

ANALYTICAL REVIEW OF FOREIGN INVESTIGATIONS OF THE COPING STRATEGY OF THE PERSON

Yermentayeva A.R. (Republic of Kazakhstan)

Email: Yermentayeva55@scientifictext.ru

*Yermentayeva Ardakh Rizabekovna – Doctor of Psychological Sciences, Professor,
FACULTY OF SOCIAL SCIENCES,
L.N. GUMILYOV EURASIAN NATIONAL UNIVERSITY, ASTANA, REPUBLIC OF KAZAKHSTAN,*

Abstract: *the article provides an analytical review of foreign studies on coping behavior of a person. Classifications of coping strategies existing in foreign studies are considered. The characteristics of effective and inefficient coping actions are given; emotional, cognitive aspects of the coping strategy of the individual are analyzed. An attempt has been made to theorize generalization of empirical data. It is concluded that the analytical review allows to reveal the methodological bases, theoretical approaches and essential characteristics of coping strategies in the context of ethnopsychological characteristics of the individual.*

Keywords: *coping strategy, adaptation, stress, successful strategy, coping actions.*

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ

Ерментаева А.Р. (Республика Казахстан)

*Ерментаева Ардах Ризабековна – доктор психологических наук, профессор,
факультет социальных наук,
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Республика Казахстан*

Аннотация: *в статье предлагается аналитический обзор зарубежных исследований, посвященных копинг-поведению личности. Рассматриваются классификации копинг-стратегий, существующие в зарубежных исследованиях. Приводятся характеристики эффективных и неэффективных копинговых действий; анализируются эмоциональные, когнитивные аспекты копинг-стратегии личности. Предпринята попытка теоретического обобщения эмпирических данных. Делается вывод, что аналитический обзор позволяет выявить методологические основы, теоретические подходы и существенные характеристики копинг-стратегий в контексте этнопсихологических особенностей личности.*

Ключевые слова: *копинг-стратегия, адаптация, стресс, успешная стратегия, копинговые действия.*

В настоящее время в нашей стране достаточно остро стоит проблема повышения эффективности обучения будущих специалистов. С каждым годом существенно увеличиваются объемы и сложность материала, которые необходимо усвоить студентам/магистрантам/докторантам для развития профессиональной компетентности и полноценного овладения методологией научно-исследовательской деятельности. Следовательно, стрессовые ситуации немало встречаются в процессе обучения в университетах. При этом, важным фактором в процессе обучения являются разного рода экзаменационные испытания, призванные оценить качество преподавания и качество усвоения знания. Интенсификация процесса обучения, усложнение учебных программ, повышение ответственности за результаты своей учебно-научной деятельности приводит к стрессовым ситуациям. Чтобы справиться с трудной ситуацией люди используют различные стратегии.

Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «копинг».

Копинг, копинг-стратегии – это когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. От копинг-стратегии зависят успешность, здоровье и благополучие человека. Следовательно, умение справляться с трудными ситуациями, вырабатывая при этом широкий набор конструктивных способов преодоления стресса, является важным показателем уровня развития личности.

Исследования, посвященные вопросу копинг-поведения, широко проводятся в зарубежной психологии. Нами проведено исследование (А.Р. Ерментаева и др., 2015) чтобы выявить методологию, структуризировать теоретический материал для изучения проблемы копинг-стратегий с учетом этнопсихологических особенностей магистрантов, и тем самым, создавая основу для практической психологической деятельности.

Данная область психологических знаний в зарубежной науке изучается со второй половины XX века. Понятие «coping» происходит от английского «соре» – преодолевать, справляться, совладать. Первым

кто заинтересовался данной научной областью и ввел понятие «копинг» был А. Maslow (1943). В его трудах копинг-поведение противопоставлено экспрессивному поведению и определяются культурой и окружающей средой. А. Maslow выделял три основные стратегии преодоления стресса: разрешение проблем, избегание проблем, поиск социальной поддержки.

Затем в 1962 году Л. Мэрфи применил термин «копинг» как стремление человека решить определенную проблему [3].

Также, копинг определяется как динамичный процесс продуктивной адаптации индивида (N. Naan, 1963, 1969, 1977); как качество личности (R.H. Moos, 1982); как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса (R.S. Lazarus, S. Folkman, 1966, 1979). Были проведены различные исследования копинг-стратегий R.R. McCrae (1984); B.E. Compas, C.J. Forsythe, B.N. Wagner (1988); H. Kessler, D.H. Rost, E.J. Schemer (1989); N. Bolger, J.H. Amirkhan, N. Endler и J.D.A. Parker (1990); S.E. Hobfoll, C.L. Dunahoo, Y. Ben-Porath, J. Monnier (1994); С.М. Aldwin, А. Taylor, Е.А. Skinner, M.J. Zimmer-Gembeck (2007, 2010, 2011) и т.д. таким образом, зарубежные исследователи большое значение придают процессуальным и социальным аспектам копинга, когнитивным и поведенческим усилиям для ослабления влияния стресса. Копинг-стратегию мы определяем как психологическое преодоление личностью стрессовых ситуаций.

