

УДК 159.9

*Возрастная психология*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ КАК КАТАЛИЗАТОР ТРАНСФОРМАЦИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ**

**Мамонова Е.Б., Ходосова И.А.**

В статье актуализируется проблема трансформации совладающего поведения взрослых, исследуется влияние психологической помощи на процесс формирования конструктивных копинг-стратегий и постепенного вытеснения неконструктивных в зрелом возрасте. В результате эмпирического исследования было выявлено, что для лиц с такими копинг-стратегиями как принятие ответственности, самоконтроль, положительная переоценка и ассертивные действия, а также с превалированием проактивного и рефлексивного совладания характерен опыт получения психологической помощи продолжительностью не менее года. При отсутствии опыта психологической помощи выражены такие стратегии как конфронтация, избегание, импульсивные действия. Автором были выделены два основных механизма, на которых базируется психологическая помощь по вопросам совладающего поведения: осознание и научение. Данные механизмы соотносятся с наиболее эффективными в рамках рассматриваемой темы направлениями: гештальт-терапией и когнитивно-поведенческой терапией соответственно.

Ключевые слова: копинг, копинг-стратегии, совладающее поведение, совладающее поведение взрослых, психологическая помощь, гештальт-терапия.

## **PSYCHOLOGICAL HELP AS A CATALYST FOR TRANSFORMATION OF COPING BEHAVIOR IN ADULTS**

**Mamonova E.B., Khodosova I.A.**

The article actualizes the problem of transformation of coping behavior of adults, examines the influence of psychological assistance on the process of formation of constructive coping strategies and the gradual displacement of non-constructive ones in adulthood. As a result of the empirical study, it was revealed that individuals with such coping strategies as taking responsibility, self-control, positive reappraisal and assertive actions, as well as with the prevalence of proactive and reflexive coping, are characterized by experience of receiving psychological help lasting at least a year. In the absence of experience in psychological assistance, strategies such as confrontation, avoidance, and impulsive actions are expressed. The author identified two main mechanisms on which psychological assistance on coping behavior is based: awareness and learning. These mechanisms correlate with the most effective directions within the framework of the topic under consideration: Gestalt therapy and cognitive behavioral therapy, respectively.

Key words: coping, coping strategies, coping behavior, coping behavior in adults, psychological assistance, gestalt therapy.

### **Введение**

Существенное повышение качества жизни по сравнению с началом XX века привело также к снижению адаптивных ресурсов личности, непереносимости фрустрации. В результате современная культура может быть охарактеризована как культура высокого стресса [9], связанного с общим повышением скорости жизни, увеличением объема внешних стимулов, воздействующих на психику человека, внедрением цифровых технологий и ухудшением экологии.

Психологическое благополучие населения ухудшилось в связи с пандемией COVID-19 и социально-политическими событиями в стране и мире. Так, по данным исследований, перенесенный COVID-19 является катализатором когнитивных нарушений, депрессии, тревожного расстройства, расстройств сна, а также снижает устойчивость человека к воздействию стрессоров на 38 % [10]. Превентивной мерой, которая могла бы повысить адаптивность личности в стрессовых ситуациях и сделать её более устойчивой и способной к регулированию своего психоэмоционального состояния и конструктивному поведению, является работа с совладающим поведением личности (копинг-стратегиями) [9].

Совладающее поведение, будучи устойчивым психологическим образованием, во многом определяет поведение человека в повседневных и кризисных ситуациях. В качестве копинга могут быть рассмотрены альтруизм, алкоголизм, переизбыток, поведенческие зависимости вроде увлечения компьютерными и мобильными играми, поиск социальной поддержки, изоляция, религия, погружение в социальные сети и любые иные действия, которые используются индивидом как способ избавления от стресса и негативных переживаний.

Переход от деструктивных копинг-стратегий к конструктивным способен качественно изменить жизнь человека, повысить уровень его удовлетворенности жизнью, увеличить результативность его деятельности, характер взаимодействия с другими людьми. Работа с совладающим поведением имеет не только психологическое, но и социальное значение, так как использование конструктивных копинг-стратегий является во многом профилактикой девиантного и делинквентного поведения.

Целью данной статьи является исследование влияния психологической помощи на процесс трансформации совладающего поведения взрослых, а также выявление специфики оказания психологической помощи по проблемам совладающего поведения.

Мы предположили, что уровень сформированности и конструктивности совладающего поведения взрослых людей 25-40 лет с разным опытом получения психологической помощи имеет значимые различия.

### **Материалы и методы**

На теоретическом уровне был выполнен систематический обзор русскоязычных и англоязычных исследований, посвященных роли психологической помощи в коррекции совладающего поведения. На эмпирическом уровне было проведено психодиагностическое исследование с использованием трех методик:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ). Авторы: Р. Лазарус, С. Фолкман. Адаптация: НИПНИ (2009)
2. Опросник «Проактивный копинг» (PCI). Авторы: Э. Грингласс, Р. Шварцер. Адаптация: Е. П. Белинская, А. В. Вечерин (2018)

3. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS). Автор: С. Хобфолл. Адаптация: Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова (2009).

