

Понятие «coping-behavior» используется в англоязычной литературе о стрессе для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях и происходит от английского «cope» — преодолевать. Первоначально это слово использовалось С. Фолкманом и Р. Лазарусом и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. С 60-х гг. Р. Лазарус обозначил важность когнитивных факторов при преодолении стресса. Он считал, что наиболее серьезный недостаток ранних теорий преодоления — это невозможность изучить и детально описать, каким образом, в мыслях и действиях человек справляется со специфическими стрессорами, такими как болезнь, потеря, интер- и интрапсихическая угроза, которые могут иногда появляться в жизни. Он подчеркивал, что специалисты в области клинической психологии должны знать, как клиент справляется с тем или иным специфическим стрессором [6].

Указывая на то, что адаптивное поведение может изменяться в зависимости от природы стресса или условий среды, в которых оно происходит, Р. Лазарус обратил внимание и на необходимость учета стабильного, всеобъемлющего личностного стиля, с помощью которого постигаются и осуществляются взаимоотношения с окружающим миром: «Даже если мы знаем, что индивид обычно эффективен в преодолении и как личность имеет преимущество в позитивных ресурсах преодоления, таких как интеллект, навыки, поддержка семьи, социальные взаимоотношения, деньги и здоровье, это все-таки не поможет нам лучше справляться со стрессом тех, у кого неадекватный стиль преодоления проблем, если только мы не знаем, что именно делает и думает каждый из этих людей в процессе преодоления. Мы должны точно знать, что именно «работает» или «не работает» для определенного типа личности, определенного типа стрессора и определенных условий жизни, чтобы определить, какому преодолению обучать».

В отечественной психологии термин «coping» переводят как адаптивное, совладающее поведение или психологическое преодоление. Приверженцем данного подхода является Л. И. Анциферова, работы которой содержат теоретико-методологический анализ проблем психологического преодоления жизненных трудностей [1; 2].

В последнее время в отечественной литературе наметилась тенденция использовать понятие «копинг-поведение», «копинг-стратегия». На наш взгляд, целесообразнее использовать более приемлемый для русского произношения термин «преодоление».

В словаре В. И. Даля [4] слово «преодолевать» обозначает «одолеть, осилить, победить, превозмочь, покорить, низложить и подчинить себе». То же слово в словаре С. И. Ожегова [8] трактуется следующим образом: «пересилить, справиться с чем-нибудь». Таким образом, для употребления этого термина в русском языке имеются глубокие корни.

Психологическое предназначение преодоления состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации. Поэтому главная задача процесса преодоления, по мнению Х. Вебера, — обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

В настоящее время выделяют три подхода к толкованию понятия «преодоление».

Н. В. Киселева

ОБЗОР ВЕДУЩИХ ПОЛОЖЕНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

На современном этапе развития общества, когда почти каждый человек находится в состоянии некомпенсированного стресса, актуальной является проблема нахождения способов позитивного его преодоления, что особенно касается подросткового возраста.

Первый, развиваемый в работах Н. Хаан, трактует его в терминах динамики. Это как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения. Сторонники этого подхода склонны отождествлять преодоление с его результатом.

Второй подход, отраженный в работах Р. Мосс, определяет преодоление в терминах черт личности — как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессогенные события определенным образом.

Согласно третьему подходу, признанному авторами понятия С. Фолкманом и Р. Лазарусом, преодоление следует понимать как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром [6].

В нашем диссертационном исследовании мы придерживались третьего подхода, так как считаем его наиболее актуальным для понимания принципа и организации коррекционной работы с подростками по преодолению стресса.

Исследования стресса позволили выделить ряд форм адаптивного поведения, которое можно рассматривать как субсиндромы стресса, хотя следует заметить, субсиндромы чередуются или сочетаются друг с другом. Л. А. Китаев-Смык выделял 4 субсиндрома стресса [5]:

1. Когнитивный субсиндром стресса проявляется в виде изменений восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, находящемуся в экстремальной ситуации, в изменении его представления о внешней и внутренней пространственной среде, в изменении направленности его мышления и др.
2. Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса заключается в эмоционально-чувственных реакциях на экстремальные, критические условия, ситуации и пр.
3. Социально-психологический субсиндром стресса проявляется в изменениях общения людей, находящихся в стрессогенных ситуациях. Эти изменения могут проявляться в виде социально позитивных тенденций: в сплочении людей, в увеличении взаимопомощи, в склонности поддерживать лидера, следовать за ним и др.; социально-негативных форм общения: самоизоляции, склонности к конфронтации с окружающими людьми и т. п.
4. Вегетативный субсиндром стресса проявляется в возникновении либо локальных физиологических стрессовых реакций, которые имеют адаптивную сущность, но могут становиться основанием для развития так называемых болезней стресса.

