

УДК 159.9

СОДЕРЖАНИЕ И ВИДЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ

Гояева Зарина Маирбековна¹, студент магистратуры, кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности, факультет психологии, Институт общественных наук, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); проспект Вернадского, 84, корп. 8; Москва, Россия; e-mail: goyaeva1993@mail.ru

РЕЗЮМЕ

В данной публикации рассмотрены актуальность изучения копинг-стратегий, взгляды отечественных и зарубежных ученых на копинг-стратегии и их виды. Представлено содержание и классификация копинг-стратегий с позиции разных научных направлений. В результате теоретического анализа было описано понятие «копинг». Проанализированы мнения различных авторов по вопросу объединения эмоциональных, когнитивных и поведенческих стратегий. Они призваны для совладания личности со стрессовой ситуацией. Приведены примеры классификаций копинг-стратегий. Описаны этапы копинг-процесса, основные задачи копингового поведения, ориентированного на адаптацию личности к условиям стресса.

Ключевые слова: копинг-стратегии, копинг-процесс, классификации копинг-стратегий.

Влияние стресса на человеческий организм и психику определяется по-разному. В зависимости от устойчивости психики индивида и его субъективной оценки стрессовой ситуации он испытывает ту или иную степень психического и физического напряжения. Отсюда мы имеем либо эустресс, положительный стресс, либо дистресс, чьи последствия оказываются негативными для состояния человеческого организма. Немаловажную роль в преодолении стресса играют копинг-стратегии, или стратегии совладания, как объединения эмоциональных, когнитивных и поведенческих патентов. Данная тема изучена достаточно подробно и все же она и сейчас вызывает не меньший интерес, чем в пору зарождения. В данной статье собраны и описаны наиболее актуальные и востребованные концепции копинг-стратегий личности, или стратегий-совладания, зарубежных и отечественных психологов, описывающие их содержание и сущностные признаки.

Копинг — это способы, при помощи которых человек достигает психосоциальной адаптации во время стресса. Он содержит когнитивную, эмоциональную и поведенческую составляющие для нивелирования или разрешения условий, порождающих стресс. [1]

В когнитивной теории стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман копинг становится объектом рассмотрения как способ взаимодействия конкретной личности с ситуацией, затрудняющей жизнедеятельность, это «деятельность личности по поддержанию и сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям; это попытка управлять специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерно напрягающие или превышающие ресурсы личности» [8, с. 9]

Р. Лазарус считает, что копинг-процесс можно разбить на два последовательных этапа:

¹ Студент магистратуры (научный руководитель: д.психол.н., проф. Агапов В. С.)

1) этап первичной оценки: средовое стрессообразующее воздействие относится к категории либо хорошего, либо плохого. Этот этап позволяет человеку оценить, насколько источник стресса является угрозой для его нынешнего состояния. Сделать это он может, адресовав себе вопрос «что это значит для меня лично?»;

2) этап вторичной, или когнитивной, оценки: индивиду необходимо задать себе следующий вопрос: «что я могу сделать в данной ситуации?», таким образом оценив собственные ресурсы внутренних и внешних факторов.

Первая группа факторов включает в себя эмоциональную стабильность, тип психологической защиты личности, тип нервной системы, личностные качества и т.п. Во второй группе факторов, которая оказывает влияние на приспособление к стрессовой ситуации, высокую роль играет наличие социальной поддержки.

Данные этапы могут проходить как одновременно, так и в различной последовательности независимо друг от друга.

Результат первичного и вторичного внутреннего оценивания ситуации – выработка и осуществление человеком той или иной стратегии совладания (копинг-стратегии).

В случае дееспособности выработанной копинг-стратегии личности и неразрешенности трудной ситуации человек может вновь возвращаться на этап выбора стратегии до тех пор, пока соотношение внутренних ресурсов и ресурсов, требуемых для решения ситуации, не будет сбалансировано.

При выборе адекватной стратегии и ее реализации индивид чаще всего успешно справляется с задачей совладания со стрессовой ситуацией. Копинг-процесс подходит к своему логическому завершению.

