

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК ИНСТРУМЕНТЫ ПОВЫШЕНИЯ ОСОЗНАННОСТИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

COPING-STRATEGIES AS TOOLS FOR INCREASING PERSONAL AWARENESS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

O. Berg

Summary: Uncertainty in many areas of life has become an integral part in modern conditions, which, in turn, contributes to a significant level of stress. Currently, there are quite a lot of techniques and tools used for stress, but their ineffective use can lead to a deterioration of the condition and worsen the consequences. The article examines the research results of the founders of such a field in psychology as coping strategies or coping with stress. Models and approaches are analyzed, and the relationship with personality types is carried out. An analysis of earlier research by the founders of the coping strategy is necessary for a more correct understanding and effective application in practice.

Keywords: coping, stress, coping strategies, uncertainty, awareness, stress management, defense mechanisms.

Берг Ольга Федоровна

Балтийский федеральный университет имени Канта,
(г. Калининград)
ivan2707@gmail.com

Аннотация: Неопределенность во многих сферах жизни стала неотъемлемой частью в современных условиях, что, в свою очередь, способствует возникновению значительного уровня стресса. В настоящее время достаточно много техник и инструментов, применяемых при стрессе, но неэффективное их использование может привести к ухудшению состояния и усугубить последствия. В статье рассматриваются результаты исследований основоположников такого направления в психологии, как копинг-стратегии или совладание со стрессом. Анализируются модели, подходы, проводится взаимосвязь с типами личности. Анализ более ранних исследований основоположников копинг-стратегии необходим для более корректного понимания и эффективного применения в практике.

Ключевые слова: копинг, стресс, копинг-стратегии совладание, неопределенность, осознанность, выход из стресса, защитные механизмы.

Любая неопределенность воспринимается нашим подсознанием как опасность, вызывая стрессовую реакцию. Сам по себе стресс не представляет пагубных последствий, если организм физически и психологически на него не реагирует. Но если стресс затягивается, а реакции начинают пагубно влиять на физическое состояние и качество жизни, то необходимы соответствующие методы, техники и инструменты, чтобы нивелировать разрушительное воздействие. При этом неосознанный и хаотичный выбор техник может только усугубить ситуацию, когда, к примеру, проблема решается, но только следует приложить определенные усилия, а человек уходит в эмоциональные процессы или начинает усиленно медитировать.

Поэтому, понимая, что наша реальность наполнена моментами неопределенности, важно осознанно подходить к вопросам ее снижения, а, соответственно, и снижения уровня стресса. В связи с этим представляется актуальным анализ исследований различных стратегий преодоления стресса.

Начиная с 1967 г. в психологических исследованиях и практике началось применение копинга как самостоятельной системы, и с тех пор в психологии и медицинских науках данная концепция имеет актуальность и востребованность как в теории, так и в практике. В силу того, что данные концепции зародились на Западе, то представляется справедливым рассмотреть ключевые

работы в данном направлении и проанализировать подходы авторов.

В книге Р.Блауна «Совладание со стрессом в меняющемся мире» предлагается практическая схема совладения, описанная как 4R: переосмысление, сокращение, расслабление и освобождение.

Статья Ф. Дью «Детерминанты совладания: некоторые альтернативные объяснения и проблемы измерения» представляет ценность с методологической точки зрения относительно измерения стресса и совладения в аспекте различных характеристик.

В сборнике статей Eckenrode, John, ed. The Social Context of Coping, подготовленных членами Консорциума по исследованиям стрессовых процессов (CRISP), анализируются измерения совладания относительно социальных параметров (пол, возраст и т.д.).

Монография «Stress and Coping» содержит серию статей по психофизиологическим, развивающим и психосоциальным аспектам стресса и совладания. В монографии обсуждается мультисистемная модель совладения, представляющая как теоретический, так и практический интерес.

Взаимосвязь стресса и здоровья представлена в «Справочнике по стрессу, преодолению трудностей и здоровью, предназначенном для сестринского дела. Ис-

следования, теория и практика». Особый интерес представляют техники, сдерживающие влияние.

