



применить прием в реальных условиях, то прием нельзя считать до конца отработанным.

Бедой большинства видов единоборств является тот самый рисунок боя, стереотипы, которые при встрече с соперником, не занимающимся в данном клубе, могут привести к ошибке. Тренировочные спарринги – это, в основном, спарринги с партнером, владеющим в той или иной степени теми же техниками, той же психологической подготовкой и преследующим ту же цель, – как правило, оговоренную в этих условиях. Отсутствие конфликта целей толкает на подстраивание и оказание помощи партнеру.

Таким образом, рассматривая тренировочный процесс как повышение спортивного мастерства, необходимо подходить к нему, в первую очередь, с позиции основателей видов единоборств, где первичным являлось воспитание сознательного подхода к изучению технических действий, воспитание воли, теоретических знаний и этики. Пять принципов основателя дзюдо Дзигоро Кано объясняют это положение:

1) внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;

2) владей инициативой в любом начинании;

3) осмысливай полностью, действуй решительно;

4) знай, когда следует остановиться;

5) придерживайся среднего между радостью и подавленностью, истощением и ленью, безрассудной бравадой и трусостью.

Примечания

¹ Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. М., 1973.

² Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. М., 1977.

³ Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М., 1984.

⁴ Ленин В.И. Соч. 4-е изд. М., 1941. Т.1.

⁵ Маслоу А. Мотивация и личность // Психология личности: В 2 т. Самара, 1999. Т.1. С.391–416.

⁶ Занюк С. Психология мотивации. Киев, 2002.

⁷ Путин В., Шестаков В., Левинский А. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск, 2000.

⁸ Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М., 1979.

⁹ Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М., 1971.

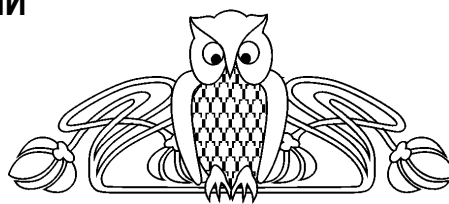
УДК 159.923.2

ВЫБОР СТРАТЕГИИ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЛИЧНОСТИ

М.М. Орлова, Д.В. Орлов

Саратовский государственный университет,
кафедра психологии
E-mail: zxc513@yandex.ru

В статье рассматривается феномен совладания как выбор определенной адаптационной стратегии поведения. Авторы выдвигают гипотезу о том, что выбор стратегии психической адаптации по типу активного или пассивного совладания определяет выбор механизмов психических защит, ценностных ориентаций личности и локус контроля, обуславливая направленность личности. Делается вывод о том, что активное совладание структурировано ценностными ориентациями самоактуализации. В качестве ресурсов выступают самоуважение, самопринятие и независимость ценностей. Пассивное совладание или обученная беспомощность структурировано механизмами внутренней конфликтности и алекситимии. Ресурсом обученной беспомощности можно рассматривать реактивные образования, самообвинение и проекцию. Выявленные механизмы влияют на структуру личности и определяют возможность формирования психосоматического заболевания.



The Choice of Psychological Adaptation Strategy and its Consequences for Personality

M.M. Orlova, D.V. Orlov

In an article take's up the phenomenon of coping as a choice of definite adaptation strategy. The authors set up hypothesis that choice of psychological adaptation strategy by active or passive type determines a choice of psychological defenses mechanisms, personality's value orientation, locus control and determines orientation of personality. It's draw a conclusion that the active coping structured by value orientation of self-actualization. Self-esteem and independence of values run out as resources. Passive coping or trained helplessness structured by mechanisms of internal self-contradictoriness and alexithymia. As resource of trained helplessness can be regard reactive formation, self-accusation and projection. Revealed mechanisms influence on structure of personality and determine possibility of psychosomatic disease forming.



В условиях значительной психо-эмоциональной напряженности в обществе, в ситуации высокой социально-экономической неопределенности проблема адаптационного потенциала личности становится особенно актуальной.

