

Копинг-стратегии и эмоции: опосредующая роль Я-расхождений и регуляторного фокуса

Голованова Алла Сергеевна

Студент

Самарский государственный университет, Факультет психологии, Самара, Россия

E-mail: x13443@yahoo.com

В работах Э.Т. Хиггинса предложена система классификации личностных стандартов, предполагающая разделение на идеалы (упования, желания) и долженствования (обязательства). Эти стандарты лежат в основе мотивационных процессов, для описания которых Хиггинс вводит понятие регуляторного фокуса (Higgins, 2000). В отличие от мотивационных тенденций к достижению или избеганию неудач, фокус содействия предполагает высокую чувствительность к наличию или отсутствию желаемых результатов, а фокус предотвращения наоборот – к наличию или отсутствию избегаемых результатов или состояний. Иными словами, регуляторный фокус прежде всего связан с оценкой и восприятием некоторого возможного результата деятельности на этапе постановки цели: фокусу содействия будет соответствовать ресурсная оценка задачи, оценка с точки зрения получения новых возможностей, с точки зрения наличия/отсутствия позитивных последствий, а фокусу противодействия оценка задачи с точки зрения сохранения безопасности, наличия/отсутствия негативных последствий.

Так, с точки зрения человека с фокусом содействия достижение цели, достижение нового этапа даже за счет больших потерь будет рассматриваться им как успех, в то время как человек с фокусом противодействия расценит эту ситуацию как неудачу за счет наличия негативных последствий; ситуация же, в которой не удалось достигнуть новой цели, но удалось сохранить исходное положение вещей, будет рассмотрена человеком с фокусом противодействия как успех, в то время как для человека с фокусом противодействия это будет однозначно означать поражение, ведь была упущена некая возможность.

Выраженность фокуса содействия связана с расхождением между Я-реальным и Я-идеальным, а фокуса предотвращения – с расхождением между Я-реальным и Я-должным, а также связана с типом эмоциональной реакции, возникающей в случае переживания ситуации неудачи – депрессивная реакция в первом случае и тревожная во втором (Higgins, 1997). Позже Хиггинс вводит понятия «наличность», «доступность» и «величина», характеризующие представленность я-расхождения. Эмоциональное состояние проявляется, если соответствующее я-расхождение изначально «налично», то есть присутствует как идеографическая диспозиция, «доступно» здесь и сейчас (то есть я-расхождение актуализировано) и тем выраженнее, чем больше это расхождение. Принципиально важным моментом является то, что хотя регуляторный фокус является хроническим параметром, то есть для людей характерно преобладание того или иного фокуса на уровне некоторой постоянной характеристики, тем не менее он может иметь ситуативные проявления, то есть меняться в зависимости от требований, предъявляемых ситуацией, то есть актуализироваться так же, как это происходит с Я-расхождениями, о чем Хиггинс и говорит вводя параметр «доступность».

Таким образом регуляторный фокус не подразумевает однобокого видения, не подразумевает отсутствия способности оценивать ситуацию с точки зрения ее негативных последствий, если это выходит на передний план, у человека с хроническим регуляторным фокусом содействия; также регуляторный фокус не подразумевает отсутствие способности видеть позитивные последствия у человека с хроническим регуляторным фокусом противодействия. Регуляторный фокус характеризует некоторую направленность в выделении ключевых параметров ситуации, в соответствии с которыми в дальнейшем он будет склонен выстраивать свое отношение к ситуации, свои действия.

Понятие копингов впервые было введено Р.Лазарусом и С.Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Согласно этой модели, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека. Относительный смысл эмоции (угроза, потеря, брошенный вызов, выгода) зависит как от контекста, так и от оценки ситуации человеком и взаимодействия этих двух факторов, так называемого «потока действий и реакций» [Lazarus, 2006; Folkman et al., 1979]. Под копингом понимаются «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [Lazarus, Folkman, 1984, p. 141].

Мы предполагаем, что исходя из вышесказанного, а именно исходя из того, что регуляторный фокус (хронический и ситуативный) связан с разным «видением» задачи и успеха, с выделением разных критериев в качестве индикаторов успеха/неудачи, а также с переживанием разных эмоций в случае переживания неудачи, то таким образом, возможно, будут отличаться и методы, способы достижения целей, к использованию которых будут склонны индивиды с выраженным фокусом содействия, то есть с высокой чувствительностью к наличию-отсутствию желаемых результатов и состояний, с ведущей потребностью в насыщении, и также будут отличаться способы и методы, к использованию которых будут склонны индивиды с выраженным фокусом противодействия, то есть с высокой чувствительностью к наличию/отсутствию избегаемых результатов и состояний, с ведущей потребностью в безопасности. Опять же склонны хронически или ситуативно, в зависимости от характеристик наличной ситуации. В центре нашего интереса таким образом копинг-стратегии, которые склонен использовать индивид в зависимости от актуализированного Я-расхождения и регуляторного фокуса и мы имеем возможность подразумевать некоторую взаимосвязь ввиду того, что использование копинг-стратегий в какой-то мере также связано с оценкой ситуации – это определяет характер тех эмоций, которые будет испытывать индивид в конкретной ситуации.

Литература

1. Higgins, E.T. (1997). Beyond Pleasure and Pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300.
2. Higgins, E.T., Shah, J., Friedman, R. (1997). Emotional Responses to Goal Attainment: Strength of Regulatory Focus as Moderator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 515-525.
3. Folkman et al. (1979) Cognitive processes as mediators of stress and coping. *Human stress and cognition*, 265-298.

4. Lazarus, Richard S. (2006) Stress and Emotion: a new synthesis / by Richard S. Lazarus, Bang Printing, P. 342.
5. Lazarus, Richard S., Susan Folkman. (1984). Stress, appraisal and coping / by Richard S. Lazarus., Susan Folkman, Springer Publishing Company inc., p. 141.