**Введение**

Современный мир предъявляет к человеку высокие требования, которым он должен соответствовать для достижения положения в обществе и определенного социального статуса, чтобы обеспечить себе достойное существование. При этом, приспосабливаясь к ускоряющемуся ритму жизни современного общества, человек испытывает колоссальные физические и психические нагрузки.

Кроме того, в настоящее время все более актуальной становится проблема снижения чувства индивидуальной безопасности и защищенности. Ситуация угрозы жизни в современном мире становится привычным атрибутом повседневного существования. Это связано в первую очередь с повышением угрозы физического и иного насилия, террористических актов, техногенных и экологических катастроф[[1]](#footnote-1).

Кроме того, состояние стресса нередко возникает как результат субъективной позиции и интерпретации воздействующих факторов, что в значительной степени определяется личностными особенностями индивида. Так, оценка ситуации как более угрожающей и не поддающейся контролю, вызывает более выраженные негативные физические и эмоциональные последствия стресса. Иными словами, современный человек подвергается постоянному воздействию стрессирующих факторов. Причем стресс, вызываемый этими факторами, имеет, в основном, психоэмоциональный, затяжной характер, что подвергает функциональные ресурсы организма серьезному испытанию.

Организм человека, испытывающий непрерывные стрессорные воздействия, необходимо рассматривать как динамическую систему, которая непрерывно приспосабливается к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем и соответствующего напряжения регуляторных механизмов. Способность к уравновешиванию со средой или адаптационные возможности организма являются одной из важнейших особенностей живой системы.

Таким образом, особую актуальность приобретает оценка индивидуальных особенностей регуляторных механизмов, влияющих на адаптационные возможностей организма, с одной стороны, и индивидуально-психологических особенностей личности и особенностей произвольной саморегуляции и стресс-совладающего поведения – с другой.

Вегетативная нервная система занимает одно из центральных мест среди регуляторных механизмов организма, осуществляя управление его функциональными резервами и отвечая за внутренний гомеостаз и адаптацию к воздействиям окружающей среды.

Таким образом, реакция организма на стрессорные воздействия напрямую зависит от индивидуальных особенностей вегетативной регуляции, которые, оказывая непосредственное влияние на динамические характеристики личности (темперамент и эмоциональность), влияют и на ее структуру и на поведение.

С другой стороны, как уже было сказано, психоэмоциональный стресс зависит от собственной позиции индивида, его интерпретации событий, т.е. адекватной оценки ситуации и своих возможностей. Т.е. речь идет о произвольной саморегуляции поведения, об адаптивных реакциях – копингах, а также о наличии ряда аттитюдов, мотивирующих человека преобразовывать стрессогенные жизненные события – о жизнестойкости.

Объект исследования: системы физиологической и психологической саморегуляции.

Предмет исследования: типологические особенности вегетативного баланса и свойств темперамента как предпосылка индивидуально-психологических адаптационных возможностей личности.

Цель исследования: изучение взаимосвязи типологических особенностей вегетативного баланса и свойств темперамента с показателями жизнестойкости, стилевыми особенностями сознательной саморегуляции поведения и особенностями стратегий стресс-совладающего поведения.

Гипотезы:

– для людей со смещением вегетативного баланса в сторону симпатической нервной системы будут характерны: выраженный нейротизм, высокий уровень таких компонентов саморегуляции, как «Самостоятельность» и «Гибкость», преобладание копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» в сочетании с выраженным компонентом «Вовлеченность» личностной переменной Жизнестойкость.

– для людей со смещением вегетативного баланса в сторону парасимпатической нервной системы будут характерны: стабильность нервной системы по показателю нейротизм, высокий уровень таких компонентов саморегуляции, как «Моделирование» и «Оценивание результатов», преобладание копинг-стратегий «Планирование решения проблемы» и «Самоконтроль» в сочетании со средним уровнем выраженности всех компонентов Жизнестойкости.

Диагностика особенностей вегетативного баланса в нашей работе осуществляется с помощью модифицированного опросника «Тесты определения индивидуальных особенностей вегетативного реагирования» В.В. Суворовой.

Диагностика индивидуальных психологических особенностей осуществляется с помощью опросника EPI («Личностного опросника Айзенка»), адаптированного А.Г. Шмелевым; опросника «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой; копинг-теста WCQ («Опросник о способах копинга») Р. Лазаруса и С. Фолькман (адаптация коллективом исследователей под руководством Л.И. Вассермана, СПб ПНИ им. В.М. Бехтерева); а также «Теста жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, представляющего собой адаптацию опросника «Hardiness Survey» С. Мадди.

В нашем исследовании приняли участие 110 испытуемых (55 мужчин и 55 женщин), в возрасте – от 20 до 40 лет, средний возраст составил 25 лет.

Статистическую обработку полученных данных осуществляли при помощи пакета статистических программ STATISTICA 6.0. Различия между группами оценивали при помощи критерия Стьюдента, непараметрических критериев Манна-Уитни и Фишера. Для оценки корреляционных связей между показателями применяли коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

**1.** **Теоретические** **аспекты** **взаимосвязи индивидуальных психологических особенностей и особенностей произвольной саморегуляции и стресс-совладающего поведения**

**1.1 Особенности вегетативного баланса нервной системы**

В контексте концепции о личностном потенциале, которая активно разрабатывается в современной отечественной психологии, одно из ключевых мест занимает представление о личностном адаптационном потенциале (ДА. Леонтьев; Ф.Б. Березин, А.М. Богомолов, А.Г. Маклаков) **[].** Личностный адаптационный потенциал рассматривается как интегральная переменная, представляющая собой совокупность физиологических и психических механизмов, обусловливающих эффективность психической адаптации. В настоящее время сложилось общее представление о существовании многоуровневой функциональной системы адаптации, которая формируется как комплекс взаимосвязанных физиологических и психических компонентов приспособительных реакций (механизмов саморегуляции разного уровня) в ходе взаимодействия человека с природной и социальной средой. Психические механизмы адаптации обеспечивают, с одной стороны, удовлетворение актуальных потребностей и реализацию связанных с ними значимых целей (при сохранении физического и психического здоровья), с другой стороны, соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям социальной среды (Ф.Б. Березин) **[].** Физиологические механизмы адаптации обеспечивают поддержание функционального состояния, соответствующего текущей деятельности. При этом, вклад психических и физиологических механизмов приспособительных реакций обусловлен соотношением двух целей адаптации: поддержание гомеостаза (физиологического и психического) и выполнение задач деятельности (В.И. Медведев) **[]**. Приспособительные реакции сопровождаются затратами энергии и информации – это «цена» адаптации, которая определяется степенью напряжения регуляторных механизмов и величиной израсходованных функциональных резервов (пластических, энергетических и информационных). В целом механизмы саморегуляции направлены на формирование оптимальной стратегии адаптационного процесса, которая обеспечит сохранение функциональной устойчивости организма при минимальном (оптимальном) или умеренном напряжении регуляторных систем, сопровождающемся минимальными затратами функциональных ресурсов.

Особенности образа жизни современного общества, в частности, огромные информационные потоки, высокий темп, нестабильная социальная ситуация и жесткие требования в профессиональной деятельности, требуют постоянной мобилизации адаптационных механизмов. В том случае, когда требования социальной среды к адаптивным механизмам превышают адаптивные возможности организма, возникает необходимость выбора между двумя стратегиями. Первая стратегия обеспечивает сохранение психического и физиологического гомеостаза за счет отказа от достижения значимых результатов. Вторая стратегия обеспечивает достижение значимых результатов ценой нарастания психической напряженности и психосоматических изменений. Такой конфликт ведет к нарушению адекватности адаптационного процесса и нарастанию психоэмоционального стресса: формируются специфические для конкретных условий синдромы патологических состояний или функциональных нарушений, возникает угроза развития психосоматических заболеваний (Ф. Александер, 2004; С.Т. Посохова) **[]**. В такой ситуации, когда цена адаптации высока и возникает перенапряжение физиологических механизмов, возрастает роль психических механизмов, направленных на минимизацию физиологических реакций путем формирования стратегий стресс-совладающего поведения.

Стратегия поведения в трудных жизненных ситуациях формируется в процессе социализации личности, т.е. в процессе вхождения и вовлечения человека в систему общественных отношений и его адаптации к требованиям и условиям конкретного социума. В отечественной и зарубежной психологии активно изучаются социально-психологические аспекты совладающего поведения, которое рассматривается, в первую очередь, в контексте личностного развития (А.В. Либина; Совладающее поведение) **[]**. Процесс социализации осуществляется активно и избирательно на основе обратных связей, что позволяет корректировать поведение и формировать определенный репертуар стратегий совладающего поведения. Соответственно, успешность адаптационного процесса на этом уровне зависит не только от особенностей социальных условий, в которых происходит формирование личности, но и от индивидуальных особенностей восприятия и анализа ситуации, характера приспособительного поведения, эмоциональных компонентов социальных контактов, способности к произвольной саморегуляции функциональных состояний и поведения. В таком контексте вопрос о психофизиологических механизмах, лежащих в основе личностных особенностей, обусловливающих специфику адаптивного поведения в трудных жизненных ситуациях, представляется актуальным.

В качестве основного базового компонента психофизиологических механизмов адаптации рассматривают вегетативную нервную систему (ВНС), которая выполняет задачу поддержания оптимального функционального состояния организма, адекватного текущей деятельности. Типологические особенности вегетативной регуляции, обусловленные балансом симпатического и парасимпатического отделов ВНС, являются устойчивой личностной характеристикой. Они выявляются уже в раннем детском возрасте и во многом определяют особенности психо-эмоциональной и когнитивной сферы, мотивационных стилей, эффективность и характер физиологических и психических процессов саморегуляции, адаптационные возможности организма (в том числе и особенности социальной адаптации) (Вейн А.М; Суворова В.В., Beauchaine Th.P., Friedman B.H., Friedman B.H., Thayer J.F; Friedman М. Porges S.W.) **[].** В современной психофизиологии для диагностики вегетативного баланса широко используют метод оценки вариабельности сердечного ритма (Баевский Р.М., Porges S.W.) **[]**. В контексте такого подхода состояние сердечно-сосудистой системы рассматривают как интегральный показатель функционального состояния организма, а также состояния систем саморегуляции. В 60-е годы в нашей стране был разработан метод анализа вариативности сердечного ритма (ВСР), который позволяет не только охарактеризовать особенности вегетативного реагирования, но и оценить функциональные резервы организма и степень напряжения регуляторных систем.