В литературе исследования, направленные на решение данной проблемы, представлены исследованиями структуры личности, адаптации и дезадаптации, психологии здоровья, самоактуализации.

В данной работе для рассмотрения мы выделили феномен совладания как выбора определенной адаптационной стратегии и обозначили две разновидности такого выбора:

– совладание по активному типу («соруинг» (А. Маслоу¹), актуализирующее механизм поискового поведения и самореализационный потенциал личности;

– совладание по пассивному типу (феномены «обученной беспомощности» (В.С. Роттенберг², М. Селигман³) и алекситимии (Sifneos⁴).

Выбор одной из этих стратегий влечет определенные последствия для личности посредством сопутствующих этим стратегиям механизмов и ресурсов.

Понятие адаптации как приспособительной функции организма к изменяющимся условиям среды было заимствовано из биологических наук сферой гуманитарных в силу существующих проблем, связанных с оптимизацией жизнедеятельности человека в социуме.

Отечественная психология опирается на методологию активности психики. Так, А.Ф. Лазурским⁵ предложен принцип активного приспособления индивида к среде. А.Н. Леонтьев⁶ в теории деятельности истолковывает взаимодействие человека со средой не в терминах «приспособления», а в терминах «деятельностного присвоения»; в процессе активного присвоения происходит наращивание сил и возможностей личности.

Опираясь на методологию современной психологии, А.А. Реан⁷ рассматривает психологическую адаптацию личности к среде не только как активно приспособительный процесс, но и как активно развивающийся, отводя ему приоритетную роль. Он предлагает классифицировать типы психологической адаптации не по критерию «активный–пас-

сивный» (пассивное приспособление по своей сути тоже является активным процессом), а по вектору активности, направленности «вовне» (изменение в окружающей среде) и активности «внутри» (изменение личностью самой себя с коррекцией собственных социальных установок и способов поведения). Истинная адаптация, в данном контексте, есть всегда активный процесс развития личности, пассивность – это уже дезадаптация. Если оба вида активности по каким-либо причинам для личности невозможны, происходит поиск в социальном пространстве новой среды. А.А. Реаном выделены следующие стратегии адаптации:

– активное изменение ситуации;

– активное изменение свойств своей личности;

– активный поиск новой социальной среды с более высоким адаптационным потенциалом для данной личности и для ее развития;

– вероятностно-комбинированный (включает в себя компоненты вариантов вышеприведенных «чистых» типов);

– пассивная дезадаптация (пассивное принятие требований, норм, установок, ценностей социальной среды без включения процесса самоизменения, самокоррекции и саморазвития).

Автор считает, что при выборе стратегии адаптации личностью оцениваются:

– требования социальной среды (сила, степень враждебности, степень ограничений потребностей и т.п.);

– собственный потенциал личности в плане самоизменения (адаптационный потенциал);

– цена усилий (физиологическая, психологическая).

Оценка всех характеристик, как указывает А.А. Реан, происходит в свернутом виде, на неосознаваемом, интуитивном уровне. Формирование типов адаптации зависит как от структуры потребностно-мотивационной сферы личности, так и от индивидуально-психологических особенностей (сенситивности, уровня застревания аффекта и т.д.). Исследователь рассматривает важность введения понятия «адаптационный потенциал» для данной личности, характеризующий возможности личностной перестройки в данных условиях.



Таким образом, социальная адаптация организует психику, оснащая её культурно обусловленными инструментами, и создает личность как социальный конструкт. Личность позволяет опосредованно удовлетворять потребности индивида, обеспечивая адекватное социуму поведение. Личность представляет собой баланс между тем, что готова дать, и тем, в чем она нуждается. Степень включенности в социум и готовности к взаимовыгодному взаимодействию, знание правил различных «игр» и их выбор – факторы, обеспечивающие здоровье личности как представителя психического в социальном.

Термин «совладающее (копинг) поведение» обозначает разновидность социального поведения или поведенческих проявлений личности во взаимодействии с ситуацией и другими людьми. Копинг – это комплекс когнитивных и аффективных действий человека, возникающих как реакция на определенную проблему, устраняющих или уменьшающих ее негативное воздействие.

