
К ПОНЯТИЮ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ

АМИР МИРБОЛОК

Современная социальная психология всё больше внимания уделяет стратегиям поведения в конфликтных, стрессовых, вызывающих тревогу ситуациях. В первую очередь оно обусловлено тем, что человек неразрывно связан с социальными условиями; практически все сталкиваются с кризисными ситуациями и вырабатывают определенную стратегию для ее преодоления. Интерес к таким стратегиям проявился относительно недавно. Несмотря на это, в отношении копинг-стратегий уже сформировался научный подход.

Стратегии преодоления кризисных ситуаций впервые рассмотрел А. Маслоу, он же предложил термин, определяющий такие стратегии, – *копинг* (от англ. *cope* – совладать, преодолевать). Первая классификация копинг-стратегий принадлежит основоположникам их исследования Р. Лазарусу и С. Фолкману, которые считали, что копинг-стратегии – это модели преодоления трудностей социальной среды. В 1966 г. Р. Лазарус в своей книге “Psychological stress and coping process” («Психологический стресс и процесс совладания с ним») описал осознанные стратегии преодоления стресса и других кризисных ситуаций. Р. Лазарус и С. Фолкман так определили копинг-поведение: “Непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека”. Ученые подчеркивают, что копинг-процесс постоянно изменяется, поскольку взаимосвязь и взаимное влияние личности и среды носит динамический характер. Индивид оценивает ситуацию и сопоставляет с ней субъективную оценку своих ресурсов. Такой подход подразумевает распределение ресурсов; это объясняется тем, что в различных ситуациях людям удается сохранить психологическое равновесие и здоровье.

Российская психология рассматривает данный феномен в свете адаптивного поведения, которое направлено на адаптацию человека к требованиям ситуации¹. Такой подход придает копинг-поведению определенную продуктивность, ибо в этом контексте оно являет собой не столько приспособление, сколько активную адаптацию. Речь о том, что поведение обусловлено скорее не ситуацией, а его субъективным пониманием, то есть объективная ситуация становится субъективной. Как считает Л. Ф.

¹ См. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. М., 1993, с. 65–78.

Бурлачук, подходы, основанные на субъективной интерпретации ситуаций, подразумевают их перцептивный аспект².

Необходимость копинг-стратегий появляется в кризисных ситуациях и призвана снизить психологическое напряжение и тревожность, интенсивность которых обусловлена по меньшей мере двумя обстоятельствами – личностным, субъективным фактором и реальной ситуацией. Под субъективным фактором следует понимать личностные характеристики, которыми определяется интенсивность психологического дискомфорта. Индивидуальные реакции на психологический дискомфорт могут быть неосознанными, так как основаны на различиях темперамента и в силу того, что имеют опыт повторения, выпадают из-под сознательного контроля. Это справедливо в тех случаях, когда дискомфорт вызывается повседневными, периодически возникающими стрессовыми ситуациями. Более того, одна и та же ситуация вызывает у разных людей психологическое потрясение различной интенсивности, что обусловлено такими свойствами личности, как самооценка, темперамент и т. д. Копинговые действия образуют стратегии, копинговые стратегии образуют копинговые стили поведения, а те характеризуются функциональностью или, наоборот, дисфункциональностью. Функциональные копинг-стили направлены на преодоление проблемы, дисфункциональные содержат непродуктивные стратегии, а это значит, что копинг-стили различаются по принципу эффективности и непродуктивности.

