

ПОДХОДЫ К КЛАССИФИКАЦИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПСИХОЛОГИИ

Введение. В психологии делаются попытки создать стройную классификацию копинг-стратегий. Выделяются копинговые действия, копинг-стратегии и копинговые стили. Копинговые действия (то, что индивид чувствует, думает или делает) часто группируются в копинг-стратегии, стратегии, в свою очередь, группируются в копинговые стили (например, группу стратегий, которая представляет собой концептуально похожие действия). Таким стилем может быть «обращение к другим». Иногда термины «копинговые действия» и «копинг-стратегия» используются как взаимозаменяемые, в то время как копинговые стили относятся к действиям или стратегиям, которые последовательно используются индивидом, чтобы справиться со стрессом [1].

Основная часть. Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологии относительно недавно, из-за сложности самого феномена совладания с трудностями исследователи еще не пришли к единой классификации. Работы по копинг-стратегиям пока еще являются достаточно разрозненными, поэтому чуть ли не каждый новый исследователь при изучении проблематики преодолевающего поведения предлагает свою собственную классификацию. Для того, чтобы хоть как-то систематизировать имеющиеся подходы к копинг-стратегиям, уже прилагаются усилия по классификации самих классификаций.

Исходя из анализа разнообразных подходов, выделены следующие основания к классификации копинг-стратегий [2]:

1) по направленности или сфокусированности выделяют оценочно-фокусированный копинг (установление для себя значения ситуации); проблемно-фокусированный (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса), а также эмоционально-фокусированный (управление чувствами и поддержание эмоционального равновесия);

2) по степени эффективности или успешности — функциональный, успешный (прямые попытки справиться с проблемой с использованием конструктивных стратегий преодоления трудных ситуаций) и дисфункциональный, неуспешный (непродуктивные стили поведения с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудной ситуации);

3) по степени контроля над ситуацией — планируемые, поведенческие (поддерживать или восстанавливать контроль в ситуациях угрозы); активная деятельность; косвенная деятельность; просоциальные (антисоциальное поведение);

4) по стилю поведения — ориентированный на проблему, на эмоции и на избегание;

5) по степени открытости — скрытый внутренний (когнитивное решение проблемы) и открытый внешний (поведение);

6) в зависимости от специфики ситуации — конфронтативный (агрессивные усилия для изменения ситуации); поиск социальной поддержки и усилия для изменения ситуации; планомерное решение проблемы; самоконтроль; позитивная переоценка (прежде всего собственных возможностей); уход (избегание), фантазирование, алкоголь, курение, наркотики, лекарства и т. д.;

7) по степени адаптивности — адаптивный (активное преодоление); частично адаптивный (поиск социальной поддержки, отвлечение, эмоциональная разрядка и т. д.); неадаптивный (подавление чувств, агрессивность или покорность, уход от реальности, растерянность, избегание и т. д.).

Такой автор, как Е. П. Ильин, выделяет три основных критерия, на которые ориентируются различные классификации:

1) эмоционально-проблемный: эмоционально-фокусированный копинг, направленный на урегулирование эмоциональной реакции; проблемно-фокусированный копинг, направленный на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс;

2) когнитивно-поведенческий: «скрытый» внутренний копинг — когнитивное решение проблемы, целью которого является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс; «открытый» поведенческий копинг — ориентирован на действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении;

3) успешный/неуспешный: успешный копинг — это копинг, в котором используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации; неуспешный копинг — это копинг, в котором используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации [3].

Следующие возможные ориентиры для классификации предлагает С. К. Нартова-Бочавер: ориентированность, или локус копинг (на проблему или на себя); область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства); эффективность. Приносит стратегия желаемый результат или нет; временная протяженность полученного эффекта (ситуация разрешается радикально или нет); ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные) [4].

Проанализировав различные источники по данной тематике и изучив различные варианты группировки классификаций по критериям, мы выделили три классификации копинг-стратегий, в которых гармонично отражаются все критерии, указанные как Е. П. Ильиным, так и С. К. Нартовой-Бочавер.

