



А.А. ЧЕСНОКОВА

ПРОБЛЕМА ОЦЕНКИ НЕГАТИВНОЙ СИТУАЦИИ В ПРОЦЕССЕ СОВЛАДАНИЯ

Рассматриваются особенности влияния личностных и ситуативных характеристик на копинг-поведение человека; раскрывается понятие «когнитивная оценка» как фактор эффективности процесса совладания с трудными жизненными ситуациями.

The paper analyses personal and situational characteristics of the coping behavior. The concept of «cognitive appraisal» as a factor of efficiency of the process of coping with difficult situations of live is considered.

Ежедневно в жизни возникают ситуации, в которых человеку необходимо проявлять свою личностную позицию (будь то активные действия или пассивное ожидание) и для которых в повседневном разговорном языке имеется много названий: «проблемы», «ежедневные неприятности», «трудные жизненные ситуации», «жизненные события» и т. д. В научный язык, в частности, эти термины перешли именно из разговорного. В интересах исследования ученые пытались ограничить разнообразие проблемных ситуаций. Примером первой такой попытки является «Сравнительная шкала стрессовых ситуаций Т. Холмса и Р. Рейха» (1961), представляющая собой список 43 жизненных событий с оценкой в баллах, перечисленных по убыванию их стрессогенности: от самого стрессогенного (смерть супруга, 100 баллов) до наименее тяжелого (незначительное нарушение закона). Жизненные события в данном списке достаточно гетерогенны: встречаются как положительные, так и отрицательные¹. Однако дальнейшие исследования валидности данной методики заставляют усомниться в достоверности получаемых с ее помощью результатов в связи с высокой субъективностью оценки стрессогенности события. В последующем были разработаны другие методики, которые широко используются в настоящее время, среди них отметим «Опросник жизненных событий» (Life Experience Survey), «Шкала ежедневных неприятностей» (Hassles Scale), методики, разработанные Льюисоном и его сотрудниками. Вследствие большого разнообразия потенциально стрессогенных событий исследователи обычно используют направленный способ их подбора для включения в методику в соответствии с задачами исследования, особенностями испытуемых и т. д.² ^{Базисом} для выделения необходимого списка неприятных жизненных событий становятся специальные исследования, целью которых является их выявление для определенной выборки. Так, П.А. Тойтс, используя метод описания респондентами (первокурсниками университета) двух значимых для них событий (одного приятного и одного неприятного), получила перечень 50 негативных событий³. Естественно, данный список будет недостаточен для исследования процесса совладания людей, находящихся в браке и профессионально состоявшихся, так как в него необходимо будет добавить ситуации, связанные со сферой профессиональной деятельности и семейной жизни.

В рамках разных направлений психологии накоплены многочисленные эмпирические и экспериментальные данные, касающиеся ситуационной детерминации поведения. Между отдельными подходами можно увидеть различия в том, какое значение придается ситуационным факторам, какая мера «ответственности» за поведение человека приписывается им. В одних подходах, которые часто именуются ситуационными, детерминанты поведения выводятся из самой ситуации. В свою очередь, подходы, отдающие приоритет личностным факторам, нередко рассматривают ситуацию как импульс к действию, сводя тем самым ее роль к актуализации соответствующей диспозиции. В современных подходах, как правило, нет жесткого противопоставления личностных и ситуационных факторов. Общая формула поведения как функции актуального состояния субъекта и актуально воспринимаемого окружения была сформулирована К. Левином. Возникшую «синтетическую» позицию впоследствии развили Д. Магнусс и Н. Эндлер: поведение есть результат непрерывного взаимодействия между индивидом и ситуациями, в которые он включен; с личностной стороны существенными являются когнитивные и мотивационные факторы, со стороны ситуации - то психологическое значение, которое имеют обстоятельства для индивида. Сегодня можно говорить о фактически сложившемся интегративном личностно-ситуационном подходе, представления которого способствуют новому пониманию отношений «личности» и «среды»⁴. Изучение роли внешних (ситуативных) и внутренних (личностных) факторов в поведении, направленном на преодоление трудной ситуации, является частным вариантом проблемы его детерминации.

