

**А. В. Либина**

# **СОВЛАДАЮЩИЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

2-е издание, переработанное и дополненное

**Книга доступна в электронной библиотеке [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

**Москва ■ Юрайт ■ 2019**

УДК 159.9  
ББК 88я  
Л55

**Автор:**

**Либина Алена Владимировна** — PhD in Psychology, учредитель и руководитель международной научно-образовательной программы «Совладающий Интеллект» с 20-летним опытом работы в России, США, Японии и Швейцарии.

**Рецензент:**

**Аминов Н. А.** — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Психологического института Российской академии образования.

**Либина, А. В.**

Л55

Совладающий интеллект : практическое пособие / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 318 с. — (Профессиональная практика). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-12320-3

Учебное пособие является первым изданием в мировой психологии, интегрирующим в рамках одного концептуального подхода основные теоретические и экспериментальные направления совладания человека со сложными жизненными ситуациями, личностными и профессиональными кризисами и стрессом глобальных изменений. Авторская концепция «Совладающего Интеллекта» описывает универсальную систему диагностики и анализа деструктивных и успешных способов разрешения проблем любого уровня сложности. Построенная на научных принципах единая классификация совладающих и защитных стратегий позволяет понять механизмы разумного принятия решений, адекватного использования эмоций и успешного поведения в трудных обстоятельствах.

Каждая глава сопровождается тезаурусом базовых понятий, основными положениями главы, ключевыми терминами и вопросами по теме, облегчающими усвоение материала.

*Издание будет полезно широкому кругу читателей, стремящихся овладеть навыками успешного разрешения трудностей, неизбежно возникающих на жизненном пути каждого из нас.*

УДК 159.9  
ББК 88я



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-12320-3

© Либина А. В., 2008  
© Либина А. В., 2019, с изменениями  
© ООО «Издательство Юрайт», 2019

# Оглавление

Введение. Человек в сложной жизненной ситуации .....	13
--	----

## Часть I СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ СОВЛАДАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

<b>Глава 1. Разрешение повседневных жизненных трудностей .....</b>	<b>19</b>
Феномены «совладание» и «психологическая защита».....	19
Дифференциация терминов .....	20
Этимологическое значение понятия «совладание» .....	20
История возникновения феномена совладания .....	21
Современные зарубежные подходы к изучению совладания.....	22
Современные отечественные подходы к изучению совладания .....	23
<i>Основные положения главы</i> .....	24
<i>Базовые понятия главы</i> .....	25
<i>Вопросы по теме</i> .....	26
<b>Глава 2. Эго-ориентированный подход к исследованию защиты и совладания .....</b>	<b>27</b>
Значение совладания и защиты в психоаналитической теории .....	27
Механизмы совладания, защиты и фрагментации в теории Нормы Хаан и Тэда Кроубера.....	28
Развитие личности с точки зрения теории совладания Нормы Хаан.....	29
Совладание в качестве независимой категории эго-процесса .....	30
Концепция адаптивной защиты Джорджа Вейлланта .....	31
Выбор адаптивных механизмов и характерный способ поддержания взаимоотношений с окружающими.....	32
Защита в качестве естественной адаптации человека к жизненным трудностям .....	32
Диагностическая функция защитных механизмов в процессе адаптации человека к жизни .....	34
Психическое здоровье как свойство индивидуальности .....	34
Основная идея главы .....	35
<i>Основные положения главы</i> .....	36
<i>Базовые понятия главы</i> .....	38
<i>Вопросы по теме</i> .....	38
<b>Глава 3. Эго-ориентированная классификация защитных механизмов Джорджа Вейлланта .....</b>	<b>40</b>
Защита в качестве специфичных индивидуальных проявлений .....	40

Психотические защитные механизмы первого уровня .....	41
Незрелые, или инфантильные, защитные механизмы второго уровня .....	42
Невротические защитные механизмы третьего уровня .....	44
Зрелые защитные механизмы четвертого уровня .....	45
Коррекция защитных механизмов .....	47
Адаптивное значение защиты в теории Джорджа Вейланта .....	49
Основная идея главы .....	50
<i>Основные положения главы</i> .....	50
<i>Базовые понятия главы</i> .....	51
<i>Вопросы по теме</i> .....	52
<b>Глава 4. Эго-ориентированная классификация совладания, защиты и фрагментации Нормы Хаан .....</b>	<b>53</b>
Совладание, защита и фрагментация в качестве трех разновидностей эго-процесса .....	53
Четыре функции, описывающие эго-механизмы .....	53
Критерии классификации функций совладания, защиты и фрагментации .....	54
Утилитарная классификация Нормы Хаан и возможность справиться с ситуацией .....	55
Совладание в качестве нормативной модальности .....	56
Основная идея главы .....	57
<i>Основные положения главы</i> .....	57
<i>Базовые понятия главы</i> .....	58
<i>Вопросы по теме</i> .....	59
<b>Глава 5. Стрессо-ориентированный подход к совладанию .....</b>	<b>60</b>
Когнитивная теория совладания со стрессом Ричарда Лазаруса и Сюзан Фолкман .....	60
Когнитивная оценка столкновения со стрессором .....	61
Оценка в качестве когнитивной детерминанты эмоций .....	61
Первичная когнитивная оценка и ее разновидности .....	62
Роль вторичной когнитивной оценки .....	63
Зависимость эмоциональной реакции от когнитивной оценки .....	64
Когнитивная оценка в качестве медиатора между реакцией стресса и стратегией совладания .....	65
Основная идея главы .....	67
<i>Основные положения главы</i> .....	67
<i>Базовые понятия главы</i> .....	68
<i>Вопросы по теме</i> .....	69
<b>Глава 6. Стрессо-ориентированные классификации защитного и совладающего поведения .....</b>	<b>70</b>
Классификация стратегий совладания со стрессовой ситуацией Ричарда Лазаруса и Сюзан Фолкман .....	70
Смещение акцента с процесса эго на общий концепт оценки .....	70
Смещение акцента с личностных черт и свойств на процесс совладания .....	71
Два глобальных типа совладания со стрессом .....	72

Восьмифакторная классификация стратегий Сюзан Фолкман и Ричарда Лазаруса .....	74
Разрешение стрессовой ситуации vs сохранение самоконтроля.....	76
Классификация стратегий совладания со стрессовыми событиями Чарльза Карвера.....	77
Две функции стратегии поиска социальной поддержки .....	77
Экспериментальное исследование взаимосвязей между типами стратегий.....	78
Четырнадцать стратегий классификации совладания Чарльза Карвера.....	79
Основная идея главы .....	80
<i>Основные положения главы</i> .....	80
<i>Базовые понятия главы</i> .....	83
<i>Вопросы по теме</i> .....	84

## Часть II

# КОНЦЕПЦИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ИНТЕЛЛЕКТА: ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ СОВЛАДАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

<b>Глава 7. Совладающий интеллект в контексте дифференциальной психологии .....</b>	<b>87</b>
Роль индивидуальных различий в изучении сложного процесса взаимодействия человека с миром и совладания с неизбежными трудностями .....	87
Создание концепции совладающего интеллекта для изучения интегральной индивидуальности в процессе ее взаимодействия с миром....	88
Дифференциально-психологический аспект изучения динамического взаимодействия человека с миром.....	89
Индивидуальность как сложная интегральная система.....	89
Созидательная роль человека во взаимодействии с миром .....	90
Дифференциально-психологическое исследование компетентности .....	91
Индивидуальные различия в изучении эффективных и неэффективных способов жизни и деятельности .....	91
Основная идея главы .....	93
<i>Основные положения главы</i> .....	93
<i>Базовые понятия главы</i> .....	95
<i>Вопросы по теме</i> .....	96
<b>Глава 8. Жизненная ситуация в качестве универсальной единицы анализа взаимодействия человека с миром.....</b>	<b>97</b>
Психологическая фрагментация, или вычленение из жизненного пути конкретных ситуаций.....	97
Понятие жизненной ситуации в ситуационном подходе.....	98
Включенность человека в анализируемую ситуацию .....	98
Понятие сложной жизненной ситуации в концепции совладающего интеллекта.....	99
Отличие сложной жизненной ситуации от стрессовой и фрустрирующей .....	101

