

Научная статья
УДК 159.9

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ: ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ

Дмитрий Вениаминович Меркурьев

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия.
md070397@gmail.com, ORCID: 0000-0003-2279-4385

Аннотация. Данная статья посвящена обзору отечественных и зарубежных исследований в области стресс-совладающего поведения личности. Целью проведенного обзора является анализ имеющихся научных исследований, существующих классификаций копинг-поведения, подходов к его изучению, а также характеристика современного состояния данной проблемы. В обзоре приведена краткая история развития представлений о копинге в зарубежной и отечественной психологической литературе, перечислены основные направления науки и практики, для которых изучение процесса совладания является наиболее актуальным и перспективным. Представлены различные точки зрения относительно взаимосвязи копинг-стратегий и защитных механизмов психики. Указаны наиболее известные классификации совладающего поведения и выявлены основные различия между ними. Нами была предпринята попытка охарактеризовать существующие научные подходы к изучению копинг-поведения личности. Так, было выделено три основных подхода, каждый из которых базируется на собственных представлениях о совладающем поведении. Эти подходы по-разному интерпретируют интересующий нас феномен, а также предлагают различные модели для описания процесса совладания. Помимо вышеперечисленного, в ходе обзора проанализированы современные теоретические модели, описывающие стресс-совладающее поведение личности с учетом современных эмпирических данных.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг, копинг-стратегии, стресс, личность, подход

Для цитирования: Меркурьев Д. В. Совладающее поведение личности: обзор исследований // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2023. № 1 (21). С. 48—57.

Original article

THE PERSONAL COPING BEHAVIOR: RESEARCH REVIEW

Dmitry V. Merkuryev

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia.
md070397@gmail.com, ORCID: 0000-0003-2279-4385

Abstract. This article is dedicated to the review of national and foreign studies in the field of the personal coping behaviour. The aim of the review is to analyze the available scientific research, the existing classifications of coping behavior, the approaches to its study as well as to characterize the current status of this problem. The review provides a brief history of the coping ideas development in national and foreign psychological literature, lists the main science and practice areas which are emphasized as the most relevant and promising for the study of coping. The research presents various points of view regarding the interrelation of coping strategies and the protective mechanisms of the psyche. The study indicates the most notable classifications of coping behavior and reveals the main distinctions between them. We have attempted to characterize the existing scientific approaches to the study of the personal coping behavior thus have identified three main approaches each of which is based on its own notions of coping behavior. These approaches interpret the phenomenon of interest in different ways and offer different models for describing the coping process. In addition to the above, the review analyzes modern theoretical models describing stress-coping behavior of a person taking modern empirical data into account.

Keywords: coping behavior, coping, coping-strategies, personality, approach

For citation: Merkuryev DV. Coping behavior of personality: research review. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare.* 2023;(1(21):48-57. (In Russ.).

Введение. Проблема стресс-совладающего поведения личности является весьма актуальной на сегодняшний день. Интерес к ней в психологической науке появился во второй половине XX века. Его возникновение было обусловлено поиском ответа на вопрос о том, почему в одних и тех же стрессовых ситуациях одни люди демонстрируют дезадаптивное поведение, другие же, напротив, успешно справляются с неблагоприятными условиями внешней среды. Как пишет Н.А. Сирота, «поиск ответов на этот вопрос привел к выводу о том, что в промежутке между стрессором и ответом организма личности лежат определенные процессы, опосредованные опытом преодоления стрессовых ситуаций» [19, с. 6]. Описываемые процессы получили название «копинг» (англ. to cope — справляться, преодолевать). Под копингом понимается психологическое преодоление стресса. В русскоязычной литературе синонимом копинга является понятие совладающего поведения личности. В настоящем обзоре предпринимается попытка проанализировать современное состояние данной проблемы, а также выделить основные подходы к изучению совладающего поведения.

Основная часть. Одним из первых термин «coping» для описания процесса совладания с трудными ситуациями использовала Л. Мерфи в своей работе 1962 г., посвященной способам преодоления детьми требований, выдвигаемыми кризисами развития. К этим способам автор относил активные, преимущественно сознательные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой [22]. В качестве копинга при этом следует понимать стремление индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны, представляет собой врожденную манеру поведения, а с другой — приобретенную, дифференцированную форму поведения [13, с. 43]. Другими словами, копинг представляет собой совокупность врожденных и приобретенных, обусловленных жизненным опытом, сознательных поведенческих реакций в ответ на стрессовые события.