В литературе встречается понятие «совладающие механизмы» (копинг-процессы), которое обозначает потенциальные возможности субъекта, обеспечивающие адаптивную активность в отношении обстоятельств, требующих совладания. Работу совладающих механизмов, демонстрирующую их развёртывающийся, процессуальный характер, можно наблюдать в особой ситуации. Это ситуация деятельности, которая, будучи трудной и в то же время адекватной умениям и способностям субъекта, переживается им как поток.

В процессе изучения явления копинга сложилось понятие копинг-стратегии, т.е. разнообразные способы конкретного совладания с ситуацией. Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова⁸ определяют стратегию поведения в значимых ситуациях как особые поведенческие синдромы, характеризующиеся актуализацией адаптивных механизмов психической саморегуляции.

Требования трудной ситуации подвергают человека испытанию. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей. Moss и Schaefer⁹ определяют сле-

дующие адаптивные задачи, возникающие перед человеком в трудной ситуации:

- 1) установить смысл ситуации, определить её смысл для себя;
- 2) попытаться противостоять требованиям ситуации;
- 3) поддерживать отношения с теми людьми, которые могут оказать реальное содействие в решении проблем;
- 4) управлять негативными чувствами, сохранять эмоциональный баланс;
- 5) сохранять и поддерживать образ себя, социальную идентичность, уверенность в себе.

Специфические стратегии совладания могут быть оценены с позиции степени удовлетворения этим общим адаптивным задачам.

Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения. Можно выделить три основных критерия:

- 1) эмоционально-проблемный;
- 2) когнитивно-поведенческий (смысл и достижения);
- 3) успешный – неуспешный (способствующие и неспособствующие преодолению).

Можно предположить, что существует взаимосвязь между теми личностными конструкциями, с помощью которых человек формирует свое отношение к жизненным трудностям, и тем, какую стратегию поведения при стрессе он выбирает.

В современной отечественной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями. Это и психологическое наполнение введенного Л.Н. Гумилевым понятия пассионарности представителями Санкт-Петербургской психологической школы, и понятие о личностном адаптационном потенциале, определяющем устойчивость человека к экстремальным факторам, предложенное А.Г. Маклаковым¹⁰, и понятие о личностном потенциале, разрабатываемое Д.А. Леонтьевым¹¹ на основе синтеза философских идей М.К. Мамардашвили¹², П. Тиллиха¹³, Э. Фромма¹⁴ и В. Франкла¹⁵.

Понятие о личностном адаптационном потенциале идет от концепции адаптации и оперирует традиционными для этой научной



парадигмы терминами. А.Г. Маклаков считает способность к адаптации не только индивидуальным, но и личностным свойством человека. Адаптация рассматривается им не только как процесс, но и как свойство живой саморегулирующейся системы, состоящее в способности приспосабливаться к изменяющимся внешним условиям. Личностный потенциал, согласно А.Г. Маклакову, включает следующие характеристики: нервно-психическую устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу, самооценку личности, являющуюся ядром саморегуляции и определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей, ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих, уровень конфликтности личности, опыт социального общения. Все перечисленные характеристики он считает значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к трудным и экстремальным ситуациям, а также при оценке скорости восстановления психического равновесия.

Д.А. Леонтьев вводит понятие личностного потенциала как базовой индивидуальной характеристики, стержня личности. Личностный потенциал, согласно Д.А. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является как раз феномен самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых им усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

Феноменологию, отражающую различные аспекты личностного потенциала, в разных подходах в зарубежной и отечественной психологии обозначали такими понятиями, как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, ориентация на действие, воля к смыслу и др. Наиболее полно, с точки зрения Д.А. Леонтьева, этому понятию в зарубежной психологии соответствует понятие «жизнестойкость» (*hardiness*), введенное С. Мадди¹⁶.

