

## КОПІНГ-ПОВЕДІНКА І МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

*В. І. Шебанова, м. Херсон*

Розглянуто особливості копінг-поведінки і механізми подолання стресу у світлі сучасних наукових досліджень.

*Ключові слова:* копінг, подолання, копінг-стратегії.

Рассмотрены особенности копинг-поведения и механизмы совладания со стрессом в свете современных научных исследований.

*Ключевые слова:* копинг, преодоление, копинг-стратегии.

Features of coping behavior and mechanisms of coping with stress are viewed in context of modern scientific research studies.

*Key words:* coping, overcoming, coping strategies

*Проблема.* Життя людини в сучасному суспільстві передбачає її існування і розвиток в умовах крайньої невизначеності. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов породжує труднощі щодо орієнтування людини в навколишньому соціальному світі, а також щодо прогнозування свого майбутнього. У зв'язку із цим особливої актуальності набувають проблеми, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних з невизначеністю і стресом.

*Мета статті:* розглянути сучасні наукові підходи до вивчення копінг-поведінки і способів подолання стресових станів.

Копінг (від англ. *to cope* – переборювати, долати, справлятися) – порівняно нове поняття в психології, що охоплює, однак, уже цілий напрям наукових досліджень. Долання, переборювання людиною життєвих труднощів, негараздів називають долаючою, адаптивною поведінкою, або копінг-поведінкою. Зауважимо, що Володимир Даль пов'язує слово “подолати” з давньоруським “лад” (ладити), надаючи йому значення “справлятися”, “упорядкувати”, “підпорядковувати”. Образно кажучи, “подолати ситуацію” – значить підкорити собі обставини, досягти злагоди. Саме в такому розумінні вживають це поняття В. О. Бодров, Л. І. Дементій, О. Р. Ісаєва, О. О. Лібіна, С. К. Нартова-Бочавер та інші дослідники. Як бачимо, ідеться про “долаючу поведінку”, або “психологічне подолання” [1–5]. Сьогодні загальновідомо, що в разі недостатнього розвитку конструктивних форм долаючої поведінки зростає патогенність життєвих подій і вони можуть стати “пусковим механізмом” у виникненні психосоматичних та інших захворювань [3; 6–9].

Термін “coping” активно використовується в американській психології з початку 1960-х років і стосується зазвичай поведінки лю-

дини в стресових ситуаціях. Ці дослідження започаткували масовий когнітивний рух, який знайшов відображення в працях І. Джемса (1958), М. Арнольда (1960), Л. Мюрфі (1962), Дж. Роттера (1966), Р. Лазаруса (1966) та ін. (див. [5]).

Першим, хто використав термін “копінг”, був Л. Мюрфі. Він досліджував способи подолання дитьми викликів, що висуваються кризами розвитку. Його цікавили насамперед активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння важкою ситуацією або проблемою. Термін “копінг” при цьому дослідник тлумачив як прагнення індивіда вирішити певну проблему [10].

Поступова зміна моделі стресу, розробленої Г. Сельє, відбувається після виходу праці Р. Лазаруса “Психологічний стрес і копінг-процес” (1966), де копінг розглядається як центральна ланка стресу, а саме як стабілізуючий фактор, який допомагає особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу. Отже, теорія “копінгу” дістає загальне визнання завдяки концепції, розробленій Лазарусом. Дослідник розуміє під копінгом вироблений людиною засіб психологічного захисту від психотравмивних подій, що впливає на ситуаційну поведінку [11].

За визначенням Р. Лазаруса, копінг – це зусилля індивіда, спрямовані на вирішення проблем, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов’язаній з великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості. Обмежуючись психологічним аспектом, Лазарус трактує стрес як *реакцію взаємодії* між особистістю і навколишнім світом, яка опосередковано оцінюється індивідом [12]. Цей стан більшою мірою є продуктом когнітивних процесів, наряду думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступеня навченості способів керування й стратегій поведінки в екстремальних умовах, їхнього адекватного вибору.

Лазарус і його співробітники звернули особливу увагу на два когнітивних процеси – оцінювання та подолання стресу, що є, безсумнівно, важливим у взаємодії людини з навколишнім середовищем. Слово “оцінювання” в розглянутому контексті означає з’ясування цінності або оцінювання якості чогось, а “подолання” (“coping”) – застосування поведінкових і когнітивних зусиль для задоволення зовнішніх і внутрішніх вимог. Копінг починає діяти, коли складність завдань перевищує енергетичну потужність звичних реакцій, і потрібні нові витрати, а стандартного пристосування недостатньо [11].

