

## Введение

# ЧЕЛОВЕК В СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

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

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

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

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

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

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

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

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

В данном учебном пособии:

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

- приводятся результаты экспериментального изучения связи между совладающими и защитными стратегиями, формальными характеристиками индивидуальности человека (темпераментом) и такими содержательными факторами, как субъективная удовлетворенность человека жизнью, собой, а также взаимоотношениями с ближайшим и отдаленным окружением;
- описывается методика проведения индивидуальных консультаций и психологического тренинга, направленного на развитие совладающего интеллекта и на освоение знаний и навыков психологической компетентности в различных сферах жизни и деятельности;
- приводятся примеры использования теории и практики нового подхода в клинической психологии и консультативной практике;
- предлагаются практические рекомендации по выявлению и развитию совладающего интеллекта человека в повседневной жизни.

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

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