Значительный вклад в развитие представлений о копинге внес Р. Лазарус, работы которого были посвящены психологии стресса. Под копингом автор предлагал понимать поведенческие и когнитивные усилия, предпринимаемые человеком для снижения влияния стрессовых обстоятельств, а также управления специфическими внешними и внутренними требованиями, значительно превышающими ресурсы человека [29]. По мнению автора, основу регулирования взаимодействия личности с внешней средой составляет непрерывно

меняющийся процесс когнитивной оценки, преодоления и эмоциональной переработки. Первоначально индивид идентифицирует проблемное событие как неустойчивое и опасное. Затем, с учетом свойства стресс-фактора, степени их воздействия и собственных личностных особенностей, он выбирает варианты совладания [8].

В отечественной психологии проблема совладающего поведения активно разрабатывается сравнительно недавно, с начала 1990-х годов. Наиболее ранними работами в этом направлении считаются исследования В. А. Ташлыкова, Л. И. Анцыферовой, Е. И. Чехлатого, Н. А. Сироты, В. М. Ялтонского, Е. Р. Исаевой, С. К. Нартовой-Бочавер. Значительный вклад в понимание проблемы совладающего поведения внесли исследования на стыке психиатрии, наркологии, клинической психологии, психологии развития в контексте изучения совладающего поведения лиц с невротическими расстройствами (Ташлыков, 1992; Назыров, 1993; Чехлатый, 1994), аддиктивным поведением (Сирота, 1994; Ялтонский, 1995); шизофренией (Исаева, 1999).

Большинство исследователей отмечали возрастающий интерес к проблеме копинга в российской психологической науке с одной стороны, но с другой стороны указывали на недостаточное количество исследований по данной проблеме, а также на необходимость изучения совладающего поведения в его взаимосвязи с ценностными и смысловыми ориентациями. Так, С. К. Нартова-Бочавер справедливо указывает на то, что большинство работ, посвященных копингу, фокусируется лишь на динамической стороне жизни человека, не беря во внимание ее смысловую составляющую [15, с. 28].

На сегодняшний день интерес к совладающему поведению заметно возрос. Об этом свидетельствуют новые направления исследований в рамках психологии совладания, среди которых можно выделить проблемы копинга в условиях внутрисемейного насилия [21], особенности совладающего поведения студентов [4; 9; 10; 11], особенности совладающего поведения сотрудников правоохранительных органов [14] и др.

Изучая феномен совладающего поведения личности, отечественные исследователи, как и их зарубежные коллеги, неоднократно отмечали его схожесть с защитными механизмами психики. В связи с этим особую актуальность обрел вопрос о соотношении этих категорий и необходимости их разграничения или объединения. Так, Р. М. Грановская и И. М. Никольская, изучая психологические защиты у детей, указывают на взаимосвязь совладающего поведения и защитных

механизмов психики. Авторы, анализируя работы различных исследователей, приводят две наиболее распространенные точки зрения по данному вопросу. Согласно первой из них, копинг-стратегии являются осознанным вариантом бессознательных защит. Согласно второй, стратегии совладания следует трактовать как более широкое понятие, которое включает в себя как осознаваемые, так и неосознаваемые защитные техники. Описывая разнообразие поведенческих, эмоциональных и интеллектуальных копингов, Р. М. Грановская и И. М. Никольская заключают, что в основе одного вида совладающего поведения могут лежать сразу несколько защитных механизмов. При этом, как подчеркивают авторы, принципиальная разница между копингом и защитным механизмом кроется в сознательности и целенаправленности первого [16].

О необходимости разграничивать психологические защиты и совладающее поведение писал В. А. Ташлыков [23]. Автор выделяет 4 основания, по которым копинги отличаются от защитных механизмов: инерционность, непосредственность или отложенность эффекта, тактический или стратегический эффект, степень объективности восприятия ситуации. Так, по мнению ученого, механизмы защиты являются ригидными и не приспособлены к требованиям конкретной ситуации, в то время как техники сознательного самоконтроля являются более гибкими. Механизмы психологической защиты, в отличие от копинга, ориентированы на наиболее быстрое уменьшение эмоционального напряжения в стрессовой ситуации. Защитные механизмы работают по принципу «Здесь и сейчас», предполагая краткосрочное решение, в то время как копинг ориентирован на долгосрочную перспективу. И, наконец, механизмы защиты приводят к искаженному восприятию индивидом самого себя и окружающей действительности. Совладание же, напротив, связано с реалистическим восприятием, позволяющим сохранить объективность по отношению к самому себе.

