

УДК 159.9.019.43:316.622

Копинг-стратегии: функционирование и развитие в онтогенезе

С.А. СТАНИБУЛА

Дана сущностно-содержательная характеристика копинг-стратегиям их функционированию и развитию в онтогенезе. Рассматривается основная классификация копинг-стратегий в различия от их феноменологической структура, а так же основная динамика развития совладающего поведения от раннего детства до подросткового возраста.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегии, ресурс, стрессовые ситуации.

The essence-substantial characteristics of coping strategies, their functioning and development in ontogenesis are presented. The basic classification of coping strategies in the differences of their phenomenological structure, as well as the basic dynamics of coping behavior from early childhood through adolescence is considered.

Keywords: coping behavior, coping strategies, resources, stress.

Копинг-поведение сложный феноменологический процесс, обладающий определенной тенденциозностью, одной из них, по нашему мнению, является интенсивное развитие, особенно в детском возрасте, характеризующееся определенной динамикой от простого к сложному, от дезадаптивных к адаптивным моделям к поведению взрослого культурного человека (Выготский, Лурия, 1993). В нашей работе будет рассмотрена основная феноменология функционирования и развития копинг-стратегий в онтогенезе.

В научный оборот термин «копинг» (от англ. coping – совладание, преодоление) был введен L. Murphy и означал определенную попытку создать новую ситуацию будь она угрожающей и опасной или радостной и благоприятной [1]. Ряд авторов рассматривает феномен «копинга» как тенденциозный динамический процесс психики по устранению проблем с целью оптимизации эмоционального состояния. В частности, в таком контексте рассматривал «копинг» R.S. Lazarus, определяя его как процесс решения проблем, предпринимаемый индивидом для оптимизации своего психологического состояния и адаптации к окружающей среде [2].

M. Perrez понимал под копингом сугубо адаптивную реакцию на требования окружающего мира, оценивающиеся личностью как превосходящие ресурсы и возможности человека (Perrez, 2001).

Такие авторы, как H. Weber [3], D. Maxwell [4], R.F. Mollica, B. Cardozo [5] понимали «совладающее поведение» как широкий комплекс взаимосвязанных навыков, необходимый для качественного управления обстоятельствами любой степени сложности, в частности в условиях приспособления к болезни как угрозе физическому, личностному и социальному благополучию.

Копинг-стратегии – это определенные способы, поведенческие, эмоциональные, когнитивные приемы, имеющиеся в арсенале личности, с помощью которых непосредственно происходит процесс совладания.

Копинг-стратегии систематизируются в копинг-стили. Е.А. Белан утверждал, что копинг-стратегии, имеющие сходные сущностно-содержательные характеристики, целесообразно объединить в группы и отнести к определенным типам совладающего поведения (Белан, 2004). М.А. Холодная определяла копинг-стиль как тенденции личности действовать определенным стереотипным образом в стрессовых ситуациях, выбирая определенные модели поведения (Холодная, 2007). Таким образом, можно сделать вывод, что копинг-стили – это совокупность копинг-стратегий в едином смысловом контексте.

Можно детализировать, что совладающее поведение сложный – феноменологический процесс, поэтому в современной психологической науке еще открыт вопрос о единой классификации типологий копинга.

Одними из первых, кто предложил понятие копинга в литературе, были R.S. Lazarus и S. Folkman, которые впоследствии предложили, пожалуй, самую известную классификацию, из которых впоследствии в результате теоретико-практического анализа выявлялись другие классификации и модели. Авторы подчеркивали сугубо дихотомическую структуру копинг-стратегий и выделяли проблемно-фокусированные стратегии, ориентированные на решение проблемы и эмоционально-фокусированные стратегии, ориентированные на стабилизацию эмоциональных переживаний. Проблемно-ориентированный копинг позволяет путем когнитивной переоценки того или иного события совладать с различными реакциями, имеющими средовую природу. Эмоционально-фокусированный включает в себя мысли и действия, которые способствуют снижению негативного влияния стрессовых событий на психологическую сферу личности.

По нашему мнению, достаточно удачно дополняют модель R.S. Lazarus и S. Folkman такие исследователи, как Перлин и Шулер, выделяя такие стратегии, как: стратегия изменения способа видения проблемы, стратегия изменения проблемы, стратегия управления эмоциональным дистрессом (Pearlin, Schooler, 1976). Можно с уверенностью утверждать, что в самом начале исследования копинг-стратегий шли по пути классификации по типу определенной дихотомии: с одной стороны, стратегии, фокусированные на проблеме усилиями справиться с запросами, предъявляемыми внешней средой и феноменологическими усилиями переформулировать, когнитивно переоценить проблему либо снизить эмоциональное напряжение, с другой стороны.

