

Лекция 3. Стратегии преодоления психологического стресса

На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, которые субъективно переживаются как трудные и нарушающие привычный ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Разнообразие стрессогенных ситуаций и факторов, а также индивидуально-психологические особенности личности обуславливают различные способы (стратегии и стили) преодолевающего поведения человека в стрессовых обстоятельствах жизнедеятельности человека.

Истоки современных исследований преодоления жизненных трудностей и стрессов можно обнаружить в работах, опубликованных в конце XIX — начале XX столетия представителями психоаналитического направления. Большая часть работ З. Фрейда сфокусирована на способах, с помощью которых человек справляется с неприятными чувствами и эмоциями, либо подавляя их, либо используя другие защитные механизмы. В рамках психоаналитического подхода преодолевающее поведение в виде «копинга» (coping) трактуется как более совершенные формы психологической защиты (defense mechanism). По представлению З. Фрейда, «Я» под влиянием требований «Сверх-Я» пытается отвергнуть требования инстинктов. В ходе развития человек вырабатывает защитные механизмы для того, чтобы защититься от внутренних раздражителей, то есть не допускать угрожающие раздражители до сознания. Для облегчения состояния человека, сохранения его психологического здоровья «Я» использует ряд таких защитных механизмов, как вытеснение, регрессия, сублимация, замещение, отрицание, проекция, реактивное образование, искажающих реальность или трансформирующих инстинктивные потребности.

Кроме выделения положительного значения психологических защит З.Фрейд обращает внимание и на их патогенную роль. Он говорит о том, что в процессе развития «Я» механизмы, служащие для предотвращения опасности, могут сами стать опасностью, так как «Я» приходится платить слишком большую цену за их использование: однажды появившись и эффективно сработав, они не исчезают, фиксируются и становятся постоянными способами реагирования, повторяющимися на протяжении всей жизни человека, как только возникает ситуация подобная первоначальной. Современная концепция психологических защит определяет защиту как систему механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта, ставящего под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться противоречивыми установками самой личности, а также жизнедеятельностью человека, характеризующейся высокой степенью стрессогенности и конфликтности.

Включаясь в психотравмирующей ситуации, защитные механизмы выступают в роли своеобразных барьеров на пути продвижения информации, при столкновении с ними информация либо искажается, либо

фальсифицируется. Но при этом защита создает для личности множество ограничений, приводит к замкнутости и изоляции. Р.М. Грановская и И.Я. Березная отмечают то, что психологическая защита тормозит выражение творческой фантазии, интуиции, сужает, заслоняет и искажает полноценное восприятие и переживание мира. Принципиально важно, что включение защит происходит неосознанно, то есть человек не осознаёт ни причин, ни мотивов, ни целей, ни самого факта своего защитного поведения по отношению к определённому объекту.

Проблема противодействия стрессу у западных исследователей получила отражение в понятии «копинг» (coping — от англ. «cope», которое, согласно Оксфордскому английскому словарю, предлагается употреблять в значении «успешно справиться, преодолевать»), В российской психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и переводится как психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний. Понятие «копинг» включает в себя многообразные формы активности человека, оно охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить.

В современной психологии выделяют три подхода к толкованию понятия «копинг» («coping»):

- первый, развиваемый в работах Наан, трактует его в терминах динамики Эго как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения.
- второй подход определяет копинг в терминах черт личности как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом.
- согласно третьему подходу (Lazarus), копинг должен пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, становления субъекта с внешним миром.

Термин «преодолевающее поведение» (копинг-поведение) в отечественной психологии появился в 1990-е гг., хотя стоящее за ним явление давно известно и изучается. Теоретические, методические и практические вопросы развития стресса и противодействия ему нашли отражение в работах Л. П. Гримака, Л. Г. Дикой, А. Б. Леоновой, В. И. Медведева, П. В. Симонова и ряда других исследователей.

Т. Л. Крюкова рассматривает совладание (преодолевающее поведение) в русле когнитивно-поведенческого подхода и понимает под этим термином социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), которые позволяют человеку справляться с внутренним напряжением и дискомфортом адекватными личностным особенностям и ситуации способами. Т. Л. Крюкова отмечает, что изучение совладающего поведения должно быть включено в контекст трудностей, на которые оно направлено.

