

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА С УЧЁТОМ ТЕМПЕРАМЕНТА РАБОТНИКА

Трушкова Светлана Викторовна

кандидат психологических наук, доцент Московского автомобильно-дорожного государственного технического университета (МАДИ), Москва

Калашиникова Дарья Дмитриевна

студентка факультета управления Московского автомобильно-дорожного государственного технического университета (МАДИ), Москва

Трудовая деятельность современного работника в большинстве случаев представляет собой непрерывный и напряженный процесс, сопровождаемый состоянием стресса, которое, в свою очередь, вызвано перенасыщением информацией, неблагоприятной экологией, переизбытком общения, разного рода сложными жизненными ситуациями и другими факторами, вызывающими кризисы, ухудшение здоровья работников, а также снижающими его способность к эффективному выполнению трудовых функций и провоцирующие наступление профессиональной деформации и профессионального выгорания работников. Ввиду повышения уровня стресса у современного работника и его неблагоприятных последствий (в том числе и для всей организации) приобретает особую актуальность рассмотрение теоретических оснований факторов, влияющих на формирование стресса, с последующей прикладной разработкой подходов к снижению и преодолению стресса. Одним из важных стрессообразующих факторов является способ реагирования на события окружающей жизни, обусловленный психофизиологическими особенностями человека, т.е. его темпераментом.

Необходимость преодоления стресса обосновал еще Ганс Селье [5], подразумевая, что устранять необходимо лишь негативное воздействие стимулов, то есть дистресс. Таким образом, целесообразно говорить о совокупности способов борьбы со стрессом, именуемой в психологии *копингом или копинг-стратегиями*. При дословном переводе с английского

(*cope, coping* – совладать, справляться) данный термин можно раскрыть как совокупность способов преодоления человеком стресса, выхода из неблагоприятного состояния и защиту от воздействия стресс-фактора. Несмотря на то, что столь актуальный вопрос имеет насыщенную ретроспективу, не существует единого подхода к определению понятия и видов копинг-стратегий в научной литературе. Среди зарубежных исследователей следует выделить Л. Мерфи, который впервые употребил данный термин для обоснования применяемых детьми способов преодоления требований, выдвигаемых кризисами развития [7].

Исследование понятия копинга и его видов также связано с такими представителями зарубежной психологии, как Р. Лазарус и С. Фолькман. Изначально Р. Лазарус применял ситуативный подход к объяснению данного феномена, предполагая, что стратегии, ориентированные на ситуацию, вызвавшую стресс (проблемно-ориентированные стратегии) более эффективны в ситуациях, поддающихся контролю. В случае затрудненного или воспринимаемого как недостижимого контроля чаще будут использоваться эмоционально-ориентированные стратегии. Исследования подтвердили эту гипотезу с той поправкой, что наиболее эффективной «эмоциональной» стратегией является принятие. Впоследствии в соавторстве Р. Лазарус и С. Фолькман разработали подход к копингу как к динамическому процессу, специфика которого определяется не только ситуацией, но и переживаниями самого субъекта, а также его столкновением с внешним миром [10,11]. На основании проведенных исследований учеными были предложены активная и пассивная форма копинг-стратегий. Первая форма предполагает интенсивное противодействие стрессу и целенаправленное устранение вызывающей его ситуации. Вторая (пассивная) форма представляет собой построение подходящей психологической защиты, призванной снижать эмоциональное возбуждение, но при этом не устраняет саму проблему.

Другим известным подходом к классификации совладающих стратегий является подход Дж. Амирхана [9], сформированный на основании анализа

поведенческих ответов на стресс. Данный подход предусматривает три группы стратегий: стратегии разрешения проблемы, стратегии поиска социальной поддержки и стратегии избегания (таблица 1).

