

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2021.82.99.014

Влияние субъективной картины переживания стресса современной личности на проявляемые копинг-стратегии поведения

Занин Дмитрий Сергеевич

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры социальной психологии,
Московский институт психоанализа,
121170, Российская Федерация, Москва, просп. Кутузовский, 34;
e-mail: zanin_dm@mail.ru

Шаталова Светлана Николаевна

Студент,
Московский институт психоанализа,
603001, Российская Федерация, Нижний Новгород, ул. Рождественская, 37;
e-mail: s-n-shat@yandex.ru

Аннотация

В статье приводятся результаты эмпирического исследования, в котором подтверждается взаимосвязь субъективной картины переживания стресса с проявляемыми копинг-стратегиями поведения личности, а также подтверждается эффективность использования коучинговых технологий как метода направленной психологической работы для положительного изменения восприятия субъектом угрозы благополучию личности. Выявлено, что субъективная картина переживания стресса личности влияет на проявляемые ею копинг-стратегии и что направленная психологическая работа с субъективной картиной стресса с применением коучинговых технологий положительно влияет на повышение адаптивности копинг-стратегий. При высокой субъективной выраженности симптомов стресса для эффективного изменения картины переживания копинг-стратегия является эффективной и наиболее часто используемой, однако при снижении выраженности симптомов у субъекта наблюдается тенденция к снижению интереса к использованию этой стратегии.

Для цитирования в научных исследованиях

Занин Д.С., Шаталова С.Н. Влияние субъективной картины переживания стресса современной личности на проявляемые копинг-стратегии поведения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 6А. С. 133-140. DOI: 10.34670/AR.2021.82.99.014

Ключевые слова

Стресс, переживание, личность, копинг-стратегия, поведение, коучинговые технологии, субъективная картина, симптом.

Введение

Изучение особенностей проявления копинг-стратегий поведения современной личности, а также внешних и внутренних факторов, обуславливающих выбор тех или иных механизмов совладания, представляется актуальным и имеет важное прикладное значение.

Успешная или неуспешная адаптация личности к стрессу зависит от применяемых механизмов совладания или копинг-стратегий [Нартова-Бочавер, 1997].

Не так важно количество сложных ситуаций, как умение эффективно адаптироваться к ним [Березовская, 2016].

Процессы совладания имеют динамический характер, и не существует таких стратегий, которые были бы эффективными для всех, во всех трудных ситуациях [Анцыферова, 1994].

Актуальность исследования обосновывается тем, что за последнее время резко увеличилось количество требований, предъявляемых окружающей средой к человеку [Крюкова, 2005].

В современном мире необходимо быть самостоятельными, уметь принимать альтернативные, взвешенные и продуктивные решения. И одной из важных задач современной личности становится развитие регуляторных навыков, направленных на адаптацию к стрессовым ситуациям.

Основная часть

Проблема совладания со стрессом представлена в современной психологии достаточно глубоко и многоаспектно. Среди многих исследований, связанных с успешной адаптацией личности к сложным жизненным ситуациям, следует выделить изучение влияния субъективной картины переживания на проявляемые личностью копинг-стратегии, что дополнительно актуализируется потребностью субъекта в эффективной адаптации и недостаточностью исследований этого процесса в современной психологической науке.

Проблема особенностей субъективного переживания стресса становилась предметом исследований многих ученых: В.А. Бодрова, А.В. Калуева, Т.Л. Крюковой, Ю.В. Бессоновой, Ю.Е. Затинаяцкой, В.А. Абабкова, М. Пеппе, С. Segerstrom Suzanne, S. Folkman, R. Lazarusa, Piña-Watson Brandy и др.

Изучение специфических механизмов проявления копинг-стратегий отражено в трудах многих научных деятелей: Л.И. Анцыферовой, И.Г. Малкиной-Пых, И.Б. Лебедева, Г.С. Корятовой, В.А. Бодрова, Е.В. Куфтяк, Л.И. Вассерман, Н.Е. Водопьяновой, А. Маслоу, Е. Хайма, R. Lazarusa, S. Folkman, A. Friedman, B. Kayla, J.C. Coyne, S. Hobfolla, A.D. Vinokura, C. Нуро и др., чьи мнения послужили методологическим основанием для исследования.

Проблема особенностей применения копинг-стратегий на теоретическом и эмпирическом уровне конкретизируется за счет субъективности картины переживания стресса и детерминируется такими объективными жизненными ситуациями, которые субъективно переживаются личностью как затруднительные, что и делает копинг процессом динамическим [Волкова, Холодная, 2018; Segerstrom Suzanne, Smith Gregory, 2019].