В. А. Бодров считает, что процесс «совладающего поведения», «поведения преодоления» является проявлением индивидуальных способов взаимодействия с окружающим миром (социальной, профессиональной и подобными ситуациями), в котором проявляются особенности (возможности) субъекта и характеристики ситуации, отраженные в его сознании в категориях ценности, значимости, сложности и последствий конкретного события. Такое поведение субъекта выступает как способ противодействия, защиты от нежелательного воздействия ситуации путем преобразования, снижения или смягчения ее требований, избегания, привыкания, приспособления к ситуации в целях снижения или ликвидации условий развития стресса.

С. К. Нартова-Бочавер отмечает, что если раньше «существенным было положение о том, что coping вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощь привычных реакций и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно», то со временем это понятие стало использоваться не только применительно к экстремальным условиям, но и для описания поведения людей в сложных жизненных ситуациях, при хроническом воздействии стрессоров и повседневных негативных и радостных событий. По мнению автора, широкая распространенность термина «coping» можно объяснить тем, что он отражает две тенденции современной психологии личности: «Во-первых, это перенесение внимания с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует. Именно ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка... Во-вторых, это укрепление позиций идеографического подхода в психологии, ориентированного не на общее и постоянное в личности, а на особенное и изменчивое, присущее конкретному человеку в определенных условиях». Таким образом, обобщая различные подходы в рассмотрении стрессово-совладающего (копинг) поведения, можно сделать общий вывод, что под копинг-поведением понимается целенаправленное социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией или с внутренним напряжением, дискомфортом, способами адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающееся контролю, или приспособлению к ней, если ситуация не поддается контролю.

Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить, или смягчить эти требования, постараться избежать, или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации. То есть в данной позиции совладание понимается как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и степенью активности личности, направленной на решение возникших проблем при столкновении ее со стрессовым событием.

Для разграничения автоматизмов психологической защиты и

осознанных стратегий совладания В.А. Ташлыков предлагает следующую схему анализа:

- Инерционность. Механизмы психологической защиты не приспособлены к требованиям ситуации и являются ригидными. Техники сознательного контроля являются пластичными и приспособлены к ситуации.

- Непосредственный и отложенный эффекты. Механизмы психологической защиты стремятся к возможно более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения. При использовании сознательного самоконтроля человек может вытерпеть многое.

- Тактический и стратегический эффекты. Механизмы психологической защиты «близоруки», создают возможность только разового снижения напряжения (принцип действия – «здесь и сейчас»), тогда как стратегии совладания рассчитаны на перспективу.

- Разная мера объективности восприятия ситуации. Механизмы психологической защиты приводят к искажению восприятия действительности и самого себя.

- Механизмы совладания связаны с реалистическим восприятием, а также со способностью к объективному отношению к самому себе.

Кроме указанных критериев различия, нужно отметить принципиальную возможность обучения совладанию – применению осознанных стратегий за счет овладения определенной последовательностью действий, которая может быть описана и воспринята человеком.

Совладающее поведение успешно существует «на перекрестке» двух выраженных тенденций современной личности, что и объясняет его широкую распространенность.

Во-первых, это перенесение внимания с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует. Именно ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка.

Во-вторых, это укрепление позиций идеографического подхода в психологии, ориентированного не на общее и постоянное в личности, а особенное и изменчивое присуще конкретному человеку в определенных условиях.

Если соотнести понятие «копинг» в соответствии жизненному пути человека, согласно Адлеру, можно поставить индивидуальный жизненный стиль, интегрирующий значимые цели и способы их достижения и определяемый как единство личностных характеристик, установок и повседневной деятельности, то в соответствии ситуации как единице жизненного пути можно поставить coping как ситуативную модификацию жизненного стиля. В любом случае, психологический смысл копинга состоит в том, чтобы овладеть, разрешить или смягчить требования, предъявляемые трудной ситуацией, а также, возможно, предотвратить, своевременно разгадав её неразрешимость или опасность. Это поведение направленно на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

Кохен и Лазарус, обобщив данные многих исследований, выделили пять основных задач копинга:

- 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления (выздоровления);
- 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;
- 3) поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах;
- 4) поддержание эмоционального равновесия;
- 5) поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

Успешность преодоления зависит от реализации перечисленных задач. Преодолевающее поведение оценивается как успешное, если оно: устраняет физиологические и уменьшает психологические проявления напряжения; дает личности возможность восстановить дострессовую активность; оберегает индивида от психического истощения, иными словами, предотвращает дистресс. Таким образом, в качестве критериев эффективности преодоления выдвигаются психическое благополучие, снижение уровня невротизации, уязвимости к стрессам. Эффективность копинга исследователи связывают также с длительностью позитивных последствий.

