

ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕСС-ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ (КОПИНГА) НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ

В статье представлен обзор современных теоретических представлений и подходов к изучению совладающего со стрессом поведения (копинг). Описаны основные функции, структура и виды копинга, указываются наиболее адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии. Представлены зарубежные методы исследования копинг-поведения. В конце статьи автор начинает знакомить читателя с результатами масштабного отечественного исследования репертуара копинг-поведения в выборке, охватившей 1627 россиян. Исследование проводилось в рамках адаптации и стандартизации оригинальной методики Р. Лазаруса.

Ключевые слова: *психологическая адаптация, копинг-поведение, психологическая защита, методы измерения копинг-поведения.*

Проблема функционирования личности в динамично меняющихся условиях жизни тесно связана с понятием психологической адаптации или процессом приспособления индивида к требованиям среды, что в современной зарубежной литературе рассматривается как копинг-процесс или совладание со стрессом (R. Lazarus, 1966). Процессы, направленные на преодоление стрессовых состояний, принято называть «копинг» (от англ. coping – совладание, преодоление).

В настоящее время выделяют несколько подходов к толкованию понятия “coping”. Первый, наиболее ранний подход, развиваемый в работах представителя психоаналитического направления Н. Наан [1], трактует его в терминах динамики «Эго» как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления психического напряжения. Второй подход, отраженный в работах R. H. Moos, (1988), Вугне (1961, 1964), J. H. Amirkhan, (1990, 1994) [2], определяет coping в терминах черт личности (диспозиционные концепции копинга) – как относительно постоянную предрасположенность индивидуума отвечать на стрессовые события определенным образом. Авторы утверждают, что выбор определенных копинг-стратегий на протяжении всей жизни является достаточно стабильной характеристикой, мало зависящей от типа стрессора. Однако поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей. И наконец, согласно третьему подходу, разработанному R. Lazarus и S. Folkman (1984, 1986) [3; 4], coping понимается как динамический процесс и рассматривается как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса (транзакциональный подход, или ситуационный).

Термин “coping” впервые был использован в 1962 г. L. Murphy. Начиная с 1960-х годов термин «совладание со стрессом», или «копинг», первоначально

использовали для описания некоторых механизмов психологической защиты (Parker and Endler, 1996), постепенно литература по данной проблематике стала представлять уже более или менее четко очерченную область исследований [5]. Основные положения концепции «стресса и копинга» были разработаны R. S. Lazarus в книге “Psychological Stress and the Coping Process” (1966). С выходом в свет этой книги началась постепенная смена модели стресса, разработанной Н. Selye (1956), за счет рассмотрения копинга в качестве центрального звена стресса, а именно как стабилизирующего фактора, который может помочь личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. R. S. Lazarus определяет копинг как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активизируют адаптивные возможности» [3]. Таким образом, «копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям.

По мнению R. S. Lazarus и S. Folkman (1984), взаимодействие среды и личности регулируется двумя ключевыми процессами: когнитивной оценкой и копингом. Много, по мнению авторов, зависит от когнитивной интерпретации стрессора. Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от отношения к нему индивида. Качество и интенсивность эмоциональной реакции на событие определяются когнитивной оценкой и могут изменяться в результате переоценки. Сходные взгляды высказывают и другие авторы (Rahe and Arthur, 1978: цит. по Wiedl K. H., 1991), которые излагают точку зрения о том, что индивидуальная когнитивная оценка оп-

ределяет количество стресса, генерированного событием или ситуацией [6]. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризующим фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. Lazarus выделяет следующие стадии когнитивной оценки: первичная и вторичная.

Первичная оценка (*primary appraisal*) стрессорного воздействия заключается в вопросе: «Что это значит для меня лично?». Стресс воспринимается и оценивается в таких субъективных параметрах, как масштаб угрозы или повреждения, которые приписываются событию, или оценка масштабов его влияния. За восприятием и оценкой стрессора следуют эмоции (злость, страх, подавленность, надежда большей или меньшей интенсивности). Вторичная когнитивная оценка (*secondary appraisal*) – это оценка собственных ресурсов и возможностей по разрешению проблемы, выражается в постановке следующего вопроса: «Что я могу сделать?». Стадии оценки могут происходить независимо и синхронно. После когнитивной оценки ситуации индивид приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть собственно к копингу. Включаются более сложные процессы регуляции поведения: цели, ценности и нравственные установки. Lazarus полагает, что характер оценки является важным фактором, детерминирующим тип совладания со стрессором и процесс совладания. В результате личность сознательно выбирает и инициирует действия по преодолению стрессового события (Perez M., Reicherts M., 1992) [7]. В случае неуспешного копинга стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток преодоления стресса.

