

ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Мамонова Е.Б., Томина А.В.

В статье анализируются интерпсихические и интрапсихические факторы, определяющие формирование копинг-стратегий в зрелом возрасте. Также автором были рассмотрены внешние контекстуальные факторы, которые выступают предикторами формирования определенных копингов у взрослых. На основании результатов систематического обзора российских и зарубежных исследований автором были выделены такие подходы к определению детерминант формирования копинг-стратегий взрослых как диспозиционный, ситуационный, ресурсный, интегративный. Эмпирическое исследование подтвердило взаимосвязь копинг-стратегий взрослых с такими категориями как уровень рефлексии, компетентность социального взаимодействия и эмоциональный интеллект. Высокая социальная компетентность, развитый эмоциональный интеллект, средний и выше среднего уровень рефлексии положительно коррелируют с конструктивными копингами, такими как самоконтроль, принятие ответственности, положительная переоценка, планирование решение проблемы. Некомпетентность социального взаимодействия, низкий эмоциональный интеллект, а также низкий и чрезмерно высокий уровень рефлексии имеют тесную связь с менее конструктивными копинг-стратегиями, такими как избегание, конфронтация. Полученные автором выводы позволят повысить эффективность программ психологической помощи по формированию адаптивных конструктивных копингов взрослых.

Ключевые слова: копинг-стратегии, психологическая защита, копинг, совладающее поведение, формирование копинг-стратегии, копинг-стратегии взрослых, факторы формирования копинг-стратегий

DETERMINANTS OF COPING STRATEGIES FORMATION IN ADULTHOOD

Mamonova E.B., Tomina A.V.

The article analyzes interpsychic and intrapsychic factors that determine the formation of coping strategies in adulthood. The author also examined external contextual factors that act as predictors of the formation of certain coping behaviors in adults. Based on the results of a systematic review of Russian and foreign studies, the author identified such approaches to determining the determinants of the formation of coping strategies of adults as dispositional, situational, resource, and integrative. Empirical research has confirmed the relationship between adult coping strategies and such categories as the level of reflection, competence in social interaction and emotional intelligence. High social competence, developed emotional intelligence, average and above average level of reflection are positively correlated with constructive coping, such as self-control, taking responsibility, positive reappraisal, planning a solution to a problem. Incompetence in social interaction, low emotional intelligence, as well as low and excessively high levels of reflection are closely related to less constructive coping strategies, such as avoidance and confrontation. The findings obtained by the author will make it possible to increase the effectiveness of psychological assistance programs for the formation of adaptive constructive coping in adults.

Key words: coping strategies, psychological defense, coping, coping behavior, formation of coping strategies, coping strategies of adults, factors in the formation of coping strategies

Введение

Копинг-стратегии – особая форма совладающего поведения, формируемая у человека для переработки стресса и защиты наиболее уязвимых элементов психического [12]. Копинг-стратегии в большинстве случаев тесно связаны с психологическими защитами, но не идентичны им. Механизмы психологической защиты по умолчанию бессознательны, формируются на более ранних стадиях онтогенеза и не отличаются таким разнообразием как копинг-стратегии.

Копинг-стратегии применяются сознательно, хотя их выбор и может быть доведен до автоматизма в результате многократного повторения или отсутствия видимых альтернатив. Формирование копинг-стратегий начинается на более поздних стадиях онтогенеза [8] и продолжается на протяжении всей жизни. В зависимости от последствий применения копинг-стратегии мы можем условно разделить на конструктивные, то есть способствующие успешной адаптации индивида к стрессовой ситуации и неконструктивные или неадаптивные, которые в моменте снижают уровень стресса, но имеют деструктивные последствия для индивида и его окружения.

Развитие адаптивных копинг-стратегий является важной составляющей успеха личности, ее развития, самоактуализации [5-6], эффективного взаимодействия с другими людьми. Исключительно высоко оценивается значение копинг-стратегий в профессиональной деятельности [1-2], в экстремальных и кризисных ситуациях, в вопросах комплаентности. Адаптивные копинг-стратегии могут стать и условием высокого качества жизни, и условием самого факта выживания [14].

