Содержание

Введение

. Теоретический анализ научной литературы, посвященной изучению проблемы совладающего поведения

.1 Копинг, его структура, функции и виды

.2 Копинг-механизмы и механизмы психологических защит: отличительные особенности

.3 Эмпирические исследования, посвященные изучению копинг-поведения

Заключение

Список литературы

Введение

Жизнь людей на сегодняшний день обусловлена наличием большого количества социальных норм, правил, при невыполнении которых вероятность успешного механизма социализации значительно снижается, если не исчезает совсем. У каждого человека есть цели, стремления, задачи, порой не соответствующие принятым эталонам поведения и приводящие к образованию внутриличностных или межличностных конфликтов, влияя тем самым на психоэмоциональное или физическое состояние человека.

Актуальность моего исследования заключается в том, что в современном мире практически ежеминутно возникает огромное количество стрессовых ситуаций и для того, чтобы обеспечить целостность психического здоровья личности, необходимо обладать хотя бы некоторыми теоретическими или практическими навыками успешного использования стратегий, направленных на положительный исход проблемных ситуаций.

Цель заключается в изучении процессов совладания с трудными жизненными ситуациями.

Задачи:

.Определить значение копинга, разобраться в структуре этого процесса, а так же его функций и видов.

.Сравнить данный механизм с другими типами психологических защит и выявить его отличительные особенности.

.В качестве подкрепления теоретических положений привести примеры эмпирических исследований копинга.

Данная работа состоит из введения, указывающего на актуальность исследования, одной теоретической главы, в основе которой раскрывается сущность понятия копинга, и конечно же, вывода, представленного в виде попытки анализирования и обобщения полученной информации.

1. Теоретический анализ научной литературы, посвященной изучению проблемы совладающего поведения

.1 Копинг, его структура, функции и виды

Начать изучение данного вопроса мне бы хотелось с исследований, посвященных такому состоянию психики или организма в целом, как стресс. Ведь именно этот механизм стал предпосылкой к созданию теории совладающего поведения.

Впервые понятие стресс обозначил Г. Селье в своей статье, вышедшей в 1936 году, под названием «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами». Суть ее заключалось в том, что самые различные неблагоприятные факторы как внешней так и внутренней среды, воздействующие на организм, вызывают, чаще всего, одинаковый ответ организма, получивший у автора статьи название «общий адаптационный синдром». Это и есть стресс [12].

Понятие стресса достаточно многогранно и обширно по объему, поэтому я постараюсь привести лишь некоторые, основные этапы его изучения. Наиболее общая классификация, представленная в словаре практического психолога под редакцией С.Ю. Головина делит стресс на 2 вида: физиологический стресс и психологический стресс.

Физиологический связан с реальным раздражителем, а психологический характерен тем, что во время него человек оценивает предстоящую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта, как угрожающую, трудную [17].

Психологический стресс в свою очередь делится на информационный и эмоциональный. Первый возникает как следствие информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей и не успевает принимать верные решения в требуемом темпе. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях обиды, угрозы, и т.п. Его различные формы приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения [5].

Стресс создает множество препятствий на пути личности к реализации ее жизненных планов и стремлений, поэтому логическим продолжением его изучения стали исследования, посвященные изучению процессов, направленных на преодоление стрессовых состояний - так называемого копинг-поведения. В настоящее время наука выделяет три подхода к толкованию термина «копинг».

На уровне первого подхода копинг трактуется в терминах динамики «Эго» и подразумевает под собой один из способов психологической защиты личности, используемой в целях ослабления или снятия напряжения [4].

Второй подход определяет значение данного термина как устойчивый, стабильный, стиль реагирования на стрессовые события определенным образом. Авторы этого подхода утверждали, что выбор определенных копинг-стратегий является достаточно стабильным на протяжении всей жизни человека и практически не зависит от стрессора. Однако, этот подход не обрел большой поддержки, так как стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными [9].

Ну и с точки зрения оставшегося, третьего подхода, копинг понимается как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром [15].

