

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований



English version: [Rasskazova E.I., Gordeeva T.O. Coping strategies in the psychology of stress: approaches, methods, perspectives](#)

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

[Сведения об авторах](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Рассматривается понятие копинга. Представлен обзор исследований продуктивности копинг-стратегий в связи с психологическим благополучием и эффективностью деятельности. В различных подходах критерии копинг-стратегий варьируют в зависимости от степени их осознанности, произвольности, объекта регуляции (соотношение копинг-стратегий и эмоциональной регуляции). Приводятся сопоставительная характеристика и результаты апробации русскоязычных версий двух наиболее распространенных методов оценки копинг-стратегий – опросника способов совладания Р.Лазаруса и С.Фолкман и методики COPE Ч.Кавера, М.Шейера и Д.Вентрауба.

Ключевые слова: копинг, стратегии совладания, стресс, психодиагностика, защитные механизмы, эффективность деятельности, психологическое благополучие

Копинг-стратегии – широкое понятие с длинной и сложной историей [Compas et al., 2001]. Понятие копингов впервые было введено Р.Лазарусом и С.Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Согласно этой модели, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека. Относительный смысл эмоции (угроза, потеря, брошенный вызов, выгода) зависит как от контекста, так и от оценки ситуации человеком и взаимодействия этих двух факторов, так называемого «потока действий и реакций» [Lazarus, 2006; Folkman et al., 1979]. Под копингом понимаются «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [Lazarus, Folkman, 1984, p. 141].

В настоящее время под копингами понимают, как правило, произвольные и сознательные действия [Lazarus, 2006; Folkman et al., 1979; Совладающее поведение ... , 2008, с. 57], хотя некоторые исследователи в возрастной психологии придерживаются более широкого определения. В последнем случае к копингам относятся все проявления регуляции эмоционального состояния, включая те произвольные процессы, которые обусловлены различиями в темпераменте и привычном поведении [Compas, 1998].

В целом копинги – это изменчивые процессы. Устойчивые паттерны копингов формируют копинг-стратегии, или личностные стили [Lazarus, 2006]. По результатам факторного анализа было выделено два вида копингов: проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-ориентированные (направленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором). В последнее время оба вида копингов чаще рассматриваются в контексте эмоциональной регуляции: пусковым механизмом активных действий всегда служит эмоциональное возбуждение, вызванное стрессором [Losoya et al., 1998].

N.Eisenberg и R.Fabes [Eisenberg et al., 1995] выделяют три взаимосвязанных вида эмоциональной регуляции: регуляция переживаемых эмоций (эмоционально-ориентированные копинги), то есть процессов порождения, поддержания, управления эмоциональными состояниями, регуляция

поведения (собственных действий и выражения эмоций) и регуляция контекста, вызывающего эмоции (проблемно-ориентированные копинги). Вид копинга не связан с его природой: эмоционально-ориентированные копинги нередко бывают когнитивными (переключение внимания, воспоминания о чем-нибудь приятном и т.п.).

В последние годы проблема преодоления сложных жизненных ситуаций активно исследуется в отечественной психологии, на материале самых разных видов деятельности и трудных ситуаций – учебной, профессиональной, детско-родительских отношений, социально-политических ситуаций, преодоление ситуаций болезни, а также на разных этапах онтогенеза [Александрова, 2004; Анцыферова, 1994; Белорукова, 2006; Битюцкая, 2007; Бодров, 2006; Водопьянова, 2009; Гущина, 2006; Корнев, 2006; Крюкова, 2004, 2010; Куфтяк, 2003; Муздыбаев, 1998; Нартова-Бочавер, 1997; Никольская, Грановская, 2001; Подобина, 2005; Прихидько, 2006; Сапоровская, 2003; Совладающее поведение..., 2008; Хазова, 2003; Шагарова, 2008; Шепелева, 2008; и др.].

Многочисленность и разнообразие понимания копинг-стратегий и эмпирических подходов к их исследованию и измерению выдвигает на первый план задачу обобщения существующих подходов и полученных данных относительно критериев копинг-стратегий, их отличия от других «родственных» понятий (таких как защитные механизмы), их продуктивности и связи с психологическим благополучием и эффективностью деятельности. В данном обзоре мы делаем основной акцент на результаты зарубежных исследований как менее известные в отечественной психологии стресса и совладающего поведения.

Копинг-стратегии и защитные механизмы

Поскольку понятия копинг-стратегий и защитных механизмов личности развивались в рамках разных психологических традиций, немаловажен вопрос об их взаимосвязи и различиях.