Интерес вызывает специфика выбора копинг-стратегий и их взаимосвязь с субъективной картиной переживания стресса современной личности.

Опираясь на исследования Р. Лазаруса и С. Фолкман, которые рассматривают копинг как действия, направленные на устранение напряжения, вызванного внешними или внутренними требованиями окружающей среды, несущие субъективную угрозу благополучию личности,

можно сделать вывод, что эти усилия подвержены изменению, как так сама система «человек-среда» является динамичной. Результатом такого взаимодействия становится направленность действий субъекта на изменение ситуации или ее переоценку [Folkman et al., 1986].

Одним из эффективных методов направленной психологической работы с субъективной картиной переживания стресса является коучинг. Его отличительной особенностью является недирективный стиль взаимодействия, который снижает реактивное сопротивление, связанное с желанием человека быть независимым и сопротивляться принуждению извне и повышает эффективность программ психологического воздействия. [Березовская, 2016].

В коучинге взаимодействие фокусируется на правильной постановке и дальнейшем уточнении целей, помогает поверить в себя и использовать по-новому то, что человек уже имеет, чтобы добиться запланированных результатов [Огнев, 2006].

Эффективность коуч-технологий как многофункционального метода направленного воздействия описана в работах Т. Голви, М. Дауни, Дж. Уитмора, Н. Томашек, А.В. Огнева, М. Дернаковского, Е. Новокшеновой, В.Ю. Чарнецкого, Н.А. Березовской и других.

Целью исследования являлось теоретическое обоснование и эмпирическое подтверждение результативности развития адаптивности копинг-стратегий поведения личности путем направленного психологического воздействия на субъективную картину переживания стресса, методами коуч-технологий.

На основании научных трудов указанных выше авторов был подобран диагностический инструментарий, использованы методики для выяснения текущей субъективной картины переживания стресса: Шкала PSM-25 (субъективный показатель напряженности) [Водопьянова, 2009], Диагностика состояния стресса по К. Шрайнеру (субъективная оценка выраженности симптомов) [там же], Термометр стресса Т. Голви (субъективная оценка экстремальности ситуации) [Голви, 2019] и Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьяновой и М. Штейна (для субъективной оценки наличия ресурсов); методики для определения механизмов копинг-стратегий: Диагностика копинг-стратегий Э. Хайма [Вассерман, Абаков, Трофимова, 2010] и Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса [Водопьянова, 2009].

Предполагалось, что выбор неадаптивных копинг-стратегий обуславливается высокими показателями шкал субъективной оценки уровня стресса, положительные изменения которых повлияют на повышение адаптивности копинг-стратегий.

В исследовании принимали участие 60 человек обоих полов в возрасте от 26 до 39 лет (42 женщины и 18 мужчин), работающие, имеющие примерно одинаковый уровень дохода, ведущие активный образ жизни, находящиеся в состоянии стресса, у которых в ходе анкетного опроса отметили высокие показатели субъективной выраженности симптомов (>40 баллов) и уровня напряженности (>100 баллов).

Участников эксперимента разделили на две равные группы, контрольную и экспериментальную, по 30 человек каждая, таким образом, чтобы среднее арифметическое указанных выше показателей участников каждой группы отличалось не более чем 1,5 балла.

Сравнительный анализ (U-критерий Манна-Уитни) не выявил статистически значимых различий между группами, таким образом, экспериментальная и контрольная группы признаны равнозначными по исследуемым показателям.

Стоит отметить, что результаты первичной диагностики показали низкую адаптивность используемых участниками эксперимента копинг-стратегий при высокой оценке субъективного уровня стресса по всем шкалам. Наиболее предпочтительной в использовании оказалась

стратегия «Самоконтроль».

Для реализации исследования экспериментальная группа приняла участие в специально разработанной для этой цели программе психологического сопровождения развития эффективных копинг-стратегий на основе коучинг-работы с субъективной картиной переживания стресса. Программа длительностью два месяца апробировалась в сентябре – октябре 2021 года. Состояла из одного группового теоретического блока, шести групповых практических занятий и трех индивидуальных коуч-сессий, одна из которых проводилась по методике «Форсайт» в индивидуальном формате как планирование субъективной картины будущего.

