

# Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема



English version: [Belinskaya E.P. Coping as social-cultural problem](#)

Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)  
[Ссылка для цитирования](#)

В статье история изучения проблематики совладания соотносится с современным социокультурным фоном, отличительной чертой которого является высокий динамизм социальных процессов. Подчеркивается, что различные по своим теоретическим основаниям и эмпирическим данным подходы к проблеме совладания имеют и некоторый «общий вектор» – согласие в том, что совладание суть динамический процесс, протекание которого определяется не только характеристиками самой ситуации и личностными особенностями субъекта, но их взаимодействием. Утверждается, что данное взаимодействие состоит в формировании комплексной когнитивной оценки, включающей в себя как интерпретацию субъектом ситуации, так и его представления о себе в ней. Личностные и социальные ресурсы совладания рассматриваются с этой точки зрения.

**Ключевые слова:** совладание, трудные жизненные ситуации, личностные и социальные ресурсы совладания, стратегии совладания, копинг, динамический подход в исследовании совладающего поведения

Анализ когнитивных и поведенческих особенностей человека эпохи перемен невозможен без обращения к той психологической реальности, которая отражает собственно сам процесс его «встречи» с изменяющейся действительностью. Представляется, что эта психологическая реальность наиболее адекватно характеризуется с помощью понятия «совладание», и не случайно, что сегодня данная проблематика, исходно сложившись в рамках исследований стресса и клинической психологии, приобретает все более отчетливое социально-психологическое звучание. Последнее связано, как представляется, с двумя основными исследовательскими тенденциями в ее освоении: во-первых, с отчетливым смещением трактовок процесса совладания от поведенческого к когнитивному «полюсу», а во-вторых – с наметившимся переходом от понимания «трудной ситуации» как объективного стресса к ее интерпретации как чисто субъективной: той или иной «трудности», имеющей сугубо личностное значение.

Заметим сразу же, что подобное преимущественное внимание исследователей к когнитивной оценке ситуации обусловило существенный прорыв в освоении проблематики совладания, позволивший преодолеть известную фрагментарность в анализе ее феноменологии и послуживший основанием для становления так называемого динамического подхода. Он реализуется сегодня в трех основных направлениях: во-первых, через выделение процессуальных закономерностей совладания; во-вторых, через внимание к его прогностическим эффектам и, в-третьих, через рассмотрение процессов совладания в более широком контексте, в общей перспективе развития личности, в том числе – ее социального развития. Но, несмотря на наличие этих трех, содержательно достаточно различных, направлений исследований, общим принципиальным основанием динамического подхода к копингу стало, как будет показано ниже, признание неоднозначности связи личностных и социальных ресурсов совладания с его успешностью и, соответственно, переход к пониманию совладания как специфического взаимодействия в системе «личность – ситуация». Собственно, социально-психологический вектор в исследованиях совладания в значительной степени связан именно с этим пониманием. Однако сначала обратимся к истории вопроса.

Совладание как отдельная психологическая проблема и область исследований сложилась достаточно недавно, к началу 60-х гг. XX века. Исходно ее статус был более чем скромный, а практика исследований более чем локальна, – изучение совладания берет свое начало от работ Л. Мерфи, который исследовал способы преодоления детьми кризисов в собственном развитии. Позднее понятие «coping» стало широко использоваться при изучении стресса: оно понималось как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления стрессового влияния [Lazarus, 1966]. Постепенно понятие «coping» начинает активно применяться для изучения поведения личности в любых ситуациях, категоризируемых человеком как критические или же «трудные» [Lazarus, 1966, 1981, 1984, 1993]. Очевидно, что именно с этого времени в исследованиях совладания начинает доминировать его когнитивистская трактовка, когда в центре внимания исследователей оказываются не только и не столько непосредственные поведенческие акты человека, сколько те элементы когнитивной сферы личности, которые «отвечают» за выбор и осуществление совладающего поведения. В эту сферу неминуемо включаются и придаваемое человеком той или иной ситуации субъективное значение, и понимание им тех или иных взаимоотношений со своим близким социальным окружением, которые оказывают влияние на развитие данной ситуации, и представления о своих возможных действиях в ней.

В настоящее время данная область исследований во многом является еще становящейся: она соединяет в себе более чем различные по своим теоретическим основаниям подходы, обращается к анализу достаточно широкой психологической реальности, ее методический инструментарий нередко находится в стадии разработки. Так, например, понятие «совладание» сегодня может быть использовано и при изучении когнитивной оценки человеком субъективно трудных ситуаций, и при характеристике поведенческих реакций на стресс, и как совокупность когнитивной и поведенческой активности субъекта в ходе социально-психологической адаптации, а также в данное понятие нередко включается эмоциональная составляющая – как способность человека к саморегуляции своих эмоциональных состояний.

Характерно, что в отечественной психологической литературе до сих пор нет терминологического единообразия, – при обозначении как данной области исследований, так и самой феноменологии используются слова и «совладание», и «совладающее поведение», и «психологическое преодоление», и просто калькированное «копинг» (от английского «to cope» – преодолевать). В равной степени используются термины «coping behavior» и «coping», причем акцент на собственно поведении в практике исследования реально может и не присутствовать. Иными словами, сегодня данный термин отражает достаточно широкую психологическую реальность. В большинстве случаев совладание понимается как индивидуальный способ взаимодействия с трудной ситуацией (внешней или внутренней), определяемый ее субъективной значимостью для человека, с одной стороны, и его собственными психологическими возможностями, с другой, а понятие «совладающее поведение» может обозначать очень широкий спектр активности человека – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций.

Наряду с содержательным «расширением» данного понятия, период конца XX века оказался отмечен и предметной экспансией исследований копинга: сегодня эта проблематика разрабатывается в самых разных областях психологического знания. Так, в рамках психологии личности копинг рассматривается как ситуативное проявление жизненного стиля, а в качестве его основной функции отмечается поддержание психологического благополучия. В рамках клинической психологии основное внимание сосредоточено на выявлении неконструктивных и самодеструктивных стратегиях совладания, приводящих к деликвентному или аддиктивному поведению ([Сирота, Ялтонский, 1994; Сирота, 1994; Либина, Либин, 1998; Либин, 2000] и др.). Все чаще к проблеме совладания обращаются представители кросс-культурной и социальной психологии при изучении адаптации мигрантов: выделяются факторы, предшествующие и/или способствующие выбору тех или иных стратегий совладания, анализируются следствия особенностей совладания на уровне общих стратегий аккультурации и итоговой эффективности кросс-культурной адаптации [Zheng, Berry, 1991; Crosss, 1995; Ward, Kennedy, 1993; Ward, Chang, 1997; Ward, Rana-Deuba, 2000].