Изучение многообразия причин и стимулов, обуславливающих взаимодействие человека с внешним и внутренним миром.....	102
Смещение акцента со стрессора на источник субъективного затруднения.....	103
Отличие сложной жизненной ситуации от экстремальной .....	104
Совладание с жизненными трудностями с позиции совладающего интеллекта.....	105
Изучение сложных жизненных ситуаций в контексте совладающего интеллекта.....	106
Основная идея главы .....	107
Основные положения главы .....	107
Базовые понятия главы.....	108
Вопросы по теме .....	110

## **Глава 9. Сложная функция эмоций в процессе разрешения человеком повседневных трудностей..... 111**

Необходимость переосмысления роли эмоций при изучении психологической защиты и совладания.....	111
Учет сложного характера эмоций в концепции совладающего интеллекта .....	112
Сложный характер эмоций.....	112
Конструктивная роль эмоций в концепции эмоционального интеллекта.....	113
Организирующая и сигнальная роль эмоций в работах И. П. Павлова и П. К. Анохина.....	114
Эмоции в качестве абсолютного сигнала полезного и вредного воздействия на организм .....	114
Конструктивные функции эмоций в процессе совладания с трудностями.....	115
Изменение научных установок по отношению к эмоциям .....	117
Эмоциональная защита и эмоциональное совладание как два способа проявления эмоций в процессе взаимодействия человека с жизненными трудностями.....	117
Основная идея главы .....	118
Основные положения главы .....	118
Базовые понятия главы.....	120
Вопросы по теме .....	121

## **Часть III УНИВЕРСАЛЬНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СОВЛАДАЮЩИХ И ЗАЩИТНЫХ СТРАТЕГИЙ**

### **Глава 10. Создание универсальной классификации совладающих и защитных стратегий ..... 125**

Дифференциация уровней взаимодействия человека со сложными жизненными ситуациями .....	125
Единая классификация совладающих и защитных стратегий .....	126
Дифференциация совладающих и защитных стратегий по ведущей модальности .....	128

Когнитивная, эмоциональная и поведенческая модальность совладающих и защитных стратегий .....	128
Направленность совладающих и защитных стратегий: на себя, на других, на предмет .....	129
Интенсивность совладающих и защитных стратегий: активные и пассивные.....	130
Дифференциация совладающих и защитных стратегий по интенсивности .....	131
Оценка эффективности функционирования процесса разрешения сложных жизненных ситуаций .....	131
Предпочтение совладающих и защитных стратегий в сложных жизненных ситуациях.....	132
Классификация совладающих и защитных стратегий по единым основаниям .....	133
Основная идея главы .....	140
<i>Основные положения главы</i> .....	140
<i>Базовые понятия главы</i> .....	142
<i>Вопросы по теме</i> .....	143

## **Глава 11. Экспериментальное исследование совладающего интеллекта ..... 145**

Организация исследования и психодиагностические методы .....	145
Методы психологической диагностики и экспериментальные показатели.....	145
Диагностика стратегий совладания и защиты.....	146
Диагностика структуры темперамента .....	146
Диагностика субъективной оценки удовлетворенности жизнью .....	147
Описание используемых интегральных показателей.....	148
Валидность Методики диагностики совладающих и защитных стратегий и Опросника совладающего интеллекта .....	149
Индивидуальные и групповые различия в предпочтении совладающих и защитных стратегий .....	150
Защитное поведение и темперамент .....	150
Предметная импульсивность и низкая пластичность как предпосылки формирования защитного поведения .....	151
Тревожность в социальной сфере как причина и следствие активной защиты.....	152
Увеличение эмоциональной тревожности и защитное поведение.....	153
Совладающее поведение и темперамент .....	154
Предметная активность в структуре совладающего поведения.....	155
Социальная психомоторная активность как фактор совладания .....	157
Снижение эмоциональной тревожности и совладание.....	158
Взаимосвязь субъективной удовлетворенности жизнью с совладающим и защитным поведением .....	159
Сравнительный анализ лиц с низкими и высокими значениями защитного поведения по показателям удовлетворенности .....	160
Критерии дифференциации совладающих и защитных стратегий в структуре индивидуального поведения .....	161

Показатель интенсивности в контексте совладания и защиты.....	162
Основная идея главы .....	162
Основные положения главы .....	162
Базовые понятия главы .....	166
Вопросы по теме .....	167

## **Глава 12. Возрастные особенности и половые различия в предпочтении защиты и совладания .....168**

Возрастные различия в предпочтении стратегий совладающего и защитного поведения .....	168
Предпочтение стратегий совладания и защиты молодежью.....	169
Предпочтение стратегий совладания и защиты подростками .....	170
Предпочтение стратегий совладания и защиты взрослыми людьми .....	172
Возрастные различия в структуре темперамента в контексте исследования защиты и совладания у подростков, молодежи и взрослых .....	173
Возрастные различия в структуре темперамента в группе подростков и взрослых .....	173
Возрастные различия в структуре темперамента в группе молодежи и подростков.....	174
Возрастные различия в структуре темперамента в группе взрослых и молодежи.....	175
Различия между мужчинами и женщинами в предпочтении стратегий совладающего и защитного поведения.....	175
Основная идея главы .....	176
Основные положения главы .....	177
Базовые понятия главы .....	178
Вопросы по теме .....	178

## **Глава 13. Изучение влияния совладающих и защитных стратегий на академическую успешность и неуспешность .....180**

Влияние психологической защиты и совладающих стратегий на академическую успешность.....	180
Трудности в обучении и когнитивная, эмоциональная и поведенческая защиты.....	181
Стремление к напряженной умственной деятельности и когнитивное совладание .....	181
Эффективность мышления и эмоциональное совладание .....	182
Достижение значимых целей и поведенческое совладание .....	184
Влияние совладания и защиты на уверенность в достижении успеха собственными силами .....	184
Совладающий интеллект и способность к достижению собственных успехов.....	185
Основная идея главы .....	185
Основные положения главы .....	186
Базовые понятия главы .....	188
Вопросы по теме .....	189



<b>Глава 14. Изучение совладания и психологической защиты в медицинской и реабилитационной практике .....</b>	<b>190</b>
Эффективное совладание способствует сохранению здоровья и долголетию .....	190
Преобладание совладающих стратегий в репертуаре оптимистичных пациентов .....	193
Тренировка эффективного совладания в процессе реабилитации .....	194
Основная идея главы .....	194
<i>Основные положения главы</i> .....	195
<i>Базовые понятия главы</i> .....	197
<i>Вопросы по теме</i> .....	197

