Консультация для родителей

«Стратегии совладания со стрессом»

Стратегии, которые использует человек, чтобы справиться со стрессом называют Копинг-стратегиями. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни.

Близкие понятия: управление эмоциями, владение эмоциями, стресс-менеджмент, эмоциональная саморегуляция, опыт переживания.

Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году; Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития. Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

Более точно копинг-поведение определяется так: копинг – это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». Авторы подчеркивают, что копинг – это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Важно отметить, что в понятие "стресс" в копинге несколько отличается от того, что понимал под стрессом Ганс Селье, собственно и предложивший этот термин. Для Селье, стресс - это процесс внутренних изменений в системах организма в ответ на любое сильное или продолжительное воздействие окружающей среды. Мы привыкли понимать под стрессом нечто негативное, однако это не так. Реакция организма на разные лекарственные вещества изначально одинаковая, и Селье эту реакцию назвал общим адаптационным синдромом, позже - стрессом-реакцией. Стресс помогает организму поддерживать внутреннюю среду неизменной, постоянной, поддерживая в организме гомеостаз. Стресс реакция развивается не только на негативные воздействия, но и на позитивные, если только они существенно меняют ситуацию для организма. Независимо от того, радуетесь ли вы неожиданной премии или, наоборот, расстроены штрафом на крупную сумму, на физиологическом уровне начальная реакция на оба эти события будет одинаковой. Для организма не важно: плохо это или хорошо, для него важно насколько изменились свойства крови, лимфы и других тканей, может ли он с этими изменениями жить и как вернуть их обратно. Организму важна реальность, а не наши сказки вокруг переживаний.

Стресс – это не заболевание и не патология, стресс - это норма жизни. Стресс – это нормально, а не тяжело и страшно.

Однако Селье разделил два вида стресса:

- Если стресс не наносит вреда организму (вызван позитивными эмоциями или слабыми негативными, которые помогают мобилизовать силы организма и обеспечить повышение жизнедеятельности) - речь идет об **эустрессе**.
- Стресс, наносящий организму вред (вызванный продолжительными негативными воздействиями) – называют **дистрессом**.

Так вот, в копинге под стрессом понимают именно дистресс, ровно потому, что именно такое понимание стресса характерно для массового сознания.

Со временем понятие «копинг» стало включать в себя реакцию не только на «чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования», но и на каждодневные стрессовые ситуации. Содержание копинга при этом осталось тем же: копинг – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом: он объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Мысли, чувства и действия образуют копинг-стратегии, которые используются в различной степени в определенных обстоятельствах.

Таким образом, копинг – это «поведенческие и когнитивные усилия, применяемые индивидами, чтобы справиться со взаимоотношениями человек-среда.

При этом подчеркивается, что реакции индивида на стрессовую ситуацию могут быть как произвольными, так и непроизвольными. Непроизвольные реакции – это те, что основаны на индивидуальных различиях в темпераменте, а также те, что приобретены в результате повторения и больше не требуют сознательного контроля.

Ресурсный подход к копинг-стратегиям

К ресурсному подходу относят некоторых серьёзных исследователей, работы которых ранее не связывались с изучением копингового поведения.

В рамках ресурсного подхода рассматривают широкий спектр различных ресурсов:

- ***средовых*** (доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной среды)

- ***личностных*** (навыки и способности индивида, оптимизм, жизнестойкость, самоэффективность).

Ресурсный подход предполагает, что владение и управление ресурсами и применяемые копинг-стратегии могут оказывать друг на друга взаимное влияние. Так, если у подростка нет желания эффективно взаимодействовать со своим социальным окружением, у него будет мало друзей. В этом случае можно заявить, что копинг-стратегия повлияла на ресурсы. Напротив, в случае, если ребенок рос в обедненной социальной среде, то есть, у ребенка были ограниченные ресурсы, это обстоятельство может повлиять на предпочитаемые им копинг-стратегии и на частоту использования им социальной поддержки в качестве стратегии совладания со стрессом.