Подчеркнем, однако, следующие два обстоятельства. Во-первых, при любых трактовках понятие совладания соединяет в себе два акцента: акцент на ситуацию, в которой действует субъект, и акцент на личностные особенности, в ней проявляющиеся. Во-вторых, каким бы широким ни было понимание совладания, оно неминуемо апеллирует к процессу адаптации как своей финитной

функции: психологическое предназначение совладания состоит в обеспечении адаптации человека к требованиям ситуации.

Поэтому выраженная актуализация социально-психологического интереса к проблеме совладания сегодня далеко не случайна.

В качестве ее социо-культурного фона, очевидно, стоит отметить характер современной общественной динамики. Содержательная специфика актуальных социальных изменений, выражающаяся в повышенной социальной мобильности больших групп людей, в новых, сетевых, принципах коммуникации и социальной организации, в многочисленных межкультурных контактах и перемещениях, в необходимости постоянного «доставивания» человеком траекторий своего социального самоопределения (его образовательного, профессионального, статусного, семейного и многих других модусов), объективно ведет к возникновению многих проблем, с которыми люди раньше не сталкивались в своей жизни, и которые ставят перед ними новые задачи совладания. Наряду с этим высокая скорость социальных изменений превращает окружающую человека социальную действительность, по образному выражению Э.Торффлера, в «быстро исчезающую ситуацию», совладать с которой и преодолеть которую затруднительно хотя бы в силу ее принципиально динамического характера. Тем самым современная социальная ситуация развития не только неминуемо актуализирует адаптивный потенциал личности, но и ставит перед человеком задачу постоянного развития и обновления данного потенциала, закономерно привлекая внимание исследователей к механизмам адаптации и факторам выбора конкретных стратегий их реализации, в том числе – в сложных, субъективно неопределенных, постоянно изменяющихся ситуациях.

Представляется также, что бурное развитие данной проблематики обеспечивается и гносеологическими обстоятельствами. Включение в категорию совладания двух модусов – личности и ситуации, – удачно соответствует современным тенденциям в анализе социального поведения. Как известно, сформулированная еще К.Левиним общая формула поведения как функции актуального состояния субъекта и актуально воспринимаемого им окружения стала основанием для объединения внутренних и внешних детерминант поведения, будучи конкретизирована в так называемых «синтетических» позициях. А именно – поведение есть результат непрерывного взаимодействия человека и ситуации, причем для реализации этого взаимодействия в равной степени имеют значение как когнитивные и мотивационные факторы, так и то субъективное значение, которое придает человек каждой конкретной ситуации (Магнуссон, Эндлер, 1977 – цит. по: [Гришина, 2001]). Тем самым представляется, что исследования совладания в определенной степени иницируются все большим доминированием интегративного личностно-ситуационного подхода к анализу социального поведения.

Какова же пусть довольно короткая, но все же насыщенная история формирования данной проблематики?

Первые систематические исследования совладания развивались в рамках психологии стресса. С этой точки зрения, Р.Лазарус и С.Фолкман, положившие начало систематическому анализу процессов совладания, определяют их как «непрерывно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида, направленные на совладание и управление специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [Lazarus, Folkman, 1984, p.141]. Иными словами, совладание рассматривается ими как преодоление человеком некоторой угрозы его психологическому благополучию, причем характеристики этой угрозы таковы, что не предполагают автоматического использования «старых» решений, а требуют выработки новых. Ключевую роль в возникновении и развитии психологического стресса играет когнитивная оценка данной угрозы.

Лазарус выделяет два вида подобной оценки – первичную и вторичную. По его мнению, в возникновении ощущения угрозы основную роль играет первичная когнитивная оценка, являющаяся связующим звеном между угрозой и негативной эмоциональной реакцией субъекта. Как только некое событие или обстоятельство оценивается человеком как угрожающее, запускаются процессы, функция которых заключается в уменьшении или ликвидации ожидаемого вреда; эти процессы в целом можно определить как совладание, которое, в свою очередь, также сопровождается когнитивной активностью, составляющей уже вторичную когнитивную оценку. На вторичную когнитивную оценку оказывает влияние целый ряд факторов: помимо субъективно оцениваемого уровня угрозы, равное

значение имеют так называемые факторы стимульной конфигурации (т.е. характеристики ситуации – например, потенциальное наличие альтернативных исходов) и личностные факторы (например, паттерны мотивации, определяющие ценность того или иного способа совладания). Собственно вторичная когнитивная оценка угрозы и является определяющей при выборе индивидом той или иной формы (стратегии) совладания.

Согласно Лазарусу, различие между первичной и вторичной когнитивными оценками можно определить по вопросам, которые задает себе человек. Если первичная когнитивная оценка отвечает на вопрос: «Я попал в беду или данная ситуация для меня выгодна?», то вторичная оценка сообщает ответ на вопрос: «Какие действия я могу предпринять в данной ситуации?». При этом субъективная степень стрессогенности ситуации и качество эмоциональной реакции на нее формируется при взаимодействии первичного и вторичного оценивания. Возможна также дальнейшая переоценка ситуации, которая базируется, как правило, на новой информации, поступающей от окружающей среды, однако, как утверждают Лазарус и Фолкман, на процесс когнитивной переоценки ситуации большее влияние оказывают личностные качества субъекта (например, его потребностно-мотивационная сфера), нежели объективное давление ситуации [Folkman, Lazarus, 1988; 1998].

Развитие исследований совладания в начальный период – в рамках психологии стресса, – в значительной степени стимулировалось задачей выделения его различных стратегий. На сегодняшний день существует большое количество классификаций совладающих стратегий, выделяемых по самым разным, нередко пересекающимся или взаимоисключающим основаниям. Подобное многообразие во многом опирается на исходные положения концепции Лазаруса и Фолкман. В качестве таковых можно выделить две позиции, а именно:

- во-первых, представление о том, что совладание может включать в себя любые мысли и действия – вне зависимости от того, будут они эффективными или нет;
- во-вторых, понимание совладания как динамического процесса, предполагающее, что индивидуальные оценки стрессоров, лежащие в основе совладающего поведения, могут изменяться по мере преобразования самой стрессовой ситуации.

