

КРОСС-КУЛЬТУРНЫЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

Косолапова Анастасия Владимировна

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»;
Avkosolapova@mail.ru

CROSS-CULTURAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF COPING WITH STRESS

A. Kosolapova

Summary: The article highlights the issues of cross-cultural characteristics of coping with stress. The analysis of the main directions in the study of coping behavior in foreign and domestic psychology is carried out. Stress-overcoming personality behavior is understood as a complex dynamic process that includes assessment of the situation, cognitive and behavioral coping strategies due to personal and situational factors. It is shown that the choice of strategy and coping style is influenced by a stressful situation, personality traits, socio-psychological, socio-cultural and ethno-cultural variables. The analysis of cross-cultural studies of coping with stress is carried out, demonstrating the ethno-cultural features of coping strategies with stress.

Keywords: stress, coping with stress, coping behavior, coping strategies, cross-cultural analysis.

Аннотация: В статье освещаются вопросы кросс-культурных особенностей совладания со стрессом. Проведен анализ основных направлений в изучении совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии. Стресс-преодолевающее поведение личности понимается как сложный динамический процесс, который включает оценку ситуации, когнитивные и поведенческие стратегии преодоления, обусловленные личностными и ситуационными факторами. Показано, что на выбор стратегии и стиля совладания оказывают влияние стрессовая ситуация, особенности личности, социально-психологические, социокультурные и этнокультурные переменные. Проведен анализ кросс-культурных исследований совладания со стрессом, демонстрирующий этнокультурные особенности стратегий совладания со стрессом.

Ключевые слова: стресс, совладание со стрессом, копинг-поведение, стратегии совладания, кросс-культурный анализ.

Проблемы кросс-культурного анализа совладающего со стрессом поведения не теряют своей актуальности в настоящее время. Важность кросс-культурного исследования стресс-преодолевающего поведения людей обусловлена культурно-этническим разнообразием современного общества, связанного, с одной стороны, с ростом миграционных процессов, с другой с расширением культурных и образовательных связей между странами, актуализирующих процессы этнокультурной и межкультурной адаптации людей к новым социокультурным условиям жизнедеятельности. В этой связи кросс-культурная проблематика стресса и совладания со стрессом раскрывается не только в контексте теоретического осмысления этнических различий стресс-преодолевающего поведения, но и их специфики в феноменологии этнокультурной и межкультурной адаптации людей к новой культурной среде. В то же время необходимо отметить высокий уровень социальной напряженности современного мира в разных странах, связанный с различными неблагоприятными социально-экономическими факторами, которые также вызывают необходимость исследования этнокультурных различий стресс-преодолевающего поведения.

Кросс-культурный подход к исследованию совладающего со стрессом поведения базируется на общетеоретических представлениях о стрессе, о психологических закономерностях и механизмах стресс-преодолевающего

поведения, о видах стратегий совладания со стрессом. В настоящее время в отечественной и зарубежной науке описаны различные виды стрессовых ситуаций и показано, что социально-психологические последствия стресса отражаются на физиологическом, личностном межличностном и социальном уровнях функционирования личности человека [3; 5; 11]. Понятие стресса как научной дефиниции анализируется в русле различных по содержанию адаптационных концепциях. Начало к изучению стрессовой реакции человека на действие неблагоприятных факторов было положено в адаптационной концепции Г. Селье, который ввел понятие стресса в научный аппарат при описании общего адаптационного синдрома (general adaptation syndrome, GAS). Рассматривая общий адаптационный синдром как динамическое образование, ученый выделил стадию мобилизации адаптационных резервов («тревога»), стадию сопротивления (резистентности) и стадию истощения, уделяя больше внимания физиологическим механизмам стрессовой реакции человека [7].