Таблица 1

Подходы к классификации копинг-стратегий по Амирхану

Копинг-стратегии	Описание
1	2
Стратегия разрешения проблемы	Активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.
Стратегия поиска социальной поддержки	Активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде.
Стратегия избегания	Поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Примером стратегии **разрешения проблемы** может служить скрупулёзное изучение экзаменационных билетов студентом, нежелающим получить двойку на экзамене. Стратегии **поиска социальной поддержки** используются человеком при обращении за помощью к близким и друзьям или экспертам. Примером стратегии **избегания** является отрешение от проблемы, переключение на хобби или отдых, в то время как необходимо сосредоточить все внимание на решении проблемы, вызывающей стресс. Стоит отметить, что как правило, человек применяет не одну, а несколько копинг-стратегий разных видов в зависимости от ситуации. Кроме того, стратегии избегания не всегда являются неэффективными, так как в ряде случаев активные действия могут

усугубить положение, а помощь привлеченных к решению проблемы лиц не принесёт должного результата, либо также негативно повлияет на ситуацию.

Э. Хайм совладающие стратегии классифицирует по сферам психической деятельности человека: когнитивные, эмоциональные и поведенческие. **Когнитивные стратегии** – это мыслительные акты, связанные с решением проблемы, вызывающей стресс, либо уход от нее. **Эмоциональные стратегии** представляют собой проявление положительных или отрицательных эмоций в момент стресса или их отсутствие. **Поведенческие стратегии** представляют собой действия и различные поведенческие акты, которые реализует человек в состоянии стресса. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, с свою очередь, делятся по степени продуктивности: **продуктивные, относительно-продуктивные и непродуктивные стратегии**. К первому виду относятся стратегии, применяя которые человек эффективно справляется со стрессом. Относительно-продуктивные являются стратегии, которые помогают только в определенных случаях, либо же применяются индивидуально. К непродуктивным относятся стратегии, которые не помогают побороть стресс, а лишь усугубляют его (таблица 2).

Таблица 2

Направление и продуктивность копинг-стратегий

Стратегии по направлению	Стратегии по продуктивности	Описание
Когнитивные стратегии	Продуктивные	Анализ проблемы
	Относительно-продуктивные	Сравнение своей проблемы с проблемами других, игнорирование, сознательное скрывание проблемы или ее преуменьшение.
	Непродуктивные	Растерянность, смирение.
Эмоциональные стратегии	Продуктивные	Оптимизм
	Относительно-продуктивные	Пассивная кооперация (человек доверяет решение проблемы другим), протест.
	Непродуктивные	«Выплеск эмоций» (эмоциональная

		разрядка), агрессивность, самообвинение.
Поведенческие стратегии	Продуктивные	Сотрудничество
	Относительно-продуктивные	Переключение на хобби или работу, на проблемы других людей, получение совета от других.
	Непродуктивные	Активное отступление, самоизоляция от других людей

Находясь в состоянии стресса, человек применяет не одну, а комплекс копинг-стратегий. Если придерживаться подхода Э. Хайма, то ключевое значение будет иметь состояние, в котором находится человек, а также продуктивность применяемых стратегий, т.е. насколько применяемый комплекс стратегий помогает преодолеть негативное воздействие стрессора.

Современные психологи в ряде случаев рассматривают копинг-стратегии в совокупности со стратегиями эмоционального регулирования, а также стремятся определить факторы, влияющие на выбор стратегии. Так в Aldwin С.М., Sutton К.Ж., Lachman М. Провели исследование зависимости копинг-стратегий и эмоционального регулирования от возраста, пола и уровня образования. На данный момент, ссылаясь на результаты этого исследования, можно сказать, что уровень образования играет важную роль относительно выбора и использования копинг-стратегий и эмоционального регулирования. Выявлено, что люди с низким уровнем образования используют менее эффективные стратегии по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем образования. При этом копинг-стратегии и эмоциональное регулирование рассматриваются как отдельные понятия [8].

