

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ГОТОВНОСТИ К ИЗМЕНЕНИЯМ

А.Д. Карасев, Н. В. Олиндер

*Аннотация.* В статье приведены результаты эмпирического исследования взаимосвязи копинг-стратегий, используемых человеком и его готовностью к изменениям. Выявленные взаимосвязи могут быть применимы в организациях в ситуации изменений, роста, реформирования при определении ключевых ролей сотрудников, перевода сотрудников или назначения на новые должности. В исследовании приняли участие 91 респондент – 68% женщин и 32% мужчин, средний возраст 26 лет. Сфера деятельности: студенты, преподаватели, управленцы (директора, зам. директора), юристы, психологи, продавцы, инженеры, журналист, самозанятые, безработные. Для изучения копинг-стратегий была использована методика COPE в адаптации Рассказовой – Гордеевой – Осина. Для изучения готовности к изменениям – методика PCRS (Personal change readiness survey) «Личностная готовность к переменам» в адаптации Н.А. Бажановой и Г.Л. Бардиер. Для обработки данных применялись IBM SPSS Statistics. Был проведен корреляционный анализ копинг-стратегий и аспектов готовности к изменениям с использованием рангового коэффициента Спирмена. Выявлено, что на готовность к изменениям оказывают положительное влияние следующие копинг-стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост» и «Активное совладание». Отрицательное влияние оказывают: «Мысленный уход от проблемы», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Отрицание», «Поведенческий уход от проблемы», «Сдерживание», «Использование эмоциональной социальной поддержки» и «Принятие». При этом «Использование инструментальной социальной поддержки», «Обращение к религии», «Юмор», «Подавление конкурирующей деятельности» и «Планирование» оказывают влияние только на аспекты, но не на общую готовность к изменениям. Копинг-стратегия «Использование “успокоительных”» корреляцию не показала. Представленные результаты могут быть использованы администрацией организации в ситуации неопределенности или изменений с целью выявления сотрудников, готовых действовать.

**Ключевые слова:** копинг-стратегия, готовность к изменениям, адаптация, личностный рост, профессиональный рост.

# THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF IDENTIFYING THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND PERSONAL CHANGE READINESS

N. Olinder, A. Karasev

**Abstract.** *For many people, changes are often associated with stress, and coping strategies are used to cope with stress. Is it possible to apply coping strategies to successfully live through changes? In this article, we describe our study of the relationship between coping strategies for coping with stress and readiness for change. We tested 91 people, 68% of them women and the average age of respondents is 26 years. For our purposes, we used the COPE methodology to determine coping strategies, and the PCRS (Personal change readiness survey) methodology, the correlation between the methods was built using Spearman's rank coefficient. As a result of the study, we obtained the following results, firstly, the coping strategies "Positive reformulation and personal growth" and "Active coping" have a positive effect on the willingness to change, secondly, the coping strategies "Concentration on emotions and their active expression", "Denial", "Behavioral withdrawal from the problem", "Containment", "Use of emotional social support" and "Acceptance" have a negative impact, and thirdly, most coping strategies have shown a feedback relationship with the aspect of "tolerance to uncertainty". We may conclude, The presented results can be used in a situation of uncertainty or changes in order to identify employees who are ready to act.*

**Keywords:** *coping strategy, personal change readiness, adaptation, personal development, career development.*

## Введение

В настоящее время готовность человека к изменениям является актуальной темой, так как с одной стороны, мы живем во время перемен (более 20 лет), с другой – увеличиваются потоки информации, а ситуации в стране и мире стали более быстроменяющимися. Если во второй половине XX века была относительная стабильность и предугаданность, то начиная с 90-х годов XX века изменения происходят гораздо чаще и носят более масштабный характер как в отношении отдельных людей, так и страны и мира в целом (например, пандемия).

Готовность к изменениям, реакция на стресс является важным эффектом психологического взаимодействия людей и развития самого человека, тесно связана с вопросами управления психическими явлениями и может быть применима в социальной психологии и в управленческой деятельности. Актуальность и новизна исследования состоит в попытке не просто разобрать копинг-стратегию как способ совладания со стрессом, но и как вспомогательный компонент в решении вопросов, связанных с готовностью принятия изменений и принятия решений в ситуациях изменений.