К настоящему времени научные представления о стрессе значительно усложнились, существует значительное число определений стресса. Традиционным является представление о стрессе как стрессовой реактивности организма на стрессор. Стресс, по мнению Л.П. Гримака, представляет собой сильную неспецифическую реакцию на действие стрессора, требующую функцио-

нальной перестройки организма [1]. Физиологический стресс определяется Р. Лазарусом в качестве ответа организма, сопровождающийся «выраженными физиологическими сдвигами на воздействие различных внешних и внутренних стимулов физико-химической природы» [5, с. 202]. На психологическом уровне реакция организма на действие неблагоприятных факторов отражается в психологическом стрессе, феноменология которого стала предметом внимания многих исследователей.

В отличие от физиологического стресса, как отмечает Т.Л. Крюкова, изучение психологического стресса требует анализа индивидуально-психологических детерминант стрессового реагирования, а именно «значимость ситуации для субъекта, особенностей интеллектуальных процессов, личностных характеристик. Эти психологические факторы обуславливают и специфику ответных реакций» [3, с. 20]. Далее автор отмечает, что «в отличие от физиологического стресса, при котором ответные реакции являются высоко стереотипными, при психологическом стрессе они индивидуальны и не всегда могут быть предсказаны» [3, с. 20].

В развитии стресса как социально-психологического явления определенную роль играют этнокультурные и межкультурные факторы. Исследование стресса в рамках этнокультурной адаптации человека, которая определяется И.А. Мнацаканян «как сложный, многогранный и многосторонний процесс знакомства, привыкания и приспособления личности к условиям жизни в новой культурной среде» [6, с. 54-55], показало, что взаимодействие с иной культурой может вызвать достаточно сильное психическое потрясение, для обозначения которого в кросс-культурной психологии американским антропологом К. Обергом введен термин «культурный шок». Культурный шок сопровождается негативными чувствами, переживается как стрессогенный, имеющий негативные последствия комплекс переживаний [10].

Общим для всех моделей стресса является его социально-психологическая природа, предполагающая исследование психологических предпосылок и закономерностей проявления тех или иных реакций человека, которые определяются как индикаторы психических процессов в стрессовых ситуациях.

Кросс-культурный анализ проблемы совладания со стрессом предполагает изучение общетеоретических подходов к проблеме совладающего (coping) поведения. В зарубежной науке выделяется три основных подхода к изучению совладающего поведения личности: диспозиционный, ситуационный и интегративный подход. С точки зрения диспозиционного подхода совладающее со стрессом поведение раскрывается в контексте взаимосвязи индивидуально-личностных особенностей человека со способами стресс-преодолевающего поведения. С

этих позиций такие «личностные черты, такие как оптимизм, негативная аффективность, враждебность, влияют на те способы, какими люди справляются со стрессом» [3, с. 22]. Стресс-преодолевающее поведение с точки зрения ситуационного подхода обусловлено такими факторами, как оценка степени угрозы, оценка ресурсов, необходимых для совладания с ситуацией, оценка собственных действий в преодолении стресса, то есть человек «в одних случаях, главным образом, использует одну форму совладания, например, эмоциональные стратегии, а в других – прибегает к стратегиям решения проблемы путем изменения отношения «личность – окружающая среда» [3, с. 23]. Ведущей идеей интегративного подхода является представление о том, что выбор способов стресс-преодолевающего поведения детерминирован как особенностями личности, так и ситуационными факторами, где особое внимание уделяется качествам личности, обеспечивающим выбор эффективных способов стресс-преодолевающего поведения [3].

В отечественной психологии термин совладающее поведение появился в конце XX века. Вопросы развития стресса и его преодоления исследуются в рамках отечественной методологической традиции с точки зрения системного, личностно-средового и субъектного подходов. С позиции психологии субъекта, совладающее поведение не является пассивным интегратором внутренних и внешних условий существования человека, хотя и представляет собой результат аккумуляции наиболее типичных способов сознательного поведения в стрессовой ситуации, сформировавшихся у субъекта. Функции совладающего поведения заключаются в том, что «оно не только охраняет субъекта от актуального воздействия стресса, служа буфером, но и поддерживает его чувство самооценности, целостности с прошлым и антиципируемым будущим, помогает восстановить дострессовый уровень активности» [3, с. 30].