Как уже упоминалось, в том случае если копинги определяются как произвольные и сознательные действия, критерием их отличия от защитных механизмов является осознанность. В случае более широких определений различия не столь однозначны [Compas, 1998].

П.Краммер [Cramer, 1998] выделяет два основных критерия, отличающих копинг-стратегии и защитные механизмы: (1) осознанный / бессознательный характер и (2) произвольная / непроизвольная природа процессов. Впоследствии был предложен еще один критерий: направленность на искажение / пересмотр состояния [Miceli, Castelfranchi, 2001]. Искражение подразумевает изменение установок, вызванное неосознанным желанием их отвергнуть и подчиняющееся цели избежать негативных эмоций. Пересмотр состояния – изменение установок, вызванное осознанным желанием их отвергнуть и подчиняющееся цели «эпистемической точности», иными словами, цели максимально точного отражения реальности. Используя копинг-стратегии, человек отвергает или искажает определенное представление (например, «я неудачник»), если и только если проверка доступных доказательств убеждает его, что это представление ошибочно или по крайней мере недоказательно. В остальных случаях он постарается принять его.

Разумеется, в случае копинг-стратегий человек может ошибаться, однако его действия управляются целью приближения к реальности. В этом случае всегда присутствует признание проблемы как проблемы, не важно, разрешимой или нет. При защитных механизмах человек не «проверяет» реальность, а изменяет свое состояние вне зависимости от нее, чтобы уменьшить отрицательные эмоции. Согласно этой точке зрения, эмоционально-ориентированные копинги – неоднородное понятие. С одной стороны, они включают ряд феноменов, связанных с избеганием или минимизацией проблемы, – уменьшение негативных эмоций. Тогда к ним относятся классические защитные механизмы – отрицание, подавление, рационализация и т.п. С другой стороны, к ним относятся собственно копинг-стратегии, направленные на принятие проблемы и связанных с ней эмоций. Более дифференцированный, хотя схожий методологически, подход предлагается в работе И.Р.Абитова [Абитов, 2007], где выделяются такие параметры сравнения, как особенности цели (адаптация – комфортность состояния), характер приспособления (активное – пассивное), степень осознанности (осознанное изменение ситуации – бессознательное реагирование на угрозу), возможность коррекции

(обучение – осознание).

Принципиально иную точку зрения на проблему соотношения защитных механизмов и копинг-стратегий предложил Дж.Вэйллант [Vaillant, 2000]. С его точки зрения, целесообразно выделять три класса копинг-стратегий в их широком понимании. К первой группе относятся стратегии, связанные с получением помощи и поддержки от других людей, – поиск социальной поддержки. Ко второй группе относятся осознанные когнитивные стратегии, которые люди используют в трудных ситуациях, – и сюда входят копинг-стратегии в их традиционном понимании Р.Лазаруса и С.Фолкман. Третью группу составляют непроизвольные психические механизмы, которые изменяют наше восприятие внутренней или внешней реальности с целью уменьшить стресс. При этом Дж.Вэйллант выделяет среди этих «психических механизмов» уровень высокоадаптивных защит, куда относит предвосхищение (антиципацию), альтруизм, юмор, сублимацию и подавление. Эти адаптивные механизмы, во-первых, наиболее эффективны с точки зрения удовлетворения человека и, во-вторых, предполагают возможность осознания своих чувств, представлений и их последствий.

Хотя в большинстве случаев основное влияние на результат оказывают копинг-стратегии первых двух групп, копинг-стратегии третьей группы имеют три основных преимущества: они не зависят от образования и социального статуса, позволяют регулировать ситуации, которые невозможно изменить, и могут вызывать изменения в реальном мире («превращают сталь в золото», как пишет автор). Согласно его исследованиям, использование адаптивных механизмов предсказывает лучшее субъективное здоровье (вплоть до 30 лет после первой оценки состояния здоровья), но не связано с ухудшением объективного здоровья, то есть не ухудшает реальную ситуацию.

«Продуктивные» копинг-стратегии

Идея «продуктивных» и «непродуктивных» копингов получила свое развитие в ходе эмпирических исследований в рамках транзактной модели стресса, показавших, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии положительно коррелируют с адаптацией и здоровьем и отрицательно – с уровнем переживаемого стресса. Считалось, что эмоционально-ориентированные, наоборот, играют негативную роль и усиливают стресс, поскольку не разрешают саму ситуацию. Впоследствии были получены данные о том, что такая связь неоднозначна.