Классификация копинг-стратегий согласно эмоциональной и проблемной фокусировке была предложена С. Фолкманом и Р. Лазарусом. По этой классификации проблемно фокусированные стратегии содержат 11 копинговых действий, эмоционально фокусированные – 62. Будь копинг-поведение осознанно или нет, его содержание включает в себя когнитивные, поведенческие и эмоциональные стратегии. Так, Моос и Шеффер, Перлин и Шулер в стратегии “фокусировка на проблеме” отмечают содержание когнитивных (фокусировка на оценке, изменение отношения, способа видения проблемы) и поведенческих (стратегия изменения, преодоления проблемы) типов действий³. В конфликтологии выделяются три сферы, в которых отражаются копинг-стратегии, – поведенческая (8 стратегий), когнитивная (10 стратегий), эмоциональная (8 стратегий). Причем копинг-стратегии выделяются адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные. Адаптивными стратегиями в поведенческой сфере можно считать сотрудничество, альтруизм, неадаптивными – пассивность, изоляцию. В когнитивной сфере в качестве адаптивных стратегий назовем поведение, направленное на анализ трудностей, поиск выхода из проблемных ситуаций, в качестве же неадаптивных – отказ от преодоления трудностей, связанный с низкой оценкой собственных ресурсов и возможностей. В эмоциональной сфере адаптивными стратегиями являются оптимизм в

² См. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. М. 1998, с. 30–48.

³ См. Морозова Т. Ю. Оценка эффективности профилактических программ на основе анализа уровня сформированности копинг-стратегий у подростков // «Психолого-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников». М., 2008. с. 15–46.

отношении выхода из сложной ситуации, уверенность в наличии выхода из любой ситуации, неадаптивными – безысходность, самообвинение.

Многие классификации копинг-стратегий ориентировались на Лазаруса и Фолкмана и составлялись по принципу проблема – отношение к проблеме или работа над проблемой – работа над отношением к проблеме. Согласно классификации, предложенной Э. Фрайденберг, 18 стратегий сгруппированы в три категории: 1) продуктивный копинг (работа над преодолением проблемы с сохранением оптимизма и взаимодействия с окружающими), 2) непродуктивный копинг (изоляция в связи с неспособностью противостоять проблеме), 3) обращение к другим (за поддержкой в решении проблемы). Как видим, наряду с эффективностью и неэффективностью стратегий, здесь выявляется такой аспект, как социальная активность, который не может однозначно оцениваться как эффективный или неэффективный⁴. Дж. Амирхан на основании анализа копинг-ответов на стресс разработал одну из наиболее удачных методик, выявляющих базовые копинг-стратегии, – “Индикатор копинг-стратегий”. Здесь выделяются три группы копинг-стратегий: 1) разрешение проблем – стратегия, при которой человек максимально использует свои возможности решить проблему, 2) избегание – стратегия, при которой человек избегает контактов с окружающей средой, пытаясь уйти от проблемы; в пассивной форме это может быть употребление алкоголя, наркотиков, в активной – суицид, 3) поиск социальной поддержки – активная поведенческая стратегия, при которой человек обращается за поддержкой к окружающим⁵.

В психологической литературе имеется немало классификаций копинг-стратегий, что объясняется давней актуальностью данной проблемы. Ни одна из классификаций не исчерпывает всех возможных копинг-реакций на кризисные ситуации. Э. К. Коплик предлагает дихотомическую классификацию когнитивных копинг-стратегий – стратегию поиска и стратегию закрытости для информации⁶. Однако при анализе лишь одного типа процессов картина сформированного копинг-образования будет неполной. Чтобы полнее понять критерии формирования копинг-стратегий, копинг-поведения или копинг-стиля, необходимо учитывать все факторы и психические процессы и взаимосвязь между ними, а также, безусловно, личностные характеристики, воздействующие на образование того или иного копинг-поведения, – например, высокий уровень тревожности. В свою очередь, П. Виталиано выделяет эмоционально ориентированный копинг, состоящий из трех стратегий: самообвинение (критика самого себя), избегание (будто бы ничего не произошло) и практическое истолкование (призрачные надежды, иллюзии)⁷. Ценность подхода и классифика-

⁴ См. Сибгатуллина И. Ф., Апакова Л. В., Зайцева Л. Д. // «Прикладная психология», 2003, №5–6, с.12–23.

⁵ См. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping. The coping strategy indicator. N. Y., 1988, p. 96–112.