Одним из актуальных направлений в современных психологических исследованиях копинг-стратегий является изучение копинг-ресурсов. Стоит отметить, что данное направление сформировалось относительно недавно, его развитие в зарубежной психологии началось раньше, чем в отечественной и также, как и в случае с копинг-стратегиями, не было сформулировано единого подхода к определению и классификации. Психологи Калифорнийского

университета в Лос-Анджелесе выделили следующие копинг-ресурсы: социальная поддержка, оптимизм, самооценка. Первый копинг-ресурс – *социальная поддержка* – определяется как альтруизм, умение человека ценить и уважать окружающих его людей, их интересы и ценности, а также построение благоприятных отношений на основе взаимопомощи. Должное развитие данного копинг-ресурса уменьшает риск депрессии и повышенной тревоги, а также способствует успешной адаптации к состоянию стресса. Под *оптимизмом* понимается ожидание положительного результата развития ситуации и выполняемой деятельности. При этом убеждения в благоприятном исходе расцениваются как цели, которые человек поставил перед собой и стремится достичь. Самооценку иначе можно раскрыть как адекватное оценивание себя, своей возможности справиться со стрессовой ситуацией, а также чувство собственного достоинства. Согласно авторской модели, калифорнийские ученые определили источники копинг-ресурсов: генетика и социальное окружение, в котором проходила социализация человека [12].

Таким образом, под копинг-ресурсами следует понимать индивидуальные и средовые (то есть находящиеся в окружающей человека среде) средства, условия, возможности, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может актуализировать, использовать при необходимости в целях совладания с трудной жизненной ситуацией. В качестве копинг-ресурсов можно выделить следующие: тип темперамента, локус-контроль, мотивация достижения, Я-концепция, ответственность, эмпатия, открытость к общению, открытость опыту, саморегуляция, оптимизм [3]. Данный подход обосновывает взаимосвязь темперамента (как совокупности степени нейротизма и направленности личности, согласно модели Г. Айзенка) и копинг-стратегий, выбираемых человеком при стрессе. В то же время, затрагивая проблему достаточности копинг-ресурсов, в отношении типа темперамента целесообразнее говорить о качестве составляющих данного ресурса – нейротизме и направленности личности. Так как все копинг-ресурсы в процессе противостояния воздействию стрессора истощаются, для их восполнения

требуется наступление благополучного периода в жизни человека. Если восполнение ресурсов не происходит, а воздействие стресс-фактора не превращается, то создается ситуация дефицита копинг-ресурсов с формированием хронического стресса [1], приводящая к деформации направленности личности (уход в себя, не желание взаимодействовать с окружающими), а также повышению уровня эмоциональной неуравновешенности [4]. На основании изученных публикаций, можно выделить взаимосвязь типа темперамента с применяемыми копинг-стратегиями. **Личность с высокой степенью экстраверсии и низкой степенью нейротизма** легко переносит стресс, прибегая при этом к социальной поддержке – либо в качестве сотрудничества, объединяя людей для решения проблемы, либо передавая решение проблемы другому человеку [2]. Также прибегает к активному решению проблемы, отвечая при этом за собственные поступки и мысли, а также регулируя их. Проявляя в большей степени положительные эмоции, такие люди позитивно смотрят на стрессовую ситуацию, принимая ее как жизненный урок [6]. Стратегию избегания применяют, скорее всего, в тех случаях, когда проблема, вызывающая стресс, кажется им незначительной, и они предпочитают ее решению приятное времяпрепровождение в компании близких и друзей.

Личность с низкой степенью экстраверсии и низкой степенью нейротизма также является устойчивой к стрессу. Ее тяжело вывести из равновесия, спровоцировав на проявление агрессии. Воздействие стрессора не подрывает ее мотивацию и работоспособность – она упорно продолжит решать вызывающую стресс проблему [6]. Однако, переживая сильный стресс в одиночку, и не прибегая к социальной поддержке, флегматик может «заедать стресс» и «копить все в себе». Это приводит к лишнему весу, а также проблемам функционирования щитовидной железы. Как правило, флегматики стараются избегать стресса.

