

Ткачук Т. А.,
доцент кафедри психології
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат психологічних наук

СТРЕС ТА КОГНІТИВНА ТЕОРІЯ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

У статті аналізується дефініція «копінг»: сутність, функції, завдання, міжкультуральні особливості та критерії ефективності.

Ключові слова: стрес, копінг.

Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних факторів життєдіяльності, є психологічний стрес. Як самостійний науковий феномен він став предметом спеціальних досліджень усього три-чотири десятиліття тому. Зародження цієї проблеми пов'язане з досягненнями у вивченні біологічного й фізіологічного стресу, психології й фізіології емоцій, адаптації людини до екстремальних умов життєдіяльності, розвитку психосоматичних захворювань та низки інших напрямів. Істотним внеском у становлення даної проблеми є дослідження таких психічних станів, як емоційний стрес, психічна (нервово-психічна) напруга, стомлюваність (перевтома) та ін.

За визначенням Г. Сельє, стрес — це неспецифічна, стереотипна, філогенетично древня реакція організму, яка виникає у відповідь на різні стимули середовища та готує його до фізичної активності (наприклад, втечі і т.д.). Поняттям «стресор» він позначив фізичні, хімічні і психологічні навантаження, які може відчувати організм. Дослідження довели, що стресор, незалежно від природи походження (біологічної або соціальної), викликає схожі неспецифічні реакції, специфічні наслідки яких зумовлюються індивідуальними особливостями людини. Якщо навантаження надмірне або соціальні умови не дають можливості реалізувати адекватну фізичну відповідь, ці процеси можуть призвести до фізіологічних і навіть структурних порушень. Відповідно до існуючих нині наукових поглядів стресові механізми лежать в основі виникнення більшості захворювань. При цьому час появи хвороби розподілений не рівномірно, а накопичується навколо певних подій, коли вони сприймаються як такі, що загрожують, надмірно напружують, навантажують, непосильні або такі, що викликають конфлікти [4].

З появою книги Р. Лазаруса «Психологічний стрес і копінг-процес» почалася поступова зміна моделі стресу, розроблена Г. Сельє, за рахунок розгляду копінга як центрального ланцюга стресу, а саме — як стабілізуючого чинника, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період його впливу [5].

Поняття «coping» у перекладі з англійської мови означає опанувати, долати (від англ. «to cope»). Російські дослідники інтерпретують його як «совладание» або «совладающее поведение», а у роботах німецьких вчених дане поняття визначається застосуванням синоніма «bewältigung».

Аналогами копінгу у літературі виступають: система регуляції стресу (В. Бодров), деякі складові субсиндрому стресу (Л. Китаєв-Смик), патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій (Л. Дика), життєві стратегії (К. Абульханова-Славська), типи переживань (Ф. Василюк), техніки існування або реакції на проблемні моменти життя (Л. Анциферова).

Поряд із змістовним розширенням поняття «копінг» період кінця ХХ ст. виявився і предметною експансією його досліджень. Сьогодні ця проблематика розробляється у різних галузях психологічного знання. Так, у рамках психології особистості копінг розглядається як ситуативний прояв життєвого стилю, а його основною функцією визначається підтримання психологічного благополуччя. У рамках клінічної психології основна увага фокусується на з'ясуванні неконструктивних і самодеструктивних стратегій психологічного подолання, які призводять до деліквентної та девіантної поведінки [1–3 та ін.].

І хоча теорія копінгу отримала всесвітнє визнання, у дослідженнях стресу і життєвих подій немає погодженості в оцінці значення і механізму, за допомогою якого копінг впливає на стрес і самопочуття. Саме через це важко організувати існуючі у літературі думки в єдине ціле. Утім, найбільш розробленою є концепція Р. Лазаруса. В останній роботі, яка вийшла у 1998 р., він резюмує здійснену ним роботу за останні 50 років і інтерпретує копінг як засоби, психологічні захисти, які виробляє людина від психотравмуючих ситуацій, і як поведінку, яка впливає на ситуацію. Вчений підкреслює, що здоров'я може бути краще зрозумілим як результат ефективних і неефективних «копінг», ніж просто результат стресу в оточуючому середовищі. Людина не може уникнути стресу, але може навчитися долати його [5].

Все частіше до проблеми психологічного подолання звертаються представники крос-культурної і соціальної психології при вивченні адаптації мігрантів: виділяються чинники, які передують і/або сприяють вибору тих чи інших стратегій копінгу, аналізуються наслідки особливостей подолання стресу на рівні загальних стратегій акультурації і результативної ефективності крос-культурної адаптації.

