

6. Шипицына, Л.М. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Л.М. Шипицына [и др.]; под ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2003. – 240 с.
7. Ковалевская, Т.Н. Школьная дезадаптация как предпосылка нарушения психологического здоровья личности у детей с синдромом задержки внутриутробного роста и развития плода / Т.Н. Ковалевская, С.Л. Богомаз // Вектор науки Тольяттин. гос. ун-та. – 2014. – № 2(17). – С. 31–33.
8. Ковалевская, Т.Н. Влияние задержки внутриутробного роста и развития плода на нарушение социально-психологической адаптации на различных этапах онтогенеза / Т.Н. Ковалевская // Вектор науки Тольяттин. гос. ун-та. – 2014. – № 4(19). – С. 78–82.
9. Ковалевская, Т.Н. Влияние задержки внутриутробного роста и развития плода на социально-психологическую адаптацию детей на различных этапах онтогенеза: монография / Т.Н. Ковалевская. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 226 с.
10. Лабунская, В.А. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В.А. Лабунская, Ю.А. Менджерицкая, Е.Д. Бреус. – М.: Академия, 2001. – 288 с.
11. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.
12. Налчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А.А. Налчаджян. – Ереван: АН Армянской ССР, Ин-т философии и права, 1988. – 263 с.
13. Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков» / Всемирная организация здравоохранения, 2005 г. – С. 23.
14. Promoting optimal fetal development. Report of a Technical Consultation World Health Organization. – WHO: Document Production Services, Geneva, Switzerland, 2006. – 58 p.

Поступила в редакцию 21.01.2019 г.

УДК 159.923.5:159.943(043.3)

## Терминологическое поле понятия совладающего поведения

Санковская А.С.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»



В статье рассматриваются теоретические и концептуальные подходы к пониманию совладающего поведения.

Цель научной работы – операционализация содержания понятия совладающего поведения в различных психологических традициях и разработка собственной модели его структуры.

**Материал и методы.** Материалом настоящего исследования послужила совокупность понятий, концепций и теоретических выводов по данной проблеме. При этом нами использованы методы триангуляции, тематический анализ.

**Результаты и их обсуждение.** Раскрыто содержание теоретических подходов к проблеме понятия совладающего поведения и построена собственная модель его структуры. Нами предложена диспозиционно-динамическая структура совладающего поведения, где выделена и описана модель психосоматической регуляции совладающего поведения.

**Заключение.** Совладающее поведение имеет сложную диспозиционно-динамическую структуру и на теоретическом уровне требует определенной интеграции терминологических представлений о взаимосвязи с динамическими компонентами, такими как смысловая сфера, а также убеждение, поведение, идентичность

и приоритеты. Психология совладающего поведения находится на пороге теоретического обоснования новой интеграционной модели совладающего поведения личности, учитывающей как диспозиционные составляющие, так и социокультурные аспекты. Операционализация данных положений в конечном итоге привела к построению новых структур в изучении проблемы терминологического поля совладающего поведения.

**Ключевые слова:** терминологическое поле, совладающее поведение, копинг, стратегии, методология, модель.

# Terminological Field of the Notion of Coping Behavior

Sankovskaya A.S.

*Educational Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"*

Theoretical and conceptual approaches to the understanding of coping behavior are considered in the article.

The purpose of the work is operationalization of the content of the notion of coping behavior in various psychological traditions as well as the elaboration of the author's own model of its structure.

**Material and methods.** The material of the present study was a set of concepts and theoretical conclusions obtained during the study of the claimed problem. We used the following methods: triangulation, thematic analysis.

**Findings and their discussion.** The content of theoretical approaches to the problem of the concept of coping behavior is analyzed. The author's own model of dispositional dynamic structure of coping behavior is constructed. We propose a dispositional dynamic structure of coping behavior, where the module of "Psychosomatic regulation of coping behavior" is identified and described.

**Conclusion.** Coping behavior has a complex dispositional dynamic structure, and at the theoretical level it requires a certain integration of terminological concepts of the relationship with dynamic components, such as the semantic sphere, as well as belief, behavior, identity and priorities. The psychology of coping behavior is on the threshold of theoretical justification of a new integration model of coping behavior of the individual, taking into account both dispositional components and social and cultural aspects. Operationalization of these provisions eventually led to the construction of new structures in the study of the problem of the terminological field of coping behavior.