Особливого значення Лазарус надає когнітивній оцінці стресу. На його переконання, стрес – це не просто “зустріч” з об’єктивним стимулом, вирішальне значення має його оцінювання індивідом. Стимули можуть бути оцінені як *недоречні, позитивні* або *стресогенні*. Також дослідник стверджує, що стресогенні стимули призводять до різної сили

стресу в різних людей і в різних ситуаціях. Отже, ключовим моментом у дослідженнях Лазаруса було те, що стрес стали розглядати як результат суб'єктивного оцінювання шкідливого стимулу.

У дослідженнях Л. Косовські порівнюються дві крайні групи випробуваних – стійких і нестійких до стресу. Виявлено істотні відмінності між групами залежно від особистісних характеристик випробуваних. Так, особи, нестійкі до стресу, гостро переживають почуття неповноцінності, не впевнені у своїх силах, боязкі, імпульсивні у своїх діях. Особи, стійкі до стресу, навпаки, не такі імпульсивні і менш боязкі, більш стійкі в подоланні перешкод, вони активні, енергійні, життєрадісні (див. [5]).

Т. Холмес і Р. Раге ввели поняття “критичного сприймання життєвих переживань”. На думку дослідників, стресова подія починається із сприймання якоїсь внутрішньої (наприклад, думка) або зовнішньої (наприклад, докір) події. Ідеться про макростресори або сильний нетривалий подразник, що порушують рівновагу й характеризуються сильною емоційною участю.

Значний внесок у вивчення копінг-поведінки соматичних хворих зробив Е. Хеїм. Вивчаючи копінг-процеси в онкологічно хворих й аналізуючи їхню поведінку під кутом зору подолання хвороби, він дійшов цікавих висновків. На думку дослідника, подолання хвороби можна означити як прагнення зменшити вже існуючий чи очікуваний тиск з боку хвороби інтрапсихічно (емоційно-когнітивно) або шляхом цілеспрямованих дій вирівняти цей стан чи перебороти його. Хеїм виділив 26 форм копінг-поведінки в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах. Він звернув увагу на те, як характерно у межах трьох параметрів, що розрізняються нами, – дії, пізнання та емоційної переробки, – діє сприятливий (адаптивний) фактор копінг-поведінки – насамперед завдяки активній дії, і, навпаки, несприятливий (неадаптивний) фактор – через емоційні дисонанси. Важливим фактором, підкреслює Хеїм, є ступінь гнучкості, або спектр форм подолання, якими володіє індивід.

Отже, копінг, або “подолання стресу”, дослідники розглядають як діяльність особистості, спрямовану на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що відповідають цим вимогам. С. Карвер і його колеги вважають, що психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб людина змогла якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації, опанувати її, ослабити чи пом'якшити її вимоги. Отож головне завдання копінгу – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та досягнення задоволеності соціальними відносинами [13].

Незважаючи на значну індивідуальну розмаїтість поведінки у стресових ситуаціях, на думку Р. Лазаруса, існують два глобальних стилі реагування: проблемно орієнтований і суб'єктивно орієнтований.

*Проблемно орієнтований* (problem-focused) *стиль* передбачає раціональний аналіз проблеми і пов'язаний із розробленням та реалізацією плану залагодження складної ситуації. Проявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз проблемної ситуації, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації.

*Суб'єктивно орієнтований стиль* (emotion-focused) є наслідком емоційного реагування на ситуацію і не супроводжується конкретними діями. Проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших у свої переживання, бажання забути уві сні, “втопити” свої проблеми в алкоголі, компенсувати негативні емоції наркотиками або їжею. Копінг, спрямований на емоції, виявляється як когнітивні, емоційні і поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається редукувати емоційну напругу.

По-різному можна оцінювати й емоційно-експресивні форми подолання. Узагалі вираження почуттів прийнято вважати досить ефективним способом подолання стресу; виняток становить лише відкритий прояв агресивності через свою асоціальну спрямованість. Але й стримування гніву, як свідчать дані психосоматичних досліджень, є фактором ризику, оскільки може порушити психологічне благополуччя людини [3; 6; 7; 9].

Вивчаючи статоворольові стереотипи реагування на стрес, Н. В. Волкова, О. О. Лібіна та інші дослідники звернули увагу на те, що жінки (і фемінні чоловіки) схильні, як правило, захищатися й вирішувати життєві проблеми емоційно, а чоловіки (і маскуліні жінки) – інструментально, шляхом перетворення зовнішньої ситуації [4; 14].

Взаємодія між особистістю і середовищем регулює, на думку Р. Лазаруса, два основних конструкти – когнітивне оцінювання і копінг. Дослідник розрізняє два види когнітивної активності – первинну і вторинну.