Сам термин «копинг» или, как его еще называют, «совладание со стрессом», начали использовать в начале 60-х годов, первоначально используя его для описания некоторых механизмов психологической защиты.

Впервые он был использован в 1962 г. L. Murphy и означал в его интерпретации некую попытку создания новой ситуации для избежания состояния стресса, причем автор акцентировал внимание на том, что совершенно неважно, каковы будут характеристики ситуации: будет ли она угрожающей, опасной, ставящей в неловкое положение, или, напротив, радостной и благоприятной. Кроме того, данное явление понималось еще и как стремление индивида решить проблему, которая с одной стороны является врожденной манерой поведения (рефлекс, инстинкт), а с другой - приобретенной (владение собой, сдержанность, склонность к чем-либо).

В 1966 г. Лазарус так же пытается определить значения термина «копинг». Он предлагает воспринимать данное понятие как деятельность личности, которая направлена на поддержание или сохранение баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям, то есть теми ресурсами, которые наличествуют у индивида [9].

В отечественной психологии термин «совладающее поведение» появился только в 1990-е годы, хотя то, что за ним стоит, изучалось и в более ранние периоды.

Достаточно интересное мнение высказывает И.Г. Малкина-Пых, утверждающая, что копинг-поведение это форма поведения, которая отражает готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса [11].

По мнению В.А. Бодрова, процесс совладающего поведения является проявлением индивидуальных личностных способов взаимодействия с окружающим миром, в котором проявляются особенности субъекта и характеристики ситуации, отраженные в его сознании в категориях ценности, значимости и последствий конкретного события. То есть, данный способ поведения субъекта выступает как способ защиты от нежелательного воздействия ситуации путем преобразования или смягчения ее требований в целях уменьшения или окончательной ликвидации условий развития стресса [4]. Анализируя вышеперечисленные определения, я посчитала необходимым продемонстрировать свое понимание данного явления. По моему мнению, копинг - это есть не что иное, как стремление индивида к преодолению стрессовых ситуаций, обусловленное как его личностными особенностями, так и степенью трудности ситуации.

Структура копинг-процесса представляет собой следующую цепочку звеньев: восприятие стрессовой ситуации - оценка личности как угроза или вызов - копинговое действие или реакция - успех копинга, новая оценка ситуации.

Стресс начинается после восприятия и когнитивной оценки произошедшего события. Когнитивная оценка, по мнению Лазаруса, это конструкт, регулирующий взаимодействие между личностью и окружающей средой. Автор различал два вида когнитивной активности: первичная оценка и вторичная оценка.

Первичная позволяет субъекту сделать вывод о том, что ему сулит стрессор (экстремальное воздействие, приводящее к развитию нежелательного функционального состояния) - угрозу и благоденствие. Данный вид оценки заключает в себе ответ на вопрос «что это значит для меня лично?». Основную роль играют нагрузочные эмоции - злость, страх, подавленность, надежда.

Вторичная оценка считается основной и выражается в постановке вопроса «Что я могу сделать в данной ситуации?», тут оцениваются собственные ресурсы и возможности решения задачи. Включаются более сложные процессы регуляции поведения - цели, ценности, нравственные нормы.

В зависимости от оценки события, данной индивидом, осуществляется, собственно, процесс копинга: личность сознательно выбирает и инициирует действия по преодолению стрессового события.

Далее вновь происходит трактовка ситуации и анализирование результата выбранного поведения. Успешное совладание рассматривается как успешная адаптация, но если поведение не принесло удовлетворяющего результата, то индивид предпринимает новые попытки, а следовательно и весь процесс начинается заново [14]. Таким образом, копинг-поведение это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации.

Обобщив данные многолетних исследований, ученые выделили пять основных задач копинга:

.Минимизация негативных воздействий ситуаций и повышение возможностей восстановления;

.Приспособление к различным жизненным ситуациям или их преобразование;

.Поддержание эмоционального равновесия;

.Поддержание уверенности в силах, положительного образа «Я»;

.Поддержание и сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми [3].

Копинг-стратегии - это сознательно сформулированные способы совладания, которые человек может использовать для преодоления возникших трудностей.