**Key words:** terminological field, coping behavior, coping, strategies, methodology, model.

Основное психологическое предназначение совладающего поведения состоит в том, чтобы приспособить человека к сложившейся трудной ситуации. Возникновения различного рода трудностей невозможно избежать, так как это абсолютно естественное и закономерное следствие сложного процесса взаимодействия субъекта с социальным окружением. Термин «совладающее поведение» происходит от английского «to cope», что в переводе означает «совладать», «преодолевать», «справляться». Необходимо отметить, что данное понятие в психологическом знании имеет очень важное значение, так как охватывает всю событийность повседневной жизни человека. В этой связи человеку нужно использовать обширный арсенал активных (копинг-стратегии) и пассивных (защитные механизмы) стратегий для того, чтобы, справляясь с трудностями, оставаться адаптивным и чувствовать себя комфортно [1].

Изучение способов разрешения повседневных трудностей является достаточно актуальной как жизненной, так и научной проблемой. Эффективность совладания человека с жизненными задачами, а также его индивидуальными предпочтениями в способах разрешения сложной ситуации обеспечивает уровень удовлетворенности собой, достижение разного рода результатов в определенной сфере деятельности, успешное освоение мира и гармоничное развитие как отдельной личности, так и общества в целом.

Цель статьи – операционализация содержания понятия совладающего поведения в раз-

личных психологических традициях и разработка собственной модели его структуры.

**Материал и методы.** Материалом настоящего исследования послужили совокупность понятий, концепций, полученных в ходе обобщения и интерпретации библиографического списка, представленного в научной библиотеке диссертаций и авторефератов РФ ([www.dissercat.com](http://www.dissercat.com)) и Национальной библиотеки РБ ([www.nlb.by](http://www.nlb.by)). При этом нами использованы метод триангуляции, тематический анализ.

**Результаты и их обсуждение.** Психология совладающего поведения в последнее время набирает все большую популярность как направление в психологии. В психологической науке достаточно серьезные теоретические и практические результаты нашли отражение в работах зарубежных психологов (Р. Лазаруса, Н. Мак-Вильямс, С. Фолкмана). В отечественной литературе основные исследования представлены в психологических трудах Л.И. Анцыферовой, Е.П. Белинской, Р.М. Грановской, Е.Р. Исаевой, Т.Л. Крюковой, А.Б. Леонова, С.И. Малаховой, С.К. Нартовой-Бочавер, И.М. Никольской, С.А. Хазовой, В.М. Ялтонского.

В современных социокультурных реалиях стрессовые реакции, вызывающие всевозможные сбои функционирования нервной деятельности, стали достаточно частым явлением личностного функционирования. Практикующие психологи, сталкивающиеся с различными стрессовыми реакциями, достаточно комплексно понимают разные аспекты совладающего поведения. Это позволяет

выработать основные компоненты копинг-профилактики, которые являются ключевыми частями программ формирования здорового жизненного стиля для разных возрастных групп, категорий населения и общества в целом.

Феноменология совладающего поведения весьма широко представлена в отечественной психологии [1–3]. По мнению Т.Л. Крюковой, совладающее поведение понимается как специфическое социальное поведение, направленное на достижение продуктивности, здоровья, социально-психологического благополучия человека. Одним из самых важнейших направлений исследования совладающего поведения является изучение копинг-ресурсов, которые представлены в виде социальной среды, а также условий жизнедеятельности и возможностей личности совладать в сложной жизненной ситуации. Также автор в своих трудах представляла совладающее поведение как *отличительную особенность целенаправленного сознательного поведения*, проявляющуюся через осознание человека, его стратегических действий, и рассматривала его как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с различными жизненными трудностями [3].

Анализ показал, что в современной психологической науке ярко выражены следующие направления в теоретико-методологическом обосновании совладающего поведения:

1) психоаналитическое направление раскрывало копинг-поведение в контексте психологических защит, основной функцией которых является стабилизация внутреннего психического напряжения. В частности, Н. Мак-Вильямс утверждала, что в условиях стресса личность регрессирует до копинг-стратегий, характерных для так называемой точки «фиксации», т.е. до моделей совладающего поведения, характерного для более ранних стадий развития (Н. Мак-Вильямс) [4];

2) диспозиционное направление, где под совладанием понималось устойчивое личностное образование, обуславливающее реакцию на стрессовое событие (Л. Мерфи, Т.Л. Крюкова) [3];

3) транзакционное направление, в котором совладание трактовалось как процесс, при этом акцентировалась его специфичность в отношении конкретных ситуаций (Р. Лазарус, С. Фолкман) [5].