## Часть IV

### ТРЕНИНГ «СОВЛАДАЮЩИЙ ИНТЕЛЛЕКТ»: ОСВОЕНИЕ УСПЕШНЫХ СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ

<b>Глава 15. Совладающий интеллект в клинической, консультативной и терапевтической практике .....</b>	<b>201</b>
Диагностическая роль защитных стратегий .....	201
Эмоциональный самоотчет и анализ причин эмоциональных состояний .....	201
Эмоциональный театр сознания .....	202
Совладающий интеллект в качестве медиатора между эмоциями, поведением и интеллектом .....	203
Преимущество различения активных и пассивных защитных стратегий .....	204
Транзитивное терапевтическое значение защитных стратегий .....	204
Различия между индивидуальными стратегиями и индивидуальными стилями .....	205
Совладающий интеллект и психологическая компетентность .....	207
Конечный результат и ощущение психологического благополучия .....	208
Различение психологической компетентности и некомпетентности .....	209
Защитное поведение как проявление психологической неграмотности .....	210
Репертуар стратегий совладания и защиты .....	210
Индивидуальный репертуар стратегий .....	210
Различия и сходство между людьми в предпочтении стратегий .....	211
Основная идея главы .....	212
<i>Основные положения главы</i> .....	212
<i>Базовые понятия главы</i> .....	214
<i>Вопросы по теме</i> .....	215
<b>Глава 16. Психологический тренинг развития совладающего интеллекта .....</b>	<b>217</b>
Концептуальная основа и методика проведения тренинга развития совладающего интеллекта .....	217
Концептуальная основа тренинга .....	217
Базовое положение тренинга .....	218
Основная направленность и задача тренинга развития совладающего интеллекта .....	218

Отличительные особенности тренинга развития совладающего интеллекта .....	218
Анализ используемых человеком способов vs анализ личной жизни человека .....	218
Анализ затруднительной для человека ситуации vs анализ личности человека .....	219
Психологическая диагностика психологических проблем vs наклеивание ярлыка «глупый», «патологичный», «больной» .....	219
Обыкновенный человек с обычными повседневными проблемами vs патологической личности .....	220
Восприятие субъективного ощущения затруднения в качестве сигнала испытываемой трудности vs снятие болезненного симптома .....	220
Достижение психологического благополучия vs уменьшение психологического неблагополучия .....	220
Выявление индивидуального репертуара эффективных и неэффективных способов vs анализ устойчивых личностных черт и качеств .....	221
Расширение репертуара эффективных способов совладания vs исправление личности человека, или коррекция личности .....	221
Развитие совладающего интеллекта vs развитие традиционного интеллекта .....	221
Психологическая компетентность и некомпетентность vs сила и слабость личности .....	222
Методология тренинга .....	223
Процедура тренинга и диагностические инструменты .....	224
Результат тренинга развития совладающего интеллекта .....	225
Основная идея главы .....	227
<i>Основные положения главы</i> .....	227
<i>Базовые понятия главы</i> .....	228
<i>Вопросы по теме</i> .....	229
<b>Глава 17. Совладающий интеллект в психологическом консультировании .....</b>	<b>230</b>
Заколдованный круг проблем и защитное поведение .....	230
Фрагмент индивидуальной консультации с 36-летней Анной .....	231
Психографический анализ рисунков теста «Тигр» 36-летней Анны .....	233
Обсуждение способов разрешения ситуации Анны в группе тренинга .....	235
Фрагмент индивидуальной консультации с 32-летним Дмитрием .....	236
Психографический анализ рисунков теста «Тигр» Дмитрия .....	238
Фрагмент индивидуальной консультации с 25-летней Светланой .....	240
Защитные и совладающие способы оценки достигнутых результатов .....	244
Основная идея главы .....	246
<b>Глава 18. Тренинг «Совладающий интеллект» .....</b>	<b>247</b>
Психологическая компетентность в жизни .....	247
Адекватный выбор жизненных ориентиров .....	248
Шаг первый на пути к жизненному успеху, или распознавание неблагополучия .....	249

Шаг второй, или признание факта существования проблем .....	249
Изменение отношения к личным проблемам .....	250
Психологическая культура .....	251
Наличие проблемы не является поводом для самобичевания .....	252
Шаг третий, или смена пораженческой установки на оптимистическую .....	253
Изменение образа жизни .....	253
Отказ от неудобных привычек .....	254
Шаг четвертый, или совладание с негативными эмоциями .....	255
Что меня беспокоит, или дневник Риты .....	256
Шаг пятый, или совладание с паникой начала .....	258
Отношение к факту изменений .....	259
Совладание со страхом перемен .....	260
Шаг шестой, или различение реальных и мнимых препятствий .....	261
Различение реальных и мнимых препятствий .....	262
Шаг седьмой, или переосмысление прошлого опыта .....	264
Шаг восьмой, или восстановление справедливости .....	265
Шаг девятый, или освобождение от груза вины .....	265
Шаг десятый, или разграничение своих и чужих проблем .....	266
Шаг одиннадцатый, или разотождествление своего Я и личных комплексов .....	267
Шаг двенадцатый, или создание позитивного образа Я .....	268
Шаг тринадцатый, или осознание личных прав и обязательств .....	269
Шаг четырнадцатый, или право самостоятельно определять сферу приложения жизненных сил .....	269
Шаг пятнадцатый, или расширение репертуара благожелательных и успешных ролей .....	270
Шаг шестнадцатый, или поощрение себя за успехи .....	271
Шаг семнадцатый, или выбор надежных ориентиров .....	273
<b>Заключение. Совладающий интеллект: компетентность в разрешении жизненных трудностей .....</b>	<b>275</b>
<b>Приложение 1 .....</b>	<b>277</b>
Методы диагностики совладающих и защитных стратегий .....	277
Проверка психометрической надежности. Методики диагностики совладающих и защитных стратегий .....	278
Анализ согласованности шкал. Методики диагностики совладающих и защитных стратегий с помощью показателя альфа-Кронбаха .....	279
<b>Приложение 2 .....</b>	<b>280</b>
Шкала субъективной оценки удовлетворенности жизнью .....	280
<b>Приложение 3 .....</b>	<b>281</b>
Содержательные характеристики экспериментальных показателей Опросника структуры темперамента .....	281
<b>Список литературы .....</b>	<b>284</b>
<b>Рубрикатор тематик дипломных, диссертационных и исследовательских работ по теме «Совладающий интеллект» и «Психология совладания» .....</b>	<b>299</b>



## Введение

# ЧЕЛОВЕК В СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Жизнь современного человека изобилует сложными ситуациями, связанными с выбором адекватного способа разрешения различных жизненных затруднений, психологических проблем и конфликтов с окружающими, а также с урегулированием всевозможных кризисов — от личностных до экономических. Каждый человек неизбежно сталкивается с необходимостью разрешать сложные психологические проблемы в течение всей своей жизни. При этом мы всегда стремимся к тому, чтобы справиться с трудностями наиболее эффективным образом. Но что отличает эффективные стратегии поведения от неэффективных? Какие стратегии приводят человека к желаемым результатам, а какие ведут к психологическому неблагополучию? Каким образом психологическая наука может помочь «обыденному психологу», которым согласно Келли (Kelley H., 1992) является каждый из нас, справиться с жизненными трудностями наиболее успешным образом? Именно с поиском ответов на эти вопросы связана разрабатываемая автором концепция **совладающего интеллекта**, направленная на систематическое изучение эффективных и неэффективных способов разрешения жизненных затруднений, а также применение полученных знаний в клинической и прикладной психологии, в управленческой, медицинской и консультативной практике и в повседневной жизни.