В целом проблемно-ориентированные копинги связаны с большей эффективностью деятельности и субъективно оцениваются как более эффективные, чем эмоционально-ориентированные копинги [Lazarus, Folkman, 1984]. В лонгитюдном исследовании стрессовых событий у студентов, проводившемся в течение 21 дня, проблемно-ориентированные копинги оказались субъективно более эффективными, чем поиск социальной поддержки, а поиск поддержки, в свою очередь, расценивался как более эффективный, чем эмоционально-ориентированные копинги [Ptacek et al., 1992]. При этом в целом мужчины оценивали свои действия как более эффективные, чем женщины, и чаще воспринимали происходящее как вызов своей компетентности, а не как угрозу. Женщины чаще, чем мужчины, прибегали к социальной поддержке.

В исследовании менеджеров по продажам при неудачных сделках С.Брауна с коллегами [Brown et al., 2005] предполагалось, что в ситуации неудачи различные копинги по-разному опосредствуют влияние негативных эмоций на эффективность деятельности. Так, они предполагали, что фокусировка на задаче (поддержание концентрации на отдельных шагах по решению задачи) и самоконтроль (отвлечение от негативных действий, которые могут ухудшить ситуацию) будут способствовать эффективности работы и уменьшать влияние негативных эмоций, а высвобождение эмоций (выражение негативных эмоций другим людям), наоборот, будет ухудшать качество работы. Однако результаты оказались значительно менее однозначны. По их данным, фокусировка на задаче улучшает эффективность деятельности, но не снижает влияния негативных эмоций в ситуации стресса. Самоконтроль помогает справиться с негативными эмоциями, но снижает эффективность труда и поэтому может быть оправдан только в ситуации, вызывающей сильные негативные эмоции. Высвобождение усиливает негативные эмоции, ухудшая деятельность. Иными словами, эффективность копингов зависит от того, насколько сильные негативные эмоции испытывает в данной ситуации человек (от оценки ситуации).

Кроме того, существуют данные о полезности эмоциональных копингов в неконтролируемых ситуациях [Miller, Green, 1985]. Так, в исследовании Г.Боумана и М.Стерн [Bowman, Stern, 1995] медсестер просили рассказать два стрессовых эпизода из их практики, один из которых воспринимался как требующий усилий, а второй – как угрожающий компетентности. Было показано, что использование проблемно-ориентированных копингов положительно коррелирует с субъективной оценкой их эффективности, но только в контролируемых ситуациях. Переоценка же ситуации положительно коррелировала с эффективностью копинга как в контролируемых, так и в неконтролируемых ситуациях. Избегание оценивалось как неэффективное во всех случаях. В целом избегание практически во всех исследованиях рассматривается как неэффективный копинг, приводящий к ухудшению ситуации, а в дальнейшем и нарушениям здоровья.

Результаты исследования Г.Боумана и М.Стерн [Bowman, Stern, 1995] позволяют пересмотреть ранние данные, согласно которым влияние оценки ситуации (как угрозы, вызова возможностям или потери) на эффективность выбранных копингов незначительно, то есть эффективность копингов не зависит от ситуации [McCrae et al., 1986]. По всей видимости, влияние все же есть, хотя и не всей ситуации, а отдельных ее параметров (контролируемости, например). Б.Компас [Compas, 1998] определяет *эффективность копингов* как результат взаимодействия между видом копинга (например, проблемно-ориентированный vs эмоционально-ориентированный) и актуальной или воспринимаемой контролируемостью ситуации. В целом проблемно-ориентированные копинги эффективны в контролируемых ситуациях, эмоционально-ориентированные – в неконтролируемых.

Помимо этого, эффективность стратегии может изменяться по ходу развития ситуации. Например, такая стратегия, как отрицание, которая обычно оценивается как малопродуктивная или просто бесполезная, в определенных обстоятельствах может быть полезной [Lazarus, 1993].

Опираясь на расширенную классификацию копингов, предложенную Ч.Карвером с коллегами [Carver et al., 1989] и Э.Фрайденберг и Е.Льюисом [Frydenberg, Lewis, 2000], можно утверждать, что к наиболее адаптивным копинг-стратегиям относятся стратегии, направленные непосредственно на разрешение проблемной ситуации. Следующий блок копинг-стратегий не связан с активным копингом, но также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации. К таким стратегиям совладания относятся: «поиск эмоциональной социальной поддержки» – поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих; «подавление конкурирующей деятельности» – снижение активности в отношении других дел и проблем и сосредоточение на источнике стресса; «сдерживание» – ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации вместо импульсивных действий и «юмор» как попытка справиться с ситуацией с помощью шуток и смеха по ее поводу. Наконец, в третью группу копинг-стратегий войдут стратегии, которые не являются адаптивными, однако в некоторых случаях помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней. Это такие способы преодоления трудных жизненных ситуаций, как «фокус на эмоциях и их выражение» – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации; «отрицание» – отрицание стрессового события; «ментальное отстранение» – психологическое отвлечение (уход) от источника стресса через фантазирование, мечты, сон; «поведенческое отстранение» – отказ от активного разрешения ситуации. (Отдельно можно выделить такие копинг-стратегии, как «обращение к религии» и «использование алкоголя и наркотиков».)