Выделяют два вида последствий преодоления стрессовой ситуации: кратковременные эффекты (их измеряют по психофизиологическим и аффективным показателям); долговременные эффекты (оказывают влияние на психологическое благополучие — «psychological well-being»). Существует широкий диапазон стратегий преодоления стресса, систематизация и описание которых представлены в ряде работ, но до настоящего времени отсутствует единая классификация копинга. Как утверждает С. К. Нартова-Бочавер, «создание удовлетворительной системной классификации видов психологического преодоления — дело будущего...».

Каждый способ психологического совладания специфичен, определяется субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно одной из задач — решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, корректировке эмоционального состояния или регулированию взаимоотношений с людьми. Механизм реализации этих усилий основан на процессах когнитивного оценивания стрессогенной ситуации и личных ресурсов. Поэтому большинство классификаций построено вокруг двух предложенных Лазарусом и Фолкманом модусов психологического совладания, направленного на:

- решение проблемы;
- изменение собственного состояния и установок в отношении ситуации.

Мосс и Шеффер выделяет стратегии, сосредоточенные на трех основных сферах: на оценке ситуации, на решении практической проблемы и на собственном эмоциональном состоянии.

Стратегии совладания со стрессом, сфокусированная на оценке ситуации, включает в себя усилия человека установить значение ситуации, понять происходящие негативные процессы и оценить возможные их последствия. В рамках данной стратегии осуществляются логический анализ

обстановки и познавательная подготовка, то есть человек принимает ситуацию и расчленяет её, чтобы выделить какие - то благоприятные моменты. Эта стратегия может использовать и неконструктивные навыки, продиктованные защитными механизмами, например, отрицание или преуменьшение угрозы.

Стратегия, сфокусированная на проблеме, нацелена на решительное противостояние стрессорам и их последствиям. Данный тип реакции на кризисную ситуацию начинается с получения как можно более надёжной информации относительно той обстановки, в которой оказался человек. Сюда же относятся навыки индивида в поиске поддержки и успокоения у близких или полезных ему людей. Центральным моментом этой стратегии является принятие решения и совершение конкретных действий, стремление непосредственно иметь дело с критическими проблемами.

Третья стратегия совладания с жизненными трудностями сфокусирована на эмоциях. Она нацелена на управление чувствами, вызванными кризисными событиями и на поддержание эмоционального равновесия. Адаптивные навыки, помогающие сохранить эмоциональный баланс, прежде всего, вселяют надежду на изменение ситуации. Надежда, размышления о позитивной перспективе помогают человеку подавлять негативные чувства и импульсивные акты, способствуют следованию нормам морали. Ибо именно надежда поддерживает волю к жизни, именно она является источником стремлений. Несколько иную, но весьма похожую классификацию стратегий копинг – поведения в трудных жизненных ситуациях предложили Перлин и Шулер. По их мнению, стратегии совладания должны осуществляться тремя способами: посредством устранения или изменения условий, породивших проблему (стратегия изменения проблемы); путем перцептивного управления смыслом переживаний таким образом, чтобы нейтрализовать их проблемный характер (стратегия изменения способа видения проблемы); посредством удержания эмоциональных последствий возникшей проблемы в разумных границах (стратегия управления эмоциональным дистрессом). Эти две классификации практически повторяют классификацию Лазаруса и Фолкмана, выделявших проблемно – ориентированный копинг и эмоционально – ориентированный копинг. При этом Мосс и Шеффер, и соответственно Перлин и Шулер выделяют в стратегии «фокусировка на проблеме» действия двух типов: когнитивные («фокусировка на оценке» и «изменение способа видения проблемы», соответственно) и поведенческие («фокусировка на проблеме» и «стратегия изменения проблемы соответственно»).