В настоящее время изучение поведения человека в сложных повседневных ситуациях стало как никогда актуальным именно благодаря развитию дифференциальной психологии. И это далеко не случайно. От индивидуального предпочтения способов разрешения неблагоприятных жизненных ситуаций и создания благоприятных зависит психологическое, психосоматическое и социальное благополучие как отдельного человека, так и общества в целом. От того, насколько эффективно человек справляется с задачами, выдвигаемыми жизнью, зависит, насколько успешно он осваивает мир, насколько гармонично развивается его личность, насколько полно раскрывается его индивидуальность. Следовательно, оптимально ли складывается его образ жизни, удовлетворен ли человек собой и жизнью, своим местом среди других и достигнутыми результатами.

Овладение успешными способами совладания с трудностями, неизбежно возникающими на жизненном пути человека, является чрезвычайно актуальным для каждого из нас. Осознание же неуспешных

способов взаимодействия с повседневными трудностями, традиционно называемых психологической защитой, важно вдвойне. Однако, несмотря на несомненную значимость, проблемы как совладания (*coping*), так и защиты (*psychological defense*) в современной психологии относятся к числу наиболее противоречивых и малоизученных. Традиционно эти феномены не сопоставляются друг с другом. Их изучение ведется в непересекающихся областях психологии. Концепция совладающего интеллекта разрешает это противоречие за счет разработки универсального подхода к анализу, диагностике и применению совладающего и защитного поведения в психологической теории и практике, а также в повседневной жизни.

Под *совладающим интеллектом* мы понимаем как личностные, так и психические процессы, характеризующие взаимодействие человека с конкретными жизненными ситуациями с точки зрения успешности или неуспешности результата этого взаимодействия.

Совладающий интеллект как психологический феномен тесно связан с личностной компетентностью, совершенствованием мастерства жизни и позитивным психологическим опытом в целом.

Термин «совладающий интеллект» (*coping intelligence*) объединяет в себе такие понятия, как «совладание» (*coping*), «психологическая защита» (*psychological defense*) и «интеллект» (*intelligence*) личности, рассматриваемые с позиций дифференциальной психологии, изучающей индивидуальное своеобразие каждого человека.

Концептуально идея совладающего интеллекта связана с представлением об интеллекте Вильгельма Штерна (Stern, 1900, 1925), создателя всемирно известной концепции *Intelligence Quotation* и термина *IQ*, переводимого на русский язык как *коэффициент интеллектуального развития*. В понятие интеллекта Штерн включал не столько развитие конкретных способностей человека, сколько *способность человека к развитию*, к освоению знаний самой жизни и совершенствованию умений в разрешении выдвигаемых ею задач (Stern, 1909).

В данном учебном пособии:

- дается описание основных теоретических и практических подходов к изучению феноменов *защитного* и *совладающего* поведения человека;
- анализируются современные концепции совладания человека *со сложными жизненными ситуациями и повседневными трудностями*;
- описывается разработанная автором оригинальная классификация стратегий совладания и защиты, построенная на единых общепсихологических основаниях. Универсальный характер классификации послужил отправной точкой создания целостной концепции совладающего интеллекта;
- прослеживается эмпирическая взаимосвязь между сформированностью совладающего интеллекта, проявляющейся в широте — узости репертуара совладающего поведения, и индивидуальной успешностью в предметной, социальной и личностной сферах;

- приводятся результаты экспериментального изучения связи между совладающими и защитными стратегиями, формальными характеристиками индивидуальности человека (темпераментом) и такими содержательными факторами, как субъективная удовлетворенность человека жизнью, собой, а также взаимоотношениями с ближайшим и отдаленным окружением;

- описывается методика проведения индивидуальных консультаций и психологического тренинга, направленного на развитие совладающего интеллекта и на освоение знаний и навыков психологической компетентности в различных сферах жизни и деятельности;

- приводятся примеры использования теории и практики нового подхода в клинической психологии и консультативной практике;

- предлагаются практические рекомендации по выявлению и развитию совладающего интеллекта человека в повседневной жизни.

Создание единой концепции совладающего интеллекта, объединяющей совладающее и защитное поведение с точки зрения общепсихологических оснований, открывает широкие возможности для сравнительного анализа традиционных классификаций успешных и неуспешных способов поведения, выполненных на основе различных теорий и подходов. Универсальный характер предложенной концепции делает возможным интеграцию огромного множества разрозненных и ранее несопоставимых друг с другом данных об эффективных и неэффективных способах взаимодействия человека с жизненными трудностями, полученных в рамках различных подходов. В данном случае речь идет о психодинамическом подходе, теории стресса и адаптации, концепции личностных черт и стиля человека, анализе жизненного пути, феноменологии повседневной жизни и научного исследования взаимодействия личности и ситуации.

Совладающий интеллект служит своеобразным мостом между психологической наукой и практикой, а также самой жизнью. Жизненные события и научные открытия находятся в постоянной и тесной взаимосвязи. Задачей любого психолога является поддержание живой связи и обмена между психологической наукой и повседневностью. Как неоднократно подчеркивал создатель школы дифференциальной психофизиологии, выдающийся психолог Борис Михайлович Теплов (1940, 1941, 1943, 1957—1966), психологическая мысль должна развиваться в контексте широких явлений самой жизни и ее актуальных моментов. Исследование совладающего интеллекта связано с актуальнейшей жизненной и научной проблемой — изучением способов разрешения повседневных трудностей.





# Часть I

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ

### АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННЫХ

#### ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ

##### СОВЛАДАНИЯ

###### И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ

###### ЗАЩИТЫ



Прежде чем перейти к подробному анализу феномена совладающего интеллекта, рассмотрим основные определения феноменов *совладания* и *психологической защиты*, а также традиционные подходы к изучению совладающих и защитных способов взаимодействия человека с миром. Так как феномены совладания и защиты возникли в рамках эго-ориентированной теории, а когнитивная теория стресса и совладания относится к наиболее распространенной, проанализируем их более детально.



# Глава 1

## РАЗРЕШЕНИЕ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ

В этой главе дается анализ совладающего интеллекта как сложного психологического явления, включающего в себя целостное представление о структуре, динамике и результатах процесса взаимодействия человека с внешним и внутренним миром. Понятие совладающего интеллекта рассматривается в связи с историей возникновения таких базовых психологических конструктов, как *совладание* и *психологическая защита*.

### Феномены «совладание» и «психологическая защита»

В зарубежной психологии для обозначения специфики способов поведения человека в затруднительных ситуациях используются термины *coping* (справляться с чем-либо — к примеру, с проблемной ситуацией) и *defense* (защищаться — к примеру, от неприятных переживаний, мыслей или от фактов, грозящих нарушить позитивную самооценку человека). Понятие психологической защиты (*defensive behavior*) появилось в психоаналитической школе (Freud S., 1923, 1946, 1949; Freud A., 1937, 1944). Согласно концепции психологической защиты Зигмунда Фрейда, понятие *defense* обозначает защитную функцию *эго* или *я-структуры* от осознания или принятия человеком неприятного факта жизни. Иными словами, под психологической защитой понимается тот или иной способ уклонения, или так называемого *ухода*, от осознания психологической проблемы и от необходимости ее разрешения. Согласно исследователям психоаналитической школы защитная реакция проявляется в различных формах *борьбы Я с невыносимыми мыслями и болезненными аффектами*, сопровождающими переживаемый человеком неосознаваемый им внутренний конфликт.