Теория Мадди об особом личностном качестве «*hardiness*» возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. С его точки зрения, эти проблемы наиболее логично связываются, анализируются и интегрируются в рамках разработанной им концепции «*hardiness*». Через углубление аттитюдов включенности, контроля и вызова (принятия вызова жизни), обозначенных как «*hardiness*», человек может одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути.

В отечественной литературе принято переводить «*hardiness*» как «стойкость» или «жизнестойкость» (Д.А. Леонтьев), но, в связи с многоплановостью этого понятия и с целью максимального сохранения смысла, в дальнейшем в тексте мы будем использовать авторский термин «*Hardiness*». Согласно Большому англо-русскому словарю, «*hardiness*» – выносливость, крепость, здоровье, устойчивость, смелость, отвага, неустрашимость, дерзкость, наглость. Соответственно «*hardy*» – выносливый, стойкий, закаленный, смелый, отважный, дерзкий, безрассудный, выносливый человек. С учетом широкого контекста и оттенков значения, которые имеет в переводе данное слово, мы считаем целесообразным использование данного термина без перевода. В отечественной литературе практически нет публикаций, посвященных «*hardiness*».

Понятие «*hardiness*» отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошаба (Maddi S., Khoshaba D., 1996), психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека.

Личностное качество «*hardiness*» подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с изменениями и трудностями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околоэкстремальный или экстремальный характер.



Суммируя, можно сказать, что «hardiness» – это особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности. Это своего рода операционализация введенного П. Тиллихом понятия «мужество быть».

Кроме аттитюдов, «hardiness» включает в себя такие базовые ценности, как кооперация (cooperation), доверие (credibility) и креативность (creativity).

Понятие «hardiness» не тождественно понятию копинг-стратегий, или стратегий совладания с жизненными трудностями. С точки зрения Лазаруса и Фолкман¹⁷ (Lasagus, Folkman), это стратегии, направленные на преодоление жизненных трудностей: стратегию противостоящего совладания, стратегию дистанцирования, стратегию самоконтроля, стратегию поиска социальной поддержки, стратегию принятия ответственности, стратегию избегания, стратегию планового решения проблемы и стратегию переоценки. Во-первых, копинг-стратегии – это приемы, алгоритмы действия, привычные и традиционные для личности, в то время как «hardiness» – черта личности, установка на выживаемость. Во-вторых, копинг-стратегии могут принимать как продуктивную, так и непродуктивную форму, даже вести к регрессу, а «hardiness» – черта личности, позволяющая справляться с дистрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста.

Рассмотрение проблемы адаптационных стратегий личности было бы не полным без анализа процессов саморегуляции.

Выделяется два уровня регуляции: уровень психической саморегуляции, который способствует поддержанию оптимальной психической активности, необходимой для деятельности человека. Другой – операционально-технический уровень саморегуляции – обеспечивает сознательную организацию и коррекцию действий субъекта. Личностно-мотивационный уровень саморегуляции обеспечивает осознание мотивов собственной деятельности, управление мотивационно-потребностной сферой; создает возможность быть хозяином, творцом собственной жизни¹⁸. Благодаря функционированию этого уровня саморегуляции «раскрываются внутренние резервы человека, дающие ему сво-

боду от обстоятельств, обеспечивающих даже в самых трудных условиях возможность самоактуализации¹⁹.

Саморегуляция в этом понимании есть особая деятельность, «внутренняя работа» или «внутреннее движение душевных сил», направленное на связывание систем личностных смыслов. Дальнейшую конкретизацию идеи Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева получили в концепции смысловых образований личности.

Смысловые образования рассматриваются как «целостная динамическая система, отражающая взаимоотношения внутри пучка мотивов, регулирующих то или иное отношение к миру»²⁰.