Несколько иной точки зрения относительно данного вопроса придерживается Е. Р. Исаева. Так, она предлагает рассматривать приспособительное поведение как взаимосвязь бессознательных психологических защит и сознательных приемов преодоления стрессовой ситуации в рамках единого защитно-совладающего поведения личности. В зависимости от соотношения в поведении индивида защитных форм реагирования и копинг-стратегий, можно выделить 4 стиля защитно-совладающего поведения: пассивно-оборонительный, подавляющий, активный проблем-

но-фокусированный и активно-избегающий [12, с. 75].

Таким образом, сегодня нельзя сделать однозначный вывод о том, являются ли защитные механизмы психики и совладающее поведение разными проявлениями одного и того же процесса или, напротив, не имеют ничего общего и выполняют строго свои функции, которые принципиально различаются. В рамках данного обзора будем придерживаться точки зрения, согласно которой копинг и защитные механизмы тесно связаны, выполняют сходные функции и имеют много общего, но при этом не могут быть сведены друг к другу, поэтому их следует изучать как вполне самостоятельные феномены.

Существует множество способов классификации стратегий совладающего поведения, представленных как в зарубежной, так и в отечественной литературе. Рассмотрим некоторые из наиболее известных классификаций.

В работе Р. Лазаруса и С. Фолкман выделяется два основных стиля копинга. Первый из них, проблемно-ориентированный, представляет собой действия индивида, направленные на активное изменение ситуации. Второй, эмоционально-ориентированный, связан с управлением негативными чувствами, которые были вызваны сложившейся ситуацией.

В рамках своей концепции Р. Лазарус и С. Фолкман выделили восемь основных копинг-стратегий:

1. Планирование решения проблемы, которое подразумевает применение индивидом усилий по изменению проблемной ситуации, аналитический подход к решению проблемы;
2. Конфронтационный копинг, проявляющийся в агрессивных усилиях для изменения ситуации, определенный уровень враждебности и готовности к риску;
3. Принятие ответственности, включающее признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения;
4. Самоконтроль, заключающийся в регулировании своих действий и эмоций;
5. Положительная переоценка, предполагающая наличие усилий по поиску достоинств и положительных моментов в сложившейся ситуации;
6. Поиск социальной поддержки — обращение к помощи окружающих;
7. Дистанцирование, характеризующееся применением когнитивных усилий, направленных на уменьшение значимости ситуации и ухода от нее;

8. Бегство-избегание, проявляющееся в стремлении убежать от проблемы [5, с. 48].

Расширенную классификацию копинг-стратегий предлагает К. Гарвер со своими сотрудниками. Согласно их точке зрения, все виды стратегий совладающего поведения можно разделить на три группы.

В первую группу входят следующие:

1. «Активный копинг» — активные действия индивида, направленные на устранение источника стресса;
2. «Планирование» — планирование своих действий в рамках сложившейся проблемной ситуации;
3. «Поиск активной общественной поддержки» — обращение за помощью к своему ближайшему окружению;
4. «Положительное истолкование и рост» — переоценка ситуации, поиск положительных сторон;
5. «Принятие» — признание реальности сложившейся ситуации [17, с. 129].

Стратегии совладания данной группы определяются авторами как наиболее адаптивные. Они направлены на непосредственное разрешение проблемной ситуации.

Вторая группа включает в себя следующие копинг-стратегии:

1. «Поиск эмоциональной общественной поддержки» — поиск индивидом понимания и сочувствия со стороны окружающих;
2. «Подавление конкурирующей деятельности» — полное сосредоточение на источнике стресса за счет снижения активности в других сферах жизни и деятельности;
3. «Сдерживание» — ожидание индивидом наиболее благоприятных условий для решения стрессовой ситуации [17, с. 129].

Данная группа также может способствовать адаптации субъекта в условиях стресса, однако представленные стратегии не являются активными видами копинга.

В состав третьей группы авторы включили следующие стратегии:

1. «Фокус на эмоциях и их выражение» — эмоциональное реагирование индивида в ситуации стресса;
2. «Отрицание» — отрицание самого факта существования проблемной ситуации;
3. «Ментальное отстранение» — отвлечение от стрессогенного события через мечты, развлечения, сон и пр.;
4. «Поведенческое отстранение» — отказ, нежелание индивида искать решение по преодолению проблемной ситуации [17, с. 130].

Дж. Амирхан предложил классификацию копинг-стратегий, основанием которой служит направленность действий индивида по разрешению сложившейся стрессовой ситуации. В рамках этой классификации выделяются три группы стратегий: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание. Стратегия разрешения проблем базируется на способности человека к когнитивному анализу проблемы и нахождению путей ее решения. Стратегия поиска социальной поддержки заключается в использовании помощи других людей для преодоления трудной ситуации. Стратегия избегания позволяет снизить уровень стресса и сохранить эмоциональное равновесие [25, с. 162].

