

УДК 159.9.072

## Контроль поведения как ресурсная основа в трудной жизненной ситуации

**Вантеева Елена Владимировна**

Аспирант,

Институт психологии Российской академии наук,

преподаватель,

кафедра психологии и педагогики,

Московский гуманитарно-экономический институт,

119049, Российская Федерация, Москва, Ленинский проспект, 8, стр. 16;

e-mail: elenavanteeva@mail.ru

### Аннотация

Статья посвящена анализу понятия «контроль поведения» как ресурса человека, позволяющего справиться с трудными жизненными ситуациями. Представления о ресурсах человека в психологии рассматривается, начиная с психоаналитических теорий (А. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер) и представителей гуманистического направления (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл), которое можно считать зачинателем ресурсного подхода в психологии, и заканчивая современными исследованиями саморегуляции как ресурса (В.И. Моросанова и Е.М. Коноз, О.А. Конопкин, А.К. Осницкий, Т.С. Чуйкова) и собственно контроля поведения как ресурсной основы (Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева). В статье уделено внимание анализу исследований, предшествующих введению понятия «контроль поведения», как основы изучения контроля поведения как ресурса. Выдвигается тезис о том, что поведение – один из важнейших факторов, позволяющих человеку справиться со стрессовой или психологически сложной ситуацией. Но важнейшим аспектом поведения является его сознательная саморегуляция (контроль). В статье подчеркивается, что автоматическое поведение или малоосознаваемое поведение не позволяет эффективно справляться с трудностями. И только саморегуляция поведения – тот внутренний ресурс, который делает поведение человека эффективным. В связи с этим в статье анализируются исследования стилей поведения, в основе которых лежат принципы саморегуляции (В.И. Моросанова), концепция функциональной структуры осознанной саморегуляции (О.А. Конопкин), ресурсы регуляции различных форм активности человека (В.А. Бодров). Делается вывод о ресурсности саморегуляции и том, что контроль поведения выступает также внутренним ресурсом, представляя собой психологический уровень саморегуляции.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Вантеева Е.В. Контроль поведения как ресурсная основа в трудной жизненной ситуации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. Том 5. № 6А. С. 56-64.

**Ключевые слова**

Внутренние ресурсы человека, копинг, совладающее поведение, саморегуляция, трудная жизненная ситуация, контроль поведения.

**Введение**

Жизнедеятельность современного человека наполнена различными стрессовыми факторами, включающими в себя изменчивость и нестабильность общественной, экономической и социально-политической ситуации, огромный информационный поток, который необходимо переработать, понять и преобразовать в крайне короткие сроки. Другими словами, чтобы адаптироваться к условиям окружающей среды требуются значительные внутренние ресурсы. Важность ресурсов возрастает, когда жизненная ситуация становится трудной или критической, требующей мобилизации всех имеющихся возможностей человека в максимально сжатые сроки.

Ресурс представляет собой некое средство, к которому обращаются при необходимости или недостатке возможностей в реализации чего-либо, или же сам источник таких средств. Ресурсы характеризуются иерархичностью, благодаря чему обеспечивается гибкость, изменчивость поведения индивида, что, в свою очередь, позволяет использовать ресурсы в соответствии с той стрессовой или сложной ситуацией, в которой оказался человек.

**Проблема ресурсов в психологических теориях**

Проблема исследования ресурсов в психологии имеет достаточно длительную историю, при этом в качестве ресурсов выступали разные понятия. В психологических теориях личности ресурс выступает как средство, позволяющее человеку реализовать цели психического развития. Так в психоаналитических теориях таким ресурсом выступают механизмы защиты. Защитные механизмы – это ресурсы, позволяющие, во-первых, сохранить динамическое равновесие самого эго, которое является ареной противоборства двух структур личности Ид и Супер-эго, и целью которого является обеспечение человека жизнеспособностью, сформировать безопасную и здоровую психику, а во-вторых, помочь эго реализовать в состоянии равновесия цель развития, заключающуюся в адаптации к социальным нормам, требованиям [Фрейд, 1993]. По мнению К.Г. Юнга, основным ресурсом, позволяющим человеку реализовать индивидуацию, выступают архетипы и процесс их интеграции

с эго и самостью [см. Фрейджер, Фейдимен, 2004]. Наиболее широко среди представителей психоаналитического направления понятие «ресурсы» использовал А. Адлер, у которого в качестве ресурсов выступают уже не механизмы защиты, а механизмы развития в виде компенсации [Adler, 1956].