Для обработки эмпирических данных применялись методы описательной статистики и U-критерий Манна-Уитни. В исследовании приняли участие 40 человек в возрасте от 25 до 40 лет: 18 мужчин и 22 женщины. Респонденты не имели психических заболеваний, которые могли бы исказить результаты исследования. При подборе респондентов учитывался социально-психологический анамнез, запрос, с которым клиент работал в рамках психологического консультирования. По опыту получения психологической помощи респонденты были разделены на две группы: не имеющие подобного опыта и с опытом более года.

### **Результаты исследования**

Проведенное исследование позволило получить следующие выводы:

1. Активное формирование совладающего поведения происходит в подростковом возрасте и периоде юношества [5]. С завершением данного процесса копинг-стратегии становятся достаточно устойчивыми, ригидными структурами. М.А. Одинцова отмечает, что стилистика совладания – достаточно устойчивая категория, которая зависит от установок, индивидуального опыта и энергетического потенциала личности [7]. И.И. Ветрова в результате лонгитюдного исследования выявила, что с возрастом растет объем используемых конструктивных копинг-стратегий [2]. А. Адлер утверждал, что основы адаптационной системы личности формируются примерно к 4-5 годам [1]. Таким образом, мы видим, что личность достаточно рано отбирает стратегии совладания, используя либо семейные и социально-культурные стратегии, либо стратегии, основанные на собственном опыте – поведение, которое один или несколько раз помогло справиться с травмирующей проблемной ситуацией.
2. Самостоятельно человек в зрелом возрасте крайне редко пересматривает свои копинг-стратегии, так как с возрастом повышается ригидность психики, кроме того усвоению новых копинг-стратегий могут препятствовать ограничивающие убеждения, психологические травмы [3], превалирующие когнитивные схемы, страхи, когнитивные искажения и другие аспекты. В результате эффективным способом трансформации совладающего поведения в зрелом и пожилом возрасте является психологическая помощь.
3. Эмпирическое исследование позволило выявить, что у респондентов с опытом получения психологической помощи более года преобладают такие копинг-стратегии как принятие ответственности, самоконтроль, положительная переоценка и ассертивные действия. Также они имеют более высокие показатели проактивного и рефлексивного совладания. Респонденты, не имеющие опыта получения психологической помощи, имеют более высокие

показатели по копинг-стратегиям конфронтация и избегание, а также поиск социальной поддержки, осторожные и импульсивные действия. Общий индекс конструктивности совладающего поведения у респондентов с опытом получения психологической помощи выше, чем у респондентов без опыта получения психологической помощи.

4. Работа с совладающим поведением может осуществляться в формате индивидуального психологического консультирования, индивидуальной психотерапии, посещения психологических групп, тренинга и психокоррекции. Психологическая помощь по вопросам совладающего поведения основывается на двух основных механизмах: осознание и научение. Работа с осознанием ведется в трех направлениях: осознание своей индивидуальной реакции на стресс на эмоциональном, телесном, когнитивном и поведенческом уровне, а также осознание момента подключения копинга для совладания с проблемой, осознание своих копинг-стратегий, составление перечня используемых копингов, оценка их как эффективных и неэффективных, осознание своей возможности и свободы выбирать другие формы совладающего поведения, наиболее соответствующие проблеме и ситуации [11]. Научение предполагает обнаружение новых копинг-стратегий, которые раньше находились вне поля видения клиента, их анализ, изучение особенностей применения и отработка их использования на практике.

5. Пространство, образуемое в процессе психологической помощи, и контакт, формируемый между психологом и клиентом, являются катализатором трансформации совладающего поведения. Клиент может увидеть и осознать посредством разных методик и техник (арт-техники, метафорические карты, операционализация поведения, ведение записей и др). деструктивные копинг-стратегии и научиться использовать более эффективные и адаптивные. В психологической практике распространены ситуации, когда переход к адаптивным копинг-стратегиям становится возможным только после работы с психологическими защитами и разрешения определенных внутренних конфликтов.

6. Ещё одной важной функцией психологической помощи при работе с совладающим поведением клиента является наращивание копинг-ресурсов, к которым относится позитивная Я-концепция, интернальный локус контроля, развитая эмпатии и эмоциональный интеллект, аффилиативная потребность, сензитивность к отвержению и когнитивные ресурсы [11].

7. Алгоритм научения новым адаптивным копинг-стратегиям в рамках психологической помощи подробно раскрывается в программе, разработанной М.В. Ларских, Т.В. Филипповой и Е.Ю. Тереховой [6]. Авторы используют краткосрочную групповую психокоррекцию с использованием метафорических карт. Программа апробирована на пациентах с невротическими расстройствами и включает 6 занятий: осознание используемых копинг-стратегий, выбор более адаптивной копинг-стратегии посредством сознательного выбора

метафорической карты и объяснения своего выбора, работа с конкретными субъективно-сложными ситуациями, расширение репертуара копинг-стратегий, проработка конкретного алгоритма действий в сложной ситуации и осмысление каждого действия, обсуждение домашнего задания и подведение итогов [6].

