

РОЛЬ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ

Баранова А.С.

Республика Беларусь, Минский государственный лингвистический университет
albar55@mail.ru

Аннотация. Раскрыта проблема необходимости овладения копинг-поведением с целью психологической защиты личности. Проанализированы наиболее эффективные копинг-стратегии. Предложены пути преодоления стрессовых состояний с точки зрения их значимости для конкретной личности. Показана значимость копинг-стратегий для реализации социально-реабилитационных технологий в детском оздоровительном лагере.

Ключевые слова: копинг-стратегии; копинг-поведение; психологическая защита личности; социально-реабилитационные технологии; детский оздоровительный лагерь.

В настоящее время наблюдается повышение темпа жизни, скорость изменения социально-экономических условий, во много раз возрастают эмоциональные, информационные нагрузки и требования к психическим ресурсам человека. Весьма остро встает проблема адаптации человека к условиям личностно-средового взаимодействия, профилактики стресса и поддержания необходимого для успешной деятельности уровня психического и физического здоровья. В короткие временные сроки человеку необходимо самостоятельно решать сложные профессиональные и личностные проблемы, что возможно в условиях успешной адаптации к изменяющимся условиям. В связи с этим актуальной является проблема самостоятельного овладения копинг-поведением с целью психологической защиты личности, в ходе которого происходит осмысление понятия копинг-стратегии, ознакомление с видами копинга, выбор наиболее эффективных копинг-стратегий.

В психологических исследованиях отмечается, что способность к адаптации является неотъемлемой характеристикой человека и отражает гибкость и относительную устойчивость биопсихосоциальной системы. Однако стресс, особенно длительно существующий, может привести к постепенному истощению адаптационных ресурсов личности и, как следствие, к нарушению психической адаптации, к срыву функциональных систем жизнедеятельности и развитию расстройств в психической и соматической сфере различной степени выраженности [1, 2, 3]. Сложная многоуровневая система организации жизнедеятельности человека обеспечивает широкие возможности для приспособления к изменяющимся условиям. Способность к адаптации является неотъемлемой характеристикой человека и отражает гибкость и относительную устойчивость биопсихосоциальной системы.

Логическим продолжением изучения стресса явились исследования, посвященные изучению процессов, направленных на преодоление стрессовых состояний – так называемого копинг-поведения (от англ. coping – совладание, преодоление). Самостоятельное овладение копинговыми стратегиями помогает человеку преодолеть стрессовое напряжение, которое характеризуется страхом, тревогой, сложностью, неопределенностью, иногда отчаянием и депрессией. Стратегии копинга дают возможность самостоятельно справиться с тяжелой проблемой. Стратегия может быть эмоциональная или поведенческая. В русской психологической школе используют понятие «переживание» или совладающее поведение. Суть совладания в том, чтобы человек смог преодолевать жизненные трудности или уменьшал их влияние на организм.

Термин копинг-стратегии появился в психологии в начале шестидесятых годов прошлого века. Его применил Л. Мерфи, он обозначил им преодоление детских кризисов развития. Спустя несколько лет когнитивный психолог Р. Лазарус описал стратегии

совладания со стрессовыми факторами [4]. В работах Лазаруса и Фолкмана существует восемь копинг-стратегий. В ситуации стресса у человека может быть различная стратегия помощи самому себе. К ним относятся:

1. Планирование действий по решению проблемы, анализ ситуации, различные предпринятые усилия по выходу из проблемы.
2. Конфронтационный копинг. Попытки решить сложную ситуацию путем конфронтации. Проблема разрешается с помощью враждебности и конфликтности, присутствуют трудности в планировании действий. Человек может не осознавать последствий от неоправданного упорства. Часто конфронтация рассматривается как неадаптивная, но личность показывает упорство в отстаивании собственных интересов, человек активно противостоит трудностям.
3. Взятие ответственности за проблему на себя. После оценки своей роли происходят попытки исправить напряжённую ситуацию.
4. Самоконтроль. Человек контролирует свои эмоции и действия.
5. Положительная оценка стрессовой проблемы. В этом случае происходит поиск плюсов сложившейся ситуации.
6. Обращение к помощи окружающих и близких людей.
7. Дистанцирование. Стратегия удаления от ситуации, уменьшение ее значимости.
8. Избегание проблемы, бегство от трудностей[4].