Психические механизмы обеспечивают: с одной стороны – удовлетворение актуальных потребностей и реализацию связанных с ними значимых целей (при сохранении физического и психического здоровья), с другой стороны – соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды (Ф.Б. Березин) **[].**

Физиологические механизмы обеспечивают адекватное функционирование внутренних органов в соответствии с текущей деятельностью. Задачу поддержания оптимального функционального состояния организма выполняет ВНС, которая на основе отрицательных обратных связей запускает механизмы саморегуляции основной поток информации – афферентная висцероцепция и выполняет две задачи:

а) обеспечивает перестройку уровня функционирования органов и их систем в соответствии с требованиями текущей деятельности,

б) одновременно – сохранение гомеостаза.

После реализации приспособительной реакции на воздействие стрессора происходит восстановление исходного функционального состояния.

Интенсивное или длительное стрессирующее воздействие вызывает последовательное вовлечение в процесс адаптации структур все более высоких уровней регуляции, в результате чего растут напряжение регуляторных систем и расход функциональных резервов (Р.М. Баевский) **[].**

Перенапряжение систем регуляции ведет к истощению защитных сил организма, снижению его функциональных возможностей, что, в свою очередь, может привести к переходу общего адаптационного синдрома в фазу истощения (дистресс).

В этой ситуации, когда цена адаптации высока и возникает перенапряжение физиологических механизмов, вновь возрастает роль психических механизмов, в этой ситуации они направлены на минимизацию физиологических реакций при действии стрессора.

В том случае, когда требования к адаптивным механизмам превышают адаптивные возможности организма, возникает необходимость выбора между двумя адаптационными стратегиями:

– первая – сохранение психического и физиологического гомеостаза за счет отказа от достижения значимых результатов

– вторая – достижение значимых результатов ценой нарастания психической напряженности и психосоматических изменений.

Такой конфликт ведет к нарушению адекватности адаптационного процесса и нарастанию психоэмоционального стресса:

– формируются специфические для конкретных условий синдромы патологических состояний или функциональных нарушений.

Тип вегетативного реагирования во многом обусловливает адаптационный потенциал личности – определяя запас функциональных резервов организма, механизмы саморегуляции, направленные на его поддержание и расходование и, как следствие разная плата за адаптацию и выбор стратегии адаптации – как физиологические, так, в определенной степени, и психические ее компоненты (в первую очередь, по-видимому, стратегия поведения – произвольная саморегуляция)

Тип вегетативного реагирования во многом обусловливает адаптационный потенциал личности – определяя запас функциональных резервов организма, механизмы саморегуляции, направленные на его поддержание и расходование и, как следствие,

– разная плата за адаптацию

– выбор стратегии адаптации – как физиологические, так, в определенной степени, и психические ее компоненты (в первую очередь, по-видимому, стратегия поведения – произвольная саморегуляция)

Исследования оценки физиологических компонентов адаптационных резервов – с применением индексов Баевского показано:

– в процессе адаптации организма к длительному действию невесомости растет активность регуляторных систем, вегетативный баланс постепенно смещается в сторону усиления тонуса симпатической системы

– особенности адаптационной реакции зависят от индивидуального типа вегетативной регуляции:

а) у ваготоников (с большим запасом ФР) в ходе адаптации к полету на начальных этапах возрастает степень напряжения регуляторных систем (симпатический тонус), что сопровождается незначительным расходом ФР

– по мере адаптации степень напряжения снижается и организм практически возвращается к исходному уровню вегетативного баланса

б) у симпатотоников при исходно более низком уровне ФР и высокой степени напряжения регуляторных систем в ходе адаптации к полету степень напряжения возрастала, а уровень ФР снижался, что отражено в более высоком стресс-индексе.

В последние годы становятся популярными методы игрового биоуправления – обучение навыкам произвольной саморегуляции физиологических состояний на основе биологических обратных связей – с целью коррекции состояний психоэмоционального напряжения.

Их можно рассматривать как повышение вклада психических компонентов саморегуляции в адаптационные процессы за счет повышения парасимпатического тонуса

Таким образом, характер вегетативного реагирования, являясь устойчивой индивидуальной характеристикой, в определенной степени обусловливает:

– личностные особенности (в частности, отдельные компоненты эмоционально-мотивационной сферы),

– особенности когнитивных процессов (в частности, процессы внимания),

– характер процессов саморегуляции – как физиологических, так и психических ее компонентов,

– индивидуальную стратегию и эффективность адаптационных реакций (в том числе и социального поведения).

Типологические свойства нервной системы являются основой формирования темперамента, способностей человека, влияют на развитие ряда личностных черт, поэтому далее целесообразно рассмотреть темперамент, психофизиологические особенности человека.

**1.2 Темперамент. Психофизиологические особенности человека**

Темпераментом называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение. Свойства темперамента к числу собственно личностных качеств человека можно отнести только условно, они скорее составляют индивидные его особенности, так как в основном биологически обусловлены и являются врожденными. Темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, иногда определяет его поступки, его индивидуальность, поэтому полностью отделить темперамент от личности нельзя. Он выступает как бы связующим звеном между организмом, личностью и познавательными процессами.

Идея и учение о темпераменте в своих истоках восходят к работам древнегреческого врача Гиппократа. Он описал основные типы темпераментов, дал им характеристики, однако связывал темперамент не со свойствами нервной системы, а с соотношением различных жидкостей в организме: крови, лимфы и желчи. Первую классификацию темпераментов предложил Гален, и она в относительно малоизмененном виде дошла до наших дней. Последнее из известных ее описаний принадлежит немецкому философу И. Канту.

И. Кант разделял темпераменты человека (проявления темперамента можно заметить и у высших животных) на два типа: темпераменты чувства и темпераменты деятельности. В целом же «можно установить только четыре простых темперамента: сангвинический, меланхолический, холерический, флегматический». Из этих четырех типов темперамента к темпераментам чувства относятся сангвинический и его противоположность – меланхолический. Первый характеризуется тем, что при нем ощущения возникают в нервной системе и в сознании человека довольно быстро и внешне проявляются сильно, но внутренне бывают недостаточно глубокими и продолжительными. При меланхолическом темпераменте внешние проявления ощущенийбывают менее яркими, но зато внутренне достаточно глубокими и длительными.

Сангвинический темперамент деятельности характеризует человека весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Он быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем еще недавно его очень волновало и притягивало к себе. Сангвиник много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания. Он легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником, все люди ему друзья. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная или физическая работа его быстро утомляет.

Меланхолический темперамент деятельности, по Канту, свойствен человеку противоположного, в основном мрачного настроя. Такой человек обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придает большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Такой человек нередко бывает сдержанным и особенно контролирует себя при выдаче обещаний. Он никогда не обещает того, что не в состоянии сделать, весьма страдает от того, что не может выполнить данное обещание, даже в том случае, если его выполнение непосредственно от него самого мало зависит.

Холерический темперамент деятельности характеризует вспыльчивого человека. О таком человеке говорят, что он слишком горяч, несдержан. Вместе с тем такой индивид быстро остывает и успокаивается, если ему уступают, идут навстречу. Его движения порывисты, но непродолжительны.

Флегматический темперамент деятельности относится к хладнокровному человеку. Он выражает собой скорее склонность к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но зато надолго. Это заменяет ему медлительность вхождения в работу.

Каждый из представленных типов темперамента сам по себе не является ни хорошим, ни плохим (если не связывать темперамент и характер). Проявляясь в динамических особенностях психики и поведения человека, каждый тип темперамента может иметь свои достоинства и недостатки. Люди сангвинического темперамента обладают быстрой реакцией, легко и скоро приспосабливаются к изменяющимся условиям жизни, обладают повышенной работоспособностью, особенно в начальный период работы, но зато к концу снижают работоспособность из-за быстрой утомляемости и падения интереса. Напротив, те, кому свойствен темперамент меланхолического типа, отличаются медленным вхождением в работу, но зато и большей выдержкой. Их работоспособность обычно выше в середине или к концу работы, а не в начале. В целом же производительность и качество работы у сангвиников и меланхоликов примерно одинаковы, а различия касаются в основном только динамики работы в разные ее периоды.

Холерический темперамент имеет то достоинство, что позволяет сосредоточить значительные усилия в короткий промежуток времени. Зато при длительной работе человеку с таким темпераментом не всегда хватает выдержки. Флегматики, напротив, не в состоянии быстро собраться и сконцентрировать усилия, но взамен этого обладают ценной способностью долго и упорно работать, добиваясь поставленной цели. Тип темперамента человека необходимо принимать в расчет там, где работа предъявляет особые требования к указанным динамическим особенностям деятельности.

К свойствам темперамента можно отнести те отличительные индивидуальные признаки человека, которые определяют собой динамические аспекты всех его видов деятельности, характеризуют особенности протекания психических процессов, имеют более или менее устойчивый характер, сохраняются в течение длительного времени, проявляясь вскоре после рождения (после того, как центральная нервная система приобретает специфически человеческие формы). Считают, что свойства темперамента определяются в основном свойствами нервной системы человека, которые мы рассмотрели в предыдущей главе учебника, обсуждая проблемы способностей.

Советский психофизиолог В.М. Русалов, опираясь на новую концепцию свойств нервной системы, предложил на ее основе более современную трактовку свойств темперамента. Исходя из теории функциональной системы П.К. Анохина, включающей четыре блока хранения, циркулирования и переработки информации (блок афферентного синтеза, программирования (принятия решений), исполнения и обратной связи), Русалов выделил четыре связанные с ними свойства темперамента, отвечающие за широту или узость афферентного синтеза (степень напряженности взаимодействия организма со средой), легкость переключения с одной программы поведения на другую, скорость исполнения текущей программы поведения и чувствительность к несовпадению реального результата действия с его акцептором.