Таким образом, структуру копинг-процесса можно представить следующим образом: восприятие стресса – когнитивная оценка – выработка стратегий преодоления – оценка результата действий (см. рисунок 1). В своей теории Lazarus исходит в большей степени из субъективного переживания стресса и уделяет особенное внимание когнитивным процессам и когнитивной оценке. При этом он не рассматривает стрессоры и способы совладания с ними с точки зрения объективных ситуаций и, в частности, объективно неконтролируемых ситуаций, на которые невозможно влиять по объективным причинам.

Напротив, M. Perez и M. Reicherts (1992) 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 функциональ-

ным способом совладания является избегание. Если человек объективно не может ни избежать ситуации, ни повлиять на нее, то функционально адекватной копинговой реакцией является когнитивная переоценка ситуации, придача ей другого смысла. По мнению авторов, успешная адаптация возможна тогда, когда субъект в состоянии объективно и в полном объеме воспринимать стрессор [7]. Вполне вероятно, что *привычный характер* оценок будет влиять на тип используемой стратегии совладания и предпочитаемые эмоциональные реакции. Благодаря первичной оценке организм постоянно настороже: не происходят ли какие-либо изменения, к которым надо адаптироваться, чтобы сохранить благополучие. Если событие расценивается как незначительное, то оно не приводит ни к каким другим процессам, кроме ориентировочной реакции. Другой тип событий, тоже не вызывающий адаптивные процессы, – это приятные ситуации, преодолевать которые нет необходимости (например, удачный исход дела). Если соотношение между требованиями среды и способностями расцениваются человеком как уравновешенные, то ситуация соответствует определению эустресса.

Если стрессор оценивается как ущерб и/или утрата, то нарушается чувство собственной ценности и высвобождаются такие эмоции, как печаль или гнев. Если же ситуация оценивается как опасная, то следствием этой оценки является страх. Стрессовые эмоции направлены мобилизуют человека для определенных адаптивных реакций (копинг), изменяя его «action readiness» (готовность к действию) (Frijda, 1987) [8]. Результаты, возникающие вследствие адаптивных реакций, подвергаются новой оценке (*reappraisal*), а затем в зависимости от результата могут последовать дальнейшие действия совладания.

R. S. Lazarus и S. Folkman выделили две основные функции копинга, которые используются личностью в различных ситуациях совладания со стрессом: 1) копинг, «сфокусированный на проблеме» (problem focused), направлен на устранение стрессовой связи между личностью и средой; 2) копинг, «сфокусированный на эмоциях» (emotion focused), направлен на управление эмоциональным стрессом и используется в тех случаях, когда невозможно изменить стрессовую ситуацию. Необходимость учета обеих функций авторы обосновывают наличием эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов переживания стресса, которые образуют разнообразные комбинации. При этом S. Folkman выделяет активное и пассивное копинг-поведение. Поведение, направленное на устранение или избегание угрозы (борьба или отступление), а также предназначенное для изменения стрессовых отношений с физической или социаль-

ной средой, автор называет активным копинг-поведением. Интрапсихические формы преодоления стресса, по ее мнению, относятся к защитным механизмам, предназначенным для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация, и рассматриваются как пассивное копинг-поведение. Иными словами, активная форма копинг-поведения, или активное преодоление, представляет собой целенаправленное устранение или изменение влияния стрессовой ситуации, ослабление стрессовой связи личности с окружающей средой; пассивное копинг-поведение определяется как интрапсихические способы преодоления стресса с использованием различных механизмов психологической защиты, которые направлены не на изменение стрессовой ситуации, а на редукцию внутреннего эмоционального напряжения.

В целом большинство исследователей придерживаются единой классификации способов совладания со стрессом: 1) поведенческие ответы, воздействующие на ситуацию; 2) когнитивные стратегии, направленные на переоценку ситуации; 3) усилия, направленные на контроль или снятие эмоционального напряжения.