Рядом ученых предлагаются рабочие тетради для практического управления стрессом в целях помощи в преодолении трудностей в своей жизни.

Российская практика применяет предлагаемые подходы, адаптируя их. И к настоящему времени как в теории, так и в практике появилось широкое многообразие информации, что, к сожалению, не свидетельствует об эффективности. И это также подталкивает обратиться первоначальным исследованиям.

Термин «соре», появившийся в психологической науке в 1967 г., происходит от латинского слова «solus», что означает «изменять». В парадигме психологии он означает совладание и преодоление проблем. Также данный термин используется и контекстах мыслительного процесса, характеристик личности или социального контекста.

Но еще задолго до появления данной концепции Зигмунд Фрейд описывал такие защитные механизмы психики как отрицание, сублимация, регрессия, вытеснение, что стало большим вкладом в развитие копинг-концепций. Последователи З. Фрейда Альфред Адлер и Анна Фрейд также уделяли большое внимание защитным механизмам. При этом А. Адлер рассматривал внешние угрозы и защиту от них, а уже Анна Фрейд и внешние и внутренние угрозы, подчеркивая и в том, и в другом случае важную роль защитных механизмов, добавив к ним отрицание, интеллектуализацию, ограничение эго и идентификацию с агрессором. Защитные механизмы в данных концепциях приравнивались к совладанию. [8.9]

Однако психолог Норма Хаан в своей книге 1977 г. «Совладание и защита» проводит четкое различие между данными понятиями. Совладание, утверждает она, предполагает осознанный выбор, в то время как защитные механизмы являются импульсивными реакциями, зачастую искажающими происходящие процессы.

Психологом Робертом Уайтом в работе 1985 г. «Стресс и преодоление трудностей: антология» указывается на то, что преодоление стресса происходит из концепции адаптации, которая, по сути, работает одинаково как в незначительных стрессовых ситуациях, так и в глубоких трагедиях. Также Р. Уайт копинг-стратегии обозначает как мастерство, но отмечая при этом, что психологами такой подход не приветствуется в силу того, что он логично соотносится либо с победой, либо с поражением. Но тем не менее это еще один подход к описанию концепции преодоления трудностей, тревог и опасностей. [5]

Автором исследований, максимально приближенных к современному пониманию копинг-стратегий вы-

ступает американский психолог Ричард Лазарус, [10] представивший в своей книге «Психологический стресс и процесс копинга» (1966 г.) транзакционную модель копинг-стратегий. Далее, в 1984 г. с соавтором Сьюзан Фолкман он развивает данную концепцию в книге «Стресс, оценка и копинг». [11]

Транзакционная модель означает, что проживание стресса – это некое взаимодействие человека и окружающей среды. Во время такого взаимодействия человек проходит определённые этапы или стадии. [4]

На первом этапе происходит первичная оценка события, когда человек, основываясь на опыт и знания, определяет факт опасности. Если ситуация является таковой, то далее происходит вторичная оценка, или оценка степени опасности. Когда степень невысокая, то стресс далее не распространяется. Если же ситуация идентифицируется как опасная, то в рамках следующего этапа человек определяет степень контроля над событием или ситуацией. Здесь как раз и наступает совладание.

И на заключительном четвертом этапе, когда происходит переоценка, человек делает для себя вывод, была ли ситуация позитивной или негативной. [6]

Относительно слабыми сторонами является то, что данный подход фокусирует внимание на мыслительных составляющих и поведенческих волевых усилиях в рамках процесса копинга, а не на личности; на специфике конкретных стрессовых ситуаций, а не на общей физиологической реакции; а также отсутствует фиксация результата.

В соответствии с транзакционной моделью выделяются две обобщённые стратегии, одна из которых ориентирована на решение проблем, а другая на эмоции.

Для решения проблем требуется определенное мышление, и определенные навыки. Это могут быть навыки управления межличностными конфликтами, навыки работы с информацией, тайм-менеджмент, целеполагание, понимание всей совокупности факторов, вызывающих стресс и др.

