

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ «КОПИНГ - СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ» ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Е.В. Куприянчук

*Институт дополнительного
профессионального образования
Саратовского государственного
университета имени Н.Г. Чернышевского*

Увеличение значимости в нашей стране, особенно в последние годы, психотерапевтической помощи людям, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях, побудило нас проанализировать опыт отечественных и зарубежных авторов по проблеме способов совладающего поведения, что и вылилось в написание данной статьи.

На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, которые субъективно переживаются как трудные и нарушающие привычный ход жизни. Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу наиболее часто употребляемых терминов в психологической и психотерапевтической литературе. Однако нет четкого определения этого понятия, авторы, использующие его в своих работах, подчеркивают содержательность, а именно: нарушение привычного образа жизни; рассогласование между потребностями человека, его возможностями и условиями деятельности; необходимость серьезной внутренней работы и внешней поддержки для адаптации в новой жизненной ситуации. Ссылаясь на классификацию зарубежных исследователей, Л.И. Анцыферова выделяет три основных вида жизненных трудностей: повседневные неприятности; негативные события, связанные с различными возрастными периодами; непредвиденные несчастья и горести. Н.Г. Осухова при конкретизации термина «трудная жизненная ситуация» обращается к Федеральному закону «Об основах социального обслуживания населения», принятый Государственной думой РФ 15 ноября 1995 г. В нем трудная жизненная ситуация понимается как ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и т.п.), которую он не может преодолеть самостоятельно.

Важно отметить, что любая трудная для человека ситуация – это индивидуальный феномен, так как определение ее трудности задается самим человеком в зависимости от его восприятия, оценки и интерпретации, субъективной значимости данной ситуации для человека. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем.

Формы поведения, направленные на преодоление конфликта, разрешение стрессовой (кризисной) жизненной ситуации получили название преодолевающее поведение (в литературе встречаются также термин «совладание» и малоудачная калька с английского термина — «копинг-поведение», или «копинг-реакция»). Оно направлено на рациональное разрешение конфликта или кризиса с помощью конкретных действий и включает такие формы поведения, как поиск информации, поэтапное решение проблемы, обращение за помощью и т.п.

Внутренний конфликт сопровождается сильными отрицательными эмоциями и чувствами, которые часто являются неприемлемыми для человека и несовместимыми с его Я-концепцией: ненависть (особенно к близким), страх, зависть и т.п. Иногда неприемлемым оказывается не само чувство, а возможность выразить его открыто, например, потому что "настоящие мужчины не плачут". В результате действия психологических защит чувства вытесняются или искажаются, а неосознанный конфликт часто остается неразрешенным, иногда на долгие годы и десятилетия. Преодолевающее поведение направлено на то, чтобы найти социально приемлемый способ выражения отрицательных чувств и эмоций, связанных с конфликтом или кризисом; при этом реальность и значимость самих чувств признается. Чаще всего найденный путь оказывается не прямым, а «обходным» или косвенным.

Проблема «копинга» (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX века. Одним из первых к проблеме копинг-поведения обратился А. Маслоу. Первоначально понятие «копинг-поведения» использовалось в психологии стресса, и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации. Р.М. Грановская и Н. Никольская отмечают, что понятие «копинга» по своему содержанию близко к понятию психологической защиты, и основным отличием защитных механизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное использование вторых. Преодолевающее поведение характеризуется осознанной конструктивной активностью личности, включает в себя произвольный выбор; цель такого поведения - пережить события, не уклоняясь от неприятностей. Психологическая же защита подразумевает отказ от решения проблемы и связанные с этим конкретные неосознаваемые действия ради сохранения комфортного состояния.

Копинг-поведение возникает, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени ее значимости, которая сопровождается

эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности.

Понятие «копинг» интерпретируется по-разному в разных психологических школах.

Первый подход - неопсихоаналитический. Копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процесс совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Такие механизмы определяются как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида в реальной действительности. Иначе говоря, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем.

Второй подход определяет копинг как качество личности, позволяющие использовать относительно постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации. А Биллингс и Р. Моос выделяют три способа совладания со стрессовой ситуацией:

1. Копинг, нацеленный на оценку, - преодоление стресса, включающее в себя попытку определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии: логический анализ, когнитивная переоценка и др.

2. Копинг, нацеленный на проблему, - совладание со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса.

3. Копинг, нацеленный на эмоции, - преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать эффективное равновесие.

В третьем подходе копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. В настоящее время широкое распространение получило два основных подхода к изучению преодоления, предложенные Лазарусом и Фолькманом: проблемно-ориентированный копинг (усилия направляются на решение возникшей проблемы) и эмоционально-ориентированный копинг (усилия направляются на изменение собственных установок в отношении ситуации). Проблемно-ориентированное преодолевающее поведение направленно на рациональное разрешение конфликта или кризиса с помощью конкретных действий. Проблемно-ориентированное преодоление включает такие формы поведения, как поиск информации, поэтапное решение проблемы, обращение за помощью и т. п.