В программе использовались следующие коучинговые технологии: контакт, активное слушание, сильные вопросы, целеполагание (SMART), работа с ограничивающими убеждениями, поиск ресурсов, работа с мотивацией, рефрейминг, трансформационный коучинг (SCORE), правильная внутренняя речь, форсайт, фасилитация, подведение итогов «PARLA», обратная связь.

По окончании направленной психологической работы с экспериментальной группой сравнительный анализ полученных данных (Т-критерий Вилкоксона) выявил наличие статистически значимых различий по абсолютному большинству показателей по сравнению с начальной диагностикой, в то время как у контрольной группы значимых сдвигов не обнаружено, то есть исследуемые ранее показатели остались без изменений.

Положительные сдвиги в экспериментальной группе выявлены по всем показателям субъективной картины переживания стресса. Показатель субъективной оценки наличия ресурсов возрос относительно начальной диагностики экспериментальной группы ($p < 0,05$); показатели субъективной напряженности, выраженности симптомов и экстремальности ситуации существенно снизились ($p < 0,001$).

Как мы видим, направленная психологическая работа с субъективной картиной стресса с применением коучинговых технологий в экспериментальной группе позитивно повлияла на субъективную картину переживания стресса личности.

Положительные значимые сдвиги выявлены по всем показателям методики выявления копинг-стратегий личности Э. Хайма ($p < 0,001$).

Таким образом, при существенном улучшении показателей субъективной картины переживания стресса ощутимо возрастают показатели адаптивности когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий. То есть при положительном восприятии стрессовой ситуации меняется, а именно возрастает, адаптивность и продуктивность используемого копинга.

Результаты сравнительного анализа экспериментальной группы методики Р. Лазаруса показали значимые изменения по шести шкалам из восьми исследуемых. «Самоконтроль» ($p < 0,05$), «Конфронтация» ($p < 0,01$), «Дистанционирование» ($p < 0,01$) и «Бегство-избегание» ($p < 0,05$) – в сторону снижения; «Планирование решения проблемы» ($p < 0,05$) и «Положительная переоценка» ($p < 0,001$) – в сторону увеличения.

Шкалы «Принятие ответственности» и «Поиск социальной поддержки» значимых сдвигов не показали, но показатели этих шкал изменили свое положение относительно других шкал этой методики и находятся в норме, то есть адаптивны.

Как мы видим, при положительном изменении (нормализации) субъективной картины переживания стресса происходят и изменения в выборе копинг-стратегий поведения личности. Таким образом, повышается и адаптивность копинг-поведения в целом.

Субъект предпочитает больше не накапливать трудности, реже реагирует по типу уклонения, уменьшает не всегда целенаправленную поведенческую активность и не обесценивает собственные переживания.

Появляются новые способы планомерного, целенаправленного разрешения стрессовой ситуации или положительного переосмысления.

Таким образом, можно сделать вывод о влиянии субъективной картины переживания стресса личности на проявляемые ею копинг-стратегии, что дополнительно подтверждается наличием обратных корреляционных связей методик определения субъективной картины переживания стресса с когнитивными, эмоциональными и поведенческими ($p < 0,01$) копинг-стратегиями, адаптивность которых повышается при уменьшении субъективного показателя напряженности ($p < 0,05$), выраженности симптомов ($p < 0,05$), экстремальности ситуации ($p < 0,01$).

Положительные изменения каждого показателя субъективной картины переживания стресса личности положительно повлияли на возрастание адаптивности когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий.

При увеличении субъективного индекса ресурсов возрастает адаптивность эмоционального копинга ($p < 0,01$). Существует обратная зависимость индекса ресурсов со стратегией «Бегство-избегание» (которая, в свою очередь, находится в прямой зависимости с субъективной оценкой экстремальности ситуации ($p < 0,05$)) и обратная зависимость стратегии «Конфронтация» ($p < 0,05$) (которая находится в прямой зависимости с субъективным проявлением симптомов стресса ($p < 0,01$)).

При снижении субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций, то есть уменьшении уровня напряженности и/или выраженности симптомов стресса, происходит снижение интенсивности эмоциональных реакций. При нормальном эмоциональном фоне пропадает субъективная необходимость в использовании копинг-стратегии «Дистанционирование», которая подразумевает обесценивание собственных переживаний и недооценку возможностей действенного преодоления. Адаптивность копинг-стратегии повышается.