1. Классификация основоположников теории «копинг-стратегий» Р. Лазаруса и С. Фолкман. Они предложили классификацию копинг-стратегий, в которых приоритетными являются два основных вида: проблемно-ориентированный — направлен на разрешение стрессовой ситуации. Данный вид совладания позволяет решить проблемную ситуацию. Проявляется как в агрессивных реакциях, так и в использовании рациональных возможностей, направленных на разрешение проблемы; эмоционально-ориентированный — используется в случае, когда невозможно изменить ситуацию. Данный вид совладания регулирует эмоции и меняет отношение к произошедшему событию. Проявляется в поиске социальной поддержки, позитивной переоценке, принятии на себя ответственности [1].

Также Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь копинг-стратегий:

- «Планирование решения проблемы» — данный метод включает в себе аналитический подход к решению проблемы через алгоритмизацию собственного поведения индивида;
- «Конфронтационный копинг» — данный метод ориентирован на агрессивном, озлобленном отношении к проблеме и решении ее через преодоление себя;
- «Принятие ответственности» — после осознания конфликтной или стрессовой ситуации происходит осознание готовности нести ответственность за собственные слова, действия и их последствия;
- «Самоконтроль» — психоэмоциональные ресурсы, направленные на саморегуляцию и волевой контроль собственного состояния;
- «Положительная переоценка» — переосмысление сложившейся ситуации в целях поиска положительных сторон;
- «Поиск социальной поддержки» — поиск эмоциональной поддержки со стороны близких родственников;
- «Дистанцирование» — эмоциональное отдаление от ситуации в целях абстрагирования восприятия;
- «Бегство-избегание» — страх решения проблемы.

Данные копинг-стратегии можно распределить на четыре масштабные группы:

Первую группу формируют такие стратегии, как стратегии планирования, принятия ответственности, конфронтации. В работе с данными копинг-технологиями субъект изначально занимается сбором информации о проблеме, анализируя ее, потом понимая, что данная проблема стала для него объективным последствием собственных действий, прикладывает максимальные усилия для конструктивного решения.

Стратегии самоконтроля и положительной самооценки составляют вторую группу. Данные стратегии обеспечивают волевой самоконтроль, а также эмоциональную саморегуляцию в состоянии психологического напряжения. Это происходит по причине направленности стратегий: контроля субъекта за собственным состоянием и решения проблемных задач. Так, например, люди, которые используют данные способы, могут контролировать свое поведение со стороны волевого контроля и рационально относиться к решению проблемы.

Такие копинг-стратегии, как дистанцирование и бегство-избегание, входят в третью группу стратегий. Главным характеризующим признаком данной группы является то, что субъект не стремится решать проблему и предпринимать действия для улучшения собственного состояния, а, наоборот, уходит от проблем, избегая при этом ответственности и активной позиции в поиске выхода из сложившейся ситуации.

В четвертую группу входит такая копинг-стратегия, как поиск социальной поддержки. Использование данной стратегии в первую очередь ориентировано на поиск эмоционально теплых отношений со стороны близкого социального окружения, а не поиск наиболее оптимального пути решения проблемы.

Изучив классификацию Р. Лазаруса и С. Фолкман, мы пришли к выводу, что данная классификация не определяет единую копинг-стратегию, а, наоборот, говорит о том, что каждый человек прибегает к комплексному подходу в решении проблемы, используя при этом множество методов и приемов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного вида копинг-стратегий.

Благодаря изучению данной классификации, становится ясным, что копинг — это прежде всего комплексный набор различных приемов и методов, влияющий на поведение во время стрессовой ситуации.

2. Интересной представляется расширенная классификация копинга, которую предложили американский исследователь К. Гарвер и его сотрудники [5]. По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К таким копинг-стратегиям авторы отнесли следующие:

- «Активный копинг» — активные действия по устранению источника стресса;
- «Планирование» — планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
- «Поиск активной общественной поддержки» — поиск помощи, совета у своего социального окружения;
- «Положительное истолкование и рост» — оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;
- «Принятие» — признание реальности ситуации.