В эмоционально ориентированной стратегии фокус направлен на внутреннее состояние человека: что он думает, что чувствует, какие испытывает эмоции относительно ситуации или события. И здесь может возникнуть очень широкий спектр процессов: отрицания ситуации, свободное выражение эмоций, избегание, сравнения, поддержка, фокус на позитивную сторону, а также упражнения, релаксация, медитации, религиозные обряды и т.д. Но не редко эмоционально ориентированный подход включает и употребление алкоголя или наркотиков. [2]

Результаты исследований с использованием данной модели указывают на то, что стратегии, ориентированные на проблемы, наиболее эффективны тогда, когда ситуацию можно изменить. А стратегии, ориентированные на эмоции, работают в ситуациях, которые изменить невозможно. [3]

Некоторые из этих стратегий являются здоровыми, конструктивными и созидательными, другие, напротив, деструктивными и разрушающими. Но есть также и нейтральные. Выбор той или иной стратегии зависит, в первую очередь, от количества и качества доступных человеку ресурсов для совладения. [7]

К числу таких ресурсов относятся: физические ресурсы (выносливость, здоровье и т.д.); социальные ресурсы (окружение единомышленников или людей, которые могут помочь); установки и паттерны поведения; материальные ресурсы; знания и навыки; общественные ресурсы (политика, законы и т.д.).

Одним из инструментов измерения и оценки стратегий является контрольный список способов совладания (WOC), разработанный Лазарусом и Фолкманом. Данный список содержит 68 различных пунктов, разделенных на восемь категорий. К числу данных категорий относится: принятие ответственности, конфронтационное совладание (выражение гнева), дистанцирование (упрощение ситуации), избегание (желание, чтобы ситуация исчезла), запланированное решение проблем (составление плана действий и следование ему), позитивная переоценка (ситуация как толчок к личностному росту), поиск социальной поддержки, самоконтроль.

В последствии данная шкала была преобразована (Ways of Coping Checklist-Revised), включив в себя список из 42 пунктов поведения.

Еще одна шкала измерения Coping Orientations to Problems Experienced (COPE), включающая двенадцати типов копинг-стратегий была предложена психологом Чарльзом Карвером и его коллегами. К числу копинг-стратегий относятся: отрицание, отстранение, принятие, позитивное переосмысление, активный копинг, юмор, социальная поддержка, самоотвлечение, сдержанность, подавление конкурирующих видов деятельности, планирование и религия. Также Ч. Карвер обратил особо пристальное внимание на такую характеристику личности, как оптимизм. Проведя исследования на больных, лечащих рак груди или восстанавливающихся после инфаркта, было очевидно, что оптимизм существенно помогает в преодолении трудностей. [12]

За пациентами с сердечными заболеваниями наблюдали и кардиологи Мейер Фридман и Рэй Розенман. Они выделили два типа личности: тип А и тип В. Для людей с типом личности А свойственны нетерпение, срочность,

враждебность и соревновательность. В то время как люди с типом В прямо противоположны. Они обладают терпением и готовы к сотрудничеству. И таким образом в совладании у людей с типом личности А более негативные тенденции, чем у людей с типом личности В.

Рядом исследователей также изучается взаимосвязь характеристик отдельных черт личности и совладания. Американский психолог Сюзанна Кобаса (1977 г.), изучая характеристики людей, находящихся в состоянии сильного стресса, ввела такое понятие, как «стойкость». Стойкость в данном контексте означает, что не смотря на стресс, человек сохраняет физическое и ментальное здоровье. А для того, чтобы человек обладал соответствующим профилем личности, ему необходимо быть глубоко вовлеченным или причастным к какой-либо деятельности, обладать чувством веры в способность влиять на ситуацию, а также воспринимать ситуацию как вызов к лучшему переменам и росту.

Израильским медицинским социологом Аароном Антоновским была предложена концептуальная основа совладения - «чувство согласованности», состоящая из таких компонентов, как управляемость, осмысленность и понятность. И, таким образом, люди, для которых свойственно более высокое чувство согласованности, легче переживают жизненные трудности.

