

АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ**Деева Дарья Сергеевна**

магистрант, ФГБОУ ВО Челябинский государственный университет, РФ, г. Челябинск

Козырская Ирина Николаевна

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВО Челябинский государственный университет, РФ, г. Челябинск

Появление термина «копинг» берет свое начало в психологии начиная с 1962 года, в процессе изучения борьбы детских кризисов развития. Первым научным деятелем в изучении копингов выступил Р. Лазарус. В своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» автор описывает копинг как некую совладающую стратегию, направленную на преодоление тревоги и стресса. По мнению Р. Лазаруса, копинг – это непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека.

В современной психологической науке копинг-стратегии являются приемами совладания со сложными и трудными состояниями и ситуациями, которые осознанно используются человеком. Говоря о типах копинг-стратегий в психологии, их можно подразделить на две крупные группы: проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные. Остановимся на этом более подробно. Когда человек прибегает к использованию проблемно-ориентированных копингов, то доминирующими стратегиями совладания со затруднительными состояниями будут прежде всего стратегии, направленные на решение той или иной проблемы. Человек пытается справиться с ней прежде всего путем решения этой проблемы, стремиться уменьшить негативный эффект стресса или переформулировать проблему в своем сознании. Здесь речь идет о рациональном анализе трудного состояния или ситуации, который заключается в логичной последовательности действий по решению затруднительной ситуации, составлению некоего плана. Человек, прибегая к проблемно-

ориентированным стратегиям старается разобраться в ситуации самостоятельно, пытается проанализировать и получить больше дополнительной информации, иногда обращается за помощью к другим людям.

Можно сказать, что эмоционально-ориентированные стратегии являются противоположностью проблемно-ориентированных копингов. Здесь человек склонен уходить в собственные фантазии и конкретных действий по решению проблемы не наблюдается. Стратегии эмоционально-ориентированной группы копингов характеризуются осознанными действиями, соответствующими регуляции аффекта. Как правило, человек старается уйти от проблемы, не обдумывает ее, пытается отвлечься от негативных эмоций, забыться, иногда это сопровождается алкоголем или поеданием пищи, а также присутствует активное вовлечение других людей в собственные переживания.

В психологии многие научные деятели анализировали совладающее поведение в целом, остановимся более подробно на классификациях и трактовках копинг-стратегий у западных и отечественных авторов.

Мы отметили, что в копингах присутствуют две основные группы стратегий совладающего поведения, однако в некоторых классификациях копингов исследователи выделяют следующие базисные стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание проблем.

Э. Хайм подразделял структуру психики на три основные сферы, где происходит реализация стратегий совладающего поведения – эмоциональная, когнитивная и поведенческая. При этом стратегии автор подразделяет по степени адаптивных возможностей – на адаптивные, частично адаптивные и неадаптивные.

В отечественной литературе изучению совладающего поведения и копинг-стратегий посвящены научные работы таких авторов как: Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.М. Никольская, Р.М. Грановская; Т.Л. Крюкова. Наиболее полную интерпретацию совладающего поведения, типов копинг-стратегий и диагностических методов их изучения дает Т. Крюкова. В своей научной работе «Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы», автор пишет о более подробной типологии стратегий во время диагностики копинг-поведения. Одной из основных стратегий диагностики является субъективный отчет. Большинство западных исследователей используют самоотчет испытуемых о своем поведении как основную технологию измерения копинг-реакций и конкретных действий. Ответы на вопросы опросника дают исследователю обширные и разнообразные данные, получить которые спонтанно проблематично. Так же, как и в изучении механизмов психологической защиты, работ по оценке различного вида копинг-конструктов заметно прибавилось в последнее десятилетие. В отличие от исследователей механизмов защиты, где исследователи пытаются использовать разнообразные методы, большинство исследователей в области копинга используют самоотчет для измерения, оценки копинг-реакций и поведения в целом. Обычно респондентов просят определить стрессовую ситуацию и обозначить способы, с помощью которых они справляются со стрессом. Если данные, полученные с помощью опросников, дополняются материалами интервью, появляется богатство описаний. С помощью тестирования можно определить доминирующий вид копингов испытуемого. По Т. Крюковой копинги могут быть следующими: ориентированный на решение задачи; ориентированный на эмоции; ориентированный на избегание; «отвлечение» и «социальное отвлечение». Также стоит отметить, что не всегда у испытуемого один ярко выраженный вид, иногда человек может отдавать предпочтения сразу двум стратегиям совладающего поведения, либо использовать несколько типов в приблизительно равной степени.

Другая методика была представлена Д. Амирханом и адаптирована на русский язык Н.А. Сиротой в 1994 году, а в 1995 - В.М. Ялтонским. Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Согласно Дж. Амирхану, существует три основных вида копингов, что в целом похоже на предыдущие трактовки других авторов. Среди основных видов копинг-стратегий он выделяет копинг разрешения проблем, копинг поиска социальной поддержки и копинг избегания.

Стратегия разрешения проблем представляет собой активную поведенческую стратегию, при

которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Стратегия поиска социальной поддержки заключается в активной поведенческой стратегии, при котором человек для эффективного разрешения трудной ситуацией обращается за помощью к ближайшему окружению - семье, друзьям и значимым другим.

Стратегия избегания предполагает, что человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. Человек может использовать пассивные способы избегания например уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков или даже применить суицид.

Стратегия избегания одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее продумав о ее негативных последствиях.

Таким образом, говоря о типологии копинг-стратегий, относящихся к совладающему поведению, необходимо отметить, что типологии и классификации достаточно обширны. При этом можно распределить все виды стратегий на две большие группы - это проблемно-ориентированные копинги и эмоционально-ориентированные копинг-стратегии. В узком смысле различают следующие виды копингов, такие как копинг разрешения проблем, копинг поиска социальной поддержки и копинг избегания. В других классификациях - копинг, ориентированный на решение задачи; копинг, ориентированный на эмоции; копинг, ориентированный на избегание.

Копинг-стратегии человека во многом зависят от индивидуально-психических и психологических характеристик личности. Как правило, в условиях кризиса люди демонстрируют сочетание адаптивных и дезадаптивных копингов.

Список литературы:

1. Кристаль, Д.О. Различные подходы к формированию стрессоустойчивости в психологии [Текст] / Д. О. Кристаль, А. А. Анастасова // Научные достижения высшей школы : сбор. стат. Междун. научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 25 января 2021 года. – Петрозаводск: «Новая Наука», 2021. – 234 с.
2. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг - шкалы [Текст] / Т. Л. Крюкова. -- Кострома: Авантитул, 2010. – 64 с.
3. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса [Текст] практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. Казань: КНИТУ, 2012. - 212 с.
4. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2011. - № 3(17). Режим доступа: URL: <http://psystudy.ru>

5. Сухова Е.В. Понятие "копинг-стратегии" и пример асоциальных копинг-стратегий [Текст] // Прикладная юридическая психология. - 2014. №1. - 78 с.

6. Суховей А.В., Коваленко С.В., Носов Е.Н. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности [Текст] // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - №58. - 56 с.