Термин *coping* был введен в 30-х гг. XX в. Гансом Гартманном (Hartmann H., 1938—1957) в связи с необходимостью описания механизмов функционирования так называемой *свободной от конфликтов зоны Я (conflict-free zone of ego)*. Изучение *coping* было продолжено следующим поколением исследователей психодинамической теории (Kroeber T., 1963; Naan N., 1963, 1969, 1974, 1977; White R., 1974; Vaillant V., 1977). В 40—60-х гг. XX в. концепция совладания начала активно использоваться в рамках изучения механизмов стресса (Lazarus R., 1966,

1970; Folkman S., Lazarus R., 1980, 1985), а также в связи с разработкой эффективных способов терапии стрессовых состояний, вызванных тяжелыми заболеваниями (Cohen F., Lazarus R., 1973; Тополянский В. Д., Струковская М. В., 1986). Изучение феномена совладания было также продиктовано необходимостью проведения эффективной коррекции посттравматических состояний, обусловленных стихийными бедствиями, экстремальными событиями, такими как террористические акты, неблагоприятными или необычными условиями жизни.

### Дифференциация терминов

Помимо термина *coping* (от англ. *cope* — справляться, совладать), устойчиво вошедшего в психологическую литературу, для описания специфического процесса разрешения человеком возникших трудностей исследователи зачастую употребляют также иные термины и речевые обороты. В научной англоязычной литературе среди прочих наиболее употребительными являются термины *handle with* (справляться с чем-либо), *deal with* (иметь дело с чем-либо), *manage* (разрешать, справляться, управлять), *resolve* (разрешать конфликты, недоразумения, затруднения), *problem solving* (разрешать проблемы).

В повседневной речи *coping* используется в смысле *go through* (проходить через ситуацию, в смысле ее разрешения), *carry out* (выносить трудности и горечи, выполнять задание), *take care of* (заботиться о чем-либо), *achieve* (достигнуть цели или результата), *take in hand* (брать ситуацию в свои руки). Говоря о взаимоотношениях, чаще всего употребляется оборот *get along with* (справляться с кем-либо, иметь дело с кем-либо, ладить с другими, находить с кем-либо общий язык).

Анализируя различные способы разрешения психологических проблем, отечественные психологи и психотерапевты говорят о «защите» (Зачепиский Р. А., 1980), «преодолении» состояния напряжения и «купировании» стресса (Бодров Б. А., 1995). Говорится также о «дезадаптации» и «адаптации» к социальным условиям (Налчаджян А. А., 1988), к экстремальным условиям жизни и деятельности (Лебедев В. И., 1967, 1989), к непривычным условиям существования (Кузнецов О. Н., 1995). В связи с совладанием также упоминается «борьба» с жизненными трудностями, «преодоление» критических ситуаций (Василюк Ф. Е., 1984). Однако все чаще и чаще исследователи используют термины «совладание» и «совладать» (Кочарян Г. С., Кочарян А. С., 1994; Анцыферова Л. И., 1995; Либина А. В., 1995, 2000, 2006, 2007; Либин А. В., 1999, 2000, 2006, 2007).

### Этимологическое значение понятия «совладание»

Согласно толковому словарю Владимира Даля, слово «совладание» происходит от старорусского «лад», «сладить» и означает справиться с чем-либо, одолеть препятствие или иное затруднение, подчинить себе неблагоприятные обстоятельства (Даль, 1994. Т. 4. С. 346). Глагол «сладить» также имеет отношение к взаимоотношениям с другими

людьми и несет в себе значение «сладить с кем-либо», «взаимно поладить» в смысле найти общий язык с кем-либо или «обоюднo согласиться», о чем-то «условиться», «помириться после ссоры» и «уговориться» в делах. Одним словом, прийти к общему согласию относительно чего-то, установить согласие в отношениях, прийти к взаимному согласию (1994. Т. 4. С. 242). «Ладить» имеет значение «улаживать дело», «быть в ладах» с кем-либо или с чем-либо, в смысле иметь знания и навыки, или быть компетентным (1994. Т. 2. С. 599).

В словаре синонимов русского языка З. Е. Александрова мы находим такие синонимические значения этого слова, как «находить общий язык», «уживаться», «жить в мире», «жить в добром согласии», «быть в ладу или в ладах», «жить душа в душу» (Александров, 1995. Т. 2. С. 165). Интересно отметить, что Александров приводит два варианта употребления этого слова, выступающего в значении «способа» (1995. С. 165). «Совладать с ситуацией — значит осилить ее или одолеть, совладать с трудностями» (Александров З. Е., 1995. С. 442). Словосочетание «справиться с ситуацией» также означает «привести дела в порядок», «разобраться в сути случившегося», «пройти через затруднительный этап жизни».

Старорусское «лад» употребляется Владимиром Далем в смысле поддержания мира, согласия, любви, дружбы, а также отсутствия вражды и наличия порядка (1994. Т. 2. С. 599—602).

Таким образом, совладать с ситуацией означает:

- своевременно и точно распознать причины, вызвавшие затруднительную ситуацию;
- адекватно отреагировать на те или иные обстоятельства;
- сладить с новыми условиями, возникшими в связи со сложной ситуацией;
- справиться с возникшей перед человеком задачей, дилеммой или трудностью;
- поладить или найти общий язык с другими;
- восстановить справедливость, поддерживать мир и согласие.

Для описания развиваемого нами подхода к разрешению сложных жизненных ситуаций используется термин «совладание», так как его толкование, семантика и значение в наибольшей степени отражают суть концепции совладающего интеллекта.

### **История возникновения феномена совладания**

Как отмечалось ранее, возникновение феномена совладания связано с именем Ганса Гартманна (Haintz Hartmann, 1939/1958) и опубликованной им в 1939 г. на немецком языке книги «Эго-психология и проблемы адаптации», в 1958 г. переведенной на английский язык как *Psychology and The Problem of Adaptation*, где впервые описывается понятие *conflict-free ego sphere*, или «свободная от конфликтов эго-сфера, или сфера Я». Развивая идеи Зигмунда Фрейда и признавая их важное значение, Гартманн указывает на определенные ограничения традици-

онного психоаналитического подхода. В частности, исследователь отмечает неадекватность психоаналитической теории для анализа общей психологии развития человека. Как справедливо подчеркивает Гартман, «совсем не обязательно адаптация к внешним условиям или процесс обучения и взросления являются конфликтом» (Hartmann, 1958. С. 8). Взаимодействие человека с реальностью, для описания которого Гартманн использует термин «адаптация к реальности», может проходить также вполне мирным путем. Упомянув о защитных механизмах, он сравнивает их с военными действиями, ведущимися на три фронта и описываемыми конфликт Я (*Ego*) с темными силами Оно (*Id*), с внешним миром, или *супер-эго* (*Superego*). Воспользовавшись той же аналогией с военными действиями, Ганс Гартманн говорит о том, что «описание страны, нации, штата, включает, помимо их вовлеченности в военные действия с соседствующими нациями или штатами, также мирное движение между границами» (1958. С. 11).

Таким образом обособление в психоаналитической теории и практике процесса совладания возникло в связи с необходимостью описания специфики мирного, конструктивного или незащитного способа разрешения человеком психологических проблем. Ганс Гартманн впервые указал на необходимость дополнить изучение защитных механизмов эго исследованием иных механизмов, свободных от конфликтов способов разрешения человеком внутренних и внешних проблем.

### **Современные зарубежные подходы к изучению совладания**

На сегодняшний день в зарубежной психологии разрабатывается три основных подхода к изучению феномена совладания.

**Первый подход** представлен эго-ориентированной теорией совладания (Menninger K., 1963; Vaillant V., 1977; Kroeber T., 1963; Naan N., 1963, 1969, 1974, 1977), берущей свое начало в психоаналитической теории Зигмунда Фрейда (1923) и работах Анны Фрейд (1937). С точки зрения психоаналитической теории процесс совладания рассматривается в качестве специфического *эго-механизма*, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения (*tension*).

