

Николаенко С.А.¹, Пухно С.В.¹

*¹Сумский государственный педагогический университет
имени А.С.Макаренко Сумы, Украина*

ПОДХОДЫ К КЛАССИФИКАЦИИ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

Аннотация

В статье раскрыто понятие психологического стресса, выявлен психологический механизм возникновения психологического стресса, определено понятие стратегии преодоления психологического стресса, проведено различие аутогенных и гетерогенных стратегий преодоления психологического стресса, описаны главные подходы к классификации стратегий преодоления психологического стресса, определены основные типологии в рамках основных подходов к классификации стратегий преодоления психологического стресса

Ключевые слова: психологический стресс, когнитивная теория психологического стресса, стратегия преодоления психологического стресса, подходы к классификации стратегий преодоления психологического стресса. типологии стратегий преодоления психологического стресса.

Nickolaenko S.A.¹, Pukhno S.V.¹

*¹Sumy State Pedagogical University named A.S. Makarenko
Sumy, Ukraine*

APPROACHES TO CLASSIFICATION OF STRATEGIES FOR OVERCOMING PSYCHOLOGICAL STRESS

Annotation

The article reveals the concept of psychological stress, reveals the psychological mechanism of the occurrence of psychological stress, defines the concept of a strategy for overcoming psychological stress, distinguishes autogenic and heterogeneous strategies for overcoming psychological stress, describes the main approaches to the classification of strategies to overcome psychological stress, defines the main typologies within the framework of the main approaches to classification stress management strategies

Key words: psychological stress, cognitive theory of psychological stress, psychological stress coping strategy, approaches to the classification of psychological stress coping strategies. typologies of coping strategies for psychological stress.

Проблема психологического стресса объединяет большой круг вопросов, связанных с последствиями воздействия экстремальных условий внешней среды: военных конфликтов, опасной производственной задачи, опасной жизненной ситуации, предельного перенапряжения сил в спорте, учебе и др. Как особое психическое состояние психологический стресс связан не только с длительным проявлением негативных эмоций, но и с функциональными изменениями мотивационного, когнитивного, волевого, характерологического компонентов личности.

В когнитивной теории возникновение психологического стресса определяется результатами когнитивных оценок личностью *баланса* между требованиями ситуации и ее собственными ресурсами, необходимыми для удовлетворения этих требований. Именно различия между людьми в когнитивных оценках указанного выше баланса и определяет их индивидуальные особенности и различия в реакциях на одну и ту же экстремальную ситуацию [5], [6], [7].

Основой феноменологии психологического стресса является то, что человек стремится взять под контроль как экстремальную ситуацию, так и собственное состояние стресса. При этом он старается различными способами также противодействовать зарождению стрессового состояния, перерабатывать или вытеснять актуальные проявления стресса, а также предпринимать усилия по преодолению внутренних и внешних последствий развития и функционирования стрессового состояния.

Особое внимание R.Lazarus и его сотрудники обратили на два фундаментальных когнитивных процесса в структуре психологического стресса: 1) *оценку стрессорной ситуации и собственных*

ресурсов по потенциальному преодолению стресса; 2) действия по преодолению стресса. При этом термином «оценка» автором фиксируется установление ценности или оценивание качества чего-либо, а термином «преодоление» (*coping processes* – степень и особенности поведенческих и когнитивных усилий, которые предпринимает личность для преодоления чрезмерных внешних и внутренних требований возникшей ситуации [6], [7].

Цель статьи состоит в том, чтобы выявить основные подходы к классификации стратегий преодоления психологического стресса.

Понятие стратегии преодоления психологического стресса может употребляться в следующих смыслах: 1) как *аутогенной стратегии* человека, предполагающей использование им *самим* определенных способов когнитивной оценки стрессорной ситуации и собственных ресурсов в сочетании с его последующим поведением по ее преодолению; 2) как *гетерогенной стратегии*, предполагающей использование специалистом-психологом определенных средств, приемов, методов для оказания человеку помощи *извне* в формах профилактики возникновения и развития у него психологического стресса в случае возможности его возникновения или коррекции измененного стрессового состояния в случае его проявления.

