

Стратегии совладающего поведения при адаптации к инокультурному окружению

М.С. Самсонова,

*аспирант кафедры социальной психологии факультета психологии, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Москва, Россия,
samsonova_maria@mail.ru*

Статья посвящена актуальному вопросу адаптации к инокультурному окружению и связи успешности адаптации с использованием различных стратегий совладающего поведения: обобщены теоретические положения о процессе адаптации, понятиях «стресс» и «стратегии совладающего поведения». Описываются различные подходы к адаптации как к стрессовой ситуации (М. Хаммер, В.Б. Гудикунст и Р.Л. Вайсман; Дж. Берри; Д. Гуэррро) и классификации стратегий совладающего поведения (А. Биллингс, Р. Мус; М. Перре, М. Райхар). Рассматриваются процессы копинга и адаптации, необходимые для всестороннего анализа ситуации пребывания человека в новой культуре. Показывается связь выбора типа копинг-стратегии (когнитивной, эмоциональной или поведенческой) с использованием тех или иных стратегий аккультурации. Подчеркивается, что для успешной адаптации необходима социально-психологическая работа с процессами и феноменами, определяющими использование эффективных копинг-стратегий.

Ключевые слова: адаптация, стресс, совладающее поведение, копинг.

Для цитаты:

Самсонова М.С. Стратегии совладающего поведения при адаптации к инокультурному окружению [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. №4. URL: <http://psyedu.ru/journal/2013/4/Samsonova.phtml> (дата обращения: дд.мм.гггг)

Samsonova M.S. Coping strategies in adapting to the environment of other cultures. Jelektronnyj resurs «Psihologicheskaja nauka i obrazovanie psyedu.ru», E-journal «Psychological Science and Education psyedu.ru», 2013. no. 4. Available at: <http://psyedu.ru/journal/2013/4/Samsonova.phtml> (Accessed dd.mm.yyyy)

Понятие «стресс»

Стрессом может называться какое-то событие, которое нарушает взаимодействие человека со средой. Для нас наиболее интересной представляется трактовка стресса как трансактного анализа, т. е. процесса непрерывного взаимодействия человека и окружающего мира. В рамках этого подхода А. Баум определяет стресс как негативный опыт, сопровождаемый соответствующим эмоциональным, биохимическим, физиологическим, когнитивным и поведенческим приспособлением индивида [10].

В модели, предложенной Р. Лазарусом, выделяются следующие стадии этого процесса: осознание стрессового события и оценка своих возможностей по преодолению негативного влияния этого события; возникновение у человека связанных со стрессом эмоций, когнитивных процессов; осуществление некоторых действий, направленных на адаптацию, преодоление ситуации (копинг). Таким образом, мы рассматриваем стресс как некий динамический процесс, взаимодействие человека и среды [2].

Саму стрессовую ситуацию исследователи рассматривают по следующим параметрам: валентность (оценка ситуации, в которой человек оказался); контролируемость (возможности личности по оказанию влияния на ход событий, на течение ситуации); изменчивость (может ли ситуация измениться сама, без вмешательства самого субъекта)

ситуации); неопределенность (неясность ситуации); повторяемость (повторяемость стрессовой ситуации); осведомленность (наличие у субъекта личного прошлого опыта, связанного с подобными ситуациями). Все эти параметры выступают в стрессовой ситуации в двух планах: объективном – как некоторые характеристики, реально описывающие ситуацию, и субъективном – в качестве оценки субъектом этих параметров ситуации [2].

Все описанные параметры стрессовой ситуации подходят и для описания ситуации адаптации к инокультурному окружению.

Копинг, стратегии совладающего поведения

В связи с рассмотрением понятия «стресс» важным оказывается такое понятие, как «копинг». В современной литературе наравне используются и понятие «копинг» как калька с английского языка, и вариант перевода на русский язык – «совладающее поведение». Копинг – это индивидуальный способ взаимодействия человека с ситуацией в соответствии с логикой ситуации, ее значимостью для человека и его психологическими особенностями и возможностями.

Р. Лазарус и С. Фолкман первыми стали использовать понятие «копинг» в рамках психологии стресса. Они определяют это понятие как поведенческие и когнитивные усилия по влиянию на внешние или внутренние требования, которые субъект оценивает как такие, которые превышают ресурсы личности. основополагающей функцией копинга, таким образом, является облегчение субъективного дискомфорта, возникающего у индивида в стрессовой ситуации. Авторы выделяют два направления преодоления стресса: решение проблемы и изменение собственных установок в отношении ситуации.

А. Биллингс и Р. Мус выделяют три способа копинга: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию и избегание.