Основными критериями для систематизации стратегий совладания в зарубежной психологии чаще всего выступают такие критерии, как направленность действий человека, интенсивность совладания, адаптивность выбираемых копингов, а также их модальность, т.е. психологическая сфера, с которой соотносятся стратегии.

Т.Л. Крюкова делит стратегии копинг-поведения на 2 вида: конструктивные и неконструктивные, относя к первым достижение цели, способность обращения за помощью к другим людям, а ко вторым пассивность, избегание, агрессивные реакции и т.п. Крюкова Р. Лазарус и С. Фолкман выделяю так называемые проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные стратегии. Первые предполагают рациональный анализ проблемы, и проявляются в самостоятельном анализе случившегося, а вторые касаются эмоционального реагирования на ситуацию и ни в коем случае не сопровождаются конкретными действиями, так как человек пытается не думать о проблеме, стремится уйти от нее.

Похожее разделение копинг-стратегий предлагают Р. Моос и Д. Шеффер, которые выделяют три типа совладающего поведения: стратегии, сфокусированные на оценке ситуации, т.е. установлении для себя ее значимости, понимания происходящих процессов и их возможных последствий; стратегии, сфокусированные на проблеме, что выражается в принятии решений конкретных действий для преодоления стрессовой ситуации; стратегии, сфокусированные на эмоциях, для которых главной чертой является поддержание эмоционального равновесия.

Существует так же и классификация адаптивности и дезадаптивности копинг-стратегий, выделенная некогда Э. Фрайденбергом.Он рассматривает совладающее поведение в зависимости от степени успешного разрешения проблем, и предлагает три варианта копинг-стратегий: обращение к другим, которое не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное; эффективный копинг, который проявляется в сохранении оптимистического настроя при наступлении трудной жизненной ситуации; неэффективный копинг, главной чертой которого будет являться стратегия избегания [20].

Копинг-стратегии необходимы нам тогда, когда мы попадаем в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некого объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, сопровождающееся эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности [1].

Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий или травм, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне [2].

Далее я приведу примеры некоторых видов копинг-стратегий, опираясь на подход Фолкмана и Лазаруса. В 1988 году они разработали специальный опросник измерения способов совладающего поведения и на основе факторного анализа ответов испытуемых выявили особенности поведения людей в условиях преодоления стрессовых ситуаций.

Конфронтация. Данный тип реагирования на стрессовую ситуацию будет проявляться в так называемом желании «лезть в бутылку», «нарываться на конфликт», ссориться с кем-то или громко разбираться с окружающими, отстаивая свою позицию с целью «добиться справедливости» и поддержать свою самооценку.

Дистанцирование (когнитивная стратегия преодоления стресса). Особенностями данной копинг-стратегии является сохранение привычного поведения, эмоционального равновесия. Индивид делает акцент на подавлении неприятных переживаний, отказывается размышлять и глубоко задумываться о случившемся («случилось и случилось», «сегодня не мой день»). Примером такого способа может послужить жизненный принцип главной героини романа М.Митчелл «Унесенные ветром»: «Я подумаю об этом завтра». Зачастую это может сопровождаться временной активной переменной деятельности - поездка в отпуск, на дачу с отрывом связи от внешнего мира (отключением телефона), либо индивид может с головой погрузиться в любимые дела - компьютерные игры, шопинг, чтение книг т.д.

Самоконтроль. Основывается на повышении контроля за своими действиями, высказываниями. В эмоциональной сфере личности происходит подавление эмоций, усилия индивида направлены на сохранение самообладания, уверенности и оптимизма. Присутствует настороженность, бдительность к информации, получаемой извне. Во внешнем поведении данный тип реагирования может проявляться в стремлении сохранять контроль над ситуацией и удержании внимания на целях деятельности на фоне повышенного эмоционального напряжения. Примером может служить выполнение опасного задания, ведение переговоров.