Немаловажным критерием эффективности копингов считают частоту их применения [McCrae et al., 1986] и их разнообразие [Hardie et al., 2005]. Действительно, исследования показывают, что разнообразие репертуара копингов может способствовать решению проблем и совладанию со стрессом. Как показывают результаты исследования Р.МакКрая, чем чаще в целом люди используют копинг-стратегии в стрессовой ситуации, тем более эффективно решается проблема и в большей степени снижается субъективный стресс. (Остается не совсем ясным, обусловлен ли этот эффект тем, что более активные люди с большей вероятностью находят решение проблемы, или убеждениями (например, при большей выраженности позитивных факторов человек более активен в использовании копингов и более уверен в своих действиях, т.е. оценивает результат как более эффективный). Первую гипотезу подтверждают результаты исследований связи физической активности, копингов и благополучия. Регулярные физические упражнения способствуют более эффективному совладанию со стрессом и повышению психологического благополучия [Edwards, 2006].

Копинг-стратегии и психологическое благополучие

Еще в исследовании Р.МакКрая и П.Косты [MacCrae, Costa, 1986] было установлено, что использование более эффективных (субъективно) стратегий совладания связано со счастьем и удовлетворенностью жизнью, хотя эта связь уменьшалась при контроле влияния личностных переменных. Эффективность тех или иных стратегий оценивалась усреднением оценок всех испытуемых в выборке. Наиболее эффективными для решения проблемы испытуемые считали веру, поиск поддержки, рациональные действия, выражение чувств, адаптацию и юмор, тогда как враждебность, нерешительность и уход в фантазию расценивались как наименее эффективные «для дела». К субъективному снижению стресса приводили вера, саморазвитие в результате стресса, поиск поддержки, юмор. Напротив, к усилению стресса приводили самообвинение, нерешительность и враждебность.

Остроумное исследование влияния смеха как копинг-стратегии на эмоции было проведено Н.Куйпером и Р.Мартинотом [Kuiper, Martin, 1998]. Они показали, что высокий уровень стресса связан с преобладанием негативного аффекта, но только у тех, кто редко смеется. У часто смеющихся людей усиление жизненного стресса не приводит к нарастанию негативного аффекта. Кроме того, у часто смеющихся мужчин усиление стресса приводило к нарастанию позитивного аффекта.

Юмор и уровень стрессоров оказались независимыми предикторами эмоционального выгорания (с противоположными знаками) [Fry, 1995]. То есть чем больше развит у человека юмор, тем менее он склонен к эмоциональному выгоранию в стрессовой ситуации. Взаимодействие юмора и уровня ежедневных стрессов позволяет предсказать количество соматических симптомов у испытуемых.

В качестве важных предикторов психологического благополучия в широком наборе ситуаций рассматриваются два типа копинг-стратегий – направленные на проблему (approach), то есть на активные попытки разрешить проблему, и избегающие (avoidant), то есть направленные на уход, отстранение, избегание проблемной ситуации. Первые оказались в большей мере связанными с психологическим здоровьем и успешной адаптацией к стрессору, чем вторые. Кроме того, избегающий копинг является также фактором риска алкоголизма и использования наркотиков.

Важным фактором снижения дистресса и улучшения психологического благополучия считается разнообразие копинг-стратегий. Испытуемые с большим разнообразием копинг-стратегий переживают тот же уровень стресса, что и испытуемые с низким разнообразием копингов, но их психологическое благополучие выше [Hardie et al., 2005].

С.Ченг и М.Чеунг [Cheng, Cheung, 2005] предлагают критерий гибкости копинг-стратегий: согласно их гипотезе, более эффективно справляются со стрессом люди, которые применяют различные копинг-стратегии в зависимости от того, какова ситуация (контролируется она или нет).

Копинг-стратегии и эффективность деятельности

Ряд исследований показывает, что успешные и неуспешные школьники, студенты, спортсмены по-разному справляются с трудными ситуациями в соответствующем виде деятельности. Поиск и получение *поддержки* в третьем классе коррелирует со школьной успешностью детей в течение последующих двух лет, а также с меньшим уровнем депрессии и большей социальной компетентностью детей [Dubow, Tisak, 1989]. В исследовании Е.А.Шепелевой [Шепелева, 2008] было показано, что стратегия активного преодоления трудностей в учебе положительно связана с учебной успеваемостью (и субъективным школьным благополучием), а менее эффективные копинг-стратегии, такие как бездействие и переключение на другую деятельность – негативно.