Р. Лазарусом также были определены 5 основных задач копинга (совладания) как особого поведения, направленного на адаптацию:

- 1) минимизация негативного воздействия обстоятельств и поиск большего числа возможностей, способствующих восстановлению активности, деятельности;
- 2) терпение, приспособление, контроль и изменение жизненных ситуаций;
- 3) сохранение и поддержание позитивного образа «Я», чувство уверенности в себе;
- 4) поддержание эмоционального баланса;
- 5) сохранение и поддержание социальных взаимосвязей. [5, с. 5]

Рассмотрим также виды копинг-стратегий личности. Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинги; С. Хобфолл – активную и пассивную, просоциальную и асоциальную, прямую и непрямую стратегии преодоления жизненных трудностей; Р. Мосс и Дж. Шеффер – стратегии сфокусированные на оценке, проблеме и эмоциях; Л. И. Анцыферова – приёмы приспособления и приёмы самосохранения; Т. Л. Крюкова – конструктивные и неконструктивные копинги. [2]

Остановимся на более подробном рассмотрении классификации стратегий совладания личности Л. И. Анцыферовой. Она выделяет следующие виды:

- 1) преобразующие стратегии совладания: здесь активно используются антиципационные способности, индивид просчитывает вероятность положительной трансформации ситуации и формирует ее как некую проблему. Следовательно, намечаются конечная цель и промежуточные задачи, тщательно разрабатывается план решения, выбираются способы достижения цели. Осуществляются попытки формирования новой системы саморегуляции;
- 2) приёмы приспособления: здесь индивид пытается менять самого себя, собственные характеристики, а также свое отношение к ситуации. В таком случае ситуации придаётся нейтральный смысл. К этому можно отнести и

прием преобразования установок по поводу неблагоприятной ситуации как на самом деле благоприятной при помощи рассмотрения ее с разных ракурсов. Такое своеобразное нахождение положительного в отрицательном позволяет более эффективно преодолеть травмирующую ситуацию;

3) вспомогательные приёмы самосохранения в трудных ситуациях: приёмы, препятствующие эмоциональным нарушениям, которые вызваны субъективным ощущением невозможности устранить негативные события и их последствия. К таким относятся бегство или уход из ситуации, осуществляемые как в практической, так и в чисто психологической форме – путем внутренней отрешенности от ситуации или подавления мыслей о ней. [5, с. 27]

Р. Лазарус и С. Фолкман выделили и охарактеризовали 8 копинг-стратегий личности:

- копинг-стратегия «конфронтация»: характеризуется активной деятельностью, направленной на трансформацию обстоятельств или на отреагирование отрицательных эмоций, связанных с этими обстоятельствами. Человека с такой стратегией отличает импульсивность в поведении, враждебный настрой, высокий уровень конфликтности, трудности прогнозирования результатов деятельности, направленность преимущественно на разрядку эмоционального напряжения;

- копинг-стратегия «дистанцирование»: эмоциональная отстраненность от ситуации, снижение ее субъективной значимости, опосредованные такими способами психологических защит, как рационализация, юмор, переключение внимания и т.п.;

- стратегия «самоконтроль»: сдерживание и контроль эмоциональной сферы, сверхконтроль поведения. Обусловлена стремлением маскировать свои чувства и эмоциональные реакции, скрывать их от окружающих;

- «поиск социальной поддержки»: такая стратегия совладания направлена на поиск информационной (помощь от экспертов и знакомых) и эмоциональной (эмпатия, стремление выговориться, поиск советов) поддержки.

- стратегия «принятие ответственности»: принятие значимости своей персоны в сложившейся ситуации путем самокритики и самообвинения;

- стратегия «бегство-избежание»: изоляция от проблемы, осуществляющаяся путем ее отрицания, фантазирования и т.д.

- стратегия «планирование решения проблемы»: стратегия, направленная на анализ ситуации, планирование этапов ее решения с принятием во внимание прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

- стратегия «положительная переоценка»: стратегия, ориентированная на пересмотр и переоценку негативных переживаний, рассмотрение их как ресурсов для личностного роста и развития. [9]

Стратегии совладания, наиболее часто используемые конкретным индивидом, в дальнейшем образуют характерные для него стили совладающего поведения, становясь более устойчивыми личностными образованиями. В основном выделяют три базовых стиля:

- 1) проблемно-ориентированный стиль – основывается на когнитивном анализе проблемы, его результатом становится генерирование плана решения ситуации и его выполнение. Данный стиль характеризуется тем, что человек самостоятельно проводит анализ случившегося, также обращается к экспертному мнению, ведет поиск дополнительных источников информации;

- 2) эмоционально-ориентированный стиль – следствие излишне эмоциональной реакции на ситуацию. Этот стиль будет проявляться в

погружении в свои переживания, обвинении себя, вовлечение в свои переживания других;

3) избегание – является следствием либо примитивной оценки происходящего, либо прогнозирования угрозы. Проявляется как уход от проблемной ситуации, как попытка не думать о ней, даже как попытка ментально заблокировать действие стрессора. [5, с. 28]

Рассмотрим теории и концепции отечественных ученых. Укажем на то, что в российской науке термину «копинг-стратегии» соответствует термин «стратегии совладания». Начнем с того, что охарактеризуем понятие совладание.

