

ОТ СВОБОДЫ ВОЛИ ДО ПСИХОСОМАТИКИ: РОЛЬ ПОСТУПКОВ В САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ

Е.Л. Доценко

Тюменский государственный университет

Модель жизнеобеспечения личности используется в качестве средства объяснения соотношения между личностными процессами (в узком значении), копингами, психическими защитами и психофизиологическими функциями. В терминах модели показаны возможные стратегии возникновения психосоматических расстройств. Особое место выделено поступкам, которые выступают средством высшей регуляции психических процессов.

Ключевые слова: модель жизнеобеспечения личности, личностные процессы, копинги, психические защиты, психофизиологические функции, психосоматика, поступок.

FROM FREE WILL TO PSYCHOSOMATICS: THE ROLE OF DEED IN PERSON SELF-REGULATION

E.L. Dotsenko

Tyumen State University

The life-support model of the personality is used as a means of explaining the relationship between personality processes (in a narrow mean), copings, psychological defenses and psychophysiological functions. In terms of the model, possible strategies for the growth of psychosomatic disorders are shown. A special place is given to deeds that are the means of the top regulation of mental processes.

Key words: life-support model of personality, personality processes, coping, psychological defenses, psychophysiological functions, psychosomatics, deed.

Система жизнеобеспечения личности – модельное представление о том, каким образом у человека (в своей психосоматической и душевной целостности) обеспечено выполнение следующих функций:

а) защита от всех видов ущерба со стороны внешних факторов или внутренние психических или личностных конфликтов;

б) создание (видоизменение) условий для развития – защиты обладают этой функцией в меньшей мере, копинги в большей, но максимально эта функция проявляется на уровне личностных ресурсов, именно они и нацелены на саморазвитие личности;

в) привлечение ресурсов для развития – внешних или внутренних; так, копинги социальной поддержки обеспечивают ресурсы информационные, эмоциональные и материальные; личностные процессы (жизнестойкость, личностная сила) обеспечивают высшие и возможности для развития.

Структурно в системе жизнеобеспечения личности выделяются четыре уровня (с подуровнями):

Личностные ресурсы (интегральные характеристики – жизнестойкость, субъектность, ответственность, целостность; интегрирующие процессы – поступки, самореализация, осмысление...).

Копинг-механизмы (целевые и инструментальные копинг-стратегии).

Психологические защиты (вторичные и первичные).

Психосоматические процессы (механизмы психосоматической связи, психофизиологические процессы, иммунное обеспечение жизнедеятельности).

Общие закономерности развития и функционирования системы жизнеобеспечения личности [1, с. 152–161].

1. Факторы развития:

а) задачи, которые жизнь ставит перед человеком – с усложнением жизненных задач встает необходимость находить способы их решения;

б) характер доступных для освоения (копирования, подражания и пр.) готовых паттернов реагирования в ближайшем социальном окружении человека, например, родительское поведение;

в) схемы интерпретации, используемые референтными для ребенка людьми для оценки событий или явлений на предмет их значимости – опасности, доступности, подвластности... Эти схемы принимаются (как правило, без критики) и во многом определяют такие важные характеристики человека как оптимизм/пессимизм, тревожность/беспечность, активность / пассивность и т. п.;

г) неудачи в решении жизненных задач с помощью уже опробованных способов. В той мере, в которой находят новые способы, они складываются в следующий уровень системы жизнеобеспечения.

2. Новый уровень системы жизнеобеспечения появляется в ответ на новый тип задач, и опирается на сложившийся в недрах предыдущего уровня некоторый ключевой ресурс (базу для него). Новые жизненные вызовы выступают необходимым условием для перехода к новому витку развития, в ответ на который актуализируется ресурс, представляющий специфическую для каждого уровня готовность как достаточное условие к такому переходу. Например, необходимость в личностном уровне возникает у ребенка в связи с задачами, не имеющими однозначного решения, где требуется самому решать, как будут развиваться события: чем заниматься, каким способом достичь своей цели и т. п.

3. Сбой или недоразвитие одного из уровней ведет к перенапряжению всей системы и гипервключению других уровней. Важным свидетельством тесной взаимосвязи уровней является то, что недоразвитие высших уровней ведет к гиперкомпенсации (гипервключению) нижних. П. Куттер [3], описывая формирование психосоматических расстройств, прямо указывает: если психологические защиты не справляются с тревогой, то им «на подмогу» приходят психосоматические реакции, выполняя ту же защитную функцию.