С другой стороны, продуктивные копинг-стратегии, применяемые в разрешении трудных ситуаций при общении со сверстниками, связаны с успешностью социального функционирования; подростки, применяющие конструктивные копинг-стратегии, лучше принимаются сверстниками. Т.О.Гордеевой и Е.А.Шепелевой выявлена определенная гендерная специфика характера связей копинг-стратегий и успешности в учебе у российских подростков. У девушек стратегия активного преодоления трудностей является предиктором академической успеваемости, у юношей использование стратегии активного преодоления трудностей не связано с успеваемостью, при этом ее негативным предиктором является стратегия «косвенная деятельность» (т.е. переключение на другую деятельность в случае возникновения сложностей) [Гордеева, Шепелева, 2006].

На материале профессиональной деятельности С.Браун с коллегами показали, что копинг-стратегии являются модераторами негативного влияния эмоций на эффективность деятельности. В частности, выплескивание негативных эмоций на других людей усиливало неблагоприятный эффект негативных эмоций. Стратегия самоконтроля имела двойственный эффект: с одной стороны, она смягчала негативный эффект негативных эмоций, а с другой стороны, оказывала негативный эффект на результаты деятельности. Концентрация на проблеме (фокусировка) оказывала позитивное влияние на эффективность деятельности [Brown et al., 2005].

Измерение копинг-стратегий в зарубежных исследованиях

Существует большое число разнообразных опросников, предназначенных для диагностики стратегий совладания, некоторые из них предназначены для исследования отдельных возрастных групп, другие посвящены изучению стратегий совладания в конкретных трудных жизненных ситуациях (преодоления болезни и т.п.). Мы остановимся на двух наиболее часто используемых в психологической практике – «Опроснике способов совладания» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ), разработанном Р.Лазарусом и С.Фолкман [Lazarus, Folkman, 1984] и «Опроснике совладания со стрессом (COPE Inventory), авторами которого являются Ч.Карвер, М.Шейер и Ж.Вентрауб [Carver et al., 1989].

Опросник WCQ был специально разработан для измерения совладания со стрессом в конкретных ситуациях. Он состоит из восьми субшкал, которые включают в себя такие способы совладания, как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, решение проблемы и позитивная переоценка ситуации. Однако в ряде и зарубежных, и отечественных исследований показывается, что факторная структура часто бывает очень различной – вместо 8 типов совладания ответы испытуемых распределяются по 3–9 факторам.

Опросник COPE предназначен для измерения как ситуационных копинг-стратегий, так и лежащих в их основе диспозиционных стилей. Изначально опросник состоял из тринадцати шкал, в дальнейшем к ним были добавлены еще две, измеряющие использование алкоголя и наркотиков и юмора как средства совладания. В отличие от многих других методик диагностики стратегий совладания, основывающихся на данных факторного анализа (на статистическом подходе), авторы методики COPE Ч.Карвер, М.Шейер и Д.Вентрауб при его разработке основывались на двух теоретических подходах – подходе Лазаруса и на их собственной модели саморегуляции поведения [Scheier, Carver, 1988]. Опросник состоит из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал, и предназначен для измерения как ситуационных реакций (стратегий), так и для лежащих в их основе диспозиционных стилей, в зависимости от того, связаны ли оценки респондентов с их «обычными» способами реагирования или со специфическими трудными жизненными (стрессовыми) ситуациями.

В обобщающей работе К.Кларка с коллегами [Clark et al., 1995], посвященной проверке валидности трех опросников совладающего поведения, в число которых входили Опросник способов совладания (WCQ) и Опросник совладания со стрессом (COPE), было показано, что надежность-согласованность (коэффициент альфа Кронбаха) различных субшкал опросников варьирует в пределах 0,36–0,83 (WOC) и 0,49–0,91 (COPE). При этом большая часть шкал обоих опросников согласована на достаточном уровне значимости более 0,75–0,80, особенно это касается COPE.

Конфирматорный факторный анализ подтверждает факторные структуры обоих опросников на высоком уровне значимости $p < 0,001$ (все статистические показатели оценки модели приближались к достаточным; для оценки соответствия факторной модели данным использовались стандартные показатели (хи-квадрат)/ (число степеней свободы) и индекс средней стандартной ошибки аппроксимации RMSEA).