8. Эмпирически подтверждена эффективность в отношении совладающего поведения таких направлений психологии как когнитивно-поведенческая терапия [4], рационально-эмоционально поведенческая терапия, транзактный анализ, эмоционально-образная терапия, схема-терапия. На более глубоком уровне с совладающим поведением и психологическими защитами позволяет работать психоанализ и экзистенциальная психология, однако в связи с долгосрочностью терапии используются по данному запросу реже. Также эффективным является обращение к гештальт-терапии и логотерапии.

9. Гештальт-терапия является одним из наиболее эффективных направлений в отношении работы с совладающим поведением. Подобный результат обусловлен ведущими принципами гештальт-терапии: принцип холизма, «принцип здесь и сейчас», принцип «как» важнее, чем «почему», а также такими основополагающими категориями, как осознание и осознанность, ответственность, контакт и творческое приспособление [8]. Совершенствование механизмов и видов совладающего поведения взрослых посредством гештальт-терапии предполагает длительный процесс осознания себя и своих способов взаимодействия с миром, укрепление автономности и развитие творческого приспособления. Гештальт-терапевт оказывает поддержку клиенту, обращая внимание на происходящее в моменте, обеспечивая оптимальное соотношение поддержки и фрустрации, и стимулируя анализ клиентом используемых копинг-стратегий.

### **Обсуждение и заключения**

Таким образом, мы видим, что психологическая помощь в формате индивидуального консультирования, индивидуальной и групповой психотерапии, а также психокоррекции и психологического тренинга является эффективным способом трансформации совладающего поведения взрослых. В когнитивно-поведенческом подходе преобразование совладающего поведения результат осознания неадаптивных копингов и когнитивных установок, стоящих за ними, и научения эффективным копинг-стратегиям [4]. Трансформация совладающего поведения в контексте гештальт-терапии представляет собой длительный системный процесс работы с личностью, процесс самопознания, самопринятия и самотрансценденции, побочным эффектом которых является также приобретение адаптивных способов взаимодействия с миром.

## Список использованных источников

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. 2. изд. М., 2003. 248 с.
2. Ветрова И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы: сборник статей. М., 2008. С. 179-196.
3. Калашникова М.Б., Петрова Е.А. Особенности защитного и совладающего поведения взрослых, имеющих травмирующий опыт // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 5 (97). С. 93-98.
4. Каменюкин А.Г. Компенсаторные стратегии: практическая модификация Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии // VII Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии СВТFORUM: Сборник научных статей, Санкт-Петербург, 21 мая 2021 года. Санкт-Петербург: СИНЭЛ, 2021. С. 89-99.
5. Лапкина Е.В. Об организованности и возрастной изменяемости защитно-совладающего поведения личности // Казанский педагогический журнал. 2020. №. 5 (142). С. 217-223.
6. Ларских М.В., Филиппова Т.В., Терехова Е.Ю. Формирование и развитие адаптивных копинг-стратегий у больных отделения неврозов // Медицинская психология в России. 2020. №1. С. 1-11.
7. Одинцова М.А. Механизмы психологической защиты у подростков с установкой «жертва» // Вестник психологии образования. 2008. № 3. С. 67-72.
8. Перлз Ф, Хефферлин Р., Гудмэн П. Опыты психологии самопознания. М.: Гиль-Эстель. 1993. 240 с.
9. Семенова Л.Э., Шалашова Ю.В. Психологическое благополучие и стратегии совладания у студентов помогающих профессий // Нижегородский психологический альманах. 2022. № 1. URL: [psykaf417.esrae.ru/35-339](https://psykaf417.esrae.ru/35-339) (дата обращения: 18.05.2024).
10. COVID-19 и психические нарушения: счет на миллионы? Главное о пандемии из зарубежных СМИ. URL: <https://nauka.tass.ru/nauka/13860677?from=teaser> (дата обращения: 20.04.2024)
11. Kramer U. et al. How personality disorders change in psychotherapy: a concise review of process. *Current psychiatry reports*. 2020. Vol. 22. pp. 1-9.

---

**Мамонова Елена Борисовна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии, факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», тел. 89107955615, email: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)

*Ходосова Инна Адольфовна, магистрант, НГПУ имени К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: inna.khodosova@gmail.com*

---

*Mamonova Elena Borisovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Faculty of Psychology and Pedagogy, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after. K.Minin”, tel. 89107955615, email: meb800@mail.ru*

*Khodosova Inna Adolfovna, master's student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: alina\_tomina@mail.ru*

---

### **5.3.7. Возрастная психология**

**7 стр.**