Выявление факторов, обуславливающих приверженность взрослых определенным копинг-стратегиям, предикторов их формирования и закрепления в системе совладающего поведения [13] позволит скорректировать программы психологической помощи и рекомендации по самопомощи клиентам, имеющим проблемы с неадаптивными копингами. Также знание факторов формирования тех или иных копинг-стратегий – это возможность организовать и поддерживать стимулирующую адаптивные копинги среду, например, на рабочих местах и в общественных организациях.

Целью данной статьи является анализ современных подходов к факторам формирования копинг-стратегий в зрелом возрасте и эмпирическое исследование роли таких факторов как социальная компетентность, рефлексия и эмоциональный интеллект.

Материалы и методы

Систематический обзор российских и зарубежных исследований по проблеме формирования копинг-стратегий в зрелом возрасте позволил выявить основные теоретико-методологические подходы к данному вопросу. Эмпирическое исследование факторов формирования копинг-стратегий взрослых проводилось с использованием следующих методик:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана
2. Шкала диагностики компетентности социального взаимодействия Н.М. Кодинцевой
3. Опросник рефлексивности А.В. Карпова
4. Тест эмоционального интеллекта ЭМИн Д. В. Люсина.

В исследовании приняли участие 40 человек в возрасте от 35 до 48 лет, 20 мужчин и 20 женщин. Для обработки эмпирических данных использовались табличный и графический

метод, описательная статистика, корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена, Т-тест с использованием U-критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования

Проведенное исследование позволило получить следующие теоретические и эмпирические выводы:

1. На сегодняшний день существует значительное количество теорий и концепций, объясняющих процесс формирования копинг-стратегий взрослых. Систематический обзор научно-исследовательской литературы позволил выявить четыре наиболее выраженных и распространенных подхода: диспозиционный, ситуационный, ресурсный, интегративный [12]. Диспозиционный подход предполагает наличие у человека врожденной или приобретенной предрасположенности выбирать определенные копинг-стратегии. В рамках диспозиционного подхода рассматривается связь копингов и пола, темперамента, ранних детских воспоминаний, типа привязанности, отдельных черт характера, направленности личности, системы ценностных ориентаций. Диспозиционный подход предполагает, что система копинг-стратегий индивидуальна и в одной и той же ситуации разные люди будут использовать разные копинги под влиянием диспозиций. Ситуативный подход противопоставлен диспозиционному и предполагает превалирование внешних факторов, таких как социальная ситуация, менталитет, общественные нормы, поддерживающие или порицающие определенные копинги. Ситуативный подход опирается на эксперименты социальных психологов, подтверждающие, что в зависимости от ситуации всегда есть один-два копинга, которые выберут большинство людей. Ресурсный подход предполагает, что формирование копингов, а также их выбор в каждой конкретной ситуации обусловлен наличием или отсутствием ресурсов [10]. Основными ресурсами, влияющими на выбор копинга, являются жизнестойкость (С. Мадди), стрессоустойчивость (Г. Селье) [1], самооффективность (А.Бандура), оптимизм (М. Селигман) и др. Отдельным направлением в рамках данного подхода является исследование внешних, непсихологических детерминант формирования копинг-стратегий, таких как доступность и качество образования, здоровье и отсутствие хронических заболеваний, финансовое положение, социально-исторический контекст, религиозные, культурные и иные факторы [9]. К ресурсам относится также доступность медицинской, социальной и психологической помощи. Интегративный подход основан на стремлении учесть все существующие факторы формирования копинг-стратегий в зрелом возрасте и предполагает общий перечень детерминант, но индивидуальную степень их выраженности. Большинство исследований в интегративном подходе содержат факторный и регрессионный анализы для выявления удельного веса каждого фактора формирования и выбора копинг-стратегии.