Помимо этого были выявлены взаимные корреляции некоторых субшкал методик (избегание, поиск помощи, активное совладание и планирование), что подтверждает внешнюю (конвергентную) валидность методик. Способы совладания, измеренные при помощи обоих методик, позволяют предсказать ($p < 0,01$) уровень стресса, наличие соматических симптомов, удовлетворенность жизнью, выраженность позитивного и негативного аффекта. В наибольшей степени копинги связаны с выраженностью аффекта, соматической симптоматикой и удовлетворенностью жизнью. В среднем COPE по сравнению с WOC позволяет более эффективно предсказать все переменные (процент дисперсии данных, объясняемой COPE, варьирует от 0,19 для уровня стресса до 0,40–0,41 для выраженности аффекта, тогда как процент дисперсии данных, объясняемой WCQ, составляет от 0,18 для стресса до 0,28–0,33 для аффективности).

Русскоязычные апробации методик WCQ и COPE

Опросник способов совладания (Ways of Coping Questionnaire, WCQ, Р.Лазаруса и С.Фолкман) неоднократно переводился на русский язык (Л.И.Вассерман, Т.Л.Крюкова, И.А.Джидарьян и др.), повторно апробировался либо модифицировался (например, Е.В.Битюцкая) и используется во многих исследованиях, однако данные о его валидности и надежности неоднозначны. (В некоторых переводах – методика «Стратегии совладающего поведения», см., например, [Вассерман и др., 2009]).

Наиболее масштабная апробация проводилась под руководством Л.И.Вассермана [Вассерман и др., 2009] на выборке объемом более 1600 практически здоровых взрослых испытуемых. В подвыборке 100 испытуемых тест-ретестовая надежность с интервалом 1 месяц составила 0,84, что является достаточно высоким показателем. По результатам апробации опросника, проведенной Т.Л.Крюковой [Крюкова, 2010] и ее учениками на выборке 600 испытуемых, надежность-согласованность (альфа Кронбаха) составила от 0,39 до 0,62 для разных шкал, что свидетельствует о низкой согласованности шкал. Факторный анализ при 8-факторном решении объясняет лишь небольшой процент дисперсии данных. Схожие результаты были получены И.А.Джидарьян [Джидарьян, 2001]: факторный анализ выявил 10-факторное решение, которое лишь частично соответствует англоязычному, объясняет малый процент дисперсии данных, характеризуется малой устойчивостью. По всей видимости, проблема нестабильности факторного решения характерна для опросника в целом. Уже Р.Лазарус пишет о целесообразности использования проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных копингов как более стабильных оценок.

Тем не менее имеется достаточно много свидетельств внешней и конструктивной валидности методики WCQ в различных областях [Вассерман и др., 2009; Крюкова, 2010]. При сопоставлении данных испытуемых различных по стрессогенности профессиональных групп (моряки-подводники, военнослужащие – с диагнозом «расстройство адаптации»; курсанты военного университета) выявлены значимые межгрупповые различия по субшкалам дистанцирования, избегания, планирования, положительной переоценки [Вассерман, 2009]. В исследовании В.Е.Куфтык с использованием WCQ [Совладающее поведение ... , 2008] семейных пар на разных этапах жизни семьи было показано, что мужья и жены предпочитают разные стратегии совладания в трудных ситуациях на этапах: формирование семьи, появление нового члена семьи – ребенка, становление дошкольника и подростка. В деструктивных семьях, часто использующих физические наказания ребенка, оба родителя чаще используют конфронтативный копинг, дистанцирование и избегание и реже – самоконтроль, принятие ответственности и планирование. В исследовании Е.С.Замышляевой старшеклассников в условиях приближающихся единых государственных экзаменов (ЕГЭ) было выявлено у сельских учащихся, по сравнению с городскими, повышение по шкалам дистанцирования,

избегания и положительной переоценки (см. [Крюкова, 2010]).

К настоящему моменту существует две русскоязычных версии методики COPE.

В первом случае [Иванов, Гаранян, 2010] апробация проводилась на выборке, включающей 411 условно здоровых испытуемых и 112 пациентов с психическими расстройствами. По результатам факторного анализа авторы несколько изменили шкалы опросника: была расширена шкала активного копинга, выделена как самостоятельная шкала позитивного переопределения, а поиск эмоциональной и инструментальной социальной поддержки был объединен в одну шкалу. Надежность-согласованность составила 0,43–0,89 для различных субшкал, являясь низкой для 5 из 15 субшкал (менее 0,6–0,7) и неприемлемой для двух субшкал (0,4–0,5). Была показана достаточно высокая ретестовая надежность методики, а также выявлены корреляции субшкал с опросником способов совладания.

