

## **АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВ**

*Аннотация:* в статье проанализированы основные подходы к описанию эффективности преодоления стресса. Теоретический анализ соответствующих исследований показывает, что термин «эффективность» трактуется весьма широко и равнозначно употребляется наряду с терминами «результативность», «продуктивность», «успешность», «позитивность», обозначающими в самом общем виде положительные результаты борьбы со стрессом.

Несмотря на то, что практически во всех публикациях, посвященных проблеме преодоления стресса, в том или ином контексте употребляется термин «эффективность» копинга, совладания, преодоления, что конкретно имеется виду под этим термином, понять довольно сложно. Интуитивно любой читатель понимает, что речь идет о каком то улучшении. Но такая трактовка эффективности преодоления, на наш взгляд, весьма расплывчата. Неопределенность в трактовках понятия «эффективность», отождествление и синонимичное употребление данного термина с другими понятиями, такими как «успешность», «продуктивность», «позитивность», «результативность» и др., является одной из причин того, что ученые до сих пор не могут договориться о том, какой же копинг считать эффективным, а какой нет.

В различных исследованиях показатели и критерии эффективности преодоления приводятся различные – от нескольких параметров психических состояний человека, преимущественно эмоциональных, его здоровья, поведения или деятельности, и до глобального описания характеристик адаптационных процессов.

Например, Е.А. Белан в качестве критериев эффективности преодоления приводит отсутствие признаков дезорганизации исполнительской деятельности у музыкантов в ситуации сценического волнения [1, с.247]. Конечно же, автор обращается к эмоциональным переживаниям и психологическому напряжению у музыкантов, как детерминантам, приводящим к появлению исполнительских ошибок, ухудшению самоконтроля в исполнении музыкального произведения, однако, основным критерием эффективности являются всё же параметры деятельности.

О.В. Левченко в своей диссертации также в качестве показателя эффективности копинг–стратегий приводит личностную успешность, положительный потенциал личности, который проявляется в конкретных достижениях и результатах деятельности подростков. Т.е., несмотря на обращение к внутренним переменным личностного характера, главное внимание уделено конкретным результатам деятельности человека [7, с.238].

А.В. Либина в качестве критериев эффективного совладания отмечает согласованность внутреннего мира личности. Автор называет это термином «жить в ладу как с собой, так и с внешним миром» [8, с.87], при этом не совсем понятно о чем конкретно идет речь – об отсутствии внутриличностных или межличностных конфликтах, или же о чем то ещё. Указывается на то, что успешно совладать с жизненными трудностями – значит испытывать само-

уважение, удовлетворенность и гордость за достигнутые успехи. А успехи в жизни, соответственно, и гордость, самоуважение и удовлетворенность достигаются за счет психологической компетентности, позволяющей освобождаться от этих трудностей. В принципе любая компетентность полезна человеку, и психологическая в том числе, поэтому с этим утверждением сложно не согласиться. Тем более, если психологическая компетентность является одним из личностных ресурсов совладания. Однако данная позиция представляется нам несколько ограниченной.

Т.Л. Крюкова наряду с психическим благополучием в качестве критериев эффективного совладания называет снижение уровня невротизации, уязвимости к стрессу и длительность позитивных последствий совладания [4, с.126]. Е.А. Петрова критериями эффективности считает улучшение эмоционального состояния, укрепление Я-концепции и позитивного образа Я, понимание трудной ситуации, сохранение контактов с внешним окружением [11, с.24].

Если принять за эффективность совладания лишь субъективное благополучие, удовлетворенность, либо другие характеристики состояний, свойств личности, свидетельствующие о том, что у человека все хорошо в жизни и его ничего не беспокоит, он в «ладу с самим собой», то экстраполяция этих рассуждений может привести к мысли о том, что, в идеале, человека ничего и не должно беспокоить. В таком случае, можно говорить о том, что человек научился эффективно совладать с жизненными трудностями. Остается вопрос о его состоянии вообще, и, в первую очередь, физическом. Конечно, такая гиперболизация нами приведена умышленно, однако, лишь с той целью, чтобы продемонстрировать, что ориентация лишь на одни внутриличностные, субъективные показатели, соотносящие гомеостаз с эффективностью копинга, недостаточна.

Достаточно большое количество исследователей, рассуждая о «хороших» и «плохих» стратегиях совладания, говорят о том, что человек должен обрести внутреннее равновесие. И *задача копинга* – вернуть его (человека), причем, как можно скорее и безболезненнее, в сбалансированное состояние. Но ведь Г. Селье, раскрывая проблему стресса, неоднократно указывал на то, что стресс – «это аромат и вкус жизни» [13, с.58]. Его переживание, преодоление заставляют человека более полно чувствовать жизнь, развиваться и покорять новые «вершины». Поэтому в негативном ключе, одним из «пионеров» в исследовании стресса, обсуждалась лишь проблема дистресса, когда возникала угроза необратимых изменений в здоровье и психике человека.

