Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки.

**Копинг-стратегии и психологическая защита**

Стрессовое событие начинается с оценки какого-либо внутреннего (например, мысль) или внешнего (например, упрек) стимула, в результате возникает копинг-процесс. Копинг-реакция срабатывает тогда, когда сложность задачи превышает энергетическую мощность привычных реакций организма. Если требования ситуации оцениваются как непосильные, тогда преодоление может происходить в форме психологической защиты.

В общем континууме психологической регуляции копинг-стратегии играют компенсаторную функцию, а психологические защиты занимают последний уровень в системе адаптации - уровень декомпенсации. На схеме 1. отображены два возможных стиля реагирования на негативные события.

**Схема 1. Копинг-стратегия и психологическая защита. Стили реагирования в стрессовой ситуации.**



**Два стиля реагирования в проблемной ситуации**

Проблемно-ориентированный (problem-focused) стиль - это рациональный анализ проблемы, связанный с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации, его проявление можно увидеть в таких реакциях: самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

Субъективно-ориентированный (emotion-focused) стиль - следствие эмоционального реагирования на ситуацию. Он не сопровождается конкретными действиями, а проявляется в виде попыток не думать о проблеме, вовлечением других в свои переживания, желанием забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе, наркотиках или компенсировать отрицательные эмоции едой.

Исходя из стилей реагирования, можно условно описать два типа людей

Люди, прибегающие к механизмам психологической защиты и воспринимающие мир как источник опасностей, характеризующиеся невысокой самооценкой, пессимистичностью.

Люди, использующие копинг-механизмы (совладание) - реалисты, оптимисты, характеризуются положительной самооценкой и сильно выраженной мотивацией достижения

**Психологическая защита**

Психологическая защита- это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний. Ограждение происходит путем вытеснения информации противоречащей Я – концепции человека.

Принцип психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного напряжения путем искажения существующей действительности или приводя организм к следующим изменениям:

психическим перестройкам, телесным нарушениям (дисфункциям), проявляющимся в виде хронических психосоматических симптомов,

изменениям способов поведения.

При длительном неврозе допускается появление так называемых вторичных защитных механизмов, которые закрепляют невротическое поведение (пример, возникает рационализация с целью оправдать свою несостоятельность, уход в болезнь, освобождающий от ответственности за решение проблем).

**Копинг**

Копинг (англ. «cope» - справиться, выдержать, совладать) — это стабилизирующий фактор, помогающий личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса.

Копинг-стратегии это адаптивная форма поведения, которая поддерживает психологическое равновесие в проблемной ситуации.

это способы психологической деятельности и поведения, вырабатываемые сознательно и направленные на преодоление стрессовой ситуации.

Проблемная ситуация характеризуется неопределенностью, повышенной сложностью, стрессогенностью, противоречивостью.

**Виды стрессовых ситуации**

Макрострессоры - критические жизненные события, требующие продолжительной социальной адаптации, затрат большого количества сил и сопровождающиеся стойкими аффективными нарушениями.

Микрострессоры - повседневные перегрузки и неприятности, локализованные во времени, влекущие за собой ухудшение самочувствия для восстановления адаптации, требующие небольшое количество времени (минуты).

Психотравмы - травматические события, характеризующиеся запредельным порогом интенсивности, внезапным и непредсказуемым началом.

Хронические стрессоры – это перегрузки с длительной протяженностью во времени, характеризуются повторяющимися однотипными стрессовыми нагрузками.

Стресс также может выполнять защитную и саногенную функцию.

Когнитивно-феноменологический подход - это теория преодоления стресса по Лазарусу (R. Lazarus, 1966-1998)

Данная теория описывает взаимодействие человека и стресса, концепция преодоления стресса состоит из двух этапов:

1) Первичная оценка позволяет индивиду сделать вывод о том, что ему грозит: стрессор - угроза или благоденствие. Первичная оценка стрессового воздействия заключается в вопросе: «что это значит для меня лично?»

При оценке события как дестабилизирующего, возникает потребность в адаптации, ее удовлетворение осуществляется по трем каналам:

Первый канал - освобождение эмоций.

Второй - выработка стратегии совладения.

Третий - социальный канал, он влияет меньше - не учитывается.

2) Вторичная когнитивная оценка считается основной и выражается в постановке вопроса: «Что могу сделать в данной ситуации?» - оцениваются собственные ресурсы и личностные факторы, такие как:

* эмоциональная стабильность;
* психологическая выносливость - это система убеждений;
* умение ставить цель и умение видеть смысл в том, что делаешь;
* используемый тип психологической защиты;
* состояние в момент стресса;
* предрасположенность к состояниям страха и гнева;
* социальная поддержка.

Критерии, по которым узнаем характеристики социальной поддержки:

Есть ли те люди, которые являются значимыми.

Оценка социального положения этих людей.

Насколько они влиятельны в социальной среде.

Могут ли они своей личностью воздействовать на стрессор.

Частота контактов с этими людьми.

Социальная поддержка осуществляет буферный и защищающий эффекты.

Стадии оценки могут происходить независимо и синхронно. Результат соотношения первичной и вторичной оценки - решение о приоритетном для организма типе реакции на стресс, а также выработка копинг-стратегии.

Активные копинг-стратегии, ориентированные на решение проблемы, ведут к уменьшению имеющейся симптоматики, в то время как избегание и другие копинг-стратегии, направленные на редуцирование эмоционального напряжения, приводят к усилению симптоматики.

Классификация копинг-стратегий (Перре, Райхертс, 1992)

Копинг, ориентированный на саму ситуацию (проблему):

* активное влияние на ситуацию;
* бегство или уход из психотравмирующей ситуации;
* пассивность переживания.

Копинг, ориентированный на репрезентацию (стремление лучше узнать ситуацию):

* поиск информации - вигильность;
* вытеснение информации.

Копинг, ориентированный на оценку:

* переоценка событий;
* переосмысливание событий;
* изменение цели в жизни.

Отличия копинг-стратегии и психологической защиты

МПЗ действуют на бессознательном уровне, копинг – образование, формирующееся на сознательном уровне.

Действие МПЗ направлено на снятие эмоционального напряжения, а копинг действует в направлении восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью.

МПЗ срабатывают мгновенно, сталкиваясь с проблемной ситуацией, копинг же формируется последовательно.

МПЗ искажают объективную ситуацию, копинг – нет.

Теории о механизмах психологической защиты и копинг-стратегиях используется во время планирования интервенции. При этом, диагностируемые механизмы защит свидетельствуют о наличии ригидности «Я-концепции», об огромном пласте психотерапевтической работы. Диагностируемая копинг-реакция, в свою очередь, говорит о возможных вариантах совладания и тех ресурсах личности, которые, совместно с психотерапией, эффективно помогают преодолевать проблемную ситуацию.