

Н.В. Васина, О.Л. Сенгеева, М.В. Бучацкая, М.В. Капранова, А.Е. Харитонов

ПРОБЛЕМА СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ НА ПРИМЕРЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТНИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ
COPING BEHAVIOR PROBLEM WITH THE STRESS IN THE MODERN PSYCHOLOGICAL SCIENCE ON THE EXAMPLE OF RESEARCH ETHNIC AND PERSONAL DETERMINANTS COPING BEHAVIOR AT MODERN YOUTH



Сведения об авторах:

Н.В. Васина, к.пс.н., проф., зав. кафедрой прикладной психологии Финансово-технологической академии
 О.Л. Сенгеева, аспирант кафедры "Общая психология" Современной гуманитарной академии
 М.В. Бучацкая, к.пс.н., доцент кафедры прикладной психологии Финансово-технологической академии
 М.В. Капранова, к.пс.н., доцент кафедры прикладной психологии Финансово-технологической академии
 А.Е. Харитонов, ведущий психолог кафедры прикладной психологии Финансово-технологической академии

Аннотация: Статья посвящена исследованию особенностей механизмов совладающего поведения у современной молодежи. Исследуется культурно-обусловленные и личностные детерминанты совладающего поведения у молодежи.

Abstract: Article is devoted research of features of mechanisms coping behavior at modern youth. It is investigated the cultural-caused and personal determinants coping behavior at youth.

Ключевые слова: совладающее поведение, механизмы совладающего поведения, психологическая защита или защитное поведение, психологическое благополучие.

Key words coping behavior, mechanisms coping behavior, defensive behaviour, psychological well-being.

Проблема совладения личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии в XX века. В зарубежной психологии изучением различных аспектов совладающего поведения занимались Н. Хаан, Р. Лазарус и С. Фолкман, Р. Моуз и другие. Так, например, Н. Хаан трактует как специфический эго – механизм, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения. Р. Моуз, определяет "coping" в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Р. Лазарус и С. Фолкман считают, что "coping" должен пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром.

В отечественной психологии понятие "совладающее поведение" рассматривали такие ученые как Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Р. М. Грановская, А. Л. Козлов, А. В. Либин, А. В. Либина, С. К. Нартова-Бочавер, И. М. Никольская А. Н. Сирота и другие. С точки зрения С.К. Нартовой – Бочавер совладающее поведение – это индивидуаль-

ный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Это форма поведения, отражающая готовность человека решать жизненные проблемы, умение использовать определенные средства для преодоления психоэмоционального стресса.

Разные авторы выделяют различные типы совладания со стрессом. Так, Лазарус и Фолкман различают два глобальных типа реагирования при стрессе: проблемно – ориентированное совладание и субъектно-ориентированное совладание .

Социально-экономическая ситуация в России и в мире в целом крайне нестабильна. Поэтому понятна актуальность изучения совладания с трудными жизненными ситуациями как механизма адаптации к изменяющимся социальным условиям. Неспособность или неумение человека совладать со стрессом является основой для расстройства здоровья или, по крайней мере, ухудшения качества жизни в различных сферах.

Различные функциональные состояния, с которыми человек сталкивается

в процессе жизнедеятельности, оказывают существенное влияние на его здоровье, работоспособность, а также дальнейшее психическое и социальное развитие.

Понятие "coping" происходит от английского "to cope" (преодолевать). Как отмечает С.К. Нартова-Бочавер, в российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. "Сущность термина "coping" (преодоление, совладание) заключается в наиболее эффективной адаптации человека к требованиям трудной, экстремальной ситуации. Понятие "coping behavior" ("совладающее поведение", "поведение по преодолению") используется для характеристики способов поведения человека в различных трудных ситуациях. S. Folkman и R.S. Lazarus определили его как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека".

Т.Л. Крюкова в своем исследовании совладающего поведения определила его как целенаправленное социальное

поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий.

Coping есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Психологическое предназначение coping состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и погасить стрессовое действие ситуации. Поэтому главная задача coping – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья [46, 20-30].

Вопрос об эффективном и неэффективном coping напрямую связан с понятием coping-стратегий. Coping-стратегии – это те приемы и способы, с помощью которых и происходит процесс совладания. S. Folkman и R.S. Lazarus предложили классификацию coping-стратегий, ориентированных на два основных типа – проблемно-ориентированный coping (problem-focused) и эмоционально-ориентированный coping (emotional-focused).

