

СТРЕССПРЕОДОЛЕВАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И КОПИНГ СТРАТЕГИИ В ПСИХОЛОГИИ

Салмина Марина Валериевна

студент, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, РФ, г. Уфа

В зарубежной научной литературе «coping» связан с различными способами выхода из сложных, негативных ситуаций. Л. Мэрфи был первым, кто использовал данный термин еще в 1962 году. Далее этот термин использовал А. Лазарус в работе «Психологический стресс и процесс выживания», после чего его начали использовать и другие ученые, занимающиеся проблемами выхода из трудных ситуаций, проблемами стресса и д.р. [5, с. 37].

В отечественной литературе существует достаточно большое количество определений слову «копинг». Различные исследователи дают такие определения как: «преодоление», «купирования стресса» или «совладание». Автором концепции копинг-стратегий является А. Лазарус, с его позиции копинг - это меняющийся процесс, который определяется личностным отношением к ситуации и некоторыми внешними факторами.

В отечественной психологии в центре внимания находится человек «совладающий», самостоятельный, как продукт собственного труда. Проблема копинг-стратегий неразрывна с психологией самого субъекта. А одной из ведущих проблем остается отсутствие внешних критериев совладания [1, с. 93].

Говоря о взаимодействии личности со средой И. В. Белашева и И. Н. Большакова выделяют 2 основных конструкта: когнитивная оценка ситуации и копинг. Когнитивная оценка делится на 2 этапа: первичная и вторичная оценка. При первичной оценке происходит измерение степени влияния стрессора. Он воспринимается либо как угроза, либо как влияние, а ведущими эмоциями становятся: злость, страх, надежда. Вторичная оценка связана с поиском ресурсов и возможных вариантов выхода, выбора стратегии поведения, которая включает в себя ценности, установки, цели. В результате, если на стрессор можно повлиять, используется адекватная стратегия, если нет такой возможности, используется стратегия избегания, если и это не помогло - происходит переоценка ситуации и выбор новой стратегии [8, с. 366].

Таким образом, мы можем представить структуру в следующей схеме:

1. Стрессовая ситуация.
2. Оценка и восприятие события.
3. Эмоции и нарушение гомеостаза.
4. Действие, копинг.
5. Успешное или неуспешное совладание, оценка ситуации.

Выделяют основные задачи копинга: снижение негативных воздействий; повышение активности; преобразование или приспособление; терпение и регулирование; поддержание положительного «образа-я»; стабилизация эмоционального фона; сохранение связей с другими людьми.

Критерием эффективности можно считать пониженный уровень тревоги и невротизации, пониженный уровень уязвимости к стрессам. Человек «совладающий» рассматривается как человек со «стержнем», с высокими резервами. Таким образом, базовые и качества высокого уровня обобщения определяют выбор субъекта продуктивных или непродуктивных стратегий поведения. Но, стоит понимать, что диапазон взаимосвязи между качествами личности и выбором определенной стратегии варьируется от 3% (оптимизм, самоотношение) до 80% (личностная тревожность, нейротизм, депрессивность) [6, с. 252].

Сходными механизмами совместно с копинг-стратегиями являются защитные механизмы, задача которых активизировать ресурсы личности для решения сложившейся проблемы.

Также выделяют классификации по выполняемым функциям: [2, с. 11].

1. Совладание с негативными эмоциями, совладание с проблемой.
2. Избегание стрессора либо взаимодействие с ним.
3. Определение смысла стрессовой ситуации либо приспособление к ней.
4. Восстановительное либо опережающее совладание.

Данное разделение по функциям дает возможность на новом уровне осознать особенности и уникальные черты реагирования и выбора копингов.

Одни и те же стратегии поведения в разных классификациях и разных ситуациях могут становиться многомерными. Считается, что копинги избегания относятся к стратегиям более низкого порядка, однако, можно подчеркнуть, что они являются более узкоспециализированными, а в определенных ситуациях помогают конструктивно справиться и уйти из стрессовой среды. Наличие различных копингов не означает, что человек придерживается какому-то определенному, это всегда группа и в зависимости от личных особенностей и конкретной ситуации человек выбирает и следует определенным паттернам поведения [7, с. 34].

Ориентация человека на копинг-ресурс помогает ему более адекватно оценивать ситуацию, ориентируясь на внешнюю среду, рассчитывая уровень социальной поддержки. Таким образом, появляется ощущение контроля за средой, что помогает стабилизировать эмоциональное состояние. Наверное, самым важным ресурсом является «Я-концепция». В данном случае индивид чувствует уверенность, что он способен контролировать ситуацию настолько это возможно.

Следующий копинг-ресурс - эмпатия. Здесь важна способность не только к сопереживанию, но и к принятию чужой точки зрения, что позволяет увидеть ситуацию с разных сторон. Аффiliation также является копинг-ресурсом, чувство верности, общности, привязанности помогает решению сложившихся проблем, большему сотрудничеству. Когнитивный ресурс подразумевает, что любая проблема требует умения мыслить, развитие данного ресурса помогает всесторонне, основательно оценивать свои способности, риски и находить новые пути решения.

Список литературы:

1. Алиева, Ф. Р. Особенности копинг-стратегий подростков с делинквентной формой девиантного поведения / Ф. Р. Алиева, Е. А. Черенева // Интернаука. – 2020. – № 17-1(146). – С. 87-96.
2. Бабина, А. А. Проблема копинг-стратегий в психологии / А. А. Бабина // Студенческий. – 2021. – № 17-3(145). – С. 6-12.
3. Власова, Н. В. Особенности копинг стратегий лиц, склонных к интернет-зависимому

поведению / Н. В. Власова // Человеческий капитал. – 2019. – № S12-2(132). – С. 500-510.

4. Власова, Н. В. Роль копинг-стратегий и психологической суверенности в профилактике аддиктивного поведения в юношеском возрасте / Н. В. Власова, М. В. Рейн // Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. – С. 94-99.

5. Ермолаева, Ю. В. Копинг-поведение и копинг-стратегии как психологический феномен / Ю. В. Ермолаева // Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2020. – С. 33-39.

6. Затиная, Ю. Е. Понятие копинг-стратегий и совладающего поведения / Ю. Е. Затиная // Академическая публицистика. – 2020. – № 3. – С. 246-255.

7. Подгайная, К. И. Понятие копинг-стратегий в Отечественной и зарубежной психологии / К. И. Подгайная // Студенческий. – 2022. – № 31-2(201). – С. 29-37.

8. Суховей, А. В. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности / А. В. Суховей, С. В. Коваленко, Е. Н. Носов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-1. – С. 363-344.