Поиск социальной поддержки. Этот вариант механизма совладающего поведения характеризуется эмоциональной включенностью в ситуацию, сосредоточенностью на ней. Индивид чувствует острую потребность в защите, безопасности и сочувствии, занимается активным поиском информации с целью преодоления неопределенности. Присутствует постоянное проговаривание ситуации с другими, легче воспринимается и впитывается чужой опыт. Как пример - долгие посиделки с друзьями, родственниками, популярное на сегодня общение в режиме он-лайн.

Принятие (признание) ответственности. Отличительными чертами этой стратегии являются неуверенные и непоследовательные действия, впадание в состояние беспомощности. Может наблюдаться переход в безопасную зависимую позицию с извинениями, попытками вызвать снисхождение. Преобладает чувство вины, самообвинения бесконечные проигрывания в уме случившегося, в фокусе внимания - собственная некомпетентность и застревание на ошибках, отсутствует план действий по выходу из ситуации.

Бегство-избегание. Чаще все этот прием выражается в известных способах снятия напряжения с помощью алкоголя, сна и т.д., когда происходит непосредственная разрядка эмоционального состояния. Индивид находится в состоянии тревоги и эмоционального напряжения на фоне сохранения надежды на положительный исход, но тем не менее деятельность по изменению ситуации отсутствует. Наличествует мысленное избегание проблемы, отказ задумываться о своей роли в ней и попытках ее решения. Внешне это обычное поведение, но иногда можно увидеть в поступках человека нечто неестественное, вынужденное и подсознательно скрываемое, хотя очевидное для других (наигранное веселье, чрезмерный азарт, неожиданная злость). Это может быть либо внезапная для человека активность, которая была не свойственна ему ранее, с целью отвлечься (забыться), либо наоборот, неоправданная пассивность, или замкнутость с плохо скрываемой раздражительностью. Вся деятельность индивида отражает внутреннюю напряженность и плохое понимание своего состояния (или отказ от понимания вообще).

Планомерное решение проблемы. Ярко выделяется на фоне вышеизложенных механизмов, заключается в активном взаимодействии с внешней ситуацией, сознательных попытках решения проблемы. В эмоциональном плане преобладают такие качества как уравновешенность, сосредоточенность. Индивид прилагает некоторые усилия, направленные на поиск решения проблемы, анализирует ситуацию, обращается к прошлому опыту.

Положительная переоценка (когнитивная стратегия). На этот раз поведение не выделяется какими-либо резкими поступками, преобладает сохранение веры, надежды, оптимизм. Происходят попытки анализа ситуации, поиск смысла случившегося с фокусированием на положительных аспектах. Порой человек переосмысливает свое мировоззрение и ценности, сосредотачивает внимание на извлечении выводов из сложившейся ситуации [9].

Выбор определенных стратегий совладающего поведения может быть обусловлен как характеристиками личностных особенностей индивида, так и ситуационными факторами. Причем первые можно рассматривать не только с позиции ресурсов индивида, но и с точки зрения факторов, которые препятствуют успешному совладанию [13].

психологический стресс копинг поведение

1.2 Копинг-механизмы и механизмы психологических защит: отличительные особенности

Наряду с копинг-стратегиями в борьбу со стрессом может вступить и такой механизм, как психологическая защита. Данный термин был введен Зигмундом Фрейдом и представляет собой продукт развития и научения, действующий в подсознании и запускающийся в ситуации конфликта, фрустрации, стресса [9].

Свои фундаментальные положения о защите Фрейд сформулировал в процессе лечения своих больных неврозами. Он считал, что в основе этой болезни заложено огромное переживание человеком внутреннего конфликта, и неспособность человека решить этот конфликт приводит к тому, что включаются автоматические и бессознательные механизмы психологической защиты, пытающиеся оградить человека от неприятных или травмирующих переживаний. Включение механизмов, в свою очередь, приводит к снятию напряжения [16[.

В дальнейшем, Анна Фрейд несколько расширила данную концепцию, она сделала попытку обобщить и систематизировать знания о механизмах и указывала на то, что они предотвращают дезорганизацию и распад поведения, так же поддерживают психический гомеостаз личности.