В данной работе мы будем использовать понятие стратегии преодоления психологического стресса в первом из указанных выше смыслов. Еще раз подчеркнем, что базовый психологический механизм реализации *аутогенных стратегий* по преодолению психологического стресса основан на процессах когнитивного оценивания человеком *баланса*, с одной стороны – требований ситуации, а с другой - личных ресурсов для ее разрешения. Главным *результатом когнитивного оценивания* является вывод человека как о степени подконтрольности ему той или иной стрессорной ситуации, так и о возможности выработки и использования той или иной конкретной стратегии для ее преодоления.

При этом важно отметить, что как аутогенные, так и гетерогенные стратегии выполняют функции либо *предотвращения*, либо *устранения*, либо *снижения* психологического стресса.

Различные виды классификаций конкретных стратегий преодоления стресса могут основываться на сочетаниях следующих критериев: 1) специфики и объективных проявлений стрессорных ситуаций; 2) характера когнитивного оценивания стрессорных ситуаций; 3) поведения человека в стрессорной ситуации.

Рассмотрим важнейшие подходы к классификации стратегий преодоления психологического стресса.

1. *Дихотомический подход к классификации стратегий преодоления психологического стресса.* В рамках данного подхода выделяется *превентивная* и *оперативная* стратегии преодоления психологического стресса.

Так, К. Matheny et al. [8] показал, что сущность стратегии *превентивного* преодоления психологического стресса состоит в *предотвращении влияния стрессорной ситуации* или путем изменения когнитивной оценки при восприятии требований ситуации, или за счет повышения сопротивляемости и устойчивости к воздействию факторов стрессорной ситуации.

При этом стратегия *превентивного* преодоления психологического стресса включает в себя следующие способы.

1. «Избегание стрессоров», которое может быть связано, например, с уходом от неприятного события, уходом с работы, изменением сроков и продолжительности выполнения трудного задания и др.

2. «Регулирование уровня требований стрессорной ситуации к человеку» которое означает, что человек сознательно и ответственно подходит к оценке и регулированию соответствия, с одной стороны, физической и психической нагрузки, которую предъявляет стрессорная ситуация, а с другой - собственных функциональных и психологических ресурсов.

3. «Изменение видов и характера поведения, приводящих к стрессу», которое предполагает снижение количества и уменьшение интенсивности импульсивных, гиперактивных реакций и повышенной возбудимости.

4. «Увеличение личных ресурсов для преодоления стресса» предполагает актуализацию самоэффективности, которая реализуется в повышении чувства контроля и способности управления временем, а также правильном распределении ресурсов при выполнении тех или иных обязанностей на работе и дома и др.

Сущность стратегии *оперативного* преодоления психологического стресса заключается в *ликвидации или снижении интенсивности реакции* на воздействующую стрессорную ситуацию.

При этом стратегия *оперативного* преодоления психологического стресса включает в себя

следующие способы.

1. «Контроль за соотношением воздействующих стрессорных ситуаций и признаками наступления стресса», который определяет решение человека о включении или не включении в определенную ситуацию в зависимости от того, вызывает она у него стрессовые реакции или не вызывает.

2. «Организация ресурсов», которая предполагает сосредоточение и мобилизацию адекватных способностей и умений по преодолению стресса с учетом конкретных условий его возникновения и особенностей проявления.

3. «Наступление на стрессоры», которое связано с выявлением возможности прямого устранения стрессоров (например, использование способностей и умений решить аналогичные проблемы, поиск недостающей информации для оценки событий и принятия решений, проявление способности к установлению и контролю нормальных межличностных отношений, настойчивость в изменении признаков повышенной реактивности, трансформация навязчивых, неадаптивных суждений путем изменения когнитивных оценок и др.).