Многие ученые, понимая эти ограничения, связанные с полезностью стресса, обозначают проблему управления стрессовыми воздействиями, как одну из перспективных и ключевых в развитии теории стресса. Например, А.Н. Поддьяков в одной из статей описывает логику преднамеренного создания трудностей, т.е. введения человека в стрессовое состояние, для оказания ему помощи [12]. Основная функция таких воздействий заключается в стимулировании развития человека, в выработке у него новых навыков и др.

О.Р. Тенн и В.В. Зацепин говорят о том, что эффективным можно считать такое совладание, в результате которого решаются жизненные задачи и обеспечиваются удовлетворенность человека собой, осуществляется успешное освоение мира и развитие личности [17]. Не только умиротворение и гомеостаз, но и победы человека являются критерием эффективности совладания. Это не означает, что внутреннее в человеке противопоставляется его внешнему поведению и деятельности. Эти две сферы проявления человека взаимосвязаны. И,

на наш взгляд, оценка эффективности совладания должна учитывать этот факт.

Эти рассуждения позволяют предположить, что в оценке эффективности преодоления стресса, следует учитывать ограничения, связанные с тем, что не всякий стресс вреден. И, на наш взгляд, в большей степени, речь должна идти о том, что совладание должно быть направлено на поддержание стресса в пределах, не допускающих перерастания его в дистресс.

Такая позиция отмечена в рассуждениях Л.В. Куликова [5, с.402–442]. Автор, обсуждая проблему стойкости в преодолении стрессов, отмечает, что успешное совладание означает способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, собственных возможностях, способность к самоуправлению, саморазвитию, саморегуляции, позволяющей контролировать человеку внутреннее напряжение. Однако, несмотря на то, что автор указывает на сохранение самоконтроля в различных контекстах в стрессовых условиях, основными показателями успешного совладания считаются субъективное благополучие, психическое и соматическое здоровье.

Очевидно, что достаточно сложно определить, когда и в какой момент человек теряет ощущения подконтрольности происходящих событий. Какие психологические маркеры свидетельствуют о том, что ситуация еще управляема? Решение с этой точки зрения предложено в рамках ресурсного подхода к копингу. Так, Ш. Тейлор важнейшим показателем эффективности совладания считает сохранение человеком ресурсов, которые он тратит на преодоление стресса [16]. Т.е. пока есть ресурсы, ситуация управляема. Дефицит ресурсов грозит выходом ситуации из под контроля. Необходимо отметить, что данная позиция вполне обоснована, если речь идет именно об эффективности совладания, а не продуктивности, результативности, либо других терминах, при помощи которых описывают обретения человеком внутреннего равновесия, поскольку эффективность предполагает анализ цены достижения этого состояния. Такие взгляды наиболее часто встречаются в среде практиков, когда их интересует не только позитивные изменения, но и затраты, которые необходимо осуществить для их достижения [10, с.11–17]. Если сотрудник в борьбе с производственным стрессом растратит все силы и их совсем не останется на личную жизнь, то вряд ли такое преодоление можно считать эффективным, даже если производственная цель будет достигнута. Грамотный менеджер и практик понимает, что, например, благоприятная семейная атмосфера является важным фактором, обеспечивающим стабильное функционирование работника. Поэтому его ресурсы должно хватать и на личную жизнь. С этой целью во многих западных и, реже, в отечественных фирмах внедряются программы, призванные оказывать помощь сотрудникам в решении бытовых и семейных проблем. Считается, что в этом случае сотрудники с большей отдачей работают, поскольку их ресурсы тратятся на решение производственных задач, в т.ч. и преодоление сложностей в работе.

Весьма часто в отечественных и зарубежных изданиях эффективность преодоления связывают с различными аспектами здоровья человека. Например, медики, психотерапевты, психиатры, клинические психологи, наркологи говорят об эффективном совладании, если отсутствуют деструктивные тенденции в отношении собственного здоровья и обнаруживаются явные признаки самосохранения [15]. В книге Дж. Гринберга «Управление стрессом» проведен обзор многочисленных зарубежных исследований, демонстрирующих связь стресса с проблемами в здоровье человека (болезни сердца, сосудистые нарушения, аллергические реакции, болезни желудочно-кишечного тракта, рак,

астма, артриты и др.) [2]. Соответственно, акцент в оценке эффективности преодоления ставится на тех мерах и стратегиях, которые позволяют снизить негативное влияние стресса на здоровье человека.

Известные в нашей стране специалисты в области профилактики психического здоровья и изучения негативного влияния стресса на человека Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский со своими сотрудниками опубликовали «Программу по формированию здорового жизненного стиля для школьников 10–11 классов», где в качестве показателей эффективного разрешения проблем обозначают снижение риска в нанесении вреда собственному здоровью, а также отсутствие в поведении саморазрушающей направленности [14].

Ценность человеческого здоровья и жизни неоспорима и, конечно же, такая ориентация в оценке эффективности преодоления вполне оправдана, однако, для психологии труда важны еще и показатели профессиональной деятельности субъекта труда. Поэтому оценка преодоления, на наш взгляд, в данном разрезе должна быть основана на более широком круге показателей и критериев.