Регулирующая роль смысловых образований особенно ярко выявляется при осознании и принятии их в качестве ценностей. Ф.Е. Василюк, подчеркивает регулируемую роль смысловых образований, выделяет особую деятельность по производству смысла «в критических ситуациях невозможности реализации: внутренних потребностей своей жизни». Эта особая деятельность (переживание), возникнув в критических жизненных ситуациях, может стать, по мнению автора, самостоятельным функциональным органом, т.е. «одним из привычных средств решения жизненных проблем и пускаться субъектом в ход даже при отсутствии ситуации невозможности»²¹. Таким образом, переживание как особая деятельность смыслопорождения может выполнять регулируемую функцию и в ситуациях обыденной жизни.

Для возникновения деятельности саморегуляции необходимо наличие сформированного «органа саморегуляции» – особой деятельности, имеющей свою направленность, цели, средства и т.д. В её основе лежит потребность в саморазвитии, самостроительстве, самоактуализации, духовном росте. Эта особая внутренняя деятельность, деятельность саморегуляции, должна быть «встроена» в общую иерархическую систему деятельностей человека, мотивы которых в их динамическом иерархическом соотношении и составляют смысловую сферу личности. Неустойчивость или узость мотивационной иерархии, несформированность потребности в саморегуляции, недостаточность в звене ценностного опосредования, неусвоен-



ные в процессе онтогенетического развития средства рефлексии составляют предпосылки для возникновения алекситимии.

Невозможность осуществления эффективной саморегуляции может способствовать актуализации упрочившихся в прошлом опыте субъекта защитных автоматизмов, «включение» которых усиливает блокировку произвольных механизмов саморегуляции.

В качестве совладания по пассивному типу можно рассмотреть феномен «обученной беспомощности».

Поисковая активность является общим, неспецифическим фактором, влияющим на резистентность организма к вредным воздействиям внешней среды.

Если в силу каких-либо причин изменение внешнего или внутреннего плана неприемлемой ситуации невозможно, фрустрированная поисковая активность не может компенсироваться в другой сфере деятельности, не связанной с зоной фрустрации, вполне возможно развитие состояния отказа от поиска. Это состояние является полярной характеристикой по отношению к поисковой активности и обуславливает снижение устойчивости организма к разного рода вредным воздействиям.

Пути формирования отказа от поиска могут быть различны, однако состояние, к которому они приводят, характеризуется тем, что неудачи деятельности (реальные или существующие в сознании) начинают приобретать для человека большую эмоциональную значимость и личностный смысл, чем достижение цели. Очевидно, можно говорить о деформации мотивационной сферы личности и искажении структуры личностных смыслов, определяющих взаимоотношения человека с окружающей действительностью. В работах, посвященных изучению влияния обученной беспомощности на патогенез соматических заболеваний и выполненных в рамках рассматриваемой концепции, большое значение придается способности построения человеком адекватного ситуации прогноза результатов деятельности в ней. Предполагается, что между нарушением способности к построению адекватного прогноза и развитием состояния отказа от поиска существует кольцевая зависимость, и усиление одного из рассматриваемых факторов приводит к усилению другого.

В нашем исследовании мы выдвинули гипотезу о том, что выбор стратегии психической адаптации по типу активного (самореализация) или пассивного (обученная беспомощность и алекситимия) совладания определяет выбор механизмов психических защит, ценностные ориентации личности и локус контроля, обуславливая направленность личности.

Было исследовано 90 человек в возрасте от 20–40 лет с высшим и незаконченным высшим образованием (30 мужчин и 60 женщин). В соответствии с поставленными задачами в ходе исследования использовались следующие методы:

- 1) метод тестового исследования;
- 2) методы математической статистики (корреляционный анализ);

В рамках тестового исследования использовались следующие опросники: МИС, САТ, СЖО, методика Келлермана–Плутчика, направленная на выявление механизмов психологической защиты, ТАС.

Данная программа методов позволила исследовать особенности самоотношения, выбор стратегии психической защиты, самоактуализации, алекситимичности.

