

ФОРМИРОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ

У статті йдеться про складні життєві ситуації, з якими людина стикається. Проблеми все частіше не вдається вирішити в короткий час і звичним способом. Ці ситуації набувають кризового характеру. Тому перед психологічною наукою з особливою гостротою стоїть завдання пошуку шляхів подолання особистістю життєвих криз.

Ключові слова копінг-поведінка, життєві кризи, системний аналіз, формування копіngu, внесок свідомості та несвідомого в копінг.

В статье идет речь о сложных жизненных ситуациях, с которыми человек сталкивается. Проблемы все чаще не удается разрешить в короткое время и привычным способом. Эти ситуации приобретают кризисный характер. Поэтому перед психологической наукой с особой остротой стоит задача поиска путей преодоления личностью жизненных кризисов.

Ключевые слова копинг-поведение, жизненные кризисы, системный анализ, формирование копинга, вклад сознания и бессознательного в копинг.

The article deals with the difficult situations that a person faces, increasingly can not be resolved in a short time, and familiar way. These situations become crisis proportions. Therefore, before the psychological science with special urgency the task of finding ways to overcome the individual life crises.

Keywords: coping behavior, life crises, system analysis, coping formation, contribution of consciousness and unconsciousness to coping.

Постановка проблеми. Проблема преодоления личностью разнообразных критических и стрессовых ситуаций исследуется учеными в разных областях и является одной из самых актуальных в науке. Интерес к данной проблеме не угасает благодаря постоянным воздействиям различных факторов влияния на личность. Особую значимость имеет изучение психологических путей как фактора благополучной адаптации личности в современном мире.

Формулировка целей статьи. Сложные жизненные ситуации, с которыми человек сталкивается, все чаще не удается разрешить в короткое время и привычным способом, то есть они сами приобретают кризисный характер. Поэтому перед психологической наукой с особой остротой стоит задача поиска путей преодоления личностью жизненных кризисов. Уже несколько десятилетий проблема копинг-поведения в условиях жизненных кризисов является предметом изучения в отечественной и зарубежной психологии.

Изложение основного материала. В 1962 году Л. Мерфи впервые использовал термин «копинг» в контексте устремления человека решить определенную проблему, которая, с одной стороны, врожденная манера поведения (инстинкт, рефлекс), а с другой – приобретенная, дифференцированная форма поведения (сдержанность, владение собой, склонность к чему-либо). Л. Мерфи уже на начальной стадии изучения копинга внимание обратил на его связь с индивидуальными и типологическими особенностями человека, и его предыдущим опытом преодоления стрессовых ситуаций, также им было выделено два компонента копинг-механизма – когнитивный и поведенческий [1].

Термин «копинг» происходящий от английского «to cope» (т.е. преодолевать). С. К. Нартова-Бочавер отмечает, в психологии понятие «копинг» переводят как психологическое преодоление или совладающее, адаптивное поведение. Сущность понятия «копинг»

(совладание, преодоление) состоит в наиболее эффективной адаптации человека к требованиям экстремальной, трудной ситуации. “Coping behavior” (“поведение по преодолению”, “совладающее поведение”) это понятие используется для характеристики личностных способов поведения в разнообразных трудных ситуациях [2].

Копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией согласно ее собственной логике, психологическими возможностями и ее значимостью в человеческой жизни. Предназначение coping в психологии определяется тем, чтобы как можно лучше приспособить человека к стрессовой ситуации, при этом позволяя ему смягчить, или ослабить эти требования, попытаться избежать, или привыкнуть к ним и попытаться погасить напряженное действие ситуации. Главной задачей копинг – поддержание и обеспечение благосостояния личности, психического и физического здоровья.

Во многих научных трудах было доказано, что наиболее хорошо преодолевают стресс и показывают более высокие значения душевного здоровья это те люди, которые чаще всего применяют адаптивные правила поведения. Было подтверждено, что депрессивные люди склонны не соблюдать указанные правила поведения, и они не способны активно воздействовать на контролируемые стрессоры. Ситуация которой дается неадекватная оценка соответственно приводит к неадекватным эмоциям, а также к нарушениям адаптивной реакции человека. Проведенные исследования копинга показали что люди, которые страдают неврозами, для них характерна сильная пассивность в разрешении проблем и конфликтов, также им свойственно менее адаптивное поведение, чем у здоровых людей. Например, у людей, которые страдают неврозами присутствует “подавление эмоций” (эмоциональная копинговая стратегия), “отрицание” (поведенческая копинговая стратегия) и “растерянность” (когнитивная копинговая стратегия) [3].