L. Pearlin и S. Schooler (1978) одними из первых провели ряд исследований, в которых была сделана попытка измерить (использовался метод интервью) копинг-поведение здоровых взрослых людей в стрессовых ситуациях [9]. Было отмечено, что большинство людей склонны применять различные стратегии, переходя от когнитивных стратегий к эмоционально-сфокусированным, и наоборот. S. Folkman и R. Lazarus продемонстрировали это в своем исследовании эмоций и совладания со стрессом у студентов, сдающих экзамены. Они проводили измерения перед экзаменом, между сдачей экзамена и получением оценки и после ознакомления с экзаменационной оценкой. Авторы выяснили, что на каждом из этих этапов наблюдалось комбинированное использование сфокусированных на проблеме и сфокусированных на эмоциях стратегий совладания, но перед экзаменом и во время ожидания оценки доминировали разные формы комбинаций. Совладание, сфокусированное на проблеме, доминировало перед экзаменом, а сфокусированное на эмоциях – во время ожидания результатов, причем стратегия дистанцирования играла наиболее важную роль во время ожидания (цит. по: Ф. Джонс) [5]. Таким образом, какая из стратегий «хороша или плоха», зависит от ситуации и может изменяться по ходу развития ситуации.

Одним из значимых компонентов формирования функционально-адекватного, адаптивного совладания или активного копинг-поведения является стратегия «планомерное разрешение проблем». Данная поведенческая стратегия способствует по-

явлению и дальнейшему рассмотрению широкого круга альтернативных вариантов решения проблемы. Некоторые исследователи считают, что активное разрешение проблем является когнитивно-поведенческим процессом, в результате которого формируется общая *социальная компетентность личности* (D'Zurilla T. J. et al., 1998) [10].

При формировании дезадаптивного поведения одной из ведущих является копинг-стратегия «избегание». Ее использование обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако копинг-стратегия «избегание» может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста индивида и актуального состояния ресурсной системы личности (Сирота Н. А., Ялтонский В. М. с соавт., 1996) [11]. 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 объективным признакам и особенностям ситуации (*контролируемость, изменяемость, негативная значимость события*) (терминология Perrez & Reicherts, 1992) [7]. Оказалось, что лица, склонные к депрессии, например, не способны активно влиять на даже поддающиеся влиянию, управляемые стрессоры. Депрессивные больные недооценивают контролируемость и преобразуемость стрессоров и потому более пассивны в совладающем поведении (цит. по Абабков, 1998) [12]. Carver, Scheier и Weintraub позднее подтвердили положение R. Lazarus о том, что люди чаще используют более активные способы преодоления стресса (планирование, подавление конкурирующих видов активности) именно в контролируемых ситуациях, чем в ситуациях, не поддающихся контролю и влиянию [5].

Поскольку понятие «coping» по определению предполагает высокую изменчивость поведения, очевидно, имеет смысл фиксировать весь «веер» способов психологического преодоления, например, выстраивая coping-профиль для представителей различных социальных, профессиональных и возрастных групп. В исследованиях авторы обычно разрабатывают свои собственные методы диагностики и изучения психологического преодоления, по форме представляющие собой, как правило, многошкальные опросники, открытые и полуструктурированные интервью или экспертные оценки. К числу наиболее известных можно отнести: обширное Стандартизированное интервью Н. Thomaе, разработанное им для изучения возрастных особенностей психологического преодоления; Опросник COPE-inventory (Scheier, Carver and

Weintraub, 1988); Опросник способов психологического преодоления R. Lazarus и S. Folkman (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire, 1988); Методика исследования копинг-поведения E. Heim (1988); Краткий опросник стратегий психологического преодоления J. Amirkhan (The Coping Strategy Indicators, 1990). Адаптированные русскоязычные варианты трех последних методик успешно используются при изучении копинг-поведения в отечественной психологии. Существует и большое число других опросников, например, некоторые из них предназначены для исследования отдельных возрастных групп (Schwarzer and Schwarzer, 1996), которые в нашей стране пока не нашли своего применения.

