

Г. А. Фофанова¹, Е. А. Бондарева²

УДК 159.923.2

¹ Кафедра социальной и организационной психологии, факультет философии и социальных наук, Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

² ООО «Бонкати», Минск, Беларусь

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫМ КРИЗИСОМ

В статье представлен обзор психологических концепций совладающего поведения, а также копинг-стратегии совладания с экзистенциальным кризисом. Для эффективного выхода из экзистенциального кризиса необходимо включение механизмов психической саморегуляции и психической адаптации с выбором конструктивных, преобразующих стратегий совладания с трудностями при переосмыслении ценностей жизни и ее смыслов. «Копинг» рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. Психологическое предназначение «копинга» состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования.

Ключевые слова: экзистенциальный кризис, кризисная ситуация, совладание, копинг-стратегия, смысл существования, психология смысла.

Образец цитирования: Фофанова Г. А., Бондарева Е. А. Копинг-стратегии совладания с экзистенциальным кризисом // София: электрон. науч.-просветит. журн. 2021. № 1. С. 77–83.

G. Fofanova¹, K. Bondarava²

¹ Department of social and organizational psychology, faculty of philosophy and social sciences, Belarusian State University, Minsk, Belarus

² LLC «Bonkati», Minsk, Belarus

COPING STRATEGIES FOR EXISTENTIAL CRISIS

The article provides an overview of psychological concepts of coping behavior, as well as coping strategies with an existential crisis. For an effective way out of the existential crisis, it is necessary to include the mechanisms of mental self-regulation and mental adaptation with the choice of constructive, transformative strategies for coping with difficulties in rethinking the values of life and its meanings. «Coping» is considered as the activity of an individual to maintain or maintain a balance between the requirements of the environment and resources that satisfy these requirements. The psychological purpose of «coping» is to adapt a person as best as possible to the requirements of the situation, allowing him to master it, weaken or soften these requirements.

Keywords: existential crisis, crisis situation, coping, coping strategy, the meaning of existence, psychology of meaning.

For citation: Fofanova, G. & Bondarava, K. (2021). Coping strategies for existential crisis. *Sophia*, 1, 77–83 (in Russ.).

Авторы:

¹ Галина Александровна Фофанова – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук БГУ.

gfofanova@gmail.com

² Екатерина Александровна Бондарева – директор ООО «Бонкати».

ebondareva@tut.by

Authors:

¹ Galina Fofanova – PhD of psychological sciences, associate professor of the department of social and organizational psychology of the faculty of philosophy and social sciences, BSU.

² Katsiaryna Bondarava – head of LLC «Bonkati».



Необходимость поиска личных ресурсов и адекватных стратегий для преодоления экзистенциального кризиса, о котором мы писали ранее [10], создает предпосылки для актуальности современных исследований в этой области,

поскольку формирование здоровой, самореализующейся и творчески развивающейся личности невозможно без способности эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями и кризисами.

Специалистами выделяются **конструктивные** и **неконструктивные** стратегии совладающего поведения. К первым относятся достижение цели, обращение за помощью к другим людям, тщательное обдумывание проблемы и путей ее решения, изменение своего отношения к ситуации, изменения в себе самом, в системе собственных установок и стереотипов. Неконструктивные – это пассивность, избегание, агрессивные реакции, импульсивное поведение, эмоциональные срывы и др. [4]. Таким образом, копинг-поведение реализуется посредством использования различных копинг-стратегий, либо направленных на устранение угрозы или вмешательства, успешной адаптации человека к требованиям ситуации, либо позволяющих противостоять тем обстоятельствам, которые человек не может изменить.

Так, суммируя данные ряда исследований, можно определить пять основных задач преодоления: 1) минимизация негативных последствий обстоятельств и восстановление активности; 2) терпение, адаптация или регулирование жизненных ситуаций; 3) поддержание позитивного образа самости и уверенности в себе; 4) поддержание эмоционального баланса; 5) поддержание отношений с другими людьми [5].

Следуя С. Фолкману и Р. Лазарусу, можно выделить восемь отдельных стратегий преодоления: конфронтационное преодоление, дистанция, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование, позитивная переоценка [4]. Все восемь типов стратегий преодоления жизненных трудностей связаны с разными ориентациями личности. Чтобы справиться с ситуацией, человек либо нападает на других, либо пытается получить от них помощь; сбегают из этой ситуации или отделяет себя от этой проблемы; придает положительную ценность ситуации или акцентирует внимание на своем эмоциональном состоянии поведения (стремление сдерживать свои чувства и не совершать таких ошибок в будущем); или, наконец, фокусируется на решении проблемы. Эти стратегии могут быть взаимоисключающими или взаимодополняющими. Исследования показывают, что многие люди, оказавшиеся в сложной ситуации, используют несколько стратегий выживания одновременно.