Эти методики позволили установить 37 показателей, из которых мы выделили 2 группы параметров, наиболее близких той или иной стратегии психической адаптации:

- 1) совладание по адаптивному типу с сохранностью поисковой активности: ценности ориентации, гибкость поведения, креативность, саморуководство, самопринятие, смысложизненные ориентации, локус контроля «Я»;

- 2) обученная беспомощность: внутренняя конфликтность, самообвинение, регрессия, отрицание реальности, реактивные образования, алекситимия.

Мы воспользовались методом корреляционного анализа и проанализировали полученные данные с точки зрения значимых корреляций.

Полученные результаты по группе шкал активного совладания позволяют сделать ряд выводов, касающихся механизмов, стратегий и ресурсов функционирования этого феномена.

В качестве структурных механизмов можно выделить принятие ценностных ориентаций самоактуализирующейся личности



(см. шкалу «Ценностные ориентации» методики САМОАЛ). Мы выделили её изначально, на основе информации о важной роли ценностно-смысловых ориентаций для феномена совладания, и результаты, которые мы получили, подтверждают эти данные.

Данный фактор значимо коррелирует с факторами «Самоуважение», «Поддержка», «Гибкость поведения», «Самопринятие», «Представление о природе», «Самопривязанность», «Принятие агрессии», «Локус контроля «Я». Отрицательные корреляции были получены с факторами «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение».

По результатам значимых корреляций мы смогли выделить несколько шкал, которые могут быть признаны ресурсными: «Самоуважение», «Самопринятие» и «Независимость ценностей». Они показывали высокие положительные значения корреляций с другими шкалами группы активного совладания и негативные корреляции со шкалами группы обученной беспомощности.

Самоуважение позволяет не так сильно эмоционально зависеть от результата действий, концентрируясь на базовых личностных образованиях. Таким образом, в случае неуспеха значение опыта не будет носить негативной окраски и не повлияет на самооценку личности, а знания, извлеченные из этого опыта, не искажаясь защитными механизмами психики, уже в следующий раз могут принести успех. Самопринятие является ресурсом, предупреждающим развитие примитивных механизмов психической защиты. Если самоуважение можно представить ресурсом взаимодействия с внешней информацией, то самопринятие – ресурсом взаимодействия с внутренней информацией. Кроме того, согласно полученным нами результатам, самопринятие тесно связано с целым рядом психических особенностей, характерных для самореализующейся личности (компетентность во времени, независимость ценностей, гибкость поведения, спонтанность, самоуважение).

Независимость ценностей, по нашему мнению, совмещает в себе особенности структурного и ресурсного компонента феномена совладания по активному типу (включая поисковое поведение).

Еще одна связь, обнаруженная нами, – это «Саморуководство», «Самоуверенность», «Самоценность», «Самопринятие». Эти факторы, находясь в связке, обеспечивают внутренний локус контроля личности и саморегуляционные процессы в ней проходят на основе факторов самооценности и самопринятия, о которых мы говорили выше.

В качестве основных структурных компонентов обученной беспомощности, согласно результатам нашего исследования, можно выделить внутреннюю конфликтность и алекситимию.

Шкала «Внутренняя конфликтность» продемонстрировала нам серию значимых отрицательных корреляций со шкалами первого блока («Самоуважение», «Ценностные ориентации», «СЖО», «Локус контроля «Я») и значимые положительные корреляции со шкалами второго блока («Самообвинение» и «Алекситимия»). При этом внутренняя конфликтность как особенность личности конструктивно вписывается в феномен обученной беспомощности, не позволяя направить потенциал личности вовне, блокируя его на ценностно-смысловом уровне. Поскольку обученная беспомощность формируется в социуме, создавая внешнюю фрустрацию потребностей индивида, а затем интериоризируется, мы можем расценивать внутреннюю конфликтность как результат этой интериоризации.

Алекситимия также является структурным компонентом обученной беспомощности, так как представляет собой комплекс нарушений базовой функции психики – распознавание, анализ и синтез знаков. Шкала «ТAS» продемонстрировала значимые отрицательные корреляции с факторами первой, «самореализационной» группы, в том числе с фактором «Самопринятие», который мы выделили как ресурсный для этой группы.