Когда субъективная выраженность симптомов стресса уменьшается, индивид начинает отдавать предпочтение целенаправленной активности для устранения угроз благополучию. Поведение становится более рационально обоснованным, эмоциональный фон спокоен. В этом случае стратегия «Конфронтация» уже менее востребована и используется реже, что ведет к повышению адаптивности копинг-поведения личности.

Если стрессовую ситуацию субъект не воспринимает как экстремальную, то у него не происходит повышения эмоционального напряжения, следовательно, нет необходимости в снижении эмоционального дискомфорта, пропадает потребность в использовании копинг-стратегии «Бегство-избегание», которая ведет к накоплению трудностей, следовательно, субъект становится более склонен к эффективному разрешению сложных ситуаций, что также ведет к повышению адаптивности всего индивидуального комплекса копинг-стратегий поведения личности.

Также повышение адаптивности копинг-стратегий наблюдается при повышении субъективной оценки ресурсов. Таким образом, если индивид видит свои внутренние резервы, уверен в себе, занимает проактивную жизненную позицию, то предпочтение он отдает своевременному и целенаправленному разрешению трудностей, не накапливая их. Поэтому копинг-стратегии «Бегство-избегание» и «Конфронтация», противоречащие его картине мира, используются все реже.

Стоит отдельно выделить прямую корреляционную связь между субъективной оценкой стресса и адаптивной копинг-стратегией «Положительная переоценка». Результаты исследования показали ($p < 0,001$ критерий Вилкоксона), что субъективно находясь в состоянии стресса, личность склонна к эффективному использованию вышеуказанной стратегии для изменения субъективной картины переживаний, выравнивания эмоционального фона, устранения угрозы, благополучного разрешения трудной жизненной ситуации.

На фоне отсутствия выраженности симптомов стресса, находясь в состоянии эмоционального комфорта, субъект предпочитает видеть и воспринимать ситуацию уже не как угрозу своему благополучию, а как новые возможности для развития, в этом случае копинг-стратегия «Положительная переоценка» становится ему не нужна. И наоборот, когда ситуация выходит из-под контроля, нарастает субъективная выраженность симптомов стресса, субъект отдает предпочтение именно этой стратегии.

Таким образом, при высокой субъективной выраженности симптомов стресса для эффективного изменения картины переживания копинг-стратегия «Положительная переоценка» является эффективной ($p < 0,001$ критерий Вилкоксона) и наиболее часто используемой, но при снижении выраженности симптомов у субъекта наблюдается тенденция к снижению интереса к использованию этой стратегии ($p < 0,005$ коэффициент ранговой корреляции Спирмена). Таким образом, при положительном восприятии картины переживания положительного переосмысления проблемной ситуации не требуется. Стоит заметить, что копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» и «Планирование решения проблем» значимых корреляционных взаимосвязей не показали, то есть субъект не склонен менять приоритеты в их использовании в зависимости от субъективной картины переживания стресса.

Заключение

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Адаптивность копинг-стратегий зависит от субъективной картины переживания стресса современной личности.
2. Коучинговые технологии являются эффективным методом направленной психологической работы с субъективной картиной переживания стресса современной личности.
3. Для регуляции картины переживания стресса субъект предпочитает использование копинг-стратегии «Положительная переоценка» и становится менее расположен к использованию стратегий «Конфронтация», «Дистанционирование» и «Бегство-избегание».
4. При нормализации показателей субъективной картины переживания стресса (общей напряженности, выраженности симптомов, уровня экстремальности ситуации, индекса ресурсов) возрастает адаптивность эмоциональных, когнитивных и поведенческих копинг-стратегий.
5. При нормализации показателей субъективной картины переживания стресса пропадает необходимость в использовании копинг-стратегий «Положительная переоценка», «Конфронтация», «Дистанционирование» и «Бегство-избегание». Субъект становится менее склонен к их применению в связи с отсутствием психологического дискомфорта, вызываемого стрессом, что говорит об эффективной адаптации личности.

Библиография

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-19.
2. Березовская Р.А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований // Психологические исследования. 2016. Т. 9. № 45. С. 2.
3. Вассерман Л.И., Абаков В.А., Трофимова Е.А. Совладание со стрессом: Теория и психодиагностика. СПб: Речь, 2010. 12 с.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
5. Волкова Н.Э., Холодная М.А. Понятийные способности как фактор осознания ресурсных возможностей разных стратегий совладания // Мир психологии. 2018. № 2 (94). С. 191-201.
6. Голви У. Тимоти Стресс как внутренняя игра: Как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал; пер. с англ. О. Медведь. М.: Манн, Иванови Фербер, 2019. 272с.
7. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2005. 473 с.
8. Нартова-Бочавер С.К. «COPING BEHAVIOR» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-29.
9. Огнев А.В. Организационное консультирование в стиле коучинг. СПб.: Речь, 2006. 243 с.
10. Folkman S. et al. The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes // Journal of Personality and Social Psychology. 1986.
11. Segerstrom Suzanne C., Smith Gregory T. Personality and coping: Individual differences in responses to emotion // Annual Review of Psychology. 2019. No. 70. P. 651-671.