Таким образом, уже исходно в понятие совладания было заложено потенциальное разнообразие его стратегий – различных, как минимум, по своему возможному эффекту (эффективных и неэффективных), а также различных по параметрам возможных оценок ситуации. Нетрудно видеть, что преимущество отдается в основном когнитивной активности субъекта: преобразование ситуации может произойти в результате ее переоценки, а активность, связанная с пониманием человеком собственных ресурсов совладания, также носит когнитивный характер. Итоговые два модуса психологического преодоления трудностей, предложенные Лазарусом и Фолкман, были определены, соответственно, как проблемно-ориентированный копинг, направленный на разрешение проблемной ситуации, и эмоционально-ориентированный копинг, направленный на изменение собственных установок в отношении ситуации, и представляется, что смысловыми доминантами этих определений является не характер активности, а «вектор» совладания. Дальнейшие классификации стратегий копинга, как правило, исходили из двух параметров, а именно – характера преобладающей активности субъекта (когнитивной, эмоциональной или поведенческой) и степени его ориентации на те или иные ресурсы (сугубо личностные или же связанные с той или иной социальной поддержкой), используя их как по отдельности, так и совмещено. (Примеры подобных классификаций можно найти во многих работах – см., например: [Муздыбаев, 1998; Pearlin, Schooler, 1988]; Weber et al., 1992.)

Однако при такой акцентировке проблемы довольно скоро стал очевиден некоторый методологический просчет, а именно – фактический отказ на уровне разработки конкретных классификаций совладания от идеи его динамического анализа. В самом деле, при преимущественном внимании к когнитивной оценке ситуации более очевидными становятся следствия неучета двух простых фактов. А именно – во-первых, того, что каждый конкретный акт совладания опирается на предыдущий опыт переживания человеком тех или иных трудностей, который может существенно влиять на оценку ситуации, и, во-вторых, того, что когнитивная активность в копинге в значительной степени определяется тем, что именно человек считает для себя «трудным». Соответственно, современные исследования совладания стали развиваться не столько по пути выделения возможных стратегий, сколько в направлении выделения процессуальных закономерностей совладания и различных пониманий ситуаций, требующих психологического преодоления.

Так, например, А.Незу, Т.Дзурилла и М.Голдфрид первыми исследовали такую активную форму совладающего поведения как «разрешение проблем», являющуюся когнитивно-поведенческим процессом и определяющую социальную компетентность личности. С этой точки зрения они выявили следующие основные этапы совладания как процесса: ориентацию в проблеме, определение и формирование проблемы, генерацию альтернатив, принятие решения, выполнение решения с последующей проверкой его эффективности (цит по: [Мацумото, 2003]).

Заметим, что достаточно часто различие между исследователями копинга, подчеркивающими значение личностных факторов и теми, кто больший вес придает ситуационным факторам совладания, квалифицируется как разделение на интраиндивидуальный и интериндивидуальный подходы (Endler & Parker, 1990; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1993; Parker & Endler, 1992). В рамках интериндивидуального подхода к копингу предпринимаются попытки определить базовые стили копинга: типичные копинг-стратегии, используемые людьми с определенными личностными особенностями в различного рода «трудных» ситуациях. Интраиндивидуальный подход, в свою очередь, характеризует стремление определить основные стратегии совладающего поведения, реализуемые в неблагоприятных ситуациях определенного типа вне зависимости от личностных особенностей субъекта копинга. Иными словами, предполагается, что человек, обладая репертуаром способов совладания, выбирает и реализует те из имеющихся стратегий, которые по его мнению, будут наиболее эффективны в зависимости от характера ситуации. Соответственно, в современных исследованиях присутствуют различные варианты оценки и измерения копинга, в которых прослеживается влияние интраиндивидуального и интериндивидуального подхода к копингу.

Так, в рамках интраиндивидуального подхода к оценке копинга присутствуют два варианта его изучения: оценка *ситуационно-специфичных* способов копинга и оценка способов совладания в широком ряде ситуаций, которые могут порождаться разными причинами и которые можно обозначить как *ситуационно-независимые* способы совладания. Первый тип исследований состоит в изучении базовых копинг-стратегий или реакций в ответ на специфическую, объективно стрессовую ситуацию (например, болезнь, потерю работы, смерть близкого человека). Пункты опросников, используемых для оценки ситуационно-специфичного совладания сформулированы в соответствии с данной конкретной ситуацией совладания.

Во втором типе интраиндивидуальных исследований копинга изучаются базовые копинг-стратегии или ответы, используемые в разного рода «трудных» ситуациях, причем акцентируется субъективный, воспринимаемый характер проблемы, требующей совладания. Пункты опросников в данных исследованиях сформулированы таким образом, чтобы способствовать выявлению широкого спектра потенциальной копинг-активности, благодаря чему данные шкалы могут быть использованы для изучения способов совладания индивида с различными «трудными» ситуациями. В таком исследовании обычно просят респондента выбрать недавно произошедшую «трудную ситуацию» и на ее примере отвечать на вопросы о предпочитаемых способах совладания. Подобный методический прием, апеллирующий к «обыденности», возник во многом в силу неожиданно обнаружившейся слабой прогностичности оценок стратегий совладания. Независимое эмпирическое изучение возможных личностных и социальных ресурсов совладания привело исследователей к довольно пессимистическому выводу, наиболее ярко сформулированному Фолкманом: «к сожалению, мы можем констатировать, что знание общих характерных черт и закономерностей копинга не дает предсказаний относительно того, как именно человек справится с повседневными, естественно возникающими трудностями в своей жизни» (Folkman, 1992, с. 33).

Очевидно, что перспективы решения данной проблемы связываются с возможностью объединения интраиндивидуального и интериндивидуального подходов к совладанию. Отмечается, что исследователи копинга могут выиграть за счет усвоения «уроков» из имевшей место ранее дискуссии вокруг проблемы «личность и ситуация». Так, Эндлер (Endler, 1993) справедливо отмечает, что в исследованиях совладания может быть использована «интеракционная» модель личности, предполагающая, что поведение есть функция происходящих разнонаправленных процессов взаимодействия «личность-ситуация». В этом случае когнитивные, мотивационные и эмоциональные факторы могут быть квалифицированы как детерминанты совладающего поведения со стороны личности, а восприятие и оценка человеком психологического значения ситуации может

быть рассмотрено как ситуационная детерминанта (приводится по: Coping and Defence: A Historical Overview, 2002).

Таким образом, специфика совладания сегодня определяется не только ситуацией или же особенностями личности – при реализации динамического подхода необходимо апеллировать к стадии развития взаимодействия субъекта с ситуацией. Как справедливо замечает Л.И. Анцыферова, «совладание – это процесс, в котором на разных этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их» [Анцыферова, 1994, с. 16]. К. Уиллс и П. Шифман выделяют три таких стадии. Начало совладания характеризуется ими как «предупреждающая стадия», которая заключается в подготовке к преодолению наступающих затруднений, в попытках прогноза последующих событий. Затем следует стадия «непосредственного совладания», на которой осуществляются конкретные усилия на когнитивном и поведенческом уровне для преодоления ситуации и решения конкретных задач. Завершается совладание «восстанавливающей стадией», когда субъектом предпринимаются действия для ограничения ущерба от критического события, с целью быстрого возвращения в исходное, нормальное состояние [приводится по: Муздыбаев, 1998, с. 2].