На основе этих классификаций была также создана систематика копинг-стратегий М. Перре и М. Райхарт. Эти авторы предлагают следующие типы стратегий совладающего поведения:

- копинг, ориентированный на ситуацию: активное влияние; бегство (уход); пассивность;
- копинг, ориентированный на репрезентацию: поиск информации; «подавление информации»;
- копинг, направленный на изменение волевой ориентации или оценки: переоценка ситуации; изменение намерений/целей [2].

Исследователи выделяют различные факторы, оказывающее влияние на использование субъектом того или иного типа копинга. Прежде всего, выделяются три больших блока переменных, детерминирующих использование копинг-стратегий: демографические факторы, ситуационные, связанные с реальной стрессовой ситуацией, и личностные, определяющиеся теми ресурсами, которыми обладает личность для преодоления стресса [1; 9; 10]. Например, на восприятие ситуации как стрессовой оказывают влияние такие факторы, как пол, возраст индивида, уровень самооценки человека, уровень тревожности, эмоциональная стабильность, оптимизм и т. д. [2; 3; 4; 10] Социальная поддержка как переживание того, что человек необходим кому-то, ощущение себя частью социальной сети – еще один из базовых факторов, влияющих на успешность преодоления стресса [10]. Отметим также, что имеются данные о влиянии особенностей культуры индивида на предпочитаемый тип копинга (например, отнесенность человека к индивидуалистической или коллективистской культуре) [8].

Отвечая на вопрос о том, всегда ли в различных стрессовых ситуациях человек реагирует одинаково, мы подходим к такому понятию, как «стили совладания со стрессом», или «стратегии совладающего поведения». В начале разработки проблематики совладающего поведения предполагалось, что предсказать использование индивидом тех или иных копинг-стратегий на основании личностных характеристик практически невозможно. Это объяснялось тем, что человек прибегает к копингу в стрессовых, экстремальных ситуациях, отличающихся от повседневной жизни, и, соответственно, именно ситуационные факторы оказывают наибольшее влияние на избирание стратегии совладания, а не сложившиеся устойчивые предпочтения использования тех или иных стратегий. Однако исследователи не отрицают возможности наличия у людей неких относительно устойчивых копинг-стилей, проявляющихся в поведении человека в стрессовых ситуациях достаточно стабильно. Таким образом, если речь идет о прогнозировании глобальных результатов, а не о поведении человека в какой-то конкретной ситуации, мы можем обращаться к исследованию стилистических особенностей копинга.

В контексте нашей работы мы рассматриваем ситуацию адаптации к инокультурному окружению, что позволяет рассматривать использование индивидом тех или иных копинг-стратегий как некоторых глобальных, обобщенных тенденций. Предпочитаемые стратегии совладающего поведения способны проинформировать о тенденциях человека реагировать на стрессовую ситуацию, что для нас является весьма важным, поскольку использование различных копинг-стратегий способствует психической адаптации человека или, напротив, нарушению адаптации [2].

Именно поэтому мы обращаемся к проблематике стратегий совладающего поведения в контексте психологической адаптации человека к новой культурной среде.

Адаптация к инокультурному окружению

Межкультурная адаптация, как определяет ее Т.Г. Стефаненко, – это «...сложный процесс, в случае успешного завершения которого человек достигает соответствия (совместимости) с новой культурной средой» [5, с. 332].

Критерии эффективности копинга связаны с психическим благополучием субъекта. Эффективный копинг характеризуется снижением тревожности человека, изменением психосоматической симптоматики и раздражительности, избавлением от депрессии [3]. Как мы видим, эти состояния описывают также и состояние психологической адаптации человека в новой культуре. Соответственно, успешный копинг в ситуации новой культуры может быть соотнесен с успешной адаптацией.

В своих работах К. Уорд разделяет адаптацию к новому культурному окружению на два вида: психологическую и социально-культурную. «В основе психологической адаптации главным образом лежат аффективные реакции, связанные с ощущениями благополучия или удовлетворения в процессе кросс-культурного перемещения. Социально-культурная адаптация относится к области поведения и определяет способность “соответствовать” или эффективно взаимодействовать с новым культурным окружением» [6, с. 661].

Адаптация как стресс

Процессы межкультурной адаптации изучались многими учеными. Разрабатывались различные схемы, используя которые исследователи пытались определить и объяснить механизмы данного процесса, его структуру, стадии, критерии оценки состоявшейся или несостоявшейся адаптации. Так, в качестве критериев успешной адаптации в новой культуре выделялись: хорошие отношения с носителями культуры, психологическое благополучие, успешная трудовая деятельность, удовлетворенность окружением,

положительное отношение к своему переезду, наличие идентификации с носителями культуры.

Среди моделей успешной адаптации можно выделить те, в которых адаптация рассматривается как стресс. М. Хаммером, В.Б. Гудикунстом и Р.Л. Вайсманом была, например, разработана трехфакторная модель адаптации, в которой они учитывали:

1. способность к преодолению психологического стресса;
2. способность к эффективной коммуникации;
3. способность к установлению межличностных отношений [6].

