

УДК 159.923.3

## Специфика использования копинг-стратегий в зависимости от уровня образования и пола

Козлов С.В.

В статье рассматриваются теоретико-методологические основы изучения совладающего поведения и копинг-стратегий. Анализируются подходы к изучению копинга, его функции, типы, взаимосвязи со средой и характеристиками личности. Приводятся результаты исследования, целью которого было выявление специфики копинг-стратегий в зависимости от таких объективных факторов как уровень образования (высшее и среднее) и пол испытуемых. Выявлен ряд специфических характеристик использования копинг-поведения в зависимости от уровня образования и пола испытуемых.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, стресс, личность.

У статті розглядаються теоретико-методологічні основи вивчення совладаючої поведінки і копінг-стратегій. Аналізуються підходи до вивчення копіngu, його функції, типи, взаємозв'язки з середовищем і характеристиками особистості. Наводяться результати дослідження, метою якого було виявлення специфіки копінг-стратегій залежно від таких об'єктивних чинників як рівень освіти (вища і середня) і стать випробовуваних. Виявлена низка специфічних характеристик використання копінг-поведінки залежно від рівня освіти і статі випробовуваних.

Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-стратегії, стрес, совладаюча поведінка, особистість.

The article considers theoretical and methodological bases of studying coping behavior and coping strategies. The approaches to the study of coping, its functions, types, relationship with the environment and with characteristics of personality have been examined. The results of the investigation, which had as a goal to identify specific coping strategies, depending on such objective factors as the level of education (higher and secondary) and sex of subjects are showed in the article. A number of specific characteristics of the coping behaviors depending on the level of education and sex of subjects have been identified.

Key words: coping strategies, coping behavior, stress, personality.

Постановка проблемы. В современном обществе возрастает количество стрессогенных факторов, постоянно воздействующих на личность. Свой вклад в усложнение окружающей нас среды вносит и нестабильность экономических, политических и социальных условий. В связи с этим, особую актуальность приобретают вопросы, связанные с выработкой и использованием личностью эффективных стратегий преодоления стрессовых ситуаций. Одним из личностных ресурсов, помогающим справиться со сложными, стрессогенными жизненными ситуациями, являются копинг-стратегии.

Процессы, направленные на преодоление стрессовых состояний, в психологии принято называть «копинг» (от латинского coping – совладение, преодоление). Согласно словарю Владимира Даля (1995 г.), слово «совладание» происходит от старорусского «лад» (ладить) и означает справляться, привести в порядок, подчинить себе. Таким образом, «совладать с ситуацией» - значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними.

R. S. Lazarus определяет копинг как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования среды имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности. Таким образом, «копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. [10]

В отечественной психологической науке теоретико-методологическая разработка проблем совладающего поведения была начата Л.И. Анциферовой, и продолжена затем С.К. Нартовой-Бочавер, Т.Л. Крюковой, Л.И. Дементий, А.В. Либиной и др.

В настоящее время в психологической науке выделяют три основных подхода к толкованию понятия «копинг» [3, 4, 8].

1. Ряд авторов трактует его в терминах динамики Эго как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения. Этот подход нельзя назвать распространенным, прежде всего потому, что его сторонники склонны отождествлять «копинг» с результатом поведения.

2. Второй подход определяет «копинг» в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Однако, поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей.

3. Согласно третьему подходу «копинг» должен пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром.

Особый интерес у современных исследователей вызывают копинг-стратегии, то есть те приемы и способы, с помощью которых происходит процесс совладения.

Folkman S. и Lazarus R. S. предложили классификацию копинг-стратегий, ориентированную на два основных типа - проблемно-ориентированный копинг (problem-focused) и эмоционально-ориентированный копинг (emotional-focused)[9].

Проблемно-ориентированный копинг, по мнению авторов, связан с попытками человека улучшить отношения «человек-среда» путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации. Например, путем поиска 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 снять симптомы стресса.

Lazarus R. S., Folkman S. выделили две функции копинга, которые использует человек для преодоления ситуаций: 1) копинг, «сфокусированный на проблеме», направлен на устранение стрессовой связи между личностью и средой; 2) копинг, «сфокусированный на эмоциях», ориентирован на управление эмоциональным стрессом. Авторы подчеркивают необходимость учета обеих функций при оценке психологического преодоления. Это связано с тем, что в переживании стресса выделяются когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, образующие различные комбинации [11].

