# Министерство образования Российской Федерации

# Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д.Ушинского(Ростовский филиал)

## КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по социальной психологии

ТЕМА: Копинг-поведение в стрессовых ситуациях

Выполнила: студентка 4 курса

Специальности - педагог-психолог

Сапункова Вера

шифр-0344

Преподаватель: Чернышев Р.А.

Ростов, 2009 г.

Содержание

Введение

Глава 3. Копинг и стресс

* 1. Что такое копинг
  2. Стресс и стрессовые ситуации

Глава 2. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях

Заключение

Список используемой литературы

Введение

Жизнь человека в современном обществе предполагает его существование и развитие в условиях крайней неопределенности. Нестабильность экономических, политических и социальных условий приводит к проблемам ориентировки человека в окружающей его социальной действительности, а также невозможности осуществления точного прогноза своего будущего. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы, связанные с функционированием, адаптацией и выработкой личностью эффективных стратегий преодоления ситуаций, связанных с неопределенностью, различными стрессовыми ситуациями. Процессы преодоления человеком трудных жизненных событий в психологической науке принято обозначать как совладающее, адаптивное поведение или копинг-поведение.

Глава 1. Копинг-поведение и стресс

1.1 Что такое копинг-поведение

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 совладающие поведение или психологическое преодоление. Копинг-поведение подразумевает индивидуальный способ совладания человека с затруднительной ситуацией в соответствии с ее значимостью в его жизни и с личностно-средовым ресурсами, которые во многом определяют поведение человека.

Понятие "копинг" интерпретируется по-разному в разных психологических школах.

Первый подход - неопсихоаналитический. Копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процессе совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Такие механизмы определяются как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида в реальной действительности. Иначе говоря, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессах, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем.

Второй подход определяет копинг как качества личности, позволяющие использовать относительно постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации. А.Биллингс и Р.Моос выделяют три способа совладания со стрессовой ситуацией.

1. Копинг, нацеленный на оценку, - преодоление стресса, включающее в себя попытку определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии: логический анализ, когнитивная переоценка и др.

2. Копинг, нацеленный на проблему, - совладание со стрессом, имеющее целью 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 аффективное равновесие.

В третьем подходе копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. Р.Лазарус и С.Фолькман обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Активная форма копинг-поведения, активное преодоление, является целенаправленным устранением или ослаблением влияния стрессовой ситуации. Пассивное копинг-поведение, или пассивное преодоление, предполагает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации.

Р.Лазарус выделил три типа стратегий совладания с угрожающей ситуацией: механизмы защиты Эго; прямое действие - нападение или бегство, которое сопровождается гневом или страхом; совладание без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует.

По мнению С.Фолькман и Р.Лазаруса, копинг выполняет две основные функции:

1.регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции);

2. управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему).

Обе эти функции осуществляются в большинстве стрессовых ситуаций. Их количественное соотношение зависит от того, как оцениваются стрессовые ситуации. Оценка происходящего играет важную роль в процессе эволюции человека, от нее зависит интенсивность и характер эмоций, которые испытывает человек, встречаясь с проблемами.

Д. Галахер выдвинул гипотезу, что оценка события зависит от объема имеющихся у личности ресурсов, позволяющих справиться с этим событием. Если индивид оценивает ресурсы как недостаточные, неадекватные, то событие воспринимается как угроза. Обычно устойчивые к стрессу люди адекватно оценивают свои ресурсы и воспринимают стрессогенные события как изменения (Galagher D.,1990).

Выделяются два вида когнитивной активности — первичная и вторичная оценка.

Первичная оценка позволяет человеку решить, является ли данная ситуация угрожающей или ее можно отнести к ситуации изменения, которая не содержит в себе угрозы его благополучию. Она позволяет оценить силу стрессового воздействия, сопоставить возможность наносимого им вреда с индивидуальными возможностями.

Вторичная оценка дополняет первичную. Она определяет, какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, то есть процесс выбора механизмов и ресурсов преодоления стресса. С ее помощью человек решает, что он может сделать в данной ситуации.