Сопоставляя негативные события и способы, с помощью которых личность пытается совладать с ними, ученые задаются вопросом: зависят ли стратегии совладающего поведения (копинг-поведения, от «соре» - совладать, англ.) от специфики ситуации или, наоборот, личность в течение жизни вырабатывает свой стиль преодоления трудностей, включающий ограниченный набор стратегий? Последнее предполагает, что характеристики события почти не влияют на выбор стратегии совладания - на различные события ответ личности одинаков. Следуя представлению о личности как свободной в выборе, гибкой и адаптирующейся, логично предположить, что стиль копинг-поведения вырабатывается для того, чтобы обеспечить человека разнообразными, эффективными и конструктивными стратегиями.

Необходимо помнить о том, что характеристики событий являются субъективными параметрами и несут атрибутивный характер: они приписываются событию, существуя лишь в отношении «личность-ситуация». Таким образом, личность оценивает ситуацию по следующим параметрам: 1) ее превосхищение; 2) ее предотвращение; 3) ее изменение; 4) ответственность за возникновение проблемы; 5) за ее разрешение.

В теории совладания Р. Лазарус и С. Фолкман данный процесс приписывания ситуации различных характеристик называется когнитивной оценкой. **Когнитивная оценка** - это процесс, посредством которого индивидуум оценивает отношения «личность-среда» с позиций их значения (первичная оценка), а также свои ресурсы и возможные средства для изменения этих отношений (вторичная оценка). Кроме уже перечисленных параметров, оценка стресса включает в себя оценку вреда/потери, угрозы/вызова, которые кроются в ситуации. Вред/потеря означают уже произошедшие повреждения или ущерб личности, такие как потеря работы, дружбы, потеря самоуважения (унижение). Угроза имеет отношение к возможности нанесения личности вреда/потери, которая проявляется, например, в форме неуверенности в результатах контрольной или неразрешенной проблемы между родителем и ребенком. Вызов кроется в ситуации, содержащей латентную возможность личностного, профессионального роста и достижения чего-либо. Теоретически оценки вреда/потери, угрозы/вызова происходят независимо друг от друга, в реальности же они оцениваются комплексно. Вред/потеря и угроза, например, часто совмещаются, когда развод (потеря брака) угрожает будущей финансовой безопасности. Также профессиональный рост или увеличение доходов являются вызовом, содержащим возможность вреда или потери. Без такой угрозы вызов не был бы стрессовым.

Оценка вреда/потери, угрозы/вызова зависит от психологических, социологических, контекстуальных и других переменных. Психологические переменные включают в себя склонности, убеждения, ценности и цели и т. д.; социологические переменные представляют собой этническое и культурное окружение, социоэкономический статус и пол; показатели здоровья - состояние человека как в данное время, так и в прошлом; контекстуальные переменные включают профессиональные, семейные и социополитические условия.

Точность когнитивной оценки ведет к выбору соответствующей стратегии совладания и успешному разрешению проблемы. Неэффективное совладание является следствием двух типов несоответствий: между реальностью и оценкой, между оценкой и стратегией совладания.

Несоответствие между реальностью и оценкой означает несовпадение между тем, что действительно происходит во взаимодействии «личность - среда» и оценкой личности этого взаимодействия (атрибутивными характеристиками). Высокая степень несоответствия приводит к неадаптивному совладанию. Например, ошибочная оценка ситуации как гармоничной означает, что необходимое превосходящее совладание не будет иметь места; а оценка ситуации как угрожающей, когда в действительности она является неопасной, приведет к излишним совладающим реакциям, которые отвлекут внимание и ресурсы личности от более важных проблем. С другой стороны, личность может реалистично оценивать происходящее с ней, однако быть нереалистичной в оценке имеющихся ресурсов или навыков для совладания с трудностями. Пессимистичная оценка копинг-ресурсов или навыков приведет к недостаточным усилиям по преодолению ситуации, в то время как слишком оптимистичная оценка копинг-ресурсов или навыков поведет за собой разочарование и чувство вины в случае неудачного результата.