Эмоционально-ориентированное преодолевающее поведение направлено на психологическую адаптацию (совладание) к неразрешимому или неразрешенному конфликту, а также к психологическим проблемам, возникающим в процессе проблемно-ориентированного разрешения конфликта. Преодолевающее поведение, особенно эмоционально-ориентированное, по своим целям и механизмам имеет много общего с психологическими защитами. Однако по сравнению с ними преодолевающее поведение более осознанно и в меньшей степени основано на искажении чувств или действительности.

По мнению С. Фолькман и Р. Лазаруса, копинг выполняет две основные функции:

- регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции);
- управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему).

Д. Галахер выдвинул гипотезу, что оценка события зависит от объема имеющихся у личности ресурсов, позволяющих справиться с этим событием. Если индивид оценивает ресурсы как недостаточные, неадекватные, то событие воспринимается как угроза. Обычно устойчивые к стрессу люди адекватно оценивают свои ресурсы и воспринимают стрессогенные события как изменения. Выделяются два вида когнитивной активности - первичная и вторичная оценка. Первичная оценка позволяет человеку решить является ли данная ситуация угрожающей, или ее можно отнести к ситуации изменения, которая не содержит в себе угрозы его благополучию. Она позволяет оценить силу стрессового воздействия, сопоставить возможность наносимого им вреда с индивидуальными возможностями. Вторичная оценка дополняет первичную. Она определяет какими методами можно повлиять на негативные события и его исход, то есть процесс выбора механизмов и ресурсов преодоления стресса. С ее помощью человек решает, что он может сделать в данной ситуации.

За когнитивной оценкой ситуации следует выработка механизмов преодоления стресса. Если у животных поведенческий ответ на неблагоприятные воздействия среды проявляется преимущественно избеганием, уходом от угрожающей ситуации, агрессией, то у человека при преодолении стресса включаются когнитивные мыслительные процессы принятия адаптационного решения (Лазарус).

Авторы выделили пять компонентов копинг-процесса.

1. Ориентация в проблеме, подключение когнитивного и мотивационного компонентов для общего ознакомления.
2. Определение и формулирование проблемы, ее описание в конкретных терминах и идентификация специфических целей.
3. Генерация альтернатив, разработка многочисленных возможных вариантов решения проблемы.
4. Выбор оптимального варианта решения проблемы.

5. Выполнение решения с последующей проверкой, подтверждением его эффективности.

В качестве альтернативного подхода С. Хоббфол в 1994 г. предложил совершенно новую модель поведения преодоления. Предложенные им поведенческие стратегии преодоления - являются более детальными и снимают основные ограничения проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного подходов. Поведенческий подход позволяет более дифференцированно подойти к различиям в преодолении. Кроме того, он позволяет вносить коррекцию на уровне поведения и поэтому является более перспективным с точки зрения возможности психологического вмешательства в процесс преодоления негативных последствий страха. Предложенная модель имеет две основные оси:

- Просоциальная - асоциальная;
- Активная - пассивная;

И одну дополнительную ось:

- Прямая - непрямая.

Различные их сочетания позволяют выделить девять типов моделей поведения личности в стрессовых ситуациях: асертивные (уверенные) действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

В зависимости от степени конструктивности выбираемой стратегии и соответствующей ей модели поведения совершаемые человеком действия могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессов, а также оказывать влияние на сохранение его здоровья. Установлено, что «здоровое» преодоление характеризуется активностью и гибкостью. Для него характерно, во-первых, использование субъектом большого количества моделей преодолевающего поведения и, во-вторых, наличие более высоких показателей асертивности, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, более низких показателей агрессивности и асоциальных действий.

Преодолевающее поведение может оказаться как эффективным так и не эффективным, с точки зрения разрешения конфликта или достижения психического благополучия. Не существует универсально эффективных форм преодоления. Например, попытка отложить решение проблемы «в долгий ящик» и постараться на время забыть о ней, в одних случаях лишь усугубит трудности, в других - позволит впоследствии посмотреть на проблему более спокойно, что поможет успешно ее решить. Снятие напряжения с помощью успокоительных средств может быть совершенно необходимым в одних случаях и вредным в других.

Далее мы рассмотрим некоторые механизмы эмоционально-ориентированного преодоления, которые показали свою эффективность в широком круге ситуаций:

1. Выражение чувств, сколь бы интенсивны они ни были, желательно, если оно уместно и не создает трудностей в социальном взаимодействии. Это могут быть слезы, крик, «облегчение души» в откровенном разговоре, дневниковые записи, письма и многое другое - в зависимости от ситуации.

2. Замещающая деятельность сродни психоаналитическому понятию сублимации, только несколько шире. В ней могут найти выход стремления, непосредственная реализация которых невозможна. Так, те, кто лишен семейного тепла, часто заводит домашних животных для реализации потребности в любви и тепле; те, кто не смог состояться профессионально, «уходят» в различные хобби или общественную деятельность.