Один из теоретических подходов к процессу адаптации основывается на схеме «стресс – копинг – адаптация», в которой достижение соответствия культуре достигается человеком в результате прохождения трудного процесса совладания со стрессом пребывания в новой культуре [8].

В связи с рассмотрением ситуации адаптации как стрессовой вводится понятие «стресс аккультурации», которое связано с реакцией человека на изменяющиеся обстоятельства жизни, когда корни этих изменений лежат во вступлении в межкультурное взаимодействие. В качестве симптомов стресса аккультурации Дж. Берри выделяет повышение уровня депрессии (что связано с ощущением отделения от своей культуры) и тревожности (что связано с неуверенностью, ситуацией неопределенности, которыми характеризуется пребывание в новой культуре) [8].

Представления о стрессе аккультурации основываются на понятии культурного шока, введенного К. Обергом. Однако нам необходимо разводить эти понятия: понятие «стресс аккультурации» является более предпочтительным в связи с тем, что феномен шока несет в себе исключительно негативные последствия столкновения с новым культурным окружением. Когда мы говорим о «стрессе аккультурации», в это понятие включается также возможность благоприятного исхода, использования совладающего поведения и, соответственно, преодоления стресса, выхода из стрессовой ситуации с положительным результатом [8].

Предпочитаемые стратегии совладающего поведения способны проинформировать о тенденциях человека реагировать на стрессовую ситуацию, что для нас является весьма важным, поскольку использование различных копинг-стратегий способствует психической адаптации человека или, напротив, нарушению адаптации [1; 2; 3; 4]. Именно поэтому мы обращаемся к проблематике стратегий совладающего поведения в контексте психологической адаптации человека к новой культурной среде. Д. Гуэрреро предлагает рассматривать стратегии совладающего поведения применительно к ситуации стресса аккультурации, разделяя их на активный и пассивный копинг. При таком подходе активный копинг может иметь только очень ограниченный эффект в случае, если проблемы адаптации детерминированы особенностями принимающей культуры. Особенно неэффективным окажется активный копинг, если культура не заинтересована во включении мигрантов. Пассивный копинг связан с изменениями внутри самого индивида, и в данном случае также ключевым фактором оказывается готовность принимающей культуры к включению «новичков» [10].

В психологии стресса многими авторами вслед за Р. Лазарусом и С. Фолкманом выделяются два направления преодоления стресса: решение проблемы и изменение собственных установок в отношении ситуации. Как показывают результаты исследования А.Е. Фомичевой, националистические установки и мигрантофобия связаны с поиском социальной поддержки, избеганием ответственности и уходом от решения проблем [7].

Согласно классификации Дж. Берри, возможны следующие стратегии аккультурации:

- интеграция (каждая из взаимодействующих групп сохраняет свою культуру, но одновременно они устанавливают тесные контакты между собой);
- ассимиляция (группа теряет свою культуру, но поддерживает контакты с другой культурой);
- сепаратизм (группа сохраняет свою культуру, отказывается от контактов с другой группой);
- маргинализация (группа теряет свою культуру, но не устанавливает тесных контактов с другой культурой) [8].

В исследованиях стресса аккультурации было установлено, что эти стратегии аккультурации, используемые мигрантами, оказываются связанными со стратегиями совладающего поведения.

Так, П. Шмитцем было показано, что стратегия аккультурации «интеграция» положительно коррелирует с проблемно-ориентированным копингом; использование мигрантом стратегии «сепаратизм» позитивно связано с ориентацией на эмоции и стратегией избегания, а стратегия адаптации «ассимиляция» положительно коррелирует с проблемно ориентированным копингом и копингом, ориентированным на эмоции [8].

Таким образом, копинг в целом помогает человеку как можно лучше адаптироваться к требованиям ситуации, погасить стрессовое действие ситуации. При рассмотрении процесса адаптации к инокультурному окружению как особой ситуации, в которой человеку необходимо соответствовать ее требованиям, мы можем говорить о копинге (т. е. стратегии преодоления) в процессе адаптации к новой культуре. Поэтому мы можем говорить о том, что совместное рассмотрение таких процессов, как копинг и адаптация, оказывается необходимым для всестороннего анализа ситуации пребывания человека в новой культуре, а также для облегчения процесса адаптации к инокультурному окружению.