Следует учесть, что человек использует не один тип копинга, а целый комплекс приемов и методов, как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга. Выбор, какие типы копинг-стратегий будут использованы в стрессовых ситуациях, во многом зависит от когнитивной оценки той стрессовой ситуации, в которую попал человек.

Lazarus R. S. предложил две формы оценки ситуации - 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, он 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.

Духновский С. В. приводит пример исследований Петровски и Брикмера, которые установили, что физическое и психическое самочувствие во многом определяется выбором копинг-стратегий в момент столкновения психотравмирующей ситуацией. Авторы отмечают, что использование личностью активных, совладающих с проблемой копинг-стратегий ведет к снижению психопатологической симптоматики, тогда как использование пассивных копинг-стратегий (избегание проблем) ведет к её усилению [3].

В целом, большинство исследователей придерживаются единой классификации способов совладания со стрессом:

- 1) поведенческие ответы, воздействующие на ситуацию;
- 2) когнитивные стратегии, направленные на переоценку ситуации;
- 3) усилия, направленные на контроль или снятие эмоционального напряжения.

И.М. Никольская, Р.М. Грановская считают, что для совладания необходимо соблюдать, по крайней мере, три условия:

- 1) достаточно полно осознавать возникшие трудности;
- 2) знать способы эффективного совладания именно с ситуацией данного типа;
- 3) уметь своевременно применить их на практике [7].

Исследователи считают, что эффективность совладания зависит от того, является ли срабатывание данной защиты ситуативным или это уже элемент стиля личного реагирования на трудности [1, 2, 4, 5, 6].

Здесь возникает очень важный, с точки зрения психологической теории и практики вопрос о связи между объективными и субъективными характеристиками личности и типами используемых копинг-стратегий. Каждый человек в течение своей жизни неоднократно оказывается в трудных жизненных ситуациях и процесс совладения с ними крайне важен для него и именно от личных особенностей человека во многом зависит, будут ли выбраны эффективные в данной ситуации стратегии или нет.

Целью нашего исследования и стало выявление специфики копинг-стратегий в зависимости от таких объективных факторов как уровень образования (высшее и среднее) и пол испытуемых.

Результаты исследования.

Нами была использована методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д. Ф. Эндлера, Д. А. Джеймса и М. И. Паркера (адаптированный вариант Т.А. Крюковой). В исследовании приняли участие 175 человек, 104 женщины и 71 мужчина в возрасте от 18-ти до 43-х лет. Полученные результаты представлены в таблицах 1-4.

Таблица 1

Различия в копинг-стратегиях испытуемых в зависимости от уровня образования

Копинг-стратегии	Высшее образование, ср.знач		Среднее образование Ср.знач		Значение t-критерия Стьюдента
Решение задачи	57,04 ±	0,78	57,56 ±	0,86	0,45
Эмоции	38,59 ±	0,64	40,58 ±	0,86	1,94
Избегание	48,56 ±	0,72	51,06 ±	0,81	<u>2,31</u> **
Отвлечения	22,61 ±	0,49	23,55 ±	0,55	1,27
Социального отвлечения	17,21 ±	0,43	17,58 ±	0,48	0,57

Таблица 2

Различия в копинг-стратегиях мужчин и женщин, имеющих среднее образование

Копинг-стратегии	Высшее образование, ср.знач		Среднее образование Ср.знач		Значение t-критерия Стьюдента
Решение задачи	56,71 ±	1,27	58,23 ±	1,16	-0,88
Эмоции	37,06 ±	1,03	43,30 ±	1,00	<u>-4,34</u> ***
Избегание	50,88 ±	1,21	51,20 ±	1,09	<u>-0,20</u>
Отвлечения	23,03 ±	0,81	23,95 ±	0,75	-0,84
Социального отвлечения	17,56 ±	0,71	17,59 ±	0,64	-0,03