Классификация видов стратегий преодоления стресса ("совладания"), разработанная Л.И. Анциферовой, построена с учетом особенностей когнитивного и поведенческого уровня регуляции этого процесса и своеобразия трудных жизненных и рабочих ситуаций.

Во многих научных трудах (Perrez M., Matathia R., 1993; Reichets M., 1998, и др.) было доказано, что более эффективно преодолевают стресс и показывают более высокие значения по критериям душевного здоровья те люди, которые чаще руководствуются правилами адаптивного поведения. Подтверждено, что депрессивные лица склонны к несоблюдению указанных правил поведения и, например, не способны активно влиять на контролируемые стрессоры. Исследование coping у лиц, страдающих неврозами (Карварский Б.Д. и соавт., 1999), показало, что по сравнению со здоровыми людьми для них характерна большая пассивность в разрешении конфликтов и проблем, им свойственно менее адаптивное поведение. Больные неврозами, например, часто реагировали "растерянностью" (когнитивная coping-стратегия), "подавлением эмоций" (эмоциональная coping-стратегия) и "отрицанием" (поведенческая coping-стратегия)... Неадекватная оценка ситуации приводит к неадекватным эмоциям, которые в свою очередь нарушают адаптивные реакции организма.

Хазова С.А. выделяет две группы coping-ресурсов, помогающих человеку справляться с жизненными трудностями: внешние (время, деньги, образование, уровень жизни, социальная поддержка и отсутствие других жизненных стрессов) и внутренние ресурсы совладания. Внутренними ресурсами являются личностные черты, которые создают возможность совладания со стрессом эффективными способами: оптимизм, самоэффективность, стойкость, субъективно воспринимаемый контроль над ситуацией, "объяснительный стиль мышления". Способствуют совладанию и позитивная самооценка, уверенность в себе, наличие необходимых социальных навыков, умение быстро восстанавливать физические и душевные силы после стресса.

По мнению С.К. Нартовой-Бочавер, выявление целей субъективного, индивидуального coping необходимо для оценки и поиска типов психологического преодоления наиболее эффективных для каждой личности. Исследование интериндивидуальных различий в психологическом преодолении дает возможность обнаружить и сформировать личностные характеристики, которые бы ослабляли чувствительность человека к психологическим нагрузкам – душевное здоровье, оптимизм, веру в себя, чувство собственной ценности, способность упрощать жизненные трудности.

Таким образом, несмотря на многочисленные и серьезные исследования до сих пор имеются концептуальные и эмпирические трудности в объяснении совладающего поведения. Открытым остается вопрос об эффективности coping – продолжительности его действия. Ученые, занимающиеся проблемами преодолевающего поведения, должны уделять особое внимание поиску причин и выявлению механизмов оптимальных форм реагирования и преодоления трудных жизненных ситуаций, что является важным условием сохранения физического и психического здоровья человека.

В работе были использованы следующие методики: Coping-тест Лазаруса (Р. Лазарус, С. Фолкман) [7, с.93], Методика для психологической диагностики coping-механизмов (Тест Э. Хейма) [7, с.93], Опросник К. Рифф "Шкалы психологического благополучия" [8, с.73]. В результате эмпирического исследования было выяснено, что показатели выраженности механизмов совладающего поведения у молодых людей в большинстве случаев соответствуют норме. Однако полученные результаты требуют детального рассмотрения.

Сформулируем общие тенденции относительно предпочтения стратегий совладания в связи с гендерной и этнической принадлежностью испытуе-

мых (на основе результатов теста Р. Лазаруса).

На основании гендерной принадлежности:

Девушкам в большей степени свойственно использовать наименее активные варианты совладающего поведения в ситуации стресса, которые дадут им возможность отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, либо найти действенную и эмоциональную поддержку в лице других людей. Статистически доказано, что "Поиск социальной поддержки" в качестве стратегии совладающего поведения девушкам как русской, так и бурятской групп свойственен больше, чем юношам.

На основании культурной принадлежности:

Наиболее напряженным вариантом совладающего поведения в группе как девушек, так и юношей из Бурятии выделен "Самоконтроль", усилия по регулированию своих чувств и действий. Значения по данной шкале в обеих группах одинаковые. Таким образом, мы можем предположить, что контроль над своими эмоциями может являться этнически обусловленной стратегией совладающего поведения.

