

Копинг-поведение (coping behavior — совладающее поведение) — осознанное поведение субъекта, направленное на психологическое преодоление стресса. Автор термина — американский психолог А. Маслоу (1987). Понятие «coping» происходит от англ. «to cope» (справиться, выдержать, совладать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление стресса.

Стрессовая реакция (с позиций когнитивно-феноменологической концепции Р. С.

Лазаруса, 1981), рассматривается как результат реагирования организма на соотношение: «предъявленные требования» — «ресурсы для их выполнения». При этом предъявляемые требования могут быть как внешними, так и внутренними, включающими цели, ценности, оценки, которые или игнорируются, или не реализуются и др. Соответственно, имеющиеся в распоряжении человека ресурсы также могут быть внешними (в первую очередь это социальная поддержка) и внутренними (способность к сопротивлению, эмоциональная стабильность, атрибутивные тенденции и др.). Качество этих соотношений опосредуется когнитивными процессами и иногда приводит к стрессовым эмоциям. Вслед за этой фазой при возникновении стрессовой реакции может следовать К.-п., нацеленное на то, чтобы повлиять либо на окружающий мир, либо на самого себя.

Соответственно выделяют два вида адаптивных реакций: а) ассимиляцию — внешнюю по отношению к системе и б) аккомодацию — внутрисистемную реакцию. В какой-то мере адаптации способствует и К.-п., ориентированное на проблему, и К.-п., ориентированное на эмоции.

При этом необходимо разграничивать К.-п. и механизмы психической защиты. К.-п. характеризуется осознанной конструктивной активностью личности, включающей в себя произвольный выбор; цель такого поведения — пережить событие, не уклоняясь от неприятностей. Психологическая же защита подразумевает отказ от решения проблемы и связанные с этим конкретные неосознаваемые действия ради сохранения комфортного состояния.

Для совладания со стрессом каждый человек на основе собственного опыта использует выработанные им копинг-стратегии (поведенческие, когнитивные и эмоциональные) с учетом степени своих адаптивных возможностей, которые делятся на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные. В поведенческой сфере к адаптивным принято относить активное преодоление и альтруизм, к частично адаптивным — поиск социальной поддержки и отвлечение, к неадаптивным — изоляцию, компенсацию с использованием допинговых средств и уход от реальности.

В когнитивной сфере к адаптивным относят поиск решения проблемы и придание смысла, к частично адаптивным — ориентацию на мнение значимых других, сохранение апломба и отрицание, к неадаптивным — избегание проблемы и растерянность. В эмоциональной сфере к адаптивным относят эмоциональное сосредоточение, к частично адаптивным — поиск эмоциональной поддержки и эмоциональную разрядку, к неадаптивным — подавление чувств, чувство вины, агрессивность, покорность.

На предпочитаемые способы совладания со стрессом влияют индивидуально-психологические особенности: темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенности локуса контроля, направленность характера. Выраженность тех или иных способов реагирования на сложные жизненные ситуации ставится в зависимость от степени самоактуализации личности — чем выше уровень развития личности, тем успешнее она справляется с возникшими трудностями.

Для выявления индивидуальных стратегий совладающего поведения используются различные тестовые методы исследования, например, такие как «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С.

Фолькман, а также «Индикатор копинг стратегий», разработанный Д. Амирханом.

Гарнов В. М.