Выделяются две группы копинг–ресурсов, которые помогают индивиду справиться с жизненными трудностями: внешними (деньги, социальная поддержка, время, уровень жизни, образование и отсутствие стрессов, которые бывают в нашей жизни) и внутренними ресурсами совладания. Внутренние ресурсы – это личностные черты, которые создают возможность совладания со стрессом эффективными способами: самоэффективность, стойкость, оптимизм, субъективно воспринимаемый контроль над ситуацией. Эти ресурсы способствуют совладанию, позитивной самооценке, уверенности в себе, наличию необходимых социальных навыков, умению быстро восстанавливать душевные и физические силы после стрессовых ситуаций [3].

Совладание со стрессом является динамическим процессом, с помощью которого человек, в каких–то случаях использует одну форму совладания, например, защитные стратегии, а в каких–то прибегает к стратегиям решения проблемы при помощи изменения отношения «личность – окружающая среда» [4].

С. Фолькмани Р. Лазарус рассматривали совладание со стрессом как постоянно изменяющиеся поведенческие и когнитивные усилия, которые направлены на управление специфическими внутренними или внешними требованиями, оценивающиеся с точки зрения соответствия ресурсам личности. Психологическое преодоление стресса определяется как поведенческие и когнитивные усилия личности, которые направлены на снижение действия стрессовых ситуаций.

Особенно большую известность в психологической литературе получила, предложенная этими авторами, феноменологическая классификация копинговых ответов. Все многообразие копинг–стратегий, которые используют люди, они подразделяли на две группы:

- действия (усилия), которые направлены на себя;
- действия (усилия), которые направлены на окружающую среду [4].

Категория стратегий, которая направлена на себя, состоит в наибольшей степени из интрапсихических и когнитивных способов совладания:

- поиск информации: визуализирование (воображение и представление), запоминание, сосредоточение внимания;
- переоценка: замена или изменение оценок, сравнение с другими, нахождение нового значения (представления) сравнительно происходящих событий;
- подавление информации: постепенное «исчезание» информации, поиск отвлекающих мыслей или занятий, отвлечение внимания;
- смягчение: смягчающие способы поведения, которые нацелены на сглаживание эмоций, через когнитивные усилия (самоуспокоивание) или поведенческие (инструментальные) действия (эмоциональная разрядка при помощи употребления наркотика, психотропных веществ, курения, алкоголя, еды);
- самообвинение: «внутрикарательное» когнитивное поведение, говоря иными словами, это внутренняя активность, которая направлена на жалость к себе, самообвинение, самокритика;
- экстрапунитивные реакции или обвинение других: проявление гнева, агрессивное обвинение обстоятельств или других людей;

Вторая категория стратегий направленная на окружающую среду:

- стратегии совладания в условиях, которые создают угрозу психологическому благополучию человека и неоднозначных ситуациях: инструментальное, активное воздействие на стрессор: попытки противостоять влиянию или влиять на другого человека; активное изучение (расследование) источника стресса (обращаясь за разъяснениями или подвергая сомнению); уклончивое поведение: удаление или уход от источника стресса; пассивное поведение: колебание, отставка (отказ от действий) или ожидание;
- стратегии совладания в ситуациях потери (потеря отношений) или неудачи: действия, которые направлены на предотвращение надвигающейся потери или неудачи (отказа); действия, которые направлены на переориентацию со значимых объектов, поиск источников эквивалентной замены (заместителя); пассивное поведение: ожидание, отставка или колебание;

С. Фолькман и Р. Лазарус позднее классифицируют копинг-стратегии уже в соответствии с выделенными ими двумя основными функциями копинга:

- копинг, «сфокусированный на проблеме», направленный на устранение стрессовой связи между средой и личностью;
- копинг, «сфокусированный на эмоциях», направленный на управление эмоциональным стрессом.

Потребность учета обеих функций С. Фолькман и Р. Лазарус обосновывают наличием когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов переживания стресса, образующие различные комбинации.

Вместе с тем, С. Фолькман выделяет еще пассивное и активное совладающее поведение: пассивное копинг-поведение – это интрапсихические формы преодоления стресса, относящиеся к защитным механизмам, которые предназначены для снижения эмоционального напряжения прежде чем изменится ситуация; активное копинг-поведение – это такое поведение, которое направлено на избегание угрозы (отступление или борьба), или на ее устранение, оно предназначено для изменения стрессовой связи с социальной или физической средой [5].

Активная форма копинг-поведения – это целенаправленное изменение или устранение стрессовой ситуации, а также ослабление стрессовой связи окружающей среды с личностью.