Другой блок копинг-стратегий, по мнению авторов, также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако он не связан с активным копингом. К таким стратегиям совладания относятся:

– «Поиск эмоциональной общественной поддержки» — поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих;

– «Подавление конкурирующей деятельности» — снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса;

– «Сдерживание» — ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации.

Третью группу копинг-стратегий составляют те, которые не являются адаптивными, однако в некоторых случаях помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней. Это такие приемы преодоления:

– «Фокус на эмоциях и их выражение» — эмоциональное реагирование в проблемной ситуации;

– «Отрицание» — отрицание стрессового события;

– «Ментальное отстранение» — психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон и пр.;

– «Поведенческое отстранение» — отказ от разрешения ситуации.

Изучив классификацию К. Гарвера, приходим к выводу, что он включает такие копинг-стратегии, как «Обращение к религии», «Использование алкоголя и наркотиков», а также «Юмор».

3. Достаточно подробной является классификация П. Тойса, опирающаяся на комплексную модель копинг-поведения [6]. П. Тойс выделяет две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные.

Поведенческие стратегии подразделяются на три подгруппы:

– поведение, ориентированное на ситуацию: прямые действия (обсуждение ситуации, изучение ситуации); поиск социальной поддержки; «уход» от ситуации;

– поведенческие стратегии, ориентированные на физиологические изменения: использование алкоголя, наркотиков; тяжелая работа. Другие физиологические методы (таблетки, еда, сон);

– поведенческие стратегии, ориентированные на эмоционально-экспрессивное выражение: катарсис, сдерживание и контроль чувств.

В свою очередь, когнитивные стратегии также делятся на три группы:

– когнитивные стратегии, направленные на ситуацию: продумывание ситуации (анализ альтернатив, создание плана действия); выработка нового взгляда на ситуацию (принятие ситуации); отвлечение от ситуации; придумывание мистического разрешения ситуации;

– когнитивные стратегии, направленные на экспрессию: «фантастическое выражение» (фантазирование относительно способов выражения чувств); молитва;

– когнитивные стратегии, направленные на эмоциональные изменения: переинтерпретация существующих чувств.

Заключение. В основе отличительных признаков в классификациях копинг-стратегий лежит ориентация на различное применение копинга, будь то адаптация к проблемной ситуации или ее разрешение. Также укажем, что каждый человек прибегает к комплексному подходу в решении проблемы, используя при этом множество методов и приемов, что и объясняет копинг, как комплексный набор различных приемов и методов, влияющий на поведение во время стрессовой ситуации.

Психологу-практику важны знания как о самих копинг-стратегиях, так и о различных их классификациях, поскольку, применяя в своей практике эти знания, он сможет помочь клиенту проанализировать поступки, действия, выбрать верные методы и приемы взаимоотношений с разными людьми и способы поведения в различных стрессовых ситуациях.

Список цитируемых источников

1. Маклаков, А. Г. Общая психология : учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. — СПб. : Питер, 2008. — 300 с.
2. Дементий, Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л. И. Дементий // Журн. прикладной психологии. — 2004. — № 3.
3. Ильин, Е. П. Различия в копинг-стратегиях (преодолеваемом поведении) и в использовании защитных механизмов / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2004. — С. 412—431.
4. Нартова-Бочавер, С. К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психолог. журн. — 1997. — № 5. — С. 20—30.
5. Голомидова, Т. Копинг-стратегии в психологии стресса : подходы и классификации [Электронный ресурс] / Т. Голомидова. — Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/hum/ix/91830/>. — Дата доступа: 15.06.2019.
6. Кисельникова, Н. Психологическая устойчивость личности в трудных жизненных ситуациях / Н. Кисельникова, Е. Крупник. — М. : МПСУ, 2014. — 256 с.