Несоответствие между оценкой и стратегией совладания означает несоответствие между оценкой ситуации как изменяемой и процессом совладания. Даже небольшое несоответствие между оценкой изменяемости ситуации и копинг-стратегиями уменьшает возможности регуляции и снижения уровня дистресса и может вызвать его возрастание. Например, настойчиво совладея с неконтролируемой ситуацией проблемно-ориентированными способами, личность остается вовлеченной во фрустрирующую ситуацию, что ведет к упадку сил и возрастанию дистресса. Отказ же от использования проблемно-ориентированного совладания в изменяемой ситуации приводит к снижению вероятности желательного результата.

Важно отметить, что человек, считающий, что он не в силах повлиять на исход ситуации, анализирует проблему, выдвигая на главный план те аспекты, которые он способен изменить: «Я не могу ничего поделать с этой проблемой, но я могу изменить свое отношение к ней». В этом случае эмоционально-ориентированное совладание используется для изменения, управления и контроля над эмоциональными реакциями. Поэтому индивид, применяющий эмоционально-ориентированные стратегии в ситуации, которую он не способен контролировать, обычно не испытывает чувства беспомощности.

Несмотря на необходимость соответствия между реальностью и оценкой, между оценкой и совладанием, для эффективного разрешения ситуации этих условий еще недостаточно. Личность должна также обладать навыками совладания для того, чтобы достигнуть желательного результата. Для эффективного применения проблемно-ориентированного совладания необходимо иметь навык разрешения проблем, принятия решений, общения, социального взаимодействия, а также навыки, специфичные для каждой проблемы (например, профессиональные). Использование эмоционально-ориентированного совладания предполагает владение навыками достижения желаемого физического состояния (релаксация, медитация), а также когнитивного реструктурирования и дистанцирования⁵.

Таким образом, можно ответить на первую часть вопроса, поставленного в начале статьи, - выбор стратегии совладания должен согласовываться с требованиями (характеристиками) ситуации; эта взаимосвязь, будучи адекватной, обеспечивает эффективность процесса преодоления трудностей.

Отметим, что атрибутивные параметры, возникающие в отношении «личность - среда», в большей степени характеризуют особенности личности и в некоторых случаях вообще не соотносятся с реальной ситуацией, которой они приписываются. Такое положение повышает вероятность возникновения несоответствий в связи «ситуация - оценка - стратегия» и ведет за собой использование одних и тех же стратегий совладания вне зависимости от специфики проблемы. Примером такой стойкой атрибуции, ведущей к выработке стиля совладания, является приписывание ответственности за возникновение и разрешение проблемы.

Изучением различных вариаций в приписывании ответственности и их роли в формировании стиля преодоления трудностей занималась группа американских психологов во главе с П. Брикманом⁶, которые вывели четыре **модели** поддержки и совладания: «моральная», «медицинская», «компенсаторная» и «просветительская». В основе названных моделей находятся формы поведения, которые демонстрируют люди, оказывающие помощь себе (совладание) или окружающим (поддержка), т. е. предполагается, что существует соотношение между стилем собственных попыток совладания и оказанием помощи другим людям. До недавних пор исследователи атрибуций предполагали, что люди заинтересованы в достижении четкого понимания причин событий. Пытаясь защитить свое эго, люди приписывают ответственность за событие в соответствии со своим пониманием его причин. П. Брикман и коллеги, оспаривая данную точку зрения, в свою очередь предполагают, что люди заботятся не столько о понимании причин событий, сколько о выстраивании поведения, максимизирующего вероятность получения желательных результатов. Они приписывают себе ответственность за событие для того, чтобы известить себя и других о том, что это действительно так. Люди, чувствующие свою моральную ответственность перед *другими*, верят, что другие имеют право и даже обязаны поощрять или наказывать их в зависимости от того, что произошло и какие действия были совершены. Люди, чувствующие ответственность перед *собой*, верят, что они должны поощрять и наказывать себя, думая о себе лучше или хуже в соответствии с тем, что произошло и что они предприняли.

Указанные модели помощи и совладания существуют в сознании тех, кто принимает помощь и на кого направлена агрессия, а также олицетворяют социальные институты, призванные помогать или наказывать. Личность может не осознавать ту степень, в которой она признает свою ответственность за возникновение проблемы и ее разрешение. Но, как субъект социальных отношений, человек должен осуществлять эти атрибутивные действия, влияющие на его собственное поведение и на поведение тех, на кого он воздействует. Присвоение какой-либо модели может облегчать решение одних проблем и осложнять разрешение других. Например, принятие модели «врач-пациент» («медицинская» модель) облегчает усвоение пациентом информации и советов, но осложняет принятие им собственных решений.

