

С.В. Феоктистова¹
Н.В. Шапошникова²

S.V. Feoktistova
N.V. Shaposhnikova

СТРУКТУРА УСТАНОВОК СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ СУБЪЕКТОВ ТРУДА

THE STRUCTURE OF STRESS RESISTANT BEHAVIOR OF LABOR SUBJECTS

В статье приводятся результаты эмпирического исследования установок преодоления профессиональных стрессов субъектов труда. Установки преодоления стресса рассматриваются как детерминанты, задающие характеристики и направленность преодолевающего поведения субъекта труда.

Ключевые слова: стратегии преодоления, установки преодоления, профессиональный стресс.

In this paper the results of empirical study of settings of professional stress coping by labor subjects are reflected. Settings of stress coping are considered as determinants defining the characteristics and direction of coping behavior of subject of labor.

Keywords: coping strategies, sets of coping, professional stress.

В соответствии с когнитивной точкой зрения на преодоление стресса субъективное значение стрессовой ситуации определяет характер и направленность совладающих реакций. Иначе говоря, наступает непосредственно процесс преодоления, предполагающий различные формы реакций на стрессовую ситуацию. Проведенный теоретический анализ методологических и концептуальных основ преодолевающего поведения приводит нас к необходимости рассмотреть более подробно методический аспект диагностики реакций личности на стресс.

К одной из первых попыток в этой области относится работа Л. Перлина и К. Шулера [1], в которой авторы, применяя метод интервью, определили три стиля копинга: изменение проблемы; изменение видения проблемы; управление эмоциями. Однако такая общая трактовка преодоления, как впрочем, и стратегии, предложенные Р. Мосс и Дж. Шефер [2] (стратегия, сфокусированная на оценке, на проблеме, на эмоции), не способна отразить все многообразие объяснений преодоления в научном сообществе.

Впоследствии интерес к изучению способов преодоления привел к созданию многочисленных опросников, целью которых являлось опре-

деление стратегий, типов, моделей совладающего поведения и механизмов, используемых человеком при столкновении со стрессовой ситуацией. Причем, количество этих реакций на стрессовые события в разных тестах исчисляется от нескольких единиц до нескольких десятков. Например, первый вариант методики, созданной Р. Лазарусом и его коллегами, содержал в себе 118 вопросов и позволял выявить 67 видов реакций на стрессовые события [3]. Е. Хейм выделила 26 специфичных форм копинга [4]; К. Карвер и М. Шеер определили 14 типов преодоления [5]; Х. Томае – 20 реакций преодоления [1]; В. Кливер – 13 способов преодоления [6]; С. Хобфолл – 9 соответствующих стратегий [7]; Х. Вебер – 8 [8]; Д. Амирхан – 13 [9]; С. Норман, М. Паркер, Д. Эндлер и Д. Джеймс – 5 [10]; В. Янке и Г. Эрдман – 20 [11]; Л. Аспинвалл с коллегами – 6 [11]. А кроме этого существуют и другие опросники. Например, И.Г. Сизова и С.И. Филиппченкова в рамках трех стратегий выявили 13 форм преодоления [12]. Н.П. Фетискин с коллегами публикуют тест диагностики стратегий импунитивного поведения в конфликтных ситуациях, близких, по сути, к стрессовым, выявляющий 26 различных форм совладания [13].

Одной из основных проблем, обуславливающих такую эклектику в оценке типов совладания, является дискуссия о роли сознательного и бессознательного в процессе преодоления. Причем, классическое употребление термина «ко-

¹ Доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры практической психологии НОУ ВПО «Российский новый университет».

² Аспирант факультета педагогики и психологии НОУ ВПО «Российский новый университет».

пинг», по Р. Лазарусу, подразумевает, что индивид, сталкиваясь со стрессовой ситуацией, действует произвольно и сознательно. Как правило, произвольность и сознательность чаще проявляются в стратегиях, направленных на решение проблемы и ее когнитивную переоценку. Однако когда речь заходит о стратегиях, связанных с эмоциональным купированием последствий стрессовой ситуации, чаще упоминают бессознательную регуляцию реакций человека. И в этом случае принято говорить о защитных механизмах, лежащих в основе этих стратегий. Для нас важно то, что в этих двух взглядах присутствуют: первое – ситуация, с которой сталкивается и интерпретирует индивид; и второе – за оценкой ситуации следует реакция, которая, независимо от степени осознания, детерминирована мотивационной сферой личности.