За когнитивной оценкой ситуации следует выработка механизмов преодоления стресса.

Если у животных поведенческий ответ на неблагоприятные воздействия среды проявляется преимущественно избеганием, уходом от угрожающей ситуации, агрессией, то у человека при преодолении стресса включаются когнитивные мыслительные процессы принятия адаптационного решения (Lazarus R.S., 1984).

А. Нэзу, Т. Дзурилла, М. Голдфрид первыми описали процесс разрешения социальных проблем или копинг-процесс. Это явилось теоретически важным моментом в изучении формирования активного совладающего поведения — стратегий разрешения проблем. Активное разрешение проблем является когнитивно-поведенческим процессом, в результате которого формируется общая социальная компетентность личности .[11]

Авторы выделили пять компонентов копинг-процесса.

1. Ориентация в проблеме, подключение когнитивного и мотивационного компонентов для общего ознакомления.

2. Определение и формулирование проблемы, ее описание в конкретных терминах и идентификация специфических целей.

3. Генерация альтернатив, разработка многочисленных возможных вариантов решения проблемы.

4. Выбор оптимального варианта решения проблемы.

5. Выполнение решения с последующей проверкой, подтверждением его эффективности.

Другой исследователь копинга Мурфи, указывает, что копинг как процесс, включает определенные усилия, поэтому не может быть сведен к автоматизированным адаптационным механизмам как, например, рефлексы. Они, в свою очередь, являются более примитивными устройствами, по сравнению с механизмами копинга. Автор, основываясь на своих исследованиях в поведении животных и маленьких детей, высказывает предположение, что по мере развития человека, его когнитивные механизмы и символизация становятся все более распространенными в функционировании, а роль примитивных механизмов становится менее значимым в связях с копингом [13,с.93].

1.2 Стресс и стрессовые ситуации

Термин "стресс" получивший в наши дни столь широкое распространение впервые был введен в научное употребление применительно к техническим объектам. В XVII в. английский ученый Роберт Гук применил этот термин для характеристики объектов (например мостов) испытывающих нагрузку и сопротивляющихся ей. Эта историческая аналогия интересна тем что понятие "стресс" в современной физиологии психологии медицине (базирующейся на клинических исследованиях Г. Селье) включает в себя представления о связях стресса с нагрузкой на сложные системы (биологические психологические социально-психологические) и с сопротивлением этой нагрузке. В соответствии с этими представлениями стресс рассматривается как физиологический синдром слагающийся из совокупности неспецифически вызванных изменений как неспецифическая реакция организма на предъявляемые к нему требования. Характер этого синдрома относительно независим от вызвавших его факторов (стрессоров) что позволило Селье говорить об общем адаптационном синдроме.

Представления об эмоциональном (психическом) стрессе сформировались благодаря тому что в междисциплинарных исследованиях была установлена роль психических факторов в развитии состояния стресса. Многолетние исследования психического стресса подтвердили общность физиологических изменений возникающих при физиологическом и психическом стрессе и в то же время позволили говорить о некоторых важных различиях в механизмах их формирования. Если физиологический стресс возникает в связи с непосредственным физическим воздействием то при эмоциональном стрессе влияние психических стрессоров (или комплексной стрессогенной ситуации) опосредуется через сложные психические процессы. Эти процессы обеспечивают оценку стимула и сопоставление его с предыдущим опытом. Стимул приобретает характер стрессора если в результате такой психологической переработки стимула возникает ощущение угрозы. Обычно это имеет место в том случае если психологическая оценка обнаруживает очевидное несоответствие между требованиями среды и потребностями субъекта его психическими и физическими ресурсами которые необходимы для удовлетворения этих потребностей. Субъективное отношение к стимулу зависящее от неповторимого индивидуального опыта (в значительной мере восходящего к периоду раннего детства) личностных особенностей характера когнитивных процессов и психического состояния представляет собой важный психологический механизм и определяет индивидуальную значимость стрессора.