Далее исследователи пришли к выводу, что личность в ситуациях стресса стремится активно выйти из той или иной ситуации. Многие авторы стали выделять такой вид копинг-стратегий, как избегание (Skinner, 2003).

В результате научного изучения феномена совладающего поведения многие авторы начали строить свои классификации по принципу модальности, в которых копинг-стратегии выделяют в зависимости от процессов, лежащих в основе их природы, в частности (эмоциональных, поведенческих, когнитивных). В частности И.М. Никольская и Р.М. Грановская, выделяют три больших группы копинг-стратегии, проходящих на следующих уровнях: поведение, эмоциональная проработка подавленного и познание [6]. Также А. Hammer и M. Zeinder разработали классификацию, включающую следующие категориальные компоненты, являющиеся одними из ключевых в жизнедеятельности человека, придавая энергии в его действиях в периоды стресса. В частности сферы: 1) познания и представлений, 2) чувств, 3) отношений с людьми, 4) духовности, 5) физического бытия. Обращение к той или иной ситуации определяется стрессором и смысловым содержанием проблемной ситуации (M. Zeidner, A. Hammer, 1990).

Развитие механизмов защиты и совладания, позволяющих личности преодолевать различные стрессовые ситуации, – важная часть становления полноценной и гармоничной жизни индивида. В процессе онтогенеза у каждого ребенка формируется индивидуально-типологическая стилистика реакции на стрессовые ситуации повседневной жизни.

Развитие механизмов защиты и совладания на ранних этапах онтогенеза рассматривается вместе и не дифференцируется. В соответствии с представлениями о совладающем поведении психологическая защита и копинг-стратегии рассматриваются с позиции их процессуального осуществления адаптивного поведения [7], [8], [9].

И.Р. Абитов объединял психологические защиты, копинг-стратегии и механизмы антиципации в единую систему, называемую «совладающим поведением». Данные категории имеют тесную взаимосвязь друг с другом. Одним из ключевых аспектов исследования стало то, что было показано, что невозможность преодолеть стрессовую ситуацию с использованием механизмов антиципации и копинга запускает в действие психологические защиты [7].

Исследования в рамках психоаналитического подхода дают достаточно четкую и системную картину развития и формирования психологических защит в различные периоды жизни. Наиболее детально данные компоненты были описаны в работах А. Фрейд, которая описывала генезис и специфику механизмов психологической защиты на примере детей

[10]. Она теоретико-практически расширила представления о механизмах защиты, подчеркивая двойственную структуру, то есть рассматривала их не только как врожденные компоненты, но и подчеркивала индивидуальную природу, приобретаемую индивидом в результате взаимодействия со значимыми фигурами в частности и с миром в целом. Защитные механизмы проявляются в ситуациях когда «Я» подвергается чрезмерной активности интерпсихических побуждений, представляющих для него опасность. А. Адлер утверждал, что примерно к 4–5 годам у детей формируется модель поведения, в котором отражены психологическая защита и отношение ребенка к самому себе [11].

В настоящее время известны немногочисленные исследования, в фокусе которых рассматривается динамика защитных механизмов и копинг-поведения на разных возрастных этапах развития детей.

С.А. Хазова утверждала, что стилистика совладающего поведения активно формируется в юном возрасте, на начальном этапе становления взрослости. Основным критерием, по которому копинг-стратегии присваиваются личностью, – это их эффективность в решении тех или иных проблемных ситуаций, автор выдвигает идею, согласно которой юный возраст считается ключевым в выработке того или иного стиля копинг-поведения, а в дальнейшем человек лишь автоматически использует те или иные репертуары копинг-поведения. Ключевым в данном процессе является умение предотвращать (или предвосхищать) проблемы, т. е. упреждающий метод борьбы (совладания) со стрессом; с возрастом формируется «модель экономии энергии» в проблемно-решающем поведении» [12, с. 147].

И.М. Никольская, Р.М. Грановская, исследуя детей младшего школьного возраста пришли к выводу в период с 7 до 11 лет специфика копинг-поведения существенно меняется. Для детей младшего возраста характерна поведенческая специфика стратегий совладания, для младших подростков характерна когнитивная система совладающего поведения.