Копінг поєднує у собі два акценти: акцент на ситуації, в якій діє суб'єкт, і акцент на особистісних особливостях, які в ній проявляються. Яким би широким не було поняття психологічного подолання, воно неминуче

че апелює до процесу адаптації як до своєї фінітної функції: психологічне призначення копіngu полягає у забезпеченні адаптації людини до вимог ситуації. Саме через це виражена актуалізація соціально-психологічного інтересу до проблеми психологічного подолання сьогодні далеко не випадкова.

Її соціокультурним тлом, очевидно, варто визначити характер суспільної динаміки. Змістовна специфіка актуальних соціальних змін, яка виражається у підвищеній соціальній мобільності великих груп людей, у нових мережевих принципах комунікації і соціальної організації, у численних міжкультуральних контактах і переміщеннях, у необхідності постійного «добудовування» людиною траєкторій свого соціального самовизначення (її освітнього, професійного, статусного, сімейного та багатьох інших модусів), об'єктивно призводить до виникнення інших проблем, з якими люди раніше не стикалися у своєму житті і які ставлять перед ними нові задачі психологічного подолання. Поряд із цим високу швидкість соціальних змін опанувати і подолати складно, враховуючи силу її динамічного характеру. Тим самим сучасна соціальна ситуація розвитку не лише неминуче актуалізує даний адаптивний потенціал особистості, але і ставить перед людиною завдання постійного його розвитку і оновлення, закономірно привертаючи увагу дослідників до механізмів адаптації і чинників вибору конкретних стратегій їх реалізації, у тому числі у складних, суб'єктивно невизначених, постійно мінливих ситуаціях.

Виокремлюють дві основні функції копінга. Перша сфокусована на проблемі і спрямована на руйнування стресового зв'язку особистості та середовища. Друга сфокусована на емоціях і спрямована на керування емоційним дистресом. Завжди при подоланні стресової ситуації мають місце обидві зазначені функції.

Стрес може переживатися емоційно, когнітивно, поведінково, але, як правило, існують численні і неповторні комбінації всіх трьох компонентів. Саме через це при оцінці копінга необхідно враховувати обидві його функції. Оцінка індивідом стресової ситуації визначає пропорційне представництво кожної функції. Поведінка, яка має на меті усунути або зменшити інтенсивність впливу стресора, змінити зв'язок стресу з власне фізичним або соціальним середовищем, розглядається як активна копінг-поведінка. Пасивна копінг-поведінка являє собою інтрапсихічні форми подолання стресу, спрямовані на зниження емоційного збудження раніше, ніж зміниться ситуація.

Дж. Кохен і Р. Лазарус, узагальнивши дані багатьох досліджень, виділили п'ять основних завдань копіngu:

• мінімізація негативного впливу обставин та підвищення відновлення психічних і фізичних ресурсів (одужання);

• терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій;

• підтримання позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах;

• підтримання емоційної рівноваги;

• підтримання, збереження тісних взаємозв'язків з іншими людьми [6].

Успішність подолання залежить від перерахованих завдань. Копінг-поведінка оцінюється як успішна, якщо вона: 1) усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруги; 2) дає особистості можливість відновити достресову активність; 3) оберігає індивіда від психічного виснаження, іншими словами, попереджає дистрес.

Таким чином, процеси психологічного подолання, або копіngu — це сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій особистості, спрямованих на досягнення адаптації до стресових ситуацій, подолання життєвих криз та самореалізацію. Критеріями їх ефективності є: психічне благополуччя, тривалість позитивних наслідків, зниження рівня невротизації та вразливості до стресів.

ДЖЕРЕЛА

1. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте : дис. ... докт. мед. наук / Н. А. Сирота. — СПб., 1994. — 283 с.

2. Сирота Н. А. Программа формирования здорового жизненного стиля / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. — М., 2000.

3. Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией : дис. ... докт. мед. наук / В. М. Ялтонский. — СПб., 1995. — 396 с.

4. Selye H. The Stress of Life / H. Selye. — N.Y., 1956. — 216 p.

5. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. — N.Y. : McGraw-Hill, 1966.

6. Lazarus R. S. Environmental stress in human behavior and the environment. Current theory and research, edited by I. Altman and J. F. Wohlwill / R. S. Lazarus, J. B. Cohen. — N.Y. : Plenum, 1977.

В статье анализируется дефиниция «копинг»: сущность, функции, задачи, межкультуральные особенности, критерии эффективности.

Ключевые слова: стресс, копинг.

In the article definition of "coping" is analysed: essence, functions, tasks, features, criteria of efficiency.

Key words: stress, coping.