Эффективность преодоления зависит как от личных ресурсов, которые рассматриваются как когнитивные способности, так и от уровня оптимизма и активности, а также от компонентов устойчивости, ресурсов социальной среды (социальных групп, к которым принадлежит человек, и их отношений) [4].

Большинство исследователей явлений критических ситуаций, стрессоустойчивости и адаптации (дезадаптации) рассматривает устойчивость как ключевой ресурс для преодоления. Концепция выносливости, введенная С. Кобейсом и С. Мадди, была

разработана на стыке экзистенциальной психологии и психологии стресса, основанной на междисциплинарном подходе к феномену устойчивости человека.

Динамика адаптивных механизмов выживания определяется уровнем развития внутренних ресурсов индивида независимо от степени опасности. На ранних этапах созревания человек часто обращается к внешним преодоленным ресурсам и реже использует внутренние адаптивные стратегии преодоления трудностей. На заключительном этапе формирования структуры личности человек способен выработать более адаптивные способы совладания с поведением путем мобилизации внутренних ресурсов, которые обеспечиваются развитием познавательной, ценностно-мотивационной, эмоционально-волевой сфер [3].

Д. А. Леонтьев и Е. И. Рассказова отметили, что устойчивость – это система убеждений, способность и желание субъекта участвовать в ситуациях повышенной сложности, контролировать их, управлять ими, воспринимать негативные события как опыт и успешно справляться с ними. Именно жизненная сила оказывается важной личностной переменной, которая опосредует влияние стрессовых факторов (в том числе хронических) на соматическое и психическое здоровье, а также на успех деятельности, позволяющей человеку переносить фатальную тревогу. Устойчивость – это структурированное психологическое образование, определяемое как развивающаяся система убеждений, которая способствует развитию готовности управлять ситуацией повышенной сложности и включает в себя три относительно автономных компонента: участие, контроль, принятие риска. Серьезность всех трех компонентов способствует сохранению здоровья и оптимальной строгости работы и активности человека в критических ситуациях. Более того, эти компоненты находятся в синергетическом взаимодействии, когда суммарный эффект превышает сумму эффектов каждого компонента в отдельности [6].

Таким образом, совладающее поведение определяется несколькими группами факторов: личностными чертами субъекта, реально меняющейся ситуацией, характером социального взаимодействия и взаимоотношениями субъекта. Последний компонент включает в себя культурный контекст, гендерные характеристики, отношение субъекта.

Очевидно, что культурно-исторические, политические, социально-экономические ситуации, характерные для конкретной страны или региона, актуализируют разные психологические ресурсы для преодоления жизненных трудностей в критических ситуациях.

Современные исследователи – психологи, социологи, философы, культурологи, политологи – обращают внимание на значительный рост интереса к этнической идентичности, языку, культуре, традициям и образу жизни. В настоящее время в условиях глобализации и постоянной трансформации культуры, а также социально-исторической амбивалентности положение многих современных народов представляется интересным для изучения социально-психологических особенностей этнических групп в сочетании в одном геоисторическом пространстве.

Современный постоянно меняющийся мир требует от человека формирования активной жизненной позиции, умения быстро принимать решения и нести ответственность за свои действия и поступки. Одним из этапов формирования зрелой личности является период ранней взрослой жизни. В этот период заканчивается процесс взросления человека, происходит его профессиональное самоопределение, создаются нормы взаимоотношений между людьми, семьями. Период ранней взрослой жизни – это

концентрация многих потенциальных человеческих возможностей, реализация которых во многом зависит от действий и жизненных решений, сделанных и принятых в молодости. В то же время именно в этом возрасте, как отмечают исследователи, мужчины и женщины испытывают наиболее острые и трудные для преодоления кризисы (самоопределение, смысл жизни, выбор между близостью и одиночеством (изоляция)), что, конечно, можно считать экзистенциальным. Вступление в самостоятельную жизнь в обществе, начало собственной трудовой деятельности (которая также включает в себя обучение в университете), возможности и трудности на пути к реализации жизненных планов и целей, как правило, не проходят гладко и без конфликтов.