П. Тойс предлагает свою классификацию, в рамках которой выделяет 2 группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные.

Поведенческие стратегии в свою очередь делятся на три подгруппы:

1. Стратегии, ориентированные на ситуацию. К ним относят прямые действия в рамках сложившейся ситуации (обсуждение ситуации, изучение ситуации); поиск социальной поддержки; «уход» от ситуации;
2. Стратегии, ориентированные на физиологические изменения. Данная подгруппа включает употребление алкоголя, наркотиков; уход в работу; прочие физиологические методы (сон, еда, принятие лекарств и т. п.);
3. Стратегии, ориентированные на эмоционально-экспрессивное выражение. Здесь можно выделить такие стратегии, как катарсис; сдерживание и контроль чувств.

Когнитивные стратегии также можно разделить на три подгруппы:

1. Стратегии, направленные на ситуацию. К ним относятся продумывание ситуации; выработка нового взгляда на сложившуюся ситуацию; принятие ситуации; отвлечение от ситуации; придумывание мистического разрешения ситуации;
2. Стратегии, направленные на экспрессию. Среди них выделяются «фантастическое выражение»; молитва и т.д.
3. Стратегии, направленные на эмоциональные изменения. Эта подгруппа стратегий представлена в виде переинтерпретации существующих чувств.

Также автор классификации выделяет дополнительные стратегии совладания, к числу которых относятся написание дневников и писем, прослушивание музыки, стратегия ожидания [24, с. 30].

А. Эбата и Р. Мус выделяют контактный и избегающий стили копинга. Контактный копинг

подразумевает когнитивные и поведенческие усилия, которые определяют концентрацию внимания и действий на стрессовой ситуации. Избегающий копинг, напротив, связан с минимизацией сосредоточения на проблеме [6].

Л. И. Анцыферова разработала одну из наиболее известных и широко распространенных классификаций типов совладающего поведения в отечественной психологии [2]. Она предлагает выделять:

1. Преобразующие стратегии совладания, характеризующиеся конструктивной направленностью: человек начинает воспринимать трудную ситуацию как проблему и искать возможные пути ее решения.
2. Приспособление, предполагающее изменение характеристик субъекта, что ориентировано непосредственно на трансформацию условий его жизни, а также изменение своего отношения к трудной ситуации.
3. Вспомогательные приемы самосохранения в сложных жизненных ситуациях, заключающиеся в отрицании, игнорировании, избегании стрессовых ситуаций.

Также, на наш взгляд, заслуживает внимания подход С. К. Нартовой-Бочавер, предложившей систему основных характеристик и признаков копинга, которые могут послужить основаниями для классификации [18]. Исследователь предлагает выделять:

1. Локус копинга — его направленность или на решение проблемы, или на самого себя.
2. «Область психического» — психические процессы, функции, состояния, ориентированные на преодоление актуальной проблемы.
3. Достижение позитивного эффекта.
4. Время, затраченное на решение проблемы и выход из сложной жизненной ситуации.
5. Ситуация, которая активизировала копинг-поведение.

Использование данных критериев позволяет охарактеризовать, всесторонне изучить поведение индивида в стрессовой ситуации, а также получить весьма полное представление о стиле его совладания.

Э. Хейм, изучая совладающее поведение больных раком молочной железы, выделяет три стиля стратегий совладания, отражающие адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные аспекты копинга. Адаптивные стратегии отражают попытки человека так или иначе справиться со стрессовой ситуацией, преодолеть ее. Неадаптивные же, напротив, ориентированы на использование непродуктивных способов совладания (уход, игнорирование и др.) [26, с. 98]. Однако деление на

адаптивные и дезадаптивные стратегии совладания весьма условно, т.к. в зависимости от ситуации те или иные копинг-стратегии могут как способствовать адаптации, так и препятствовать ей.

Важное место среди существующих классификаций занимает «семейство копингов» Э. Скиннер. Анализируя многообразие существующих видов и стратегий совладающего поведения, автор предпринимает попытку их систематизировать, выделив 12 основных групп совладающего поведения: решение проблемы, поиск информации, беспомощность, избегание, уверенность в себе, поиск поддержки, делегирование, изоляция, приспособление, сотрудничество, покорность, сопротивление. Кроме того, каждая из 12 групп включает несколько копинг-стратегий, обладающих общими признаками. [30].