Любое изменение чаще всего связано с переживанием стресса. Поэтому гипотезой данного исследования является изучение взаимосвязи между готовностью к изменениям и применяемыми копинг-стратегиями. Рассмотрим теоретические аспекты копинг-стратегий. В настоящее время понятие «копинг-стратегия» достаточно разработана и опробована в психологии. Понятие копинг-стратегии ввел американский психолог Ричард Лазарус в 1966 году в книге «Психологический стресс и процесс со-

владания», применив его для описания приемов, которые человек осознанно использует для совладания со стрессом [5]. Хотя есть данные о том, что впервые термин «coping» использован Л. Мерфи в 1962 г. Например, Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. считают, что он (Л. Мерфи) использовал этот термин в исследованиях способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития – активные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой [6]. Копинг – это то, что человек делает для того, чтобы справиться со стрессом (происходит на подсознательном уровне). Все существующие методы преодоления стресса можно обобщить в определенные группы и стратегии: проблемно-ориентированный (изменение ситуации) и эмоционально-ориентированный (изменение эмоций).

В научной литературе существует несколько взглядов на определение термина копинг-стратегии, одни определяют копинг стратегию только через действия, а другие раскрывают копинг-стратегии через психологический стресс, как стремление индивида решить определенную проблему, при этом такое стремление, с одной стороны, является врожденной манерой поведения, а с другой – приобретенной формой поведения. Обобщенно можно определить копинг-стратегию как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами. То есть, личность сознательно выбирает действия по определению стрессового события и по его решению.

Ричард Лазарус определял следующую структуру копинг-процесса: восприятие стресса – когнитивная оценка – выработка стратегий преодоления – оценка результата действий.

На наш взгляд, интересным является то, что поведение человека строится в зависимости от объективных возможностей изменения ситуации. Если он может повлиять на стрессор, то применяет копинговую реакцию, если нет, то стремится к избеганию или переоценке. Таким образом, успешная адаптация возможна только тогда когда человек может воспринимать стрессор объективно и в полном объеме.

«По мнению Р. Лазаруса и С. Фолькмана, копинг выполняет две основные функции: регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции) и управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему)» [7].

В научной литературе выделена следующая классификация копинг-стратегий: воздействующие на ситуацию; направленные на переоценку ситуации и направленные на снятие эмоционального напряжения. Такие классификации приведены в энциклопедии практической психологии [4] – исследования ученых Л. Перлин и С. Шулер, а также в работе А.Н. Габер [2] «История психологии», где рассмотрены результаты исследований Р. Моос и Дж. Шеффер.

Другой подход состоит в том, что копинг-стратегии группируют в копинговые стили – функциональные (прямая попытка справиться с проблемой) и дисфункциональные (использование непродуктивных стратегий), например, работы Г. Фрайденберга. Этот подход широко освещен в работе Е.В. Ермаковой [3].

Относительно новым подходом к изучению копинг-стратегий является «ресурсный подход», который определяет процесс «распределения ресурсов», и объясняет тот факт, что некоторым людям удается сохранять здоровье и адаптироваться несмотря на различные жизненные обстоятельства. Данная теория предполагает наличие некоторого комплекса ключевых ресурсов, которые «распределяют» второстепенные «другие» ресурсы. М. Селигман.

Таким образом, можно определить, что поведение человека в стрессовой ситуации является значимым фактором в преодолении стресса, а значит может быть значимым и при изучении готовности человека к изменениям. Результаты исследования можно использовать на предприятиях при планировании изменений, так как личные особенности сотрудников, участвующих в изменениях, можно просчитать и предположить их стиль поведения.

Цель исследования – изучить взаимосвязь копинг-стратегий совладания со стрессом и готовности к изменениям.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретическую (научную) основу применения и действенности копинг-стратегий совладания со стрессом.
2. Проверить гипотезу о связи копинг-стратегий и готовности к изменениям.
3. Провести тестирование респондентов (не менее 90 человек).
4. Провести анализ корреляций между копинг-стратегиями опрошенных людей, и их готовностью к изменениям.

Гипотеза исследования: Продуктивные копинг-стратегии имеют положительную корреляцию с готовностью к изменениям.

Объектом исследования выступили 91 человек – 68% женщин и 32% мужчин, средний возраст 26 лет. Сфера деятельности: студенты, преподаватели, управленцы (директора, зам. директора), юристы, психологи, продавцы, инженеры, журналист, самозанятые, безработные.

Предмет исследования – взаимосвязь между избираемыми копинг-стратегиями и готовностью к изменениям.

Методики исследования. Для изучения копинг-стратегий была использована методика COPE в адаптации Рассказовой – Гордеевой – Осина. Для изучения готовности к изменениям была использована методика PCRS (Personal change readiness survey) – методика «Личностная готовность к переменам» в адаптации Н.А. Бажановой и Г.Л. Бардиер.

Цель методики COPE в адаптации Рассказовой – Гордеевой – Осина.

– определить следующие свойства личности:

1. Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).
2. Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).
3. Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справиться со стрессовой ситуацией).
4. Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий).
5. Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).
6. Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).
7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).

8. Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).
9. Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).
10. Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).
11. Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).
12. Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).
13. Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).
14. Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).
15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

Для изучения готовности к изменениям была использована методика PCRS (Personal change readiness survey) – методика «Личностная готовность к переменам» в адаптации Н.А. Бажановой и Г.Л. Бардиер.

Цель методики – определить следующие свойства личности:

1. Страстность (passion) понимается как энергичность, неутомимость, повышенный жизненный тонус.
2. Находчивость (resourcefulness) рассматривается как умение находить выходы из сложных ситуаций, обращаться к новым источникам для решения новых проблем.
3. Оптимизм (optimism) – это большие надежды, вера в успех, нежелание ориентироваться на худшее развитие событий, стремление фиксироваться не на проблемах, а на возможностях их решения.
4. Смелость, предприимчивость (adventurousness) трактуется как тяга к новому, неизвестному, отказ от испытанного и надежного.
5. Адаптивность (adaptability) предполагает умение менять свои планы и решения, перестраиваться в новых ситуациях, не настаивать на своем, если этого требует ситуация.
6. Уверенность (confidence) основана на вере в себя, в свои достоинства и в свои силы, в то, что все возможно, стоит только захотеть.

#### **Результаты исследования**

Характеристики выборки – общая выборка исследования составила 91 респондента, из них 68% женщин. Средний возраст респондентов  $26 \pm 6$ . Сферы деятельности: юрист, психолог, СММ, инженер, студент, фрилансер, руководитель, логопед, тренер, безработный, преподаватель, Контент-менеджер, бариста, методист, главный специалист, государственный служащий, муниципальный служащий, начальник отдела, заместитель директора, копирайтер, аналитик, администратор, Java-разработчик, управленец, журналист, самозанятый, специалист.

Тестирование проведено в гугл-формах, обработано IBM SPSS Statistics.

В результате исследования копинг-стратегий получено распределение, указанное в таблице № 1.

**Таблица 1 – Распределение копинг-стратегий**

<b>Копинг-стратегия</b>	<b>Среднее</b>	<b>Стандартное отклонение</b>
Позитивное переформулирование и личностный рост	13,3	2,48
Планирование	13,17	2,27
Активное совладание	12,95	2,3
Использование инструментальной соц. поддержки	12,05	2,96
Принятие	11,81	2,77
Юмор	11,37	3,45
Использование эмоциональной социальной поддержки	11,31	3,47
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	11,28	3,12
Подавление конкурирующей деятельности	10,93	2,71
Сдерживание	10,21	2,23
Мысленный уход от проблемы	9,92	2,76
Отрицание	7,91	2,68
Поведенческий уход от проблемы	7,85	2,84
Обращение к религии	6,83	3,28
Использование «успокоительных»	6,74	3,55

Полученные показатели свидетельствуют о преобладании в выборке таких копинг-стратегий, как «Позитивное переформулирование и личностный рост» (n = 13,3), «Планирование» (n = 13,17), «Активное совладание» (n = 12,95).

«Использование «успокоительных» (n = 6,74) и «Обращение к религии» (n = 6,83) являются наименее встречаемыми в данной выборке.

Таким образом, наиболее выраженные механизмы совладания со стрессом направлены на переосмысление стрессовых ситуаций в позитивном ключе, планирование дальнейших действий и последующих активных действий направленных на разрешение ситуации. При этом для данной выборки не свойственно употребление «успокоительных» веществ или обращение к религии.

В результате исследования готовности к изменениям получено распределение, указанное в таблице № 2.

**Таблица 2 – Результаты исследования готовности к изменениям**

<b>Аспект готовности к изменениям</b>	<b>Среднее</b>	<b>Стандартное отклонение</b>
Находчивость	21,01	4,48
Страстность	19,63	4,99
Уверенность	18,55	5,24
Оптимизм	12,82	4,85
Адаптивность	10,46	4,46
Смелость, предприимчивость	9,96	4,36
Толерантность к двусмысленности	8,48	3,72

Полученные показатели свидетельствуют о преобладании в выборке таких аспектов, как «Находчивость» (n = 21,01) и «Страстность» (n = 19,63).

При этом респоденты имеют низкий показатель по аспектам «Толерантность к двусмысленности» (n = 8,46), «Смелость, предприимчивость» (n = 9,96) и «Адаптивность» (n = 10,46).

Таким образом, выборка проявляет энтузиазм в разрешении новых задач, но при этом ей сложно находиться в состоянии неопределённости, постоянных переменных и предлагать новые и неиспытанные варианты.

Был проведен корреляционный анализ копинг-стратегий и аспектов готовности к изменениям с использованием рангового коэффициента Спирмена.

Результаты корреляции представлены в таблицах 3 и 4.

**Таблица 3** – Свод по результатам исследования

	Смелость	Уверенность	Адаптивность	Страстность	Находчивость	Толерантность к двусмысленности	Общая шкала
Позитивное переформулирование и личностный рост		0,332**			0,439**		0,312**
Активное совладание		0,357**		0,299**	0,465**	-0,288**	0,258*
Использование инструментальной социальной поддержки						-0,411**	
Обращение к религии	-0,269**		-0,321**				
Юмор		0,223*			0,283**		
Подавление конкурирующей деятельности	-0,266*		-0,221*				
Планирование				0,251*	0,334**	-0,326**	

**Примечание.** С субшкалой «Оптимизм» корреляции не выявлено; \*\* корреляция значима на уровне 0,01; \* корреляция значима на уровне 0,05

Положительную корреляцию готовности к изменениям и копинг-стратегий дали следующие копинг-стратегии: «Позитивное переформулирование и личностный рост» и «Активное совладание». Обе эти стратегии указывают на субъектность личности и стремление к положительному разрешению стрессовой ситуации, которую могут создавать изменения.

Копинг-стратегии «Планирование», «Подавление конкурирующей деятельности», «Юмор», «Обращение к религии» и «Использование инструментальной социальной поддержки» корреляцию с готовностью к изменениям не показали, хотя и оказывают влияние на аспекты готовности к изменениям.

Копинг-стратегии приведенные в таблице 3 не выявили корреляцию с «Оптимизмом», из чего можно сделать вывод, что люди, использующие эти копинг-

стратегии стараются рассмотреть ситуацию, полностью ориентируясь и на задачи, и способы их решения.

**Таблица 4** – Свод по результатам исследования

	Уверенность	Адаптивность	Страстность	Оптимизм	Находчивость	Толерантность к двусмысленности	Общая шкала
Поведенческий уход от проблемы	-0,34**		-0,488**	-0,288**	-0,417**		-0,467**
Отрицание				-0,513**		-0,223*	-0,444**
Сдерживание		-0,244*	-0,23*	-0,381**	-0,241*		-0,443**
Мысленный уход от проблемы		-0,225*		-0,381**	-0,238*		-0,406**
Концентрация на эмоциях и их активное выражение		-0,236*		-0,208*	-0,232*	-0,321**	-0,348**
Принятие				-0,237*		-0,258*	-0,213*
Использование эмоциональной соц. поддержки		-0,285**				-0,362**	-0,209*

**Примечание.** С субшкалой «Смелость» корреляции не выявлено; \*\* корреляция значима на уровне 0,01; \* корреляция значима на уровне 0,05

Отрицательную корреляцию готовности к изменениям и копинг-стратегий дали следующие копинг-стратегии: «Поведенческий уход от проблемы», «Отрицание», «Сдерживание», «Мысленный уход от проблемы», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Принятие», «Использование эмоциональной, социальной поддержки».

Все эти копинг-стратегии отличаются уходом от проблемы и объектностью личности в ситуации изменений-стресса. При возникновении изменений люди с выраженностью копинг-стратегий, указанных выше, предпочитают дождаться окончания изменений и даже не пытаются разобраться с ситуацией, вызвавшей стресс.

Копинг-стратегии, приведенные в таблице 4, не выявили корреляцию со «Смелостью» при этом с «Оптимизмом» идёт отрицательная корреляция, из этого можно сделать вывод, что негативные копинг-стратегии имеют пессимистичный взгляд на вещи и могут не прибегать к использованию новых методов для решения стрессовой ситуации.

Копинг-стратегия «Использование “успокоительных”» корреляцию не показала.

Многие копинг-стратегии показали обратную корреляцию с аспектом «Толерантность к двусмысленности». Это говорит о том, что в стрессовой ситуации изменений люди стараются максимально прояснить ситуацию, чтобы снизить влияние стрессора неопределённости.

**Вывод.** Гипотеза частично подтвердилась, так как только две копинг-стратегии оказывают положительное влияние на готовность к изменениям, но при этом неадаптивные копинг-стратегии имеют обратную корреляцию с готовностью к изменениям.



## Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – Санкт-Петербург, 2009. – С. 19-25.
2. Гарбер А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Международной научной конференции. – Челябинск, 2015. – С. 17-19.
3. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. – 2010. – Том 6. – № 1. – С. 27-39.
4. Копинг: справляемся со стрессом. Психологос. Энциклопедия практической психологии. URL.: <https://www.psychologos.ru/articles/view/koping-dvoe-zn--spravlyaemsa-so-stressom>
5. Лазарус Ричард – биография. URL.: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81,%D0%A0%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4>
6. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: Учеб. пособие. – Казань, 2003. – С. 9.
7. Современные исследования и виды механизмов психологической защиты у сотрудников полиции в экстремальных условиях. URL.: <https://cyberpedia.su/12x126d7.html>

## References

1. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress [*Psikhodiagnostika stressa*] – St. Petersburg, 2009. pp. 19-25.
2. Garber A.N. Coping behavior: an analytical review of foreign studies [*Sovladayushchee povedenie: analiticheskiy obzor zarubezhnykh issledovaniy*] // Topical issues of modern psychology: materials of the III International Scientific Conference. Chelyabinsk, 2015. Pp. 17-19.
3. Ermakova E.V. The study of emotional burnout syndrome as a violation of the value-semantic sphere personality (theoretical aspect) [*Izuchenie sindroma emotsional'nogo vygoraniya kak narusheniya tsennostno-smyslovoy sfery lichnosti (teoreticheskiy aspekt)*] // Cultural and historical psychology. 2010. Volume 6. No. 1. Pp. 27-39.
4. Coping: coping with stress. Psychos. Encyclopedia of Practical Psychology [*Koping: spravlyaemsa so stressom. Psikhologos. Entsiklopediya prakticheskoy psikhologii*]. – URL.: <https://www.psychologos.ru/articles/view/koping-dvoe-zn--spravlyaemsa-so-stressom>
5. Lazarus Richard – biography [*Lazarus Richard – biografiya*]. URL.: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81,%D0%A0%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4>
6. Nabiullina R. R., Tukhtarova I.V. Mechanisms of psychological protection and coping with stress: studies. stipend. [*Mekhanizmy psikhologicheskoy zashchity i sovladaniya so stressom: ucheb. posobie.*] Kazan, 2003. P. 9.
7. Modern research and types of mechanisms of psychological protection of police officers in extreme conditions. [*Sovremenne issledovaniya i vidy mekhanizmov psikhologicheskoy zashchity u sotrudnikov politsii v ekstremal'nykh usloviyakh.*]. URL.: <https://cyberpedia.su/12x126d7.html>