В соответствии с этим традиционная психофизиологическая оценка темперамента изменяется и вместо двух параметров – активности и чувствительности – включает уже четыре компонента: эргичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность). Все эти компоненты темперамента, по мнению В.М. Русалова, биологически и генетически обусловлены. Темперамент зависит от свойств нервной системы, а они в свою очередь понимаются как основные характеристики функциональных систем, обеспечивающих интегративную, аналитическую и синтетическую деятельность мозга, всей нервной системы в целом.

Темперамент – это психобиологическая категория в том смысле слова, что его свойства не являются полностью ни врожденными, ни зависимыми от среды. Они, по выражению автора, представляют собой «системное обобщение» первоначально генетически заданных индивидуально-биологических свойств человека, которые, «включаясь в самые разные виды деятельности, постепенно трансформируются и образуют независимо от содержания самой деятельности обобщенную, качественно новую индивидуально устойчивую систему инвариантных свойств».

В соответствии с двумя основными видами человеческой деятельности – предметной деятельностью и общением – каждое из выделенных свойств темперамента должно рассматриваться отдельно, поскольку предполагается, что в деятельности и общении они проявляются по-разному.

Еще на одно обстоятельство, характеризующее связь темперамента со свойствами нервной системы, следует обратить внимание. Психологической характеристикой темперамента являются не сами по себе свойства нервной системы или их сочетание, а типичные особенности протекания психических процессов и поведения, которые данные свойства порождают.

Личность и темперамент связаны между собой таким образом, что темперамент выступает в качестве общей основы многих других личностных свойств, прежде всего характера. Он, однако, определяет лишь динамические проявления соответствующих личностных свойств.

От темперамента зависят такие свойства личности, как впечатлительность, эмоциональность, импульсивность и тревожность. Впечатлительность – это сила воздействия на человека различных стимулов, время их сохранения в памяти и сила реакции на них. Одни и те же стимулы на впечатлительного человека оказывают большее воздействие, чем на недостаточно впечатлительного. Впечатлительный человек, кроме того, дольше помнит соответствующие воздействия и дольше сохраняет реакцию на них. Да и сила соответствующей реакции у него значительно больше, чем у менее впечатлительного индивида.

Эмоциональность – это скорость и глубина эмоциональной реакции человека на те или иные события. Эмоциональный человек придает большую значимость тому, что происходит с ним и вокруг него. У него гораздо более, чем у неэмоционального человека, выражены всевозможные телесные реакции, связанные с эмоциями. Эмоциональный индивид – это тот, кто почти никогда не бывает спокойным, постоянно находится во власти каких-либо эмоций, *v* состоянии. повышенного возбуждения или, напротив, подавленности.

Импульсивность проявляется в несдержанности реакций, в их спонтанности и появлении еще до того, как человек успевает обдумать сложившуюся ситуацию и принять разумное решение по поводу того, как в ней действовать. Импульсивный человек сначала реагирует, а потом думает, правильно ли он поступил, часто сожалеет о преждевременных и неправильных реакциях.

Тревожный человек отличается от малотревожного тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного «Я». Тревожный человек боится всего: незнакомых людей, телефонных звонков, экзаменов, испытаний, официальных учреждений, публичных выступлений и т.п.

Английский психолог Г. Айзенк считает, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством двух главных факторов: экстраверсии-интроверсии и нейротизма. Экстравертированный тип личности ориентирован на мир внешних объектов, а интровертированный тип – на внутренний мир. Экстравертам свойственна общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (и малая настойчивость) и высокая социальная приспособляемость. Интровертам же, наоборот, присуща необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения в социальной адаптации. Высокий балл по шкале «экстраверсия-интроверсия» соответствует более высокому порогу активации ретикулярной формации, а низкий балл – более низкому порогу. Таким образом, «экстраверты» испытывают более низкую, а «интроверты» более высокую активацию в ответ на экстероцептивные раздражители.

Второй фактор – нейротизм – описывает некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самоуважения и возможных вегетативных расстройств. Фактор образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, зрелостью и прекрасной адаптивностью, а на другом – чрезвычайно нервозный, неустойчивый и плохо адаптированный тип. Большая часть людей располагается между этими полюсами, ближе к середине (согласно нормальному распределению). Определенному уровню нейротизма соответствует определенный уровень активации в лимбической системе: повышенная эмоциональная нестабильность является результатом более высокой реактивности в ответ на события во внутренней среде организма, а эмоциональная устойчивость, наоборот, результат более низкой реактивности.

Вывод о том, что экстраверты только лишь подвижны и возбудимы, эмоционально устойчивы и высокоприспособляемы, интроверты заторможены и инертны, склонны к нейротизму, нестабильны и дезадаптивны – выглядит излишне упрощенным и недостаточно прогностичным. Необходимо еще обязательно учитывать и ситуационные характеристики. В ситуациях со слабыми стимулами более адекватным будет поведение человека с меньшей эмоциональной стабильностью и интровертированностью, поскольку именно он проявляет столь необходимую здесь психологическую чувствительность. Стабильный экстраверт в подобных ситуациях может проявлять раздражение, переходящее в агрессию, ибо он не ощущает слабых, но значимых воздействий и не понимает причин своего несоответствия обстоятельствам. Однако экстраверт более адаптивен в «сильных средах» (напряженных условиях), в которых интроверт легко впадает в депрессию, вызванную нервным истощением и запредельным торможением. Уровень нейротизма положительно коррелирует с уровнем конфликтности.

Сочетание описанных свойств и создает индивидуальный тип темперамента, поэтому, характеризуя его, мы не случайно вынуждены были время от времени отступать от чисто динамических описаний и включать в них характерологические личностные качества. Те проявления темперамента, которые в конечном счете становятся свойствами личности, зависят от обучения и воспитания, от культуры, обычаев, традиций, многого другого.

Таким образом, темперамент в некоторой степени влияет на развитие способностей человека, особенно тех, в состав которых входят движения с такими их существенными характеристиками, как темп, скорость реакции, возбудимость и тормозимость. В первую очередь это способности, включающие в свой состав сложные и точные движения с непростой траекторией и неравномерным темпом. К ним также относятся способности, связанные с повышенной работоспособностью, сопротивляемостью помехам, выносливостью, необходимостью длительной концентрации внимания.

**1.3 Жизнестойкость как психологическая основа мотивации**

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это свойство личности, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Жизнестойкость включает в себя 3 компонента:

Вовлеченность,

Контроль

Принятие риска

1. Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998 b). Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутое™, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» (Maddi, 1987, р. 103).

2. Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

3. Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Жизнестойкость относится к категориям психологии личности, расширяющим разъяснительный потенциал феноменологического поля адаптации личности, совладающего (копинг) поведения. Проблеме личностных предпосылок психологической адаптации посвящено немало отечественных и зарубежных исследований, достаточно назвать таких авторов, как: Александровский Ю.А., Анцыферова Л.И., Бодров В.А., Казначеев В., Медведев В.И., Рангинская Т.И., Реан А.Л., Налчаджан АА., Г. Селье, Хартманн Х. и др. При этом с очевидностью отмечается особое направление исследований, посвященных профессионально-личностной адаптации, в том числе в социономических видах деятельности (Л.Г. Дикая, С.В. Овдей, А.С. Шапкин, Б.А. Ясько и др.). Психология копинг-поведения разрабатывается в различных научных направлениях и концепциях личности в трудах зарубежных авторов. Она широко представлена в гуманистической психологии (К. Роджерс, К. Коул), теории социального научения (Дж. Роттер, Д. Эфран), в когнитивной и психоэволюционной теориях стресса (Р. Лазарус, С. Фолькман, Р. Плутчик, Г. Келлерман, Г. Конте). Заметно расширяется круг отечественных исследований проблемы личностных ресурсов противодействия жизненным и профессиональным стрессам (К.А. Абульханова, Л.А. Китаев-Смык, А.Б. Леонова, Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, А.О Прохоров, С.К. Нартова-Бочавер, В.Г. Никифоров, Б.Н. Рыжов, З.И. Рябикина и др.). Отмечаются продуктивные попытки рассматривать эту проблему в контексте факторов риска развития дезадаптационных состояний личности, синдрома эмоционального выгорания, деформаций личности профессионала, в так называемых, «помогающих» видах деятельности (В.В. Бойко, Ф.Е. Василюк, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко, А.Р. Фонарев, Б.А. Ясько и др.). Однако сложный характер феномена психологической адаптации оставляет нерешенными многие концептуальные вопросы, особое место среди которых занимает вопрос жизнестойкости личности и ее психологических предпосылок. Поднятая в работах С. Мадди, С. Кобейса, проблема жизнестойкости получает развитие в исследованиях Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Она обозначена как объект психологического исследования, находящийся

на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. Обладая позитивным ресурсом концептуального аппарата экзистенциальной психологии, категория жизнестойкости позволяет соотнести исследования в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней, предлагая практически эффективный, основанный на экзистенциальных воззрениях ответ на одну из наиболее актуальных проблем конца XX века [2]. Вместе с тем, экзистенциальная теоретическая парадигма не дает достаточно оснований для анализа психологических предпосылок жизнестойкости, ее места в структуре интегральной индивидуальности личности. Тем более остаются не изученными феноменологические аспекты проявления жизнестойкости в персоногенезе и професиогенезе личности. Эти возможности исследователь получает, опираясь на теоретические основы субъектной, субъектно-деятельностной, интегральной концепций личности (Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, В.С. Мерлин, С.Л. Рубинштейн и др.). Таким образом, очевидна исследовательская проблема, которая обусловлена противоречием между становлением в понятийном аппарате психологии личности категории жизнестойкости, с одной стороны, и недостаточной разработанностью ее разъяснительного конструкта с позиций теоретико-методологических основ субъектной, субъектно-деятельностной парадигм, концепции личности как интегральной индивидуальности – с другой. Это противоречие обусловливает проблему исследования, которая дополняется высокой прикладной востребованностью анализа психологических предикторов жизнестойкости для оптимизации процессов личностной, профессионально-личностной адаптации, совладания с жизненными и профессиональными стрессами. В этой связи особый интерес представляет исследование характера взаимосвязей жизнестойкости как личностной диспозиции и ее компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) с направленностью, являющейся подструктурой личности, относящейся к ее высшим социально-психологическим уровням и выступающей одним из ведущих регуляторов поведения [4, с. 74]. Б.Г. Ананьев характеризовал направленность как «общий центр духовного развития личности, включающий ценностные ориентации, жизненную направленность, мотивацию поведения, систему отношений, взаимопроникновение смысла и значения, динамику установки, нравственную позицию личности» [1; 4, с. 75].