Во втором случае [Гордеева и др., 2010] в ходе апробации пункты субшкал с низкой надежностью (первый этап, $N = 292$) были заново сформулированы, что позволило достичь показателей надежности, соответствующих или превышающих англоязычные показатели. На этом втором этапе ($N = 148$) надежность субшкал (коэффициент альфа Кронбаха) составила 0,66–0,92 при двух субшкалах с невысокими показателями (0,66–0,70). Единственной субшкалой с низкой надежностью оказалась шкала мысленного ухода от проблемы (0,41), что соответствует англоязычным данным (0,45). Авторская структура субшкал не менялась. При оценке внешней валидности использовались опросники удовлетворенности жизнью, жизнестойкости, диспозиционной витальности, диспозиционного оптимизма, опросник когнитивной регуляции эмоций.

Трудности измерения совладающего поведения

В большинстве исследований копинги измеряются ретроспективно. По последним данным, это искажает оценки: ретроспективно люди склонны недооценивать когнитивные и переоценивать поведенческие копинги, которые они использовали [Stone et al., 1998]. Корреляции между экологическими и ретроспективными измерениями средние или несколько выше средних – по разным данным, в пределах 0,47–0,68.

Как правило, в методиках измерения копингов необходимо описать конкретную стрессовую ситуацию, в других опросниках требуется обобщенный ответ («Что Вы обычно делаете в трудной ситуации»). Ситуативные оценки копингов не совпадают с диспозиционными (обобщенными) оценками [Bouchard et al., 2004], даже если испытуемых просят выделить основные стрессовые события за неделю и по ним рассчитывают интегративные баллы по копингам за неделю. Обобщенные и конкретные оценки разделяют 23–36% вариативности данных, то есть не совпадают более чем в половине случаев. И диспозиционный, и ситуативный стресс (его интегративная оценка за определенный период времени) связаны с психологическим переживанием дистресса и определяются личностными переменными и особенностями когнитивной оценки ситуации, однако связь эта различна.

Интересно, что ситуативный копинг связан с дистрессом непосредственно, а диспозиционный – опосредствованно, через ситуативный копинг. Ситуативный копинг удастся предсказать на основе диспозиционного копинга и когнитивных оценок. Причем проблемно-ориентированные копинги связаны со вторичной оценкой ситуации (оценкой своих способностей), а дистанцирование / избегание – с первичной оценкой (оценкой ситуации). В случае ситуативных оценок копингов личностные черты (нейротизм, экстраверсия, открытость) объясняют значительную часть дисперсии проблемно-ориентированных копингов и дистанцирования / избегания. При оценке диспозиционного копинга только нейротизм и открытость слабо связаны с дистанцированием / избеганием, но не с проблемно-ориентированными копингами.

В последних работах Р.Лазарус [2006] настаивает на важности процессуальных измерений копингов при помощи интервью. Данные, полученные при помощи нарративных методов, не коррелируют с

данными опросников, но позволяют предсказывать, например, скорость выздоровления и наличие осложнений после хирургического вмешательства.

Заключение

Итак, исследования показывают, что негативные последствия столкновения с трудными жизненными ситуациями могут быть смягчены адаптивными стратегиями их преодоления (совладания). Именно поэтому копинг-стратегии являются важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности. Однако большая часть позитивных результатов связана с обобщенным делением стратегий совладания на проблемно- и эмоционально-ориентированные, а также по критериям приближения (активности) и избегания. Многообещающими являются исследования разнообразия копинг-стратегий и гибкости их применения. Полученные данные позволяют рассматривать копинг-стратегии в структуре саморегуляции как фактор обеспечения по меньшей мере некоторых ее важных этапов. Копинг-стратегии являются своеобразным медиатором, через который глубинные психологические конструкты обеспечивают саморегуляцию поведения в стрессовой ситуации.

Финансирование

Исследование выполнено при поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект 09-06-00410а.

Литература

Абитов И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах: дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2007.

Александрова Л.А. Психологические условия адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.

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

Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2006.

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.

Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009.

Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сентября 2010 г. / под ред. Т.Л.Крюковой и др. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195–197.

Гущина Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2006.

Джидарьян И.А. Представления о счастье в российском менталитете. СПб.: Алетейя, 2001.

Иванов П.А., Гаранян Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. 2010. N 1. С. 82–93.

Корнев К.И. Проблема совладающего поведения ВИЧ-инфицированных больных // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2006. N 2. С. 17–24.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004.

Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.

Куфтяк Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2003.

Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1, вып. 2. С. 37–47.

Нартова-Бочавер С.К. “Coping Behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, N 5. С. 20–30.

Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001.

Подобина О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2005.