R. Lazarus и S. Folkman (1988) одними из первых разработали Опросник способов совладания (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire), предназначенный для измерения совладания со стрессом в конкретных ситуациях [4]. Авторы на основе факторного анализа определили 8 видов ситуативно-специфических копинг-стратегий: планомерное разрешение проблем, позитивная переоценка, принятие ответственности, поиск социальной поддер-

жки, конфронтация, самоконтроль, дистанцирование, избегание. В процессе адаптации данной методики, которая осуществлялась нами совместно с сотрудниками лаборатории клинической психологии НИПНИ им. В. М. Бехтерева (Б. В. Иовлев, А. Я. Вукс и др.) под руководством проф. Л. И. Вассермана, было проведено пилотажное исследование копинг-поведения достаточно многочисленной выборки взрослого населения России (условно здоровые) в период с 2000 по 2007 г. В исследовании приняло участие 1627 человек в возрасте от 18 до 60 лет, проживающих в разных регионах страны (гг. Санкт-Петербург, Чебоксары, Пермь, Ульяновск, Новосибирск и др.). Был собран обширный эмпирический материал, который позволил определить основные закономерности в выборе стратегий совладания, возрастные и гендерные различия, в целом составить общее представление о том, какие виды копинг-поведения выбирают практически здоровые взрослые россияне для преодоления разнообразных жизненных трудностей. Результаты данного исследования представлены в совсем недавно изданном пособии для врачей и медицинских психологов [13].

Список литературы

1. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories // Journal of Consulting Psychologist. 1965. Vol. 29.
2. Amirkhan J. H. Criterion validity of a coping measure // J. Pers. Assess. 1994. Vol. 62. № 2. P. 242–261.
3. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y., 1984.
4. Lazarus R., Folkman S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA, 1988.
5. Джонс Ф., Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 352 с.
6. Wiedl K. H., Schottner B. Coping with symptoms related to schizophrenia // Schizophr. Bull. 1991. Vol. 17. № 3. P. 525–538.
7. Perrez M., Reicherts M. Stress, coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. Seattle, 1992. 233 p.
8. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Проблемы теории, диагностики, терапии. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004.
9. Pearlin L. I., Schooler C. The structure of coping // J. Health Soc. Behav. 1978. Vol. 19. № 1. P. 2–21.
10. D'Zurilla T. J., Chang E. C., Nottingham E. J., Faccini L. Social problem-solving deficits and hopelessness, depression, and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients // J. Clin. Psychol. 1998. Vol. 54. № 8. P. 1091–1107.
11. Ялтонский В. М., Сирота Н. А., Чазова А. А. и др. Особенности базисных копинг-стратегий в структуре копинг-поведения молодых врачей и студентов медицинского института // Обозрение психиатрии и мед. психологии им. Бехтерева. 1996. № 3–4. С. 145–147.
12. Абабков В. А., Перре М., Планшерел Б. Систематическое исследование семейного стресса и копинга // Обозрение психиатрии и мед. психологии им. Бехтерева. 1998. № 2. С. 4–8.
13. Вассерман Л. И. и др. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями / Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб.: Изд-во: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. 40 с.

Исаева Е. Р., кандидат психологических наук, доцент.

Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова.

Ул. Льва Толстого, д. 6-8, г. Санкт-Петербург, Ленинградская область, Россия.

E-mail: isajeva@yandex.ru

Материал поступил в редакцию 27.04.2009.

E. R. Isaeva

**AGE AND GENDER SPECIALTIES OF STRESS-COPING BEHAVIOR
BY THE EXAMPLE OF RUSSIAN POPULATION. PART I**

This article presents the review of contemporary theoretical submission and ways to researching of coping behavior. Basic functions, structure and types of coping are described, the most adaptive and desadaptive coping strategies are pointed. Foreign methods of coping behavior research are presented. In the end of article the author begins to introduce the reader with the results of wide domestic research of coping behavior repertory in sample, included 1627 Russians. Research was led in frames of adaptation and standardization of R. Lazarus original methodic.

Key words: *psychological adaptation, coping, psychological defense, methods of measurement of coping.*

Saint-Petersburg State Medical University of I. P. Pavlov.

Ul. Lev Tolstoy, 6-8, Saint-Petersburg, Leningard Oblast, Russia.

E-mail: isajeva@yandex.ru