

**Понимание копинг-стратегий с позиций различных теоретических подходов**  
*Байрамов Амирах Бегдадашевич*

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

Наша жизнь необычайно удивительна и наполнена разного рода событиями, как приятными, так и неприятными, которые приводят к стрессу, да и не только. Это заставляет задумываться о том, как же справиться с возникающими трудностями жизненного пути.

Проблеме совладания со стрессом посвящено множество исследований. Среди них наиболее популярны работы, изучающие механизм действия копинг-стратегий (поведенческих стратегий), их связь с копинг-ресурсами (личностными ресурсами) и другими психологическими характеристиками. В этих работах определяются стили совладающего поведения, изучается его влияние на процессы адаптации, самочувствие людей.

Цель нашей работы состоит в изучении подходов к рассмотрению особенностей устойчивости личности к стрессогенным факторам.

Объектом нашего внимания являются копинг-стратегии личности.

Термин «coping» впервые был использован в 1962 г. Л. Мерфи в контексте стремления индивида решить определенную проблему, которая, с одной стороны, является врожденной манерой поведения (рефлекс, инстинкт), а с другой – приобретенной, дифференцированной формой поведения (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо). Фактически он уже на начальном этапе изучения копинга обратил внимание на его связь с индивидуально-типологическими особенностями личности и предыдущим опытом преодоления стрессовых ситуаций [3].

Основные положения концепции копинг-процессов были разработаны Р. Лазарусом в книге «Психологический стресс и копинг-процессы» [5]. С выходом в свет этой книги в 1966 году началась постепенная смена модели стресса, разработанной Г. Селье [8], в сторону рассмотрения копинга в качестве центрального звена стресса, а именно – как стабилизирующего фактора, который может помочь личности поддержать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса.

Таким образом, «копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям [4].

Р. Лазарус является одним из основоположников ситуационного подхода совладания со стрессом. Его транзакциональная теория рассматривает совладание как процесс и при этом акцентирует его специфичность в отношении конкретных ситуаций. Личностные характеристики лишь определяют восприятие требований ситуации как стрессогенных.

Успешное совладание рассматривается как успешная адаптация. Если поведение не принесло удовлетворяющего результата, то индивид предпринимает новые попытки [2].

М. Перре и М. Ричердс [6] считают, что в зависимости от объективных возможностей по изменению ситуации строится и поведение человека. Если на стрессор объективно

возможно влиять, то попытка индивида повлиять на него будет адекватной копинговой реакцией. Если по объективным причинам индивид не может повлиять и изменить ситуацию, то адекватным функциональным способом совладания будет являться избегание. Если человек объективно не может ни избежать ситуации, ни повлиять на нее, то функционально адекватной копинговой реакцией будет когнитивная переоценка ситуации, придание ей другого смысла.

М. Перре в своих исследованиях отмечал, что более эффективно преодолевают стресс, обнаруживая при этом более высокие показатели душевного здоровья, те люди, которые чаще руководствуются правилами поведения, соответствующими объективными признаками и особенностями ситуации – контролируемость, изменяемость, негативная значимость события [6].

По мнению Д. Амирхана, выбор индивидом тех или иных копинг-стратегий является достаточно стабильной характеристикой на протяжении всей жизни, мало зависящей от типа стрессора. Он обозначил их как базисные стратегии поведения человека и объединил в три группы [1]: решение проблемы (адаптивная); поиск социальной поддержки (адаптивная); избегание проблемы (неадаптивная).

Отечественный психолог Л. Собчик также считает, что тип реагирования в стрессовых ситуациях представляет собой «продолжение ведущей индивидуально-личностной тенденции», базирующейся на типе высшей нервной деятельности, является врожденной, генетически обусловленной характеристикой [9].

Л. Пирлинг и С. Скулер одними из первых провели ряд исследований, в которых была сделана попытка измерить копинг-поведение здоровых взрослых людей в стрессовых ситуациях. Используя метод интервью, они выделили три основных копинг-стиля, соответствующих основным сферам психической деятельности [7]: поведенческие ответы, которые воздействуют на ситуацию; ответы, изменяющие значение или оценку ситуации; ответы, нацеленные на контроль негативных ощущений.

Большинство людей склонны применять различные стратегии, переходя от когнитивных стратегий к эмоционально-сфокусированным, и наоборот. При этом для успешного выхода из стрессовой ситуации необходимо пропорциональное представительство каждого из указанных видов копинга. Таким образом, какая из стратегий «хороша или плоха», зависит от ситуации и может изменяться по ходу развития ситуации.

### **Литература**

1. Амирхан Д. Фактор аналитического измерения копингов: показатель копинг-стратегий. – М.: Медицина, 1990. – 98с.
2. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб: Изд-во СПбГУ, 2009. – 136с.
3. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов / Б.Д. Карвасарский, В.А. Абабков, А.В. Васильева, Г.Л. Исурина и др. – СПб: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007.–28с.
4. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процессы. – М.: Медицина, 1966. – 466с.

5. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. – М.: Медицина, 1984. – 218с.
6. Перре М. Стресс, копинг и здоровье: ситуативные поведенческий подход: теория, методы и применение. – М.: Медицина, 1992. – 233с.
7. Пирлинг Л. Структура копинга. – М.: Медицина, 1978. – 42с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Медицина, 1962. – 54с.
9. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности: Теория и практика психодиагностики. – М.: Ин-т современной политики, 2000. – 511с.