Единой классификации механизмов психологической защиты не существует, хотя имеется множество попыток по ее созданию. Один из концептуальных подходов представлен Ф.В. Бассиным, где психологическая защита рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания индивида на психическую травму. Согласно работам Б.Д. Карвасарского, данный термин подразумевает под собой систему адаптивных реакций личности, направленную на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я - концепцию [6].

Точного числа механизмов психологической защиты нет, тем не менее, для чтобы в получит некий образ этого понятия, я приведу некоторые примеры, выделенные разными авторами.

Вытеснение или избирательное, преднамеренное забывание информации связанной с конфликтом и напряжением. З. Фрейд считал этот механизм главным способом защиты инфантильного Я, которое не способно сопротивляться соблазну. Информация, которой владеет человек, как бы выталкивается из сознательного в бессознательное. Однако вытесненные импульсы, не разрешаясь в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психовегетативные компоненты, все равно оказывая влияние на организм и здоровье человека.

Регрессия - такой механизм, благодаря которому личность в желании избежать тревожных ощущений переходит на более раннюю стадию жизни, когда она чувствовала себя в безопасности. При этой форме защиты личность, благодаря действию фрустрирующих факторов заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно простые и более доступные. Например, неудовлетворенность какой-либо деятельностью может побудить человека вернуться к прежнему роду занятий. Или же рассорившись с новым приятелем, человек может вернуться к старому другу, с которым давно прервал отношения.

Замещение. В основе этого способа защиты лежит разрядка подавленных эмоций на объекте, который представляет меньшую опасность по сравнению с тем, который вызвал негативные ощущения. Ряд исследователей включает в этот защитный механизм не только замену объекта действия, но и самого действия, подразумевая под этим различные варианты замещающей деятельности. В результате энергия, которая некогда возникла под влиянием одного действия, находит свою разрядку в другой деятельности, например злость или половое влечение - при выполнении физической работы.

Специалисты, занимающиеся изучением механизмов психологической защиты отмечают, что привычная для личности защита в условиях стресса обладает способностью закрепляться в сознании, приобретая форму фиксированных психологических защит. Это может «загнать в глубь» внутриличностный конфликт и превратить его в бессознательный источник недовольства собой и окружающими, а так же способствовать возникновению механизмов сопротивлений [8]. Очень важно отличать между собой процессы защитных психологических механизмов и копинг стратегий. Основным отличием этих процессов является неосознанное включение первых и сознательное или целенаправленное использование последних. Некоторые авторы определяют копинг-стратегии как осознанные варианты бессознательных защит. Это положение лежит во основе многих терапевтических подходов, которые ставят целью дать пациенту объяснение того, что такое защита, учат их фиксировать проявление защит с целью последующего их эффективного исхода.

Другие авторы, напротив, считают, что психологические защиты это бессознательный компонент стратегий совладания. В рамках этого подхода автоматические механизмы защитных проявлений выступают только как один из возможных способов реализации копинг-поведения [16].

Б.Д. Карвасарский указывает, что процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, а процессы защиты сфокусированы на смягчении психического дискомфорта [10].

Е.И. Чехлатый считает, что отличие механизмов совладания от механизмов психологической защиты заключается в том, что первые используются индивидом сознательно, а вторые - неосознаваемы и пассивны.

Люди, по мнению Л.И. Анцыферовой, которые чаще прибегают к механизмам психологической защиты, воспринимают окружающий мир как источник опасностей, возможно в их мировоззрении преобладает пессимистический настрой. А те, кто в ситуациях стресса, предпочитают прибегнуть к использованию копинг-стратегий, напротив, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением и положительной самооценкой. Р. Лазарус рассматривает психологическую защиту как пассивное копинг-поведение. Он выделил параметры дифференциации между защитными механизмами и механизмами совладания.

.Временная направленность. Защита пытается разрешить данную ситуацию в условиях здесь и сейчас, а применение некоторых копинг-стратегий предполагает ориентирование деятельности на будущие моменты времени.

.Инструментальная направленность. Психологическая защита имеет свойство «думать» только о себе, и если она и учитывает интересы окружения, то делает это только для того, чтобы они обслужили ее интересы.