В литературе анализируются и обобщаются различные классификации копинг-стратегий. По мнению R.S. Lazarus and S. Folkman именно от когнитивных конструкторов, в основном, зависят способы реагирования на жизненные трудности. Они рассматривают дихотомическую классификацию копинг-стратегий, выделив следующие направления: 1) проблемно-фокусированные стратегии из 11 копинговых действий; 2) эмоционально-фокусированные стратегии из 62 копинговых действий. Проблемно-фокусированные стратегии направлены на рациональный анализ проблемы. Они связаны с созданием плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации. Эмоционально-фокусированные стратегии не сопровождаются конкретными действиями и проявляются в виде попыток не думать о проблеме вообще, вовлечении других в свои переживания, желании забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе или компенсировать отрицательные эмоции едой. Эти формы поведения характеризуются наивной, инфантильной оценкой происходящего.

Другими исследователями предлагались похожие классификации копинг-стратегий. Так, например, R.H. Moss и J.A. Schaefer (1986) выделяют три стратегии: сфокусированная на оценке – установление для себя значения ситуации; сфокусированная на проблеме – принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса; сфокусированная на эмоциях – управление чувствами и поддержание эмоционального равновесия. L.I. Pearlin и С. Schooler (1976) предлагают аналогичную классификацию, выделяя три следующих стратегии: стратегия изменения способа видения проблемы, стратегия изменения проблемы, и стратегия управления эмоциональным дистрессом.

K.B. Matheny, D.W. Aycocck, J.L. Hugh, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella анализируют копинг-стратегию через оперативное и превентивное отношения к трудным ситуациям. Авторы считают, что превентивное преодоление включает такие способы, как: избегание стрессоров путем регулирования условий жизни и деятельности; оптимизация уровня требований ситуации к человеку; изменение поведения, вызывающего стресс; развитие личных ресурсов для преодоления стресса. В оперативном преодолении стресса они выделили следующие классы поведения: оценка ситуации и выбор адекватной индивидуально предпочтительной стратегии поведения; «наступление» на стрессоры – определение возможности прямого устранения стрессоров; мобилизация эффективных усилий по преодолению стресса; повышение устойчивости к стрессу путем когнитивной переоценки, волевых усилий и т.д.; уменьшение психической напряженности за счет применения методов коррекции состояния. Е.К. Korlik (1992) рассматривая когнитивные копинг-стратегии, предлагает дихотическую классификацию: стратегия поиска информации и стратегия закрытости для информации. Напротив, P.P. Vitaliano (1990) выделяет три способа эмоционально-ориентированного преодоления: самообвинение, избегание и предпочтительное истолкование. Другая теория [22] также выделяет три вида эмоциональной копинг-стратегии направленной на: регуляцию внутренней эмоции; регуляцию поведения, связанного с переживанием эмоции; регуляцию контекста, вызывающего эмоцию.

H. Weber (1992) считает, что психологическое предназначение копинг-поведения состоит в том, чтобы лучше адаптировать человека в ситуации, помогая ему овладеть ею, ослабить или смягчить ее требования. По мнению H. Weber основной репертуар копинг-стратегий психологического преодоления стресса содержит следующие формы: реальное (когнитивное или поведенческое) решение проблемы; поиск социальной поддержки; переоценка ситуации в свою пользу; защита и отвержение проблемы; уклонение и избегание; сострадание к самому себе; понижение самооценки; эмоциональная экспрессия.

Психологи, занимающиеся проблематикой копинг-поведения, придерживаются разных точек зрения на эффективность стратегий совладания. Во многих теориях учитываются то, что копинг-стратегии по

своей сути могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными [9; 20-21; 24-25].

Достаточно недавно исследователи, занимающиеся проблематикой копинг-стратегий, стали придерживаться так называемого ресурсного подхода. Ресурсный подход делает акцент на то, что существует процесс «распределения ресурсов» (commerce of resources), который объясняет тот факт, что некоторым людям удается сохранять здоровье и адаптироваться несмотря на различные жизненные обстоятельства [24, с. 176].