Самостоятельное овладение представленными копинг-стратегиями может осуществляться различными способами с опорой на собственный жизненный опыт, опыт других людей, а также на результаты проведённых и представленных в научной литературе исследований. Данные копинг-стратегии можно проранжировать с точки зрения их значимости для данной личности в определённый период времени или выбрать наиболее важные копинг-стратегии и отказаться от каких-либо из них. Исследования показали, что фактор психологического здоровья был связан с активным использованием всех стратегий копинг-поведения, исключая стратегию избегание.

Представленные копинг-стратегии можно самостоятельно сгруппировать с точки зрения их значимости для самой личности и для других людей, для коллектива, групп и общества в целом. Наиболее эффективными для личности и общества являются копинг-стратегии, связанные с планированием действий по решению проблемы, анализом ситуаций с целью достойного выхода из проблемы, взятие ответственности за проблему, самоконтроль, положительная оценка стрессовой ситуации, обращение к помощи окружающих и близких людей. Дистанцирование, стратегию удаления от ситуации, уменьшение ее значимости следует рассматривать как переходные, промежуточные, дающие время для обдумывания ситуации с целью принятия оптимального решения. Конфронтационный копинг, когда делаются попытки решить сложную ситуацию путем конфронтации с помощью враждебности и конфликтности, рождает трудности в планировании и осуществлении действий. Решение ситуации с помощью насилия не даёт эффективных результатов ни для самой личности, ни для общества, порождает новые проблемы и трудности.

Для самостоятельного снятия информационного стресса необходимо осмысление негативных событий, фактов, явлений с точки зрения их преодоления, поисков оптимальных путей решения, блокирование «внутренней» информации, травмирующей психику, избегание информационных перегрузок, чередование их с физическими нагрузками. Для предотвращения эмоционального выгорания необходимо получение новой информации, эмоциональное общение строить на уровне эмоциональной рефлексии и на уровне духовных отношений. Управление отрицательными эмоциями заключается в

их минимизации, сублимации, переводе их в различные виды деятельности, замене их положительными эмоциями (удивление, радость, удовольствие).

В настоящее время весьма актуальными являются вопросы реализации социально-реабилитационных технологий в детском оздоровительном лагере. Ю.С. Яценко подчеркивает большую значимость экзистенциального подхода в деятельности будущих воспитателей [5]. Методологию данного подхода в педагогике разрабатывали Л.В. Байбородова, Т.В. Машарова, М.И. Рожков, Т.Н. Сапожникова, Е.Е. Чепурных, А.П. Чернявская. М.И. Рожков отмечал, что экзистенциальный подход к воспитанию с помощью индивидуализации воспитательных воздействий стимулирует создание детьми программы своего саморазвития, анализа и рефлексии событий своей жизни [6]. В связи с этим важное значение имеет диагностика (анкеты, тесты, беседы с родителями), выявляющая у детей и подростков заболевания, отклонения в здоровье и поведении. Особый упор надо сделать на положительном в личности ребенка или подростка, учесть его интересы, склонности, достижения с целью развития личности. Педагогическая поддержка в большей степени предназначена для детей младших отрядов, а педагогическое сопровождение – для подростков старших отрядов. Педагогическое сопровождение нацелено на обучение воспитанников самостоятельно решать возникающие проблемы.

Высока роль педагогического сопровождения детей и подростков в адаптационный период пребывания в лагере. В первые дни пребывания в лагере дети и подростки испытывают эмоциональное напряжение и нуждаются в педагогической поддержке и сопровождении. В период подготовки к работе в детском оздоровительном лагере будущие воспитатели готовят игры, викторины, конкурсы, моделирующие положительные эмоции, настроение, вызывающие улыбку, смех, положительное отношение к окружающим.