.Функционально-целевая значимость. Защитные механизмы имеют функцию регуляции только эмоциональных процессов, а копинг-стратегии занимаются еще и восстановлением нарушенных отношений между окружением и личностью.

.Модальность регуляции. Механизмы совладания заключают в себе более обширный круг деятельности используемых процессов нежели механизмы психологической защиты.

Копинг-поведение может использоваться индивидом сознательно, выбираться и изменяться в зависимости от ситуации, а процессы психологической защиты неосознаваемы. Несмотря на то, что копинг и защита основываются на одинаковых, тождественных процессах, они отличаются полярностью направленности - либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию.

Процессы совладания требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты же, напротив, склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги [14].

Но тем не менее, в отечественной литературе механизмы психологической защиты и механизмы совладания рассматриваются как важнейшие формы процессов адаптации индивида. А конкретно на сегодняшний день при постановке психотерапевтических задач принято объединять эти механизмы в целостную систему адаптивных реакций личности, что представляется вполне естественным и целесообразным [9].

1.3 Эмпирические исследования, посвященные изучению копинг-поведения

Любое теоретическое знание, для наибольшей его достоверности, должно быть подтверждено практическим путем. Именно поэтому в качестве завершающего этапа моей исследовательской работы я приведу примеры некоторых эмпирических исследований по данному вопросу.

В период с 2000 по 2006 г., в процессе адаптации методики Р. Лазаруса и С. Фолкмана (WCQ, 1998), которое осуществлялось совместно с сотрудниками лаборатории клинической психологии НИПНИ им. В.М. Бехтерева (Б.В. Иовлев, А.Я. Вукс) под руководством проф. Л.И. Вассермена, было проведено пилотажное исследование копинг-поведения здоровой выборки взрослого населения России.

В исследовании приняло участие здоровых респондентов - 988 женщин и 639 мужчин (всего 1627 человек) в возрасте от 18 до 60 лет, которые проживали в разных регионах страны (Санкт-Петербург, гг. Ярославль, Пермь, Чебоксары, Новосибирск и др.).

Результаты эксперимента базируются на основе математико-статистической обработки данных, полученных при тестировании. Полученные сырые баллы были переведены в Т-баллы, вычисление и перевод проводился по следующей формуле:

Т = (N × 100%) / Σ max,

где N - количество баллов, набранных испытуемым по данной шкале, а Σ max - максимальное количество баллов в данной шкале.

Так, было выявлено, что у большинства здоровых людей в структуре совладающего поведения преобладают активные проблемно-фокусированные стратегии, такие как «планомерное решение проблемы», «поиск социальной поддержки». Только в ситуациях, не поддающихся изменению (влиянию), здоровые испытуемые обращаются к эмоционально фокусированным стратегиям преодоления стрессовых ситуаций «самоконтроль» и «принятие ответственности».

Кроме того в рамках этого исследования был определен социально приемлемый и одобряемый стереотип борьбы человека с неприятностями - это анализ ситуации, сбор информации, тщательное обдумывание действий в отношении фактора, вызывающего стресс, разработка стратегий по его преодолению. Выяснилось, что такую стратегию выбирают 74% испытуемых. Кроме того, респонденты считают наиболее важным в стрессовой ситуации контролировать свои поступки, сдерживать эмоциональные реакции - 63% испытуемых. Тут необходимо отметить, что женщинам стратегии усиления контроля над собой и своими действиями удаются несколько труднее, чем мужчинам.

С целью изучения гендерных различий в копинг-поведении так же был проведен анализ средних значений копинг-стратегий, полученных на мужской и женских выборках. На высоком уровне значимости выявлены достоверные различия между мужчинами и женщинами в выборе копинг-стратегий «поиск социальной поддержки», «бегство», «положительная переоценка». Оказалось, что женщины чаще обращаются за психологической помощью и поддержкой к социальному окружению, нежели мужчины. Кроме того, у женщин наиболее ярко выражена потребность в общении, близких эмоциональных отношениях, по сравнению с мужчинами. Мужчины реже сообщают окружающим о своих проблемах и невзгодах, хотя так же тяжело и глубоко склонны переживать свои трудности.