В теории сохранения ресурсов (Conservation of Resources, COR- теория) S.E. Hobfoll (1996) предлагает в копинг-поведении шесть осей: просоциальная / антисоциальная направленность, прямое / не прямое поведение и пассивное / активное поведение.

Экспериментальные исследования предоставляют различные данные по проблемам копинг-стратегий. Так, получены данные, что копинговые реакции, фокусированные на проблеме связаны с более низкими уровнями отрицательных эмоций в стрессовых ситуациях, которые воспринимаются как контролируемые [26]. Кроме того, применение проблемно-фокусированных копинг-стратегий отрицательно связано с проблемами в поведении [27] и социальными проблемами [28]. При этом показано, что дети, меньше применяющие проблемно-фокусированные копинг-стратегии, переживают больше проблем в адаптации [8]. Напротив, частое использование эмоционально-фокусированного копинга связано с более серьёзными проблемами в поведении, а также с большим количеством симптомов тревожности и депрессии [29].

Такие стратегии, как поиск социальной поддержки, агрессивный копинг, отрицание также, похоже, связаны с компетентностью и способностью к адаптации [22]. В пользу эффективности стратегии «поиск социальной поддержки» свидетельствуют и данные, полученные в других исследованиях [30]. Здесь было показано, что мальчики, получавшие более высокие баллы по шкале успеваемости, активнее использовали данную копинг-стратегию.

Положительной оценки также заслуживает такая стратегия, как активное решение проблем. Так, было показано, что подростки, способные к активному решению проблем, демонстрируют большую легкость в адаптации [31].

Экспериментальные исследования предоставляют различные данные относительно избегающего копинга. Он связывается с более высоким уровнем депрессии [32-33], сложностями адаптации в школе [34]. Напротив, другие исследователи демонстрируют, что дети со стратегией избегания демонстрируют меньше проблем с поведением в школе (Kliewer, 1991) и, по отзывам учителей, обладают большей социальной компетентностью.

Неоднозначно оценивается и такая копинг-стратегия, как «позитивная переоценка ситуации» (Carpenter, Wethington, Kessler). Придание проблеме позитивного значения уменьшает стресс и служит эмоциональному приспособлению к нему, с другой стороны, изменение отношения отвлекает от решения конкретных практических проблем. Тем не менее, представляется, что стратегия позитивной переоценки может быть эффективна в ситуации, когда субъект не может контролировать результат.

Работы по изучению влияния копинг-стратегий на академическую успешность пока представлены в психологической литературе очень слабо. Так, например, нельзя четко и однозначно заявить, что успешные копинг-стратегии ведут к сверхдостижениям (overachievement) в учёбе. Тем не менее, уже можно сослаться на данные, свидетельствующие, например, о том, что подростки (мужского пола), которые делают выбор в пользу более продуктивных копинг-стратегий, имеют явное преимущество в учёбе, а именно, они демонстрируют сильную склонность к тому, чтобы успевать лучше, чем мы можем ожидать, исходя из их результатов по тестам IQ. В основном считается, что, стратегии, направленные на решение проблем являются более эффективными. Но, исследования также свидетельствуют, что применение сразу нескольких способов совладания более эффективно, чем выбор только одного конкретного способа реагирования на ситуацию [35-36].

Таким образом, данный обзор зарубежных исследований копинг-стратегий личности позволил анализировать психологических подходов проблемы социальной адаптации и преодоления различных стрессовых ситуаций, классификаций копинг-стратегий, успешные и неуспешные копинговые действия. Такой аналитический обзор позволяет конкретизировать методологию, определить механизмов и закономерностей копинг-стратегий с учетом возрастных, гендерных и этнопсихологических особенностей для решения прикладных задач.

Список литературы / References

1. Yermentayeva A.R., et al. Personal Factors of Coping Strategies for Undergraduate Students // The Social Sciences. 2015. Vol7 10 (6)7. P.1516-1522.
2. Maslow A.H. A Theory of Human Motivation. Originally Published in Psychological Review. 1943. P. 370-396.