*Первинне оцінювання* дає змогу суб'єктові зробити висновок про те, що, власне, приховується за стресором – загроза або прихильність долі. Первинне оцінювання стресорного впливу – це відповідь на запитання: “А що це значить для мене особисто?”. Стрес сприймається й оцінюється в таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрози або ушкодження, які приписуються події, або оцінювання масштабів їхнього впливу. Після сприйняття та оцінювання стресора виникають навантажувальні емоції (злість, страх, пригніченість, надія більшої або меншої інтенсивності).

*Вторинне когнітивне оцінювання* вважають основним. Виражається воно в постановці запитання: “А що я можу зробити в цій ситуації?” та оцінюванні власних ресурсів і можливостей щодо вирішення завдання. Вторинне оцінювання доповнює первинне і визначає, якими методами можна впливати на негативні події, їхній результат і вибір ресурсу для подолання стресу. Активізуються більш складні

процеси регуляції поведінки: цілі, цінності, моральні настановлення. У результаті особистість свідомо вибирає та ініціює дії по подоланню стресової ситуації. Стадії оцінювання можуть бути незалежними і синхронними [11].

На думку Р. Лазаруса і С. Фолкмана, первинне і вторинне оцінювання впливають на форми прояву стресу, інтенсивність і якість подальшої реакції особистості [там само].

Схожі погляди висловлюють й інші дослідники (В. О. Бодров, Л. І. Дементій, О. О. Лібіна), які вважають, що індивідуальне когнітивне оцінювання визначає силу стресу, генерованого подією або ситуацією. Перший крок у процесі когнітивного оцінювання представлений “поляризуючим фільтром”, який може підсилити або послабити значимість події. Ті самі події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їхньої суб’єктивної оцінки [1; 2; 4].

Оцінивши ситуацію, індивід приступає до розроблення механізмів подолання стресу, тобто власне до копінгу. У разі неуспішного копінгу стресор зберігається, а тому виникає необхідність подальших спроб подолання.

З огляду на вищевикладене, можемо зробити висновок, що копінг-процес має певну послідовність: починається він із сприймання стресу, далі іде його когнітивне оцінювання, вироблення стратегії подолання і, нарешті, оцінювання результату дій (рис.).



Рис. Послідовність копінг-процесу

О. О. Лібіна і О. В. Лібін зазначають, що “очікування особистої ефективності, майстерності відбивається як на ініціативі, так і на наполегливості долаючої поведінки. Сила переконаності людини у своїй власній ефективності дає їй надію на успіх” [4, с. 190]. Переконаність у тому, що необхідних здібностей не вистачає (низька самоефективність), може призвести до такої вторинної оцінки, що визначить подію як таку, якою неможливо керувати, а тому як стресову. Якщо на стресор можна вплинути об’єктивно, то така спроба буде адекватною копінговою реакцією. Коли ж із об’єктивних причин індивід не може вплинути на ситуацію і змінити її, то адекватним функціональним спо-

собом подолання стає уникнення. Якщо людина об'єктивно не може ані уникнути ситуації, ані вплинути на неї, то функціонально адекватною копінговою реакцією буде когнітивна переоцінка ситуації, надання їй іншого змісту. На думку дослідників, успішна адаптація можлива тоді, коли суб'єкт спроможний об'єктивно і в повному обсязі приймати стресор [1; 5; 6; 15].

К. Віллс і Д. Шифман запропонували розрізняти антиципаторний і відбудовний копінг. *Антиципаторний* копінг вони розглядають як передбачувану відповідь на очікувану стресову подію, як засіб керування подією, що має відбутися. *Відбудовний* копінг – це механізм, що допомагає людині відновити втрачену внаслідок непріємних подій психологічну рівновагу (див. [5]).

Ефективність копінг-поведінки визначається особливостями ситуації в конкретному випадку. Як показують дослідження В. Конвей і Д. Тені, інструментальні стратегії подолання ефективні в тому випадку, коли ситуація контролюється суб'єктом, а емоційні доречні тоді, коли ситуація не залежить від волі людини (див. [15]).

Залежно від інтерпретації ситуації – або як неминучої, або як такої, яку можна подолати за допомогою активності, поборюючи труднощі, Лазарус і Фолкман розрізняють два види долаючої поведінки – цілеспрямовану і пасивну. *Цілеспрямована поведінка* передбачає усунення або уникнення загрози (боротьба або відступ) та зміну стресового зв'язку з фізичним або соціальним середовищем. Таку копінг-поведінку розглядають як активну. *Пасивна копінг-поведінка* являє собою сукупність інтрапсихічних форм подолання стресу. Ці форми є захисними механізмами, які допомагають знизити емоційне порушення раніше, ніж зміниться ситуація [11].

