

## PSIHOLOGIE CLINICĂ ȘI JUDICIARĂ

CZU: 159.923.2:316.6

### ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ПОИСКОВОЙ АКТИВНОСТИ КАК ФАКТОРОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

*Игорь ДОНЧЕНКО, Людмила АНЦИБОР*

*Молдавский государственный университет*

Aproape în fiecare zi, omul este afectat de diferite tipuri de factori de stres și de necesitatea de a găsi soluții optime în varietatea de situații de viață. Căutarea activă a unei soluții la dificultățile existente îl ajută să-și mențină sănătatea fizică și psihică. În acest articol vom lua în considerare caracteristicile vitalității și ale activității de căutare, ca componente ale succesului de a înfrunta stresul și, de asemenea, vom analiza modul în care vitalitatea este legată de diferite tipuri de intelect.

*Cuvinte-cheie: vitalitate, activitate de cautare, intelect emoțional, comportament de coping.*

#### SPECIALITY OF HARDINESS, EMOTIONAL INTELLECT AND SEARCHING ACTIVITY AS FACTORS OF COPING BEHAVIOR

Almost every day a person is exposed to different types of stress and necessity to search for optimal solutions in real-life situations. Active search for a solution to the occurred problems helps one to preserve his physical and mental health. In this article we will examine speciality of hardiness, emotional intellect and "searching activity" as factors of stress coping and analyse how resilience is connected to different types of intellect.

*Keywords: Hardiness, searching activity, emotional intellect, coping behavior.*

Практически ежедневно человек подвержен влиянию различных стрессовых факторов и необходимости находить оптимальные решения в разнообразных жизненных ситуациях. Активный поиск решения возникающих трудностей помогает человеку сохранить свое физическое и психологическое здоровье. Рассмотрим особенности жизнестойкости и поисковой активности как составляющие успешного преодоления стрессов, а также проанализируем взаимосвязь жизнестойкости с различными видами интеллекта.

В настоящее время в психологии особое внимание уделяется вопросам, связанным со способностями и ресурсами личности по противостоянию различным деструктивным влияниям. Психосоматические проблемы, возникающие ввиду неспособности справиться со стрессом, были замечены еще в древности. «Образ жизни» не только создает условия для проявления определенных паттернов поведения, но и формирует свойства личности, обеспечивающие реальные возможности для их осуществления [1]. Благодаря совладающему поведению человек справляется с множеством трудностей в различные периоды своей жизни. Чтобы шире понимать процессы совладания и теоретически проанализировать рассматриваемую проблему, необходимо остановиться на понятиях, «жизнестойкость», «копинг-стратегия» и «совладающее поведение».

#### Обзор литературы

В центре данной проблемы находится понятие «жизнестойкости», характеризующей меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность,

не снижая уровня успешности деятельности [2]. Наиболее точно, по мнению Д.А. Леонтьева, именно содержанию понятия «личностный потенциал» соответствует введенное Сальваторе Мадди в 1998 году понятие «жизнестойкость» (*hardiness*), определяемая автором как интегративная характеристика личности, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей. Жизнестойкость предполагает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, являясь показателем его психического здоровья [3].

Согласно С.Мадди и его последователям, принято говорить о трех компонентах жизнестойкости [4; 5]: *вовлеченность* личности непосредственно в процесс жизни; *контроль* над важными событиями своей жизни, уверенность в том, что человек управляет, самостоятельно принимает решения и несет за них ответственность; *принятие риска*, т.е., готовность действовать даже в условиях отсутствия гарантий успеха. Человек, таким образом, принимает вызовы жизни, воспринимая их как опыт, необходимый для саморазвития и изменений.

Фундаментом вовлеченности является *самоэффективность*, иными словами – уверенность в себе, в том, что человек способен действовать успешно и адекватно ситуации. Этот компонент означает, что человек принимает непосредственное участие в собственной жизни – возможность получить, достичь или просто найти что-то крайне важное и стоящее для самого человека. Если вовлеченность в процесс жизни отсутствует, человек чувствует себя изолированным, «оторванным» от жизни.

С.А. Богомаз с коллегами провели ряд исследований, в результате которых смогли составить портрет человека, обладающего высоким уровнем жизнестойкости [6]. Такой человек осознает и осмысливает свою жизнь и свое участие в ней, причем он доволен как прошлым, так и настоящим, и оценивает свою жизнь как интересную, наполненную и эмоционально насыщенную. Жизнестойкая личность точно и четко ставит цели на будущее, демонстрируя крайне высокий уровень активности и целеустремленности. Что особенно важно – для такой личности характерен высокий уровень эмоционального интеллекта.

Согласно Т.Бредберри, *эмоциональный интеллект* – это понятие, которое определяет способность человека осознавать эмоции, достигать и генерировать их так, чтобы содействовать мышлению, пониманию эмоций и того, что они означают и, соответственно, управлять ими таким образом, чтобы способствовать своему эмоциональному и интеллектуальному росту [7]. Высокий уровень эмоционального интеллекта означает наличие конкретных знаний и навыков, которые помогают успешно вести себя в определенных ситуациях. Исследователь выделяет следующие компоненты эмоционального интеллекта: *самовосприятие*, *самоуправление*, *социальную восприимчивость* и *управление отношениями* [8].

Д.Гоулман указывает еще на ряд компонентов: *самосознание* (что человек чувствует в данный момент и как оценивает себя), *саморегуляция* (как человек умеет справляться с эмоциями), *мотивация* (использование сокровенных желаний для стимулирования в достижении цели), *эмпатия* (способность понимать других и их эмоции, точку зрения) и *социальные навыки* (умение «читать» эмоции других, использование навыков для взаимодействия и убеждения). Идеи Д.Гоулмана и Т.Бредберри пересекаются в том, что человек с развитым эмоциональным интеллектом умеет отслеживать, регулировать свои эмоции и эмоции других, а также понимает взаимовлияние и взаимодействие между своими эмоциональными состояниями и других людей [9].

Не менее важным для факторов совладающего поведения является и понятие социальной компетентности, то есть способности понять настроение, поведение и мотивы других людей, с тем чтобы улучшить качество отношений и связей с ними. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, идентифицировать ее, понимает причины, ее вызвавшие, может контролировать интенсивность эмоций и при необходимости вызывать ту или иную эмоцию.

Связь жизнестойкости, эмоционального и абстрактно-логического типов интеллекта подтверждает исследование, проведенное А.В. Гладких [10]. В нем приняли участие студенты психологического факультета в возрасте от 17 до 20 лет, выборку составили 42 респондента. Испытуемые выполняли методику КОТ («Краткий отборочный тест»), которая направлена на измерение общего уровня интеллектуальных способностей, а также способность к анализу информации, методику «Анаграммы», которая дает возможность определить уровень вербального интеллекта, тест Л.Л. Торстона «Скрытые

фигуры», направленный на определение преобладающего когнитивного стиля (дихотомия полезависимость/полenezависимость) и методику измерения параметров эмоционального интеллекта Н.Холла. Соответственно, показатели жизнестойкости оценивались по методике С.Мадди, адаптированной Д.А. Леонтьевым.

В результате обработки данных не было выявлено корреляций уровня жизнестойкости с показателями абстрактно-логического и вербального интеллекта, что свидетельствует о том, что жизнестойкость не имеет прямой зависимости от уровня интеллекта или от когнитивных способностей человека. Тем не менее, способность осознанно и взвешенно идти на риск, принимать ответственность за результаты своих действий и понимать рамки того, где человек может контролировать ход тех или иных событий, требует достаточно развитого когнитивного и абстрактно-логического интеллекта. Значимые корреляции в исследовании были обнаружены между показателями жизнестойкости и эмоционального интеллекта: чем выше уровень второго, тем выше жизнестойкость человека. В связи с этим можно сделать вывод, что сегодня в мире, заполненном огромным количеством разнообразных коммуникаций и взаимодействий, жизнестойкость человека связана не только с развитой когнитивной сферой, но и с эмоциональной компетентностью, т.е. умением общаться с людьми, понимать их настроения и состояния.