Индивидуальная оценка и индивидуальная интерпретация воздействия обусловливают роль психических факторов и в формировании стресса вызванного физическим стимулом поскольку такое воздействие обычно сопровождается психической переработкой. Таким образом круг стрессоров существенных для развития психического (эмоционального) стресса весьма широк. В их число входят физические стрессоры (благодаря процессу психологической переработки их воздействия) психические стрессоры имеющие индивидуальную значимость и ситуации в которых ощущение угрозы связано с прогнозированием будущих в том числе и маловероятных стрессогенных событий. Уже то обстоятельство что стресс возникает при взаимодействии субъекта с широким кругом стрессоров индивидуальная значимость которых существенно варьирует и развивается как ответ не только на реальные но и на гипотетические ситуации исключает возможность устанавливать непосредственную зависимость психического стресса от характеристик среды. Каждый раздражитель при определенных условиях приобретает роль психологического стрессора и вместе с тем ни одна ситуация не вызывает стресс у всех без исключения индивидов.

Значение индивидуальной предрасположенности уменьшается при чрезвычайных экстремальных условиях природных или антропогенных катастрофах войнах криминальном насилии но даже в этих случаях посттравматический стресс возникает далеко не у всех перенесших травматическое событие. С другой стороны повседневные жизненные события (такие как изменения семейных взаимоотношений состояния собственного здоровья или здоровья близких характера деятельности или материального положения) в силу их индивидуальной значимости могут оказаться существенными для развития эмоционального стресса приводящего к расстройствам здоровья. Среди таких жизненных событий выделяются ситуации непосредственно воспринимаемые как угрожающие (болезни конфликты угроза социальному статусу); ситуации потери (смерть близких разрыв значимых отношений) которые представляют собой угрозу системе социальной поддержки; ситуации напряжения "испытания" требующие новых усилий или использования новых ресурсов. В последнем случае события могут даже выступать как желательные (новая ответственная работа вступление в брак поступление в ВУЗ) а угроза будет связана с разрушением сложившихся стереотипов и возможной несостоятельностью в новых условиях.

Важную роль в формировании стресса играют особенности социализации в детском возрасте когда в существенной мере определяется индивидуальная значимость жизненных событий и формируются стереотипы реагирования. Вероятность возникновения связанных со стрессом психических (особенно невротических) расстройств зависит от соотношения стрессоров которые воздействовали на человека в детстве и зрелом возрасте. По некоторым данным для лиц у которых в зрелом возрасте под влиянием различных жизненных событий возникали такие расстройства в детстве были характерны стрессовые ситуации обусловленные неадекватным поведением матери: ее упрямство нетерпимость к чужому мнению завышенные притязания авторитарность властность чрезмерные требования к ребенку или напротив обидчивость сниженный фон настроения пессимизм неуверенность в себе. Выделялся также комплекс негативного воздействия со стороны отца: его поведение снижающее самооценку ребенка недостаток внимания и понимания агрессивность или отчуждение затрудняющее идентификацию с ним. При этом особенности взаимодействия с матерью не позволяли компенсировать стрессогенные ситуации связанные с отцом. К числу других стрессовых ситуаций детства следует отнести конфликтность и нестабильность семьи и положение "обойденного" ребенка (предпочтение ему братьев или сестер). Описанные стрессогенные воздействия могут непосредственно приводить к клинически выраженным расстройствам уже в детстве но они оказывают влияние и на возникновение стресса в зрелом возрасте порождая отсутствие чувства базисной безопасности (что расширяет круг индивидуально значимых стрессоров и снижает устойчивость к ним) и формирование неадекватных моделей поведения (что способствует созданию стрессогенных ситуаций и препятствует их эффективному преодолению).[9,с.246].