4. «Усиление переносимости воздействия стрессоров или повышение устойчивости к ним», которое предполагает такие изменения когнитивных оценок, которые направлены на снижение значимости действующих раздражителей.

5. «Понижение возбуждения», которое предусматривает уменьшение психической напряженности за счет применения методов саморегуляции и последующей коррекции стрессового состояния.

2. **Многомерный подход к классификации стратегий преодоления психологического стресса.** В рамках данного подхода выделяется, как правило, больше двух разновидностей стратегий преодоления психологического стресса.

Так, Н. Weber выявил следующие разновидности стратегий преодоления психологического стресса: 1) реальное когнитивное или реальное поведенческое преодоление стрессорной ситуации; 2) поиск социальной поддержки в стрессорной ситуации; 3) истолкование стрессорной ситуации в свою пользу; 4) защита и отвержение значимости стрессорной ситуации; 5) уклонение и избегание стрессорной ситуации; 6) сострадание к самому себе; 7) понижение самооценки; 8) эмоциональная экспрессия [9].

На основании эмпирических исследований И.Г. Сизова и С.И. Филипп-ченкова различают *базовые* и *функционально-ситуативные стратегии* преодоления психологического стресса. При этом к функционально-ситуативным стратегиям авторы относят: 1) *конструктивные преобразующие* стратегии преодоления психологического стресса («когнитивная репетиция», «коррекция ожиданий и надежд», «идущие вниз сравнения», «идущие вверх сравнения», «антиципирующее преодоление», «предвосхищающая печаль»); 2) *конструктивные приспособительные* стратегии преодоления психологического стресса («позитивное истолкование ситуации», «придание нетривиального смысла ситуации», «изменение личностных свойств», «идентификация со счастливыми»); 3) *неконструктивные* стратегии преодоления психологического стресса («стратегия, фиксирующаяся на негативных эмоциях в стрессорной ситуации», «уход или бегство из стрессорной ситуации», «стратегия отрицания наличия как стрессорной ситуации, так и стрессовых реакций на нее») [4].

3. **Уровневый подход к классификации стратегий преодоления психологического стресса.** В рамках данного подхода Р.Т. Wong выявляет взаимосвязь уровней стратегий преодоления психологического стресса с уровнями функционирования психики человека [10].

На первом уровне, согласно автору, находятся такие *инстинктивные* виды преодоления стресса, как реакции *противодействия и уступки*. Данные виды преодоления стресса господствуют прежде всего в животном мире. Однако люди также могут актуализировать указанные инстинктивные реакции в стрессорных ситуациях. Но если они будут использовать только этот ограниченный набор инстинктивных реакций, то получат очень малый шанс на успех приспособления к многообразным социально обусловленным стрессорным ситуациям.

На втором уровне находятся такие *психологические стратегии защиты «Эго»* от невротического и нравственного беспокойства, как «подавление», «логическое объяснение», «отрицание», «рационализация». Согласно З. Фрейду, большинство из этих стратегий являются *врожденными и действуют бессознательно*.

На третьем уровне находятся *приобретенные* стратегии когнитивного и поведенческого преодоления стресса, выявленные S. Folkman, C. Schaefer, R. Lazarus [5]. Авторы различают следующие *инструментальные стратегии* преодоления психологического стресса: 1) стратегии,

сфокусированные на решении проблем, связанных с требованиями стрессорной ситуации; 2) стратегии, сфокусированные на контроле, овладении, преодолении стрессовых состояний и негативных эмоций, возникающих в стрессорных ситуациях.

На четвертом уровне, согласно Р.Т. Wong, находятся *экзистенциальные и духовные стратегии* преодоления психологического стресса. Авторы рассматривают их в качестве адаптивных реакций человека, которые опираются на его способности к символизации, прогнозированию, рефлексии, духовному проявлению, саморазвитию и самосовершенствованию [10].

