Автор: admin
07.07.2011 16:10 - Обновлено 01.11.2014 09:52

Что такое копинг-стратегии, или Что мы можем сделать со стрессом?

В предыдущих статьях о стрессе уже говорилось о том, что для совладания со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемое копинг-поведение или копинг-стратегии – то есть систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса.

Основоположники исследования данного вопроса – психологи Фолкман и Лазарус – называли копинг-стратегии «стратегиями совладания с трудностями и урегулирования взаимоотношений с окружающей средой». Эти авторы ввели в наш словарь такие понятия, как жизнестойкость («харденесс») и стрессоустойчивость.

Итак, какие же **способы борьбы со стрессом** мы применяем – и каковы их плюсы и минусы?

Первая стратегия – это **конфронтация, или противостояние ситуации**: агрессивная установка человека по отношению к тяжелым жизненным обстоятельствам, когда такие ситуации воспринимаются им как враждебная сила, которую надо победить и/или уничтожить. Такая стратегия хороша, когда ситуация персонифицирована: имеется в реальности конкретный угрожающий объект, который, будучи нейтрализован, прекратит свое вредоносное воздействие. Тогда все в порядке: энергия противостояния направлена четко и адресно, что обеспечивает максимум эффекта.

Однако же имеются подводные камни: именно вследствие применения этой стратегии человек нередко и сам преступает закон, действуя по принципу «око за око». Второй подводный камень данной стратегии в том, что если угроза не персонифицирована, то применение подобной стратегии выливается во всем нам хорошо знакомую и задолго до меня описанную борьбу с ветряными мельницами. Какой смысл грозить небу кулаком при надвигающемся урагане, а тем более – вслед ему?

Вторая стратегия – **дистанцирование от проблемы или же откладывание ее решения** . Человек пытается посмотреть на проблему словно бы из-за стекла, и это здорово

помогает, например, в ситуации общения с так называемым «психологическим вампиром». Поскольку если его не воспринимать как реальный объект и не реагировать остро, мы лишаем его тем самым энергетической подпитки и сводим на нет его усилия – то есть выигрываем бой. Однако если такую стратегию применять неграмотно, например – избрать ее в качестве реакции в случае обнаружения тяжелого заболевания у себя или же у близких, то дело может закончиться очень плохо.

Третий вариант реакции – **стратегия самоконтроля**, то есть стремление регулировать свои чувства и действия. Это также палка о двух концах: как правило, она очень действенна и прекрасно выручает при форс-мажорах вроде стихийных бедствий, техногенных катастроф и нападений террористов (в таких условиях наибольшие шансы на выживание имеет тот, у кого ясная голова и трезвые мысли), а также в ссорах при условии равенства сторон по силе. Однако гораздо менее эффективна в ситуации, когда противник блефует и его следует просто напугать демонстрацией силы. Здесь совладание с гневом принесет скорее вред, чем пользу: противник может перейти в наступление, приняв такое поведение за слабость соперника. Кроме того, чрезмерное «зарегулирование» своих эмоций приводит к возникновению перенапряжения и провоцирует психосоматические заболевания.

Четвертая стратегия – **поиск социальной поддержки**, обращение за помощью к другим людям. Это бывает очень нужно и действенно в ситуации острого горя, поскольку наедине с несчастьем может оставаться далеко не каждый. Однако терапия социумом – штука очень мощная и оправдана лишь тогда, когда случилось действительно нечто из ряда вон выходящее. А вот если эта стратегия используется сплошь и рядом, если самостоятельно никакой груз человек переносить не желает – это свидетельствует о его неумении решать проблемы и о некоторой инфантильности.

Пятый вариант – **стратегия принятия ответственности**. Это, напротив – путь сильных и зрелых людей, и подразумевает он признание собственных ошибок и их анализ с целью не допустить повторения. Опасность данной стратегии лишь в одном: чрезмерно ответственные люди могут слишком далеко зайти по этому пути и уподобиться пионеру, который всегда в ответе за все. В то время как многое в этом мире нам неподвластно: и стихийные бедствия, и внезапные болезни близких – все это вне границ нашего контроля и нести тяжкий груз ответственности буквально за что угодно, происходящее в этой жизни – прямой путь в невроз.

Еще один способ отреагировать – **стратегия планового решения проблемы**: то есть выработка плана спасения и четкое следование ему. Плюсы данного способа очевидны,

особенно в случае надвигающейся опасности, минусы же – те самые, что и у предыдущего варианта – когда ситуация находится вне пределов нашей возможности ее контролировать, этот способ не работает.

Седьмая стратегия – это **позитивная переоценка происходящего**. Любое событие, даже самое негативное, можно переоценить в положительном ключе, увидеть в нем некий смысл и позитивный момент. Я знала замечательного человека, который, став инвалидом-колясочником после аварии, увидел в этом смысл и полностью перенаправил свое личностное развитие: акцент с физического и материального сместился на развитие духовное – и я не помню более сильной и глубокой личности среди моих друзей…

Но с этой стратегией также необходимо быть осторожными, ведь все хорошо в меру: если перед лицом опасности сосредоточиться не на том, как ее минимизировать, а на том, как бы «не ударить в грязь лицом и достойно, с юмором принять удар судьбы», то от удара этого можно и не оправиться. Словом, эта стратегия хороша не ДО, а ПОСЛЕ.

Ну и последний вариант – он последний во всех смыслах и называется **«избеганием (или переносом) ответственности»**
. Это – попытка уйти из ситуации или от общения; в народе эта стратегия известна как «поза страуса»: что бы ни случилось – голову в песок. Этот способ реагирования не эффективен никогда и свидетельствует о совершенной инфантильности человека, его выбирающего.

Итак, вариантов «совладания со стрессом» – масса. Что же касается лучшего способа – то вслед за классиками могу лишь сказать, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих: ведь только нам самим решать, как наилучшим образом помочь себе. А если с решениями сложно, всегда можно обратиться за помощью к психологам (однако воплощать решения в жизнь – вам и только вам).

Итак, дорогу осилит идущий. Удачи в пути!

Автор - **Наталья Проценко**

Источник