Стресс-преодолевающее поведение личности, являясь сложным динамическим процессом, прежде всего, начинается с когнитивной оценки стрессовой ситуации, что обусловлено как личностными и ситуационными факторами, так и этнокультурными различиями. Это подтверждено результатами исследований, проведенных И.О. Куваевой, которые показали, что стресс «у армян реализуется в терминах состояния и последствий, у татар – причин и последствий стресса, у китайцев – признаков состояния и управления, у русских – признаков состояния, последствий и управления; у турок – причин и состояния» [4, с. 14], что связано с особенностями ментального опыта преодоления стрессовых ситуаций у представителей различных этнических групп. Следует отметить и религиозные верования как фактор, влияющий на то, как люди различных этнокультурных и религиозных групп оценивают стрессовую ситуацию и осуществляют выбор стратегий стресс-преодолевающего поведения.

Стресс-преодолевающее поведение человека характеризуется широким диапазоном, что привело к выделению разных видов стилей реагирования на стресс. В самом общем виде стили реагирования на стресс включают защитные, при которых личность реагирует на стресс в форме психологической защиты, и на конструктивные, при которых личность проявляет осознанную активность на разрешение стрессовой ситуации. Конструктивные формы поведения в стрессе получили название копинг-поведения. Ведущим критерием разграничения понятий «психологическая защита» и «копинг-поведение», по мнению Э.И. Киршбаум, А.Н. Еремеевой, является то, что психологическая защита «протекает на бессознательном уровне и направлена на маскировку актуальной недееспособности (в том числе маскировку перед самим собой), на снижение тревоги, вытеснение информации, которая противоречит Я – концепции» [2, с. 36].

Копинг-поведение в отличие от психологической защиты, как отмечает Т.Л. Крюкова, является «осознанной стратегией действий, направленных на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствие со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может» [2, с. 21]. В выделении стилей совладания традиционной считается классификация, предложенная Р. Лазарусом, С. Фолкманом, которые выделили проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий) и эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия) [11]. Т.Л. Крюковой выделены три основных стили копинг-поведения: проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы (самостоятельный анализ, обращение за помощью, поиск дополнительной информации); эмоционально-ориентированный стиль как следствие эмоционального реагирования на стрессовую ситуацию (погружение в переживания, самообвинении, вовлечении других в свои переживания); избегание как уход от проблемы [3, с.25]. В развитии стресс-преодолевающего поведения личности культурный контекст выступает самостоятельной детерминантой успешного или неуспешного совладания, определяя выбор конкретных стратегий преодоления стресса. Выраженность и частота выбора проблемно-ориентированного совладания в большей степени зависит от социо-культурных и социально-психологических факторов [3]. В этой связи следует отметить и религиозный фактор, поскольку «различия в конкретных религиозных верованиях влияют на то, как люди понимают стрессовые события. Концептуализация стрессовых ситуаций в аспекте религиозного совладания может быть рассмотрена в позитивном и негативном аспектах» [4, с. 65].

Теоретические положения, раскрывающие обще-

теоретические подходы к сущности и феноменологии стресса, специфику и стили стресс-преодолевающего поведения позволяют осмыслить особенности кросс-культурных различий совладающего поведения. В настоящее время интерес исследователей к проблеме стресс-преодолевающего поведения привел к изучению этнокультурных факторов, оказывающих влияние на восприятие, оценку и выбор стратегий совладания у представителей различных этнических групп.