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными.

В отечественной психологии проблема жизненных ситуаций и особо трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство: это Н.В. Тарабрина, М.Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, Ю.А. Александровский и др. Но данная проблематика по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов.

Можно говорить об общем снижении чувства безопасности и защищенности современного человека. Ситуация угрозы жизни в современном мире все больше становится привычным атрибутом так называемой мирной жизни. Это связано в первую очередь с повышением угрозы физического и иного насилия, террористических актов, техногенных и экологических катастроф. Другими словами, трансординарное существование, по словам М. Магомед-Эминова, все больше вторгается в ординарное существование, наделяя его чертами аномальности, катастрофичности. Угроза небытия становится неспецифической характеристикой не только экзистенциальной ситуации, но и обыденной жизненной ситуации и определяет существование человека. Тем более эта проблема актуальна для людей пожилого возраста, чьи адаптационные ресурсы традиционно считаются сниженными.

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

Понятие о личностном адаптационном потенциале идет от концепции адаптации и оперирует традиционными для этой научной парадигмы терминами. А.Г. Маклаков считает способность к адаптации не только индивидным, но и личностным свойством человека [2]. Адаптация рассматривается им не только как процесс, но и как свойство живой саморегулирующейся системы, состоящее в способности приспосабливаться к изменяющимся внешним условиям. Адаптационные способности человека зависят от психологических особенностей личности. Именно эти особенности определяют возможности адекватного регулирования физиологических состояний. Чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность того, что организм человека сохранит нормальную работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды [2].

Адаптационные способности человека поддаются оценке через оценку уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться [2]. Данные психологические особенности человека составляют его личностный адаптационный потенциал, который, согласно А.Г. Маклакову, включает следующие характеристики: нервно-психическую устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу; самооценку личности, являющуюся ядром саморегуляции и определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей; ощущение социальной поддержки, обусловливающее чувство собственной значимости для окружающих; уровень конфликтности личности; опыт социального общения. Все перечисленные характеристики он считает значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к трудным и экстремальным ситуациям, а также при оценке скорости восстановления психического равновесия.

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

Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – это преодоление личностью неблагоприятных условий ее развития. Эти неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а могут – внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие, но их влияние может быть преодолено, опосредовано, прямая связь разорвана за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации на основе личностного потенциала.

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

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

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

Понятие «hardiness» отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы [14], психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Ими был разработан психометрически адекватный метод измерения «hardiness», изучались взаимосвязи между этим методом и шкалами Миннесотского Многофакторного личностного опросника. Результаты этой работы ярко продемонстрировали, что «hardiness» является общей мерой психического здоровья человека, а не артефактом контролируемых негативных тенденций человека. Понятие «hardiness», или стойкость, используется в контексте проблематики совладания со стрессом. Личностное качество «hardiness» подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околоэкстремальный и экстремальный характер.

Первой характеристикой аттитюдов «hardy», согласно С. Мадди, является «включенность» (commitment) – важная характеристика в отношении себя и окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. «Hardy» – аттитюд, условно названный «контролем» (control), мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности. Это понятие во многом сходно с понятием «локус контроля» Роттера. В противоположность чувству испуга от этих изменений, «hardy» – аттитюд, обозначенный как «вызов» (challenge), помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Он состоит в восприятии личностью события жизни как вызова и испытания лично себе. Суммируя, можно сказать, что «hardiness» – это особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности. Это своего рода операционализация введенного П. Тиллихом понятия «мужество быть».

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

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

В медицинских и психологических исследованиях большое внимание уделяется взаимосвязи стресса и выживаемости. Но динамика этой взаимосвязи пока до конца не осмыслена учеными. На данный момент известно, что стресс, неправильно разрешенный, может иметь серьезные патологические следствия для иммунной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Среди факторов, которые могут оказывать смягчающее действие на это напряжение, он называет: адаптацию детства, индивидуальность hardiness (стойкость) и ожидание стресса, расчленение внутреннего переживания стресса, социальную поддержку, и окружающую среду. Важную роль для снятия стресса, с его точки зрения, играют развивающиеся приоритеты: избегание стресса; отдых; физические упражнения; расширение социальных связей; полноценное питание – и использование методов релаксации типа биологической обратной связи.

Качество «hardiness» (самоощущение, содержащее чувство включенности, контроля, вызова и доверия), согласно Эвансу и соавт. [6], является составной частью ощущения полноты жизни и качества жизни.

Большое количество исследователей рассматривает «hardiness» в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем. Сам С. Мадди рассматривает открытый им феномен гораздо шире, включая его в контекст социальной экологии, считая, что это качество является основой жизнестойкости не только индивидуальной, но и организационной. Развитие личностных установок, включаемых им в понятие «hardiness», могло бы стать основой для более позитивного мироощущения человека, повышения качества жизни, превращения препятствий и стрессов в источник роста и развития. А главное, это тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. С нашей точки зрения, речь в изложенных концепциях идет не о разных подходах к проблеме психологической устойчивости и жизнестойкости человека, а о разных уровнях анализа этого процесса: от адаптации к самодетерминации и реализации своего жизненного предназначения.

**1.4 Основы произвольной саморегуляции**

Под саморегуляцией произвольной активности человека, понимаетсякаксистемно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей. Она может проявляться в осознанной и неосознанной форме, на различных уровнях, в том числе в деятельности и на уровне личности. В данной работе мы рассматриваем осознанную саморегуляцию человека через саморегуляцию поведения и осмысленность жизни. Стратегии совладания – это системы действий, предпринимаемых человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемых в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущих к успешной или менее успешной адаптации. Психологическая защита рассматривается как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение травмирующей информации или ее значимости с целью ослабления ее психотравмирующего воздействия на субъекта.

В современной психологии остается актуальной проблематика субъектной активности человека, его творческой роли в построении своей жизни. Одним из важнейших и принципиально необходимых психических механизмов реализации внутренне детерминированной активности субъекта является его осознанная целенаправленная саморегуляция как активность, обеспечивающая достижение целей субъектом. Неотъемлемой частью процесса саморегуляции является преодоление проблемных ситуаций на пути субъекта к своей цели, но этому аспекту, тем более способам преодоления, исследователи не уделяют достаточного внимания. В теории же совладания, наоборот, рассматриваются стратегии человека в процессе преодоления проблемных ситуаций, но ни один из подходов (личностный, проблемно ориентированный, когнитивный, ресурсный) исследования совладания не учитывает наличие или характер целей субъекта.

Общей целью механизмов защиты и совладания является адаптация субъекта к изменяющимся условиям среды. Есть значительные различия между этими двумя способами преодоления стресса: механизмы совладания более пластичны, но требуют от человека большей затраты и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и теперь». Стратегии совладания могут быть выбраны в соответствии с требованиями ситуации, легко изменяются, им можно относительно быстро научиться. Механизмы психологической защиты типичны в проявлении, что значительно ограничивает их адаптивность.

Совладание является неотъемлемой составной частью процесса саморегуляции, осознанного достижения цели. В исследовании и саморегуляции, и совладания рассматривается один процесс, только в первом случае большее внимание уделяется цели (достижение которой служит критерием успешного преодоления), а во втором интересен способ как метод преодоления.

Саморегуляции осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами.

Индивидуальные особенности саморегуляции можно разделить на следующие категории:

1) Индивидуальные особенности планирования целей. Они описывают индивидуальные различия в выдвижении, принятии, удержании целей. Целеполагание является для саморегуляции системообразующим компонентом. Различия в планировании целей связаны с разной активностью выдвижения целей, адекватностью этого процесса внешним и внутренним субъектным условиям, иерархичностью целей.

1. Особенности моделирования, т.е. анализа внешних и внутренних условий деятельнбсти и выделения комплекса условий, значимых для достижения цели. Модель значимых условий выполняет в психической регуляции деятельности функцию источника информации об условиях, учет которых необходим для определения программы реализации деятельности. Содержание модели является оперативным, т.е. зависит от цели  
   и условий деятельности, но степень избирательности и прагматичности модели, степень ее информационной полноты, развитость и структура осуществляемых гностических действий индивидуально различны.
2. Особенности программирования предстоящих исполнительских действий, необходимых для достижения поставленной цели. В функции программирования входит антиципация компонентного состава предстоящих действий, способов, которыми они будут осуществляться, и собственно последовательности осуществления планируемых действий. Устойчивые индивидуальные особенности программирования во многом будут определяться мерой детализации исполнительских действий, степенью соотнесенности программы с объективными и субъективными предпосылками и условиями успешного осуществления деятельности. Индивидуально своеобразны могут быть и способы достижения цели.
3. Особенности контроля, оценивания и коррекции своей активности. Эти регуляторные процессы пронизывают весь процесс саморегуляции, так как на каждой стадии достижения цели происходит контроль актуального состояния  
   системы и результатов действий путем их сличения с прогнозируемыми параметрами, оценка рассогласования и принятие решения о коррекции исполнительских (управляющих) действий или о переходе к следующей стадии реализации деятельности.

Индивидуальные различия в осуществлении контрольно-коррекционных функций касаются как степени, так и характера контроля по отношению к различным деятельностным подсистемам. Так, индивидуальные различия проявляются в склонности к максимальной частоте (непрерывности) контрольных оценок по ходу деятельности; в степени рассогласований, вызывающих коррекцию действий; в склонности к превентивным коррекциям действий при результатах, отклоняющихся от идеала, но уже соответствующих заданным критериям (нормам), и т.п. Индивидуальные различия могут проявляться и в тенденции к завышению или занижению строгости субъективных критериев оценки реальных результатов или способов действий по сравнению с нормативно заданными.