Прихидько А.И. Социально-психологический анализ адаптации ученых к социальным изменениям: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2006.

Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2003.

Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л.Журавлева и др. М.: ИП РАН, 2008.

Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2002.

Шагарова И.В. Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2008.

Шепелева Е.А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Моск. гос. ун-т. М., 2008.

Bouchard G., Guillemette A., Landry-Leger N. Situational and dispositional coping: an examination of their personality, cognitive appraisals and psychological distress // European Journal of Personality. 2004. Vol. 18. P. 221–238.

Bowman G., Stern M. Adjustment to occupational stress: the relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies // Journal of Counseling Psychology. 1995. Vol. 42, N 3. P. 294–303.

Brown S.P., Westbrook R.A., Challagalla G. Good Cope, Bad Cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event // Journal of applied psychology. 2005. Vol. 90, N 4. P. 982–998.

Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. P. 267–283.

Cheng C., Cheung M.W.L. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integration // *Journal of personality*. 2005. Vol. 73, N 4. P. 859–880.

Clark K.C., Bormann C., Cropanzano R., James K. Validation evidence for three coping measures // *Journal of Personality Assessment*. 1995. Vol. 65, N 3. P. 434–455.

Compas B. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues / *International Journal of Behavioral Development*. 1998. Vol. 22, N 2. P. 231–237.

Compas B.E., Connor-Smith J., Saltzman S., Thomsen A., Wadsworth S. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research // *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127, N 1. P. 87–127.

Cramer P. Coping and defensive mechanisms: What's the difference? // *Journal of Personality*. 1998. Vol. 66. P. 919–946.

Dubow E.F., Tisak J. The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children: The role of social support and social problem-solving skills // *Child Development*. 1989. Vol. 60. P. 1412–1423.

Edwards S. Physical exercise and psychological well-being // *South African Journal of Psychology*. 2006. Vol. 36, N 2. P. 357–373.

Eisenberg N., Fabes R.A., Murphy B., Maszk P., Smith M., Karbon N. The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study // *Child Development*. 1995. Vol. 66. P. 1239–1261.

Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. Cognitive Processes as Mediators of Stress and Coping // V. Hamilton (Ed.). *Human Stress and Cognition*. 1979. Chapter 9. P. 265–298.

Fry P.S. Perfectionism, humor and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping // *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. 1995. Vol. 121, N. 2. P. 34–52.

Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // *American Educational Research Journal*. 2000. Vol. 37, N 3. P. 727–745.

Hardie E., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes // *Asian Journal of Social Psychology*. 2006. Vol. 9. P. 224–235.

Kuiper N., Martin R. Laughter and stress in daily life: relation to positive and negative affect // *Motivation and Emotion*. 1998. Vol. 22, N 2. P. 133–152.

Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, N 1. P. 9–43.

Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984.

Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. Developmental issues in the study of coping // *International Journal of Behavioral Development*. 1998. Vol. 22, N 2. P. 287–313.

MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // *Journal of Personality*. 1986. Vol. 54, N 2. P. 385–405.

Miller S.M., Green M.L. Coping with stress and frustration: Origins, nature and development // M. Lewis, C. Saarni (Eds). *The socialization of emotions*. New York: Plenum, 1985. P. 263–314.

Miceli M., Castelfranchi C. Further distinction between coping and defensive mechanisms // *Journal of Personality*. 2001. Vol. 69, N 2. P. 287–296.

Ptacek J.T., Smith R.E., Zanas J. Gender, appraisal and coping: a longitudinal analysis // Journal of personality. 1992. Vol. 60, N 4. P. 747–768.

Stone A., Schwartz J., Shiffman S., Marco C., Hickcox Paty J., Porter L., Cruise L. A comparison of coping assessed by Ecological Momentary Assessment and retrospective recall // Journal of Personality and Social Psychology. 1998. Vol. 74, N 6. P. 1670–1680.

Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology // American Psychologist. 2000. Vol. 55, N 1. P. 89–98.

Поступила в редакцию 15 декабря 2010 г. Дата публикации: 17 июня 2011 г.

Сведения об авторах

Рассказова Елена Игоревна. Кандидат психологических наук, научный сотрудник, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, Москва, Россия.
E-mail: l_rasskazova@yahoo.com

Гордеева Тамара Олеговна. Кандидат психологических наук, доцент (ученое звание), доцент факультета психологии, Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, Москва, Россия.
E-mail: tamgordeeva@gmail.com

Ссылка для цитирования

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг). 0421100116/0027.

[Последние цифры – номер госрегистрации статьи в Реестре электронных научных изданий ФГУП НТИЦ "Информрегистр". Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

[К началу страницы >>](#)