Возможно, тем фактом, что процессуальная сторона совладания довольно долго не так сильно привлекала внимание исследователей, как вопросы систематизации стратегий, объясняется преимущественное внимание исследователей лишь к какой-то одной, конкретной его стадии, и попытки нахождения того этапа совладания, который бы определял бы весь ход данного процесса. Так, в частности, Ф. Ротбаум выделяет определяющую роль стадии «предикативного» (предвосхищающего) контроля, заключающуюся в предвосхищении человеком негативных ситуаций и выражающуюся в форме «ухода» и «замыкания». С его точки зрения, наличие или отсутствие этой стадии копинга определяет все дальнейшее поведение человека во взаимодействии с трудной ситуацией [приводится по: Анцыферова, 1994]. Очевидно при этом, что репертуар возможных «предвосхищающих» форм копинга может не ограничиваться выделенным предикативным контролем.

Своеобразным отражением динамического подхода к совладанию является выделение некоторыми исследователями такой специфической формы копинга как проактивный, или действенный копинг [Aspinwall, Taylor, 1997]. Суть его заключается в том, что совладание происходит *до* того, как произошло субъективно «трудное» событие, – в отличие от более традиционного, реактивного его варианта, когда стратегии совладания используются для восстановления баланса во взаимоотношениях со средой *после* того, как произошло это событие. Основные отличия проактивного совладания от всех остальных его форм видятся нам в следующем.

Во-первых, в организации временной перспективы: подобный копинг ориентирован в будущее, человек создает собственные ресурсы для будущего совладания, к каковым относятся, например, оптимизм, самоконтроль, поиск смысла в том, что человек делает в жизни [Brissette, Scheier, Carver, 2002]. Исследования в области проактивного совладания показали, что наиболее успешно его удается применять людям с хорошо развитым самоконтролем, высокой самооценкой и высоким уровнем оптимизма [Aspinwall, Taylor, 1997]. Очевидно, что проактивное совладание реализуется на самой начальной стадии – когда собственно трудная ситуация даже еще и не возникла, оно является, по сути, этапом подготовки к будущему.

Во-вторых, проактивное совладание представляет собой процесс специфического целеполагания – субъект отчетливо представляет себе возможности, которые есть в будущем, а также риски и возможные проблемы, но не оценивает их как угрозу собственному существованию или как боль и потерю. Напротив, совладая проактивно, люди оценивают возможную трудную ситуацию позитивно – как вызов, возможность вступить в противоборство с трудностями и выйти победителем.

Определенной реализацией динамического подхода является и современная систематика стратегий копинга, основанная на выделении в качестве основной его прогностической функции [Petrez, Reicherts, 1992; Абабков, Перре, 2004]. Она отражает возможные, потенциальные направления копингового ответа, а значит и определенный поведенческий тип, которых выделяется три. В первом случае усилие направляется на прямое изменение внутреннего или внешнего стрессора (например, совладающим поведением при внешнем стрессоре может быть попытка успокоить партнера, рассердившегося во время конфликта). Во втором – усилие направляется на поиск информации

(путем опроса или обращения к собственной памяти) о ситуации, что ведет к когнитивной репрезентации ситуации. Третий тип состоит в том, что усилие направляется на изменение собственных целей и намерений (например, путем изменения своего отношения к проблеме). В соответствии с отношением к ситуационным компонентам копинговые действия подразделяются на: активные (где есть влияние на стрессовый компонент), уклоняющиеся (избегание, уход) и пассивные (пропуск ответных действий, колебание, ожидание). В свою очередь, ситуации, требующие совладания, могут относиться к компонентам окружения или личности. Следует отметить, что данная систематика упорядочивает действия и реакции человека на стресс по их ориентации на ситуацию, репрезентацию и оценку [Абабков, Перре, 2004].

Однако выделение стадийности в разворачивании копинг-активности и апелляция к его прогностическим эффектам далеко не единственный сегодня способ реализации динамического подхода к совладанию. Справедливо отмечая в качестве ведущего недостатка исследований совладания их известную фрагментарность (частным следствием чего и стало многообразие выделяемых стратегий), Л.И. Анцыферова подчеркивает, что с трудными ситуациями человек встречается в разных сферах своего бытия, на всем протяжении индивидуального жизненного пути [Анцыферова, 1994]. Соответственно, необходимо рассмотрение совладания в некоторой перспективе развития личности, «помещение» его в рамки более масштабного процесса.

Определенной предпосылкой подобного подхода являются те трансформации, которые претерпело само понимание «трудной» ситуации в ходе становления и развития проблематики совладания. Остановимся на этом несколько подробнее.

Как уже отмечалось, исходно для Лазаруса и Фолкман «трудная» ситуация – суть та, которая оценивается субъектом как несущая угрозу. В современных трактовках ситуации совладания также нередко присутствует указание на то, что это ситуация, значительно превышающая обычный адаптивный потенциал личности [Муздыбаев, 1998], т.е. предъявляющая к человеку требования, превышающие те его способности и ресурсы, которые он обычно использует. Заметим, что, при всей субъективности подобных оценок, речь все-таки идет о неких экстраординарных, объективно стрессовых ситуациях. Однако, в дальнейшем сам Лазарус настаивал на определенном расширении трактовки понятия «трудная ситуация», отмечая, что излишняя «драматизирующая направленность» разработки проблемы совладания заставляет исследователей пренебрегать «повседневными неприятностями», – теми обычными жизненными трудностями, с которыми сталкивается любой человек в ходе своей учебной, профессиональной, семейной жизни (Lazarus, De Longis, 1993). Между тем именно они и опыт их преодоления могут быть определяющими факторами хода социализации эпохи перемен.