Пассивное совладающее поведение – это интрапсихические способы преодоления стресса с применением разнообразных механизмов психологической защиты, которые направлены не на изменение стрессовой ситуации, а на уменьшение эмоционального напряжения.

Структура копинг–процесса: стрессовое воздействие – когнитивная оценка (восприятие события) – возникновение эмоции (нарушение гомеостаза) – выработка стратегии преодоления (копинг) – оценка результата действий (неуспешное / успешное совладание) [6].

Стресс появляется сразу же после когнитивной оценки стрессового события и его восприятия. В зависимости от того как будет оценена окружающая обстановка возникают соответствующие эмоции. Успешное совладание рассматривается как успешная адаптация. Когда поведение не приносит удовлетворяющего результата, тогда человек совершает другие попытки.

Процесс формирования поведения и развитие юношей в основном зависит от личностных факторов влияния (например, отношение к сверстникам, отношение к себе как к личности, отношение к своему будущему, способность или неспособность выбрать карьеру, продлить свое образование и другое).

Психологические механизмы или копинг–механизмы преодоления эмоционального стресса, имеют очень важное значение для формирования более новых форм адаптации в юношеском возрасте. Они определяют развитие различных вариантов поведения, которые приводят к дезадаптации или адаптации индивида.

Трудная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет сделать или достичь, и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него собственными возможностями. Такое рассогласование препятствует достижению первоначально поставленной цели, что влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для человека. Поэтому студенты, познавая и осваивая окружающий мир, но, еще не обладая достаточным опытом, непременно будут сталкиваться с чем – то новым, неизвестным, неожиданным для себя. Это потребует от них испытания собственных возможностей и способностей, что далеко не всегда может оказаться успешным и потому может послужить причиной для разочарований и стрессовых ситуаций. Любая трудная ситуация приводит к нарушению деятельности, сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт, что при определенных условиях может иметь неблагоприятные последствия для развития личности.

Копинг–стратегии являются результатом приобретенного опыта, в связи с этим имеет смысл последовательное и методически грамотное составление и проведение коррекционных работ, для формирования эффективного копинг–поведения у студентов.

С целью исследования особенностей копинг–стратегий у студентов нами было проведено эмпирическое исследование, которое проходило в Жетысуском государственном университете им. И. Жансугурова. Исследование проходило в три этапа:

1 этап – проведение констатирующего эксперимента, который предусматривает диагностику преобладающих копинг–стратегий у студентов.

2 этап – формирующий эксперимент, где была проведена тренинг – программа формирования адекватных копинг–стратегий у студентов.

3 этап – контрольный эксперимент, в ходе которого было проведено повторное психодиагностическое обследование студентов по выявлению преобладающих копинг–стратегий.

В процессе проведения у студентов констатирующего эксперимента преобладающими в основном являлись неадаптивные варианты копинг–стратегий. После проведения коррекционной работы, которая была разработана в виде тренинговой программы, количество неадаптивных методик уменьшилось, адаптивных же напротив, увеличилось, что свидетельствует об эффективности тренинговой программы в целях повышения процента адаптивных вариантов копинг–поведения.

Выводы. В результате теоретического и экспериментального исследования было доказано актуальность проблемы формирования копинг–поведения в ситуациях жизненного кризиса. Проведен теоретический анализ основных методологических подходов к изучению

копинга. На основании масштабного изучения данных теоретических и эмпирических исследований, их сравнения отмечен относительный дефицит работ, в которых разрабатывается целостное понимание и осмысление совладающего поведения индивида в ситуациях жизненных кризисов. Подчеркивается, что проблема совладания тесно связана с ведущими категориями психологии: личность, психологический стресс, жизненный кризис, сознание и неосознаваемые процессы, переживание, саморегуляция, взаимодействие индивида и среды.

На основе полученных данных разработаны комплекс психокоррекционных методов для эффективного совладания. Успешная эмпирическая верификация процесса формирования копинг-поведения доказывает, что приведенная концептуальная схема имеет широкие перспективы в отношении исследования различных психологических феноменов. Очерчиваются направления будущих системных исследований копинга.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурина Г.Л. и др. Копинг–поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов. – СПб.: Изд–во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007г.
2. Нартова–Бочавер С.К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал, 1997г. – № 5. – С. 19–33.
3. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004г.
4. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. – М.: Медицина, 1984г.
5. Фолькман С. Персональный контроль, стресс и копинг–процессы. – М.: Медицина, 1984г.
6. Исаева Е.Р. Копинг–поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Изд–во СПбГУ, 2009г.

Рецензент: д.пед.н., проф. Плахотнік О.В.