3. Разрядка, в узком смысле, (более мягкий вариант психологической защиты вытеснения) - перенос негативных эмоций на предметы, которые можно сломать, разбить или испортить. Подобные действия обычно осуждаются окружающими, однако если осуждения можно избежать (остаться одному), а материальный ущерб не велик, то подобный способ «справиться с чувствами» иногда целесообразен. Разрядкой в широком смысле слова являются любые интенсивные физические нагрузки (занятие спортом, дальние прогулки, тяжелая домашняя работа), в которых находит выход энергия, связанная с отрицательными эмоциями.

4. Фантазия (преодоление вне реальности) позволяет достичь желаемого хотя бы в воображении, и возникающие при этом положительные эмоции дают силы для существования в трудных жизненных ситуациях.

5. Эффективность творчества как преодолевающего поведения основана на действии нескольких или даже всех вышеперечисленных форм преодоления. Оно позволяет выразить чувства (например, на бумаге или в актерской игре), служит социально одобряемым вариантом замещающей деятельности, дает разрядку и позволяет воплотить фантазии в созданном произведении.

6. Сдерживание (аналог психологической защиты вытеснения) - это сознательное или полусознанное избегание неприятных мыслей, дел или проблем. Часто сочетается с отвлечением на другие занятия и мысли.

7. Отстранение - это восприятие ситуации без эмоциональной реакции (эмоции как бы «выключены») или с ощущением нереальности происходящего (все происходит «как бы не на самом деле» или «как бы не со мной»).

8. Юмор - это переосмысление проблемы с подчеркиванием ее смешных сторон.

9. Наконец, одна из наиболее важных механизмов преодолевающего поведения - переоценка ценностей и самоизменение. Ситуация

преодоления конфликта и кризиса оценивается как источник личностного роста, приобретения ценного жизненного опыта и изменения к лучшему. Самовосприятие изменяется в сторону представления о себе как о более сильном, уверенном и зрелом человеке. Кризис порой становится основой для изменения системы ценностей, приобщения к новым философским или религиозным воззрениям. Поэтому любой, даже тяжелый, неудачный или трагический опыт будет иметь положительный аспект, если послужит основой для позитивного самоизменения.

Для совладания со стрессом при сложных жизненных ситуациях каждый человек на основе собственного опыта использует выработанные им копинг-стратегии (поведенческие, когнитивные и эмоциональные) с учетом степени своих адаптивных возможностей, которые делятся на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные. В поведенческой сфере к адаптивным принято относить активное преодоление и альтруизм, к частично адаптивным - поиск социальной поддержки и отвлечения, к неадаптивным - компенсацию с использованием допинговых средств и уход от реальности. В когнитивной сфере к адаптивным относят поиск решения проблемы и придание смысла, к частично адаптивным - избегание проблемы и растерянность. В эмоциональной сфере к адаптивным относят эмоциональное сосредоточение, к частично адаптивным - поиск эмоциональной поддержки и эмоциональную разрядку, к неадаптивным - подавление чувств, чувство вины, агрессивность, покорность.

На предпочитаемые способы совладания со стрессом влияют индивидуально-психологические особенности. Выраженность тех или иных способов реагирования на сложные жизненные ситуации ставится в зависимость от степени самоактуализации личности - чем выше уровень развития личности, тем успешнее она справляется с возникшими трудностями.

Интересна точка зрения А.Н. Фоминовой, анализирующей возрастной аспект проблемы совладающего поведения. Рассматривается понятие ресурса личности, обращается внимание на роль внешних и внутренних ресурсов человека в процессе преодоления трудностей на различных этапах жизни. В каждом возрастном периоде у человека существуют некоторые внутренние ресурсы, чтобы оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы часто могут остаться не востребованными, если намеренно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

Внутренний ресурс детей и подростков, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, поведения, эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, в эмоциональной гибкости, защитной работе воображения. Однако нельзя переоценивать значение

внутренних ресурсов ребенка. Значение внешних факторов совладания с трудными жизненными ситуациями для детей гораздо больше, чем внутренних. Также именно социальная и эмоциональная поддержка значимых людей являются важным фактором в преодолении трудных ситуаций в юности и решающим – в старости, несмотря на возможность развития в этом возрасте таких внутренних ресурсов, как мудрость, обращение к духовно-религиозному опыту.

Для периода взрослости на всех его этапах наиболее важным ресурсом в совладающем поведении является способность осознания собственной психологической реальности, принятие этой реальности, понимание собственных возможностей и ограничений в различных сферах своей жизни.

Таким образом, экстремальные ситуации в нашей жизни неизбежны и изучение особенностей поведения человека, и закономерностей его деятельности в сложных жизненных условиях является сейчас, на наш взгляд, особенно востребованным. Проблема преодолевающего поведения может занять одно из центральных мест в контексте тех изменений, в том числе инноваций, которые начинаются и в научно – педагогической среде.