

Салазова Кристина Сергеевна

Гуманитарно-педагогический институт

Тольяттинский государственный университет

Россия, г. Тольятти

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ: ОСНОВНОЙ ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

Аннотация: изучение психологических факторов адаптации показало, что непродуктивные копинг-стратегии в виде избегающего поведения или фокусировки на эмоциях резко снижают способность человека действительно разрешать трудности, участвуют в возникновении психических и соматических расстройств и выступают фактором их течения.

Ключевые слова: стресс, копинг-стратегии, психологические установки.

Salazova Kristina Sergeevna

Humanitarian and Pedagogical Institute

Tolyatti State University Russia, Tolyatti

COPING STRATEGIES: THE MAIN DEFENSE MECHANISM FOR COPING WITH STRESS

Abstract: the study of psychological adaptation factors has shown that unproductive coping strategies in the form of avoidant behavior or focusing on emotions dramatically reduce a person's ability to effectively resolve difficulties, are involved in the occurrence of mental and somatic disorders and act as a factor in their course.

Keywords: stress, coping strategies, psychological attitudes.

За возникновение адаптивной реакции на стресс отвечают такие структуры мозга и нервной системы, как вегетативная нервная система, лимбическая система, гипоталамо-гипофизарная система и лобная кора головного мозга. Эмоции человека, который находится в состоянии стресса, будут зависеть от того, как сложилось развитие вышеперечисленных систем у человека, насколько в принципе развиты эмоциональные и физиологические отклики организма на разные эмоции и факторы воздействия.

В заднем мозге имеется голубое пятно, которое отвечает непосредственно за адаптационные стрессовые реакции, и как раз эта зона управляет выработкой гормонов стресса, а также в целом за то, как реагирует организм на острый и хронический стресс и воздействие разных стрессовых факторов и ситуаций [3]. Также к структурам, которые управляют стрессом, относят такую, как паравентрикулярное гипоталамическое ядро. Оно способствует выработке такого вещества, как кортиколиберин, который как раз отвечает за систему адаптационных реакций на стрессовые факторы, события и ситуации.

Человек имеет индивидуальный набор реакций на стресс и стрессовые факторы, поскольку его условия развития отличаются от любого другого человеческого организма, соответственно, несмотря на общий характер адаптивных реакций и их неспецифичность, у каждого человека реакция на стресс будет проявляться немного по-разному. Кто-то, например, реагирует на стресс агрессией, кому-то свойственно пытаться избегать стрессовых ситуаций, соответственно, исследователи говорят о том, что то, как человек справляется со стрессом – это проявление копинг-стратегии, то есть того, как человек испытывает стресс, на какие системы организма он воздействует у конкретной личности, и как человек в итоге со стрессом справляется.

Копинг-стратегия как термин появилась несколько десятилетий назад, когда точно была установлена физиологическая и психологическая взаимосвязь адаптивной реакции организма на стрессовые факторы и того, что каждый организм индивидуально реагирует на разные стрессоры. Копинг-стратегия является индивидуальным способом управлять организмом при воздействии на него стрессовых факторов.

Есть взаимосвязь между тем, в каком возрасте находится человек, каковы особенности его характера, темперамента, стрессовые реакции и реакции их преодоления зависят от эмоционального состояния, от социального положения и окружения, от физиологического состояния, и от конкретного события и стрессора, который воздействует в данный момент на организм человека [1]. Копинг-стратегии, как выявили исследователи, можно разделить на более эффективные, которые позволяют организму с меньшими последствиями и истощением адаптационных ресурсов преодолеть стрессовую ситуацию, и менее эффективные и продуктивные.

Эффективное, продуктивное или активное копинг-поведение и копинг-стратегия представляет собой такое поведение, при котором личность стремится восстановить хотя бы часть психологического и эмоционального комфорта, а в идеале устранить воздействие стрессового фактора, обычно это попытка убежать от стрессового фактора, или переждать его, или перейти в наступление.

Такая стратегия повторяется в течение жизни человека несколько раз, что закрепляет его определенные реакции на разные стрессовые события и факторы, и, как правило, копинг-стратегия является обобщенной на все случаи стресса, но, опять же, исходя из индивидуального социального опыта некоторые стрессовые события и факторы могут вызывать инициацию разновидности основной копинг-стратегии или вызывать совершенно другую, обычно несвойственную конкретному человеку. Если стресс был успешно преодолен, то такая стратегия поведения закрепляется и в дальнейшем

используется до тех пор, пока человек не столкнется с качественно новой ситуацией, где выбранная стратегия окажется непродуктивной, и ему придется осваивать новый паттерн поведения [5].

При преодолении стресса, таким образом, происходит следующее.

Человек стремится сначала нивелировать воздействие на себя и свой организм стрессового фактора. Если это боль или переохлаждение – выпить болеутоляющее, обратиться к врачу, одеться теплее, если это психологические факторы – постараться снизить степень воздействия, например, перестать общаться с человеком, с которым возник конфликт и стрессовая ситуация. Также личность может постараться изменить психологические установки, чтобы преодолеть собственные психологические факторы напряжения и эмоционального дискомфорта, например, пересмотреть свое поведение, постараться найти позитивные стороны в ситуации и так далее.

Постараться сделать воздействие стрессора как можно менее интенсивным с помощью попыток воздействия на организм внешними веществами, например, заменить эмоциональное воздействие тренировкой, алкоголем, никотином, другими психоактивными веществами или новыми впечатлениями. Копинг-поведение человека «демонстрирует со стороны человека определенное сочетание эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций и усилий, с помощью которых человек старается снизить эмоциональное напряжение, редуцировать воздействие эмоциональной стороны стрессовой ситуации, чтобы предотвратить развитие дистресса» [2].

Таким образом, копинг-стратегия – это то, как человек в совокупности способен оценить ситуацию, справиться или не справиться с текущей проблемой, изменить свое эмоциональное и психологическое отношение к стрессору или нет. Поэтому копинг-стратегия может быть ориентирована на стрессор, то есть на проблему, а может быть ориентирована на эмоцию.

Также следует понимать и учитывать тот факт, что копинг-стратегия может быть разной для разных стрессоров и сфер возникновения стрессовых ситуаций, так, в межличностном конфликте человек может проявлять один тип поведения, во внутриличностном конфликте другой, реагировать на воздействие физических стрессоров совсем по-другому [4].

Аналогично и проявление действий человека может быть направлено больше на когнитивный компонент – обсудить проблему, наметить пути решения, понять, что делать, так и на эмоциональные проявления, например, проявление агрессии, горя или раздражения, или попытки сделать ситуацию более позитивной, чем она реально является. Также могут быть и реакции, которые провоцируют человека чувствовать свою вину в случившемся, или человек может пытаться переложить эмоциональные переживания и ответственность на других участников сложной стрессовой ситуации.

Соответственно и поведение личности будет продиктовано тем, какие физиологические, психологические и эмоциональные ресурсы есть у личности, какие социальные и гендерные роли он выполняет, каковы его устойчивые и временные личностные конструкты и качества характера и многое другое, в том числе социальная поддержка или отвержение, принятие или непринятие со стороны близких, наличие или отсутствие дополнительных хронических или острых стрессоров и многое другое.

Список литературы:

1. Амлаев К. Р. Современный взгляд на некоторые аспекты стресса // Врач. 2021. №8. С. 31–35.
2. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я. Психология индивидуальных различий. М.: АСТ, 2020. 720 с.
3. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. М.: МКЦ, 2015. 21 с.

4. Кеннон У. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. СПб.: Питер, 2022. 160 с.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Под ред. Л. Леви. СПб.: Медицина, 2020. 178 с.