Авторы рассматривали феномен совладающего поведения как тенденциозный и динамический процесс психики, который способен устранять проблемы с целью будущей оптимизации эмоционального состояния личности. Понятие «копинг» ученые определяли как «своеобразный процесс решения проблем, предпринимаемый

индивидом для оптимизации своего психологического состояния и адаптации к окружающей среде». Также С. Фолкман отмечал, что копинг-поведение определяется субъективностью переживания той или иной ситуации, выдвигая тем самым концепцию соответствия когнитивной оценки.

Основные положения концепции соответствия когнитивной оценки совладания подчеркивают *важность проблемно-ориентированного совладания* как наиболее адаптивного эффективного в тех ситуациях, в которых личность способна контролировать те или иные события [6]. Совладающее поведение, имеющее природу сугубо эмоциональную, эффективно для менее контролируемых ситуаций. Выбор специфики совладающего поведения зависит от индивидуальных особенностей человека воспринимать определенную ситуацию. Так, например, в ситуациях, которые трудно поддаются контролю для совладания с ними, используются *копинг-стратегии, ориентированные на эмоции*, а в случаях, когда ситуация достаточно легко поддается контролю, – *копинг-стратегии, имеющие проблемно-ориентированный характер*. Подтверждением данных примеров послужили исследования многих ученых, которыми была установлена взаимосвязь совладающего поведения с индивидуально-психологическими особенностями личности. В данном контексте очень интересны труды, определяющие взаимосвязь интеллектуальной сферы личности и совладающего поведения. Например, И.М. Никольская и Р.М. Грановская в своих работах определяли, что дети младшего школьного возраста с низким уровнем интеллекта чаще используют социально неодобряемые стратегии аффективного характера [7]. Исследования С.А. Хазовой, наоборот, указывали на то, что дети и взрослые, обладающие высоким уровнем интеллектуального развития, применяют более широкий арсенал копинг-стратегий, что и в большинстве случаев приводит к успешному результату при совладании со стрессовой ситуацией [8]. Позволим себе отметить, что для данной концепции также характерны *функции проблемно-ориентированного совладания*, которые более адаптивно и эффективно проявляются в контролируемых ситуациях и тем самым имеют больше возможностей к изменению обстоятельств. Если говорить о *функции совладания, которая ориентирована на эмоции*, то она, в свою очередь, будет более полезна в менее контролируемых ситуациях, так как предусматривает меньше возможностей для изменения обстоятельств. Возможность функционирования совладающего поведения в стрессовой ситуации будет снижаться в том случае, если отмечается несоответствие когнитивной оценки и совладания. Един-

ственный выход в этой ситуации – это выбор стратегии совладания, ориентированный на решение проблемы, а именно: способность контролировать поставленную задачу, а также оценивание своих возможностей для преодоления сложной стрессовой ситуации. Для развития данной концепции в практике мы попытались провести психологический анализ, используя метод наблюдения за детьми подросткового возраста, получающими программный гемодиализ. Исследование показало, что выбор проблемно-ориентированного совладания в сложных жизненных ситуациях во время проведения программного диализа у детей подросткового возраста оценивался как не поддающийся его контролю, т.е. способствовал более низкому уровню положительного отношения, назначенному врачом лечению и соблюдению врачебных рекомендаций. Однако наблюдалась наиболее положительная динамика воспринимать, используя копинг-стратегии, ориентированные на эмоции, при условии, что процесс проведения сеанса курирует врач и происходит эмоциональное взаимодействие между детьми и медицинским персоналом (проявление эмпатии и рефлексии). Таким образом, детям сложнее соблюдать рекомендации врача, ориентируясь на саму проблему, его специфику и сложности, но эмоционально легче, когда сам врач контролирует процесс лечения и происходит эмоциональное взаимодействие. Выводом данного исследования является то, что практико-ориентированным основанием этой концепции выступает потребность в более обширном изучении различных механизмов совладающего поведения, а также оценки эффективности совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Таким образом, концепция соответствия когнитивной оценки совладания является одной из ключевых, доказывающих влияние на совладающее поведение личности. По нашему мнению, именно когнитивная сфера выступает основным предиктором выбора типологии совладающего поведения, а первичная когнитивная оценка способна варьировать ее специфику. Учитывая данные аспекты, мы можем выстраивать методологию развития совладающего поведения в виде следующих моделей [2].

Модель цели и совладания со стрессом представлена в актуализации базисного значения целей как одного из основных феноменов, претерпевающих наибольшие изменения в течение стрессовых событий. Успешное совладающее поведение зависит в основном от способности личности феноменологически обходиться с актуальными целями, т.е. при необходимости отбросить и пересмотреть их или генерировать новые цели, которые по своей природе будут наиболее акту-

альными, значимыми и фундаментальными [2].