Наряду со специфическими особенностями, характерными лишь для какой-то одной частной регуляторной функции, существуют и такие особенности, которые характеризуют функционирование каждого звена регуляции, и, тем самым, процесса регуляции в целом, являясь по сути свойствами личности.

К таким особенностям саморегуляции можно отнести:

а) адекватность (условий деятельности субъективно принимаемой модели условий, программы, способов контроля, критериев успешности и других блоков регуляции);

б) осознанность (представлений об условиях и о программе действий, о контролируемых параметрах, о критериях успешности и т.д. в соответствии с их соотносительной значимостью для достижения цели);

в) гибкость (процесса регуляции, возможность внесения  
коррекций в функционирование различных регуляторных блоков, когда этого требуют условия деятельности);

г) надежность и устойчивость (функционирования регуляторных блоков и их структуры в условиях психической напряженности).

Личностно-регуляторные свойства не ограничиваются только оперативными свойствами. Так, к ним можно отнести и такие личностные свойства как уверенность, инициативность, осторожность, критичность, самостоятельность, ответственность.

Наконец, важнейшей индивидуальной характеристикой является общий уровень, или степень осознанной саморегуляции. Эта интегральная характеристика индивидуальной саморегуляции отражает актуальные возможности человека осознанно инициировать и управлять произвольной активностью. Наши исследования показали, что чем выше уровень осознанной саморегуляции, тем выше возможности человека по овладению новыми видами деятельности, и тем шире круг тех деятельностей, которыми человек может овладеть (при наличии специальных способностей и соответствующей мотивации).

**1.5 Стресс-совладающее поведение (копинги)**

Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году; Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития [Никольская, Грановская, 2000, стр. 70]. Четыре года спустя, в [[1966]] году Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями [Frydenberg, 2002].

Более точно копинг-поведение определяется так: копинг – это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и / или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [Lazarus & Folkman, 1984, p. 141, цит. по Losoya, 1998]. Авторы подчеркивают, что копинг – это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние (там же).

Co временем понятие «копинг» стало включать в себя реакцию не только на «чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования», но и на каждодневные стрессовые ситуации. Содержание копинга при этом осталось тем же: копинг – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом: он объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Мысли, чувства и действия образуют копинг-стратегии, которые используются в различной степени в определенных обстоятельствах [Frydenberg, 1997]. Таким образом, копинг – это «поведенческие и когнитивные усилия, применяемые индивидами, чтобы справиться со взаимоотношениями человек-среда» [Frydenberg & Lewis, 2000].

При этом подчеркивается, что реакции индивида на стрессовую ситуацию могут быть как произвольными, так и непроизвольными. Непроизвольные реакции – это те, что основаны на индивидуальных различиях в темпераменте, а также те, что приобретены в результате повторения и больше не требуют сознательного контроля [Compas, 1998].

Психологи, занимающиеся проблематикой копинг-поведения, придерживаются разных точек зрения на эффективность стратегий совладания. Если во многих теориях учитывается, что копинг-стратегии по своей сути могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными [Frydenberg, 2002; Frydenberg, Lewis, 2000; Lopez, Little, 1996; Skinner, в сб.:, Koplik, 1992, Vitaliano, 1990], то существуют авторы, с точки зрения которых неотъемлемой характеристикой копинг-поведения является его полезность [Никольская, Грановская, 2001]; они определяют совладание как «адаптивные действия, целенаправленные и потенциально осознанные» [стр. 71].

Альтернативная точка зрения состоит в том, что копинг не всегда является продуктивным; его эффективность зависит от двух факторов: ответной реакции и контекста, в котором этот копинг реализуется [например, Compas et аl., 1988]. Исследователи копинг-стратегий в попытках систематизировать и создать стройную классификацию выделяют несколько уровней обобщенности того, что предпринимает индивид, чтобы справиться со стрессом: это копинговые действия, копинг-стратегии и копинговые стили. Копинговые действия (то, что индивид чувствует, думает или делает) часто группируются в копинг-стратегии, стратегии, в свою очередь, группируются в копинговые стили (например, группу стратегий, которая представляет собой концептуально похожие действия). Например, таким стилем может быть «Обращение к другим». Иногда термины копинговые действия и копинг-стратегия используются как взаимозаменяемые, в то время как копинговые стили в общем относятся к действиям или стратегиям, которые последовательно используются индивидом, чтобы справиться со стрессом. Другие похожие термины – это копинговые тактики и копинговые ресурсы [Frydenberg, Lewis 1999].

В последние десятилетия в зарубежной психологии широко обсуждается проблема преодоления конфликта в формах его компенсации или совладающего поведения (копинг-поведения). Понятие «копинг», или преодоление стресса, рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими требованиям. Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Оно является результатом взаимодействия блока копинг-стратегий и блока копинг-ресурсов. Копинг-стратегии – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом. Относительно стабильные личностные и социальные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий, рассматриваются в качестве копинг-ресурсов [8, c. 745].

Одним из самых важных средовых копинг-ресурсов является социальная поддержка в виде информации, приводящей субъекта к утверждению, что его любят, ценят, заботятся о нем, и что он является членом социальной сети и имеет с ней взаимные обязательства. Как показывают исследования, лица, получающие разные виды поддержки от семьи, друзей, значимых для них людей, отличаются более крепким здоровьем, легче переносят повседневные жизненные трудности и заболевания. Социальная поддержка, смягчая влияние стрессоров на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие индивида, облегчает адаптацию и способствует развитию человека. К личностным копинг-ресурсам относят Я-концепцию, локус контроля, восприятие социальной поддержки, низкий нейротизм, эмпатию, аффилиацию и другие психологические характеристики. С когнитивной сферой связаны такие стратегии, как отвлечение и проблемный анализ, с эмоциональной – эмоциональная разрядка, оптимизм, пассивное сотрудничество, сохранение самообладания, с поведенческой – отвлечение, альтруизм, активное избегание, поиск поддержки, конструктивная активность [10, c. 17].

Копинг-поведение, наряду с механизмами психологической защиты, рассматривается в качестве важнейших форм адаптационных процессов и реагирования индивидов на стрессовые ситуации. Отличие защитных механизмов и механизмов совладания проводится по параметрам «активность-конструктивность» и «пассивность-неконструктивность». Психологическая защита пассивна и неконструктивна, в то время как копинг-механизмы активны и конструктивны. Карвасарский отмечает, что если процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы компенсации и, в особенности, психологической защиты направлены на смягчение психического дискомфорта.

Идея развития защитных механизмов претерпела существенные изменения, возникло представление о структурной и уровневой организации защитных механизмов, учитывающее их связь с другими механизмами саморегуляции личности. Тем не менее все еще неоднозначны критерии их дифференциации от механизмов совладающего поведения (coping behavior) – репертуара стратегий активного и конструктивного взаимодействия с проблемными, кризисными или стрессовыми ситуациями. С одной стороны, утверждается, что защитные механизмы являются низкоэффективными и примитивными механизмами совладания (coping), с другой – предполагается градация защитных механизмов по степени активности в противодействии стрессу. При этом некоторые из них могут приближаться к механизмам копинга. В противовес защитным механизмам как бессознательным и в определенном смысле врожденно-рефлекторным способам регуляции аффективного конфликта, копинги считаются осознаваемыми стратегиями взаимодействия с реальностью, овладение которыми осуществляется через активное обучение. Таким образом, различие между механизмами защиты и копинга видится в разной степени их осознанности, рефлексивности, целенаправленности, подконтрольности, активности во взаимодействии с реальностью [9, c. 7–8]. Также допускается возможность преобразования защитных механизмов в копинги; в частности, в психотерапии, когда пациент приобретает способность вербализации, рефлексии и осознания конфликта в качестве интенционального источника защитного механизма, он может также выбирать и произвольно использовать те или иные защиты, которые были необходимы для выживания в прошлом, но стали бесполезными или вредными в настоящем. Тогда последние способны преобразоваться в рациональные, конструктивные, принципиально новые стратегии разрешения и переработки субъективно сложных ситуаций. Защиты утрачивают свою навязчиво повторяющуюся динамику и хроническую способность искажать внутреннюю и внешнюю реальность, «обезвреживаются» и поднимаются на более зрелый уровень функционирования [20, c. 73].

Хорошо известно, что в эмоциональных ситуациях не всегда достаточно четко удается проследить последовательность перехода от самоконтролирования к самовоздействию на эмоциональную сферу в силу довольно слитного протекания этих процессов, быстроты их следования друг за другом. У людей с цельным характером самоконтроль происходит быстро, и поэтому он почти незаметен, а у людей колеблющихся, нерешительных самоконтроль продолжителен [31, c. 270]. По мнению Я. Peйковского, трудности и неудачи в попытках обнаружить специальный контролирующий механизм, включенный в обеспечения эмоциональной устойчивости, привели к возникновению у многих исследователей скептического отношения к самому предположению о возможности его существования [31, c. 284].

В принципе эту же сторону вопроса затрагивает и О.А. Черникова, когда говорит, что «большие трудности возникают при контроле за собственными эмоциональными процессами. Эмоциональные переживания отношений человека к внешним явлениям и собственной деятельности, эмоциональные состояния и реакции далеко не всегда доступны полному сознательному их контролю и управлению. Часто, даже осознавая их, мы все же не можем подчинить их нашей воле» [7, с. 38]. Трудность в развитии приемов сознательного овладения своими эмоциями автор видит в непреднамеренности их возникновения, непосредственном характере переживаний, инертности и стойкости, сложности их осознания. И все же из существующих трудностей вовсе не должен следовать вывод о том, что эмоции вообще недоступны сознательному саморегулированию, а следовательно, и самоконтролю за их протеканием.

**Классификации копинг-стратегий.** Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологии относительно недавно и из-за сложности самого феномена совладания с трудностями, исследователи еще не пришли к одной единой классификации копинг-поведения. Работы по копинг-стратегиям пока еще являются достаточно разрозненными, поэтому чуть ли не каждый новый исследователь при изучении проблематики копингового поведения предлагает свою собственную классификацию. При этом, чтобы хоть как-то систематизировать имеющиеся подходы к копинг-стратегиям, уже прилагаются усилия по классификации самих классификаций.