Реактивные образования, полученные на основе наших результатов, мы можем определить как ресурс обученной беспомощности. Под понятием ресурс в данном контексте мы понимаем некое свойство протекания психических процессов, способствующее формированию определенных устойчивых личностных черт. Шкала «Реактивные образования» значимо отрицательно коррелирует со шкалами, способствующими проявle-



нию и принятию чувств («Сенситивность к себе», «Спонтанность», «Принятие агрессии») и значимо положительно коррелирует с факторами, препятствующими осознанию и принятию чувств («Самообвинение», «Проекция»).

Еще одним механизмом, на который мы обратили внимание в процессе анализа результатов группы шкал, способствующих развитию феномена обученной беспомощности, стал фактор «Самообвинение». Если внутренняя конфликтность является фактором, скорее замедляющим возможность получения нового, позитивного опыта, то самообвинение искажает получаемую индивидом информацию таким образом, что самооценка не подвергается преобразованиям за счет новых данных, при этом оставаясь достаточно низкой. Самообвинение сужает круг притязаний. Потребности остаются такими же, но фрустрируются представлением о недостижимости их удовлетворения в связи с недостатком возможностей индивида. Такое рассогласование «хочу» и «могу» актуализирует защитные психические механизмы, но рано или поздно приводит к кризису, который может реализоваться в катарсис или, будучи вытеснен на уровень соматики, в хроническую болезнь.

Психика, являясь свойством особым образом организованной материи, обеспечивает приспособление индивида к изменяющимся условиям социальной среды. Эта адаптация происходит через мотивацию, опосредованную возможностью распознавать значение обстоятельств, в которых находится личность. Возможность сохранять постоянство внутренней среды (поддержание гомеостаза) осуществляется за счет комплекса когнитивных и аффективных действий человека, возникающих как реакция на определенную проблему, устраняющих или уменьшающих ее негативное воздействие (coping). Направленность личности на защиту или поиск осуществляется для поддержания жизнеспособности. От способов, которыми достигается этот результат, зависит структура личности, выбор психических защит, стратегий взаимодействия и переработки информации. Психические защиты, благодаря которым

достигается блокирование потенциальной опасности, уменьшают возможности личности к внешней адаптации. Локус контроля, или направленность основных психических усилий, определяет активность или пассивность по отношению к внешнему миру. В первом случае он воспринимается как источник ресурсов для адаптации, во втором – как источник опасности.

Примечания

- ¹ Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997.
- ² Роттенберг В.С., Ариавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М., 1984.
- ³ Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. София; М., 2006.
- ⁴ Sifneos P.E. Problems of psychotherapy of patients with alexithymic and physical disease. Pshychoter. Psychosom., 1973a.
- ⁵ Лазурский А.Ф. Избранные труды по психологии. М., 1997.
- ⁶ Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1977.
- ⁷ Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб., 2004.
- ⁸ Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1998.
- ⁹ Moss R.H., Schaefer J.A. Life transition and crises// Coping with life crises. An integrative approach. N.Y., 1986.
- ¹⁰ Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т.22, №1. С.16–24.
- ¹¹ Леонтьев Д.А. Психология свободы. К постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т.21, №1.
- ¹² Мамардашвили М.К. Философия чтения. М., 2002.
- ¹³ Тиллих П. Мужество быть. Избранное. М., 1995.
- ¹⁴ Фромм Э. Душа человека. М., 1992.
- ¹⁵ Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 2000.
- ¹⁶ Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. Речь. СПб., 2002.
- ¹⁷ Lazarus R.S., Folkman S. Stress appraisal and coping process. N.Y., 1966.
- ¹⁸ Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психол. журн. 1989. Т.10, №2. С.130.
- ¹⁹ Николаева В.В. О психологической природе алекситимии // Телесность человека. Междисциплинарное исследование / Под ред. В.В. Николаевой, П.Д. Тищенко. М., 1990. С.82.
- ²⁰ Леонтьев А.И. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975. С.81.
- ²¹ Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.