

Е.Р. Kazakov* – student

I.M. Slobodchikov – Candidate of Science (Pedagogy), Doctor of Science (Psychology), Professor

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**
kazakovegor40@gmail.com

УДК 159.9

ПРОБЛЕМА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Наталья Васильевна Медведева, Марина Владимировна Носкова

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Повседневная жизнь человека наполнена разными событиями, в которых он решает жизненные задачи, преодолевает трудности, сталкивается с ситуациями, к которым, как казалось, был не совсем готов. С одной стороны, трудности – повышают психологическую устойчивость, способствуют адаптации, с другой – представляют для личности стрессовую нагрузку и, как следствие, – уменьшение способности к сопротивлению, снижению физического тонуса организма и даже – снижению качества жизни. В таких ситуациях человеку необходимо владеть навыками совладающего поведения и копинг-стратегий и их уметь применять в своей жизни. **Цель исследования** □ теоретически изучить проблемы совладающего поведения и копинг-стратегий в психологической науке. **Материал и методы.** В работе использовались теоретические методы: анализ литературы по проблематике темы исследования, синтез, классификация, обобщение. Проанализировано шесть научных источников. **Результаты.** Отечественные исследователи понятие «копинг-поведение» интерпретируют как совладающее поведение или психологическое преодоление. Копинг-процессы рассматривают как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях и предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур в процессе совладания с проблемой. **Выводы.** Человек, оказавшийся в стрессовой ситуации, выбирает определенные способы поведения, помогающие ему справиться с трудностями, в психологии такие действия называют «копинг-стратегиями». Копинг-стратегии направлены на сохранение эмоционального благополучия в ситуации переживания стресса, поддержание сил и ресурсов организма, проявлять готовность к продуктивной деятельности.

Ключевые слова: копинг, совладающее поведение, копинг-стратегии.

THE PROBLEM OF COPING BEHAVIOR AND COPING STRATEGIES IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Natalia V. Medvedeva, Marina V. Noskova

Department of Clinical Psychology and Pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russia

Abstract.

Introduction. The daily life of a person is filled with various events in which he solves life problems, overcomes difficulties, faces situations for which, as it seemed, he was not quite ready. On the one hand, difficulties increase psychological stability, contribute to adaptation, on the other hand, they represent a stressful load for the individual and, as a result, a decrease in the ability to resist, a decrease in the physical tone of the body and even a decrease in the quality of life. In such situations, a person needs to possess the skills of coping behavior and coping strategies and be able to apply them in his life. The purpose of the study is to theoretically study the problems of coping behavior and coping strategies in psychological science. **Material and methods.** Theoretical methods were used in the work: analysis of literature on the problems of the research topic, synthesis, classification, generalization. Seven scientific sources were analyzed. **Results.** Domestic researchers interpret the concept of "coping behavior" as coping behavior or psychological overcoming. Coping processes are considered as ego-processes purposeed at productive adaptation of the individual in difficult situations and involves the inclusion of cognitive, moral, social and motivational structures in the process of coping with the problem. **Conclusions.** A person who finds himself in a stressful situation chooses certain behaviors that help him cope with difficulties, in psychology such actions are called "coping strategies". Coping strategies are purposeed at preserving emotional well-being in a situation of experiencing stress, maintaining the body's strength and resources, and being ready for productive activities.

Keywords: coping, coping behavior, coping strategies.

ВВЕДЕНИЕ

Повседневная жизнь человека наполнена разными событиями, в которых он решает жизненные задачи, преодолевает трудности, сталкивается с ситуациями, к которым, как казалось, был не совсем готов. С одной стороны, трудности – повышают психологическую устойчивость, способствуют адаптации, с другой – представляют для личности стрессовую нагрузку и, как следствие, – уменьшение способности к сопротивлению, снижению физического тонуса организма и даже – снижению качества жизни.

Человек, оказавшийся в стрессовой ситуации, выбирает определенные способы поведения, помогающие ему справиться с трудностями, ему необходимо владеть техниками совладающего поведения, в психологии такие способы называют «копинг-стратегиями». Копинг-стратегии направлены на сохранение эмоционального благополучия в ситуации переживания стресса, поддержание сил и ресурсов организма, проявлять готовность к продуктивной деятельности.