4. Для каждого вида угрозы существует диапазон наиболее эффективных защитно-адаптационных реакций. Человек сознательно или нет выбирает способ реагирования для той или иной ситуации, где реакция будет эффективной и адекватной. Если угроза мала и несущественна, то не имеет смысла тратить большие ресурсы, она может быть успешно отражена, например, автоматически срабатывающей психологической защитой. Другие виды угрозы (например, ситуации, требующие совершения сущностного выбора), не могут быть сняты с помощью защитно-адаптационных механизмов нижних уровней, поэтому нуждаются в личностных ресурсах – осмыслении, субъектности, ответственности. Опыт по преодолению жизненных трудностей определяет локус жизнеобеспечения – усилия человека начинают локализоваться в рамках определенных, освоенных им при жизни способах жизнеобеспечения.

5. Источником большинства сбоев в сложившейся системе жизнеобеспечения взрослого человека выступает личностный уровень, ее два важнейших взаимосвязанных процесса – совершение поступков и идентификация (как поддержание и сохранение Я-концепции). Соответственно, от того, насколько эффективно они будут обеспечивать решение жизненных задач (процесс жизнеобеспечения), зависит и работа всех остальных уровней. При эффектив-

ной работе нижележащим уровням достаточно будет выполнять свои функции в ординарном режиме. Если же нет, то человек будет вынужден решать жизненные задачи, используя стратегии нижележащих уровней.

Поступок – это выбор между альтернативными мотивами, за каждым из которых стоят альтернативные ценности. Это «...осознанное совершение действия (выбора, принятия решения) в ситуации столкновения (напряжения) жизненно важных мотивов (ценностей), в пользу одной или более актуальных ценностей» [2]. Цель поступков – выбрать линию поведения из множества альтернатив, а также обеспечить «экономность, экологичность в самообеспечении (не нести избыточных затрат)» [2, с. 402].

Таймер поступка – время, в течение которого принятие решения (совершение выбора) еще будет иметь смысл (сохранит статус поступка).

Виды поступков выделяются по следующим **основаниям**: а) тайминг – степень соответствия таймеру поступка (от нулевого соответствия до полного); б) полнота взятия ответственности за совершенный выбор (от отказа от ответственности до полного ее принятия); в) степень субъектности при принятии решения (от нулевой до полной).

1. «Нулевой поступок» – игнорирование необходимости совершить выбор, принять важное решение. Это отсутствие поступка в ситуации задачи на поступок. Человек бежит от ответственности, сопряженной с каждой из альтернатив. Цена такого поведения – накопленное напряжение, находящее свое разрешение в болезнях и несчастных случаях. Длительное игнорирование необходимости совершить выбор ведет к саморазрушению, так или иначе выражающееся в психосоматических расстройствах, случаях самоповреждения, несчастных случаях и т. п.

2. «Псевдопоступок». Состоит он в том, что человек поведенчески совершает некий выбор (чаще под влиянием жизненных обстоятельств), не приняв самостоятельного решения в личностном плане. В поведении он де-факто берет на себя ответственность перед социальным окружением за совершенный выбор, но личностно не принимая эту ответственность. «Незавершенный гештальт» рождает хронический внутриличностный конфликт, который может перерасти в невроз – циклическое возвращение в ситуацию мотивационного и ценностного напряжения. Попытка обеспечить частичное поддержание обеих ценностей (альтернатив), оборачивается согласием на частичный ущерб для каждой из них. В данном случае задача на поступок решается приемлемыми для человека способами, личностная незрелость которых вскрывается в а) значительной несамостоятельности (зависимости от чужого мнения, обстоятельств, стереотипов, привычек и проч.); б) неэкономичности – из-за того, что задача оказывается решенной лишь частично, ее придется решать еще не раз.