⁶ См. Koplik E. K. et al. The Relationship of Mother – Child Coping Styles and Mothers' Presence of Children's Response to Dental Stress // J. Psychol. 1992, p. 71–93.

⁷ См. Vitaliano P. P. et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work, and Family Problems // Health Psychol. 1990, p. 17–34.

ции Виталиано состоит в том, что, учитывая высокую изменчивость поведения, ученый в соответствии с возрастными, социальными, профессиональными и другими особенностями людей построил отдельные копинг-модели для представителей разных групп. Немецкий исследователь Н. Thomaе, автор известной методики, разработанной для изучения возрастных особенностей психологического преодоления, выделил 20 копинг-реакций⁸. Интересную классификацию предлагают С. Carver и М. Scheier, которым принадлежит метод шкалы преодоления, согласно которому, помимо всех известных стратегий преодоления, существуют и другие: выпрямление ситуации – обращение к религии, “освобождение” от проблемы с помощью наркотиков и алкоголя⁹.

Естественно, данные формы преодоления не включают все возможные реакции на проблемные ситуации, однако они могут быть актуальны в соответствии с особенностями исследуемых людей или групп. При всем многообразии классификаций наиболее базовой является теория преодоления Р. Лазаруса, и большинство подходов построено на основании этой теории. Она определяет взаимодействие индивида и стресса и состоит из двух этапов – первичная субъективная и вторичная когнитивная оценка стрессора. Если стрессор, ситуация, событие оцениваются как негативные, то возникает потребность совладать с ними, осуществляемая с помощью: а) высвобождения эмоций, б) разработки стратегии преодоления, в) социальной поддержки. Второй этап – когнитивная оценка, когда человек оценивает собственные ресурсы, возможности, личностные особенности, сопоставляя их с интенсивностью дестабилизирующего события. Оцениваются такие ресурсы и личностные характеристики, как система убеждений, целеустремленность, эмоциональная стабильность. В результате соотношения первичной и когнитивной оценки появляется оптимальная реакция на стресс и вырабатываются копинг-стратегии. Хотя Р. Лазарус и С. Фолкман первоначально рассматривали копинг-поведение в контексте психологии стресса как совокупность когнитивных и поведенческих усилий преодолеть стресс, однако далее этот феномен расширил свое положение в психологии и стал охватывать более широкий спектр человеческой активности, включая бессознательные защиты и осознанное, целенаправленное преодоление проблем. В этом контексте важно подчеркнуть, что копинг-поведение не может быть определено в бессознательных защитных реакциях. Неосознанное копинг-поведение проявляется чаще всего в повседневных стрессовых ситуациях, это, по сути, поведение, достигшее автоматизма и не требующее уже сознательного контроля. Копинг-образование изначально формируется на сознательном уровне, а механизмы психологических защит – на бессознательном. Еще одно важное различие состоит в том, что механизмы психологических защит направлены на

⁸ См. **Thomaе Н.** Das Individuum und seine Welt. Goettingen, Toronto, Zuerich, 1988. p. 51–69.

⁹ См. **Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K.** Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach // J. Pers. and Soc. Psychol. 1989, p. 41.

снижение эмоционального напряжения, дискомфорта, а копинг-образование в основном имеет цель восстановить равновесие, отношения между личностью и окружением и вследствие этого снять возникший психологический дискомфорт. Копинг-поведение, а тем более копинг-стиль формируется постепенно, тогда как психологические защитные реакции срабатывают мгновенно на ситуацию. Имеет смысл различать копинг в общем понимании и такое понятие, как жизнестойкость, стрессоустойчивость. Копинг-образования – это действия личности, направленные на преодоление проблемных ситуаций, в то время как жизнестойкость или стрессоустойчивость представляет собой характеристику, входящую в адаптивный потенциал личности. Можно сказать, что копинг-поведение формируется и с учетом личностных адаптивных ресурсов, в том числе и взаимосвязано с уровнем стрессоустойчивости, но никак не тождественно понятию стрессоустойчивость, учитывая хотя бы то, что копинг-стратегии могут принимать различную направленность при разных внешних раздражителях, быть как продуктивными, так и непродуктивными, в то время как стрессоустойчивость есть одно из качеств личности.