Е.В. Куфтяк в докторской диссертации [6, с.448], посвященной совладанию в семье, отмечает, что эффективные стратегии это те, которые не разрушают семью, обуславливают её целостность, теплые взаимоотношения членов семьи, взаимопонимание, отсутствие конфликтов, барьеров в общении и психологической дистанции между членами семьи, способствуют снятию внутрисемейного напряжения, а также с эффективным жизнеустройством семьи. Основным критерием эффективного совладания считается отсутствие признаков дисфункционального типа семьи. В данной работе эффективность способов совладания соотносится с основной целью, миссией семьи и характеристиками, имеющими отношение к социально-психологическим явлениям внутренней жизни членов семьи. Т.е. в явном виде просматривается ориентация автора при оценке эффективных и неэффективных способов совладания на внешние и внутренние показатели функционирования семьи.

Еще более широко оценивается эффективность преодоления С.К. Нартовой–Бочавер. Исследовательница отмечает, что эффективность копинга соотносится с эффективностью адаптации [9, с.20–30]. Указывается, что эффективное преодоление стресса предполагает не только определенное эмоциональное состояние (снижение невротизации), но и успешность в социальной и других сферах жизнедеятельности человека, высвобождение ресурсов для решения других задач. Обзор исследований, проведенный автором, лишь в самом общем виде очертил направление анализа эффективности совладания, однако, её рассуждения достаточно четко обозначают неоднозначность оценки совладания, а также направляют исследовательский посыл на комплексную и многозначную оценку преодоления.

Следует отметить, что Р. Лазарус и Д. Кохен оценивая эффективность копинга, в первую очередь, сопоставляли оценку совладания с результатом решения задач адаптации, которые во многом согласуются с вышеупомянутыми тезисами [3, с.480]:

- минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления;
- терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;
- поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах;
- поддержание эмоционального равновесия;

**Актуальные направления научных исследований: от теории к практике**

– поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

Таким образом, проведенный анализ показал, что эффективность совладания трактуется весьма широко. Среди показателей, лежащих в основе оценки эффективности преодоления, можно выделить ориентацию исследователей:

– на внутренние, психологические переменные, описывающие степень эмоционального напряжения, субъективного благополучия, целостность и позитивность представлений человека о самом себе и др.;

– на деятельностные и поведенческие параметры функционирования человека;

– на переменные, описывающие состояния психического и соматического здоровья;

– на устойчивость к стрессу и стабильность позитивных изменений после преодоления, а также на способность контролировать и управлять стрессом;

– на продуктивность решения адаптационных задач;

– на затратность ресурсов совладания.

При этом зачастую выбор показателей и критериев эффективности копинга зависит от теоретической приверженности исследователя и стоящих практических задач. Такая позиция является вполне оправданной, потому что ситуативный контекст имеет огромное влияние на характер протекания стресса и вносит огромную палитру оттенков в рассмотрение проблемы эффективности копинга.

### *Список литературы*

1. Белан Е.А. Феномен сценического волнения и совладание с ним в ситуации музыкального исполнительства. Диссертация кандидата психологических наук. Краснодар, 2006. 247 с.
2. Гринберг Д. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
3. Журавлев А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. М.: ИП РАН, 2008. 480 с.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Аквантитул, 2004. 344 с.
5. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: СПбГУ, 2000. С.402-442.
6. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания. Диссертация доктора психологических наук. М., 2011. 448 с.
7. Левченко В.О. Психологические стратегии совладающего поведения как детерминанта личностной успешности подростков. Диссертация кандидата психологических наук. Ставрополь, 2010. 238 с.
8. Либина А.В. Психология современной женщины: и умная, и красивая, и счастливая. М.: ПЕР СЭ, 2001. 528 с.
9. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С.20-30.
10. Николаенко В., Сафронова О. Как эффективно управлять трудовым стрессом? Модель формирования стресс-компетентности // Кадровик. Кадровый менеджмент. 2007. №12. С.11-17.
11. Петрова Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения. Автореферат диссертации кандидата психологических наук. Ярославль, 2008. 24 с.
12. Подьяков А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2008. №4. URL: <http://psystudy.ru>
13. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. 109 с.
14. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Воробьева Т.В., Бузина Т.С., Ялтонская А.В. Программа по формированию здорового жизненного стиля для школьников 10-11 классов. <http://rudocs.exdat.com>.

15. Страхова М.В. Доклад на заседании Ассоциации психиатров, наркологов, клинических психологов. Пенза. 2006. <http://narkolog-penza.narod.ru>.
16. Тейлор Ш., Сирс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 2004. 767 с.
17. Тенн О.Р., Зацепин В.В. Стратегии совладающего поведения женщин, переживающих экзистенциальный кризис //Прикладная психология и психоанализ: электронный научный журнал. 2010. № 3. URL: <http://ppip.idnk.ru>.