Вопросы личностных ресурсов затрагивались и в гуманистическом направлении психологии. Можно говорить, что именно это направление стало прародителем ресурсного подхода в этой сфере. Так, Г. Олпорт в качестве ресурсов человека выделял инструментальные черты личности, набор которых является уникальным у каждого человека и позволяет ему развиваться, реализуя свои потенциальные возможности. С позиций К. Роджерса, ресурсы рассматриваются как личностные качества, которые вне зависимости от специфики деятельности определяют успешность личности. В качестве такого внутриличностного ресурса К. Роджерс выделял адекватную самооценку. В. Франкл в качестве ресурсов выделял такие внутриличностные категории, как надежда, определяющую саморазвитие и личностный рост человека и позволяющую сформировать готовность встретить свое будущее; рациональная вера, представляющую собой осознание множества возможностей, которые необходимо вовремя увидеть и постараться реализовать, душевная сила, позволяющую предотвратить разрушение надежды и веры, превращение надежды в голый оптимизм, а веры в иррациональную [Франкл, 1990]. В широком смысле представление о ресурсе как потенциале первоначально рассматривалось в теории личности А. Маслоу. По его ученого, личность обладает врожденным потенциалом-стремлением к самоактуализации, который человеку нужно использовать, чтобы стать тем, кто ты есть, иметь личностный рост и сохранить свое психологическое здоровье [см. Фрейджер, Фейдимен, 2004, 99].

Исследование личностных ресурсов человека представлено в концепции жизненного пути в работах К.А. Абульхановой, Б.Г. Ананьева, Я.А. Логиновой, С.Л. Рубинштейна. Понимание ресурсов у этих ученых опирается на изучение личности в контексте ее жизни, где преодоление рассматривается как часть жизненного пути и может иметь непосредственные и отложенные биографические результаты (как часть и как механизм жизненного пути) [см. Анцыферова, 1993]. В процессе прохождения жизненного пути человек сталкивается с трудными жизненными ситуациями, справиться с которыми возможно при реализации личностных ресурсов. В качестве таковых, по мнению Л.И. Анцыферовой, выступают различные стратегии совладания. Во-первых, это преобразующие стратегии совладания, к которым относятся решения о возможности положительного разрешения критической ситуации и формирования ее как проблемы: постановка цели, планирование и определение способов достижения цели, стремление человека сформировать новую систему психической саморегуляции [Анцыферова, 1993]. Саморегуляция предполагает использование сознательного изменения (регуляции) поведения, что достаточно близко к понятию контроля поведения. Во-вторых, это приемы приспособления, которые заключаются в изменении

установок или отношения человека к критической ситуации, здесь же выделяется специальный прием «позитивное истолкование», который часто позволяет успешно пережить трудную жизненную ситуацию. В-третьих, в качестве ресурсов также выступают вспомогательные приемы самосохранения в ситуации трудностей и несчастий: к ним относятся уход или бегство от критической ситуации как практически, так и психологически (отчуждение от ситуации или подавление мыслей о ней). И в-четвертых, в качестве ресурсов выступает образование двух жизненных миров и раздвоение сознания – данные ресурсы относятся к механизмам защиты [Анцыферова, 1993].

В сложных жизненных ситуациях приходит понимание важности и необходимости внутренних ресурсов, и именно в рамках концепции трудной жизненной ситуации происходила разработка представлений о ресурсах, позволяющих с ней справиться. К таким ресурсам относятся жизнестойкость как система установок и убеждений [Мадди, 2005] или же как способность личности к преобразованию неблагоприятных обстоятельств своего развития, т. е. с целью повышения собственной устойчивости происходит осуществление контроля как ситуации, так и своего поведения в ней [Александрова, 2005].