2. В исследовании С.Н. Сорокоумовой и А.В. Дмитриевой не была подтверждена взаимосвязь между уровнем социального интеллекта и выбором копинг-стратегии [7], однако исследователи выдвинули гипотезу о том, что степень развития отдельных способностей, образующих социальный интеллект, является предиктором выбора более адаптивных копинг-стратегий [7]. Проведенное эмпирическое исследование позволило подтвердить данную гипотезу, так как было выявлено, что респонденты со средним и высоким уровнем социальной компетентности (не менее 40 баллов) имеют статистически более высокие показатели по таким видам копинг-стратегий как принятие ответственности и планирование решения, чем респонденты с уровнем социальной компетентности менее 40 баллов. Также респонденты с высоким и средним уровнем социальной компетентности имеют достоверно более низкие показатели по таким копингам как конфронтация и избегание, так как способны быстро анализировать социальный контекст и эффективно разрешать возникающие конфликты, проявлять эмпатию и вовлеченность в проблемы и позицию другого человека. При этом не выявлено статистически значимых различий и связей между социальной компетентностью и таким копингом как поиск социальной поддержки. По нашему мнению, это обусловлено тем фактом, что социальная компетентность предполагает вариативность поведения индивида, постоянный анализ контекста, оценку уместности интеракций и возможности продуктивного социального взаимодействия. Превалирование поиска социальной поддержки не предполагает такой оценки, поэтому в зависимости от ситуации может быть, как адаптивной, так и неадаптивной копинг-стратегией.

3. Эмпирическое исследование показало значимость такого фактора как уровень рефлексии личности при выборе копинг-стратегии. Так, у респондентов со средним и выше среднего уровнями рефлексии статистически выше показатели по таким копинг-стратегиям как положительная переоценка, планирование решение проблемы, самоконтроль и принятие ответственности по сравнению с респондентами с уровнем рефлексии ниже среднего. Корреляционный анализ выявил прямую связь между рефлексией и положительной переоценкой. Мы можем предположить, что именно рефлексия, то есть глубокое осмысление произошедшего обеспечивает ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, ее интеграцию в масштабный процесс самоактуализации и самопознания. Вместе с тем была также зафиксирована прямая корреляция между уровнем рефлексии и такой копинг-стратегией как избегание. У респондентов с наиболее высокими показатели рефлексии тенденция к избеганию также оказалась высокой. Мы можем предположить, что гиперрефлексия в совокупности с руминациями и постоянным проживанием негативных эмоций, связанных с ситуацией, приводит к уклонению от ответственности и действий по разрешению возникших проблем. Переживание чувства вины,

стыда, гнева, тревоги и постоянный анализ собственного поведения без продуктивных действий могут быть одной из форм стратегии избегания. Респонденты с низким уровнем рефлексии более склонны обращаться к таким копинг-стратегиями как конфронтация и дистанцирование. Дистанцирование может принимать форму юмора, сарказма, отстранения, обесценивания и пр.

4. Особое значение эмоционального интеллекта в формировании совладающего поведения неоднократно подчеркивалось исследователями [3-4, 11]. Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить, что у респондентов с высоким эмоциональным интеллектом, как межличностным, так и внутриличностным, статистически выше показатели по таким копинг-стратегиям как самоконтроль, положительная переоценка и планирование решения проблемы. Интересно, что уровень внутриличностного эмоционального интеллекта отрицательно коррелирует с такой копинг-стратегией как поиск социальной поддержки, а межличностный эмоциональный интеллект напротив имеет прямую корреляцию. Таким образом, чем лучше способность респондента к пониманию своих эмоций и управлению ими, тем меньше его потребность во внешней поддержке со стороны других людей, в том числе в форме сочувствия, сострадания, внимания, советов. Однако, чем лучше способность индивида к распознаванию и управлению эмоциями других людей, тем выше его потребность в социальной поддержке, так как возможно, что он более глубоко понимает значимость взаимопомощи в процессе укрепления и развития межличностных отношений.