Цель исследования - теоретически изучить проблемы совладающего поведения и копинг-стратегий в психологической науке.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

В работе использовались теоретические методы: анализ литературы по проблематике темы исследования, синтез, классификация, обобщение. Проанализировано шесть научных источников.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Исследования В.В. Радаевой, Е.С. Балабановой, М.Г. Бурлуцкой, О.Е. Кузиной, Л.Е. Петровой свидетельствуют о том, что респонденты, изначально находившиеся в относительно благоприятных условиях, не могут сориентироваться в нестандартной стрессовой ситуации, но не подкрепленный материальными и социальными ресурсами, человек, имевший личностные ресурсы, демонстрируют высокую активность в ситуации стресса [1]. Но, несмотря на активный интерес исследователей к индивидуально-личностным особенностям профессионалов, индивидуально-личностная структура, стрессоустойчивость, копинговое поведение профессионалов мало изучены.

Работы, посвященные изучению феномена копинг-поведения, появляются в зарубежной психологии со второй половины XX века. В работе немецких авторов используется термин «*bewaltigung*» (преодоление).

Отечественные исследователи понятие «копинг-поведение» интерпретируют как совладающее поведение или психологическое преодоление.

Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году. Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития. Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

По мнению А. Маслоу, копинг-поведение – форма поведения, противопоставленное экспрессивному поведению; готовность индивида решать жизненные проблемы; направленность на приспособление к обстоятельствам, которое предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. Особенности этого умения связаны с Я-концепцией, локус контролем, эмпатией, условиями среды.

Копинг-процессы рассматривают как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях и предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур в процессе совладания с проблемой.

В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы пассивной адаптации, которые определяются как ригидные способы совладания с проблемой, т.е. копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессах, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем.

Копинг определяют и как качества личности, позволяющие использовать постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации.

А. Биллингс и Р. Моос выделяют способы совладания со стрессовой ситуацией:

1. Копинг, нацеленный на оценку (преодоление стресса, попытку определения значения ситуации и введения в действие логического анализа, когнитивной переоценки).

2. Копинг, нацеленный на проблему (совладание со стрессом, цель которого 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).

4. Копинг – динамический процесс, определяемый субъективностью переживания.

5. Копинг – психологическое преодоление – когнитивные и поведенческие усилия личности для снижения влияния стресса [2].

Психологи, занимающиеся проблематикой копинг-поведения, придерживаются разных точек зрения на эффективность стратегий совладания. Если во многих теориях учитывается, что копинг-стратегии по своей сути могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными, то существуют авторы, с точки зрения которых неотъемлемой характеристикой копинг-поведения является его полезность, они определяют совладание как «адаптивные действия, целенаправленные и потенциально осознанные» или стратегиям, которые последовательно используются индивидом, чтобы справиться со стрессом.

Р. Лазарус рассматривает копинг процесс как проблемно-фокусированный, так и эмоционально-фокусированный аспект.

Возможно, что избегающий копинг положительно связан с социальной успешностью в том случае, когда стрессовая ситуация является неконтролируемой и когда избегание помогает предотвратить разрастание негативной ситуации. Кроме того, исследователи предполагают, что избегающий копинг может быть полезен в ситуациях непродолжительного стресса, но в случае длительных стрессовых ситуаций избегание расценивается как неадаптивная реакция.

Копинг-стратегии, неэффективные в одних ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в других. Например, стратегии, неэффективные в ситуации, которая неподконтрольна субъекту, могут быть эффективны в ситуациях, которые субъект способен контролировать и изменять в желаемую сторону.

ОБСУЖДЕНИЕ

Исследования копинг-стратегий в России имеют особую актуальность в связи с высокой выраженностью психологического неблагополучия населения при большом количестве переживаемых стрессовых событий, включая текущий экономический кризис [3].

Выбор нескольких способов совладания более эффективен, чем выбор одного конкретного способа реагирования на ситуацию [4].

Кроме этого, эффективность копинг-стратегий зависит как от самой реакции, так и от контекста реакции [5].