Каждая форма психологического преодоления специфична, определяется субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно одной из задач — решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, коррективке самооценки или регулированию взаимоотношений с людьми.

В нашем исследовании способов преодоления стресса подростками мы опирались на систематизированные Л. А. Китаевым-Смыком субсиндромы, что нашло отражение в разработанной комплексной программе.

Общепринятой классификации типов преодоления не существует — они выделяются исследователями достаточно произвольно [6]. Однако большинство из них построено вокруг двух предложенных С. Фолкманом и Р. Лазарусом модусов психологического преодоления, направленного на решение проблемы или изменение собственных установок в отношении ситуации,

На наш взгляд, основными функциями психологического преодоления стресса являются:

- регуляция эмоционального состояния, включающая когнитивные, эмоциональные, поведенческие усилия, с помощью которых личность пытается уменьшить аффективное напряжение и аффективный компонент дистресса,
- управление проблемами, вызывающими дистресс, включающее усилия, с помощью которых личность пытается устранить причины кризисной ситуации.

Обе функции используются в большинстве стрессовых ситуаций. Пропорциональное представительство функций изменяется в зависимости от когнитивной оценки стрессовой ситуации.

В процессе изучения способов преодоления стресса С. Фолкман и Р. Лазарус разработали классификационную схему, которая лежит в основе опросника «Способы преодоления» (Coping Scale). Он состоит из 118 пунктов и определяется восьмью ситуационно-специфическими способами преодоления состояния стресса:

- 1) конфронтация («я буду стоять на своем и отстаивать свою позицию»);
- 2) дистанцирование («уйду, чтобы ничего не случилось»);
- 3) самоконтроль («я стараюсь справиться со своими проблемами сам»);
- 4) использование социальной поддержки («я обсуждаю проблему с окружающими»);
- 5) повышение ответственности («критикую свои действия или обучаюсь новым способам поведения»);
- 6) избегание («делаю все, чтобы отвлечься от проблемы, расслабиться, забыться»);
- 7) планирование разрешения проблемы («я думаю, что мне сделать»);
- 8) позитивная переоценка ситуации («изменяю свое мнение о ситуации, нахожу в ней положительные стороны»).

Своеобразна точка зрения К. Накано, который подразделяет многочисленные способы адаптивного поведения на 2 типа базисных стратегий:

- активные, ориентированные на разрешение проблем и приводящие к редукции симптомов эмоционального дистресса (самоконтроль, планирование разрешения проблем, позитивная переоценка и т. д.);
- пассивные, направленные на редукцию эмоционального напряжения путем избегания, ухода от проблем, что, в конечном счете приводит к обострению симптомов эмоционального дистресса.

Каждый из изучающих стратегии преодолевающего поведения исследователей вносит свой вклад, который, несомненно, добавляет в изучаемую проблему некоторые аспекты, интересные для каждого отдельного автора:

1. Коплик Е. (1992), говоря о стратегиях чисто когнитивного преодоления, выделяет типы *monitors* — как ищущие информацию и *blunters* — как «толстокожие», «закрытые» для нее.
2. Паркес К. (1984) обращает внимание на прямое преодоление (*direct coping*) и психологическое подавление, вытеснение фрустрирующих факторов (*suppression*).
3. А. Биллингс и Р. Мосс предлагают для рассмотрения три способа психологического преодоления: оценка ситуации (*active-cognitive coping*), вмешательство в ситуацию (*active-behavioral coping*), избегание (*avoidance* или *escapism*). Последний способ может иметь свои «ветви»-образования, например, самообман (*self-deception*).