О. О. Прохоров вважає, що людина може увийти себе в будь-якому емоційному стані. На думку дослідника, стрес і тривога зростають тоді, коли індивід побоюється, чи зможе він справитися з проблемами, які на нього очікують у найближчому майбутньому. Власна оцінка щодо своєї спроможності долати життєві труднощі ґрунтується на попередньому досвіді дій у схожих ситуаціях, вірі в себе, самовпевненості, здатності ризикувати, соціальній підтримці людей [7].

На цей час більшість дослідників дотримуються єдиної класифікації способів подолання, в основі якої лежить *спрямованість копіngu* на:

- 1) оцінювання;
- 2) проблему;
- 3) емоції.

У 1998 р. В. Шенпфлюг з колегами запропонував *біокібернетичну модель копіngu*. Модель ґрунтується на тому, що середовище і особистість мінливі; це зумовлює обопільний їх вплив один на одного – тобто вимоги середовища впливають на особистість, а реакції особистості впливають на середовище. Відповідно до цієї концепції старі

процеси регуляції поведінки індивіда перепрограмовуються або розвиваються нові регуляторні процеси, що може приводити до виникнення нових форм регуляції поведінки (див. [5]).

Дослідження В. А. Ташликова і В. М. Ялтонського підтвердили, що активні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, сприяють послабленню наявної симптоматики, тоді як уникнення та інші копінг-стратегії, спрямовані на редукцію емоційної напруги, ведуть до посилення такої симптоматики [8; 9].

Утім, дослідники, що працюють у галузі прийняття рішень (О. Р. Ісаєва, О. О. Лібина, О. О. Налчаджян, В. А. Ташликов), зазначають, що люди під впливом стресу, на жаль, не завжди вдаються до раціональних копінг-стратегій [3; 4; 15].

*Висновки.* На сьогодні існують три підходи до тлумачення поняття “копінг”: визначення копіngu як загалом притаманної людині схильності відповідати (реагувати) на стресову подію (А. Білінгз, Р. Моос); трактування копіngu як одного із способів психологічного захисту, що використовується для ослаблення напруги (Н. Хаан); розуміння копіngu як динамічного процесу, під час якого когнітивні та поведінкові спроби управляти внутрішніми і (або) зовнішніми вимогами постійно змінюються, а вимоги, що виникають при цьому, оцінюються як такі, що напружують або потребують задіяності різних ресурсів особистості (Р. Лазурус і С. Фолкман) (див. [5]).

Узагальнюючи результати досліджень означеної проблеми, можемо дати таке визначення копіngu як психологічного феномена: копінг, або копінг-поведінка, – це стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози її фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, які здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості і ведуть до успішної або більш-менш успішної адаптації.

### *Література*

1. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17, № 4. – С. 64–74.
2. Деметий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л. И. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – №3. – С. 20-25.
3. Ісаєва Е. Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией : дис. ... канд. психол. наук / Е. Р. Ісаєва. – СПб., 1999. – 140 с.
4. Либина А. А. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами / А. А. Либина, А. В. Либин // Стиль человека: психологический анализ. – М. : Смысл, 1998. – С. 190–204.
5. Нартова-Бочавер С. К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.

6. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, №1. – С. 3 – 19.
7. *Прохоров А. О.* Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – М. : ПЕР СЭ. – 2005. – 352 с.
8. *Ташлыков В. А.* Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) защиты у больных неврозами в процессе психотерапии / В. А. Ташлыков // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990. – С. 60 – 61.
9. *Ялтонский В. М.* Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией : дис. ... доктора мед. наук / В. М. Ялтонский. – СПб., 1995. – 396 с.
10. *Murphy L.* Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation / L. Murphy. – New York, 1974.
11. *Lazarus R. S.* The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – New York, 1991. – P. 189 – 206.
12. *Folkman S.* Coping and emotion / S. Folkman, R. S. Lazarus // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – New York, 1991. – P. 207 – 227.
13. *Carver C. S.* Assessing coping strategies: a theoretically based approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol.56. – P. 267 – 283.
14. *Волкова Н. В.* Coping strategies как условие формирования идентичности / Н. В. Волкова // Мир психологии. – 2004. – № 2. – С. 119 – 124.
15. *Налчаджян А. А.* Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии) / А. А. Налчаджян. – Ереван : АН Арм. ССР, 1988. – 263 с.

© Шебанова В. І.