4. **Факторный подход к классификации стратегий преодоления психологического стресса.** Классификация видов стратегий преодоления психологического стресса, разработанная Л.И. Анцыферовой, построена на базе учета двух взаимно ортогональных факторов: с одной стороны, своеобразие стрессорных жизненных и профессиональных ситуаций, а с другой - особенностей когнитивной и поведенческой регуляции процесса преодоления психологического стресса с учетом своеобразия указанных выше ситуаций. При этом автор выделяет пять групп стратегий [1].

1. Преобразующие стратегии, которые реализуются в следующих формах: а) практические действия и вербальные формы реагирования; б) перестройка содержательно-смысловой и энергетическо-динамической сферы сознания; в) коррекция ожиданий и надежд; г) восстановление позитивной самооценки; д) «идушее вверх сравнение»; е) «антиципирующее совладание» и «предвосхищающая печаль».

2. Стратегии приспособления к трудным ситуациям, которые реализуются в таких формах: а) осознанное изменение отношения к ситуации; б) «позитивное истолкование» неприятного и морально тяжелого переживания; в) ролевое поведение для совладания с нежелательными чертами личности; г) идентификация себя с более удачливыми людьми.

3. Стратегии самосохранения, которые включают в себя следующие вспомогательные приемы: а) уход или бегство из трудной ситуации; б) психологическая борьба с негативными эмоциями и болезненными ощущениями; в) отрицание факта травмирующего события; г) «самопоражающая» стратегия (наркомания, алкоголизм, суицид).

4. Стратегии антиципации, которые включают в себя «метастратегические техники» жизни, а также развитие способностей: а) предвидеть и предотвращать трудные ситуации; б) своевременно распознавать неразрешимость определенных жизненных проблем.

5. Стратегии совершенствования нравственных качеств личности - чувства милосердия, сострадания, любви к человеку и др.

Л.И. Анцыферова отмечает, что «совладание – это процесс, в котором на разных его этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом ... не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях» [1, с. 16]. Автор подчеркивает, что нужно и можно учить борьбе с жизненными трудностями, но какими приемами следует пользоваться и следует ли ими пользоваться вообще, — это решает в конце концов сама личность.

5. **Интегративный подход к классификации стратегий преодоления психологического стресса.** Исследования В.А. Бодрова показали, что поведение человека, связанное с преодолением стрессовых состояний, предполагает широкий спектр его активности - от *бессознательных процессов* психологической защиты до *осознанного целенаправленного противодействия* экстремальным факторам жизни и деятельности и кризисным ситуациям повседневной жизни [2], [3].

Поэтому предложенная автором классификация стратегий преодоления психологического стресса основана на систематизации их по следующим признакам:

1. Направленность воздействий: а) *превентивная* (профилактическая); б) *оперативная* (коррекционная); в) *комплексная* (двухсторонняя).

2. Ориентированность приемов регуляции поведения по преодолению: а) *на личность*, то есть на собственные эмоциональные переживания, реакции и установки в отношении стрессорных ситуаций; б) *на решение проблемы*, то есть на оценку или вмешательство в ситуацию; в) *на поведение по избеганию* трудных ситуаций.

3. Степень активности форм и способов преодоления психологического стресса: а) *активное* преодоление; б) *пассивное* преодоление.

4. Характер мобилизованных на преодоление *личных ресурсов*: а) психологических; б) физиологических; в) профессиональных; г) социальных. Некоторые стратегии достаточно четко дифференцируются по перечисленным признакам, другие же отражают полиморфизм признаков и обладают многофункциональными свойствами.

В результате В.А. Бодров разработал следующую *интегративную классификацию стратегий* преодоления психологического стресса.

1. *Преобразующие стратегии*, которые включают в себя: а) превентивное направление (мобилизация самого себя: антиципация, перестройка когнитивной структуры, коррекция своих ожиданий и надежд и др.); б) оперативное направление (реальное решение проблемы, рационализация, компенсация).

