

М.Н. Мисюк. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОПИНГ - СТРАТЕГИЙ БУДУЩИМИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМИ

Термин «копинг» был введен в тридцатых годах двадцатого столетия Г. Гартманом в связи с необходимостью описания механизмов функционирования так называемой «свободной от конфликтов зоны Я». В сороковых – шестидесятых годах двадцатого столетия концепция совладания начала активно использоваться в рамках изучения механизмов стресса, а также в связи с разработкой эффективных способов терапии стрессовых состояний.

Термин «копинг» (англ. coping - преодолевать) появился в психологической литературе в 1962 году в книге Р. Лазаруса «Психологический стресс и процесс совладания с ним» (1966), при изучении преодоления детьми кризисов развития. Автор описал копинг как стратегию совладания с тревогой и стрессом: «Непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной, а также в поведенческой сфере справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека [10]. В связи с этим, главная задача копинг – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья.

Копинг-стратегии – это сознательно используемые человеком индивидуальные приемы совладания со стрессовыми ситуациями, попытки преодолеть жизненные трудности в условиях перенапряжения ресурсных возможностей.

В настоящее время в зарубежной психологии разрабатывается три основных подхода к изучению феномена совладания.

Первый подход представлен эго - ориентированной теорией совладания, берущей свое начало в психоаналитической теории Зигмунда Фрейда (1923) и работах Анны Фрейд (1937) и рассматривается в качестве специфического эго-механизма, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения.

Согласно второй концепции, совладание является относительно устойчивой личностной предпосылкой, предопределяющей реакцию человека на тот или иной стрессовый фактор. Р. Моуз различает активные и пассивные способы реагирования на стресс: первые считаются проявлением конструктивного поведения, вторые – неконструктивного.

К третьему направлению относится когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкман. Р. Лазарус и С. Фолкман различают два глобальных типа совладания со стрессом. К первому типу относится проблемно-ориентированное совладание, связанное с разрешением стрессовой ситуации. Ко второму типу относится эмоционально-ориентированное совладание, которое «преобладает

в том случае, когда когнитивная оценка говорит о том, что ничего невозможно поделать». В зависимости от субъективной оценки возможности-невозможности что-либо предпринять для изменения ситуации происходит выбор типа совладания: «Если когнитивная оценка говорит о том, что что-то можно предпринять, преобладает проблемно-ориентированное совладание». Согласно Р. Лазарусу и С. Фолкман эмоционально-ориентированное совладание может изменить лишь «способ интерпретации случившегося», но не саму ситуацию [5, с. 10-11].

Изучение совладания в отечественных исследованиях в основном ведется в рамках анализа психических процессов, свойств и функциональных состояний людей, вовлеченных в ответственные, вредные и опасные виды деятельности.

Теоретико-методологический анализ проблем психологического преодоления жизненных трудностей содержат работы Л.И. Анцыферовой. Ей принадлежит классификация стратегий совладания, среди которых преобразующие стратегии совладания; приемы приспособления (изменение собственных характеристик и отношений к ситуации); вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий; образование двух жизненных миров и раздвоение сознания под влиянием массовых бедствий; влияние особенностей личности на выбор стратегий и успешность совладания. Среди вспомогательных приемов самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий ею названы техники борьбы с эмоциональными нарушениями, вызванными неустранимыми, с точки зрения субъекта, негативными событиями. [9].

Понятие "копинг-поведение" используется для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях. Будучи свободно употребляемыми в различных работах, понятие "копинг" охватывает широкий спектр человеческой активности - от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. В широком смысле этого слова, копинг включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера - попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации. Дополнительные условия - как внешние, характеризующие саму задачу, так и внутренние, представляющие собой психологические характеристики субъекта, - заостряют содержание копинга, отличая его от простого приспособления [9, с. 20].

Существует множество классификаций копинг-стратегий. Одна из них – типология копинг-поведения Р. Лазаруса : конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка) [9].

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной

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

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем.

Более эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации, когда человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ситуациях - ему требуется поддержка окружающих, а в третьих, он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях [5].

Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды. Одним из самых важных ресурсов среды является социальная поддержка. К личностным ресурсам относятся адекватная "Я-концепция", позитивная самооценка, низкий нейротизм, интернальный локус контроля, оптимистическое мировоззрение, эмпатический потенциал, аффилиативная тенденция и другие психологические конструкты [5].

Еще одну классификацию предложили американский исследователь Ч. Кавер и его сотрудники. По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. Это: активный копинг, поиск активной общественной поддержки, положительное истолкование и рост, принятие реальности ситуации.