Обсуждение и заключения

Таким образом, мы выявили, что адаптивные копинг-стратегии взрослых людей предполагают развитый эмоциональный интеллект, высокую социальную компетентность и сформированность рефлексивного компонента личности. Умеренно высокий уровень рефлексии способствует философскому осмыслению происходящего, его интеграции в систему жизненного опыта и осмыслению как возможности для самоактуализации и саморазвития. Гиперрефлексия напротив может стать причиной чрезмерной фиксации на произошедшем, преувеличения негативных последствий и собственной вины. Мы предполагаем, что обогащение репертуара копинг-стратегий взрослых людей возможно не столько через научение непосредственно адаптивным копингам, сколько через работу с социальным и эмоциональным интеллектом, развитие способности к осознанию себя в моменте, а также во временной перспективе.

Список использованных источников

1. Бабкин Д.В., Бубнова И.С., Миронова С.Р. Стрессоустойчивость и копинг поведение выпускников вуза как фактор их трудоустройства // Казанский педагогический журнал. 2021. №. 6 (149). С. 201-206.
2. Водопьянова Н.Е., Капустина А.Н. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации // Вестник Ленинградского государственного университета им. АС Пушкина. 2008. Т. 5. №. 1. С. 73-82.
3. Лужбина Н. А. и др. Копинг-стратегии юношей в контексте эмоционального интеллекта // Человеческий капитал. – 2019. – №. 8. – С. 164-173.
4. Одинцова М.А., Барина О.В., Гурова Е.В. Копинг-стратегии преодоления и жизнестойкость людей с разным уровнем эмоционального интеллекта // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2017. №. 7. С. 75-80.
5. Опекина Т.П. Взаимосвязь копинг-стратегий и характеристик образа самореализованной личности у взрослых // Новый человек в новом обществе: проблемы социализации, ресурсы развития личности и коллектива: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию пионерской организации, Кострома, 17-18 марта 2022 года / Костромской государственной университет. Кострома: Костромской государственной университет, 2022. С. 219-224.
6. Опекина Т.П. Совладающее поведение у взрослых с различным уровнем самореализации // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности: материалы VI Международной научной конференции, Кострома, 22–24 сентября 2022 года. Кострома: Костромской государственной университет, 2022. С. 241-245.
7. Сорокоумова С.Н., Дмитриева А.В. Социальный интеллект и копинг-стратегии личности // Нижегородский психологический альманах. 2020. № 1. URL: psykaf417.esrae.ru/24-273 (дата обращения: 02.05.2024).
8. Станибула С. А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе // Развитие личности. 2017. №. 3. С. 195-204.
9. Суворова О.В., Кочеганова П.П. Магическое мышление как копинг-стратегия личности: социокультурный и онтогенетический аспекты // Нижегородский психологический альманах. 2020. №. 1. URL: psykaf417.esrae.ru/24-272 (дата обращения: 02.05.2024).
10. Суховой А.В., Коваленко С.В., Носов Е.Н. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №. 58-1. С. 363-368.

11. Тутынина Е.А. Влияние эмоциональной компетентности на выбор стратегий совладающего поведения у специалистов экстремального профиля // Наука. Культура. Общество. 2022. Т. 28. №. 3. С. 165-180.
12. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. №. 3. С. 160-169.
13. Nieto M., et al. Differences in coping strategies between young and older adults: The role of executive functions. The International Journal of Aging and Human Development. 2020. No. 90.1. pp. 28-49.
14. Zanin A.C., et al. Discursive, communal, and individual coping strategies: How US adults co-constructed coping during preliminary COVID-19 stressors. Health Communication. 2023. No. 38.7. pp. 1373-1387.

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

Томина Алина Викторовна, магистрант, НГПУ имени К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: alina_tomina@mail.ru

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

Tomina Alina Viktorovna, 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.