Таким образом, типами стратегий копинг-поведения являются: механизмы защиты Эго, прямое действие, совладание без аффекта, поведенческие стратегии.

Для успешной стратегии совладающего поведения профессионалов, работающих в ситуации стресса необходимы ресурсы совладания.

Ресурсы совладения, по мнению В.В. Радаевой, Е.С. Балабановой, М.Г. Бурлуцкой можно разделить на три большие группы – личностные, социальные и материальные.

Не успешная стратегия совладающего поведения профессионалов работающих в ситуации экстремальной стрессовой нагрузки связана с отказом от активности на определенном этапе по разрешению своих проблем.

Причины отказа от активности могут быть разными. Прежде всего, это хорошо известный в психологии и неоднократно описанный феномен выученной беспомощности: под влиянием повторяющихся неудач человек отказывается от попыток разрешения текущих и сопутствующих задач.

Для «неуспешных» профессионалов характерно отсутствие позитивных решений, а иногда еще и ухудшение ситуации. Они пытаются дать рациональное оправдание своей пассивности, которую можно охарактеризовать как стратегию избегания: чтобы более не сталкиваться с травмирующими неудачами.

К другой форме отказа от активности можно отнести защитное, избегающее поведение, перенесение акцента с собственных действий на внешние обстоятельства, находящиеся вне сферы индивидуального контроля.

Следующей формой отказа от активности профессионалов является процесс создания препятствий:

- нахождение множества ограничителей своей деятельности;
- маломобильность, ригидность сознания и рутинизация проблем.

Окружающие проявляют активность: во-первых, если они непосредственно заинтересованы в разрешении чужой проблемы, либо сам нуждающийся проявляет повышенную активность в привлечении внимания к себе, лоббировании собственных интересов перед своим окружением; во-вторых, при дефиците информации.

Итак, при равных условиях и ресурсах совладания профессионалы, работающие в ситуации стрессовой нагрузки, могут использовать различные стратегии совладающего поведения.

Совладающее со стрессом поведение связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов и решений трудной (проблемной) ситуации [6].

ВЫВОДЫ

На сегодняшний день проблематика копинг-стратегий активно исследуется в самых разных сферах и на примере самых разных типов деятельности. Серьезное внимание уделяется изучению связи копинг-стратегий, которые применяет индивид, с его эмоциональным состоянием, успешностью в социальной сфере и т.д.

Стратегии, направленные на решение проблем, в общем, являются более эффективными, чем стратегии, назначение которых – совладание с отношением индивида к проблеме. Но, как бы, то, ни было, исследования также свидетельствуют, что применение сразу нескольких способов совладания более эффективно, чем выбор только одного конкретного способа реагирования на ситуацию. Как уже было сказано, эффективность копинг-стратегий зависит как от самой реакции, так и от контекста, в котором эта реакция осуществляется.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Демин, А.Н. Самоорганизация при потере работы и формы ее поддержки / Е.Н. Демин // Российское общество на рубеже веков: штрихи к портрету / отв. ред. И.А. Бутенко. – Москва: МОНФ, 2000. – С.55-61.
2. Лазарус, Р. Стресс, оценка и копинг / А. Лазарус. – Москва: Медицина, 1984. – 218 с.
3. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Личностный потенциал: Структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва: Смысл, 2011. – С. 267-299.
4. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л.И. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С.32-36.
5. Митин А. Управление стрессами (или 6 типов личностей, реагирующих на стресс) / А. Митин // Журнал Управление персоналом. – 2000. – № 3. – С. 20-23.
6. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы / Т.Л. Крюкова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2013. – № 5. – С. 184-188.

Сведения об авторах

Н.В. Медведева* – студент магистратуры

М.В. Носкова – кандидат психологических наук, доцент

Information about the authors

N.V. Medvedeva* – M.S. student

M.V. Noskova – Candidate Sciences (Psychological), Associate Professor

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

tata-meda72@mail.ru

УДК 159.972

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ НА ЭТАПЕ ПАЛЛИАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Ирина Игоревна Носова, Евгения Сергеевна Набойченко

Кафедра клинической психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Исследования в психоонкологии решают преимущественно две основные задачи: разработка принципов этичного общения с пациентом и