Американский исследователь Карвер и его сотрудники предложили развернутую классификацию копинг – стратегий. По их мнению, наиболее адаптивными являются те копинг – стратегии, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К таким стратегиям относятся следующие: активные действия по устранению источника стресса («активный копинг»), планирование своих действий в отношении сложившейся, проблемной ситуации («планирование»), поиск помощи, совета у своего социального окружения («поиск активной общественной

поддержки»), оценка ситуации с точки зрения её положительных сторон и отношение к ней, как к одному из эпизодов своего жизненного опыта («положительное истолкование и рост»), признание реальности ситуации («принятие»). Другой блок копинг – стратегий, по мнению автора, также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако он не связан с активным копингом. К таким приёмам совладания относятся: поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих («поиск эмоциональной общественной поддержки»), снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса («подавление конкурирующей деятельности»), ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации («сдерживание»). К третьей группе относятся копинг – стратегии, которые не являются адаптивными, однако в некоторых случаях помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней. В эту группу вошли такие техники, как эмоциональное реагирование в проблемной ситуации («фокус на эмоциях и их выражение»), отрицание стрессового события («отрицание»), психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон и прочее («ментальное отстранение») или отказ разрешения ситуации. Отдельно Карвер выделил такие копинг – стратегии, как использование алкоголя и наркотиков, «обращение к религии», «юмор».

К. Матени с соавторами высказали предположение, что преодоление стресса можно рассматривать с позиции оперативных и превентивных действий на стрессовую ситуацию и реакции человека на неё. Оперативное преодоление стресса предусматривает попытку ликвидации или снижения реакции на воздействующий стрессор; превентивное влияние заключается в предотвращении влияния стрессора либо за счёт изменения когнитивной оценки при восприятии требований ситуации, либо посредством повышения сопротивляемости, устойчивости к воздействию стрессора. Авторы считают, что превентивное преодоление включает такие способы, как:

- 1) избегание стрессов путем регулирование условий жизни и деятельности;
- 2) оптимизация уровня требований ситуации к человеку;
- 3) изменение поведения, вызывающего стресс;
- 4) развитие личностных ресурсов для преодоления стресса.

В оперативном преодолении стресса они выделили следующие классы поведения:

- 1) контроль за воздействующими стрессорами и признаками стресса – оценка ситуации и выбор адекватной индивидуально предпочтительной стратегии поведения;

- 2) «наступление» на стрессоры – определение возможности прямого устранения стрессоров (решение проблемы, поиск недостающей информации и так далее);

- 3) организация ресурсов – мобилизация эффективных усилий по преодолению стресса;

- 4) переносимость воздействия стрессоров – повышение устойчивости к

ним путём когнитивной переоценки их воспринимаемой значимости, волевых усилий и так далее;

5) понижение возбуждения – уменьшение психической напряжённости за счёт применения методов коррекции состояния.

В то же время, некоторые исследователи пришли к тому, что стратегии лучше всего сгруппировать в копинговые стили, представляющие собой функциональные и дисфункциональные аспекты копинга.

Функциональные стили представляют собой прямые попытки справиться с проблемой, с помощью других или без неё, в то время как дисфункциональные стили связаны с использованием непродуктивных стратегий. Например, Фрайденберг предлагает классификацию, в которой 18 стратегий сгруппированы в три категории: непродуктивный копинг (стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией), продуктивный копинг (работа над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус) и обращение к другим (обращение к другим за поддержкой, будь это сверстники, родители или кто – то ещё). Все перечисленные классификации разработаны в зарубежной психологии.

Отечественные психологи также внесли свой вклад в решение этой проблемы. С.К. Нартова-Бочавер предложила в качестве возможных оснований для построения единой системной квалификации видов психологического преодоления следующие признаки копинга:

- 1) ориентированность, или локус-копинг (на проблему или на себя);
- 2) область психического, в которой разворачивается преодоление (поведенческие копинг-стратегии; стратегии эмоциональной разрядки; когнитивные копинг-стратегии);
- 3) эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет);
- 4) временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней);
- 5) ситуации, провоцирующие копинг-поведением (кризисные или повседневные).

Л. И. Анцыферова разработала классификацию стратегий преодоления стресса («совладания»), которая построена с учётом особенностей когнитивного и поведенческого уровня регуляции этого процесса и своеобразия трудных ситуаций. Л.И. Анцыферова выделяет следующие стратегии совладания.