Рассмотрим далее понятие *поисковой активности*, т.е. способности к исследованию ситуации и активному действию. Концепция поисковой активности была сформулирована учеными В.С. Ротенбергом и В.В. Аршавским. По их определению, поисковая активность представляет собой биологически обусловленную форму поведения человека в условиях отсутствия определенности; человек, не имея возможности, ресурсов для прогнозирования результатов своей деятельности, все же может дать вполне адекватную оценку своей активности [11]. Безусловно, это оценка промежуточных результатов, но она позволяет при необходимости изменять свое поведение в зависимости от появляющихся новых обстоятельств. Именно неопределенность итогового результата деятельности формирует поисковое поведение.

В.С. Ротенберг [12] считает, что именно такая форма поведения является одним из самых важных факторов соматического здоровья, повышая стрессоустойчивость, при этом поисковая активность крайне самодостаточна и способна поддерживать себя сама по закону положительной обратной связи. Это означает, что в мозгу человека, поведение которого связано с поисковой активностью, легко восстанавливаются необходимые для поддержания такой формы поведения химические вещества.

Непосредственно процесс преодоления человеком любой трудной жизненной, стрессовой ситуации называется *адаптивным*, или *совладающим*. Такое поведение называется *копинг-поведением*, или *копинг-стратегией*: это выстроенная с помощью определенных средств психологическая защита, которая формируется человеком в ситуациях, его травмирующих.

Копинг-поведение связано с поиском подходящего совладающего поведения, то есть с такой формой активности, которая осуществляется с помощью выхода за рамки привычных и используемых методов в ситуациях, когда они неэффективны. Такое поведение связано с тремя факторами, а именно [13]:

- с возможностями человека, его потенциалом, выраженным в его способностях;
- со средой, окружающей человека, в которой возможна или невозможна самореализация;
- с желанием и готовностью человека реализовывать себя.

Итак, можно говорить, что совладающее поведение зависит в равной степени как от потенциала человека, так и от его мотивации и готовности этот потенциал реализовывать.

Не стоит считать понятия «жизнестойкости» и «копинг-поведения» синонимичными, несмотря на то, что они, безусловно, включают ряд характеристик, позволяющих человеку справляться со стрессовыми ситуациями. К таким характеристикам можно отнести активность, эмпатию, выносливость, адекватное восприятие социальной ситуации и т.д.

Существует огромное количество классификаций копинг-стратегий, мы же остановимся на классификации Р.С. Лазаруса [14], предложившего два типа копинг-стратегий: *эмоционально-ориентированный* и *проблемно-ориентированный*.

Первый тип позволяет человеку в стрессовых ситуациях значительно снизить психологический стресс и напряжение. В качестве примеров такого поведения можно привести юмор или отрицание ситуации. Второй же тип связан с переосмыслением человеком проблемы: находясь в стрессовой

ситуации, он ищет информацию о том, как лучше поступить, чтобы не допустить необдуманных поступков и импульсивных действий.

В ситуации стресса человек может применять разные стратегии помощи себе, например, это может быть:

- самоконтроль, при котором человек полностью берет под контроль свои мысли и чувства;
- положительная оценка ситуации, при которой человек ищет позитивные стороны в той стрессовой ситуации, в которой он оказался;
- обращение за помощью к близким;
- уход от общения, изоляция;
- избегание проблемы и неприятие трудностей;
- анализ ситуации и попытки планировать действия для решения проблемы;
- конфронтационный копинг, означающий попытки разрешить ситуацию посредством конфликта, враждебности и агрессии.

Говоря о базисной стратегии, к ней все же относят всего три элемента, а именно: разрешение проблемы, ее избегание или поиск поддержки. При этом ресурсами копинг-поведения являются эмпатия, когнитивные ресурсы, Я-концепция и аффилиация. Если Я-концепция придает человеку уверенность в собственных силах и возможность держать ситуацию под контролем, то эмпатия позволяет видеть другую точку зрения на проблему, а значит выработать большее количество вариантов поведения и выхода из стрессовой ситуации. Аффилиация – инструмент межличностных отношений, помогающий регулировать поддержку от окружения [15]. Безусловно, эффективно применение всех стратегий; но есть ситуации, в которых человек сам способен решить проблему, а есть такие, в которых ему понадобится помощь среды и окружения.