Influence of the subjective picture of stress experience of the modern personality on the manifested coping strategies of behavior

Dmitrii S. Zanin

PhD in Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of social psychology,
Moscow Institute of Psychoanalysis,
121170, 34 Kutuzovskii ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: zanin_dm@mail.ru

Svetlana N. Shatalova

Student,
Moscow Institute of Psychoanalysis,
603001, 37 Rozhdestvenskaya str., Nizhnii Novgorod, Russian Federation;
e-mail: s-n-shat@yandex.ru

Abstract

The article presents the results of an empirical study, which confirms the relationship between the subjective picture of experiencing stress and the manifested coping strategies of personality behavior, and also confirms the effectiveness of using coaching technologies as a method of directed psychological work to positively change the subject's perception of a threat to the well-being of the individual. It was found that the subjective picture of the stress experience of the individual affects the coping strategies shown by his or her, and that directed psychological work with the subjective picture of stress with the use of coaching technologies has a positive effect on increasing the

adaptability of coping strategies. With a high subjective severity of stress symptoms, the coping strategy is effective and most often used to effectively change the picture of experience, but with a decrease in the severity of symptoms in the subject, there is a tendency to reduce interest in using this strategy.

For citation

Zanin D.S., Shatalova S.N. (2022) Vliyanie sub"ektivnoi kartiny perezhivaniya stressa sovremennoi lichnosti na proyavlyayemye koping-strategii povedeniya [Influence of the subjective picture of stress experience of the modern personality on the manifested coping strategies of behavior]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (6A), pp. 133-140. DOI: 10.34670/AR.2021.82.99.014

Keywords

Stress, experience, personality, coping strategy, behavior, coaching technologies, subjective picture, symptom.

References

1. Antsyferova L.I. (1994) Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslenie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 15 (1), pp. 3-19.
2. Berezovskaya R.A. (2016) Professional'noe blagopoluchie: problemy i perspektivy psikhologicheskikh issledovaniy [Professional well-being: problems and prospects of psychological research]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 9 (45), p. 2.
3. Folkman S. et al. (1986) The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*.
4. Golvi U. (2019) *Timoti Stress kak vnutrennyaya igra: Kak preodolet' zhiznennye trudnosti i realizovat' svoi potentsial* [Timothy Stress as an inner game: How to overcome life's difficulties and realize your potential] per. s angl. O. Medved'. Moscow: Mann, Ivanovi Ferber Publ.
5. Kryukova T.L. (2005) *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni. Dokt. Diss.* [Psychology of coping behavior in different periods of life. Doct. Diss.]. Kostroma.
6. Nartova-Bochaver S.K. (1997) "COPING BEHAVIOR" v sisteme ponyatii psikhologii lichnosti ["COPING BEHAVIOR" in the system of concepts of personality psychology]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 18 (5), pp. 20-29.
7. Ognev A.V. (2006) *Organizatsionnoe konsul'tirovanie v stile coaching* [Organizational consulting in the style of coaching]. SPb.: Rech' Publ.
8. Segerstrom Suzanne C., Smith Gregory T. (2019) Personality and coping: Individual differences in responses to emotion. *Annual Review of Psychology*, 70, pp. 651-671.
9. Vasserman L.I., Abakov V.A., Trofimova E.A. (2010) *Sovladanie so stressom: Teoriya i psikhodiagnostika* [Coping with stress: Theory and psychodiagnosics]. Saint Petersburg: Rech' Publ.
10. Vodop'yanova N.E. (2009) *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. Saint Petersburg: Piter Publ.
11. Volkova N.E., Kholodnaya M.A. (2018) Ponyatiinye sposobnosti kak faktor osoznaniya resursnykh vozmozhnostei raznykh strategii sovladaniya [Conceptual abilities as a factor in understanding the resource capabilities of different coping strategies]. *Mir psikhologii* [World of Psychology], 2 (94), pp. 191-201.