4. П. Виталиано, (1990) выделяет наряду с проблемно-ориентированным преодолением три способа эмоционально-ориентированного. Это самообвинение (blamed self), выражающееся в критике, сожалениях, поучениях и назиданиях самому себе; избегание (avoidance), при котором человек продолжает вести себя как если бы ничего не произошло; предпочитаемое истолкование (wishful thinking) — призрачные надежды, когда человек надеется на чудо.
5. Х. Вебер, (1992) считает, что основной репертуар способов преодолевающего поведения включает следующие формы: реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы, поиск социальной поддержки, перетолкование ситуации в свою пользу, защиту и отвержение проблем, уклонение и избегание, сострадание к самому себе, понижение самооценки, эмоциональную экспрессию.
6. С. Карвер, М. Шейер выделяют 14 модусов преодоления, среди которых помимо традиционно известных они называют «выпрямление» ситуации (restrain), обращение к религии, «освобождение» при помощи потребления алкоголя и наркотиков.
7. С. К. Нартова-Бочавер [7] предлагает следующие признаки процесса преодоления:
 - Ориентированность, или локус преодоления (на проблему или на себя).
 - Область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства).
 - Эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет).
 - Временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к себе).
 - Ситуации, провоцирующие адаптивное поведение (кризисные или повседневные).

Видимо, многие точки зрения имеют право на существование. Однако при изучении различных концептуальных подходов важно иметь в виду, что особенности преодоления стресса будут зависеть от каждого конкретного подростка и от ситуации, в которой он находится.

По мнению ряда авторов, выбор способов преодоления стресса обусловлен полоролевыми стереотипами: женщины (и феминные мужчины) склонны, как правило, защищаться и разрешать трудности эмоционально, а мужчины (и маскулинные женщины), напротив, — инструментально, путем преобразования внешней ситуации. Если принять тот факт, что возрастание феминности характеризует лиц обоего пола в подростковом возрасте, то становится понятными и обнаруженные возрастные закономерности развития форм адаптивного поведения [6].

Это подтверждается исследованиями Х. Тома и М. Рич, которые показали, что набор жизненных ситуаций и репертуар способов их разрешения существенно меняется на протяжении жизненного пути человека. А. М. Петровский и Дж. Биркимер, опросив по стандартным методам респондентов различных поколений в возрасте от 17 до 42 лет, убедились, что предпочтение реального решения проблем наряду с интернальным локусом контроля и снижением общего уровня невротической симптоматики является возрастным новообразованием. Это свидетельствует, по их мнению, о возрастании адаптированности человека по мере приобретения жизненного опыта.

Таким образом, для подростков наиболее адекватным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей.

Выражение чувств принято считать достаточно эффективным способом преодоления стресса. Исключение составляет лишь открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности. Однако, как показывают данные психосоматических исследований Х. Вебера, сдерживание гнева представляет собой фактор риска нарушения психологического благополучия человека. Достаточно действенным представляется реальное преобразование ситуации или, по крайней мере, ее перетолкование.

Успешность психологического преодоления определяется лежащими в его основе ресурсами (coping-resources) — относительно стабильными личностными и социальными характеристиками подростка, обеспечивающими психологический фон для преодоления стрессовой ситуации и способствующими развитию стратегий совладания со стрессом.

Ресурсы преодоления стресса можно подразделить на

- физические (здоровье, выносливость и т. п.);
- социальные (сеть социальной поддержки индивидуума);
- психологические (убеждения, самооценка и т. п.);
- материальные (Folkman S., 1984).

Таким образом, адаптивное поведение является переменной, зависящей от двух факторов — личности подростка (личностных адаптационных ресурсов) и реальной ситуации. Д. Терри особо выделяет в качестве третьего фактора ожидаемую социальную поддержку. По его мнению, в зависимости от прочности психологического «тыла» человек может поступать более решительно или, наоборот, избегать столкновения с реальностью. Очевидно, что сопротивляемость подростка обстоятельствам может существенно зависеть от того, насколько угрожающей и управляемой представляется ему ситуация и как он оценивает свои возможности. Так, К. Накано доказывает, что самообвинение и эмоциональное перетолкование ситуации выступают коррелянтами психологической и психосоматической симптоматики, а поиск социальной поддержки и решение проблем, напротив, существенно снижают уровень тревожности личности.

По мнению А. А. Боченкова и др. [3], изучавших состояние моряков экипажа АПЛ «Комсомолец» в постстрессовый период, «...динамика реабилитации в основном тремя компонентами:

- состоянием здоровья в период, предшествовавший катастрофе;
- личностными особенностями пострадавших;
- рядом социальных условий, выступающих в качестве детерминант.