Ценность изучения индивидуально значимых жизненных событий обусловлена тем что такие события увеличивают вероятность стресса и его клинических проявлений поскольку они изменяют взаимодействие человека и его окружения предъявляют повышенные требования к адаптационным ресурсам. Однако центр тяжести при оценке психического стресса не может переноситься на характеристики среды. Стресс представляет собой не совокупность средовых воздействий а внутреннее состояние организма при котором осложняется осуществление его интегративных функций. Как первичное звено в развитии психического стресса выступает фрустрация — психическое состояние которое возникает при блокаде удовлетворения значимых потребностей и проявляется ощущением неудовлетворенности и психического напряжения возникающего из-за невозможности реализовать те или иные цели. Клиническая оценка такого состояния нередко сопряжена со значительными трудностями что связано с рядом обстоятельств. Во-первых диапазон потребностей блокада которых вызывает состояние фрустрации весьма широк и никогда не осознается во всей своей полноте. Это может быть обусловлено недостаточной интроспекцией или сопротивлением осознанию потребностей которые противоречат представлению человека о себе. Во-вторых блокада удовлетворения потребностей чаще определяется не видимым внешним препятствием а существованием конкурирующих и разнонаправленных потребностей. Такие состояния представляют собой интрапсихический конфликт который также нередко не осознается. Простым примером интрапсихического конфликта может быть поддержание отношений или продолжение деятельности которые не удовлетворяют человека в силу того что они вызывают чрезмерное напряжение или нарушают сложившуюся самооценку но осуществляются поскольку удовлетворяют симбиотическую тенденцию или потребность в повышении социального статуса. В-третьих в реальной ситуации мы обычно имеем дело с взаимодействием комплекса потребностей и совокупности фрустрирующих ситуаций. При этом очень сложно выявить значение конкретной потребности а развитие психического стресса связывается с одновременным или последовательным возникновением ряда фрустраций с нарастанием суммарной фрустрационной напряженности.

Вероятность развития психического стресса при повышении фрустрационной напряженности зависит от особенностей личности обусловливающих степень устойчивости к психическому стрессу. Подобные черты обозначались как "чувство когерентности" повышающие ресурсы противостояния стрессогенным ситуациям "личностная выносливость" понимаемая как потенциальная способность активного преодоления трудностей. Личностные ресурсы в значительной степени определяются способностью к построению интегрированного поведения] что позволяет даже в условиях фрустрационной напряженности сохранить устойчивость избранной линии поведения соразмерно учитывать собственные потребности и требования окружения соотносить немедленные результаты и отставленные последствия тех или иных поступков. При хорошей интегрированности поведения энергия распределяется по различным направлениям поведения в соответствии с важностью реализуемых потребностей. Чем выше способность к интеграции поведения тем более успешно преодоление стрессогенных ситуаций.

Клинические явления обусловленные психическим стрессом можно разделить на острые стрессовые реакции которые возникают после сильного травматического переживания исключительно угрожающего характера и завершаются в течение дней а иногда и часов; посттравматические стрессовые расстройства которые представляют собой затяжную непосредственную или отставленную реакцию на подобного рода переживание; реакции адаптации при которых прослеживается четкая связь (в том числе и временная) со стрессовым событием влекущим за собой более или менее выраженное жизненное изменение; невротические состояния и личностные декомпенсации при которых обычно обнаруживается зависимость от повторного или хронического воздействия стрессоров ("жизненных событий") трудно разрешимых эмоциональных проблем интрапсихических конфликтов длительного нарастания фрустрации и психического напряжения. При невротических состояниях и личностных декомпенсациях роль предшествовавшего опыта и особенностей личности которые определяют индивидуальную уязвимость наиболее выражены. Значение эмоционального стресса при этих состояниях очевидно поскольку стресс не связан с одной конкретной и явной ситуацией а реализуется в более широком жизненном контексте.[4,с.174].

Глава 2. Копинг-поведение в стрессовой ситуации

Проблемно-ориентированный копинг, по мнению авторов Фолькмана и Лазаруса, связан с попытками человека улучшить отношения "человек-среда" путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, что делать и как поступить, или путем удержания себя от импульсивных или поспешных действий. Эмоционально-ориентированный копинг (или временно помогающий) включает в себя мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса. Эти мысли или действия дают чувство облегчения, однако не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше. Примером эмоционально-ориентированного копинга является: избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор, использование транквилизаторов для того, чтобы расслабиться [11, 12].