Таким образом, процесс совладания по своей природе динамичен; в результате его происходит удивительный и недостаточно изученный процесс трансформации смысловой сферы личности. По нашему мнению, данная модель еще ждет своих исследователей, особенно в динамике смысловой сферы и ее влияния на совладающее поведение личности.

Рассматривая модель посттравматического роста, следует исходить из понятия «кризис», который в психологии трактуется как ситуация, создающая препятствия к реализации внутренних мотивов, потребностей и целей, аргументируемая определенными объективными (культурный, экономический уровень общества, условия работы, получения образования и т.д.) и субъективными (состояние организма, интерес, мотивация, особенности темперамента, поведения и т.д.) факторами и условиями. Человек, привыкая к конкретным (традиционным для него) формам жизнедеятельности, испытывает кризисное состояние, которое его лишает привычного стиля жизни, но важно отметить, что данное состояние может вносить и положительный результат – это переосмысление и понимание сути и ценности жизни, взгляда на себя «из прошлого в настоящее» [9].

Ряд представителей данной концепции (Л.И. Анцыферова, Ф.В. Бассин, А.А. Бодалев, Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына) выделили позитивные последствия вызванных кризисных событий: укрепление социальных ресурсов (улучшение отношений с друзьями и родными); укрепление индивидуальных ресурсов; развитие навыков совладания. В данной концепции огромное значение придается кризисному событию как одному из главнейших факторов личностного роста и развития. Некоторые авторы (Л.И. Анцыферова, А.А. Бодалев), выделяли эволюционное отрицательное совладание и эволюционное положительное. По результатам исследований Л.И. Анцыферовой и А.А. Бодалева было определено, что в эволюционной типологии совладающего поведения может быть как низкий, так и высокий уровень функционирования личности.

Модель посттравматического роста постулировала определенную трансформацию во всех спектрах личностного бытия: убеждения, поведение, идентичность, приоритеты, а также развитие позитивных изменений, в которых участвуют не только копинг-стратегии, но и механизмы психологической защиты, способствующие наиболее глубинному изменению личности.

Психологи подчеркивают взаимосвязь совладающего поведения с индивидуально-психологическими особенностями личности. П.Т. Ко-

ста, Р.Р. Маккраэ, М.Р. Сомерфелд, Г.Л. Флетт, П.Л. Хьюитт отмечали влияние таких личностных черт, как оптимизм, негативная аффективность, враждебность, нейротизм, локус контроля [10]. В. Конвей и Д. Терри в соавторстве с К. Вланкстэйн обнаружили, что выбор копинг-стратегий коррелирует с самооценкой, самопринятием, самоконтролем и тревожностью, т.е. разнообразием личностных характеристик, которые, по нашему мнению, позволяют определить восприятие к требованиям в сложившихся ситуациях, таких как стрессовые [11].

Необходимо отметить, что исследования, посвященные трактовке и обоснованию совладающего поведения, имеют масштабную связь с различными отраслями социальных, поведенческих наук, медициной, психологией семьи и семейных отношений, т.е. теми сферами, где наблюдается поиск способов совладания в сложных жизненных обстоятельствах. Таким образом, опираясь на совокупность научных исследований, В.М. Ялтонский в своей статье «Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения» выделил модель двойного процесса в совладающем поведении [12]. Данная модель опирается на то, что совладающее поведение включает в себя реакции не только непосредственно в ответ на ситуацию напряжения, но также и на процессы, которые способны регулировать. Регулирование какого-либо процесса отражает произвольные и преднамеренные усилия по мобилизации физиологических реакций [13]. Основы модели двойного процесса в совладающем поведении мы использовали для дальнейшего исследования детей подросткового возраста, находящихся на программном диализе. Как мы говорили выше, дети более привержены к лечебному процессу, когда этим процессом руководит врач, во время сеанса диализа, и ребенок

менее привержен к дальнейшим рекомендациям врача, когда находится в обычной среде (вне диализа), однако в ходе наблюдения было выявлено, что для успешного поддержания физического здоровья человека, находящегося на гемодиализе, необходимо строго соблюдать медицинские рекомендации для благополучного состояния физического здоровья, а также успешной адаптации и формирования образа жизни ребенка, получающего диализную терапию. Данное исследование стало толчком для формирования новой модели – психосоматической регуляции совладающего поведения для категории детей, находящихся в сложных жизненных условиях, в нашем случае это программный гемодиализ. В основе данной модели лежат все вышеизученные модели в контексте концепции соответствия когнитивной оценки, однако данную модель отличают от всех тем, что она проявляется, в частности, в сложных условиях жизнедеятельности человека как своеобразный «регулятор» копинга адаптации человека в нормализующее русло жизни.