Были изучены и возрастные отличия при выборе различных копинг-стратегий, вся выборка респондентов была разделена по возрасту на 4 категории: 1 - лица до 20 лет; 2 - от 21 до 30 лет; 3 - от 31 до 45 лет; 4 - от 46 до 60 лет. Следует так же подчеркнуть, что деление на возрастные группы проводилось отдельно в мужских и женских выборках. Установлено, что мысленное переключение и эмоциональное отвлечение от проблем наиболее характерно для мужчин, находящихся в возрастной группе от 31 до 45 лет; а к самоконтролю имеют наибольшую склонность молодые люди в возрасте 21-30 лет. В женской выборке наиболее высокие показатели по шкале «дистанцирование» наблюдались в 4 группе, т.е. от 41 до 60 лет; а такую стратегию совладающего поведения как самоконтроль, так же как и в мужской выборке, выбирает наибольшее число женщин в возрасте от 21 до 30 лет.

Таким образом, исследование показало, что копинг-поведение тесно связано с поло-ролевыми характеристиками человека и обусловлено гендерными стереотипами. Так, среди женщин в трудных жизненных ситуациях принято чаще обращаться за психологической поддержкой и помощью к социальному окружению по сравнению с мужчинами. Кроме того, еще одним важным выводом, сделанным на основе полученных результатов исследования, стало то, что копинг-поведение не является постоянной величиной в отличии от бессознательных механизмов психологической защиты, а изменяется на разных этапах жизненного пути человека [9].

Разумеется, исследование копинг-стратегий на этом не закончилось. Так, в 2000 году было проведено исследование базисных стратегий совладания, автором которого выступила Сиерральта З. Хорхе Бернанрда. Ее работа основывалась на методике Д.Амирхана «Индикатор копинг-стратегий», адаптированной в нашей стране Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским в 1990 году, цель заключалась в исследовании основных копинг-стратегий в юношеском возрасте и выявлении зависимости их выбора от интеллекта подростка.

В исследовании приняли участие 50 учащихся 11-х классов общеобразовательных школ и 43 учащиеся 10-х и 11-х классов вспомогательных школ. Полученные результаты позволили автору сделать вывод о том, что ориентация на разрешение проблемы является базовой стратегией, которая позволяет сопротивляться стрессовым воздействием и присутствует у психически здоровых учащихся независимо от уровня интеллекта. Кроме того, учащиеся вспомогательной школы чаще обращаются к стратегии поиска социальной поддержки, которая смягчает воздействие стрессоров. Журавлев, крюков, Сергиенко и т.д.

В 2009-2011 гг. на базе государственных общеобразовательных школ проводилось исследование стрессоустойчивости детей младшего школьного возраста. Среди изучаемых факторов уделялось так же внимание и копинг-поведению детей. Всего в исследовании приняло участие 52 ребенка: 27 мальчиков и 25 девочек. В качестве руководителей исследовательской работы выступили И.М. Никольская и Р.М.Грановская. В качестве материала исследования была использована методика Д. Амирхана для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Для проведения исследования на русском языке она была адаптирована Н.А. Сиротой и В.М. Ялтинским. И.М. Никольская и Р.М. Грановская упростили опросник копинг-стратегий и выделили 26 стратегий, которые, по их мнению используют дети 8-12 лет, когда в их жизни происходят стрессовые события.

По итогам проделанной работы оказалось, что стратегиями, которые наиболее часто используют дети для того чтобы снять напряжение, оказались: «обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или животное», «стараюсь расслабиться, быть спокойным», «стараюсь забыть». Всего три процента детей выбрали в качестве наиболее надежного, по их мнению, источника стресса «кусание ногтей» или «дразню кого-нибудь» [19].

В 2005-2007 годах также было проведено исследование совладающего поведения супругов на трех этапах жизненного цикла «условно-благополучной» семьи. Автором данного исследования является Н.О. Белорукова, цель его заключалась в выявлении семейных трудностей, а так же специфики и динамики совладающего поведения супругов на трех этапах жизненного цикла семьи. Общее количество испытуемых - 362 человека (163 супружеские пары, 163 мужчины и 163 женщины) в возрасте от 19 до 61 года, все участвующие были поделены на три группы: молодые супруги без детей (стаж брака до двух лет); супруги - родители подростков; зрелые супруги на стадии «пустого гнезда».