Использование конфронтационного coping в стрессовой ситуации русскими респондентами из Москвы предполагается чаще по сравнению с бурятскими респондентами из Улан-Удэ. Определенная степень враждебности и готовности к риску в ситуациях стресса, используемые для изменения ситуации, могут быть обусловлены как культурной составляющей, так и ситуацией проживания респондентов в мегаполисе. Этот результат подтверждает данные, полученные нами по методике Хейма, где было выявлено, что русские респонденты чаще используют эмоционально адаптивные стратегии совладающего поведения. Мы предполагаем, что в группе русских респондентов может существовать определенное перенапряжение в использовании эмоциональных стратегий совладания со стрессом. Русские респонденты – москвичи, жители мегаполиса, где урбанизация, населенность и ритм жизни, определяющий интенсивность социальных контактов и коммуникации являются сильными факторами, повышающими уровень эмоционального стресса. Что само по себе способствует более активному проявлению агрессии в ситуации стресса.

Кроме того, полученные данные о том, что в бурятских группах был выявлен более высокий уровень самоконтроля, чем у русских, и том, что в русских группах был выявлен более высокий уровень конфронтационного coping, конкретным образом отражают результаты многих кросс-культурных исследований, согласно которым, в коллективистских культурах человек

чаще сам приспосабливается к ситуации, чем меняет ситуацию "под себя", а в индивидуалистских культурах – наоборот, стремится изменить ситуацию в "свою пользу" [7, с.97].

На основании проведенного исследования по методике Е. Хейма, сформулируем характерные тенденции относительно адаптивных возможностей и проявлений копинга в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах у респондентов в изучаемых группах. Нами были выделены особенности, обусловленные изучаемыми детерминантами, и сделаны следующие выводы.

На основании гендерной принадлежности:

- Юноши в меньшей степени, чем девушки склонны к проявлениям адаптивных стратегий совладания со стрессом.

- Совладающие стратегии девушек более адаптивны, чем у юношей. При этом девушки бурятки чаще используют:
 - оптимизм (ЭС), проблемный анализ (КС), обращение за помощью (ПС).

- Русские девушки чаще используют:
 - оптимизм (ЭС), проблемный анализ (КС), сохранение самообладания (КС).

- Юноши чаще используют неадаптивные стратегии совладания. При этом русские москвичи используют преимущественно неадаптивные эмоциональные стратегии (подавление эмоций). Буряты улан-удэцы – преимущественно эмоциональные (подавление эмоций) и когнитивные (смирение) неадаптивные стратегии совладания.

- Девушки реже используют неадаптивные стратегии совладания со стрессом, менее всего применяются неадаптивные стратегии совладания когнитивной направленности.

- Девушки чаще применяют эмоциональные адаптивные стратегии совладания со стрессом (преимущественно оптимизм). Мы можем предположить, что девушки лучше осознают свое эмоциональное состояние в стрессовой ситуации и лучше управляют им.

- Юноши реже, чем девушки применяют эмоциональные адаптивные стратегии совладания со стрессом.

- Девушки реже, чем юноши применяют неадаптивные эмоциональные стратегии.

- Юноши чаще, чем девушки применяют неадаптивные эмоциональные стратегии, преимущественно подавление эмоций и самообвинение.

- Юноши реже, чем девушки применяют неадаптивные поведенческие стратегии совладания со стрессом.

- Девушки чаще, чем юноши применяют неадаптивные поведенческие стратегии совладания со стрессом. Девушки бурятки чаще используют "отступление". Русские девушки чаще

применяют "активное избегание".

На основании уровня психологического благополучия было обнаружено только одно ярко выраженное различие между подгруппами:

- адаптивные когнитивные стратегии совладания в большей степени используют респонденты с низким уровнем психологического благополучия.

Интеллектуальное переосмысление является одним из наиболее простых психологических способов снизить степень психоэмоционального напряжения. Поэтому мы можем предположить, что в данном случае когнитивный копинг функционирует у респондентов с низким уровнем психологического благополучия скорее как механизм психологической защиты.

Однако, на наш взгляд, учитывая, результаты по тесту благополучия К. Рифф мы можем выделить еще одну взаимосвязь между параметрами психологического благополучия и адаптивности копинга. Так, русские респонденты из Москвы оказались более психологически благополучными, чем респонденты буряты из Улан-Удэ. мы можем сделать вывод о том,

На основании этнической (культурной) принадлежности были выделены следующие различия:

Русские респонденты чаще используют эмоционально адаптивные стратегии совладающего поведения. У девушек из этой группы уровень адаптивности эмоционального копинга – самый высокий по сравнению со всеми испытуемыми. При этом, однако, у русских юношей москвичей отмечен самый высокий уровень неадаптивных эмоциональных копингов.