Таким образом, мы пришли к выводу, что человек, осознанно оценивая эффективность своего совладания в сложных жизненных ситуациях, стремится использовать копинг-стратегии для мобилизации психологического и в последующем физиологического благополучия с целью сформировать свой «образ жизни», для данного конкретного случая как влияние программного гемодиализа на детей подросткового возраста, взятого для примера рассмотрения теоретических подходов совладающего поведения. Хочется отметить, что совладающее поведение дифференцируется с точки зрения эффективности совладания. Поэтому и оценивать, насколько выбранный копинг эффективен, необходимо только при его полном завершении, учитывая условие, если стрессовая ситуация для индивида становится весьма не-



Рисунок – Диспозиционно-динамическая структура совладающего поведения

значительной как раздражитель. Таким образом, у индивида освобождается «внутренняя» энергия, что выражается в снижении уровня тревожности, раздражительности, психосоматической симптоматики, появляется новая возможность для решения новых поставленных задач, что ведет к полному психологическому благополучию человека [8; 13–15]. Опираясь на теоретическую основу нашего исследования и проведя методологический анализ совладающего поведения в различных психологических традициях, мы смогли построить диспозиционно-динамическую структуру (рисунок).

Данная структура включает в себя комплекс направлений (психоаналитическое, транзакционное, диспозиционное), концепцию соответствия когнитивной оценки, а также модели, которые были рассмотрены ранее психологами (Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская, В.М. Ялтонский и др.). Среди моделей мы смогли обозначить и свой вариант – модель психосоматической регуляции совладающего поведения, согласно которой физическое состояние человека неразрывно связано с психологическим. Регулирование положительной динамики совладающего поведения зависит от улучшения здоровья человека в различных болезненных состояниях.

**Заключение.** Таким образом, можно отметить, что совладающее поведение имеет сложную диспозиционно-динамическую структуру, и на теоретическом уровне требует определенной интеграции терминологических представлений о взаимосвязи с динамическими компонентами, такими как смысловая сфера, а также убеждение, поведение, идентичность и приоритеты. Психология совладающего поведения находится на пороге теоретического обоснования новой интеграционной модели совладающего поведения личности, учитывающей как диспозиционные составляющие, так и социокультурные аспекты. Операционализация данных положений в конечном итоге привела к построению новых структур в изучении проблемы терминологического поля совладающего поведения. Предложенная нами

диспозиционно-динамическая структура совладающего поведения, где был выделен модуль психосоматической регуляции, послужила одной из альтернатив попытки решения этой проблемы.

### Литература

1. Дворак, В.Н. Формирование продуктивного копинг-поведения у студентов / В.Н. Дворак, С.А. Станбула // Изв. Гомел. гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2015. – № 2(89). – С. 23–28.
2. Анцыферова, Л.И. К психологии личности как развивающейся системы / Л.И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности. – М., 1981. – С. 3–19.
3. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 2. – С. 88–95.
4. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – СПб.: Класс, 2003.
5. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970.
6. Stroebe, M. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description / M. Stroebe, H. Schut // Death Stud. – 1999. – Vol. 23. – P. 197–224.
7. Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
8. Хазова, С.А. Роль когнитивных факторов в совладании с жизненными трудностями: дис. ... канд. психол. наук / С.А. Хазова. – М., 2008. – Л. 274–288.
9. Дубровина, И.В. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / И.В. Дубровина. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998.
10. Лебединский, В.В. Нарушения психического развития у детей / В.В. Лебединский. – М.: Изд-во МГУ, 1985.
11. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2006. – 352 с.
12. Park, S. Appraisals of controllability and coping in caregivers and HIV+men: Testing the goodness-of-fit hypothesis / S. Park, S. Folkman, A. Bostrom // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2001. – P. 481–488.
13. Ялтонский, В.М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения [Электронный ресурс] / В.М. Ялтонский // Медицинская психология в России. – 2010. – № 1. – Режим доступа: <http://medpsy.ru>. – Дата доступа: 27.09.2018.
14. Санковская, А.С. Психологическая помощь до и после трансплантации органа (почки) / А.С. Санковская // Весн. Магілеўс. дзярж. ун-та імя А.А. Куляшова. Сер. С, Псіхалага-педагагічныя навукі (Педагогіка. Псіхалогія. Методыка). – 2018. – С. 109–117.
15. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы: пер. с англ. [текст] / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 443 с.

Поступила в редакцию 23.01.2019 г.