**Согласно второй концепции** совладание является относительно устойчивыми личностными предпосылками (*traits*), предопределяющими реакцию человека на тот или иной стрессовый фактор (Moose R., 1974). Моуз различает активные и пассивные способы реагирования на стресс: первые считаются проявлением конструктивного поведения, вторые — неконструктивного.

**К третьему направлению** относится когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом, разработанная Ричардом Лазарусом и Сюзан Фолкман (Lazarus R., Folkman S., 1984).

На сегодняшний день эта теория является наиболее распространенной. Теория совладания со стрессом исходит из предпосылки, определяющей совладание в качестве динамического процесса, зависящего как от специфики ситуации, фазы столкновения со стрессовым факто-

ром, так и от когнитивной оценки стрессора самим человеком. Лазарус и Фолкман различают два глобальных типа совладания со стрессом. К первому типу относится *проблемно-ориентированное совладание* (*problem-oriented coping*), связанное с разрешением стрессовой ситуации. Ко второму типу относится *эмоционально-ориентированное совладание* (*emotion-oriented coping*), которое «преобладает в том случае, когда когнитивная оценка говорит о том, что ничего невозможно поделать» (Lazarus & Folkman, 1993. С. 9). В зависимости от субъективной оценки возможности — невозможности что-либо предпринять для изменения ситуации, происходит выбор типа совладания: «Если когнитивная оценка говорит о том, что что-то можно предпринять, преобладает проблемно-ориентированное совладание» (Lazarus & Folkman, 1993. С. 9). Согласно Лазарусу и Фолкман эмоционально-ориентированное совладание может изменить лишь способ интерпретации случившегося, но не саму ситуацию.

### **Современные отечественные подходы к изучению совладания**

Изучение совладания в отечественных исследованиях в основном ведется в рамках анализа психических процессов, свойств и функциональных состояний людей, вовлеченных в сверхответственные, вредные и опасные виды деятельности. Так, работы К. К. Платонова (1960) посвящены изучению функциональных состояний и работоспособности человека. Особое внимание уделяется (Бодров В. А., 1973, 1992; Дикая Л. Г., 1985; Зильберман П. Б., 1974) специальности операторов, профессиональная деятельность которых связана с высоким уровнем стресса. Исследование стресса и способов его снятия также проводится в связи с изучением экстремальных условий деятельности (Немчин Т. А., 1977, 1983; Медведев В. И., 1970, 1979; Китаев-Смык Л. А., 1977, 1978), в частности условий деятельности пилотов, летчиков и космонавтов (Платонов К. К., 1960; Марищук В. Л., 1963; Марищук В. Л., Платонов К. К., Плетницкий Е. А., 1969; Бодров В. А., Лукьянов Н. Ф., 1981; Бодров В. А., Малкин В. Б., Покровский Б. Л., Шпаченко Д. И., 1984).

Изучается также исследование стрессовых нагрузок и способов их минимизации в спортивной деятельности (Марищук В. Л., 1983; Мильман В. Э., 1983; Ханин Ю., 1987, Hanin, 2001).

Отечественные психологи Л. А. Китаев-Смык (1983), Е. В. Симонов (1970, 1981) рассматривают стресс в качестве особого психического состояния, связанного с возникновением эмоций, но не сводимого к ним. Исследователи считают, что стрессовое состояние детерминруется мотивационными, когнитивными и волевыми характеристиками личности. В. А. Бодров (1995) сделал попытку дифференцировать такие понятия, как «психологический стресс», «эмоциональный стресс», «психическое напряжение». В целях изучения психологического функционирования человека в сложных условиях вместо термина «стрессовое состояние» отечественные психологи предложили термин «нервно-пси-

хическая напряженность» (Наенко Н. И., 1976; Немчин Т. А., 1983; Марищук В. Л., 1983).

Изучение процесса адаптации относится ко второму направлению отечественных исследований феномена совладания. А. А. Налчаджян (1988), автор социальной теории адаптации человека в социуме, затрагивает такие темы, имеющие отношение к изучаемой нами проблеме совладания и совладающего интеллекта, как защитно-адаптивные психические механизмы и комплексы, адаптивные стратегии, причины дезадаптации, социальные ситуации и их анализ с точки зрения процесса адаптации.

## Основные положения главы

- Создание концепции совладающего интеллекта неразрывно связано с историей возникновения таких базовых психологических конструкций, как совладание (*coping*) и психологическая защита (*psychological defense*). Для описания развиваемого нами подхода к разрешению сложных жизненных ситуаций используется термин «совладание», так как его толкование, семантика и значение в наибольшей степени отражают суть концепции совладающего интеллекта.

- Понятие психологической защиты введено Зигмундом Фрейдом, согласно которому защитная реакция проявляется в различных формах борьбы Я с невыносимыми мыслями и болезненными аффектами, сопровождающими переживаемый человеком неосознаваемый им внутренний конфликт. Иными словами, под психологической защитой понимается тот или иной способ уклонения, или так называемого ухода от осознания психологической проблемы и от необходимости ее разрешения.

- Термин совладание (*coping*) был введен в 30-х гг. XX в. Гансом Гартманом в связи с необходимостью описания механизмов функционирования так называемой свободной от конфликтов зоны Я (*conflict-free zone of ego*), а также для анализа конструктивных или незащитных способов разрешения человеком сложных психологических проблем.

- Феномен совладания возник в психоаналитической теории в связи с необходимостью дополнить анализ защитных механизмов эго изучением свободных от конфликтов способов разрешения человеком внутренних и внешних проблем.

- На сегодняшний день в зарубежной психологии разрабатывается три основных подхода к изучению совладания:

- с точки зрения первого, психоаналитического, подхода, совладание рассматривается в качестве специфического эго-механизма, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения;

- согласно второму, диспозициональному, подходу совладание является относительно устойчивыми индивидуальными предпосылками (*traits*), предопределяющими реакцию человека на тот или иной стресс-



совый фактор. Р. Моуз различает *активные* и *пассивные* способы реагирования на стресс, первые считаются проявлением конструктивного поведения, вторые — неконструктивного;

— к третьему направлению относится теория совладания со стрессом. Разработанная Ричардом Лазарусом и Сюзан Фолкман теория является в этом направлении наиболее известной. Лазарус и Фолкман различают два глобальных типа совладания со стрессом: *проблемно-и эмоционально-ориентированный*, выбор которого происходит в зависимости от субъективной оценки возможности — невозможности что-либо предпринять для изменения ситуации.

- Изучение совладания в отечественных исследованиях в основном ведется в рамках анализа психических процессов, свойств и функциональных состояний людей, вовлеченных в сверхответственные, вредные и опасные виды деятельности.

**Ключевые термины:** термин «*совладание*» (*coping*); термин «*психологическая защита*» (*psychological defense*); защитные механизмы в классическом психоанализе; структура Я (*Ego*); структура Оно (*Id*); структура супер-эго (*Superego*); внутренний конфликт; «свободная от конфликтов зона Я» (*conflict-free zone of ego*); эго-ориентированный подход к защите и совладанию; диспозиционно-ориентированный подход к совладанию; стрессо-ориентированный подход к совладанию.

## Базовые понятия главы

**Термин «психологическая защита»** (*psychological defense*) возник в психоанализе для анализа базовых механизмов, описывающих различные формы борьбы Я (*Ego*) с темными силами Оно (*Id*) и с внешним миром, или супер-эго (*Superego*).