Поэтому сегодня в трактовке «трудных» ситуаций исследователи акцентируют не столько их отличие от повседневности, сколько, во-первых, их значимость для человека и, во-вторых, воспринимаемую трудность [Wrosch, Scheier, Carver, 2003; Marriage, Cummins, 2004]. Впрочем, представляется достаточно очевидным, что субъективно незначимые ситуации не мотивируют на совладание. Л.И. Анцыферова данный момент понимает как ценность, которая в условиях трудной ситуации может быть потеряна или уничтожена, и именно ради сохранения этой ценности человек прибегает к совладающему поведению: «Чем более значимое место в смысловой сфере личности занимает находящийся в опасности объект... тем выше мотивационный потенциал совладания с возникшей трудностью» [Анцыферова, 1994, с. 5]. Что же касается факторов субъективного восприятия ситуации как «трудной», то было показано, что, хотя существует некоторое количество объективных параметров ситуации, которые практически всегда заставляют человека квалифицировать ее как трудную (к ним, подчеркнем, прежде всего относится воспринимаемая неопределенность ситуации), в подавляющем большинстве случаев воспринимаемая трудность зависит от личностных диспозиций субъекта. Иными словами, одни и те же ситуации могут восприниматься разными людьми как различные по степени трудности, и наоборот – разные ситуации могут иметь субъективно одинаковую степень трудности для человека. Соответственно, вопрос о воспринимаемой трудности ситуации, требующей совладания, все более замещается вопросом о тех ресурсах, которые актуализируются для ее преодоления.

Все большее включение трудной ситуации в контекст повседневности обусловило своеобразное воплощение идеи динамизма в анализе совладания для отечественной психологии – понимание его

как ситуационной модификации жизненного стиля личности.

Как известно, ключевым понятием для данного подхода является «событие жизненного пути», трактуемое как поворотный этап в жизни человека, на котором принимаются некие важные решения. Необходимость принятия подобных решений определяется тем, что такие моменты (называемые также «критическими ситуациями») суть ситуации обострения противоречий развития в жизни человека, и, соответственно, выбираемые субъектом способы их разрешения будут важными компонентами его жизненной стратегии. Как отмечает К.А.Абульханова-Славская, особенности жизненного выбора, разрешения человеком противоречий развития являются определяющей характеристикой жизненной стратегии [Абульханова-Славская, 1991, 1999]. Именно в разрешении постоянно возникающих жизненных, и, прежде всего, ценностных, противоречий человек и проявляет себя как субъект собственной жизни. Среди них весьма существенное значение имеет противоречие между «внешними и внутренними условиями реальной жизни», в которой внешние условия отнюдь не всегда соответствуют и способствуют склонностям, интересам человека. В рамках жизненной стратегии способы разрешения ценностных противоречий выполняют важную функцию – совладания с неопределенными, конфликтными, стрессовыми ситуациями наиболее общего характера, содержащими противоречия между требованиями социального окружения и индивидуальностью человека и оказывающими существенное влияние на ход его жизни. Как отмечает А.В.Либин, от того, как человек реагирует на неблагоприятные жизненные обстоятельства, во многом зависит, насколько гармонично развивается его индивидуальность [Либин, 2000].

Иными словами, если, вслед за Л.И.Анцыферовой и К.А.Абульхановой-Славской, понимать процесс жизнедеятельности как некоторую цепочку взаимодействий человека с жизненными ситуациями, то совладание будет выступать в качестве ситуационной модификации жизненного стиля, индивидуального способа взаимодействия с ситуацией, имеющей для человека ценностное значение. Очевидно, что при таком понимании неизбежно дихотомическое разведение его стратегий – как активных, направленных на конструктивное взаимодействие с ситуацией, ее преобразование и разрешение, и пассивных, характеризующих избегающее поведение человека в стрессовой ситуации, отказ от решения проблемы и связанных с этим конкретных действий, нередко приравниваемых к «психологической защите» [Анцыферова, 1994; Либин, 2000].

При всей фундаментальности данного подхода к проблеме совладания, нельзя согласиться с имплицитно заложенным в нем оценочным пониманием возможных следствий основных стратегий совладания – очевидно, что, по логике авторов, активные стратегии будут обеспечивать «гармоническое развитие», а пассивные – нет. Между тем субъективная трудность жизненных ситуаций, требующих совладания, нередко обуславливается особенностями межличностных отношений, составляющих их неотъемлемую часть; проще говоря – источником трудностей может выступать партнер по коммуникации. В этой ситуации конструктивность активных стратегий совладания и деструктивность пассивных становятся значительно менее очевидными, если вообще не меняются местами.

Другим, и с нашей точки зрения, не менее продуктивным направлением преодоления фрагментарности анализа феноменологии совладания является рассмотрение его в контексте проблем социально—психологической адаптации. Подобное понимание совладания наиболее ярко присутствует сегодня в рамках кросс-культурной психологии.

Следует отметить, что значительное количество исследований копинга в контексте изучения кросс-культурной адаптации касалось процесса аккультурации (Berry, 1992; Berry, 1996; Berry, Kim, 1988; [Berry et al., 1987]; Kanungo, 1979; Moghaddam, Taylor, Wright, 1993). Как известно, под аккультурацией понимают фактически ресоциализацию, происходящую вследствие того, что человек вступает в контакт с инокультурным окружением, благодаря чему происходят изменения в установках, ценностях и идентичности субъекта аккультурации; возникают новые социальные умения и нормы; трансформируется выбор референтных групп и групп членства, а также происходит адаптация к изменяющимся условиям окружающей социальной среды. Собственно совладание выступает основным механизмом адаптации к данным изменениям.

Заметим, что исходно понимание кросс-культурного перемещения как стресса и последующей межкультурной адаптации как стадийного процесса, на различных этапах которого включаются

различные адаптационные механизмы, во многом базировалось на концепции Лазаруса, поэтому неудивительно, что в большинстве случаев результаты исследований стратегий преодоления стресса кросс-культурного перемещения аналогичны общепсихологическим данным (например, это касается в целом большей эффективности активных стратегий совладания в сравнении с пассивными). Однако, как отмечает Д.Мацумото [2003], ряд исследований свидетельствует о том, что возможны кросс-культурные вариации эффективности различных стратегий совладания, особенно при учете стадильности когнитивной оценки ситуации и в зависимости от такого параметра культуры как индивидуализм/коллективизм. Эти и подобные им данные позволяют утверждать, что сегодня реальная эмпирическая практика работ в области кросс-культурного анализа совладания и опыт их теоретического осмысления значительно развили исходные положения проблематики совладания.

Так, прежде всего, следует отметить, что в рамках исследований кросс-культурных перемещений основное внимание уделяется благоприятствующим и/или препятствующим факторам адаптации. Фактически речь идет о детальном эмпирическом анализе личностных и социальных ресурсов совладания.

Остановимся сначала на имеющихся данных о личностных факторах совладания в ходе кросс-культурной адаптации. Заметим, что, конечно, исходно большая часть этих исследований была традиционно центрирована на тех или иных индивидуально-психологических особенностях личности – темпераменте, уровне тревожности, особенностях локуса контроля, направленности характера (детальный обзор см., например, в: [Либина, Либин, 1998]). Однако именно в рамках кросс-культурного подхода произошел определенный «прорыв» в подобных исследованиях.