Одновременное существование разных трактовок понятия совладающего поведения, по-разному раскрывающих его природу и механизмы функционирования, а также множество классификаций послужили причиной для выделения трех основных подходов к пониманию данного феномена. Первый подход, представленный в работах К. Меннингер (1963), Г. Вэйллант (1972), Н. Хаан (1977), базируется на положениях психодинамической теории. Копинг, с точки зрения представителей данного подхода, является одним из способов психологической защиты, задача которого заключается в уменьшении уровня психического напряжения [3, с. 6]. При этом, как отмечает Хаан, копинг представляет собой систему целенаправленных, осознанных, активных и гибких действий, адекватных реальности и способствующих адаптации к ней. Защитные механизмы же, напротив, являются бессознательными, ригидными и искажающими реальность, что затрудняет адаптацию [27]. Другими словами, и копинг, и психологическая защита базируются на одних и тех же эго-процессах, но действуют в разных направлениях.

Второй подход появляется в 80-х годах XX века в работах Р. Мус, Дж. Шефер (1986). В рамках данного подхода копинг понимается как относительно постоянная предрасположенность индивида реагировать на стрессовые события. Выбор тех или иных типов реагирования определяется набором личностных черт. Характеру стрессовой ситуации, ее особенностям в данном случае уделяется значительно меньше внимания. В связи с этим выделяется 3 вида копинга:

1. Оценочно-фокусированный копинг, включающий в себя логический анализ, когнитивную переоценку, планирование, а также когнитивное избегание или отказ;

2. Проблемно-фокусированный копинг, подразумевающий поиск дополнительной информации и поддержки в стрессовой ситуации, принятие действий по разрешению проблемы и, в связи с этим, прогнозирование вариантов исхода;
3. Эмоционально-фокусированный копинг, включающий в себя эффективное управление собственными эмоциями и чувствами для поддержания эмоционального равновесия [7, с. 44].

Указанный подход имеет свои преимущества и недостатки. Исследователи, работающие в рамках данного направления, указывают на необходимость учета личностных особенностей индивида, оказавшегося в стрессовой ситуации. Но, хотя такой подход и берет во внимание особенности личности, он не учитывает в полной мере специфику стрессовой ситуации, которая, от которой, по нашему мнению, зависит то, какие стратегии будут более или менее эффективны.

Третий подход трактует копинг как динамический процесс. Данный подход считается наиболее распространенным на сегодняшний день в научном сообществе (Р. Лазарус, С. Фолкман, 1984; Т. Л. Крюкова, 2006; А. В. Либина, 2008 и др.). Здесь копинг предлагается рассматривать как динамический процесс, зависящий одновременно и от специфики ситуации, и от процессов, опосредующих восприятие человеком этой ситуации [11, с. 8]. Основой для данного подхода послужил когнитивно-феноменологический подход, разрабатываемый в трудах Р. Лазаруса. Согласно основным представлениям когнитивно-феноменологического подхода, взаимодействие человека со стрессором происходит в 2 этапа. На первом происходит первичная оценка ситуации, которая позволяет индивиду сделать вывод о том, какие последствия для него несет стрессор. На втором этапе происходит вторичная когнитивная оценка, заключающаяся в оценке собственных ресурсов и возможностей, необходимых для совладания со стрессом.

Также мы считаем необходимым отметить некоторые современные исследования в области психологии стресса и совладающего поведения, которые позволяют выделить несколько новых теоретических моделей.

Модель опережающего совладания, ориентированного на будущее, фокусируется на поведении, направленном на восприятие стрессовых ситуаций, которые потенциально могут возникнуть. Такое поведение позволяет предупредить негативное влияние стрессоров на личность. Данная модель основывается на работах Т. Виллса и

С. Шифман, которые предложили разделять копинг-поведение на предвосхищающее (антиципационное), позволяющее индивиду предвидеть некоторое стрессогенное событие и свою реакцию на него, и восстановительное, позволяющее обрести психологическое равновесие после стрессовых событий. Опережающее, проактивное совладание рассматривается как сочетание процессов саморегуляции и копинга. Опережающее совладание включает пять компонентов: 1) накопление ресурсов, которые могут быть использованы для предупреждения или нейтрализации будущих потерь; 2) понимание, осознание потенциальных стрессоров; 3) оценка потенциальных стрессоров на начальном этапе; 4) заблаговременные, подготовительные попытки совладания; 5) вывод и осуществление обратной связи об успешности совершенных попыток совладания [28].

Следующая модель, известная как концепция соответствия когнитивной оценки и совладания, базируется на положении о том, что стратегии совладающего поведения имеют разную степень эффективности в зависимости от характера ситуации. Так, проблемно-ориентированное совладание является наиболее адаптивным в ситуациях, в которых личность способна контролировать те или иные события. В условиях стрессовой ситуации, которая в меньшей степени доступна контролю, гораздо более эффективными оказываются способы совладания, ориентированные на эмоции. Несоответствие когнитивной оценки ситуации и стратегии совладающего поведения затрудняет адаптацию личности [28].