Для изучения совладающего поведения были использованы такие методики как опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н.С. Эндлер и Дж. А. Паркер, адаптированный Т.Л. Крюковой в 2001 году и опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк и М.С. Замышляевой в 2003 году.

В результате исследования было установлено, что молодые супруги при столкновении с трудными жизненными ситуациями наиболее часто используют стратегии планирования решения проблемы, самоконтроля, социального отвлечения. Супруги, которые были изначально соотнесены во вторую группу используют преимущественно проблемно-ориентированный копинг, стратегии планирования решения проблемы, самоконтроля и принятия ответственности. И, наконец, зрелые супруги отдают предпочтение проблемно-ориентированному копингу, и выбирают такие стратегии как самоконтроль, положительная переоценка, планирование решения проблемы.

Таким образом, было выяснено, что семьи, участвующие в этом исследовании совладают с возникающими трудностями преимущественно действенно, конструктивно, используя проблемно-ориентированные способы преодоления трудностей и нагрузок, однако на пике проблемно-сфокусированного совладания находятся супруги-родители подростков.

Заключение

Анализируя проведенную мной исследовательскую работу по изучению процессов совладающего поведения, я пришла к выводу о том, что всякая ответная реакция поведения человека на какую-либо стрессовую ситуацию является либо механизмом его психической защиты, либо относится к копинг-процессу.

Копинг-поведение, по моему мнению, это есть такой способ психологической защиты, который человек вправе выбрать самостоятельно и видоизменить его по своему желанию, а психологическая защита это скорее работа нашего подсознания, направленная на сохранение целостности и здоровья организма.

Всю жизнь нас будут сопровождать различные ситуации, связанные со стрессом, ведь переместить его за границы жизнедеятельности, к сожалению, невозможно. И именно для того, что бы сохранить силу и выносливость нашего организма, необходимо уметь давать правильный отпор стрессовой ситуации.

Список литературы

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Проблемы, теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. - СПб.: СПбГУ, 2004. - 53 с.

. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 2004. - 25 с.

. Величковский, Б.Б. Вестник МГУ / Б.Б. Величковский // Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние - устойчивая черта». - 2007. - №14. - С. 34-36.

. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с.

. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. - Минск.: Харвест, 1998. - 800с.

. Демина, Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. - СПб.: Питер, 2000. - 123 с.

. Журавлева, А.Л. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. - М.: Институт психологии РАН, 2008. - 474 с.

. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. - СПб.: 2004. - 701 с.

. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. - СПб.: СПбГМУ, 2009. - 136с.

. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия / Б.Д. Карвасарский. - М.: Медицина, 1985. - 302 с.

. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2005. - 992 с.

. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. - Спб.: Сентябрь, 2001. - 260 с.

. Муздыбаев, К. Журнал социологии и социальной антропологии / К. Муздыбаев // Стратегии совладания с жизненнми трудностями. Теоритический анализ. - 1998. - №2. - С.100-108.

. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. - К.: ИП Тухтаров В.Н., 2003. - 98 с.

. Нартова-Бочавер, С.К. Психологический журнал / С.К. Нартова-Бочавер // Coping behavior в системе понятий психологии личности. - 1997. - №5. - С. 20-29.

. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. - СПб.: Речь, 2006. - 342 с.

. Рогов, Е.И. Эмоции и воля / Е.И. Рогов. - М.: Владос, 1999. - 320 с.

. Сергиенко, Е.А. Психология совладающего поведения / Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. - К.: КГУ им. А. Некрасова, 2007. - 426 с.

. Смирнова, М.В. Системная психология и социология / М.В. Смирнова // Копинг-стратегии у детей младшего школьного возраста. - 2012. - №6. - С. 93 -100.

. Хачатурова, М.Р. Психология. Журнал высшей школы экономики / М.Р. Хачатурова // Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований. - 2013. - С.160-169.