Жизнестойкость рассматривается в качестве ресурса, влияющего на формирование копинг-стратегии. Причем она влияет как на субъективную оценку проблемной ситуации (первичная оценка по Лазарусу), так и на активность индивида, преодолевающего проблему. В основе ресурсных подходов лежит предположение, что существует совокупность ключевых ресурсов, которые управляют всей ресурсной системой. “Ключевой ресурс – это главное средство, контролирующее и организующее распределение (торговлю) других ресурсов”¹⁰. Известный ресурсный подход к использованию копинг-стратегий мы находим у С. Хобфолла, который разработал COR-теорию (Conversation of Resources – сохранение ресурсов), где рассматривает два вида ресурсов – социальные и материальные; под их влиянием формируется копинг-поведение – активное или пассивное, социальное или антисоциальное, прямое или не прямое¹¹. Ценность данной теории состоит в том, что в соответствии с наличием и влиянием конкретного комплекса ключевых ресурсов можно предположить формирование определенного копинг-поведения при конкретных условиях и проследить взаимное влияние имеющихся ресурсов и сформированного копинг-образования. Так, М. Селигман выделяет оптимизм в качестве ключевого ресурса, влияющего на формирование копинг-поведения, призванного преодолеть стресс¹². Здесь важно отметить, что копинг является, по сути, динамическим процессом (Лазарус, Фолкман) и подвержен видоизменениям в связи с изменениями социального содержания. Учитывая динамизм и взаимосвязь копинг-стратегий с ключевыми ресурсами, можно предположить условную прогнозируемость поведения в конкретных ситуациях.

¹⁰ **Hobfoll S. E.** Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), *A lifetime of relationships*. California: Brooks / Cole Publishing Co, 1996, p. 12.

¹¹ См. **Hobfoll S. E.** Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), *A lifetime of relationships*. California: Brooks / Cole Publishing Co, 1996, p.21-44.

¹² См. **Seligman M. E.** *Learned Optimism*. NSW: Random House Australia, 1992, p.18-34

Похожа на COR-теорию Хобфолла так называемая BISC-классификация (Behavioral Inventory on Strategic Control), согласно которой копинг-стратегии рассматриваются как поведенческие конкретизации процессов контроля над действием, то есть планируемые стратегии поведения, направленные на поддержание контроля в угрожающих ситуациях. Авторы данной классификации, изучая копинг-стратегии у детей, предложили четыре вариации стратегического поведенческого контроля – активная и косвенная деятельность, социальное и антисоциальное поведение¹³.

В современной психологической науке копинг-стратегии изучаются в различных ракурсах в соответствии с различными видами деятельности. Анализируя проблему, несложно заметить определенную тождественность понятий копинг-реакция, копинг-стратегия и копинг-поведение, свободно употребляемых в специальной литературе, где *копинг* охватывает широкую сферу, от бессознательных психологических защит до осознанного и целенаправленного умения совладать со стрессовыми и тревожными ситуациями. Для внесения ясности в терминологию попробуем проанализировать эти понятия. Предположим, цель копинг-процесса – выработать копинг-поведение, чтобы преодолеть стрессовую ситуацию, устранить психологический дискомфорт и обрести эмоциональную устойчивость. При возникновении стрессогенной ситуации копинг-процесс переходит от реакции к осознанной выработке стратегии, что образует поведение. Это означает, что копинг-процесс включает в себя этапы функционирования, начальным из которых является формирование копинг-реакции. Подчеркнем, что изначально понятие копинга рассматривалось именно в контексте экстремальных ситуаций, далее распространившись и на повседневные миникризисы. Необходимо отметить важное различие между копингом и защитным психологическим механизмом. Защитный механизм, имея целью преодолеть психологическое напряжение и тревогу, в большинстве случаев искажает информацию, а копинг-образование – нет. Копинг-стратегия вырабатывается осознанно, что в самом широком понимании включает в себя любые попытки привыкнуть, совладать, преодолеть проблемные ситуации или уклониться от них. Большое внимание уделяется взаимосвязи эмоционального состояния и копинг-образований, а именно – как и с какой интенсивностью эмоциональное состояние в момент возникновения стрессогенной ситуации влияет на формирование копинг-образования. И наоборот – как копинг-стратегия влияет на эмоциональное состояние человека. В данном контексте копинг-стратегии в основном принимают очертания эффективных или неэффективных, где эффективность означает снижение уязвимости к стрессам и повышение эмоциональной устойчивости¹⁴. Сфокусированные на проблеме копинг-стратегии предполагают низкий уровень отрицательных эмоций в стрессогенных и социально неопределен-