Таблица 3

Различия в копинг-стратегии мужчин и женщин с высшим образованием

Копинг-стратегии	Высшее образование, ср.знач		Среднее образование Ср.знач		Значение t-критерия Стьюдента
Решение задачи	57,74 ±	1,27	58,38 ±	0,99	<u>2,26</u> **
Эмоции	35,69 ±	1,02	40,45 ±	0,99	<u>3,62</u> ***
Избегание	47,37 ±	1,18	49,25 ±	0,91	1,26
Отвлечения	21,94 ±	0,80	23,00 ±	0,62	1,04
Социального отвлечения	16,00 ±	0,69	17,92 ±	0,55	<u>2,18</u>
Копинг-стратегии	Мужчины, ср.знач		Женщины, Ср.знач		Значение t-критерия Стьюдента
Решение задачи	55,71 ±	0,91	58,32 ±	0,75	2,21
Эмоции	36,36 ±	0,73	41,65 ±	0,75	5,46
Избегание	49,10 ±	0,85	50,08 ±	0,70	0,89
Отвлечения	22,48 ±	0,57	23,40 ±	0,48	1,24
Социального отвлечения	16,77 ±	0,50	17,78 ±	0,42	1,56

Анализируя различия в копинг-стратегиях, используемых в стрессовых ситуациях испытуемыми с высшим и средним образованием, мы видим значимые различия по шкале «Избегание». Испытуемые со средним образованием более склонны к копингу, ориентированному на избегание, чем те, кто имеет высшее образование. Сравнивая результаты женщин и мужчин, имеющих высшее и среднее образование, было выявлено следующее:

1. В группе испытуемых, имеющих высшее образование, женщины более склонны к копингу, ориентированному на решение задач и к эмоционально-ориентированному копингу.

2. В группе испытуемых, имеющих среднее образование, значимые различия выявлены только по копингу, ориентированному на эмоции. К этой стратегии оказались более склонны женщины данной группы.

Выводы: нами был выявлен ряд специфических характеристик использования копинг-стратегий в зависимости от уровня образования и пола испытуемых.

Испытуемым, имеющим высшее образование менее свойственно использовать стратегию избегания, по сравнению с теми, у кого образование среднее. Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания – суицид.

Стратегія уникнення – одна з ведучих поведінчих стратегій при формуванні дезадаптивного, псевдосовладаючого поведіння. Вона направлена на подолання або зменшення дистреса людиною, який знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії обумовлено недостаточністю розвитку особистісно-середових копію-ресурсів і навичок активного розв'язання проблем. Однак, вона може мати адекватний або неадекватний характер в залежності від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Ми можемо обґрунтовано передположити, що вище освіта в більшій ступені сприяє розвитку особистісно-середових копію-ресурсів, і формуванню навичок активного розв'язання проблем, ніж середня освіта, ніж і обумовлено дане різниця.

В обох групах випробуваних (маючих вище і середню освіту) жінки демонструють велику схильність до емоційного копію. Емоційно-орієнтований копію стосується до тимчасово-допоміжних і як відзначають багато дослідники [ 5,8 ] є типовим для жінок.

Інтересним є той факт, що в групі випробуваних, маючих вище освіту, жінки частіше, ніж чоловіки схильні не тільки до емоційно-орієнтованого копію, але і до копію, орієнтованого на розв'язання завдань. Таким чином, жінки з вищою освітою крім гендерно-типичного емоційного реагування на стресову проблему використовують конструктивні шляхи її розв'язання.

В подальшому бажано буде дослідити взаємозв'язок копію-стратегій, використовуваних людьми з різним рівнем освіти з адаптаційним потенціалом особистості.

#### Література

1. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психол. журн. 1994, т. 15, № 1, с. 126-130.
2. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копію-поведения / Л. И. Дементий // Журнал прикладной психологии. 2004. №3. С. 20-25.
3. Духновский С. В. Переживание дисгармонии межличностных отношений: монография / С. В. Духновский. – Курган: Изд-во Кург. Гос. Ун-та, 2005, 175.
4. Либина А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / А. Либина, А. Либин // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А. В. Либина. М.: Изд-во «Смысл», 1998.
5. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, т. 1, № 2, с.27-38.
6. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
7. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – М., изд-во «Речь», 2001.
8. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Под редакцией А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко Изд-во: Институт психологии РАН, 2008.
9. Folkman S. and Lazarus R.S. Coping and emotion // A. Monat and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. 1991. С. 207-227.
10. Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present and future / Richard S. Lazarus // Psychosomatic Medicine. – 1993. – Vol. 55. – P. 234-247.
11. Lazarus R. S. and Folkman Susan The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. 1991. С. 189-206.