Другая проблема, порождающая множественность форм совладания, связана с многообразием самих стрессовых ситуаций и характеристиками выборки испытуемых. Например, ситуации межличностного конфликта порождают одни формы совладания, ситуация потери близких – другие формы и т.д. В различном возрасте и состоянии здоровья люди по-разному реагируют на стрессовые события, что также расширяет спектр возможных реакций индивида на стресс.

Еще одной из проблем, лежащей в основе многоплановости форм совладания, является представление о преодолении как динамичном процессе. В русле этих рассуждений часть исследователей, например сторонники проактивного копинга, считают, что совладание наступает еще до непосредственного столкновения человека со стрессором на основе прогноза. Представители же классических взглядов придерживаются точки зрения, в соответствии с которой преодоление начинается после непосредственного воздействия стрессора на человека.

Попытки описать совладающие реакции с позиций эффективности, конструктивности по отношению к деятельности и субъективному самочувствию личности также порождают широкую палитру форм преодоления.

Несмотря на то что исследователи по-разному подходят к описанию типов реакций индивида на стрессовые события, неизменным остается то, что ситуация, реальная или прогнозируемая, порождает активность, направленную на ее изменение, либо приспособление к ней. Причем активность эта согласуется с мотивационными образованиями личности. Таким образом, мы имеем субъективное отражение ситуации в сознании человека и ответную реакцию,

которая детерминирована не только значением ситуации, но и его мотивами.

Если учитывать трудности в диагностике совладающего поведения, отмеченные рядом ученых [14; 15], то возникает вообще вопрос о том, а что же все-таки меряется в этих опросниках? Во-первых, само поведение с помощью опросников не наблюдается. Во-вторых, копинг в большинстве тестов измеряется ретроспективно. В-третьих, ряд тестов требует обобщенных ответов испытуемых на самую общую стрессовую ситуацию, либо конкретных ответов на вполне определенную ситуацию, которые зачастую не согласуются между собой. Все это порождает множество ошибок и противоречий в проводимых исследованиях [16].

Таким образом, несмотря на то что результат диагностики представляется как форма, тип, стратегия, механизм совладания, в действительности опросники измеряют лишь мнение человека о том, как он готов действовать в ситуации, либо действовал в стрессовых ситуациях. С учетом того, что было отмечено ранее в отношении реакции на стрессовое событие и ее детерминированность мотивационной сферой личности, более эвристичной, на наш взгляд, является попытка описывать преодолевающее поведение через установку. Установка как готовность действовать в ситуации определенным образом дает более широкую перспективу для описания стратегий преодолевающего поведения. Во-первых, установка базируется на сознательных и бессознательных компонентах психики человека. Во-вторых, установка включает прошлый опыт взаимодействия личности с ситуацией. В-третьих, установка относится к конструкту, соотносящемуся с мотивационной сферой человека. В-четвертых, в рамках изучения базовых копинг-стратегий указывается на их диспозиционный характер и возможность распространения на обширный класс стрессовых ситуаций. В-пятых, установка актуализируется при столкновении человека с ситуацией, установлении ее значения и инициирует определенную активность, реакции, направленные на взаимодействие с этой ситуацией. В-шестых, история решения проблемы противоречивости в объяснении реального поведения установками содержит достаточно обоснованные точки зрения о том, почему это происходит [17].

В исследовательской же практике преодолевающего поведения на сегодняшний день прогностическая способность разработанных опросников оставляет желать лучшего. По-видимому, понимая проблему предсказательной функции

стандартизированных тестов, Р. Лазарус обращает внимание на важность процессуальных изменений копингов при помощи интервью [14], поскольку результаты такого исследования более достоверно предсказывают способность справляться со стрессом, хотя и в меньшей степени коррелируют с результатами тестов. При этом процессуальное измерение копинга есть не что иное, как попытка ответить на вопрос «как, каким образом?» человек справляется с экстремальной ситуацией. Такая позиция весьма схожа с логикой изучения операциональных и целевых установок [18; 19], т.е. тех предрасположенностей, которые задают определенность действию и реакции в различных ситуациях.

Однако следует отметить, что установка и преодолевающее поведение это не одно и то же. Установка – это то, что более корректно измеряется с помощью теста. Установка – это важнейшая детерминанта, которая влияет на выбор стратегии преодолевающего поведения и задает характерные особенности протекания процесса совладания. Поэтому, на наш взгляд, вполне разумной является попытка понять, как протекает преодоление стрессовой ситуации через анализ соответствующих установок.