Проблема формирования конструктивных стратегий преодоления критических ситуаций в раннем взрослом возрасте представляется особенно актуальной в контексте сохранения и поддержания психологического здоровья любой нации. С одной стороны, неспособность человека эффективно использовать свои внутренние ресурсы, недостаточное развитие навыков эффективного решения проблем и самопомощи наряду с другими факторами обуславливает появление в современном обществе проблем, связанных с наркоманией, злоупотреблением алкоголем, преступной деятельностью и суицидальным поведением. С другой стороны, опыт преодоления трудностей в раннем взрослом возрасте является основой для формирования конструктивных стратегий по преодолению стрессовых и кризисных ситуаций в зрелом возрасте и, следовательно, способствует успешной адаптации и развитию личности.

В настоящее время в психологии и акмеологии ведется интенсивный поиск конструктов, характеризующих способность человека быть устойчивым к многочисленным жизненным проблемам и трудностям, сохранять психологическое здоровье и успешно развиваться, адаптируясь как к социальным, так и к личностным преобразованиям и кризисам. Одним из таких конструктов является понятие «совладающего поведения».

В кризисные периоды развития, когда человек испытывает стресс из-за ситуации, в которой новые потребности не соответствуют старым условиям их удовлетворения, ему особенно нужны конструктивные методы преодоления, которые можно использовать в его поведении.

При решении актуальных акмеологических проблем, предполагающих комплексное изучение личности на этапе взрослой жизни, вопрос о том, как справиться с человеком в переходном периоде (от 30 до 35 лет), стоит достаточно остро. Этот период занимает особое место в структуре жизненного цикла личности, поскольку именно в это время происходит систематическая переоценка и переосмысление жизни, переживание экзистенциального кризиса. Основное содержание этого кризиса состоит в критическом обзоре собственной личности и поиске смысла существования, в рефлексивном взгляде на собственную жизнь, в переживании отставания от сверстников в значительной области жизни, в проявлении нового ощущения времени в масштабе картины жизненного пути.

Как уже было отмечено ранее, опыт этого кризиса различен для мужчин и женщин. Женщины более тонки и глубоко осознают негативное развитие жизненного плана и недостаточную реализацию основных возрастных и профессиональных программ переходного периода развития. Это осознание может привести женщину к кулонному бунту (активные действия, чтобы изменить ее жизнь) или ввергнуть ее в экзистенциальный кризис [1]. Это проявляется в неудовлетворенности жизнью или ее

отдельными аспектами, в опыте личного застоя (особенно в отсутствии значительных достижений), в смысле бесполезности и неудовлетворенности, в слабом видении перспектив будущей жизни. В экзистенциальном кризисе поток жизни прерывается, и восстановление его в прежней или новой форме требует интенсивной работы индивида. Тяжесть кризиса является результатом недостаточной подготовки человека к жизни и работе или недостаточно благополучной прошлой эры самоопределения.

Современный исследователь совладающего поведения Л. И. Дементий утверждает, что осознание и принятие ответственности за события позволяет человеку индивидуально подходить к ситуациям и решать их самостоятельно, используя различные поведенческие стратегии, прогнозируя и контролируя возможные последствия [2].

Кроме того, в состоянии внутренней дезинтеграции поведение, связанное с преодолением, может принимать формы, приводящие к дезадаптации человека: обвинение других в своих ошибках; поиск утешительных объяснений произошедших негативных событий; примерка роли других людей; агрессивное поведение; отрицание; фантазирование и т. д.

По словам Р. Р. Поповой, кризис может закончиться на любой стадии, если опасность исчезнет или будет найдено решение. Есть три основных метода преодоления кризиса. Первый метод – это его эффективное разрешение благодаря осознанию значения кризисной ситуации, использованию конструктивных стратегий преодоления трудностей и внутренних ресурсов. Второй метод – это неэффективное разрешение кризисной ситуации из-за неспособности человека увидеть смысл в ситуации и его сильной ориентации на эмоциональные переживания. Избегать разрешения кризиса, избегать негативного опыта, связанного с ним, – это третий способ преодоления кризиса [7].

Чтобы сохранить психологическое здоровье, восстановить целостность внутреннего мира, нормализовать социальное функционирование и успешно преодолеть кризис личности, необходимо иметь продуктивные, преобразующие стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, которые способствуют социально-психологической, в том числе профессиональной, адаптации во время кризиса. Самореализация взрослого предполагает воплощение в деятельности своих идеалов, ценностей, идей. Если профессиональная самореализация невозможна, человек старается избегать профессионального труда, избегая признания своей несостоятельности. Перечислим наиболее распространенные сценарии уклонения: 1) погружение в болезнь – чрезмерная забота о своем здоровье, сопровождаемая убеждением окружающих в неважности всего остального; 2) объявление о том, что работа не главное в жизни с одновременным уходом в сферу непрофессиональных интересов – семьи, хобби, ремонта квартир и т. д.; 3) уход в общественную или политическую деятельность [8].

