

## **ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА**

*Н.В. Ромашко*

*Гродно, УО «ГрГУ имени Я. Купалы»*

На протяжении всей жизни каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, нарушающие привычный ход жизни. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы, связанные с функционированием, адаптацией и выработкой личностью эффективных стратегий преодоления ситуаций, связанных с неопределенностью, различными стрессовыми ситуациями. Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping» – механизмов или «coping behavior». Копинг понимается как индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [1, с. 312].

Понятие копингов впервые было введено Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Согласно этой модели, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека. Относительный смысл эмоции (угроза, потеря, брошенный вызов, выгода) зависит как от контекста, так и от оценки ситуации человеком и взаимодействия этих двух факторов, так называемого «потока действий и реакций» [4]. Первоначально понятие «копинг-стратегии» использовалось в психологии стресса, и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации [3, с. 48].

Многие исследования показывают, что способ совладания со стрессом в повседневной жизни влияет на наше психическое состояние и является важным фактором результативности преодоления стресса.

Психологическое преодоление является переменной, зависящей, по крайней мере, от двух факторов – личности субъекта и реальной ситуации.

Наименее изученной остается связь перфекционизма и стресса. На сегодняшний день мы имеем факты, свидетельствующие, что перфекционистские установки могут увеличивать частоту стрессогенных ситуаций в повседневной жизни человека, усиливать их предвосхищение, затруднять совладание с ними. Перфекционизм (от лат. perfectio – совершенство) является личностной чертой, которая предполагает чрезмерно высокие стандарты и невозможность испытывать удовлетворение от результатов деятельности [2].

В самом широком значении перфекционизм – это стремление к безупречности, к совершенству, а перфекционист – это человек, который стремится быть лучшим во всех аспектах своей жизни. Перфекционисты устают от собственных противоречивых стремлений, которые и образуют основу их внутреннего конфликта. Они хотят многого достичь, но не способны выносить неудачи, поэтому всегда защищаются от ситуации неуспешности. Многие исследования связывают перфекционизм с тревожностью, различной психосоматической симптоматикой и суицидальным риском, эмоциональном выгорании личности. Люди с высоким уровнем перфекционизма не удовлетворены своей жизнью, имеют повышенный уровень ригидности и высокий уровень стресса, панически боятся неуспеха и демонстрируют избегающее поведение.

Перфекционистам свойственны частые негативные аффекты, они остро реагируют на стресс, контролируют свои чувства, страшатся неудач, пессимистичны, склонны к симбиозу, очень чувствительны, не верят в собственные силы. Они предъявляют очень высокие требования к работе и постоянно выискивают в ней изъяны и недочеты. Их чувство ответственности и требовательность к себе настолько велики, что это осложняет жизнь не только им самим, но и окружающим их людям [4].

**Материал и методы.** Было проведено эмпирическое исследование о связи копинг-стратегий с перфекционизмом. В исследовании приняло участие 150 человек в возрасте от 20 до 40 лет. Были использованы методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера «Coping Inventory for Stressful Situation»), автор адаптации Крюкова Т.Л., опросник перфекционизма А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян, опросник способов совладания (адаптация методики WCQ).

**Результаты и их обсуждение.** В результате исследования было выявлено, что чем выше уровень перфекционизма, тем выше тенденция людей использовать такие копинг-стратегии, как бегство-избегание, дистанцирование, самоконтроль, конфронтационный и эмоционально-ориентированный копинг. В современной профессиональной литературе избегающее поведение рассматривается как один из наиболее дезадаптивных видов копинга, связанный с хронификацией психических расстройств [2]. Экспериментальные исследования предоставляют различные данные относительно того, как оценивать такую стратегию, как избегающий копинг (избегание стрессовых мыслей или ситуаций на поведенческом и когнитивном уровне). С одной стороны, он связывается с более высоким уровнем депрессии, сложностями адаптации.

Избегающий копинг положительно связан с социальной успешностью в том случае, когда стрессовая ситуация является неконтролируемой и ко-

гда избегание помогает предотвратить разрастание негативной ситуации. Однако избегающий копинг, может быть полезен в ситуациях непродолжительного стресса, но в случае длительных стрессовых ситуаций избегание расценивается как неадаптивная реакция.

**Заключение.** Таким образом, человек, у которого выражена такая личностная черта как перфекционизм, постоянно испытывает стресс, так как не может достичь задуманного. Они используют неадаптивные копинг-стратегии, с помощью которых, не могут справиться со сложными жизненными обстоятельствами. Перфекционисты устают от собственных противоречивых стремлений, которые и образуют основу их внутреннего конфликта. Они хотят многого достичь, но не способны выносить неудачи, поэтому всегда защищаются от ситуации неуспешности.

#### Список литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1994. – 25 с.
2. Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. 2009. №1. – С. 72–81
3. Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности /Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1993. – С. 126.
4. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru>