

ОСНОВНЫЕ НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЮ (СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ)

Y. Kolomeytzev

S. Korzun

Basic theoretical approaches
to a coping behavior

Ю.А. Коломейцев,

доктор психологических наук, профессор
кафедры психологии управления
УО «Академии управления при президенте
Республики Беларусь»

С.А. Корзун,

преподаватель кафедры психологии
УО «Белорусский государственный
педагогический университет
имени Максима Танка»

Представлен аналитический обзор основных научных подходов к изучению копинг-поведения. Рассмотрена проблема копинг-поведения в рамках западной и отечественной психологии.

Прадстаўлены аналітычны агляд асноўных навуковых падыходаў да вывучэння копінг-паводзін. Разгледжаная праблема копінг-паводзін у рамках заходняй і айчынай псіхалогіі.

The article presents an analytic survey of the basic approaches to studying coping behavior. The problem of coping behavior within the limits of the foreign and home psychology is considered.

Проблема совладания, преодоления критических жизненных ситуаций в процессе онтогенетического развития вызвала исследовательский интерес уже в эпоху Просвещения, в педагогике Ж.-Ж. Руссо, идеалистической философии и искусстве периода романтизма [1]. В условиях современной динамичной насыщенной трудностями жизни, перед человеком встают новые проблемы, задачи, которые дают повод для конфликтов, кризисных ситуаций. От качества их преодоления во многом будет зависеть вектор развития, состояние психосоматического здоровья и социальная адаптация (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Эриксон, Л.С. Выготский, А. Маслоу, В.М. Ялтонский) [2; 3;4;5;6].

В последнее время в психологических исследованиях, посвященных изучению процессов происходящих в неблагоприятных жизненных ситуациях, описывается феномен копинг-поведения (или психологического преодоления / совладания). В зарубежной психологии последних лет проблеме психологического преодоления – «coping behavior» посвящено значительное количество работ.

В зарубежной психологической литературе проблема выхода из негативных ситуаций посредством различных способов связана с термином «coping». Впервые термин «coping» (в русских переводах – совладание, преодоление) был использован Л. Мэрфи в 1962 г. при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития [7]. Впоследствии данный термин появился в 1966 году в работе R. Lazarus “Psychological stress and the coping process”, и затем был подхвачен многими исследователями, занимающимися проблемами стресса, трудными жизненными ситуациями, неблагоприятными жизненными событиями и путями выхода из них [8].

Понятие «coping» происходит от английского «cope» (преодоление). Но в отношении перевода с английского языка на русский слова «coping» сохраняются еще сложности. В английском языке есть быденное «cope», обозначающее: бороться, справляться, совладать и др. С ним связано слово «coping», которое в отечественной психологии переводят как «совладание»; адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Проблема состоит в выборе для научной литературы кальки – копинг или перевода – совладание.

В русскоязычной литературе существует широкая дифференциация переведенного термина «копинг». Психологи и психотерапевты говорят о «купировании стресса» (Л.А. Китаев-Смык, 1983), «преодолении» (В.А. Бодров, 1995), «совладании» (Л.И. Анцыферова, 1994; Т.Л. Крюкова, 2005) [9;10;11;12]. Большинство исследователей на постсоветском пространстве вслед за Л.И. Анцыферовой переводят копинг как совладание. Согласно словарю В.И. Даля, «совладание» происходит от старорусского слова «лад», «ладить» и означает «справиться, привести в порядок, подчинить себе» [13, с. 396]. Следует отметить, что в последние годы в связи с увеличением числа работ в области психологии совладания, психологи, в том числе, для того, чтобы поддержать научный диалог, часто используют и

термин копинг, понимая его как адаптивное, совладающее поведение. В нашей работе мы используем оба термина как синонимы.

В большинстве экспериментальных работ понятие «coping» не обсуждается, используется как само собой разумеющееся. Те же исследователи, которые соотносят свои эмпирические исследования с теоретическими концептами, определяют «coping» как: попытки адаптироваться к стрессу [8]; эго-процесс, ведущий к гибкому, целенаправленному, логическому поведению в процессе решения проблем [14]; «то, что предпринимают люди, чтобы избежать разрушения от жизненного напряжения» [15, с.2]; «способ, который позволяет человеку, как ответить на стрессовую ситуацию, так и адаптироваться к ней» [16, с.361]. R. Whait распространяет это понятие на сложные и необычные ситуации в жизни детей. Под термином «копинг» он понимает сочетание творческого созидательного и рефлексивного поведения [17].

При исследованиях стресса копинг-поведение нередко рассматривается как понятие, близкое по своему содержанию к психологической защите. Когда происходит любое стрессовое событие, то нарушается гомеостаз. Его нарушение может быть вызвано характеристиками стрессора или их восприятием. Организм человека реагирует на воспринятое нарушение либо автоматическими адаптивными ответными реакциями, либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными. К первому случаю относят неосознанные поведенческие реакции или психологические защитные механизмы. Во втором случае имеет место быть, осознанное поведение – совладание или копинг-поведение. [18] Психоаналитические, прежде всего эго-психологические, представления о защитных механизмах определяют копинг как стиль личности обычно в виде дихотомий защитных стратегий, например, таких, как вытеснение – сенсбилизация. Однако, большинство людей относится к центру подобной системы измерения, не являясь склонными ни к чрезмерному вытеснению, ни к сенсбилизации. В связи с этим выбор психоаналитиком стиля защиты будет равнозначным

определению лишь высокоригидных и патологических видов копинга. Стили совладания в данном случае представляются в виде иерархии от здоровых форм (определяются как копинг) до прогрессивно менее здоровых или дисфункциональных (называются защитами), например невротических или психотических. При этом определенные формы (например, отрицание) автоматически рассматривались как патологические и патогенные, а другие – как здоровые или близкие к здоровым (например, сублимация). [18]. Наиболее серьезным недостатком ранних теорий психологической защиты – копинга было то, что они не давали возможности изучить и детально описать то, как посредством мыслей и действий человек преодолевает специфические стрессы, такие как болезнь, личная утрата, другие интер- и интрапсихические угрозы, возникающие в определенных жизненных условиях.

Сведение понятия «coping» к адаптации также ведет к некоторым трудностям. Существуют два толкования понятия «адаптация». В одном случае адаптация понимается узко, как подчинение индивида практически не зависящей от него среде (часто встречается в биологических науках). В психологических трудах понятие «адаптация» понимается как тенденция к достижению равновесия в процессе взаимодействия человека со средой, при условии, что активный элемент этого взаимодействия не разрушается, а сохраняются особенности его функционирования [18]. Невозможность сведения понятия «coping» к адаптации связана с тем, что наряду со стремлением к уравниванию существуют личностные тенденции, вылившиеся в исследованиях личности в методологический принцип «стремления к напряжению» [19], которые направлены не к уравниванию взаимодействия с ситуацией, а к противостоянию ей с целью сохранения целостности и уникальности личности [20].

Анализ различных точек зрения к толкованию понятия «coping» показывает, что целью копинг-поведения могут быть ответ на стрессовую ситуацию и адаптация к ней (M. Parker) [21], избегание разрушения (L.I. Pearlin) [15], управление стрессом (R. Lazarus) [8], адаптация к

воздействиям (I. Paulhan) [16]. В случае отождествления «coping» с ответом на стрессовую ситуацию этот процесс сводится к простому реагированию на внешние воздействия без учета всей сложности психического отражения ситуации и себя в этой ситуации, к упрощению механизмов, задействованных в выработке ответного поведения. Ответить на ситуацию – не означает овладеть ею и переживаниями, не означает найти выход из сложившихся трудностей, психологического стресса и разрешить проблемы.

В настоящее время в зарубежной психологии доминируют следующие подходы к раскрытию феномена копинг-поведения. Представители первого подхода – диспозиционного – рассматривают, существуют ли определенные личностные качества, способствующие лучшему совладанию с трудностями, и стили преодоления стресса. К данному подходу относят психоаналитическую модель З.Фрейда, измерение черт личности и выделение стилей совладающего поведения как устойчивых индивидуальных особенностей и особенностей личности как предикторов преодоления стресса [22;23].

Второй – ситуационный или динамический подход, сосредоточен на процессе совладания со стрессом и изучении специфических стратегий, которые изменяются в соответствии с изменением конкретных ситуаций. В данном случае рассматриваются более подвижные и изменчивые ситуационно-обусловленные факторы, которые определяют выбор копинг-стратегий. К ситуационному подходу относятся транзакционная теория стресса и копинга Р. Лазаруса и S. Folkman, изучение специфических стрессовых ситуаций, например, конфликтных (Х. Файфкель и С. Страк, 1989; К. Карвер, 1989; С. Фолкман, 1992). Р. Лазарус считает, что не столько личность индивида, сколько сама стрессовая ситуация определяет стиль совладания со стрессом. Представители данного подхода считают, что стратегия совладания реализуется в виде широкого диапазона динамических реакций на различные стрессовые ситуации. Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают совладание как постоянно изменяющиеся когнитивные и

поведенческие усилия, направленные на управление специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются с точки зрения соответствия ресурсам индивида [8;23].

Третий подход – интегративный. Представители данного подхода рассматривают личностные и ситуационные факторы, как предикторы, влияющие на выбор копинг-усилий (Р. Моос, Дж. Шеффер, 1993). Копинг в данном случае выступает одним из аспектов способностей человека, который вместе с ресурсами служит преобразованию ситуации, устранению угрозы (Р. Моос, А. Биллинг, 1982; Г. МакКуббин, 1987) [23].

В российской психологии явление, обозначающееся в современной психологии как копинг, нашло отражение в работах К.К. Платонова, Л.И. Уманского, Б.М. Теплова, В.А. Бодрова, рассматривающие понятие «стрессоустойчивость»; «эмоциональная устойчивость» – в работах В.С. Мерлина, «поисковая активность» – у В.В. Аршавского и В.С. Ротенберга. Поведение личности при стрессе изучалось в контексте экстремальных ситуаций представителями психологии труда, медицинской психологии и медицины (В. А. Бодров, Н.И. Сирота, В.М. Ялтонский и др.) [18;23;24;25;26;27].

На постсоветском пространстве более глубокий исследовательский интерес к проблеме копинг-поведения отмечается с 1990 года. Изучение проводилось в основном в клиниках на контингенте больных, страдающих неврозами, алкоголизмом, наркоманией, соматическими расстройствами и пр. (В.А. Ташлыков, 1992; Р.К. Назыров, 1992, Н.А. Сирота, 1994; Е.И. Чехлатый, 1994; В.М. Ялтонский, 1995) [6;7;28;29;30]. Были выявлены их наиболее типичные стратегии совладания, прослежена взаимосвязь копинг-ресурсов и копинг-стратегий, осуществлена попытка объединить в единое целое механизмы психологической защиты и механизмы совладания.

В работах В.М. Ялтонского «coping» понимается как индивидуальный способ совладания субъекта с затруднительной ситуацией, в соответствии с ее значимостью в жизни индивида и его личностно-средовыми ресурсами,

которые во многом определяют поведение человека [6;24]. С точки зрения Е.И. Чехлатого и Н.В. Веселовой понятие копинг-стратегии (механизмы совладания) следует рассматривать как активные усилия личности, направленные на овладение ситуацией или проблемой; как стратегия действий, предпринимаемых человеком в ситуации психологической угрозы, в частности, в условиях приспособления к болезни как угрозе физическому, личностному и социальному благополучию [30].

В последнее время в литературе наметился новый методологический подход этой к проблеме. Психология копинг-поведения рассматривается с методологической позиции психологии субъекта, где человек рассматривается не как относительно пассивный объект разнообразных воздействий и ситуаций, а как субъект, активно противостоящий этим воздействиям. Особое внимание при этом уделяется психологическим чертам личности, обеспечивающим использование способов поведения, с помощью которых человек справляется с трудностями, несмотря на наличие тяжелых переживаний и вопреки длительному действию стресса [23].

В настоящее время исследования по проблемам копинга имеют достаточно разнообразную направленность. Среди них необходимо отметить работы, изучающие механизм действия копинг-стратегий, их связь с копинг-ресурсами (Н.А. Сирота, 1994; В.М. Ялтонский, 1995; S.C. Kobasa, 1979; S.R. Maddi, 1990; и др.) [6;18;29;31;32]. Следует выделить работы, посвященные изучению возрастных особенностей копинг-поведения (Н.А. Сирота, 1994; В.М. Ялтонский, 1995; Е.В. Куфтяк, 2002; М.В. Сапоровская, 2001) [6;29;33;34]. За последнее время возрос интерес исследователей к изучению копинг-поведения в рамках детско-родительских отношений (М.В. Сапоровская, 2001; Е.В. Куфтяк, 2002) [33;34].

В литературе принято выделять три плоскости, где происходит реализация копинг-поведения: поведенческая, когнитивная, эмоциональная. Копинг-поведение чаще всего описывается через выделение так называемых копинг-стратегий (стратегий совладания). Стратегии выступают как способы,

пути, средства выхода из сложившейся ситуации. На сегодняшний день в психологической литературе можно встретить огромное количество разнообразных копинг-стратегий. Как показывают исследования, многие из них культурно детерминированы [35, с.92], то есть представляют собой психологические средства овладения поведением, заложенные в культуре человеческой жизни [5]. Виды копинг-стратегий разделяются с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные [30]. Наиболее часто применяемые стратегии, объединяются в стили совладающего поведения, более устойчивые, обобщенные личностные (диспозиционные) образования [23]. В процессе жизни человека привычные формы совладания дополняются новыми, необходимость в которых вызывается сложившейся ситуацией. Большинство из нас располагает обширным репертуаром копинг-стратегий и выбирает их в зависимости от характера кризиса.

С целью преодоления стрессовых, конфликтных ситуаций личность использует разнообразные копинг-стратегии на основе личного опыта. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский рассматривают совладающее поведение как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов (личностных ресурсов) [27, с.12]. Одним из характерных признаков успешной адаптации, совладания с конфликтной, кризисной ситуацией является уровень развития копинг-ресурсов. Неадекватный уровень развития ресурсов способствует формированию дезадаптивного копинг-поведения, социальной изоляции и дезинтеграции личности.

Таким образом, копинг-поведение можно рассматривать как процесс, направленный на разрешение критической ситуации и\или критического состояния путем использования специфических психологических средств регуляции активности [7]. Мы придерживаемся понимания копинг-поведения, определяемого Т.Л. Крюковой, как целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации.

Это осуществляется через осознанные стратегии действий, направленные на устранение трудности (стрессовой, конфликтной ситуации), которые либо адаптируют к требованиям ситуации либо помогают преобразовать ее. [23]. Психологическое предназначение копинг-поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить негативное действие ситуации.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бохан, Т.Г. Онтогенетический подход к проблеме преодоления критических ситуаций в отечественных и зарубежных исследованиях / Т.Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. – 1999. – Выпуск 10. – С. 40 – 45.
2. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд. – М.: Наука, 1989. – 456с. – (Серия «Классики науки»)
3. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 464с.
4. Хьелл, Л, Зиглер, Д. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 688с.
5. Выготский, Л.С. Исторический смысл психологического кризиса / Л.С. Выготский // Собр. соч.: В 6 т. - Т.1.- М.: Педагогика, 1982. – С. 291 – 436.
6. Ялтонский, В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дис. ... д-ра мед. наук: 14.00.45 / В.М. Ялтонский. – СПб., 1995. – 398л.
7. Ташлыков, В.А. Психологические защиты у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами / В.А. Ташлыков. – СПб., 1992. – 23с.
8. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill, 1966. – 257 p.
9. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368с.
10. Бодров, В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – том 17, № 4. – С.64 – 73.
11. Анцыферова, Л.И. К психологии личности как развивающей системе / Л.И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности / Л.И. Анцыферова. – М.: Изд-во «Наука», 1981. – 364с.
12. Крюкова, Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – том 26, № 2. – С. 5 – 15.

13. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / В.И. Даль. В 4 т. Т.4.: М.: Рус.яз. – Медиа, 2005 – 683с.
14. Naan, N. Coping and defending / N. Naan. – N.Y.,1977. – 241p.
15. Pearlin, L.I., Schooler, C. The structure of coping / L.I. Pearlin, C. Schooler // J. of Health and Social Behavior. – 1978. – Vol.19. – P. 2 – 21.
16. Paulhan, I. Le concept de coping / I. Paulhan // Annee psychol. – 1992. – № 4. – P. 315 – 319.
17. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – №5. – С. 20 – 30.
18. Абабков, В.А., Перре, М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166с.
19. Балл, Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92. – 100.
20. Lazarus, R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks / R. S. Lazarus // Annual Review of Psychology. – 1993. – Vol. 44. – P. 1 – 21.
21. Parker, I., Endler, N. If it changes, it might be unstable: Examing the factor structure of the Ways of Coping Questionnaire / I. Parker, N. Endler // Psychological Assessment. – 1993. – Vol.5, № 3. – P.361 – 368.
22. Endler, N.S., Parker, J.D. A. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation / N.S. Endler, J.D. Parker // J. of Personality and Social Psychology. –1990. – Vol. 58, № 5. – P. 844 – 854
23. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ...д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова; КГУ. – Кострома, 2005. – 476л.
24. Ялтонский, В.М., Соколова, Е.Т., Сирота, Н.А., Видерман, Н.С. Взаимосвязь копинг-поведения и Я-концепции у больных, зависимых от алкоголя, и условно здоровых мужчин / В.М Ялтонский [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. – 2001. – № 2. – С. 36 – 43.
25. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса / В.А. Бодров //Психологический журнал. – 2006. – том 27, № 2. – С .113 – 123.
26. Анцыферова, Л.И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1992. – том 13, № 5. – С. 12 – 25.
27. Сирота, Н.А., Ялтонский, В.М., Хажилина, И.И., Видерман, Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н.А. Сирота – М.: Генезис, 2001. – 216с.
28. Назыров, Р.К., Кондинский, А.Г. Отношение к здоровью и лечению, личностные и межличностные конфликты, уровень невротичности и копинг-поведение у здоровых жителей западно-сибирского региона России / Р.К. Назыров, А.Г. Кондинский // Интегративные аспекты современной психотерапии. – СПб, 1992. - 186с.

29. Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: автореф. ...дис. докт. мед. наук: / Н.А. Сирота; – СПб., 1994. – 23с.
30. Чехлатый, Е.И., Веселова, Н.В. Особенности отношения к здоровью и лечению, личностные конфликты и способы их разрешения (копинг-поведение) у больных неврозами / Е.И. Чехлатый, Н.В. Веселова // Интегративные аспекты современной психотерапии. – СПб, 1992. – 186с.
31. Kobasa, S., Maddi, S.R., Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study / S. Kobasa [and other] // J. Pers. and Soc. Psychology. – 1982. – V.42, № 1. – P. 128 – 136.
32. Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. Hardiness and mental health / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba // J. of Personality Assessment. – 1994. – V.63, № 2. – P. 265 – 274.
33. Куфтяк, Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющее физическое наказание детей: автореф. ... дис. канд. псих. наук: 19.00.05 / Е.В. Куфтяк; СПб., 2003. – 22с.
34. Сапоровская, М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: автореф. ... дис. канд. псих. наук. 19.00.07 / М.В. Сапоровская; КГУ, 2005. – 22с. [Электронный ресурс]. – 2005. – Режим доступа: [http:// www.geocities.com](http://www.geocities.com). – Дата доступа: 11.10.2006.
35. Елизарова, Т.Ю. К проблеме определения содержания феномена психологического преодоления / Т.Ю. Елизарова // Образование и повышение квалификации работников образования: Сб. науч. тр. Вып.14:.. – М., 1999.- Ч. 1.- 208с.