Классификации копинг-стратегий.

Проблемно-фокусированные / эмоционально-фокусированные копинг-стратегии

Исследователи предложили классификацию копинг-стратегий, выделив их следующую направленность:

- проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий)
- эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия)

Другими исследователями предлагались похожие классификации копинг-стратегии, например выделяют три стратегии:

- сфокусированная на оценке (установление для себя значения ситуации);
- сфокусированная на проблеме (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса);
- сфокусированная на эмоциях (управление чувствами и поддержание эмоционального равновесия).

Когнитивные / поведенческие / эмоциональные копинг-стратегии

Например, выделяют три способа эмоционально-ориентированного преодоления: самообвинение, избегание и предпочтительное истолкование.

Эффективные / неэффективные копинг-стратегии

Функциональные стили представляют собой прямые попытки справиться с проблемой, с помощью других или без неё, в то время как дисфункциональные стили связаны с использованием непродуктивных

стратегий. В литературе принято называть дисфункциональные копинг-стили «избегающим копингом».

Копинг-стратегии как степень контроля над ситуацией

В «Руководстве по стратегическому контролю поведения») предполагается, что копинг-стратегии детей варьируются по четырём измерениям стратегического поведенческого контроля: активная деятельность, косвенная деятельность, просоциальное поведение и антисоциальное поведение.

Копинг-стратегии и эффективное функционирование индивида

Такие стратегии, как **поиск социальной поддержки**, **агрессивный копинг** (например, вербальная/физическая агрессия для того, чтобы решить проблему или выразить чувства), **отрицание** также, похоже, связаны с компетентностью и способностью к адаптации.

В пользу эффективности стратегии «поиск социальной поддержки» свидетельствуют и данные, полученные в других исследованиях. Здесь было показано, что школьники (мужского пола), получавшие более высокие баллы по шкале успеваемости, активнее использовали данную копинг-стратегию.

Положительной оценки также заслуживает такая стратегия, как **активное решение проблем**. Так, было показано, что подростки, способные к активному решению проблем, демонстрируют большую легкость в адаптации.

Экспериментальные исследования предоставляют различные данные относительно того, как оценивать такую стратегию, как **избегающий копинг** (избегание стрессовых мыслей или ситуаций на поведенческом и когнитивном уровне). С одной стороны, он связывается с более высоким уровнем депрессии, сложностями адаптации в школе.

Неоднозначно оценивается и такая копинг-стратегия, как **«позитивная переоценка ситуации»**. С одной стороны, придание проблеме позитивного значения уменьшает стресс и служит эмоциональному приспособлению к нему; с другой стороны, изменение отношения отвлекает от решения конкретных практических проблем. Тем не менее, представляется, что стратегия позитивной переоценки может быть эффективна в ситуации, когда субъект не может контролировать результат.

Тем не менее, уже можно ссылаться на данные, свидетельствующие, например, о том, что подростки (мужского пола), которые делают выбор в пользу более продуктивных копинг-стратегий, имеют явное преимущество в учёбе; а именно, они демонстрируют сильную склонность к тому, чтобы успевать лучше, чем мы можем ожидать, исходя из их результатов по тестам IQ.

Стратегии, направленные на решение проблем, в общем, являются более эффективными, чем стратегии, назначение которых – совладание с отношением индивида к проблеме. Но, как бы то ни было, исследования также свидетельствуют, что применение сразу нескольких способов совладания более эффективно, чем выбор только одного конкретного способа реагирования на ситуацию.

Как уже было сказано, эффективность копинг-стратегий зависит как от самой реакции, так и от контекста, в котором эта реакция осуществляется. Копинг-стратегии, неэффективные в одних ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в других; например, стратегии, неэффективные в ситуации, которая неподконтрольна субъекту, могут быть эффективны в ситуациях, которые субъект способен контролировать и изменять в желаемую сторону.