1. Проблемно-фокусированные (эмоционально-фокусированные копинг-стратегии). Исследователи, первые использовавшие понятие копинга в психологии, предложили и первую классификацию копинг-стратегий. Лазарус и Фолкман предложили дихотическую классификацию копинг-стратегий, выделив их следующую направленность:

• проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий)

• эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия)  
[Losoya et al., 1998].

Перлин и Шулер [Pearlin, Schooler., 1976] предлагают аналогичную предложенной Моосом и Шеффером классификацию, выделяя в ней три следующих стратегии: стратегия изменения способа видения проблемы, стратегия изменения проблемы, и стратегия управления эмоциональным дистрессом [Муздыбаев, 1998].

2. Когнитивные (поведенческие) эмоциональные копинг-стратегии. Кроме того, некоторые исследователи предлагают классификации, в которых копинг-стратегии различаются в зависимости от типов процессов (эмоциональных, поведенческих, когнитивных), лежащих в их основе. Так, Никольская и Грановская [Никольская, Грановская, 2001] выделяют три больших группы копинг-стратегии, проходящих на следующих уровнях: поведение, эмоциональная проработка подавленного и познание.

3. Эффективные (неэффективные) копинг-стратегии. В то же время, некоторые исследователи пришли к тому, что стратегии лучше всего сгруппировать в копинговые стили, представляющие собой функциональные и дисфункциональные аспекты копинга. Функциональные стили представляют собой прямые попытки справиться с проблемой, с помощью других или без нее, в то время как дисфункциональные стили связаны с использованием непродуктивных стратегий. В литературе принято называть дисфункциональные копинг-стили «избегающим копингом».

4. Копинг-стратегии как степень контроля над ситуацией. В психологической литературе также представлены иные классификации, которые рассматривают копинг-стратегии как специфические поведенческие конкретизации процессов произвольного контроля над действием, а именно, как планируемые поведенческие стратегии, которые служат для того, чтобы поддерживать или восстанавливать контроль в ситуациях, когда он подвергается угрозе [Lopez & Little, 1996].

На сегодняшний день проблематика копинг-стратегий активно исследуется в самых разных сферах и на примере самых разных типов деятельности. Серьезное внимание уделяется изучению связи копинг-стратегий, которые применяет индивид, с его эмоциональным состоянием, успешностью в социальной сфере и т.д. При этом копинг-стратегии оцениваются с точки зрения их эффективности (неэффективности), а за критерий эффективности принимается понижение чувства уязвимости к стрессам [Нартова-Бочавер, 1997].

Стратегии, направленные на решение проблем, в общем, являются более эффективными, чем стратегии, назначение которых – совладание с отношением индивида к проблеме. Но, как бы то ни было, исследования также свидетельствуют, что применение сразу нескольких способов совладания более эффективно, чем выбор только одного конкретного способа реагирования на ситуацию [Carpenter, 1992, Wethington, Kessler, 1991, цит. по Муздыбаеву, 1998]. Эффективность копинг-стратегий зависит как от самой реакции, так и от контекста, в котором эта реакция осуществляется. Копинг-стратегии, неэффективные в одних ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в других; например, стратегии, неэффективные в ситуации, которая неподконтрольна субъекту, могут быть эффективны в ситуациях, которые субъект способен контролировать и изменять в желаемую сторону.

**2. Экспериментальное исследование индивидуальных психологических особенностей и особенностей произвольной саморегуляции и стресс-совладающего поведения**

**2.1 Методы диагностики индивидуальных психологических особенностей и особенностей произвольной саморегуляции и стресс-совладающего поведения**

В первой главе мы теоретически обосновали важность проблемы взаимосвязи индивидуальных психологических особенностей и особенностей произвольной саморегуляции и стресс-совладающего поведения. Исходя из этого, нами было проведено исследование, в ходе которого было необходимо осуществить диагностику, которая позволяет выявить, какие черты личности будут характерны для людей со смещением вегетативного баланса в сторону симпатической нервной системы, а также для людей со смещением вегетативного баланса в сторону парасимпатической нервной системы

Опрос испытуемых был проведен на улицах г. Москва В эксперименте учувствовали 110 человек в возрасте 20–35 лет: Из них 55 женщин и 55 мужчин.

Особенности образа жизни современного общества, в частности, огромные информационные потоки, высокий темп, нестабильная социальная ситуация и жесткие требования в профессиональной деятельности, требуют постоянной мобилизации адаптационных механизмов. В том случае, когда требования социальной среды к адаптивным механизмам превышают адаптивные возможности организма, возникает необходимость выбора между двумя стратегиями. Первая стратегия обеспечивает сохранение психического и физиологического гомеостаза за счет отказа от достижения значимых результатов. Вторая стратегия обеспечивает достижение значимых результатов ценой нарастания психической напряженности и психосоматических изменений. Такой конфликт ведет к нарушению адекватности адаптационного процесса и нарастанию психоэмоционального стресса: формируются специфические для конкретных условий синдромы патологических состояний или функциональных нарушений, возникает угроза развития психосоматических заболеваний (Ф. Александер, 2004; С.Т. Посохова., 2001). В такой ситуации, когда цена адаптации высока и возникает перенапряжение физиологических механизмов, возрастает роль психических механизмов, направленных на минимизацию физиологических реакций путем формирования стратегий стресс-совладающего поведения.

Стратегия поведения в трудных жизненных ситуациях формируется в процессе социализации личности, т.е. в процессе вхождения и вовлечения человека в систему общественных отношений и его адаптации к требованиям и условиям конкретного социума. Успешность адаптационного процесса на этом уровне зависит не только от особенностей социальных условий, в которых происходит формирование личности, но и от индивидуальных особенностей восприятия и анализа ситуации, характера приспособительного поведения, эмоциональных компонентов социальных контактов, способности к произвольной саморегуляции функциональных состояний и поведения.

В качестве основного базового компонента психофизиологических механизмов адаптации рассматривают вегетативную нервную систему (ВНС), которая выполняет задачу поддержания оптимального функционального состояния организма, адекватного текущей деятельности. Типологические особенности вегетативной регуляции, обусловленные балансом симпатического и парасимпатического отделов ВНС, являются устойчивой личностной характеристикой. В современной психофизиологии для диагностики вегетативного баланса широко используют метод оценки вариабельности сердечного ритма. В контексте такого подхода состояние сердечно-сосудистой системы рассматривают как интегральный показатель функционального состояния организма, а также состояния систем саморегуляции.

**Цель исследования:** изучение взаимосвязи типологических особенностей вегетативного баланса и свойств темперамента с показателями жизнестойкости, стилевыми особенностями сознательной саморегуляции поведения и особенностями стратегий стресс-совладающего поведения.

В нашем исследовании приняли участие 110 испытуемых (55 мужчин и 55 женщин), в возрасте – от 20 до 40 лет, средний возраст составил 25 лет. Диагностика особенностей вегетативного баланса в нашей работе осуществляется с помощью модифицированного опросника «Тесты определения индивидуальных особенностей вегетативного реагирования» В.В. Суворовой. Диагностика индивидуальных психологических особенностей осуществляется с помощью опросника EPI («Личностного опросника Айзенка»), адаптированного А.Г. Шмелевым; опросника «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой; копинг-теста WCQ («Опросник о способах копинга») Р. Лазаруса и С. Фолькман (адаптация коллективом исследователей под руководством Л.И. Вассермана, СПб ПНИ им. В.М. Бехтерева); а также «Теста жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, представляющего собой адаптацию опросника «Hardiness Survey» С. Мадди.

Статистическую обработку полученных данных осуществляли при помощи пакета статистических программ STATISTICA 6.0. Различия между группами оценивали при помощи критерия Стьюдента, непараметрических критериев Манна-Уитни и Фишера. Для оценки корреляционных связей между показателями применяли коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

**2.2 Результаты исследования и их обсуждение**

В качестве критерия разделения испытуемых на группы в работе использовали модифицированный опросник «Тесты определения индивидуальных особенностей вегетативного реагирования» В.В. Суворовой. По результатам анализа данного опросника испытуемые были разделены на 3 группы (Табл. 1):

– ваготоники – испытуемые, у которых вегетативный баланс смещен в сторону преобладающего тонуса парасимпатического отдела (33 человека: 17 женщин и 16 мужчин);

– симпатотоники – испытуемые, у которых вегетативный баланс смещен в сторону преобладающего тонуса симпатического отдела (32 человека: 14 женщин и 18 мужчин);

– эйтоники – испытуемые с невысоким уровнем активности обоих отделов ВНС (45 человек: 24 женщины и 21 мужчина).

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ваготоники | симпатотоники | эйтоники | р-в-с | p-в-э | p-с-э |
| УА-В | 2,9 | 1,5 | 2,27 | **0,000** | **0,000** | **0,000** |
| УА-С | 1,9 | 2,7 | 2,45 | **0,000** | **0,000** | 0,088 |
| Эм-В | 2,0 | 1,3 | 1,48 | **0,000** | **0,001** | 0,418 |
| Эм-С | 1,3 | 1,4 | 1,24 | 0,398 | 0,834 | 0,309 |

Рисунок 1



Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | жв | мв | жс | мс | жэ | мэ |
| Жизнестойкость | 66,65 | 80,44 | 78,93 | 93,56 | 77,21 | 77,14 |
| Общ. ур. саморег. | 28,00 | 29,69 | 30,14 | 32,06 | 28,42 | 28,00 |
| Нейротизм | 14,00 | 11,75 | 15,86 | 9,56 | 13,92 | 11,38 |
| Конфр. копинг | 7,88 | 9,00 | 10,79 | 8,78 | 9,71 | 9,05 |

Рисунок 2



Согласно полученным результатам, для ваготоников характерен оптимальный уровень напряжения регуляторных систем и большой запас функциональных резервов. При этом ваготоники консервативны, склонны к монотонной, однообразной работе. По сравнению с другими группами, ваготоников можно описать как людей не всегда правильно оценивающих значимые условия своей деятельности, зачастую неуверенных в себе и непоследовательных. Они отличаются несоответствием уровня притязаний уровню собственных возможностей, чрезмерно развитой фантазией и зависимостью от влияния других людей и обстоятельств. Корреляционный анализ показал, что низкие темповые характеристики ваготоников способны помочь им самостоятельно сознательно и адекватно оценивать свои действия, что положительно сказывается на результативности. Более того, повышение уровня эмоциональности и чувствительности при наличии преобладающего тонуса парасимпатического отдела благотворно влияет на развитие представлений о внешних и внутренних условиях деятельности, а также на адекватное понимание собственных действий. При этом в коммуникативной сфере низкий уровень эмоциональности (свидетельствующий об уверенности в ситуациях общения), характерный для данного типа вегетативной регуляции, способствует становлению независимости от влияния других людей.