Модель двойного процесса совладания является еще одной современной моделью, объясняющей копинг-поведение личности. Отличим ее от других моделей является то, что изначально она была разработана для описания процесса совладания с утратой близкого человека, однако впоследствии стала использоваться для объяснения механизмов совладающего поведения личности в существенно изменившихся жизненных условиях, вызванных некоторым стрессогенным событием. Согласно данной модели, совладающее поведение понимается как динамический процесс непосредственного реагирования на трудности, вызванные стрессовым событием с одной стороны, и управление эмоциональными реакциями и поведением в стрессовой ситуации с другой стороны. М. Штребе и Х. Шат указывали на то, что совладание со стрессом происходит в двух направлениях. Первое связано с ориентацией на утрату, разрушением привычного жизненного уклада, в связи с чем зачастую происходит разрыв прежних связей, перемена места жительства, избегание

перемен, способствующих восстановлению, сосредоточенность на утрате. Второе направление ориентировано на восстановление и заключается в поиске способов уменьшения интенсивности переживаний. К таким способам можно отнести новые хобби, построение новых отношений, изменение жизненного уклада и т.п. По мнению авторов, в процессе совладания с утратой, ее преодоления, личность испытывает колебания между первым и вторым направлением [31].

Модель «Цели и совладания со стрессом», разработанная в 1997 году, придает большое значение целям и их изменению в процессе преодоления стрессовой ситуации. Согласно данной модели, совладание является динамичным процессом, спонтанным по своей природе. В ходе этого процесса приоритеты и цели личности подвергаются пересмотру. Чем более гибкими и изменчивыми являются цели, тем больше возможностей для адаптации имеется у личности. Выбор целей в качестве центрального объекта совладающего поведения является главным преимуществом данной модели. Более того, ее возможно совмещать с другими моделями. Однако в качестве существенного недостатка стоит отметить игнорирование биологических и социальных аспектов при активизации совладающего поведения, а также неспособность объяснить процессы совладания в тех случаях,

когда невозможно говорить о сформированности целей и мотивов [20, с. 207—208].

Заключение. Таким образом, очевидно, что на данном этапе развития представлений о копинге нельзя выделить единую классификацию стратегий совладающего поведения, как и обозначить конкретный исследовательский подход, являющийся единственно верным. Тем не менее, не смотря на имеющиеся противоречия, исследователям удалось накопить достаточно обширный эмпирический материал, позволяющий лучше понять природу данного феномена. Сегодня совладающее поведение является весьма перспективной сферой психологических исследований, которые проводятся как в традиционных для данной области направлениях, связанных с переживанием утраты и посттравматическим стрессом, аддиктивным поведением, соматическими заболеваниями, экстремальными ситуациями, так и в рамках педагогической психологии, психологии семьи, психологии развития, психологии служебной деятельности. Также можно отметить все возрастающий интерес к проблеме совладающего поведения мигрантов в процессе их адаптации к чужой культуре. Особую значимость приобретают исследования взаимосвязи совладающего поведения с другими психологическими феноменами.

Список литературы

1. Акимова Е. В., Суворова А. В. Проблема изучения копинг стратегий в отечественной и зарубежной психологии // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность / под ред. В. С. Белгородского, О.В. Кашеева, В.В. Зотова, И.В. Антоненко. М. : ФГБОУ ВО «МГУДТ». 2016. С. 6—10.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3—19.
3. Аптикиева Л. Р. Психолого-педагогический аспект преодоления стрессовых ситуаций в подростковом возрасте // Вестник Оренбургского государственного университета. 2019. — № 2 (220). С. 6—14. DOI: 10.25198/1814-6457-220-6.
4. Барамыгина Т. В. Психолого-педагогические условия развития саморегуляции у студентов с различными стилями совладающего поведения // Молодой ученый. 2021. № 49 (391). С. 326—329.
5. Белашева И. В., Польшакова И. Н. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учеб пособие. Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2017. 123 с.
6. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2011. № 1. С. 100—111.
7. Гарбер А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований // Актуальные вопросы современной психологии. Челябинск : Два комсомольца. 2015. С. 17—19.
8. Данилова А. В. Обзор психологической литературы по проблеме совладающего поведения // Молодой ученый. 2021. № 43 (385). С. 61—63.
9. Долгова В. И., Кондратьева О. А. Психологическая защита и копинг-поведение. М. : Перо, 2020. 226 с.
10. Ермакова Е. С. Андриюшенко Д. А. Креативность, тревожность и совладающее поведение студентов транспортного вуза // Психология способностей и одаренности / под ред. В. А. Мазилова.

Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. С. 413—416.

11. Ермакова Е. С. Совладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов вуза // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2021. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-zhiznestoykost-stressoustoychivost-i-depressiya-studentov-vuza> (дата обращения: 09.01.2022).

12. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2009. 136 с.

13. Корытова Г. С., Еремина Ю. А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник ТГПУ. 2015. № 3 (156). С. 42—48.

14. Молчанова Е. Ю. Личностная обусловленность выбора стратегий совладающего поведения сотрудников органов внутренних дел : дис.... канд. психол. наук. Ростов н/Д., 2016. 137 с.

15. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. — 1997. № 5 (18). С. 20—30.

16. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб. : Речь, 2010. 352 с.

17. Останина Н. В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. № 70 (2). С. 127—131.

18. Серебрякова Т. А., Курьлаева В. С. Совладающее поведение как важнейший компонент защитных механизмов психики человека: теоретический обзор проблемы // Научное обозрение. Педагогические науки, 2021. № 5. С. 29—33.

19. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте : дис. ... д-ра мед. наук. Бишкек, 1994. 283 с.

20. Станибула С. А. Биопсихосоциальная модель совладающего поведения // Развитие личности, 2018. № 1. С. 204—215.

21. Журавлева А. Л., Сергиенко Е. А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М. : Институт психологии РАН, 2011. 512 с.

22. Ташлыков В. А. Психологическая защита у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами. СПб. : Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования, 1997. 24 с.

23. Ташлыков В. А. Психология лечебного процесса. Л. : Медицина, 1984. 191 с.

24. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. М. : МГПУ, 2012. 152 с.

25. Хачатурова М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. № 3. С. 160—169.

26. Цветкова Н. А. Особенности копинг-стратегий, используемых для разрешения конфликтов в семьях с разным стажем брака // Развитие личности. 2018. № 1. С. 95—104.

27. Церковский А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему // Вестник ВГМУ. 2006. № 3. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-koping-problemu> (дата обращения: 26.02.2022).

28. Ялтонский В. М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. № 1. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 15.03.2022).

29. Lazarus R.S. Coping theory and research: past, present, and future // Psychosomatic Medicine. Vol. 1, № 3. P. 234—247.

30. Skinner E. A., Edge K. Parenting, motivation, and the development of coping. Lincoln: University of Nebraska Press, 2002. P. 119—144.

31. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description // Death Studies. 1999 № 23 (3). P.197—224.

References

1. Akimova EV, Suvorova AV. The problem of studying coping strategies in domestic and foreign psychology. *Gumanitarnye osnovaniya social'nogo progressa: Rossiya i sovremennost'* [The humanitarian foundations of social progress: Russia and Modernity]. 2016;6-10 (In Russ.).

2. Ancyferova LI. Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection. *Psichologicheskij zhurnal* [Psychological journal] 1994; 1:3-19 (In Russ.).