Прежде всего, был значительно расширен спектр возможных личностных особенностей, связанных с успешным совладанием. А именно – в них оказались включены такие личностные характеристики, как оптимизм, субъективное чувство психологического благополучия, саморегуляция, стремление к достижению поставленной цели, мотивационные характеристики личности, обуславливающие уровень притязаний [Brissette, Scheier, Carver, 2002; Marriage, Cummins, 2004; Wrosch et al., 2003]. Одновременно был подтвержден ряд данных, полученных в рамках традиционного изучения совладания. Так, оказалось, что внутренняя локализация контроля облегчает кросс-культурную адаптацию, а внешняя – связана с симптомами психологического неблагополучия (Lu, 1990). В качестве других факторов личностного характера, обнаруживших связь с успешным преодолением трудностей кросс-культурного перемещения, выделялись поведенческая гибкость, самоэффективность и высокий самоконтроль, а также терпимость к неопределенности [приводится по: Мацумото, 2003]. Отмечалось, что авторитаризм и высокая тревожность затрудняют процесс кросс-культурной адаптации [Там же], что в принципе также соответствует данным, полученным при изучении совладания без апелляции к кросс-культурному контексту его протекания.

Однако, некоторые исследования свидетельствовали о неоднозначной связи ряда личностных параметров с успешностью кросс-культурной адаптации. С целью объяснения обнаруживающихся противоречий в конце 90-х гг. американскими исследователями Уордом и Чангом была выдвинута гипотеза соответствия культуре [Ward, Chang, 1997]. Они предположили, что во многих случаях более прогностическим с точки зрения конструктивности совладания является не столько наличие у человека тех или иных личностных качеств, сколько степень их соответствия нормам культуры, к которой происходит адаптация. Иными словами, важным в понимании совладания оказывается не традиционное акцентирование особенностей личности, с одной стороны, и характеристик воспринимаемой ситуации, с другой, а анализ взаимодействия в системе «личность – ситуация». На уровне эмпирического кросс-культурного исследования эта идея превращается в вопрос о том, являются ли определенные личностные характеристики связанными с конструктивным совладанием в любом случае, или же оно в большей степени зависит от культурного контекста. И хотя эмпирических подтверждений гипотезы соответствия культуре еще немного, отмечается, что в ближайшем будущем она «будет играть гораздо более заметную роль в эмпирических исследованиях иммиграции и адаптации» [Мацумото, 2003, с. 693].

Перейдем теперь к данным, полученным при исследованиях социальных ресурсов совладания. Как известно, социальная поддержка традиционно рассматривается в качестве одного из основных факторов, способствующих успешной социализации. В рамках кросс-культурного подхода к совладанию анализируются следующие четыре основных параметра социальной поддержки.

Во-первых, исследуются различные источники социальной поддержки – такие как близкое семейное окружение, друзья, знакомые. В принципе, это логика соответствует традиционному подходу к совладанию, однако именно в рамках изучения адаптации к изменяющейся социо-культурной среде была показана определенная амбивалентность влияния характеристик социальной поддержки на параметры адаптации. Так, например, оказалось, что тесная эмоциональная связь и общее благополучие отношений с близким семейным окружением может в определенной степени «тормозить» процесс совладания – в силу того, что отношения тесной взаимозависимости могут препятствовать формированию новых функциональных навыков и затруднять ассимиляцию [Ward, Kennedy, 1993; Brissette, Scheier, Carver, 2002]. Отмечается, что постоянное сочувствие «своих» нередко усиливает субъективное переживание трудностей в силу большей актуализации чувства неопределенной опасности. В целом, результаты исследований свидетельствуют о неоднозначном влиянии различных источников социальной поддержки (классифицируемых по критерию «свой – чужие») на успешность преодоления трудностей кросс-культурного перемещения [приводится по: Мацумото, 2003].

Кроме того, исследуются такие параметры социальной поддержки как частотность, адекватность и качество взаимоотношений (последние опять-таки могут быть классифицированы по шкале «свой – чужой»). Оказалось, что гораздо более однозначные корреляции с уровнем адаптации получены именно при изучении количественных и качественных характеристик социальной поддержки: в качестве первых изучалась частотность актов поддержки (вне зависимости от ее содержания – речь могла идти как, например, об информационной поддержке, так и о материальной), а в качестве вторых – такие параметры как адекватность выбранных форм поддержки и общее качество взаимоотношений (степень эмоциональной близости, удовлетворенность коммуникациями и т.п.). Иными словами, отсутствие социальной поддержки, социальная изоляция однозначно оказываются факторами, препятствующими совладанию с трудностями, вызванными изменениями социо-культурного окружения [Chataway, Berry, 1989; Zheng, Berry, 1991; Ward, Rana-Deuba, 2000; Kim, 2002].

Однако заметим, что сама возможность получения социальной поддержки, в свою очередь, очевидно связана с определенными личностными качествами коммуникативного характера: ведь способность человека справиться с трудностями предполагает определенный уровень контроля за ситуацией, что, в свою очередь, связано с его общей коммуникативной компетентностью. В то же время неадекватность субъекта в ходе межличностной коммуникации может иметь своим следствием его дальнейшую социальную изоляцию и быть причиной трудностей совладания. В частности, на кросс-культурном материале выяснилось, что недостаточная коммуникативная компетентность субъекта связана с различными проявлениями психологического неблагополучия в ходе адаптации, а именно – эмоциональной нестабильностью, снижением уровня удовлетворенности жизнью и неудовлетворенностью своей способностью к преодолению проблем [приводится по: Мацумото, 2003].

Таким образом, понимание совладания как динамического процесса предполагает учет взаимодействия личностных особенностей субъекта совладания с параметрами ситуации, требующей психологического преодоления. К личностным ресурсам совладания относят различные личностные качества, а также особенности представлений человека о самом себе. Параметры ситуации в снятом виде отражают социальные ресурсы, которые человек может использовать – доступность эмоциональной и инструментальной (например, информационной) помощи со стороны окружающих, определяемой характеристиками его социальной сети.

Итак, существующие на сегодняшний день достаточно различные по своим теоретическим основаниям и практике эмпирических исследований подходы к проблеме совладания имеют и некоторый «общий вектор». А именно – согласие в том, что совладание суть динамический процесс, протекание которого определяется не только характеристиками самой ситуации и личностными особенностями субъекта, но их взаимодействием. С нашей точки зрения, данное взаимодействие состоит в формировании комплексной когнитивной оценки, включающей в себя как интерпретацию субъектом ситуации, так и его представления о себе в ней, и для подобного предположения есть весомые основания.