Другой блок копинг-стратегий, по мнению авторов, также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако он не связан с активным копингом: поиск эмоциональной общественной поддержки, подавление конкурирующей деятельности, сдерживание.

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: фокус на эмоциях и их выражение, отрицание, ментальное отстранение, поведенческое отстранение.

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 [2].

Р. Мус и Д. Шеффер выделили 3 вида стратегий: 1) направленные на оценку (установление значения ситуации для самого субъекта); 2) направленные на проблему (принятие решений и совершение конкретных

действий для преодоления стресса); 3) направленные на эмоции (управление чувствами и поддержание эмоционального состояния).

Л. Перлин и К. Шулер предложили аналогичную классификацию, выделяя 3 вида стратегий: 1) стратегия изменения способа видения проблемы; 2) стратегия изменения проблемы; 3) стратегия управления эмоциями.

Сложность решения проблемы эффективности совладающего поведения обусловлена наличием огромного количества взаимосвязанных факторов: вида ситуации, ее оценки, личностных особенностей, выбора стратегии, качества и количества ресурсов совладания и др.

В связи с этим возникает интерес к совладающему поведению, к выбору копинг-поведения у будущих предпринимателей.

Эмпирическое исследование проводилось на базе УО «Белорусский государственный экономический университет». В нем принимали участие 30 человек: 24 девушки и 6 юношей старших курсов, специальности «Психология предпринимательской деятельности». Для проведения исследования был выбран опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.

Анализ результатов исследования, проведенного с помощью данной методики, показал, что наиболее часто у будущих предпринимателей применялась копинг-стратегия – *поиск социальной поддержки* (7 человек из 30 – 23,3%), а наиболее редко используемые – бегство-избегание (2 человека из 30 – 6,7%) и планирование (2 человека из 30 – 6,7%).

Стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред – в другой. Вместе с тем выделяют ряд психосоциальных факторов, способствующих адаптации к стрессовым ситуациям относительно независимо от характеристик этих ситуаций. К ним относят комплекс адаптивных индивидуально-типологических (преимущественно когнитивно - стилевых) особенностей (например, копинг-компетентность, оптимизм, самоуважение, интернальный локус контроля, жизнестойкость и т.п.), а также свойства социальной сети и адекватность социальной поддержки.

Результаты проведенного исследования показали, что из 30 человек наиболее часто используется копинг стратегия *поиск социальной поддержки* (23,3%), наиболее редко используются копинг-стратегии бегство-избегание (6,7%).

Социальная поддержка дает возможности использования внешних ресурсов, положительной переоценки ситуации, принятие ответственности в целях разрешения проблемной ситуации в предпринимательской деятельности.

Для формирования копинг-компетенции и успешного применения совладающего поведения необходимы адекватность в интерпретации и оценки параметров ситуации, использование различных копинг-стратегий в

*Международная научно-практическая конференция
«Философия и экономика в эпоху цифровой трансформации», 15 декабря 2020 (БГЭУ, г. Минск)*

зависимости от проблемной ситуации, с получением адекватного результата копинг-поведения.

Список источников

1. Библиотека электронных ресурсов: Детская психология. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://soulsick.ru/content/view/456/107/>.
2. Библиотека электронных ресурсов: Московский психологический журнал. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://magazine.mospsy.ru/nomer12/s11.shtml>.
3. Библиотека электронных ресурсов: Психология счастливой жизни. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psycabi.net/testy/213-kak-preodolet-trudnosti-oprosnik-sposoby-sovladayushchego-povedeniya-r-lazarusa-koping-test-lazarusa>.
4. Библиотека электронных ресурсов: Энциклопедия психодиагностики. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psylab.info/>.
5. Либина, А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. — М.: Эксмо, 2008. — 247 с.
6. Маклаков, А. Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.
7. Максименко, С.Д. Общая психология / С.Д. Максименко. — М.: Рефл-бук, 2004. — 523 с.
8. Нартова-Бочавер, С.К. Coping behavior в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. Т. 18, N5 — М, 1997. — С. 20-30.
9. Татьянченко, Н.П. Развитие понятия «копинг» в отечественной и зарубежной психологии / Н.П. Татьянченко // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Психология и педагогика». №13 (68). — Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2006.
10. Causey D.L., Dubow E.F. Negotiating the transition to junior high school: The contributions of coping strategies and perceptions of the school environment. // Prevention in Human Services. — 1993. — № 10. — P. 59–81).

*А.Я. Сарна, доцент
alsar.05@mail.ru
БГУ (Минск)*