Данная классификация, по мнению Фолькман и Лазарус, не указывает на то, что человек прибегает исключительно к одному типу копинга. Каждый человек использует комплекс приемов и методов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга для того, чтобы справиться со стрессом [11].

Т.е. процесс копинга представляет собой комплексный ответ на стресс.

Интересной на наш взгляд представляется расширенная классификация копинга, которую предложили американский исследователь Кавер и его сотрудники [10]. По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К таким копинг-стратегиям авторы отнесли следующие:

1. "активный копинг" - активные действия по устранению источника стресса;
2. "планирование" - планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
3. "поиск активной общественной поддержки" - поиск помощи, совета у своего социального окружения;
4. "положительное истолкование и рост" - оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;
5. "принятие" - признание реальности ситуации [5, 10]

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:

1. "поиск эмоциональной общественной поддержки" - поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих;
2. "подавление конкурирующей деятельности" - снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса;
3. "сдерживание" - ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации [там же]

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 как:

1. "фокус на эмоциях и их выражение" - эмоциональное реагирование в проблемной ситуации;
2. "отрицание" - отрицание стрессового события;
3. "ментальное отстранение" - психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон и пр.;
4. "поведенческое отстранение" - отказ от разрешения ситуации [там же].

Отдельно Кавер выделяет такие копинг-стратегии как "обращение к религии", "использование алкоголя и наркотиков", а также "юмор" [там же].

Приведенная выше классификация копинг-стратегий не означает то, что человек использует какую-то одну из них. В той или иной ситуации личность прибегает к целому комплексу копинг-стратегий в зависимости от своих личностных особенностей и характера ситуации, т.е. существуют паттерны копинга.

Одним из центральных вопросов в теории копинга Фолькмана и Лазаруса является вопрос о его динамике. По мнению авторов, копинг - это динамический процесс с составляющими структурными элементами, т.е. копинг не является постоянным, а подвержен модификации с изменением социального контекста [11].

Копинг представляет собой многомерный процесс когнитивных и бихевиоральных стратегий, которые используют люди для управления требованиями в специфических стрессовых ситуациях [12].

Вопрос о динамики копинга напрямую связан с проблемой прогноза того или иного поведения человека в стрессовой ситуации.

Социальный контекст копинга, а именно специфика и особенности события, с которыми взаимодействует человек в процессе преодоления, способны влиять на процесс совладания. Значение ситуационных детерминант подчеркивается в ряде работ [5, 6, 9, 14 и др.].

Так, например, С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что "…ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка" [6, С.20]. Х Хекхаузен пишет о том, что "особенности ситуации … в большей степени детерминируют поведение, чем диспозиции субъекта" [9, С.75].

Стрессовая ситуация оказывает на личность значительное влияние.

А.О. Прохоров подчеркивает ее значимость для появления новых личностных образований, таких как появление новых ценностей, изменение отношения к людям, появление осмысленности жизни и пр. [8]. Н.В. Волкова отмечает значимость критических ситуаций в условиях реализации "базовых" ценностей для личности [4].

Учет специфики ситуации и основных ее характеристик играет важную роль в ситуационном подходе к копингу.

По мнению Л.И. Дементий, существует ряд методологически важных положений при исследовании копинга. Одно из них связано с тем, что эффективность преодоления во многом зависит от разницы в объективных параметрах стрессора и их субъективной оценки [5].

Л.И. Анцыферова указывает на то, что поведение во многом детерминировано не объективно заданной ситуацией, а ее субъективной оценкой и восприятием, однако нельзя недоучитывать и объективные показатели ситуации, которые отражаются в субъективной репрезентации индивида [2].