В соответствии с данной логикой было спланировано эмпирическое исследование, задачей которого являлось выявление установок, позволяющих классифицировать различные формы совладающего поведения и описать их с точки зрения процессуальных характеристик. Для решения данной задачи было отобрано шесть тестовых методик, диагностирующих различные формы и стратегии преодоления. При этом мы старались отобрать те методики, которые в максимальной степени «перекрывают» спектр известных реакций преодоления человека в стрессе.

В данной части исследования принимали участие 69 сотрудников, работающих на разных должностях, в возрасте от 21 до 57 лет. Данной группе испытуемых было предложено пройти тестирование по отобранным методикам. В качестве стресс-стимулов испытуемым предлагалась комбинированная ситуация, в которой присутствует сложность стоящих задач на фоне общей перегрузки и дефицита времени.

После проведения тестирования массив данных размерностью 69×345 был подвергнут факторному анализу методом главных компонент с последующим варимакс-вращением. В ходе факторного анализа были рассмотрены различные модели с числом факторов от 2 до 9. Проведенный анализ показал, что с психологической точки зрения наиболее удачной, непротиворечивой

по смыслу и поддающейся интерпретации является модель из четырех биполярных факторов. Такая модель по результатам факторного анализа способна объяснить 53,2% от общей дисперсии (таблица 1).

Таблица 1

Результаты факторного анализа данных по шести методикам, диагностирующим преодолевающее поведение

| № фактора | Собственные значения факторов | % от общей дисперсии | Накопленный вес факторов | % накопленной дисперсии |
|-----------|-------------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1. | 10,63281 | 20,84864 | 10,63281 | 20,84864 |
| 2. | 8,19183 | 16,06240 | 18,82463 | 36,91104 |
| 3. | 4,53205 | 8,88638 | 23,35668 | 45,79742 |
| 4. | 3,77634 | 7,40459 | 27,13302 | 53,20200 |

Первый фактор, имеющий максимальное значение и способный объяснить 21% общей дисперсии в оценках респондентов, объединил пункты опросников, раскрывающих активную либо пассивную позицию по отношению к стрессовому событию. С учетом этого, данный фактор получил название «*активность-пассивность*». Иначе говоря, данный фактор отражает выраженность активных либо пассивных установок субъекта труда по отношению к профессионально-стрессовой ситуации.

Второй фактор с информативностью 16% включил в себя пункты опросников, раскрывающих направленность на себя в процессе решения проблемы, ориентацию на собственные ресурсы, самостоятельность в решении проблемы, либо обращение за помощью к социальному окружению, попытку найти помощь в решении проблемы у других, зависимость от мнений и взглядов других на возникшую ситуацию. Таким образом, данный фактор мы сочли возможным интерпретировать как доминирование установок, характеризующих готовность к сотрудничеству, зависимость от окружения в стрессовой ситуации, либо ориентацию на собственные ресурсы, собственную индивидуальность, закрытость и отстраненность от людей в стрессе. Данный фактор получил название «*экстравертированность-интровертированность*».

Третий фактор, объясняющий 9% дисперсии, объединил высказывания, раскрывающие такие особенности преодолевающего поведения, как продуманность, детализированность, гибкость в применении различных приемов и средств борьбы со стрессом либо, наоборот, жесткость поведенческих схем и планов, недостаточная проду-

манность и, соответственно, осознание возникшей проблемы, импульсивность и ригидность совладающих реакций. С учетом смыслового содержания данного фактора он получил название «гибкость-ригидность». На наш взгляд, данный фактор отражает выраженность установок подходить к решению проблем продуманно, гибко, детализировано, осознанно и произвольно, либо полагаться на интуицию, действовать на основе эмоций, не допускать компромиссов, неумения изменить план действий, переключиться на другие способы и средства преодоления возникших трудностей.

Четвертый фактор с показателем информативности в 7,5% по смысловому содержанию отражал веру и опыт в то, что сложная ситуация разрешится позитивно, человеку хватит сил справиться с ситуацией и его ожидания в целом оптимистичны. Другой полюс данного фактора характеризуется пессимистичным прогнозом, негативными ожиданиями в отношении разрешения стрессовой ситуации. С учетом вышеперечисленного, данный фактор получил название «оптимистичность-пессимистичность» и, на наш взгляд, описывает готовность человека подходить к разрешению стрессовых ситуаций с верой в успех, позитив, надеждой на лучшее либо, наоборот, ориентироваться на самые худшие варианты развития событий, видеть ситуацию в негативном ключе, не верить в себя.

