(cc) BY

Насонова Екатерина Сергеевна
магистрант
ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный
университет им. М.В. Ломоносова»
г. Архангельск, Архангельская область
воспитатель
«Д/С №14 «Родничок»
г. Новодвинск, Архангельская область

АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ»

Аннотация*: в статье рассмотрены понятия «копинг-стратегии», их функции, критерии и классификации. В работе также обосновывается необходимость обучения педагогов различным копинг-стратегиям для формирования у них умения реагировать на различные стрессовые ситуации.*

Ключевые слова*: копинг, копинг-стратегии, функции копинг-стратегий, стратегии совладания.*

Впервые понятие «копинг» было введено Р. Лазарусом и С.Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Авторы определили, что стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека, зависят от контекста ситуации и её оценки. Таким образом, понятие «копинг» авторы определили как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [1].

Копинг может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательных уровнях функционирования личности и зависит от: личности субъекта, реальной ситуации, условий социальной поддержки [2].

Р. Лазарус и С. Фолкман изучали структуру копинг-процесса и представили её следующим образом: восприятие стресса – когнитивная оценка – выработка

стратегий преодоления – оценка результата действий. Авторы выделяли две стадии когнитивной оценки. На первой стадии человек осуществляет оценку стрессового воздействия. На второй – оценку собственных ресурсов и возможностей решить проблему.

Также авторы определили две основные функции копинг-стратегий:

– регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции);

– управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему) [1].

Отечественный психолог Е.В. Купрене дополнил данные функции стабилизацией ситуации.

При исследовании копинг-стратегий авторы выделили отличающие их критерии. П. Крамер выделил два основных критерия:

– осознанность (бессознательный характер);

– произвольность (непроизвольные реакции).

К непроизвольным реакциям относятся те, которые обусловлены индивидуальными различиями в темпераменте и привычном поведении [1].

Впоследствии был выделен ещё один критерий:

– направленность на искажение (пересмотр состояния).

Искажение – это изменение установок, вызванное неосознанным желанием их отвергнуть и избежать негативных эмоций. Пересмотр состояния – это изменение установок, вызванное осознанным желанием их отвергнуть и точно отразить реальность. Используя различные копинг-стратегии, человек отвергает или искажает определенное представление при условии, если данные представления являются ошибочными или недоказательными. В остальных случаях человек принимает представления [1].

В современном мире «копинг» определяют как «поведенческие и когнитивные усилия, применяемые индивидами, чтобы справиться с требованиями в ситуациях взаимодействия человека и среды. В совладании со стрессом люди обычно используют один из этих видов: направленность на оценку, на проблему, на эмоции [3].

И.М. Никольская, Р.М. Грановская отмечают, что копинг-стратегии осуществляются успешно при наличии следующих условий:

– достаточно полное осознавание возникших трудностей;

– знание способов эффективного совладания с ситуацией данного типа;

– умение своевременно применять их на практике [4].

Также стоит отметить, что не существует единой классификации видов копинг-стратегий. Многие авторы предлагают свои собственные классификации, основываясь на различные критерии. Представим некоторые из предложенных классификаций.

Одну из развёрнутых классификаций предложили Р. Лазарус и С. Фолкман:

1. По эмоциональному и проблемному критерию:

– эмоционально-фокусированный копинг (направлен на урегулирование эмоциональной реакции);

– проблемно-фокусированный (направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс).

2. По когнитивному или поведенческому критерию:

– «скрытый» внутренний копинг (когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс);

– «открытый» поведенческий копинг (ориентирован на поведенческие действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении).

3. По критерию успешности и неуспешности:

– успешный копинг (используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс);

– неуспешный копинг (используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации).

Все копинг-стратегии могут оцениваться по всем критериям, т. к. человек может использовать одну или несколько стратегий [5].

Другой исследователь – П. Тойс выделяет лишь две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные. Каждый из предложенных групп подразделяется на подгруппы. Поведенческие стратегии: ориентированное на ситуацию, на физиологические изменения, на эмоционально-экспрессивное выражение.