В психологии под совладанием принято понимать такие процессы психики и такое поведение, которые направлены на переживание и преодоление стрессовых ситуаций, особенно тех, что имеют психосоциальное происхождение.

Процесс совладания делится на разные этапы, преодолевая которые субъект использует различные способы совладания, иногда даже совмещая их. Однако не существует универсальных способов преодоления, которые бы подходили для всех трудных ситуаций [3]

В отечественной науке термин «совладающее поведение» относили к «малоизученным жизнетворческим дарованиям или конструктивным силам человека», создающим обращенную на внешний окружающий мир или на самого себя изменяющую активность. [5, с. 5]

Совладающее поведение личности поляризовано с системой целеполагающих действий, антиципацией, созданием новых выходов и решений трудной ситуации. Такое направление исследования находится на стыке психологии развития, социальной психологии, психологии субъекта и медицинской психологии. [7]

Субъект деятельности как генератор собственной активности и самоорганизации осознанно пользуется своими внутренними ресурсами для выбора из множества путей разрешения стрессовых ситуаций. Н. Ю. Литвинова в совладающем поведении личности выделяет значимость таких личностных ресурсов, как рефлексия, целеполагание и креативность.

Совладающее поведение сводится к таким понятиям, как:

1) «тактика» – определенное действие, направленное на цель, соответствующую трудной ситуации;

2) «стратегия» – система осознанных действий, направленных на преодоление трудной ситуации;

3) «стиль совладания» – стойкая психологическая готовность к осознанным действиям по преодолению трудной ситуации. Такая готовность включает в себя особенности характера, индивидуально-стилевые характеристики деятельности, личностно-регуляторы свойства, смысложизненные ориентации, проекции социальных норм в личностных смыслах и др.) [7, с. 9]

В современных российских исследовательских работах, касающихся предмета нашего анализа, выявлено следующее:

- основными аналитическими показателями совладающего поведения являются характеристики поведения человека в трудной жизненной ситуации и стратегии совладания, а также их взаимозависимости с главными факторами активности субъекта (диспозиция, особенности поведения, уровень сформированности личностно-регуляторных свойств, следование нормам общества);

- эффективность совладания обеспечивается благодаря осмысленности поведения, направленного на непосредственное взаимодействие с ситуацией. В случае если ситуация поддается контролю, то субъекту удаётся ее преобразовать; если же не поддается, то приходится приспосабливаться к ней;

- важным отличающим моментом для успешности совладающего поведения является жизнеспособный психологический ресурс его субъектных характеристик (позитивное отношение к жизни, планирование, программирование, моделирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность и др.). Необходимым для процесса совладания является также сформированность целеполагания, самоанализа и творчества.

- для разных периодов взросления человека свойственны свои «совладающие опоры». Процессы и новообразования, сопутствующие взрослению, ведут к повышению уровня его субъектности. Увеличение количества продуктивных и уменьшение малопродуктивных стилей и стратегий совладания свидетельствуют о положительной динамике. Пик развития и становления стиля совладающего поведения приходится на подростковый и юношеский периоды. Это происходит в условиях активного социального взаимодействия индивида с родителями и сверстниками.

Переменчивость характеристик совладающего поведения обусловлена развитием и ходом самой трудной ситуации. Совладающее поведение имеет собственную динамику и может меняться вместе с тем, как меняются требования ситуации к субъекту. Собственные изменения субъекта в ситуации также могут стать причиной трансформации совладающего поведения. Способность научиться навыкам совладания – это основа для фасилитации и регуляции совладающего поведения. [4, 5, 6]

Совладающее поведение личности обусловлено следующими факторами:

- 1) Личностным, который состоит из психологических особенностей и личностных качеств, определяющих выбор стилей и стратегий совладающего поведения;
- 2) ситуационный, отражающим влияние ситуации, оценки степени ее трудности и уровня стрессогенности на выбор стратегий и стилей совладания;
- 3) регулятивный, влияющий на возможность становления и развития совладающего поведения, а также возможность приобретения навыков эффективного поведения в стрессовой ситуации;
- 4) социокультурный проявляется во влиянии социально-психологических качеств субъекта, определяющихся его вовлеченностью в межличностные отношения, на специфику совладающего поведения. [8, с. 8]

Также всегда стоит помнить, что каждая из стратегий может быть как адаптивной, так и не адаптивной, в зависимости от ситуации и ресурсов личности.