Поведение и его контроль как ресурс впервые стал рассматриваться в транзактной теории преодоления стресса Р. Лазаруса. Выделяя в качестве ресурсов копинги, особенности которых зависят от когнитивных и личностных ресурсов человека, американский психолог в качестве копинга представлял некую поведенческую реакцию (способ поведения), которая направлена на преодоление стрессовой ситуации [Lazarus, Folkman, 1984]. Именно набор неких поведенческих паттернов рассматривается как способ преодоления трудной жизненной ситуации.

В отечественной психологии в рамках когнитивно-поведенческого подхода также рассматривается поведение как способ преодоления трудной жизненной ситуации. Так, Т.Л. Крюкова исследует социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих).

### **Вопросы саморегуляции поведения: толкования, модели и стили**

Нужно отметить тот факт, что поведение или набор действий не всегда может служить ресурсной основой преодоления трудной жизненной ситуации, поскольку нередко человек автоматически реализует определенный набор поведенческих паттернов, который в данной конкретной ситуации не всегда эффективен. Для того чтобы поведение стало ресурсом, от человека требуется контролировать (регулировать) собственное поведение, другим словами саморегулировать себя. Саморегулирование как важная ресурсная основа затронуто в работах ряда как отечественных, так и зарубежных психологов. В качестве ресурсов здесь рассматриваются личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека в контексте субъектно-деятельностного подхода. Например, в работе В.И. Моросановой и

Е.М. Коноз показано, что индивидуально-типологические особенности субъекта вместе с его способностями, отражая личностные ресурсы, являются предпосылками формирования стратегий и стилей конкретной деятельности. Выделяя автономный, оперативный, устойчивый стили саморегуляции, авторы отмечают наличие в каждом стиле сильных и слабых сторон в компонентах деятельности [Моросанова, 2001; Моросанова, 2011]. О.А. Конопкин сформулировал концепцию функциональной структуры осознанной саморегуляции поведения и разработал на ее основе структурно-функциональную модель системы саморегуляции деятельности [Конопкин, 2004].

Исследуя преодоление стресса в профессиональной деятельности, В.А. Бодров также подчеркивает, что ресурсы регуляции различных форм активности человека (включая трудовую деятельность) – это некоторый функциональный потенциал, обеспечивающий высокий уровень реализации его активности, выполнения трудовых задач, достижения заданных показателей в течение определенного времени [Бодров, 2006]. Ресурсы регуляции имеются у каждого компонента психической регуляции, как функциональной системы. На основе эмпирического исследования в качестве звеньев, определяющих устойчивость к воздействию стресса в работе человека-оператора, исследователи «утверждают ведущую роль критериев успешности и принятия решения, т. е. ведущими функциональными блоками являются принятие решения при выборе стратегии преодоления на основе предвосхищающей положительной оценки ее реализации» [Бодров, 2006].

А.К. Осницкий, Т.С. Чуйкова также основываются на анализе опыта субъектной активности человека, его личностной, деятельностной и осознанной саморегуляции. Авторы отмечают, что ресурсами, отражающими личностный потенциал, являются механизмы осознанной саморегуляции активности и накопленный опыт субъектной активности. Результаты исследования свидетельствуют о том, что разные модусы активности преодоления кризисной ситуации определяются различными компонентами субъектного опыта и зависят от сформированности регуляторного опыта. Предполагается, что через рефлексивный анализ сформированных в опыте субъектной активности умений саморегуляции и последующей их отработки в решении задач можно производить коррекцию неоптимальных стратегий, менять модус активности [Осницкий, 1999].

