

О «копинге» и его значении в жизни человека

Байрамов Амирах Бегдашевич

Аспирант

*Дагестанский государственный педагогический университет, Педагогики и
психологии, Махачкала, Россия
E-mail: amirah2010@yandex.ru*

На протяжении своей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, которые приводят к «нарушению» привычного хода жизни. К таким ситуациям относятся ситуации учебного, медицинского, профессионального, экстремального или какого-нибудь иного типа. Переживание подобного рода ситуаций меняет зачастую и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. В зарубежной психологии изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping» - механизмов или «coping behavior». Именно на этом поведении, называемом «coping», т.е. «совладание» мы остановим свое внимание. Нашей задачей является проанализировать литературу по данной проблеме и объяснить понимание процесса совладания с трудной ситуацией.

На сегодняшний день проблема совладающего поведения является одной из актуальных и находится в центре внимания многих ведущих специалистов отечественной и зарубежной психологии. Выражение «совладающее поведение» происходит от английского глагола «to cope», что в переводе означает преодолевать, справляться.

Понятие «совладание» (копинг) стало широко использоваться в психологии с 1960-х гг. в связи с исследованием способов поведения личности в стрессовых ситуациях. Копинг изучался в рамках теории стресса (как механизм, направленный на его преодоление), в контексте адаптации (как деятельность человека по сохранению баланса между требованиями среды и внутренними ресурсами). В современной психологии тематика копинга выделилась в интенсивно разрабатываемое научное направление, интерес к которому ежегодно возрастает [2].

В российской психологии «coping» переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. В психологии стресса первоначально понятие «копинг-поведение» определялось как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. Сегодня же, понятие «копинг», будучи свободно употребляемым в различных работах, охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации.

«Копинг» – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [1].

Копинг-поведение – форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. При выборе активных действий повышается вероятность устра-

нения воздействий стрессоров на личность. Особенности этого умения связаны с «Я-концепцией», локусом контроля, эмпатией, условиями среды [5].

По представлениям А.Маслоу, копинг-поведение противопоставлено экспрессивному поведению. Так, психолог характеризовал копинг-поведение как целенаправленное и мотивированное действие, являющимся результатом научения. Также утверждал что, копинг в большей степени детерминирован переменными внешнего характера, которые определяются культурой и окружающей средой. Копинг более управляем (подавляется, сдерживается, вытесняется), так как для него типичен сознательный характер.

По мнению ведущих специалистов в области изучения coping styles («способов совладания») Р.Лазаруса и С.Фолкмена, нужно делать акцент на роли когнитивных конструкторов, именно от них, в основном, зависят способы реагирования на жизненные трудности.

Психологическое преодоление (совладание) является переменной, зависящей, по крайней мере, от двух факторов: личности субъекта и реальной ситуации. В разные периоды времени, на одного и того же человека, событие может оказывать различное по степени травматичности воздействие.

Ф.Кохен и Р.Лазарус, обобщив данные многих исследований, выделили пять основных задач копинга: 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности; 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; 3) поддержание позитивного, положительного образа Я, уверенности в своих силах; 4) поддержание эмоционального равновесия; 5) поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми [3]. Успешность совладания зависит от реализации перечисленных задач.

С точки зрения Т.Л. Крюковой, критерии эффективности совладания связаны, в основном, с психическим благополучием субъекта и определяются снижением уровня невротизации, уязвимости к стрессу. Эффективность копинга проявляется также в продолжительности позитивных последствий, которые могут быть либо кратковременными эффектами (их измеряют по психофизиологическим и аффективным показателям); либо долговременными эффектами, оказывающими влияние на психологическое благополучие [4].

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что в настоящее время актуальность совладающего поведения определяется возможностью прогнозирования поведения человека в условиях различных ситуаций. Совладающее поведение связано с индивидуальными свойствами личности, является одним из процессов управления ресурсами – их мобилизации и оптимального использования.

Литература

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал 1994. №1. С. 3-19.
2. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями Вестн. Моск. Ун-та 2011. №1. Сер. 14, С. 100-111.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР-СЭ, 2006.

Конференция «Ломоносов 2013»

4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Аквантитул», 2004. 344с.
5. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2004. 992с.