**Защитные механизмы согласно классическому психоанализу Зигмунда Фрейда** возникают в результате борьбы Я (*Ego*) с невыносимыми мыслями и болезненными аффектами, сопровождающими переживаемый человеком неосознаваемый им внутренний конфликт.

**Термин «свободная от конфликтов зона Я»** (*conflict-free zone of ego*) предложен Гансом Гартманом для анализа миролюбивых, свободных от конфликтов способов взаимодействия Я (*Ego*) с темными силами Оно (*Id*) и с внешним миром, или супер-эго (*Superego*).

**Термин «совладание»** (*coping*) возник в психоанализе для описания способов мирного, бесконфликтного взаимодействия человека с внешней и внутренней реальностью.

**Эго-ориентированный подход к защите и совладанию** рассматривает как защиту, так и совладание в качестве специфического эго-механизма, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения.

**Диспозиционно-ориентированный подход к совладанию** рассматривает совладание в качестве относительно устойчивых лич-

ностных предпосылок или черт, предопределяющих реакцию человека на тот или иной стрессовый фактор.

**Стрессо-ориентированный подход к совладанию** определяет совладание в качестве динамического процесса взаимодействия человека со стрессом, зависящего как от специфики ситуации, фазы столкновения со стрессовым фактором, так и когнитивной оценки стрессора человеком.

**Внутренний конфликт согласно классическому психоанализу** возникает в результате *борьбы Я (Ego)* с темными силами *Оно (Id)*, а также с внешним миром, или *супер-эго (Superego)*.

**Биологическая функция Оно (Id) по определению Зигмунда Фрейда** является сексуальной и агрессивной по своей природе и представляет собой противоположность сознательной структуры *эго*, или *Я*.

**Структура Я (Ego)** представляет собой сознательную сферу *эго*, или *Я*.

**Структура Оно (Id)** является вместилищем темных сил *Оно (Id)*, представляющих собой примитивные биологические импульсы (*primitive impulses*) и влечения (*drives*).

**Энергия Оно (Id)** представляет собой примитивные биологические импульсы (*primitive impulse*) и влечения (*drive*), на пути которых стоят защитные механизмы.

**Структура супер-эго (Superego)** является внутренним цензором сознательной сферы *эго*, или *Я*, и представляет собой социальные ограничения, налагаемые на человека обществом, запреты и табу.

## Вопросы по теме

1. В связи с чем возникла концепция свободной от конфликтов зоны *Я* и кто ее автор? Какова роль понятия свободной от конфликтов зоны *Я* в психологии?
2. Как возник эго-ориентированный подход к защите и совладанию?
3. Как в психоанализе объясняется факт возникновения защитной реакции? Как психологическая защита ощущается самим человеком?
4. В качестве какой психологической категории выступает совладание в диспозиционно-ориентированном подходе?
5. Перечислите три традиционных подхода к изучению защиты и совладания, развиваемых в зарубежной психологии. Охарактеризуйте каждый из них. Чем они отличаются между собой?

## Глава 2

# ЭГО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАНИЯ

С точки зрения эго-ориентированных исследователей (Vaillant, 1977; Menninger, 1963; Naan, 1963, 1969, 1977; Kroeber, 1963), совладание является наиболее зрелым процессом *эго*, или *Я*, свидетельствующим о самом высоком уровне психологического развития личности. Соответственно, *защитный механизм*, представляя собой противоположность совладания, свидетельствует о невротическом развитии личности. Согласно исследователям психоаналитической теории, как совладающие, так и защитные механизмы *Я* организованы иерархически. Самый нижний уровень психологической защиты Карл Меннингер называет регрессией (*regression*) или психотическим уровнем (*psychotic level*). Норма Хаан использует в этом случае термины *fragmentation* и *ego-failure*, переводимые на русский язык как «фрагментация» и «распад эго».

### **Значение совладания и защиты в психоаналитической теории**

Открытие основоположником психоанализа Зигмундом Фрейдом (Freud S., 1923, 1946, 1949) механизмов неосознаваемого *самозаблуждения и введения в заблуждение других* дало начало многочисленным исследованиям защиты, а затем и совладания. Систематические исследования механизмов психологической защиты были начаты Анной Фрейд (Freud A., 1937) и продолжены в работах Мерфи (Murphy E., 1962, 1974), Уайта (White R., 1963, 1974), Меннингера (Menninger K., 1963) и Вейланта (Vaillant G., 1977). Впоследствии изучение защитных механизмов нашло свое отражение и развитие в школе гуманистической психологии. Как отмечалось ранее, обособление в эго-процессе механизма совладания возникло в связи с необходимостью описания специфики незащитного способа разрешения человеком всевозможных проблем, неизбежно возникающих на его жизненном пути (Hartmann H., 1936, 1958, 1964). В свою очередь, появление самого понятия совладания в корне изменило отношение ко многим психологическим понятиям. В частности, возникло новое понимание успешности и неуспешности человека в жизни. Как пишет Норма Хаан, введение в консультативную теорию и практику понятия совладания изменило отношение к «успешному» человеку, каковым стал считаться «...не победитель, а просто здравый человек, откровенно ведущий переговоры с собой, другими и жизнью» (Хаан, 1977. С. 4).

Изменения коснулись и трактовки эго-процесса. Биологическая функция *Оно*, являясь сексуальной и агрессивной энергией по определению Фрейда и представляя собой противоположность сознательной структуры эго, или *Я*, стала трактоваться в работах последователей психоанализа в качестве эго-энергии вообще (*ego energy*), характеризуя как процесс защиты, так и совладания. В частности, Гартманн (Hartmann H., 1939/1958, 1964), Эриксон (Erikson T. N., 1950, 1959, 1963) и Уайт (White R., 1963, 1974) трактуют энергию эго в зависимости от контекста, в котором она используется.

### Механизмы совладания, защиты и фрагментации в теории Нормы Хаан и Тэда Кроубера

Согласно Норме Хаан и Тэду Кроуберу (Kroeber 1963; Naan, 1963, 1969, 1977) эго-процесс имеет три разновидности, или так называемые модальности (*modes of expression*). Три модальностями эго считаются уже известные совладание (*coping*) и защита (*defense*), а также еще одна разновидность функционирования эго, названная фрагментацией (*fragmentation*) (рис. 1). Характеризуя фрагментацию, Норма Хаан пишет: «Модальность, относящаяся к фрагментации, описывается обычной клинической терминологией, используемой в случае идентификации дезорганизованного, патологического поведения» (1977. С. 3).

Совладание, защита и фрагментация в концепции Хаан рассматриваются в качестве трех разновидностей, или так называемых модальностей, десяти базовых процессов, или механизмов (*generic processes or mechanisms*), составляющих исходную эго-структуру в классической психоаналитической теории.



Рис. 1. Совладание, защита и фрагментация в качестве трех модальностей эго-процесса (по материалам Нормы Хаан (Наан, 1977))

Исследователи различают следующие десять базовых механизмов функционирования эго:

- 1) различение (*discrimination*);
- 2) разотождествление (*detachment*);
- 3) символизация смысла (*means end symbolization*);
- 4) отсроченные реакции (*delayed response*);
- 5) сензитивность, или повышенная чувствительность (*sensitivity*);
- 6) реверсия, или возврат во времени (*time reversion*);
- 7) избирательность сознания (*selective awareness*);
- 8) отклонение (*diversion*);

- 9) преобразование (*transformation*);
- 10) наложение ограничений (*restraint*).

Взяв за отправную точку описанные выше десять базовых процессов, Норма Хаан и Тэд Кроубер рассматривают каждую из трех модальностей — совладание, защиту и фрагментацию — в качестве дополнения к исходным эго-механизмам.