Мы предполагаем, что в группе русских респондентов может существовать определенное перенапряжение в использовании эмоциональных стратегий совладания со стрессом. В большей степени это касается юношей. Русские респонденты – москвичи, жители мегаполиса, где урбанизация, населенность и ритм жизни, определяющий интенсивность социальных контактов и коммуникации являются сильными факторами, повышающими уровень эмоционального стресса.

В группе респондентов-бурят поведенческих адаптивных стратегий совладания отмечено больше, чем в русской группе. Под адаптивными поведенческими стратегиями совладания авторы понимают такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей. Мы можем предположить, что подобный выбор действительно культурно детерминирован, поскольку буряты являются более коллективистской культурой, где

семейственность, клановость, обращение за помощью к старшим являются древними, традиционными стратегиями совладания со стрессовыми ситуациями. Согласно исследованиям в коллективистских культурах поведение личности определяется принадлежностью ее к группе, а в индивидуалистских – ее мотивацией к достижению.

В целом можно сделать вывод о том, что адаптивность/неадаптивность стратегий совладающего поведения больше детерминирована именно гендерной принадлежностью респондентов, нежели этнической (культурной) принадлежностью или уровнем их психологического благополучия. Этнические различия, в свою очередь, детерминированы таким измерением культурной вариативности как "индивидуализм-коллективизм".

Проанализировав взаимосвязь психологического благополучия и стратегий совладания, сформулируем основные выводы.

Выделены культурно-обусловленные различия в группах бурятских и русских студентов относительно критериев психологического благополучия. Вне зависимости от пола существуют различия по критериям благополучия: самопринятие, личностный рост, общий показатель психологического благополучия. В московских группах значения по данным критериям психологического благополучия значительно выше, чем в бурятских, таким образом, можно сделать вывод о том, что москвичи более психологически благополучны, чем буряты.

В группе юношей москвичей уровень психологического благополучия относительно категорий и психологического благополучия в целом выражен сильнее, чем у остальных респондентов: на основании высоких значений по категориям благополучия мы можем сделать вывод о том, что они существенно более психологически благополучны, чем остальные респонденты.

Результаты в группе юношей бурят свидетельствуют о психологическом субъективном неблагополучии респондентов данной группы.

Количество психологически благополучных/неблагополучных респондентов обусловлено гендерной детерминантой: психологически благополучных девушек в процентном соотношении больше, чем мужчин. Девушки в большей степени удовлетворены качеством своей жизни, поскольку в меньшей степени имеют потребности в плане профессионального роста и внесемейного контекста.

Можно предположить, что высокий уровень автономии является психологической ценностью жителей мегаполиса, что может быть обусловлено культурными факторами, например, преобладанием у его жителей личност-

ной идентичности над групповой, индивидуализмом, более ярко выраженной потребностью в безопасности.

Субъективное ощущение осмысленности своего бытия в большей степени свойствен девушкам, поскольку они в большей степени удовлетворены качеством своей жизни, их потребности в плане профессионального роста, их цели, касающиеся в основном, семьи, в большей степени удовлетворяемы, чем у юношей.

На основе корреляции значений по критериям психологического благополучия и стратегиям совладания сделаны следующие выводы. Частое использование таких стратегий совладания "бегство-избегание", "принятие ответственности", "дистанцирование", "конфронтационный копинг" характерно для психологически неблагополучных респондентов всех исследуемых групп.

Отдельно по группам можно сделать следующие выводы.

Юноши из Москвы.

Юноши-москвичи, чье психологическое благополучие связано с высоким уровнем самопринятия, предпочитают активное решение проблем их избеганию.

Юноши, использующие преимущественно стратегию поиска социальной поддержки менее автономны (способны противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо).

Юноши, чье психологическое благополучие основано на установлении позитивных отношений с окружающими, чаще используют в качестве стратегии совладания поиск социальной поддержки.

Юноши, чье психологическое благополучие основано на управлении окружающей средой, реже используют в качестве стратегии совладания принятие ответственности. Возможно, эти респонденты имеют хорошие навыки делегирования.