При переживании кризиса возможна другая комбинация эмоциональных, когнитивных, поведенческих и физиологических проявлений кризиса (индивидуальная картина его течения). По словам Г. Шихи, из-за существующих гендерных различий в кризисе проживания совладающее поведение мужчин и женщин в этот период также различается. Процесс преодоления кризиса у женщин легче, чем у мужчин. В целом человек обновляется, преодолевая кризис среднего возраста благодаря следующим факторам: новый приток энергии, расцвет интересов, которые ранее были вторичными; адекватная оценка физического старения; новое отношение к деньгам, религии и смерти; понимание и философское созерцание жизни; самоутверждение в этическом и моральном плане и независимость от стандартов и мнений других людей [11].

В. В. Солодников и И. В. Солодникова, изучив опыт зарубежных психологов, описали следующие способы преодоления экзистенциального кризиса:

1. Внутренняя психологическая работа при отказе от активных действий: использование преимущественно сознательных и гибких психических процессов; желание принять реальную ситуацию, ее активное исследование; реалистичный анализ этой целостной ситуации с выделением разрешимых подзадач и «отсечением» вторичных.

2. Адаптация к регулятивным событиям семейной и/или профессиональной жизни, ведущая к изменению стадии жизненного цикла семьи и качественному изменению жизненной ситуации человека.

3. Активный поиск и принятие внешней помощи: поддержка супруга, друзей, обращение за профессиональной психологической помощью и обращение к религии.

4. Усиление собственной деятельности: активное общение со «значимыми людьми» или с более широким кругом людей, помощь другим (как своего рода «децентрализация», переключение), уход в работу, продолжение образования (как способ расширить возможности, пополнить знания, сохранить интеллектуальную и поведенческую гибкость, приобрести новое профессиональное мировоззрение) [9].

Таким образом, можно резюмировать, что специалисты различают конструктивные и неконструктивные стратегии совладающего поведения. Конструктивные включают в себя достижение цели, обращение за помощью к другим людям, тщательное рассмотрение проблемы и способов ее решения, изменение отношения к ситуации, изменение себя в системе собственных установок и стереотипов. К неконструктивным относятся пассивность, избегание, агрессивные реакции, импульсивное поведение, эмоциональные срывы и т. д.

Для эффективного выхода из экзистенциального кризиса необходимо включение механизмов психической саморегуляции и психической адаптации с выбором конструктивных преобразующих стратегий совладания с трудностями при переосмыслении ценностей жизни и ее смыслов. В случае же, если конструктивные способы совладания не найдены, необходима профессиональная помощь. «Копинг» (или «преодоление стресса») рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. Психологическое предназначение «копинга» состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования.

Библиографические ссылки

1. *Абрамова, Г. С.* Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2001. – 704 с.
2. *Дементий, Л. И.* Ответственность личности как ресурс копинг-поведения / Л. И. Дементий // Вестник Красноярского государственного университета. Сер. «Гуманитарные науки». – 2004. – № 6. – С. 164–170.
3. *Камынина, И. В.* Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / И. В. Камынина. – Хабаровск, 2008. – 22 с.
4. *Крюкова, Т. Л.* Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Аквантитул», 2004. – 344 с.
5. *Леонтьев, Д. А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
6. *Леонтьев, Д. А.* Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

7. *Попова, Р. Р.* Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Уч. пособ. / Р. Р. Попова. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2013. – 249 с.

8. *Сапогова, Е. Е.* Взгляд на взрослость изнутри: психологический дивертисмент. Психология старости и старения / Е. Е. Сапогова. – 2001. – № 1. – С. 5–27.

9. *Солодников, В. В.* Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта. Мониторинг общественного мнения / В. В. Солодников, И. В. Солодникова. – 2009. – № 4 (92). – С. 178–202.

10. *Фофанова, Г. А.* Переживание экзистенциального кризиса: сущность феномена и факторы возникновения [Электронный ресурс] / Г. А. Фофанова, Е. А. Бондарева // София: электрон. науч.-просветит. журнал. – 2020. – № 2. – С. 30–38. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/251542>. – Дата доступа: 12.01.2021.

11. *Шихи, Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи. – СПб.: Ювента, 1999. – 435 с.

Статья поступила в редколлегию 29.01.2021.