Собственно контроль поведения как ресурс исследовался в работах Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленской, Ю.В. Ковалевой. Именно ими введено понятие «контроль поведения», в котором делается акцент на внутренних индивидуальных ресурсах человека, лежащих в основе способности к саморегуляции [Сергиенко и др., 2010]. В предлагаемом авторами понимании контроля поведения опора делается на ресурсы субъекта, интегрирующего индивидуальные ресурсы человека. Эта методологическая ориентация положена в основу определения индивидуальных ресурсов как особенностей «интеллектуальных, когнитивных способностей анализировать и упорядочивать внешнюю и внутреннюю среду, создавать ментальные модели ситуации и событий, ментально оперировать внутренними моделями

и представлениями, подготавливать решения, способность гибкого когнитивного контроля» [Сергиенко и др., 2010, 31-32]. В данном аспекте контроль поведения рассматривается как психологический уровень саморегуляции, «основанный на внутренних индивидуальных ресурсах, интегрируемых субъектом для обеспечения целенаправленного поведения» [Там же, 76].

### Заключение

Таким образом, контроль поведения является ресурсной основой для преодоления трудной жизненной ситуации. Контроль поведения позволяет человеку осознавать наиболее эффективные паттерны поведения для преодоления сложной для него и стрессовой ситуации, сознательно включаться в активное ее преодоление. Контроль поведения характеризуется важнейшими признаками, которые отражают основные качества личностных ресурсов человека: внутренними способностями или потенциалом человека, который «высвобождается» в условиях определенных жизненных трудностей и помогает эффективно справляться со сложными ситуациями; осознанностью, связанной с пониманием как потенциальных возможностей, так и средств достижения поставленных целей; прижизненностью формирования; системностью, т. е. образованием сложной структуры и формируются на ее основе индивидуально-психологических особенностей человека.

### Библиография

1. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. Т. 51. № 7. С. 83-84.
2. Анцыферова Л.И. Психология повседневности, жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 2. С. 8-17.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006. С. 114.
4. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 128-136.
5. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87-101.
6. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001. 192 с.
7. Моросанова В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход // Вопросы психологии. 2011. № 3. С. 132-144.
8. Осницкий А.К. Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы // Вопросы психологии. 1999. № 1. С. 92-104.

9. Сергиенко Е.А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива // Психологический журнал. 2011. № 32(1). С. 120-132.
10. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М.: Ин-т психологии РАН, 2010. 352 с.
11. Фрейд А. Психология я и защитные механизмы. М.: Педагогик-Пресс, 1993. 144 с.
12. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. СПб.: Питер, 2004. 608 с.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
14. Ясько Б.А., Вольвич Ю.К. Ценностно-смысловая регуляция поведения личности в организации: теоретико-методологические основы анализа // Вестник Адыгейского государственного университета. 2015. № 3(162). С. 181-190.
15. Adler A. The individual psychology of Alfred Adler. NY.: Basic Books, 1956. 528 p.
16. Lazarus R.S., Folkman S. Stress and coping. NY.: Springer, 1984. 445 p.

## **Control behavior as resource base in difficult situations**

**Elena V. Vanteeva**

Postgraduate,  
Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences,  
Lecturer,  
Department of psychology and pedagogy,  
Moscow Humanitarian-Economic Institute,  
119049, 8/16 Leninskii av., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: elenavanteeva@mail.ru

### **Abstract**

The article analyzes the concept of "control commands" with human resource position to cope with difficult life situations. The author studies representations of human resources in psychology: representatives of the psychoanalytic theories (A. Freud, K. Jung, A. Adler), representatives of the humanistic direction, which can be called the progenitor of the resource approach in psychology (G. Allport, K. Rogers, A. Maslow, In. Frankl), modern research as a resource for self-regulation (V.I. Morosanova, E.M. Konoz, O.A. Konopkin, A.K. Osnitsky, T.S. Chuikova) and the actual control of behavior as resource base (E.A. Sergienko, G.A. Wilensky, Y. Kovalev). The article focuses on the analysis of studies prior to the introduction of the concept of "control behavior" as a basis for studying the behavior control as a resource. It puts forward the idea that the behavior is one of the most important components, which allows a

person to cope with a stressful or difficult situation. But the most important aspect of behavior is its conscious self-regulation and control. The article stresses that automatic behavior or unconscious behavior does not give an opportunity to effectively cope with difficulties. Only the self-regulation of behavior is precisely the internal resource, which makes human and resource efficient behavior. In this regard, the article analyzes the research styles of behavior, which are based on features of self (V.I Morosanova), the concept of the functional structure of the conscious self-regulation (O. A Konopkin), resources regulation of various forms of human activity (V.A Bodrov ).