В исследовании Е.В. Серёжкиной показано, что формирование рабочего стресса на примере программистов ИТ-фирм России и Франции имеет существенные различия в восприятии одних и тех же стресс-факторов, а именно «различный институциональный контекст определяет восприятие стресса как индивидуальной проблемы, связанной с психологическими изъянами личности российскими участниками исследования, и как социальной проблемы независимой от индивида, французскими участниками исследования... что определяет разный порог стресса у российских и французских программистов и различия в способах его преодоления» [8, с. 12]. Результаты исследования Е.Ю. Чеботаревой продемонстрировали, что в стратегиях совладания со стрессом российская молодежь в отличие от французов чаще принимает на себя ответственность в трудных ситуациях, подвергает когнитивной оценке причины и последствия, проявляет гибкость и вариативность стратегий совладания [9]. При этом, как показано в исследовании Т.Л. Крюковой, русские чаще применяют стратегию самообвинения по сравнению с молодежью из Польши и Австралии [3]. Исследование совладающего поведения у студентов различных этнических групп, проведенное И.О. Куваевой, показало, что преобладающей копинг-стратегией в стрессовых ситуациях у русских студентов также выступает самообвинение. В отличие от русских студентов, для китайских студентов в стрессовой ситуации характерна – организация общественных действий, а у армян, татар и турок – религиозная поддержка [4, с. 14]. Автор пишет, что «специфика социального совладания состоит в том, что армяне, турки и китайцы организуют общественные действия для разрешения затруднений; китайцы нуждаются в друзьях; татары – в социальной и профессиональной помощи. Значимой стратегией для армян и татар выступает чувство принадлежности» [4, с. 165]. Анализируя стратегии совладания со стрессом у русских студентов, И.О. Куваевой отмечается, что они «не демонстрируют специфических социальных стратегий, а обращаются к субъектной стратегии самообвинения, которая является отличительной особенностью совладания у русской молодежи» [4, с. 165]. Полученные результаты отражают этнокультурные особенности совладания со стрессом у представителей разных этнокультурных групп, которые отражаются как на уровне когнитивной оценки стрессовой ситуации, так и на уровне выбора стратегий совладания со стрессом.

Таким образом, кросс-культурный анализ совладающего поведения позволяет по-новому осмыслить механизмы и закономерности стрессового реагирования с учетом этнокультурных особенностей, что необходимо