У симпатотоников наблюдается высокий уровень напряжения регуляторных систем и низкий уровень функциональных резервов, что может приводить к снижению адаптационных возможностей организма и отразится как на физиологическом так и на психоэмоциональном уровне. Компенсация чрезмерного внутреннего напряжения в данной группе происходит за счет адекватной оценки внешних и внутренних возможностей и условий своей деятельности (т.е. моделирования и реалистичности). При этом, согласно полученным данным, чрезмерная социальная ориентированность симпатотоников с преоблдающим тонусом симпатического отдела (легкость переключения в общении, эмоциональная вовлеченность в коммуникативный процесс) способствует утрате преимущества более активных и деятельных людей, в результате чего могут возникать затруднения в обеспечении эффективной профессиональной деятельности.

Группа эйтоников в нашем исследовании с физиологической точки характеризуется средними по отношению к симпатотоникам и ваготоникам показателями уровня функциональных резервов и степени напряжения регуляторных механизмов. Для эйтоников характерен высокий уровень напряжения регуляторных систем, когда повышенный расход ресурсов (за счет высокой активности симпатической нервной системы) не восстанавливается даже за счет высокого уровня их накопления (за счет повышенной активности парасимпатической нервной системы). Обе группы, по сравнению с ваготониками, характеризуются высокими показателями саморегуляции. При этом для эйтоников характерна большая вариативность показателей саморегуляции, что зависит от особенностей вегетативного баланса и свойств темперамента.

Полученные данные свидетельствуют о том, что типологические особенности вегетативного баланса, предопределяя особенности темперамента и обусловливая физиологические механизмы адаптационных процессов, определяют также и специфику дополняющих их психических механизмов приспособительно-адаптационных реакций.

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | жв | мв | р | жс | мс | р | жэ | мэ | р |
| Дистанцирование | 9,00 | 8,69 | 0,773 | 11,29 | 7,33 | **0,000** | 8,63 | 8,71 | 0,938 |
| Самоконтр. | 14,18 | 13,44 | 0,340 | 14,00 | 12,17 | **0,039** | 12,96 | 13,86 | 0,246 |
| Поиск соц. под. | 11,94 | 10,13 | 0,171 | 10,36 | 11,94 | 0,107 | 12,50 | 11,43 | 0,266 |
| Прин. отв. | 8,06 | 7,50 | 0,484 | 7,86 | 7,06 | 0,377 | 6,50 | 7,29 | 0,295 |
| Бег.-избег. | 14,00 | 11,63 | 0,055 | 15,36 | 9,72 | **0,000** | 13,29 | 12,19 | 0,423 |
| Планир. реш. проблемы | 11,35 | 12,75 | 0,229 | 12,21 | 12,83 | 0,551 | 11,04 | 12,14 | 0,306 |
| Пол. переоц. | 10,65 | 12,38 | 0,229 | 13,79 | 12,94 | 0,527 | 14,25 | 12,76 | 0,191 |

Рисунок 3



Проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что для группы ваготоников характерен высокий уровень вагусного тонуса, который обусловливает высокую вариативность сердечного ритма, что свидетельствует о стабильной активности автономного (парасимпатического) центра саморегуляции и способности к быстрому вовлечению высших регуляторных центров в контроль функционального состояния организма. При этом сниженная активность симпатического отдела ВНС у ваготоников обусловливает невысокий уровень напряжения высших регуляторных центров. В целом можно заключить, что смещение вегетативного баланса в сторону преобладания парасимпатической активности обеспечивает адекватное поддержание функционального состояния с минимальными затратами функциональных резервов и оптимальным состоянием регуляторных систем. Такие типологические особенности вегетативного баланса в определенной степени обусловливают специфику адаптивного поведения в стрессовой ситуации.

В целом у ваготоников преобладают позитивные копинг-стратегии, направленные на активное совладание со сложными жизненными ситуациями. Ведущие копинг-стратегии в этой группе – «Планирование решения проблемы» в сочетании с «Самоконтролем», свидетельствуют о том, что ваготоники не спешат с активными ответными действиями, предпочитая предварительно просчитывать возможные варианты поведения, опираясь на точный анализ ситуации и собственный опыт. Они тщательно продумывают свое поведение, остерегаясь при этом опрометчивых шагов и импульсивных решений, связанных с эмоциональными реакциями. Люди с повышенным вагусным тоном способны детально контролировать не только каждый свой шаг, но и собственное эмоциональное состояние, учитывать возможные последствия свих действий им реакцию окружающих на них. Все это существенно оптимизирует адаптивное поведение, в том числе и социальное, способствуя формированию адекватных ответных реакций.

Использование ваготониками стратегии «Поиск социальной поддержки» в данном контексте можно, по-видимому, рассматривать в качестве копинг-ресурса (Крюкова Т.Л, Куфтяк Е.В., 2005), к которому прибегают как к вспомогательному механизму при недостаточности собственных функциональных резервов. Активное использование стратегий «Принятие ответственности» и «Положительная переоценка» в сочетании со стратегией «Самоконтроль» позволяет ваготоникам при попадании в трудную жизненную ситуацию, не поддаваясь эмоциям, искать способы решения проблемы в первую очередь за счет собственных ресурсов. Причем, возникшая ситуация рассматривается как полезный жизненный опыт, который может пригодиться в будущем для выбора оптимальной стратегии поведения. Реальная и адекватная оценка ситуации и собственных возможностей позволяет рассматривать копинг «Бегство-избегание» как последнюю адекватную стратегию совладающего поведения, к которой ваготоники прибегают осознанно, понимая, что ситуация не поддается контролю. При этом, хорошо контролируя ситуацию и собственные реакции, ваготоники редко используют малоэффективный «Конфронтативный копинг» и исключительно редко прибегают к непродуктивным пассивным стратегиям «Дистанцирования». Редкое обращение к «Конфронтативному копингу» можно, по-видимому, объяснить особенностями мотивационной сферы ваготоников. Так, люди с преобладающей активностью парасимпатического отдела ВНС демонстрируют высокую готовность к социальным контактам, оптимальный эмоциональный компонент социального поведения, обусловливающий успешность социальной адаптации. Согласно полученным в нашей работе данным, для ваготоников характерна высокая гибкость стресс-совладающего поведения, способность к переключению на разные проблемно-ориентированные копинг-стратегии в соответствии с текущей ситуацией, что свидетельствует о выраженной способности к саморегуляции. Можно предположить, что такие возможности обусловлены особенностями вегетативного баланса ваготоников, обеспечивающими большой запас функциональных резервов и способность к быстрому вовлечению высших корковых центров в произвольную саморегуляцию поведения.

В группе симпатотоников высокий уровень активности симпатической нервной системы приводит к подавлению вагусного тона. Более того, даже в состоянии покоя у симпатотоников в автономные процессы саморегуляции активно вовлечены высшие интегративные регуляторные центры – гипоталамус и кора больших полушарий. В целом можно заключить, что для симпатотоников характерно состояние напряжения нейро-гуморальных механизмов саморегуляции, сопровождающееся мобилизацией функциональных ресурсов и нестабильностью показателей гомеостаза, что приводит к снижению запаса функциональных резервов и существенно сужает диапазон возможных адаптивных реакций. Такие особенности вегетативного баланса в определенной степени обусловливают и особенности произвольной саморегуляции, в частности, совладающего поведения в стрессовой ситуации.

Согласно полученным в нашей работе данным, симпатотоники, в отличие от ваготоников, в качестве ведущего копинга используют стратегию «Поиск социальной поддержки». Это может быть обусловлено низким уровнем запаса функциональных резервов организма, что не позволяет формировать стресс-совладающее поведение, опираясь в первую очередь на внутренние ресурсы. При этом проблемно-ориентированная стратегия «Принятие ответственности» может способствовать выбору адекватной поведенческой программы в том случае, если она сочетается с выраженной стратегией «Самоконтроля». Однако симпатотоники используют последний копинг значительно реже, чем ваготоники. В результате избыточные эмоциональные реакции, которые обусловлены, по-видимому, высоким напряжением центров регуляции психоэмоциональных состояний, могут привести к дезадаптивному поведению, когда продуктивная стратегия принятия ответственности и поиска решения проблемы замещается на эмоционально-фокусированную стратегию самообвинения и негативных переживаний. Соответственно, симпатотоники намного реже, по сравнению с ваготониками, прибегают к позитивным активным копингам «Планирования решения проблемы», которые используют внутренние функциональные ресурсы. Еще реже люди с повышенным симпатическим тонусом извлекают положительный опыт из возникшей ситуации, реализуя стратегию «Положительная переоценка», что может создавать проблемы в выборе адекватного поведения в будущем. Такая специфика индивидуального профиля стресс-совладающего поведения осложняет, по-видимому, адекватную оценку ситуации, что не всегда помогает понять и принять тот факт, что она уже не поддается контролю. Поэтому симпатотоники значительно реже, чем ваготоники, прибегают к стратегии «Бегство-избегание», предпочитая малоэффективный «Конфронтационный копинг», либо неадаптивную пассивную стратегию «Дистанцирование», которую в данной ситуации, по-видимому, можно рассматривать как защитный механизм, направленный на предотвращение психоэмоционального и физиологического истощения. Полученные данные позволяют заключить, что смещение вегетативного баланса в сторону повышенной активности симпатической нервной системы приводит к снижению адаптационных возможностей личности. Это предположение согласуются с результатами исследований, которые свидетельствуют о низкой способности симпатотоников к саморегуляции эмоциональных состояний, а также к произвольной саморегуляции поведения. По данным О.А. Вангревич и соавт. (Вангревич О.А. и др., 2004), взрослые-симпатотоники, которые также не способны к снижению вагусного тона, с трудом поддаются обучению навыкам произвольной саморегуляции физиологических состояний. Кроме того, особенности вегетативного баланса симпатотоников уже в детском возрасте обусловливают сниженную реактивность к стимулам, повышенную тревожность и уязвимость к стрессовым воздействиям. Таким образом, можно заключить, что особенности вегетативной регуляции симпатотоников обусловливают пониженную способность к саморегуляции, небольшой диапазон адаптивных реакций и снижение гибкости их адаптивного поведения.