Проведенное исследование позволяет назвать среди наиболее важных социальных детерминант наличие поддержки со стороны социального окружения. Чем сильнее ощущали социальную поддержку пострадавшие, тем активнее проводились реабилитационные мероприятия». Авторы указывают на целесообразность осуществления психокоррекционных мероприятий, направленных на сохранение у пострадавших адекватного восприятия социальной действительности и формирование установки на самостоятельное решение своих проблем.

Данное исследование представляется нам важным и в работе с подростками, а выводы, сделанные авторами, актуальны и для нахождения позитивных способов преодоления повседневных факторов стресса.

Исследуя влияние социальной поддержки и ее восприятия на формирование адаптивного поведения у подростков, Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский [9—10] обследовали различные группы подростков: воспитывающихся в семье, в детском доме и подростков с аддиктивным поведением. Подростки, воспитывающиеся в семье, по сравнению с другими обследуемыми группами, имели наиболее высокие показатели восприятия социальной поддержки, оказываемой как раздельно сферами «семья», «друзья», «значимые другие», как и всеми сферами в целом. Для них было характерно использование активных стратегий преодоления эмоционального стресса, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки.

Воспитанники детского дома использовали в качестве ведущей стратегии избегания при слаборазвитой стратегии разрешения проблем и низкой эффективности социальной поддержки. Подростки с аддиктивным поведением, также как и сироты, имели относительно низкий уровень социальной поддержки. Наиболее низкое ее восприятие было выявлено со стороны семьи, как следствие нарушенных отношений в этой сфере. Именно поэтому они использовали в качестве ведущей стратегию поиска социальной поддержки вне семьи, применяя как активные, так и пассивные стратегии преодоления.

Эти результаты свидетельствуют о том, что в подростковом возрасте, переходном периоде между детством и зрелостью, еще активно продолжается процесс обучения способам совладающего поведения, и главная роль в успешности данного процесса принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым.

В заключение хочется заметить, что проблемы жизненного пути, личностного выбора в отечественной психологии всегда вызывали высокий интерес исследователей. В них ставились вопросы о смысле происходящего с человеком, о роли данной переходящей ситуации в выполнении его жизненного предназначения. С ними перекликается исследование Р. Эммонс (1991) показавшее, что подверженность человека стрессам определяется в первую очередь содержанием его жизненных устремлений, или, как часто говорят в отечественной психологии, ценностными ориентациями личности [7].

Если разделить все влечения на четыре группы — достижения, аффилиации, близости и власти, то оказывается, что устремления к власти отрицательно коррелируют с физическим и психологическим благополучием человека, в то время как аффилятивное устремление (влечение к кооперативному общению), напротив, положительно сказывается на хорошем настроении и мировосприятии. Это понимание отвечает идее Л. И. Анцыферовой о стрессе как угрозе потери личностью одной из принимаемых ею ценностей [1].

Поэтому выявление целей субъективного, индивидуального преодоления необходимо для оценки и поиска типов психологического преодоления, наиболее эффективных для каждого подростка. Исследование индивидуальных различий подростков в способах психологического преодоления дает возможность обнаружить и сформировать личностные характеристики, которые ослабляли бы чувствительность учащихся к психологическим нагрузкам — душевное здоровье, оптимизм, веру в себя, чувство собственной ценности, способность упрощать жизненные трудности.

Литература

1. Анцыферова Л. И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. М., 1981. С. 3—19.
2. Анцыферова Л. И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности // Вopr. психол. 1978. № 1. С. 37—50.
3. Динамика социально-психологического и психофизиологического состояния моряков экипажа АПЛ «Комсомолец» в постстрессовый период / А. А. Боченков, А. Г. Маклаков, А. П. Мухин, С. В. Чермянин // Психол. журн. 1995. Т.16. № 1. С. 52—63.
4. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т. М., 1978.
5. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М., 1983.
6. Михайлова Н. Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга учленов семей здоровых лиц: В связи с задачами психодиагностики, психогигиены и психопрофилактики: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.
7. Нартова-Бочавер С. К. Экспериментальное исследование ситуационной изменчивости мотивации помощи // Психол. журн. 1992. Т. 13. № 4. С.15—23.
8. Ожегов С. И. Словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений. 2-е изд., испр. и доп. М., 1995.
9. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. СПб., 1994.
10. Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. СПб., 1995.