Личность с высокой степенью экстраверсии и высокой степенью нейротизма хоть и будет применять активные действия при преодолении

стресса, но будет воспринимать действие стресс-фактора (и проблему) как вызов себе. В решении проблемы пойдет до конца. В случае неудачи, выплеснет отрицательные эмоции (гнев и злость) на окружающих людей, которых она привлекли для решения проблемы – либо из-за их действий, которые могут показаться холерикам неправильными, либо же просто «вымещает на окружающих негатив» [2]. Стресс может увеличиваться из-за нежелания показывать свои слабости и адекватно оценить свои силы.

Личность с низкой степенью экстраверсии и высокой степенью нейротизма является самым неустойчивым к стрессу типом темперамента. Находясь в состоянии стресса, она может легко растерять контроль над своими эмоциями, мыслями, а также мотивацию к действию и решению проблемы. Будучи интровертом, меланхолик будет прибегает к помощи и поддержке лишь тех людей, которым очень доверяет и внимания которых не стесняется. Вместе с этим меланхолик будет пытаться действовать для решения проблемы [2]. В случае, если он решится на это в одиночку, то будет испытывать сильное эмоциональное напряжение, выражающееся в агрессии, панике, а также повышенной плаксивости. Однако не стоит воспринимать меланхоликов как совершенно беспомощных и слабохарактерных людей. Усилием воли они могут побороть эмоциональность, приложив все старания для достижения цели и не зависимо от внешнего влияния самостоятельно разрешить проблему, полностью осознавая свои действия.

Таким образом, применяемые человеком стратегии борьбы со стрессом и его преодоления являются актуальной проблемой для зарубежных и российских ученых. В аспекте данного вопроса ведутся активные изучения и исследования видов стратегий, особенностей выбора личностью тех или иных стратегий, а также большое внимание уделяется копинг-ресурсам, непосредственно влияющим на формирование и выбор, среди которых можно выделить темперамент, как совокупность степени направленности и степени нейротизма.

Список литературы.

1. Дорьева Е.А. Проблема достаточности ресурсов совладающего поведения // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2013. – №5. – С. 191-194.
2. Кленова М.А., Лаврентьева М.Ю. Влияние типа темперамента на выбор личностью стратегии преодоления // Альманах современной науки и образования. – 2015. – №8. – С. 63- 65.
3. Корзун С.А. Локус-контроль как копинг-ресурс совладающего поведения студентов педагогического вуза // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/74335641.pdf> (дата обращения: 02.07.19).
4. Красильников И.А. Ценностная конфликтность, копинг-стратегии и темперамент / И.А. Красильникова // Известие Саратовского государственного университета. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2012. – С. 29- 32.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 2002. – 336 с.
6. Сергеева М.А., Пройдисвет А.П. Взаимосвязь темперамента человека и копинг- стратегий / М.А. Сергеева, А.П. Пройдисвет // Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения. – 2017. – С. 219 – 222.
7. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. Т. 10, № 3. – С. 160–169.
8. Aldwin C.M., Sutton K.J., Lachman M. The development of coping resources in adulthood // Journal of personality. – 1996. Vol. 64. Issue 4. – P 837-871.
9. Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // European Journal of Personality. – 1999. Vol. 4. – P. 13–30.
10. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion // Journal of Personal and Social Psychology. – 1988. Vol. 54. – P. 466–475.
11. Folkman S. Stress, positive emotion, and coping / S. Folkman, J. T. Moskowitz // Current Directions in Psychological Science. – 2000. Vol. 9. Issue 4. – P. 115-118.

12.Taylor S.E., Stanton A.L. Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health // Annual Review of Clinical Psychology. – 2007. Vol . 3. – P. 377-401.