Юноши, чье психологическое благополучие основано на управлении окружающей средой, реже используют в качестве стратегии совладания бегство-избегание.

Девушки из Москвы.

Девушки, чье психологическое благополучие основано на позитивном отношении с окружающими реже используют в качестве стратегии совладания бегство-избегание. Очевидно, что именно неиспользование стратегии бегства-избегания, способствует формированию позитивных отношений с окружающими, поскольку по данному критерию психологического благополучия москвички имеют самое высокое значение по сравнению с другими респондентками. С другой стороны, поскольку высокий результат по стратегии "бегство-избегание" демонстриру-

ет высокую напряженность копинга, свидетельствующую о выраженной дезадаптации, мы можем предположить, что психологически неблагополучные респондентки-москвички ощущают определенный дискомфорт при необходимости установления позитивных отношений с окружающими особенно в стрессовых для них ситуациях.

Респондентки, чье благополучие обусловлено наличием целей в жизни, чья жизнь характеризуется осмысленностью существования, реже по сравнению с другими респондентами используют дистанцирование в качестве стратегии совладания.

Юноши-буряты.

При низком самопринятии, ощущении субъективного благополучия, при отсутствии ощущения личностного роста у респондентов повышается потребность в поддержке близкого окружения.

Психологически благополучные респонденты, стремящиеся к личностному росту в данной группе, реже используют поиск социальной поддержки. Поскольку поиск социальной поддержки является культурно-обусловленной стратегией совладания, можно предположить, что психологически благополучные юноши буряты, стремящиеся к личностному росту должны использовать стратегии совладания, отличающиеся от традиционного совладающего поведения, принятого в данной культуре.

Юноши буряты, чье благополучие основано на построении позитивных отношений с окружающими, реже признают свою роль в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения. Значение по шкале "Принятие ответственности" у юношей бурят самое высокое по сравнению с остальными респондентами, а его значение свидетельствует о возможной напряженности данного вида копинга, что несомненно свидетельствует о влиянии данной стратегии совладания на нарушение позитивных отношений с окружающими и на психологическое благополучие в целом.

При ощущении личностного роста, агрессивность и враждебность в коммуникациях снижается. Таким образом, использование конфронтационного копинга в данной группе, в свою очередь, может негативно сказываться на стремлении респондентов к саморазвитию. Скорее всего, конфронтационный копинг используется как защитный механизм.

Юношам бурятам свойственно компенсировать ощущение психологического неблагополучия поиском поддержки в близком окружении, и иногда – повышением агрессии в совладании с трудностями.

Девушки-бурятки.

Желание дистанцироваться от ситу-

ации и уменьшить ее значимость тем сильнее, чем ниже уровень самопринятия, ощущение неопределенности, психологического неблагополучия в целом. Аналогичным образом респондентками используются такие стратегии совладания как бегство-избегание, конфронтационный копинг.

Активное совладание предпринимается респондентками с целью улучшения отношений с окружающими и для самосовершенствования. Стратегии совладания, которые используются для перечисленных целей, это: принятие ответственности, положительная переоценка, планирование решения проблемы. Таким образом, именно позитивное отношение с окружающими и ощущение личностного роста приносят девушкам буряткам максимально ощущение психологического благополучия.

Психологически благополучные респонденты чаще используют данную стратегию совладания по сравнению с психологически неблагополучными. Данная зависимость характерна для всех исследуемых групп: русских и бурят, юношей и девушек. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что стратегия совладания, выраженная поговоркой: "Если ты не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней" является наиболее эффективным и универсальным способом совладания с трудностями независимо от культурной и гендерной принадлежности респондентов.

Библиография

1. Абдраязкова А.М. Адаптация методики измерения психологического благополучия/Дипломная работа. – М.: Ф-т психологии МГУ, 2002. – 58 с.
2. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984. – 95. – p. 542-575.
3. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология. – Л., 1982.– 387с.
4. Карвасарский Б.Ф. Неврозы. 2-е изд. – М.: Медицина, 1980. – 447 с.
5. Корятова Г. С. Защитное и совладающее поведение личности : теоретические основания / Г. С. Корятова ; Федер. агентство по образованию, Бурят. гос. ун-т. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2006. – 292 с.
6. Крюкова Т.Л. Возрастные и культурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т 26, № 2. – С. 5-15.
7. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3 С. 93-112.
8. Шевеленкова Т.Д. Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций, методика исследования) М., 2005.