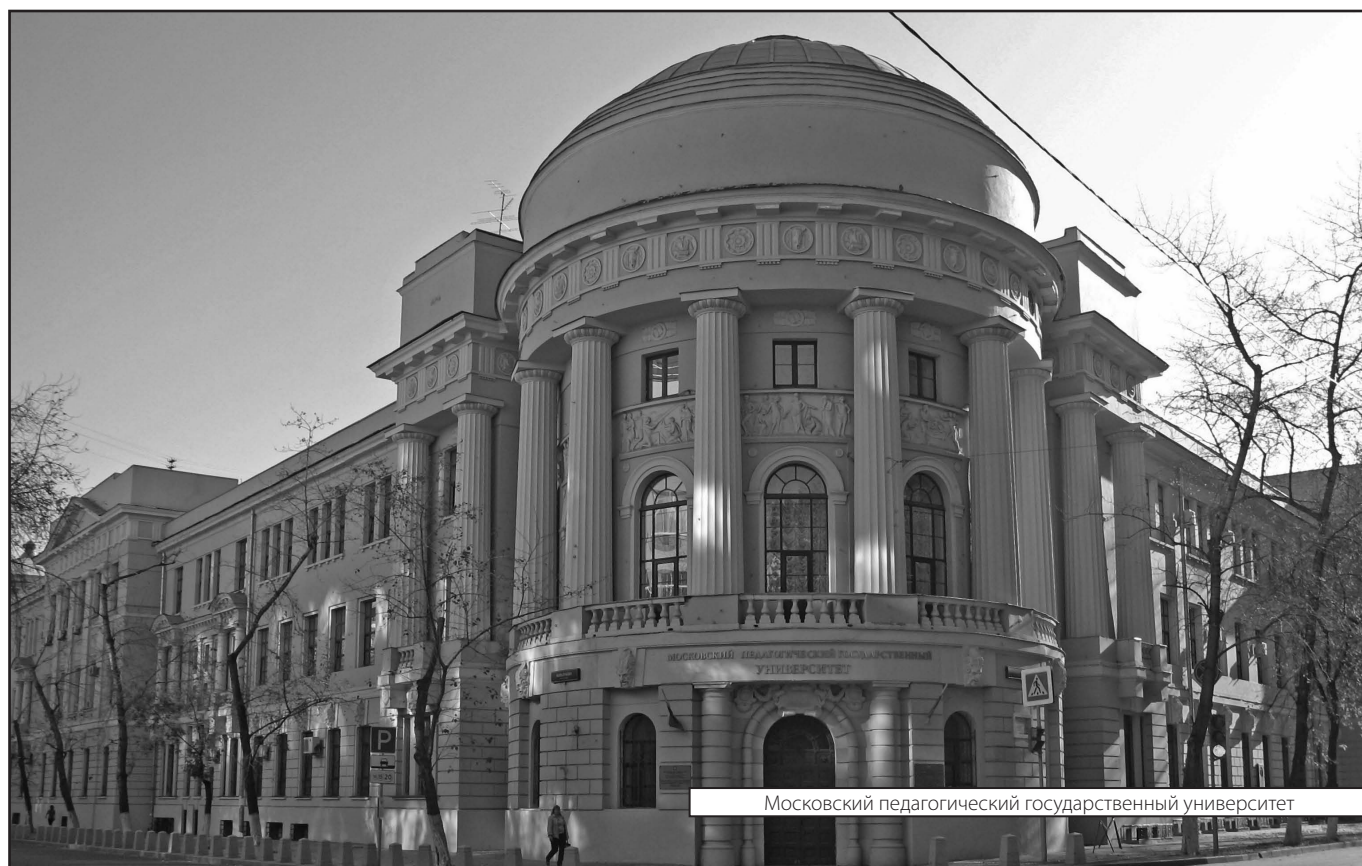
использовать в рамках различных направлений психологической поддержки и помощи людям, принадлежащим различным этническим группам, оказавшимся в стрессовых ситуациях жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Либроком, 2016. – 238 с.
2. Киршбаум Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киршбаум, А.Н. Еремеева. – СПб.: Питер 2005. – 176 с.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психологических наук: 19.00.13/ Крюкова Татьяна Леонидовна. – Кострома, 2005. – 473 с.
4. Куваева И.О. Соотношение организации концепта Стресс и совладающего поведения у студентов разных этнокультурных групп: дис. ... канд. психологических наук: 19.00.13 / Куваева Ирина Олеговна. – М., 2020. – 263 с.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс; под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – 328 с.
6. Мнацаканян И.А. Адаптация учащихся в новых социокультурных условиях: дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.07, 19.00.05 / Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского. – Ярославль, 2004. – 191 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 2009. – 123 с.
8. Серёжкина Е.В. Социально-организационный подход в исследованиях феномена стресса на работе (на примере ИТ-фирм России и Франции): дис. ... канд. социологических наук: 22.00.01 / Серёжкина Екатерина Васильевна. – 2016. – 184 с.
9. Чеботарева Е.Ю. Кросс-культурные особенности копинг-стратегий российских и французских студентов в контексте психологического благополучия // Известия Саратовского ун-та. – 2018. – Том 7. Вып. 2 (26). – С. 156-162.
10. Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to new cultural environments // Practical Anthropology. – 1960. – № 7. – P. 177 – 182.
11. Folkman S., Lazarus R.S. Coping and emotion // Stress and Coping. – N.Y., 1991. – P. 207-227.

© Косолапова Анастасия Владимировна (Avkosolapova@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Московский педагогический государственный университет