Такого рода поступки не способствуют успешности из-за высоких личностных затрат на «обслуживание» внутриличностного противоречия, на снижение вызванной им тревожности. Защитно-адаптационные ресурсы тратятся на поддержание психологического комфорта, вместо реализации в продуктивной активности. Выделяются такие варианты псевдопоступков:

Реактивные поступки – как реакция на некий инцидент. Например, арендодатель отказывает в продлении арендного договора, что вынуждает предпринимателя закрывать проект (объект общественного питания). Под действием эмоций предприниматель принимает решение полностью свернуть производство, уволив всех сотрудников, сам уезжает из города (ситуация неприятна для него, и он стремится от нее дистанцироваться), оставив разбираться во всем своих заместителей. По прошествии времени предприниматель понимает, что мог бы в этой непростой ситуации быть выше обстоятельств, например, мог бы лучших работников оставить и перекинуть на другие объекты производства, тем самым не ослабил бы свой бизнес потерей одного из объектов, а усилил бы за счет улучшения работы оставшихся.

Стереотипные поступки – шаблон оценки обстоятельств, когда человек совершает привычное действие, в ситуации, на первый взгляд, обыденной и дежурной, которая в действительности оказывается нерядовой. Например, поставщик поднял цены, руководитель по призывке дает распоряжение поднять цену в рознице, чтобы не потерять маржу. Но конкуренты этого не делают, и поток покупателей уходит к конкурентам. Предприниматель побоялся потерять прибыль, а также не рассмотрел другие возможные варианты решения проблемы, что привело к неудачному решению.

Жертвенный поступок совершается под явным или неявным давлением третьих лиц (обстоятельств). Например, в компании по халатности продавца произошла кража товара покупателем. Предприниматель решил не взыскивать убыток с продавца, потому что ему было жалко продавца, родственники просили не делать этого. Страховая компания также не выплатила компенсацию, т.к. была обнаружена и доказана вина продавца. Таким образом, убыток лег на плечи предпринимателя. Он переживает, что принял неудачное решение, понимает, что не только сам потерял деньги, но и уронил свой авторитет в компании, постоянно возвращается в разговорах и мыслях к этому инциденту.

3. Ответственный поступок характеризуется большей личностной зрелостью, выбор одной альтернативы сопряжен с готовностью нести ответственность как за совершенные выборы, так и за те, что были отвержены. Такими поступками человек укрепляет себя, закрепляя соотношение между своими ценностями. Совершение таких поступков требует от человека хорошего понимания себя, чего он хочет от жизни, четких приоритетов. Поэтому он характеризует людей, хорошо умеющих соотносить (не всегда осознанно) исходные условия и множество возможных перспектив со своими ценностями и истинными интересами. Так, в предыдущем случае с отказом в аренде, возможен вариант, что предприниматель мог и уволить сотрудников, но не перепоручив это заместителям, а сам поговорив с сотрудниками, объяснив им, почему вынужден так поступить. Тем самым уважал бы себя за то, что не сбегает от ответственности, он сохранил бы лицо компании как работодателя.

4. «Развивающий (прорывной) поступок» направлен на поддержку всех альтернатив и, соответственно, ценностей, которые составляют суть ситуации, в которой встала задача на поступок. Удачно найденное (творческое) решение в наибольшей степени способствует личностной целостности, интегрированности. Человек находит решение проблемы, при котором противоречие снимается, проблемная ситуация разрешается наилучшим образом, а в личном плане происходит повышение личностной интегрированности и прирост личностной силы. Для бизнеса это особенные (прорывные) решения, такие стратегические решения, которые выводят предприятие на новый уровень бизнеса.

Таким образом, поступок выступает личностным инструментом, от эффективности использования которого зависит, с одной стороны, степень свободы человека (возможности выбора характера ответственности), а с другой, степень функциональной нагрузки, которая опускается (согласно модели системы жизнеобеспечения личности) на нерелевантные проблеме уровни. В перспективе это сдвиг выражается в виде психосоматических сбоев. Терапевтический потенциал предложенной модели состоит в том, чтобы соотнести тип жизненной трудности с привычными для человека способами ее решения (оценить адекватность), определить, какого рода поступок (вид) лежит в основе психосоматического сбоя.

1. Богданова М.В., Доценко Е.Л. Саморегуляция личности: от защит к созиданию: моногр. – Тюмень: Мандр и К°, 2010. – 203 с.

2. Доценко Е.Л. Психология личности: учеб. пособие. – Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2009. – 412 с.

3. Куттер П. Современный психоанализ: учеб. пособие. – М.: Б.С.Г.-Пресс, 1997. – 356 с.