Во-первых, заметим, что на важность последовательно разворачивающегося процесса когнитивной

оценки стрессора указывали многие исследователи проблемы совладания, начиная еще с Р.Лазаруса [Lazarus, 1981; Lazarus, Folkman, 1984; Lazarus, 1993]. Однако в подавляющем большинстве случаев основной интерес исследователей состоял в выделении тех или иных стадий данной оценки, в то время как содержательные ее особенности, в частности – основания, по которым ситуация категоризируется как «трудная», в большинстве случаев оставались за рамками исследования. В определенной степени за подобным подходом имплицитно лежала мысль о том, что конкретная когнитивная оценка той или иной трудной жизненной ситуации подчинена некоторой общей системе представлений человека о специфике своего взаимодействия с окружающим миром, отражаемой в таких понятиях как уровень самоэффективности (А.Бандура), «система верований» (Р.Лазарус) и т.п. Иными словами, отношение человека к специфическим стимульным конфигурациям представлялось следствием широкой генерализации, что позволяло изучать стратегии совладания фактически «в отрыве» от содержания тех ситуаций, с которыми требовалось «совладать». Представляется, что во многом именно поэтому до сегодняшнего дня не имеет однозначного решения проблема эффективности копинга, которая в основном поляризуется вокруг двух точек зрения: согласно первой из них эффективность совладания обеспечивается одновременным наличием у человека множественных стратегий совладания при условии их гибкого применения к различным ситуациям, согласно второй – наличием устойчивого «совладающего» репертуара, отражающего прошлый опыт столкновения с трудностями и практически не меняющегося от ситуации к ситуации.

Во-вторых, на наличие взаимосвязи процессов совладания и личностных особенностей традиционно указывают также многие авторы (см. об этом подробнее в: [Либин, 2000]), ведь «личность со своим особым жизненным миром... выступает как медиатор событий, подвергающий их психической переработке, прежде чем выбрать соответствующий тип стратегии совладания с ними» [Анцыферова, 1994 с. 5]. Заметим здесь же, что эта мысль, в общем, далеко не нова – как известно, еще Л.С.Выготский оценивал психологическую активность субъекта в процессе формирования образа мира как орган отбора, «решето, процеживающее мир» и изменяющее его так, чтобы можно было действовать (Выготский, 1982). Однако на эмпирическом уровне столь сложную медиаторную переменную исследовать, очевидно, довольно затруднительно, а потому в основном данные о взаимосвязи личностных особенностей субъекта и специфики его копинга касаются мотивационной сферы личности. Заметим сразу же, что мы сознательно не включаем в анализ проблемы вопрос о взаимосвязи стратегий совладания и психологических защит личности: во-первых, в силу очевидного клиничко-психологического «звучания» подобного ракурса анализа, а во-вторых, – из-за крайне неоднозначных и противоречивых трактовок данной взаимосвязи как в зарубежной, так и в отечественной литературе (см., например: Соколова, 1989; [Сирота, 1994; Сирота, Ялтонский, 1994; Либин, 2000; Никольская, Грановская, 2001].

Итак, с какими же личностными диспозициями связывается специфика совладания? Их эмпирически выделенная палитра достаточно разнообразна. Так, существуют данные о связи степени конструктивности используемых копинг-стратегий с уровнем мотивации достижений, с параметрами самоактуализации, с характеристиками «активной жизненной позиции» и т.п. В качестве же ведущей особенности когнитивной сферы субъекта совладания, как правило, выделяется интернальный локус контроля. Данные же о роли тех или иных особенностей Я-представлений в процессе совладания менее однозначны и получены, как правило, на очень ограниченном материале – в основном, они представлены в работах клинических психологов. С одной стороны, отмечается, что образ «Я» является одним из основных компонентов в исследовательской парадигме психологии совладания [Либин, 2000], что «когнитивная простота», недифференцированность «Я» связана с риском отреагировать даже на закономерные жизненные кризисы соматическими и психическими расстройствами [Там же], что низкий уровень самосознания (понимаемый, прежде всего, как недифференцированность различных представлений о себе) предопределяет выбор пассивных копинг-стратегий, и тем самым делает человека неспособным справиться со сложными ситуациями [Сирота, 1994]. С другой стороны, было показано, что особенности совладания определяются не только и не столько когнитивными Я-структурами, сколько системой самооценок личности, среди которых основное значение имеет такой параметр как автономность собственной самооценки (Соколова, 1989, 1991). Также ряд зарубежных авторов указывают на неоднозначную связь различных копинг-стратегий с теми или иными структурами «Я»: отмечается, что выбор чисто когнитивных копинг-стратегий (например, «поиск информации») не коррелирует с какими бы то ни было особенностями представлений человека о себе, в то время, как преимущественно эмоциональные копинг-стратегии (например, «обвинение») коррелируют с заниженной самооценкой (Felton,

Revenson, Hinrichsen, 1994). Эти же и некоторые другие исследователи одновременно подчеркивают, что от сформированности позитивной Я-концепции зависит конкретная форма совладания (Newton, Contrada, 1992; Felton, Revenson, 1997).

Иногда в качестве ведущей особенности «Я», имеющей значение для выбора копинг-стратегий, оценивается не столько тот или иной его структурный компонент, сколько его динамические характеристики: так, например, отмечается, что от способности Я-реального меняться и проявлять гибкость в разных ситуациях зависит совладающая способность личности в целом [Налчаджян, 1988].

В своей максимальной выраженности этот подход представлен, например, позицией Е.Ю.Коржовой, рассматривающей поведение личности в трудных жизненных ситуациях через так называемое пространство субъект-объектных ориентаций. Собственно, речь идет не о «пространстве», а о «плоскости», заданной двумя осями координат, первая из которых отражает «внутреннюю» или «внешнюю» направленность личности при взаимодействии с ситуацией (стремление к самоизменениям или же стремление к изменению окружающего мира), а вторая – предполагаемого субъекта данных изменения (самого человека или других людей) [Коржова, 2001]. Автор априорно утверждает, что стремление к преобразованию жизненной ситуации в сочетании с интернальным локусом контроля является наиболее креативной и тем самым эффективной стратегией взаимодействия человека с трудной ситуацией, умалчивая, однако, о том, что собственно является «преобразованием ситуации» – изменение когнитивных параметров ее оценки, динамика эмоционального к ней отношения или же активное действие (впрочем, это же касается и «преобразования себя»).