Одной из ключевых категорий экзистенциализма является свобода. В связи с этим важна свобода выбора ребенка или подростка (выбор действий, поступков, взглядов, мыслей, интенций). Важна педагогическая помощь в освоении новых социальных ролей (товарищ, спортсмен, читатель, музыкант, танцор, шахматист, певец) и в создании имиджа (стиля поведения, общения, манеры одеваться), в выборе социально приемлемых способов индивидуальных проявлений. Поэтому ребенку или подростку не навязывают идеи, концепции, правила. Воспитатели должны осознать, что человек в глубине своей сущности непредсказуем и не может быть познан до конца, тем более в течение короткого времени. Творческий подход к личности на основе экзистенциального подхода основан на признании субъектности, творческого подхода к жизненным ситуациям. Именно сама личность создает новое в своей жизни, творит собственную жизнь.

Фрустрация потребности в одиночестве несет не меньшую угрозу психической целостности личности, чем фрустрация потребности в общении [7]. Воспитатель в детском оздоровительном лагере помогает создать в отряде хорошую эмоциональную атмосферу, дружеские контакты, развить коммуникативные навыки, наладить общение, создать благоприятный морально-психологический климат в коллективе. Вместе с тем у воспитанников должны быть минуты отдыха, воспитатель дает возможность воспитаннику побыть «наедине с собой», чтобы поразмышлять, почитать книгу, заняться творчеством. Субъектность ребенка и есть главное место приложения усилий воспитателя, а собственная субъектность воспитателя – главное средство помощи ребенку.

В условиях экзистенциально-гуманистического подхода усиливается терапевтическая функция общения педагога и воспитанника. Высокопрофессиональный воспитатель оказывает педагогическую, психологическую и психотерапевтическую помощь воспитаннику. Для углубления экзистенциального состояния воспитанников с целью релаксации, реабилитации, успешной социализации воспитатель детского оздоровительного лагеря может использовать следующие методические приемы копинг-стратегий:

1. Объяснение. Воспитанникам можно объяснить, в чем состоит смысл жизни человека, показать, в чем состоит радость жизни. Источником радости может быть природа, здоровое радостное самочувствие, новые планы, гармония и согласие с миром, дружба с интересными людьми.

2. Увеличение числа источников смысла. Если прежний источник смысла в данный момент воспитаннику недоступен, необходимо найти то, что могло бы его заменить. Если стремление хорошо учиться, занять первое место на олимпиаде, выиграть на городских соревнованиях в данный момент недоступно или это не осуществилось, можно предложить воспитанникам найти смысл в оздоровлении, в стремлении восстановить силы для осуществления поставленных целей.

3. Парадоксальная интенция. Воспитанникам с излишней тревожностью можно предложить делать то, чего они больше всего боятся, сопровождая это действие доброжелательными шутками, юмором, снимая страх, напряжение.

4. Деревфлексия – техника для борьбы с компульсивной тенденцией к самонаблюдению. Воспитанникам необходимо помочь переключать внимание с наблюдения за каким-либо своим актом (например, глотанием, заиканием) на что-то другое. Хороший эффект дают увлекательные игры, когда воспитанник в процессе интересной игры забывает о дурных привычках или навязчивых действиях. Эта техника может применяться к воспитанникам, склонным к самобичеванию, снижающем самооценку личности, к гиперрефлексии, мешающей успешно действовать в различных ситуациях.

Литература

1. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условия здоровья и болезни. СПб.: СПбГМУ, 2009. 136 с.
2. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А.. Психология стресса и эмоционального выгорания. Куйбышев, 2012. 96 с.
3. Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. Т. 1. 407 с.
4. Richard S.Lazarus. Psychological Stress and the Coping Process McGraw-Hill series in psychology. McGraw-Hill, 1966. 466с.
5. Яценко Ю.С. Воспитание толерантности студентов в процессе межкультурной профессиональной коммуникации. Ростов-на Дону, 2007. 123 с.
6. Рожков М.И. Социальная педагогика. М.: Изд-во Юрайт, 2024. 235 с.
7. Подлиняев О.Л. Очерки о теориях личности в психологии и их педагогических проекциях / О.Л. Подлиняев – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2008. –156 с.