Литература

1. *Битюцкая Е.В.* Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология. 2011. № 1. С.100—111.
2. *Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А.* Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика. СПб: Речь, 2010. 192 с.
3. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С.20–30.
4. *Расказова Е.И., Гордеева Т.О.* Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2011 № 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 06.06.13).
5. *Стефаненко Т.Г.* Этнопсихология: Учебник. М: Аспект Пресс, 2006. 368 с.
6. *Уорд К.* Азбука аккультурации // Психология и культура/ Под ред. Д. Мацумото. М: Питер, 2003. С.656–696.
7. *Фомичева А.Е.* Исследование взаимосвязи предпочитаемых стратегий совладания с трудными ситуациями и этнонациональных установок московской молодежи [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2012. № 3. URL:http://psyjournals.ru/psyedu_ru (дата обращения: 30.08.13).
8. *Berry J.W.* Stress perspectives on acculturation // *Acculturation Psychology* / Ed. by D.L. Sam, J.W. Berry. Cambridge : Cambridge University press, 2006. P. 43–57.
9. *Folkman S., Lazarus R.S.* Coping and emotion// *Psychological and Biological Approaches to Emotion* / Ed. by N. Stein, B. Leventhal, T. Trabasso Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1990. P. 313–332.

10. *Taylor Sh. E., Stanton A.L.* Coping resources, coping processes, and mental health // The Annual Review of Clinical Psychology. 2007. № 3. P. 337–401.

Coping strategies in adapting to the environment of other cultures

M.S. Samsonova,

Ph.D. Student, Chair of Social Psychology, Department of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, samsonova_maria@mail.ru

The article is devoted to the adaptation to foreign culture environment and connections of successful adaptation with different coping strategies; we generalized theoretical propositions about the adaptation process, the concepts of stress and "coping strategies. We describe various approaches to adaptation as a stressful situation (M. Hammer, W.B. Gudykunst and R.L. Wiseman, J. Berry, D. Guerrero) and classification of coping strategies (A. Billings, R. Moos, M. Perret, M. Rayhar). We discuss the processes of coping and adaptation necessary for a comprehensive analysis of the situation of living in a new culture. We show connections between the type of coping strategies chosen (cognitive, emotional or behavioral) and the use of particular strategies of acculturation. We emphasize that socio-psychological work with processes and phenomena that determine the use of effective coping strategies is necessary for successful adaptation.

Keywords: adaptation, stress, coping behavior, coping.

References

1. *Bitiutskaya E.V.* Sovremennye podkhody k izucheniiu sovladaniia s trudnymi zhiznennymi situatsiyami [Modern approaches to the study of coping with difficult life situations]. Vestnik Mosk. un-ta. Ser.14. Psikhologiya. [Vestnik Moskov. Univ. Ser.14. psychology]. 2011. № 1. P.100—111.
2. *Vasserman L.I., Ababkov V.A., Trifonova E.A.* Sovladanie so stressom. Teoriia i psikhodiagnostika [Coping with stress. Theory and psychological testing]. St-Petersburg: Rech', 2010. 192 p.
3. *Nartova-Bochaver S.K.* «Coping behavior» v sisteme poniatii psikhologii lichnosti [«Coping behavior» in the system of concepts of personality psychology]. Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal], 1997. T. 18. № 5. P.20–30.
4. *Rasskazova E.I., Gordeeva T.O.* Koping-strategii v psikhologii stressa: podkhody, metody i perspektivy issledovaniia [Coping strategies in the psychology of stress: approaches, methods and perspectives of research]. Psikhologicheskie issledovaniia [Psychological research], 2011 № 3(17). Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 06.06.13).
5. *Stefanenko T.G.* Etnopsikhologiya: Uchebnik [Ethnopsychology: Textbook]. Moscow: Aspekt Press, 2006. 368 p.
6. *Uord K.* Azbuka akkul'turatsii [The ABCs of acculturation]. Psikhologiya i kul'tura [Psychology and Culture]. Pod red. D. Matsumoto. Moscow: Piter, 2003. P.656–696.
7. *Fomicheva A.E.* Issledovanie vzaimosviasi predpochitaemykh strategii sovladaniia s trudnymi situatsiyami i etnonatsional'nykh ustanovok moskovskoi molodezhi [Study the relationship of preferred coping strategies with difficult situations and Ethnic installations Moscow youth] Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education], 2012. № 3. Available at: http://psyjournals.ru/psyedu_ru (Accessed 30.08.13).

8. *Berry J.W.* Stress perspectives on acculturation. *Acculturation Psychology.* / Ed. by D.L. Sam, J.W. Berry. Cambridge : Cambridge University press, 2006. P. 43–57.
9. *Folkman S., Lazarus R.S.* Coping and emotion// *Psychological and Biological Approaches to Emotion* / Ed. by N. Stein, B. Leventhal, T. Trabasso Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1990. P. 313–332.
10. *Taylor Sh. E., Stanton A.L.* Coping resources, coping processes, and mental health // *The Annual Review of Clinical Psychology.* 2007. № 3. P. 337–401.