3. *Корнев К.И.* Специфика копинга в условиях неопределенности// Сб. матер. Всеросс. конф.«Человек в условиях неопределенности»: Новосибирск, 2006.
4. *Haan N., et al.* Coping and defending. N. Y.: Academic Press, 1977.
5. *Moos R.H., Billing A.G.* Conceptualizing and measuring coping resources and processes // Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects N.Y. Free Press, 1982. P. 212–230.
6. *Lazarus R.S.* Psychological stress and the coping process. N.Y. 1966.
7. *Folkman S., Lazarus R.T., Pimley S., Novacek J.* Age differences in stress and coping processes.//Psychology and Aging. 1987. V.2. N 2. P. 171-184.
8. *McCrae R.R.* Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat and Challenge // Journal of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46. No. 12. P. 919-928.
9. *Compas B.E., Forsythe C.J., Wagner B.N.* Consistency and variability in causal attributions and coping with stress // Cognitive Therapy and Research. 1988. Vol. 12. P. 305-320.
10. *Kossler H.* Bildung und Identität//Erlang. Forsch. 1989. N20. P.51-65.
11. *Rost D.H., Schemer E.J.* The assessment of coping with test anxiety // Advances in test anxiety research. Lisse,1989. Vol. 6. P. 179-191.
12. *Bolger N.* Coping as a personality process: a prospective study // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59 - N 3. P. 525-537.
13. *Amirkhan J.H.* Factor analytically driven measure of coping: the strategy indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990. V. 59. P. 1066–1074.
14. *Endler N.S., Parker J.D.A.* Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58. N.5. P. 844-854.
15. *Hobfoll S.E., Dunahoo C.L., Ben-Porath Y., Monnier J.* Gender and coping: The dual-axis model of coping // American Journal of Community Psychology. 1994. Vol. 22(1). P. 49–82.
16. *Aldwin C.M., Skinner E.A., Taylor A., Zimmer-Gembeck M.J.* Coping and self-regulation across the lifespan // Handbook of Lifespan Development. N. Y. 2011. P. 563-589.
17. *Moss R.H., Schaefer J.A.* Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. N. Y.: Plenum Press. 1986. P. 3-28.
18. *Pearlin L.I., Schooler C.* The structure of coping // The journal of health and social behavior. 1978. Vol. 19. №. 1. P. 2-21.
19. *Matheny K.B., et al.* Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment // Counseling Psychologist. 1986. V. 14. P. 499-549.
20. *Koplik E.K., et al.* The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mother's Presence of Children's Response to Dental Stress. // Journal of Psychology. 1992. V. 126 (1). P. 79-92.
21. *Vitaliano P.P., et al.* Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems. // Health Psychology. 1990. V. 9 (3), p. 348—376.
22. *Losoya S., Eisenberg N., Fabes R.A.* Developmental issues in the study of coping // International Journal of Behavioral Development. 1998. 22(2). P. 231-237.
23. *Weber H.* Belastungsverarbeitung. Z. für Klinische Psychologie. 1992. Bd.21. H.1. S.17-27.
24. *Frydenberg E. & Lewis R.* Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal, Fall. 2000. Vol. 37.No. 3. P. 727-745.
25. *Lopez D.F. & Little T.D.* Children's action-control beliefs and emotional regulation in the social domain // Developmental Psychology. 1996. 32. P. 299-312.
26. *Compas B.E.* An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues// International Journal of Behavioral Development. 1998. 22(2), P.231-237.
27. *Ayers T.S., Sandier I.N., West S.G. & Roosa M.W.* A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping // Journal of personality. 1996. 64. P. 923-958.
28. *Compas B.E., Malcarne V.L. & Fondacaro K.M.* Coping with stressful events in older children and young adolescents // Journal of consulting and clinical psychology. 1988. 405-411.
29. *Compas B.E., Ey S., Worsham N.L., Howell D.C.* When mom or dad has cancer: II Coping, cognitive appraisals, and psychological distress in children of cancer patients // Child development. 1996. 15. P. 167-175.
30. *Parsons A., Frydenberg E., Poole C.* Overachievement and coping strategies in adolescent males // British Journal of Educational Psychology. 1996. 66. P.109-14.
31. *Ebata A. & Moos T.* Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents // Journal of Applied Developmental Psychology. 1991. 12. P.33-54.
32. *Herman-Stahl M.A., Stemmler M. & Petersen A.C.* Approach and avoidant coping: Implications for adolescent mental health // Journal of youth and adolescence. 1995. 24. P. 649-655.
33. *Seiffge-Krenke I.* Social skill and coping style as risk and protective factors//Adolescents' health: a developmental perspective Mahwah. NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1998. P. 125-150.

34. *Causey D.L. & Dubow E.F.* Negotiating the transition to junior high school: The contributions of coping strategies and perceptions of the school environment. // *Prevention in Human Services*. 1993. 10. P.59-81.
35. *Carpenter B.N.* Issues and advances in coping research // *Personal coping: Theory, research and application*. Westport: Praeger 1992. P.1-13.
36. *Wethington E., Kessler R.C.* Situations and processes of coping // *The social context of coping*. N. Y. 1991. P. 13-29.