Таким образом, проведенный факторный анализ показал, что структура установок преодолевающего поведения субъектом труда описывается системой из четырех факторов: «активность-пассивность»; «экстравертированность-интровертированность»; «гибкость-ригидность»; «оптимистичность-пессимистичность». Разработанная структура установок преодолевающего поведения обладает хорошим эвристичным потенциалом, поскольку позволяет классифицировать различные формы, типы и стратегии совладания, в том числе и механизмы защиты в зависимости от комбинаторных сочетаний их полюсов либо их выраженности.

Различное сочетание выявленных факторов позволяет описать большинство известных моделей преодолевающего поведения. Однако современное состояние исследований проблемы преодоления стресса характеризуется тем, что в печати появляются публикации, подтверждающие то, что люди чаще используют не одну стратегию в стрессовой ситуации, а несколько. И успешность копинга зависит не столько от конкретной стратегии, сколько от широты применя-

емого человеком арсенала способов преодоления [20]. В этом смысле, выделение в факторной структуре установок преодоления стресса такого конструкта, как «гибкость-ригидность», является весьма перспективной точкой зрения. Кроме того, к перспективам дальнейшего исследования следует отнести и разработку надежного диагностического инструмента, позволяющего выявлять установки преодоления стресса субъектом труда.

Литература

1. Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping // The journal of health and social behavior. – 1978. – V. 19. – № 1. – P. 2–21.
2. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // Coping with life crises : an integrative approach. – N.Y. : Plenum Press, 1986. – P. 3–28.
3. Lazarus R., Folkman S. An analysis of coping in a middle-aged community sample // Journal of Health and Social Behavior. – 1980. – V. 21. – P. 219–239.
4. Heim E. Coping und Adaptivität : gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping / E. Heim // Psychother., Psychosom., Med. Psychol. – 1988. – № 1. – S. 8–17.
5. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies : a theoretically based approach // J. Pers. and Soc. Psychol. – 1989. – V. 56. – P. 267–283.
6. Kliever W. Coping in Middle Childhood: Relations to Competence, Type a Behavior, Monitoring, Blunting, and Locus of Control // Dev. Psychol. – 1991. – V. 27. – № 4. – P. 689–697.
7. Хобфолл С. Стресс, культура и коммуникации. – СПб. : Речь, 1998.
8. Weber H. Belastungsverarbeitung // Z. für Klinische Psychologie. – 1992. – B. 21. – H. 1. – S. 17–27.
9. Amirkhan J.H. A factor analytically derived measure of coping : the Coping Strategy Indicator. – N.Y., 1988.
10. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – С. 442–444.
11. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2009. – № 1(3). URL: <http://psystudy.ru>

12. Сизова И.Г., Филиппченкова С.И. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления : материалы юбилейной научной конференции «Современная психология: состояние и перспективы исследований». – М. : ИП РАН, 2002. – С. 180–199.
13. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – С. 325–328.
14. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships : toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. – 2006. – Vol. 74. – № 1. – P. 9–43.
15. Stone A., Schwartz J., Shiffman S., Marco C., Hickcox Paty J., Porter L., Cruise L. A comparison of coping assessed by Ecological Momentary Assessment and retrospective recall // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1998. – Vol. 74. – № 6. – P. 1670–1680.
16. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования : электронный научный журнал. – 2011. – № 3(17). URL: <http://psystudy.ru>
17. Майерс Д. Социальная психология. – СПб. : Питер, 2007.
18. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания : методологические проблемы неклассической психологии. – М. : Смысл, 2002.
19. Асмолов А.Г. Об иерархической структуре установки как механизма регуляции деятельности / Бессознательное: его природа, функции и методы исследования; под ред. А.С. Прангишвили, А.Е. Шерозия, Ф.В. Басина. – Тбилиси : Мецниереба, 1978. – С. 414–421.
20. Hardie E., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity : role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes // *Asian Journal of Social Psychology*. – 2006. – Vol. 9. – P. 224–235.
21. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб. : Питер, 2009.
22. Cheng C., Cheung M.W.L. Cognitive processes underlying coping flexibility : differentiation and integration // *Journal of personality*. – 2005. – Vol. 73. – N 4. – P. 859–880.
23. Thomae H. *Das Individuum und seine Welt*. – Göttingen, Toronto, Zürich, 1988.