2. *Стратегии приспособления к стрессорным ситуациям*, которые включают в себя: а) превентивное направление (перестройка самого себя: изменение своего отношения к ситуации, изменение личностных свойств, снижение психической напряженности, установление социальных связей, идентификация себя с более удачливыми людьми); б) оперативное направление (проекция, оппозиция, замещение).

3. *Стратегии контроля стрессом*, которые включают в себя: а) превентивное направление (поиск необходимой информации о стрессовом состоянии); б) оперативное направление (контроль негативных эмоций за счет манипуляции кинестетическими ощущениями и эмоциональными переживаниями при стрессе).

4. *Стратегии самораскрытия и катарсиса*, которые включают в себя: а) превентивное направление (знание о феноменах стрессового состояния, на которых необходимо концентрировать внимание); б) оперативное направление (демонстрация «достойного поведения» в стрессовых ситуациях).

5. *Стратегии избегания стрессорных ситуаций*, которые включают в себя: а) превентивное направление (фиксация на эмоциях); б) оперативное направление (конструктивное отвлечение внимания, подавление и отрицание, интеллектуализация, пассивный протест).

6. *«Самопоражающие» стратегии* (курение, прием наркотиков и алкоголя, неквалифицированное самолечение).

Таким образом, в процессе нашего исследования были выявлены такие подходы к классификации стратегий преодоления психологического стресса, как дихотомический подход, многомерный подход, уровневый подход, факторный подход, интегративный подход. Если рассматривать их в указанной выше последовательности, то можно заметить, что каждый следующий из этих подходов отражает более высокую ступень в познании и интеграции знаний по проблеме стратегий преодоления психологического стресса.

Перспективу исследования данной проблемы мы видим в разработке конкретных методик психокоррекции, связанных с использованием выявленных стратегий преодоления психологического стресса.

Список использованной литературы:

1. Ancyferova L.I. *Lichnost' v trudnyh zhiznennyh usloviyah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaya zashchita* // *Psihologicheskij zhurnal*. 1994. № 1. S. 3-18.

2. Bodrov V.A. *Psihologicheskij stress: k probleme ego preodoleniya* // *Problemy psihologii i ergonomiki*. Tver', 2001. № 4. S. 28-33.

3. Bodrov V.A. *O psihologicheskikh mekhanizmah regulyacii processa preodoleniya stressa* // *Psihologiya sub"ekta professional'noj deyatel'nosti: Sb. nauchn. trudov / Pod red. V.A. Barabanshchikova i A.V. Karpova*. M.; YAroslavl': Avers-Press, 2002. Vyp. 2. S. 98-117.

4. Sizova I.G., Filippchenkova S.I. *Metodika diagnostiki kognitivno-povedencheskih strategij preodoleniya* // *Sovremennaya psihologiya: sostoyanie i perspektivy issledovanij: Materialy yubilejnoj nauchn. konf. In-ta psihologii RAN*. M.: Izd-vo In-ta psihologii RAN, 2002. S. 180-199.

5. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.S. *Cognitive processes as mediators of stress and coping* // *Human stress and cognition: An information processing approach / Ed. by V. Hamilton, D.M. Warburton*. London; New York: Wiley, 1979. P. 265-298.

6. Lazarus R.S. *Psychological stress in the workplace* // *J. of Social Behavior and Personality*. 1991. Vol. 6. N 7. P. 1-13.

7. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984. 456 r.

8. Matheny K.B., Aycock D.W., Hugh J.L., Cutlette W.L., Silva-Cannella K.A. *Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment* // *Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14. P. 499-549.

9. Weber H. *Belastungs verarbeitung* // *Z. fur Klinische Psychologic*. 1992. B. 21. N 1. P. 17-27.8. Matheny K.B., Aycock D.W., Hugh J.L., Cutlette W.L., Silva-Cannella K.A. *Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment* // *Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14. P. 499-549.