Зарубежные исследователи Сингер и Девидсон отмечают, что люди по-разному интерпретируют стрессовую ситуацию. Они могут оценивать ее как угрозу или как требование. Стрессовые последствия, по мнению ученых, возможны только в том случае, если событие воспринимается индивидом как угроза, если же событие воспринимается как требование, то это вызовет другой способ ответа на него. По их мнению, оценка того или иного стрессового события зависит от оценки личности своих ресурсов совладания со стрессором, которые могут быть основаны на индивидуальном опыте, знаниях или практики или же на самооценке, восприятии собственной компетентности и др. На сегодняшний день, как указывают Сингер и Девидсон, вопрос остается открытым по поводу того, какие характеристики среды или личности могут оказывать наибольшее влияние на процесс преодоления [14].

Когнитивная оценка стрессовой ситуации, согласно теории Фолькмана и Лазаруса, является ключевым механизмов, обуславливающим процесс преодоления [11].

Лазарус предлагает две формы оценки – первичную и вторичную. При первичной оценке человек оценивает свои ресурсы, другими словами отвечает на следующий вопрос - "Что я имею для преодоления этой ситуации?". Ответ на этот вопрос содействует качеству его эмоциональных реакций и их интенсивности. При вторичной оценке человек оценивает свои возможные действия и прогнозирует ответные действия среды. Другими словами задает следующие вопросы - "Что я могу сделать? Какие у меня стратегии преодоления? И как среда ответит на мои действия?". Ответ влияет на тип копинг-стратегий, которые будут выбраны для управления стрессовой ситуацией [11, 12].

Л.И. Анцыферова указывает на значимую роль способности к оценке ситуации, от которой зависит адекватный выбор стратегий преодоления. Характер оценки во многом зависит от уверенности человека в собственном контроле ситуации и возможности ее изменения. Автор вводит термин "когнитивное оценивание", определяя его как некую активность личности, а именно "…процесс распознавания особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных ее сторон, определение смысла и значения происходящего" [1, с.7]. От того, как у человека работает механизм когнитивного оценивания, по мнению Л.И. Анцыферовой, зависят стратегии, которые будет использовать человек при разрешении трудной ситуации. Результат когнитивного оценивания – вывод человека о том, сможет ли он разрешить данную ситуацию или нет, сможет ли он контролировать ход развития событий или ситуация неподконтрольна ему. По словам Л. И. Анцыферовой, если субъект расценивает ситуацию как подконтрольную, то он склонен применять для ее разрешения конструктивные копинг – стратегии [1].

По мнению Фолькман и Лазарус, когнитивная оценка – это интегральная часть эмоционального состояния. Гнев, например, обычно включает оценку параметров вреда или угрозы, счастье включает оценку условий "человек-среда" с точки зрения их выгоды или полезности [12].

Авторы пишут, что любое преодолевающее поведение начинается с оценки среды, которая оценивается как значимая для жизни и хорошего самочувствия, как вредная, выгодная, угрожающая или изменчивая. Характер такой оценки влияет на копинг, который в свою очередь изменяет отношения "человек-среда", и как следствие, эмоциональный ответ. Т.о. копинг выступает как "медиатор эмоционального ответа" [12, С. 213].

По мнению ученых, отношения между эмоциями и копингом не носят статичный характер. Определенные эмоции облегчают процесс преодоления, но в то же время и копинг может детерминировать определенные эмоциональные состояния. Фолькман и Лазарус отмечают, что как копинг, так и эмоции необходимо рассматривать с точки зрения процесса. Процессуальный подход специфики взаимосвязи эмоций и копинга заключается в анализе динамики мыслей и поведения человека в процессе взаимодействия "человек-среда". Клинические исследования и эмпирические факты показывают, что эмоции и копинг в норме характеризуются высокой степенью изменчивости среди людей. Более того, копинг – это многомерный процесс когнитивных и бихевиоральных стратегий, которые используют люди для управления требованиями в специфических стрессовых ситуациях [12].

Т.о. важно отметить, что копинг не стоит сводить только к эмоциональным аспектам, т.е. копинг не простой ответ на напряженную (эмоциональную) ситуацию, он зависит от когнитивной оценки своего состояния или произошедшего события, которая включается в эмоциональную оценку и предопределяет качество эмоций.

Особый интерес представляет собой оценка человеком стрессового события в условиях неопределенности.