Для группы эйтоников характерна сбалансированная вегетативная регуляция с относительно невысоким тонусом обоих отделов ВНС. При этом снижение вагусного тонуса у эйтоников происходит не столько за счет повышения симпатического тонуса, сколько за счет усиления напряжения интегративных регуляторных центров, которые, так же как и у симпатотоников, вовлекаются в процессы автономной саморегуляции. Такие особенности вегетативного реагирования обусловливают некоторое снижение функциональных резервов организма и повышенное напряжение регуляторных механизмов, что может несколько снизить адаптивные возможности и гибкость поведения в стрессовых ситуациях.

Так, эйтоники, подобно ваготоникам, в качестве ведущего копинга предпочитают стратегию «Планирование решения проблемы». При этом они прибегают к данной стратегии поведения намного реже, чем ваготоники, что, по-видимому, связано с более низким уровнем функциональных резервов в данной группе. Этим, возможно, обусловлен и выбор вспомогательных стратегий совладающего поведения: эйтоники, подобно симпатотоникам, прибегают к стратегиям «Принятие ответственности» и «Поиск социальной поддержки». Причем к последнему копингу эйтоники прибегают реже, чем симпатотоники. Однако и в этой группе копинг «Самоконтроль» используется намного реже, чем в группе ваготоников. В результате, проблемно-ориентированные копинг-стратегии на фоне сниженного контроля за собственным поведением и эмоциональными состояниями могут оказаться дезадаптивными механизмами. Подобно симпатотоникам, эйтоники еще реже используют стратегию «Положительной переоценки», что также несколько снижает адаптивные возможности проблемно-ориентированных стратегий совладающего поведения, осложняя анализ и оценку ситуации и создавая таким образом предпосылки для развития психоэмоционального стресса. Характерный для данной группы повышенный тонус напряжения высших регуляторных центров в сочетании со сниженным уровнем функциональных резервов обусловливает выбор копинга «Дистанцирование» в качестве защитного механизма сохранения функциональной устойчивости организма. При этом к стратегии «Бегство-избегания», которая может оказаться продуктивной в определенных ситуациях, эйтоники прибегают реже, чем представители остальных групп (Рис. 1). Таким образом, особенности вегетативного баланса эйтоников обусловливают некоторое снижение гибкости стресс-совладающего адаптивного поведения.

Полученные в нашей работе данные позволяют заключить, что типологические особенности вегетативного реагирования, являясь устойчивой личностной характеристикой, обусловливают специфику автономных и произвольных механизмов саморегуляции. Баланс вегетативной регуляции как источник функциональных резервов влияет на диапазон и гибкость адаптивных механизмов, определяя, в том числе, и репертуар совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Так, ваготоники, обладая большим запасом функциональных резервов и способностью к быстрому вовлечению высших корковых центров в произвольную саморегуляцию, демонстрируют гибкость стресс-совладающего поведения, способность к переключению на разные проблемно-ориентированные копинг-стратегии в соответствии с текущей ситуацией. Смещение вегетативного баланса в сторону симпатотонии сопровождается повышением напряжения высших регуляторных центров и мобилизацией функциональных ресурсов, что приводит к некоторой ригидности процессов саморегуляции и снижению запаса функциональных резервов. Такие особенности вегетативного реагирования существенно сужают диапазон продуктивных проблемно-ориентированных адаптивных стратегий поведения и, таким образом, обусловливают снижение адаптационных возможностей личности. У эйтоников снижение активности обоих отделов ВНС сопровождается расходованием функциональных резервов организма и усилением напряжения высших регуляторных центров, что приводит к некоторому снижению адаптивных возможностей и гибкости поведения в стрессовых ситуациях.

**Заключение**

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что в настоящее время актуальность совладающего поведения определяется возможностью прогнозирования поведения человека в экстремальных ситуациях, его выживаемости. Совладающее поведение связано с индивидуальными свойствами личности, является одним из процессов управления ресурсами – их мобилизации и оптимального использования.

Стресс – один из самых распространенных видов аффекта. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Сегодня стресс относится к числу четырех ключевых понятий, которыми психологи описывают критические жизненные ситуации наряду с фрустрацией, конфликтом и кризисом. Причем привести к стрессу способны не только избыток раздражителей, но и их нехватка – монотонность, скука, изоляция.

Самообладание является той очень важной чертой характера, которая помогает человеку управлять самим собой, собственным поведением, сохранять способность к выполнению деятельности в самых неблагоприятных условиях. Человек с развитым самообладанием умеет при любых, даже чрезвычайных, обстоятельствах подчинить свои эмоции голосу рассудка, не позволить им нарушить организованный строй его психической жизни. Основное содержание этого свойства составляет работа двух психологических механизмов: самоконтроля и коррекции (воздействия). С помощью самоконтроля субъект следит за своим эмоциональным состоянием, выявляя возможные отклонения (по сравнению с фоновым, обычным состоянием) в характере его протекания. С этой целью он задает себе контрольные вопросы типа: не выгляжу ли я сейчас взволнованным; не слишком ли жестикулирую; не говорю ли я излишне тихо или, наоборот, громко, слишком быстро, сбивчиво; и т.п. Если самоконтроль фиксирует факт рассогласования, то этот результат является толчком к запуску механизма коррекции, направленного на подавление, сдерживание эмоционального «взрыва», на возвращение эмоционального реагирования в нормативное русло.

Полученные в ходе исследования данные позволяют заключить, что типологические особенности вегетативного реагирования, являясь устойчивой личностной характеристикой, обусловливают специфику автономных и произвольных механизмов саморегуляции. Баланс вегетативной регуляции как источник функциональных резервов влияет на диапазон и гибкость адаптивных механизмов, определяя, в том числе, и репертуар совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Так, ваготоники, обладая большим запасом функциональных резервов и способностью к быстрому вовлечению высших корковых центров в произвольную саморегуляцию, демонстрируют гибкость стресс-совладающего поведения, способность к переключению на разные проблемно-ориентированные копинг-стратегии в соответствии с текущей ситуацией. Смещение вегетативного баланса в сторону симпатотонии сопровождается повышением напряжения высших регуляторных центров и мобилизацией функциональных ресурсов, что приводит к некоторой ригидности процессов саморегуляции и снижению запаса функциональных резервов. Такие особенности вегетативного реагирования существенно сужают диапазон продуктивных проблемно-ориентированных адаптивных стратегий поведения и, таким образом, обусловливают снижение адаптационных возможностей личности. У эйтоников снижение активности обоих отделов ВНС сопровождается расходованием функциональных резервов организма и усилением напряжения высших регуляторных центров, что приводит к некоторому снижению адаптивных возможностей и гибкости поведения в стрессовых ситуациях.

**Список литературы**

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – СПб.: Питер, 2005. – 530 с.
2. Гиндикин В.Я., Семке В.Я. Соматика и психика. – М.: Просвещение, 2004. – 385 с.
3. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: ЮНИТИ, 2008. – 217 с.
4. Додонов Б.И. Эмоциональная направленность личности: Автореф. докт. дис. М., 2004. – 130 с.
5. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. – 2007. – №2. – С. 122–132.
6. Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ, 2006. – 385 с.
7. Конопкин О.А. Участие эмоции в осознанной регуляции целенаправленной активности человека // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – май-июнь. – С. 38–48
8. Корытова Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 2005. – №1. – С. 5–12.
9. Клиническая психология. Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 2007. – 960 с.
10. основания. – Издательство: Изд-во Бурятского ун-та. – 2006. – 292 с.
11. Костандов Э.А. Восприятие и эмоции. М.: Медицина, 2007. – 470 с.
12. Леонов А.А., Лебедев В.И. Психические проблемы межпланетного полета. М.: Наука, 2005. 470 с.
13. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 2003. – 407 с.
14. Леонтьев А.И Проблемы развития психики. М.: Изд-во АПН России, 2005. – 530 с.
15. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. – 2007. – №12. – С. 15–25 с.
16. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М: Эксмо, 2008. – 960 с.
17. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008. – 1024 с.
18. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с
19. Марты П. Психосоматика и психоанализ // Французская психоаналитическая школа / Под ред. А. Жибо, А.В. Россохина. СПб.: Питер, 2005. – С. 514–525.
20. Небылщын В.Д. К изучению надежности работы человека-оператора в автоматизированных системах // Вопросы психологии. – 2004. – №6. С. 9–18.
21. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – СПб.: Издательство Петербургского университета. 2006. – 192 с.
22. Пацявичюс И.В. Соотношение индивидуально-типических характеристик эмоциональности с особенностями саморегуляции деятельности: Автореф. канд. дис. М., 2003. – 125 с.
23. Семенов А.А. Ценностно-нормативные и социально-установочные подходы к исследованию саморегуляции поведения личности // Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. М.: Наука, 2005. – С. 12–19.
24. Симонов П.В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоционалъные аспекты. М.: Наука, 2005. – 450 с.
25. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты // Вопросы психологии – 2007. – №4. – Июль-август. – С. 66–79
26. Соколова Е.Т., Сотникова Ю.А. Связь психологических механизмов защиты с аффективно-когнитивным стилем личности // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 2006. №2. – С. 12–29.
27. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: МГУ, 2006. – 478 с.
28. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 2003. 480 с.
29. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М.: Академия, 2007. – 375 с.
30. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 2006. Вып. 5. Гл. 21. С. 111–195.
31. Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. М.: Наука, 2004. – 393 с.

1. Сибирская психология сегодня: Сб. научн. Трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90. [↑](#footnote-ref-1)