Механизмы копинг-поведения выполняют функцию компенсации, позволяют совладать с неприятной, стрессовой ситуацией без вреда для человека, так как копинг – это, в первую очередь, стремление решить проблему с целью улучшения своего психологического и физического состояния, а также переживания позитивных эмоций.

### Заключение

Можно констатировать, что жизнестойкость связана не только с критическими и кризисными ситуациями, но и со всей жизнью в целом. Человек, обладающий жизнестойкостью, включен в реальность, удовлетворен своим прошлым и настоящим, проявляет гибкость в своем поведении и достаточно адекватно ведет себя в ситуациях с высокой неопределенностью. Именно поисковая активность как форма поведения в условиях неопределенности помогает преодолевать возникающие кризисные ситуации. Высокий уровень жизнестойкости связан со сформированной когнитивной сферой личности и развитым эмоциональным интеллектом. В преодолении трудных стрессовых ситуаций жизнестойкий человек использует набор копинг-стратегий, позволяющих ему быть психологически защищенным в различных стрессовых ситуациях. Безусловно, проблема требует более глубокого исследования, рассмотрения от частного к общему, а именно – от копинг-стратегий к совладающему поведению, поисковой активности и, наконец, к жизнестойкости как интегративному свойству личности.

### Литература:

1. БУКУН, Н., АНЦИБОР Л. Образ жизни как условие психического развития: эволюционный взгляд на проблему. În: *Univers pedagogic*, 2012, nr.1, p.33-43.
2. ЛЕОНТЬЕВ Д.А., РАСКАЗОВА Е.И. *Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения*. Москва: Смысл, 2006.
3. АНЦИБОР Л., КОНСТАНТИНОВА, С., ЕФРЕМОВА, Н. Жизнестойкость как форма проявления личностного потенциала и социально-психологической адаптации. În: *Conferința științifică națională cu participare internațională "Creșterea impactului cercetării și dezvoltarea capacității de inovare"* dedicată aniversării 65 de la fondarea Universității de Stat din Moldova: *Rezultatele comunicărilor. Științe sociale*, 2011, vol.2, p.148-151. ISBN 978-9975-71-151-7
4. MADDI, S.R. Hardiness: An operationalisation of existential courage. In: *Journal of Humanistic Psychology*, 2004, vol.44, no.3, p.279-298.

5. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. *Указ.соч.*
6. БОГОМАЗ, С.А., БАЛАНЕВ, Д.Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека. В: *Сибирский психологический журнал*, 2009, №32, с.23-28.
7. БРЕДБЕРРИ Т. В: *Эмоциональный интеллект 2.0*. Москва: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2010. 192 с. ISBN 978-5-91657-109-7
8. БРЕДБЕРРИ Т. *Указ. соч.*
9. ГОУЛМАН Д. *Эмоциональный интеллект*. Москва: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2010. 478 с. ISBN 978-5-00117-040-2
10. ГЛАДКИХ, А.В. Связь жизнестойкости с различными видами интеллекта. В: *Психология XXI века: Материалы X Международной межвузовской науч.-практ. конф.* / Под ред. Б.В.Чеснокова. СПб., 2007, с.208-209.
11. РОТЕНБЕРГ, В.С. *«Образ Я» и поведение. Издательские решения*, 2015. 228 с. ISBN 978-5-4474-0952-4
12. *Ibidem*.
13. ГЛАДКИХ, А.В. *Указ. соч.*
14. LAZARUS, R.S., FOLKMAN, S. *Stress, Appraisal and Coping*. N.Y., 1984. 456 p. ISBN 9780826141927
15. ХЕКХАУЗЕН, Х. *Мотивация и деятельность*. 2-е изд. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. 860 с. ISBN 5-947233-89-4. – ISBN 5-89357-159-2.

**Date despre autori:**

**Ludmila ANȚIBOR**, doctor, conferențiar universitar, Facultatea de Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială; Universitatea de Stat din Moldova.

**E-mail:** mantsibor@mail.ru

**Igor DONCENCO**, doctorand, Școala doctorală Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea de Stat din Moldova. Centrul tehnico-criminalistic și expertize judiciare al IGP al MAI.

**E-mail:** doncencoia@gmail.com

*Prezentat la 20.10.2018*