Таким образом, привязанность к одному типу атрибуций приводит к уменьшению внимания личности к особенностям ситуации, повышению вероятности возникновения различных типов несоответствий. Выработка собственного стиля преодоления трудностей, нечувствительного к требованиям постоянно изменяющихся обстоятельств, ведет к развитию различных поведенческих и эмоциональных нарушений. Необходимым условием эффективного совладания является адекватная оценка требований ситуации, происходящая по следующим параметрам: возможность предвосхищения, предотвращения и ее изменения, ответственность за возникновение и разрешение проблемы. Точность когнитивной оценки ведет к выбору соответствующей стратегии совладания и способствует успешному разрешению проблемы.

¹ См.: Виткин Дж. Женщина и стресс. СПб., 1995. С. 18.

² См.: Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. СПб., 2001. С. 340.

³ См.: Thoits P. A. Gender differences in coping // The Social context of coping / Ed. by J. Eckenrode. New York, 1991. P. 134-136.

⁴СМ.: Гришина Н.В.. Предисловие // Психология... С. 5-6.

⁵ СМ.: Folkman S. Translating coping theory into an intervention // The Social context of coping. P. 241-248.

⁶ СМ.: Brickman P. Models of Helping and Coping // American Psychologist. 1982. Vol. 37. №4. P. 369-370.

Поступила в редакцию 26.11.04.

Анастасия Александровна Чеснокова - аспирантка кафедры психологии. Научный руководитель - доктор психологических наук, профессор И.А. Фурманов.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Выявляются психологические характеристики обучаемого; исследуется их влияние на формирование учебных материалов и на процесс дистанционного обучения.

The article reveals trainee's psychological characteristics and their influence on the choice of the material and the process of distant learning.

Введение. Современная педагогическая модель массового обучения должна отвечать требованиям общества - подготовки большого количества специалистов со значительным повышением степени их интеллектуального труда. Один из путей достижения данной цели - предоставление образовательных услуг, осуществляемых информационными технологиями.

Парадигма современного обучения - образование человека в течение всей жизни - возникла в связи с потребностями научно-технического прогресса и инновациями во всех сферах человеческой деятельности. Показательным в этом плане является тот факт, что многие студенты и выпускники вузов получают второе высшее образование, проходят переподготовку по смежным, дополняющим основную профессию или другим востребованным специальностям, повышают свою квалификацию на курсах без отрыва от учебы или работы. Группы обучаемых при таких формах образования, как правило, укрупнены слушателями различных специальностей с неодинаковым уровнем знаний и индивидуальными способностями. Повышению эффективности процесса обучения и качества образования способствует организация персонализированного (индивидуального) обучения с учетом динамики уровня знаний и психологических характеристик обучаемых. Современная педагогическая модель, к сожалению, не в полной мере позволяет осуществить персонализированное обучение и поэтому требует совершенствования.

Одной из актуальных проблем высшего образования является психологическое обоснование индивидуального компьютерного (дистанционного) обучения. Практически отсутствуют исследования структуры, глубины учебного материала и организации учебного процесса в зависимости от психофизиологических характеристик обучаемого. В этой связи среди важнейших направлений психологических исследований дистанционного обучения (ДО) можно назвать следующие: изучение психологических условий и, в частности, психофизиологических компонентов (характеристик) обучаемых (ПФК), необходимых для успешного проведения дистанционного обучения^{2,3}; разработка модели обучаемого, включающей как совокупность и уровень знаний, умений обучаемого, так и его психофизиологические особенности.

Отмеченные направления исследований, естественно, не исчерпывают всех психологических проблем стремительно развивающегося дистанционного обучения. Проблема познавательных возможностей личности - одна из самых сложных, поскольку требует объяснения, как функционирует система с нежестким алгоритмом действия - человеческое сознание в процессе освоения нового.

От одного человека к другому передаются не знание или мысль, а семиотические средства - знаки, т. е. мысль не передается буквально, а, лишь резюми-