Логика рассмотрения совладания в качестве одной из модальностей эго-процесса показана в следующем разъяснении Хаан: «Относясь со всей серьезностью к трактовке защиты, предложенной Фрейдом, мы рассматриваем каждую функцию совладания в качестве противоположной функции защиты таким образом, чтобы обе функции могли бы представлять тот же самый базовый процесс, но при этом каждая из них имела бы свои отличительные свойства» (1977. С. 3).

Таким образом, совладание в этой модели представляет собой тот же самый классический эго-процесс, но обладающий специфическими особенностями, по которым совладание возможно отличить от защиты, фрагментацию — от защиты и совладания.

### **Развитие личности с точки зрения теории совладания Нормы Хаан**

Исследуя феномен совладания с позиции психоанализа и опираясь во многом на ее основные положения, Норма Хаан стремится быть объективной и последовательной в своих выводах. Она дает критический анализ механистического отношения к личности, прослеживающийся в теории Зигмунда Фрейда (1923, 1927, 1932, 1937), с точки зрения которого личность активизируется изнутри примитивными импульсами, так называемыми влечениями (*drive*) или энергией *Оно*. Согласно Фрейду на пути импульсов стоят защитные механизмы, которые останавливают, задерживают или препятствуют доступу энергии *Оно* к базовой структуре *Я*.

Норма Хаан также критически относится к основному положению бихевиористов об активизации личности извне посредством внешних стимулов. Как справедливо отмечает Хаан, в свете перечисленных выше положений человек предстает в образе некоего набора состояний, пассивно ожидающего подходящего влечения или стимула извне не только для активации своего *Я*, но и для перехода на следующую ступень своего личностного развития. В этом случае личность человека предстает в образе безвольной марионетки, абсолютно безынициативной и приходящей в движение лишь под воздействием внешних стимулов или крайней необходимости, нужды. Линейная зависимость поведения человека либо от внутренних, либо от внешних стимулов уподобляет его жизнь автоматическому существованию, подобному функционированию машины. Его реакции оказываются стереотипными и прогнозируемыми. Как пишет Хаан, в этом случае «ответные реакции являются непосредственно зависимыми от известного и протоптанного пути в соответствии с цепью событий, ведущих к известным и предсказуемым результатам» (1977. С. 20).

К счастью, человек не является машиной. Каждый из нас становится компетентным и переходит на новую ступень развития в результате проявления вовне собственной активности. Следовательно, мы развиваемся посредством активного участия в жизни, в результате собственных поступков и действий. В то же время, опираясь на положение об активном участии человека в событиях своей жизни, неправомерно, к примеру, отождествлять стадии развития, предложенные Эриком Эриксоном (Erikson, 1963), со шкалой достижения. Невозможно раз и навсегда достичь какой-то ступени развития. Человек развивается постоянно, непрерывно справляясь с ежедневными задачами и трудностями, с которыми, увы, неизбежно сопряжена жизнь.

На процесс непрерывного совладания также указывает и сам Эриксон (Erikson, 1963), при этом несколько иронизируя над фактом неизбежного вовлечения человека в опасность своего существования: «Индивидуальность вовлечена в опасность существования непрерывно даже в том смысле, что метаболизм постоянно справляется с разрушениями тела» (1963. С. 273–274). Далее он продолжает свою мысль, говоря об абсурдности проведения диагностики развития личности по наличию или отсутствию у нее достоинств и изъянов: «Диагностируя стадии развития относительно своих достоинств и изъянов, мы лишь с еще большей ясностью видим парадоксы и трагедию человеческой жизни» (1963. С. 273–274).

### **Совладание в качестве независимой категории эго-процесса**

Следует отметить, что далеко не все психоаналитики относят совладание к независимой категории эго-процесса. Так, Мерфи (Murphy, 1962, 1974) считает, что именно защита является ведущим механизмом функционирования сферы Я, отражающим основные тенденции эго-процесса, в то время как совладание является всего лишь разновидностью защиты, точнее ее подструктурой. Отстаиваемое Мерфи представление о совладании в качестве производной от защиты также отражается, по мнению Хаан, в бытующих по сей день взглядах на психологию ребенка. Так, психоаналитики утверждают, что поведением ребенка правят *импульсы бессознательного*, а бихевиористы ведут речь о *несоциализированности* его поведения. Известный психоаналитик Уайт (White, 1974) считает, что совладание имеет место лишь в чрезвычайно стрессовых обстоятельствах, вселяющих в человека панику и наводящих ужас, и, стало быть, совладание не имеет ничего общего с повседневной жизнью. Как представление о совладании Мерфи, так и положение Уайта противоречат концепции, развиваемой Хаан. По ее глубокому убеждению, совладание имеет место не только и не столько в стрессовых ситуациях, сколько в повседневной жизни. Норма Хаан подчеркивает, что «концепт совладания был сформулирован не для описания того, как человек защищает и укрепляет свое Я, а скорее как он действует тогда, когда вводит себя в заблуждение» (1977. С. 3).

Обосновывая свою позицию по отношению к защитным и незащитным механизмам эго-процесса, Хаан напоминает о том, что само понятие совладания каждый человек использовал еще задолго до того, как его стали изучать и применять в психологической теории и практике. Здравый смысл выполняет позитивную роль совладания в том случае, когда человек делает адекватные суждения относительно себя и ситуации, с которой он сталкивается. Описывая процесс совладания в повседневной жизни, Хаан дает ему следующее определение: «В повседневной жизни совладание дает о себе знать всякий раз, когда, несмотря на всевозможные осложнения, искажающие адекватность нашего восприятия, мы точно и достоверно оцениваем себя и ситуацию и выбираем адекватные способы взаимодействия с окружающей нас действительностью» (С. 34).

### Концепция адаптивной защиты Джорджа Вейлланта

Известный эго-ориентированный исследователь Джордж Вейллант (Vaillant, 1977) относит все механизмы функционирования Я к защитным. Однако между защитными механизмами существуют весомые различия: одни считаются Вейллантом зрелыми (*mature defenses*), другие — незрелыми (*immature defenses*), третьи относятся к невротическим (*neurotic defenses*), четвертые считаются психотическими (*psychotic defenses*). Выводы о существовании определенной иерархии защитных механизмов Вейллант сделал на основе результатов лонгитюдного исследования, проводимого им на протяжении 40 лет. Итогом наблюдения за событиями жизни участников так называемого Грантового исследования (*Grant Study*) стала книга «Адаптация к жизни» (*Adaptation To Life*, 1977), в которой дается подробный анализ предлагаемой автором классификации психологических защит.

Дифференциация выделяемых Джорджем Вейллантом механизмов защиты осуществляется по четырем уровням от самого нижнего, психотического уровня, до самого высшего, отражающего зрелые механизмы защиты.

К психотическим механизмам первого уровня относятся:

- 1) иллюзорная проекция (*delusional projection*);
- 2) отрицание внешней реальности (*denial of external reality*);
- 3) искажение реальности (*distortion of reality*).

Незрелыми, или инфантильными, механизмами второго уровня считаются:

- 1) проекция своих чувств вовне (*projection*);
- 2) шизоидное фантазирование (*schizoid fantasy*);
- 3) ипохондрия (*hypochondriasis*);
- 4) пассивно-агрессивное поведение (*passive-aggressive behavior*);
- 5) компульсивное поведение (*acting out*).

Невротическими защитными механизмами третьего уровня являются:

- 1) интеллектуализация (*intellectualization*);
- 2) репрессия, или запрет (*repression*);