1. Преобразующие стратегии совладания - это принятие решения о возможности позитивного изменения трудной ситуации и формирование ее как проблемы: определение конечной и промежуточной цели, человек намечает план решения, определяет способы достижения цели. Человек пытается также сформировать новую систему психической саморегуляции. При направленности на актуализацию процессов самосознания именно саморегуляция становится самостоятельной деятельностью, со своим мотивом, целью, образом состояния. Такая перестройка дает человеку шанс справиться со стрессовой ситуацией. Но может случиться, что проблема так и

окажется нерешенной. Поражение влечет за собой снижение самооценки, требует пересмотра позитивных представлений о себе. В таких случаях некоторые индивиды прибегают к приему «коррекции своих ожиданий и надежд», иными словами, просто изменяют свое отношение к желаемому результату, который уже перестает быть для них столь желанным. Тогда в действие вступает широко распространенная стратегия, ориентированная на восстановление позитивного отношения к себе, чувства личного благополучия. Эта стратегия часто является спасательной в плане сохранения целостности личности для оптимистов. А также этот прием часто используется людьми, попавшими в безвыходное положение. Такая «техника» жизни получила название «идущее вниз сравнение». Применяя ее, человек сравнивает себя с людьми, находящимися в еще более незавидном положении, которые оказываются беспомощными при решении самых легких задач. По отношению к себе он может прибегнуть и к «идущему вверх сравнению» — вспомнить о своих успехах в других областях и ситуациях. Все эти приемы обесценивают положительную оценку неудачи, не требуют негативной перестройки отношения к себе и вписываются в личную теорию как незначительный биографический эпизод. Однако не со всякой неудачей человек может совладать подобным образом. Все зависит от психологической структуры личности. Если субъект сам поставил перед собой трудную задачу, спроектировал ее как часть будущей жизни, преисполнен уверенности в ее решении и для совладания с ней мобилизовал огромные силы, то поражение он должен пережить как крушение всей своей личности. Чаще всего такие ситуации складываются в переходные, кризисные моменты жизни человека, когда ведущую роль играют сверхцели, сверхценности, ради которых личность организует обширную деятельность. Таким образом, если иметь в виду, что факт неожиданности трудной ситуации усиливает ее негативную значимость для человека и порождает массу дополнительных отрицательных эмоций, препятствующих поиску успешных путей совладания, то будет понятно адаптивное значение специфической стратегии «антиципирующего совладания» и «предвосхищающей печали». Они позволяют людям подготовиться к возможным нелегким испытаниям и заранее наметить способы предотвращения несчастливых поворотов судьбы.

2. Приемы приспособления: изменение собственных характеристик и отношения к ситуации: изменение отношения к ситуации, придание ей нейтрального смысла. Сюда относится также специальный прием — «позитивное истолкование», который, по мнению многих исследователей, позволяет более успешно пережить травмирующее событие.

3. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий: «техники» борьбы с эмоциональными нарушениями, вызванными неустраняемыми, с точки зрения субъекта, негативными событиями. Это уход или бегство из трудной ситуации, которые могут осуществляться не только в практической, но и в чисто психологической форме — путем внутреннего отчуждения от ситуации или подавления мыслей о ней. Такие ситуации часто возникают в сфере здоровья.

4. Самыми разрушительными копинг стратегиями являются «самопоражающие» стратегии (употребление наркотиков, алкоголя, суицид), к которым индивид прибегает в том случае, если оценивает ситуацию для себя как абсолютно непреодолимую и неразрешимую. Однако она отмечает, что «совладание» это процесс, в котором на разных его этапах субъект использует разные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях. М.А. Холодная говорит о невозможности интерпретации стилей совладания как продуктивных или непродуктивных. Так для ситуаций, оцениваемых как объективно неразрешимые, проблемно – ориентированный копинг вряд ли будет эффективен. Более эффективно, видимо является в этих случаях выход за ситуации в область позитивной категоризации произошедшего. Стратегии отстраняющегося типа в виде ухода в себя и игнорирования согласно традиционной точки зрения является непродуктивными. Ясно, что эта форма совладания будет крайне неэффективна, если человек уклоняется от осознания поставленного ему врачом диагноза, но эта стратегия может быть и эффективной, если возникает потребность устраниваться от межличностного конфликта или «переждать» проблему в силу невозможности её разрешения здесь и сейчас. Поэтому правильнее было бы сказать, что в каждом стиле совладающего поведения одновременно представлены и продуктивная, и непродуктивная составляющая. Отсюда, эффективное совладание предполагает способность использовать все стили совладания с учётом, в первую очередь продуктивной составляющей каждого стиля, то есть, необходима мобильность и вариативность. Эффективность совладающего со стрессом поведения зависит от типа копинга.