3. Aptikieva LR. Psychological and pedagogical aspect of overcoming stressful situations in adolescence. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Orenburg State University] 2019; 2(220):-14. DOI: 10.25198/1814-6457-220-6 (In Russ.).
4. Baramygina TV. Psychological and pedagogical conditions for the development of self-regulation in students with different styles of coping behavior. *Molodoj uchenyj* [Young Scientist] 2021;49(391):326-329. (In Russ.).
5. Belasheva IV., Pol'shakova I.N *Strategii sovladayushchego povedeniya v ekstremal'nyh situatsiyah: uchebnoe posobie* [Coping Strategies in Extreme Situations: A Study Guide]. Stavropol: NCFU publishing house; 2017. (In Russ.).
6. Bityuckaya EV. Modern approaches to the study of coping with difficult life situations. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14. Psihologiya* [Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology]. 2011; 1:100-111.
7. Garber AN Coping behavior: an analytical review of foreign studies. *Aktual'nye voprosy sovremennoj psihologii* [Topical issues of modern psychology] Chelyabinsk : Dva komsomol'ca; 2015:17-19. (In Russ.).
8. Danilova AV. Review of psychological literature on the problem of coping behavior. *Molodoj uchenyj* [Young Scientist] 2021;43(385):61-63. (In Russ.).
9. Dolgova VI., Kondrat'eva O.A. *Psihologicheskaya zashchita i koping-povedenie* [Psychological defense and coping behavior] Moscow: Pero Publishing House; 2020. (In Russ.).
10. Ermakova ES., Andryushenko D.A. Creativity, anxiety and coping behavior of students of a transport university. *Psihologiya sposobnostej i odarennosti* [Psychology of abilities and giftedness] Yaroslavl: Yaroslavl State Pedagogical University K.D. Ushinsky; 2019. Pp. 413-416. (In Russ.).
11. Ermakova ES. Coping behavior, resilience, stress resistance and depression of university students. *Vestnik LGU im. A.S. Pushkina* [Bulletin of Leningrad State University AS. Pushkin] 2021;2. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-zhiznestoykost-stressoustoychivost-i-depressiya-studentov-vuza> [Accessed 9 January, 2022].
12. Isaeva ER. *Koping-povedenie i psihologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyah zdorov'ya i bolezni* [Coping behavior and psychological protection of the individual in conditions of health and illness] St. Petersburg : Publishing house of St. Petersburg State Medical University; 2009. (In Russ.).
13. Korytova GS, Eremina YuA. Protective Coping Behavior: A Retrospective Reconstruction of the Concept. *Vestnik TGPU* [Bulletin of TSPU] 2015;3(156):42-48.
14. Molchanova EYu. Personal conditionality of the choice of strategies for coping behavior of employees of internal affairs agencies. Thesis. Rostov-on-Don; 2016. (In Russ.).
15. Nartova-Bochaver SK. «Coping behavior» in the system of concepts of personality psychology. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological journal]. 1997;18(5):20-30. (In Russ.).
16. Nikol'skaya IM, Granovskaya RM. *Psihologicheskaya zashchita u detej* [Psychological protection in children] St. Petersburg: Rech; 2010. (In Russ.).
17. Ostanina NV. Approaches to the classification of coping behavior in the scientific literature. *Izvestiya RGPU im. A.I. Gercena* [News of the Russian State Pedagogical University A.I. Herzen]. 2008;70(2):127-131. (In Russ.).
18. Serebryakova TA, Kurylaeva VS. Coping behavior as an essential component of the defense mechanisms of the human psyche: a theoretical review of the problem. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki* [Scientific review. Pedagogical Sciences] 2021;5:29-33. (In Russ.).
19. Sirota NA. Coping behavior in adolescence: D.Sc. thesis in Medicine. Biskek; 1994. (In Russ.).
20. Stanibula SA. Biopsychosocial model of coping behavior. *Razvitiye lichnosti* [Personal development]. 2018;1:2014-215. (In Russ.).
21. Huravlev AL, Sergienko EA. *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste* [Stress, burnout, coping in a modern context]. Moscow: Institute of Psychology RAS; 2011. (In Russ.).
22. Tashlykov VA. *Psihologicheskaya zashchita u bol'nyh s nevrozami i psihosomaticheskimi rasstrojstvami* [Psychological defence in patients with neuroses and psychosomatic disorders]. St. Petersburg: St. Petersburg Medical Academy of Postgraduate Education; 1997. (In Russ.).
23. Tashlykov VA. *Psihologiya lechebnogo processa* [Psychology of the healing process]. Leningrad : Medicine; 1984. (In Russ.).
24. Fominova AN. *Zhiznestoykost' lichnosti. Monografiya* [Personal resilience. Monograph] Moscow : MGPU; 2012. (In Russ.).

25. Khachaturova MR. Coping repertoire of personality: a review of foreign studies. *Psikhologiya. Zhurnal VSHE* [Psychology. HSE Journal] 2013;3:160-169.
26. Tsvetkova NA. Features of coping strategies used to resolve conflicts in families with different lengths of marriage. *Razvitiye lichnosti* [Personal development] 2018;1:95-104.
27. Tserkovsky AL. Modern views on the coping problem. *Vestnik VGMU* [Bulletin of VSMU]. 2006;3. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-koping-problemu> (Accessed 26 February, 2022).
28. Yaltonsky VM. Modern theoretical approaches to the study of coping behavior. *Meditinskaya psikhologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn.* [Medical psychology in Russia: electronic scientific magazine] 2010; 1. Available from: <http://medpsy.ru> (Accessed 15 March, 2022).
29. Lazarus RS. Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*: May 1993;55(3):234-247.
30. Skinner EA., Edge K. Parenting, motivation, and the development of coping. Lincoln: University of Nebraska Press; 2002. P. 119-144.
31. Stroebe M, Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*:1999. 23:3:197-224.

Информация об авторе

Д. В. Меркурьев — аспирант кафедры психологии.

Information about the author

D. V. Merkuriev — postgraduate student of the Department of Psychology.

Статья поступила в редакцию 18.03.2023; принята к публикации 30.03.2023.

The article was submitted 18.03.2023; accepted for publication 30.03.2023.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.