Неопределенность ситуации является одним из важнейших ситуационных детерминант, влияющих на специфику процесса преодоления. По мнению В.А. Бодрова, неопределенность ситуации ведет к ощущению беспомощности и к возрастанию стрессовых реакций [3]. В условиях повышенной неопределенности в целом затруднена оценка ситуации.

Существует целый комплекс ситуационных переменных, которые могут предопределять копинг-ответ. К таким переменным относятся – значимость события в жизни человека, сила стрессового воздействия, длительность действия, трудность преодоления, возможность прогноза и степень субъективного контроля ситуации человеком.

Неопределенность ситуации напрямую связана с такими параметрами оценки ситуации как возможность прогноза [3, 7, 9, 14 и др.]. Прогнозируемость события означает то, насколько человек способен предсказать динамику, развитие ситуации. С ростом неопределенности ситуации уменьшается степень прогнозируемости события [3], и, как следствие, становится невозможным применение копинг-стратегий, связанных с планированием своих действий по преодолению стрессового события [14]. Х. Хекхаузен пишет, что "чем сильнее меняется ситуация, тем менее однородным становится поведение" [9, С.73]. Эффективной стратегией, по мнению В.А. Бодрова, в данном случае является поиск информации о данной ситуации или проблеме [3].

Неопределенность ситуации связана с субъективным контролем события со стороны человека. Чем более неоднозначна ситуация, тем менее она воспринимается как подконтрольная субъекту [7]. В.А. Бодров отмечает, что отсутствие возможности и способности предсказывать развитие событий ведут к невозможности осуществления эффективного преодоления ситуации [3].

В свою очередь отсутствие возможности прогнозировать развитие события, а также низкий контроль ситуации приводят к снижению проблемно-ориентированных копинг-стратегий, и увеличению эмоционально-ориентированных копинг-ответов.

Как отмечают Фолькман и Лазарус, проблемно-ориентированные формы копинга, скорее всего, будут использованы, если результат столкновения оценен субъектом как поддающийся изменению. В то время как эмоционально-ориентированные формы копинга более вероятны, если ситуация оценивается им как неподдающаяся изменению [11].

Проблемно-ориентированный копинг, по мнению авторов, связан с попытками человека улучшить отношения "человек-среда" путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, что делать и как поступить, или путем удержания себя от импульсивных или поспешных действий. Эмоционально-ориентированный копинг (или временно помогающий) включает в себя мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса. Эти мысли или действия дают чувство облегчения, однако не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше. Примером эмоционально-ориентированного копинга является избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор, использование транквилизаторов для того, чтобы расслабиться и т.д. [11].

Заключение

В заключении важно отметить, что различные стрессовые ситуации, неопределенность события для человека может являться следствием как объективно заданных параметров ситуации (ее изменчивость и высокая динамика), так и его субъективной интерпретации, которая связана с личностными особенностями человека, отсутствием опыта или навыков в решении данного типа жизненных событий. На сегодняшний день исследования копинга только начинают развиваться в различных прикладных аспектах психологической науки. Однако уже сейчас ученые, занимающиеся проблемами преодолевающего поведения, должны уделять особое внимание поиску причин и выявлению механизмов оптимальных форм реагирования и преодоления ситуаций человеком в условиях неопределенных социальных условий жизни.

Список используемой литературы

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.15. №1.
2. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и "техники" ее бытия // Психологический журнал. 1993. №2.
3. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. 1996. Т. 17 №4
4. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. 2004. №2
5. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. №3.
6. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18. №5.
7. Прайс Р. Ситуации риска // Психология социальных ситуаций. Хрестоматия. / Сост. и общая редакция Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер. 2001.
8. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ. 2005.
9. Хекхаузен Х. Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения // Психология социальных ситуаций. Хрестоматия. / Сост. и общая редакция Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер. 2001.
10. Carver, C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology 1989
11. Folkman S. and Lazarus R.S. Coping and emotion // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. 1991.
12. Lazarus Richard S. and Folkman Susan The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. 1991.
13. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation N.-Y., 1974