Когнитивные стратегии: направленные на ситуацию, на экспрессию (фантазирование относительно способов выражения чувств), на эмоциональные изменения [6].

Опишем ещё одну классификацию, предложенную Моос и Шеффер. Данная классификация представлена кратко, но на наш взгляд, чётко и ясно. К тому же критерии классификации, лежат в основе некоторых других классификаций, только представлены более подробно. Моос и Шеффер разделили копинг-стратегии на основе:

– сфокусированности на оценке (установление для себя значения ситуации);

– сфокусированности на проблеме (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса);

– сфокусированности на эмоциях (управление чувствами и поддержание эмоционального равновесия [7].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разнообразие классификаций копинг-стратегий разных авторов даёт возможность более полно их исследовать, изучать и рассматривать их с разных позиций.

В современном мире копинг-стратегии активно исследуются в различных видах деятельности: учебной, профессиональной и др. Особенно актуальным это является в педагогической деятельности. Обусловлено это возрастающими требованиями со стороны общества к личности преподавателя и его роли в учебном процессе.

Многие учёные считают профессиональную деятельность педагога одной из наиболее напряжённых. Работа педагога включает в себя ежедневные рабочие, эмоциональные перегрузки, высокий динамизм, нехватку времени, ролевую неопределенность, социальную оценку, стрессовые ситуации, которые возникают

в учебном процессе необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т. д. Поэтому современному педагогу необходимо обладать такой характеристикой как стрессоустойчивость, т. е. уметь реагировать на различные стрессовые ситуации.

Поэтому педагогов необходимо обучать копинг-стратегиям. Это будет способствовать развитию у педагогов стрессоустойчивости, умению вести себя в различных стрессовых ситуациях и являться профилактикой такого феномена как выгорание.

Современный анализ классификации стратегий совладания с кризисными ситуациями предложенной Фолкманом и Лазарусом позволил выделить 8 стратегий [2].

Рассмотрим их подробнее.

1. Стратегия противостоящего совладания (агрессивные усилия человека изменить ситуацию, проявление неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему).

2. Стратегия дистанцирования (попытки человека отделить себя от проблемы, забыть о ней).

3. Стратегия самоконтроля (старание человека регулировать собственные чувства и действия).

4. Стратегия поиска социальной поддержки (усилия человека найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь).

5. Стратегия принятия ответственности (признание своей роли в порождении проблемы и попытка не повторять прежних ошибок).

6. Стратегия избегания (усилия человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее).

7. Стратегия планового решения проблемы (выработка плана действий и следования ему).

8. Стратегия позитивной переоценки (усилие человека придать позитивное значение происходящему) [2].

Данная классификация стратегий совладания с кризисными ситуациями описывает совершенно разные способы поведения педагогов. Каждый из них выберет только ему свойственную линию поведения. Также каждый из них будет себя вести по – разному в разных ситуациях. И не всегда педагогам удаётся справиться с ситуацией.

В заключение можно сделать вывод о том, что копинг-стратегии – это способы преодоления различных ситуаций. Они проявляются на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровнях и зависят от ряда условий: самой личности, реальной ситуации и поддержки. Копинг-стратегиям необходимо использовать в различных видах деятельности, особенно в тех, где стрессовые ситуации наиболее часты. Таковой является педагогическая деятельность. Поэтому педагогов необходимо обучать копинг-стратегиям, т. е. правильно вести себя в различных стрессовых ситуациях.

Список литературы

1. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psystudy.com

2. Виды психологической защиты и копинг-стратегий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psygos.ru

3. Копинг-механизмы (механизмы совладания). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dic.academic.ru

4. Копинг-стратегии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://soulsick.ru

5. Стратегии поведения при стрессе. И.Г. Малкина-Пых. Московский психологический журнал. №12 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://magazine.mospsy.ru

6. Чернова А.М. Формирование адаптивных копинг-стратегий у представителей современной молодёжи как фактора их экономического воспитания в современных экономических условиях России / А.М. Чернова, Л.В. Оринина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.scienceforum.ru

7. Психологос. Энциклопедия практической психологии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psychologos.ru