### For citation

Vanteeva E.V. (2016) Kontrol' povedeniya kak resursnaya osnova v trudnoi zhiznennoi situatsii [Control behavior as resource base in difficult situations]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 5 (6A), pp. 56-64.

### Keywords

Internal human resources, coping, coping behavior, self-control, difficult life situation, behavior control.

### References

1. Adler A. (1956) *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books Publ.
2. Aleksandrova L.A. (2005) O sostavlyayushchikh zhiznestoikosti lichnosti kak osnove ee psikhologicheskoi bezopasnosti v sovremennom mire [On the components of a person's vitality as the basis of her psychological security in the modern world]. *Izvestiya Taganrogskego gosudarstvennogo radiotekhnicheskogo universiteta* [Proceedings of the Taganrog State Radio Engineering University], 51 (7), pp. 83-84.
3. Antsyferova L.I. (1993) Psikhologiya povsednevnosti, zhiznennyi mir lichnosti i "tekhniki" ee bytiya [Psychology of everyday life, the life world of the individual and the "technology" of its being]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 14 (2), pp. 8-17.
4. Bodrov V.A. (2006) *Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and coping]. Moscow: Per Se Publ., pp. 114.
5. Frankl V. (1990) *Chelovek v poiskakh smysla* [Man in search of meaning]. Moscow: Progress Publ.
6. Frejger R., Feidimen D. (2004) *Lichnost'. Teorii, uprazhneniya, eksperimenty* [Personality. Theories, exercises, experiments]. Saint Petersburg: Piter Publ.
7. Freud A. (1993) *Psikhologiya ya i zashchitnye mekhanizmy* [Psychology and the defense mechanisms]. Moscow: Pedagogik-Press Publ.



8. Konopkin O.A (2004) Obshchaya sposobnost' k samoregulyatsii kak faktor sub"ektnogo razvitiya [General ability to self-regulation as a factor of subjective development]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2, pp. 128-136.
9. Lazarus R.S., Folkman S. (1984) *Stress and coping*. New York: Springer Publ.
10. Maddi S.R. (2005) Smysloobrazovanie v protsesse prinyatiya reshenii [Sense formation in decision-making]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 26 (6), pp. 87-101.
11. Morosanova V.I. (2001) *Individual'nyi stil' samoregulyatsii: fenomen, struktura i funktsii v proizvol'noi aktivnosti cheloveka* [Individual style of self-regulation: a phenomenon, structure and functions in the arbitrary activity of a person]. Moscow: Nauka Publ.
12. Morosanova V.I. (2011) Razvitie teorii osoznannoi samoregulyatsii: differentsial'nyi podkhod [Development of the theory of conscious self-regulation: a differential approach]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 3, pp. 132-144.
13. Osnitskii A.K. (1999) Samoregulyatsiya aktivnosti sub"ekta v situatsii poteri raboty [Self-regulation of the subject's activity in the situation of job loss]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1, pp. 92-104.
14. Sergienko E.A. (2011) Sistemno-sub"ektnyi podkhod: obosnovanie i perspektiva [System-subject approach: justification and perspective]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 32(1), pp. 120-132.
15. Sergienko E.A., Vilenskaya G.A., Kovaleva Yu.V. (2010) *Kontrol' povedeniya kak sub"ektnaya regulyatsiya* [Behavioral control as subject regulation]. Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.
16. Yas'ko B.A., Vol'vich Yu.K. (2015) Tsennostno-smyslovaya regulyatsiya povedeniya lichnosti v organizatsii: teoretiko-metodologicheskie osnovy analiza [Value-semantic regulation of personality behavior in the organization: theoretical and methodological bases of analysis]. *Vestnik Adygeiskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Adyge State University], 3(162), pp. 181-190.