Кроме того, преодоление трудностей не происходит в вакууме. Большинство стрессовых ситуаций подразумевают взаимодействие с людьми, то есть в социальной среде. Социальная среда может пониматься как в широком смысле, то есть социальная структура, так и в узком смысле, то есть близкие отношения. Зачастую люди, находящиеся на более высоком уровне социального статуса имеют больше ресурсов, в том числе из социальной среды, чтобы справиться с трудной ситуацией.

Социальная поддержка исследуется с разных позиций. Американский социолог Джеймс Хаус, профессор Мичиганского университета, определил социальную поддержку как «помощь и содействие, которые человек получает через социальные отношения и межличностный обмен» и классифицировал ее на четыре типа:

Эмоциональная социальная поддержка – сочувствие, любовь, доверие и забота.

Инструментальная социальная поддержка – помощь и обслуживание, получаемые от специалистов.

Информационная социальная поддержка – советы, предложения и информация, получаемые извне.

Оценочная социальная поддержка – информация, получаемая для самооценки.

Таким образом, социальная поддержка оказывает положительное влияние, обеспечивая в том числе «эффект буферизации».[1]

Таким образом, понимание подходов к стратегиям преодоления стресса, а также их точечное и грамотное использование способно не только нивелировать последствия, но и превратить некоторые стрессовые ситуации в определенный драйвер развития. Правильное использование, прежде всего, означает, что ту ситуацию, которую можно исправить, а проблему решить – нужно совершать действия в этом направлении, и действия эти

могут быть совершенно разные. Это могут быть как приобретение навыков разрешения конфликта или умение придерживаться определенных правил поведения, так и совершение более радикальных действий, если того требует ситуация, например, переезд в другой город, смена работы и т.д. Но если ситуацию невозможно изменить, то, конечно, целесообразно применять мысленческие и эмоционально-чувственные техники. Более того, понимание, что определенные черты личности, характера, а также уровень статуса и ресурсов будут способствовать выходу из негативных ситуаций, а, следовательно, данные ресурсы нужно создавать заранее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверкиева Т.З. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс совладания со стрессом / Т.З. Аверкиева, Д.З. Кинцурашвили // Fundamental science and technology : сб. науч. ст. по материалам XII Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2023. – Ч. 3. – С. 157-162.
2. Данилова А.В. Обзор психологической литературы по проблеме совладающего поведения // Молодой ученый. — 2021. — № 43 (385). — С. 61-63.
3. Карасев А.Д. Теоретические и практические аспекты выявления взаимосвязи копинг-стратегий и готовности к изменениям А.Д. Карасев, Н.В. Олиндер // Молодежная наука: тенденции развития – № 2 – 2022 С.11-19
4. Лазарус Ричард биография. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81,%D0%A0%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4>
5. Леонова Е.Н. Жизнестойкость и когнитивная оценка трудной жизненной ситуации как предикторы способов совладания человеческий капитал, 2021, № 4(148) С. 90-103
6. Скорлупина О.А. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии у студентов / О.А. Скорлупина, Г.А. Кривоногова // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2024. – № 60. – С. 74-80.
7. Тихонова Е.А. Подходы к изучению понятия совладающего поведения в отечественных и зарубежных научных исследованиях // Психолог - № 6 – 2021 - С. 1-11.
8. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты / А. Фрейд — СПб.: АСТ, 2008. — 160 с.
9. Фрейд З. Психология «Я» и защитные механизмы М.1993
10. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. – N.Y.: McGraw-Hill Book, 1966. – 466 p.
11. Lazarus, Richard, S. и Folkman, Susan. Стресс, оценка и преодоление трудностей. Нью-Йорк: Springer Publishing, 1984.
12. Philip M. McCabe и Neil Schneiderman, eds. Stress and Coping. Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates, Publishers, 1985.

© Берг Ольга Федоровна (ivaness2707@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»