Среди всего многообразия способов повеления человека в трудной для него ситуации выделяют конструктивные и неконструктивные стратегии. Конструктивные способы решения проблем включают в себя:

- достижение цели своими силами (не отступать, добиваться того, чего хочешь);
- обращение за помощью к другим людям, включенным в данную ситуацию или обладающим опытом разрешения подобных проблем («обращаюсь к родителям», «советовалась с подругой», «решаем вместе с теми, кого это касается», «мне помогли одноклассники», «я посоветовал бы обратиться к специалистам»);
- тщательное обдумывание проблемы и различных путей ее развития или решения (поразмышлять, поговорить с собой; вести себя обдуманно, «не делать глупостей»);
- изменение своего отношения к проблемной ситуации, ее переосмысление (относиться ко всему с юмором);
- изменения в себе самом, в системе собственных установок и привычных стереотипов («нужно искать причины в себе», «пытаюсь измениться сам»). Неконструктивные стратегии поведения:
- различные способы психологической защиты – вплоть до вытеснения проблемы из сознания, – не предполагающие повторного возвращения для ее

разрешения («не обращать внимания», «смотреть на все поверхностно», «уйти в себя и никого туда не пускать»);

- пассивность, избегание («старюсь избегать проблем», «я и не пытался ничего предпринимать»);

- импульсивное поведение, эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, необъяснимые объективными причинами («на всех обижаюсь», «могу закатить истерику», «хлопаю дверьми», «целый день слоняюсь по улицам»);

- агрессивные реакции.

Продуктивный копинг обычно имеет позитивные последствия для функционирования: разрешение проблемы, трудной ситуации, снижение уровня напряжения, тревоги, дискомфорта, душевный подъем и радость преодоления. Если ситуация не может быть разрешена прямо и в короткий срок, возникают новая оценка ситуации и новая оценка себя в ситуации, в основе которых лежит изменение отношения членов семьи к проблеме, позитивное истолкование происходящего («могло бы быть и хуже»). Важно отметить, что при этом не снижается мотивация достижения, сохраняются реалистичный подход к оценке события и способность субъекта мобилизовать силы.

Непродуктивный копинг связан с преобладанием эмоциональных реакций на ситуацию, своеобразным «застреванием» на них и проявляется в виде погружения в переживания, самообвинения, обвинения друг друга, вовлечение всех в свое непродуктивное состояние. Достаточно эффективно справляться с жизненными трудностями человеку позволяют ресурсы совладающего поведения. Они могут, как использоваться человеком, актуализироваться, так и не использоваться, оставаясь в потенциальном состоянии. Причём причины этого на настоящий момент остаются до конца так и нерешенной проблемой социально-психологических знаний.

Ряд авторов выделяют очень ограниченное количество ресурсов: локус-контроль, самооценку и социальную поддержку и экспериментально доказывают, что высокая степень самооценки, внутренний локус-контроля и прочный «психологический тыл» позволяют человеку поступать более решительно в сложных ситуациях и выбирать способы поведения, ориентированные на их разрешение. Ряд других учитывают гораздо больше факторов и выделяют внутренние ресурсы (личностные черты, которые создают возможность совладания со стрессом) и внешние.

К внутренним ресурсам относят: темперамент, который определяет цепочку «отзывчивости» человека на стресс и влияет на стиль, характеризующий стратегию совладания, личный опыт успешности удовлетворения базисных психологических потребностей, усвоенные в родительской семье образцы разрешения кризисных жизненных ситуаций, уровень самооценки, социально-психологическая компетентность, уровень нервно-психической устойчивости, базовые особенности когнитивного и социального развития человека, которые определяют то, что именно он считает стрессонесущим.

Внешние ресурсы совладания – это уровень жизни, образование, материальная обеспеченность, социальная поддержка. Выраженность тех или иных способов реагирования на сложные жизненные ситуации ставится в зависимость от степени самоактуализации личности – чем выше уровень развития личности человека, тем успешнее он справляется с возникшими трудностями. Из этого можно сделать вывод, встречающиеся в жизни человека препятствия имеют своим источником не только внешние, но и внутренние, индивидуальные условия. Как защитные, так и совладающие стили реагирования связаны с установками и переживаниями, отношением к себе и другим, с жизненным опытом.