М.А. Одинцова, изучая подростков с установкой жертвы, пришла к выводу, что стилистика совладания достаточно устойчивая категория, зависящая прежде всего от установок и опыта, приобретаемых в процессе жизнедеятельности, а также от энергетического потенциала личности [13, с. 71].

И.И. Ветрова в своем лонгитюдном исследовании подростков установила, что доля продуктивных копинг-стратегий с возрастом увеличивается [14].

Данные теоретико-практические исследования подтверждаются исследованиями А.В. Смирновой, которая достаточно полно описала те динамические процессы, которые характерны для периода становления совладающего поведения у детей в возрасте 7–11 лет. Как утверждает исследователь, именно период 7–11 лет – это время активного формирования различной специфики копинг-поведения ребенка, в данный период копинг-стилистика характеризуется определенной неравномерностью, нестабильностью и существенной изменчивостью в различные кризисные точки, коими могут являться установление социальных контактов, освоение новых видов деятельности и т. д., то есть тех социокультурных процессов, которые требуют применения новых адаптационных стилей. Существенные динамические процессы происходят от младшего школьного возраста к младшему подростковому, характеризующиеся установлением у данной категории подростков стилей совладания социально-приемлемого характера, с актуализацией одной из важнейших характеристик копинг-поведения, которой является осознанность. В 11 лет наблюдается существенная регрессия совладающего поведения от конструктивного стиля совладания (решение проблемы, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и интернализация) к экстернальному копингу, ориентированному на себя и предметы (интернализация и дистанцирование) [15].

Таким образом, дети младшего школьного возраста преимущественно используют проблемно-фокусированные и поведенческие стратегии, направленные преимущественно на изменение ситуации в целом, подросткам же свойственна эмоционально-фокусированная и когнитивная специфика копинг-стратегий.

Можно с уверенностью утверждать, что основная задача, которая стоит перед личностью, если рассматривать процесс развития копинг-стратегий, фокусируется в аспекте перехо-

да поведенческих стратегий к когнитивным, от дезадаптивных моделей к наиболее адаптивным. В современных зарубежных психологических исследованиях исследуется динамика копинг-поведения в процессе развития личности и утверждается, что с течением взросления копинг-стратегии становятся более успешными, адаптивными и разнообразными. К сожалению, на сегодняшний день существует определенный дефицит исследований, определяющих влияние различных аспектов на развитие совладающего поведения в принципе и копинг-стратегий.

Литература

1. Murphy, L. Coping vulnerability and resilience in childhood – coping and adaptation / L. Murphy. – N.Y., 1974. – P. 343.
2. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – New York : McGraw, 1966. – P. 258.
3. Weber, H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Z. fur Klinische Psychologic. – 1992. – Bd. 21, H. 1. – P. 17–27.
4. Maxwell, D. The Coping Strategies Index: Field Methods Manual / D. Maxwell, R. Caldwell. – 2 d Ed. – Atlanta : CARE International, 2008. – P. 187.
5. Mental Health in Complex Emergencies / R.F. Mollica, B. Cardozo [et al.] // The Lancet. – 2004. – Vol. 364. – P. 2058–2067.
6. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2000. – 507 с.
7. Абитов, И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / И.Р. Абитов ; Казанский гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина. – Казань, 2007. – 24 с.
8. Сергиенко, Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения / Е.А. Сергиенко // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М. : ИП РАН, 2008. – С. 67–83.
9. Сергиенко, Е.А. Контроль поведения и защитные механизмы / Е.А. Сергиенко // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г.: в 2 т. / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома : Изд-во Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова, 2010. – Т. 1. – С. 65–67.
10. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М. : Педагогика-Пресс. – 1993. – 144 с.
11. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : Акад. проект, 2011. – 232 с.
12. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции / Е.Р. Исаева // Вестник ТГПУ. Раздел «Психология». – 2009. – Вып. № 11 (89). – С. 144–147.
13. Одинцова, М.А. Механизмы психологической защиты у подростков с установкой / М.А. Одинцова // Вестник психологии образования. – 2008. – № 3. – С. 67–72.
14. Ветрова, И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции / И.И. Ветрова // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М. : ИП РАН, 2008. – С. 87–93.
15. Смирнова, А.В. Половозрастные и семейные факторы становления совладающего поведения у детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 ; С.-петерб. гос. ун-т. – СПб., 2010. – 24 с.