Таким образом нами были рассмотрены взгляды отечественных (совладающее поведение, стратегии совладания) и зарубежных (копинг, копинг-стратегии, копинг-процесс) ученых на изучаемый в данной статье феномен. Также были описаны классификации стратегий совладания личности, копинг-стратегий личности, а также стилей совладающего поведения, даны характеристики понятий «совладание» и «совладающее поведение», охарактеризованы этапы копинг-процесса.

ССЫЛКИ

- [1] Булюбаш И.Д., Морозов И.Н., Приходько М.С. Психологическая реабилитация пациентов с последствиями спинальной травмы. Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2011. 272 с.
- [2] Клейберг Ю. А. Копинг-стратегии родителей подростков-правонарушителей: монография. Тула: Тульский полиграфист, 2014. 182 с.
- [3]. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 62 с.
- [4]. Крюкова Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005. 240 с.
- [5]. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 296 с.

- [6]. Крюкова Т. Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004. № 4. С. 58-68
- [7]. Литвинова Н. Ю. Психологические ресурсы совладающего поведения в жизнедеятельности человека: монография. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. 88 с.
- [8]. Хазова С. А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: Эмпирические исследования. Кострома: КГУ им Н. А. Некрасова, 2010. 150 с.
- [9] <http://www.psylist.net> (Дата обращения 25.10.2016)

CONTENTS AND TYPES OF THE COPYING STRATEGY OF THE PERSON

Zarina M. Goyaeva, Graduate Student (Master Student); Department of Acmeology and Professional Psychology, Faculty of Psychology, Institute of Social Science; Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA); 84/8 Vernadskogo Prospect, Moscow, Russia, 119606; e-mail: goyaeva1993@mail.ru

ABSTRACT

In this publication, the relevance of the study of coping strategies, the views of domestic and foreign scientists on coping strategies and their types are considered. The content and classification of coping strategies from the position of different scientific directions is presented. As a result of theoretical analysis, the concept of "coping" was described. The views of various authors on the question of combining emotional, cognitive and behavioral strategies are analyzed. They are designed to cope with a stressful situation. Examples of classifications of coping strategies are given. The stages of the coping process, the main tasks of coping behavior, aimed at adapting the personality to stress conditions, are described.

Key words: coping strategies, coping process, classification of coping strategies.

REFERENCES

- [1]. Bulyubash I. D., Morozov I. N. Prikhod'ko M. S. Psihologicheskaja rehabilitacija pacientov s posledstviyami spinal'noj travmy [Psychological rehabilitation of patients with consequences of spinal cord injury]. Samara: Izdatel'skij dom «Bakhrakh-M», 2011. 272 p.
- [2]. Kleyberg J. A. Koping-strategii roditel'ev podrostkov-pravonarushitelej [The coping strategies of parents of juvenile delinquents]. Monograph. Tula: Tul'skiy poligrafist, 2014. 182 p.
- [3]. Kryukova T. L. Metody izuchenija sovladayushchego povedenija: tri koping-shkaly [Methods for studying coping behavior: three copy-scales]. Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova, 2010. 62 p.
- [4]. Kryukova T. L. Psihologija sem'i: zhiznennye trudnosti y sovladanije s nimi [Family psychology: life difficulties and coping with them]. SPb.: Retch, 2005. 240 p.
- [5]. Kryukova T. L. Psihologija sovladajushchego povedenija v raznyye periody zhizni [Psychology of coping behavior in different periods of life]. Monografija [Monograph]. Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova, 2010. 296 p.
- [6]. Kryukova T. L. Osnovnyje podhody k izucheniju sovladajushchego povedenija v za rubezhnoj I otetchestvennoj psihologii [Basic approaches to the study of coping behavior in foreign and domestic psychology]. Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova [Herald of KSU them. N. A. Nekrasov], 2004. No 4. pp. 58-68
- [7]. Litvinova N. J. Psihologitcheskije resursy sovladajushchego povedenija v zhiznedejatel'nosti tcheloveka [Psychological resources of coping behavior in human life]. Monografija [Monograph]. Vladimir: Izd-vo VIGU, 2015. 88 p.

[8]. *Hazova S. A.* Kognitivnyje resursy sovladajushchego povedenija: Empiritcheskije issledovanija [Cognitive resources of coping behavior: Empirical studies]. Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova, 2010. 150 p.

[9]. <http://www.psylist.net>