¹³ См. **Lopez D. F. & Little T. D.** Children's action-control beliefs and emotional regulation in the social domain // *Developmental Psychology*, 1996, p. 48–63.

¹⁴ См. **Нартова-Бочавер С. К.** «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // «Психологический журнал», т. 18, 1997, № 5, с. 34–37.

ных ситуациях, в основном контролируемых¹⁵. Нельзя не учитывать, что состояние тревожности воздействует на формирование копинг-поведения.

Выбор той или иной модели копинг-поведения обусловлен как индивидуальными психологическими особенностями (темперамент, уровень тревожности, особенности мышления и характера), так и социально-психологическим опытом личности. Копинг-реакция и дальнейший выбор копинг-стратегии меняется согласно социальным параметрам сложившейся ситуации. Практически все исследователи копинг-образования подчеркивают различия в способах преодоления трудностей, обусловленных поло-ролевыми критериями. Так, женщины более склонны выбирать эмоционально сфокусированные копинг-стратегии, а мужчины – проблемно сфокусированные, направленные на преобразование внешней ситуации¹⁶. Достаточно эффективно именно преобразование или хотя бы переосмысление внешней ситуации, наименее же эффективны стратегия избегания. Как известно, внешняя ситуация может восприниматься искаженно. Поэтому нельзя однозначно говорить об эффективности/неэффективности выбранных в соответствии с искаженным пониманием форм преодоления.

ԱՄԻՐ ՄԻՐԲՈԼՈԿ – Վարքի «քոփինգ ստրատեգիաների» հասկացությունը – Հոգեբանական գրականության մեջ կարելի է գտնել անձի վարքի քոփինգ ստրատեգիաների բազմաթիվ դասակարգումներ: Որպեսզի հնարավորինս հասկանալի դառնան քոփինգ ստրատեգիաների, քոփինգ վարքի կամ, առավել ևս, քոփինգ ոճի ձևավորման չափանիշները, անհրաժեշտ է հաշվի առնել ոչ միայն բոլոր գործոններն ու հոգեկան գործընթացները, այլև դրանց միջև գործող փոխադարձ կապը, ինչպես նաև, բնականաբար, այս կամ այն քոփինգ վարքի ձևավորման վրա ներազդող անձնային բնութագրերը:

AMIR MIRBOLOK – On the Concept of "Coping Strategies" Behavior. – In modern psychological science, the problem of coping strategies is studied from various angles, according to different activities. Analyzing the problem, it is easy to notice a certain identity of used concepts such as coping reactions, coping strategies and coping behaviors, freely used in literature, where "coping" covers a broad scope, from unconscious psychological defenses to the conscious and deliberate coping with stress and anxiety situations.

¹⁵ См. Compas B. E., Forsythe C. J. & Wagner B. M. Consistency and variability in causal attributions and coping with stress // Cognitive therapy and research, 1988, p.18–27.

¹⁶ См. Blanchard-Fields F. et al. Moderating Effects of Age and Context on the Relationship Between Gender, Sex Role Differences, and Coping// Sex Roles. 1991, 63-80