Иными словами, даже столь краткий обзор существующих позиций относительно проблемы взаимосвязи Я-структур и стратегий совладания позволяет, помимо констатации ее достаточной неразработанности в социально-психологическом плане, предположить, что данная взаимосвязь может иметь различные модификации как с точки зрения структурных составляющих «Я», так и в плане его динамических особенностей.

*Работа поддержана грантом РГНФ, проект 08-06-00252а.*

## Литература

*Абабков В.И., Перре М.* Адаптация к стрессу. СПб., 2004.

*Абульханова-Славская К.А.* Психология и сознание личности: Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности: Избранные психологические труды. М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЕК, 1999.

*Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. N 1. С. 3–18.

*Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М., 1995.

*Волкова Н.В.* Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. 2004. N 2. С. 119–124.

*Выготский Л.С.* Педология подростка // Собр. соч.: в 6 т. М., 1983. Т. 4. С. 5–242.

*Гришина Н.В.* Психология социальных ситуаций // Психология социальных ситуаций: хрестоматия. СПб, 2001. С. 8–27.

*Коржова Е.Ю.* Субъект-объектные ориентации в жизненных ситуациях // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А.Коростылевой. СПб., 2001. Вып. 5. С. 91–101.

*Корель Л.В.* Социология адаптации: этюды апологии. Новосибирск, 1997.

Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25. N 2. С. 75–85.

Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. М., 2000.

Либин А.В., Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями? // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В.Либина. М., 1998. С. 190–204.

Мацумото Д. Психология и культура. СПб., 2003.

Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями: Теоретический анализ // Социология и социальная антропология. 1998. Т. 1, N 2.

Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности. Ереван, 1988.

Нартова-Бочавер С.К. Coping-behavior в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, N 5. С. 20–29.

Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб., 2000.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозрение психиатрии и мед. психологии. 1994. N 1. С. 63–74.

Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ... д-ра мед. наук. СПб., 1994.

Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дис. ... докт. мед. наук. СПб., 1995.

Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Личностный контроль как копинг-ресурс больных наркоманией // Обозрение психиатрии и мед. психологии. 1994. N 4.

Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // Eur. J. Pers. 1999. Vol. 4, N 4. P. 13–30.

Antonovsky A. Health, stress and coping. San-Francisco, 1985.

Aspinwall L.G., Taylor S.E. A stitch in time: self-regulation and proactive coping // Psychological Bulletin. 1997. N 121. P. 417–436.

Baumgardner A.H., Akrin R.M. Coping with the prospect of social disapproval: strategies and sequelae // Coping with negative life events: Clinical and social psychological perspectives / ed. by C.R.Snyder, C.E.Ford. N.Y., 1987.

Berry J.W., Kim U., Minde T., Mook D. Comparative studies of acculturative stress // International Migration Review. 1987. N 21. P. 491–511.

Breakwell G.M. Coping with threatened identities. L., 1986.

Brissette I., Scheier M.F., Carver C.S. The role of optimism and social network development, coping and psychological adjustment during a life transition // Journal of personality and social psychology. 2002. N 82. P. 102–111.

Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // J. Of Pers. And Social Psychol. 1989. Vol. 56. P. 267–283.

Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping // Hand-book of stress and anxiety /

ed. by J.L.Kutash, L.B.Schlesinger. 1980. P. 144–158.

*Chataway C.J., Berry J.W.* Acculturation experiences, appraisal, coping and adaptation in Canada // Canadian Journal of Behavioral Science. 1989. N 21. P. 295–301.

*Cross S.* Self-construals, coping and stress in cross-cultural adaptation // Journal of Cross-Cultural Psychology. 1995. N 26. P. 673–697.

*Folkman S., Schaeffer C., Lazarus R.S.* Cognitive processes as mediators of stress and coping // Human stress and cognition. N.Y., 1979. P. 265–298.

*Folkman S.* Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis // Journal of Personal and Social Psychology. 1984. Vol. 46, N 4. P. 839–852.

*Folkman S., Lazarus R.S.* Coping as a mediator of emotion // Journal of Personal and Social Psychology. 1998. Vol. 54. P. 466–475.

*Folkman S., Lazarus R.S.* Manual for the ways of coping questionnaire. Palo Alto CA, 1988, 2002.

*Kim Y.Y.* Adapting to an unfamiliar culture: an interdisciplinary overview // Handbook of international and intercultural communication (2 ed.). Thousands Oaks CA. P. 259–273.

*Lazarus R.S.* Psychological Stress and the Coping Process. N.Y., 1966.

*Lazarus R.S.* The stress and coping paradigm // Models for clinical psychopathology. N.Y., 1981. P. 177–214.

*Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984.

*Lazarus R.S.* Coping theory and research: past, present and future // Psychosomatic Medicine, 1993. N 55. P. 237–247.

*Marriage K., Cummins R.A.* Subjective quality of life and self-esteem in children: the role of primary and secondary control in coping with everyday stress // Social Indicators Research. 2004. Vol. 66. N 1–2. P. 107–122.

*Pearlin L.I., Schooler C.* The structure of coping // Journal of Health and Social Behavior. 1978. N 19. P. 2–21.

*Perrez M., Reicherts M.* Stress, coping and health. A situation-behavior approach. Theory, methods, applications. Seattle; Toronto, 1992.

*Terry D.J.* Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior // Pers. Individ. Diff. 2002. Vol. 12, N 10. P. 1031–1047.

*Ward C., Kennedy A.* Acculturation and cross-cultural adaptation of British residents in Hong Kong // Journal of Social Psychology. 1993. N 133. P. 395–397.

*Ward C., Chang W.C.* "Cultural fit": A new perspective on personality and sojourner adjustment // International Journal of Intercultural Relations. 1997. N 21. P. 525–533.

*Ward C., Rana-Deuba A.* Home and host culture influences on sojourner adjustment // International Journal of Intercultural Relations. 2000. N 30. P. 372–392.

*Wrosch C., Scheier M.F., Carver C.S., Schulz R.* The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: when giving up is beneficial // Self and Identity. 2003. N 2. P. 1–20.

*Zheng X., Berry J.W.* Psychological adaptation of Chinese sojourners in Canada // International Journal of Psychology. 1991. N 26. P. 451–470.

Дата публикации: 16 февраля 2009 г.

[Сведения об авторе](#)

*Белинская Елена Павловна.* Доктор психологических наук, профессор, кафедра социальной психологии, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, ул. Моховая, д. 11, стр. 5, 125009 Москва, Россия.  
E-mail: [elena\\_belinskaya@list.ru](mailto:elena_belinskaya@list.ru)

[Ссылка для цитирования](#)

Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 1(3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[К началу страницы >>](#)