

Степан Станибула

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ: РАЗВИТИЕ В ОНТОГЕНЕЗЕ

Аннотация. Обсуждается проблема совладающего поведения, в частности развитие и влияние копинг-стратегий на аспекты поведенческих проявлений личности в онтогенезе. Анализируются представления о феноменологии развития копинг-стратегий и влияние различных факторов на данный процесс. Предпринята попытка теоретического обобщения эмпирических данных исследователей.

Рассматриваются копинг-стратегии как часть адаптационной системы человека, ее динамическая природа и феноменология развития в различные периоды онтогенеза.

Выявляются ключевые факторы, влияющие на феноменологию выраженности копинг-стратегий в актуальном опыте личности. Делается вывод, что копинг-стратегии – актуальные эмоциональные, когнитивные, поведенческие, ситуативно обусловленные биопсихосоциальными факторами ответы личности на воспринимаемую угрозу – функционируют в качестве способа управления стрессором.

Ключевые слова: копинг-стратегии; совладающее поведение; копинг-стратегии как биопсихосоциальный феномен; личность; совладающее поведение как идентификация родительских способов совладания; механизмы психологической защиты; привязанность.

Abstract. The article discusses the problem of coping behavior, and in particular the development and influence of coping strategies on the functioning of the personality in ontogenesis. The problems of the theoretical understanding of the phenomenology of the development of coping strategies and the influence of various factors on this process are discussed.

Coping strategies are considered as part of the human adaptation system, its dynamic nature and phenomenology of development in different periods of life.

The key factors influencing the nature and phenomenology of the expressiveness of coping strategies in the actual life experience of the personality are revealed.

Keywords: coping behavior; coping strategies; personality; adaptable system of psychological defense mechanisms; systems approach; affection; young adolescents.

Копинг-стратегии как составная часть адаптационной системы человека

Механизмы психологических защит и совладания, позволяющие личности преодолевать различные стрессовые ситуации, – важная составляющая ответственной, полноценной и гармоничной жизни индивида.

Развитие механизмов защиты и совладания на ранних этапах онтогенеза рассматривается целостно и не дифференцируется на отдельные этапы. В соответствии со сложившимися в науке теоретико-практическими представлениями о *совладающем поведении можно утверждать, что психологические защиты и копинг-стратегии* входят в единую адаптационную систему человека [1–3].

Психоаналитический подход к проблеме психологических защит

Исследования в рамках психоаналитического подхода дают достаточно четкую и системную картину развития и формирования психологических защит в различные периоды жизни. Наиболее детально данные компоненты представлены в работах Анны Фрейд, описавшей генезис и специфику механизмов психологической защиты на примере детей [4]. Исследователь расширила представления о механизмах защиты, рассматривая их не только как врожденные свойства. Она подчеркивала их индивидуальную природу, приобретаемую индивидом в результате взаимодействия как со значимыми людьми, так и с миром в целом. А. Фрейд показала, что защитные механизмы проявляются в ситуациях, когда «Я» подвергается чрезмерной активности интерпсихических побуждений, представляющих для него опасность.

В свою очередь, А. Адлер утверждал, что примерно к четырем-пяти годам у детей формируется модель поведения, в которой отражены психологическая защита и отношение ребенка к самому себе [5].

Адаптационная система развивается в раннем возрасте

Таким образом, можно говорить, что в раннем возрасте развивается единая адаптационная система, впоследствии приобретающая черты психологических защит и совладающего поведения. Данная идея о схожести и одновременном становлении совладающего поведения и психологических защит отражает представление о сложности и феноменологичности адаптационной системы человека, о неоднозначности и проблематичности разделения и детализации копинг-стратегий и психологических защит. На сегодняшний день нет четких ответов на возникающие сомнения и вопросы, но можно утверждать, что обсуждаемые психологические категории находятся в достаточной теоретико-практической близости.

1. Семейный системный подход к проблеме развития копинг-стратегий личности

Механизмы трансгенерации

Большое влияние на феноменологию развития копинг-стратегий в раннем возрасте оказывает семейная обстановка, в которой протекает жизнедеятельность ребенка. В частности, в эмпирических исследованиях

Феноменология привязанности как фактор развития копинг-стратегий

М.В. Сапоровской доказано влияние механизма трансгенерации (воспроизводства и преемственности) семейной системы на различные виды совладающего поведения у членов семьи [6, с. 201].

Исследования Е.В. Куфтяк подчеркивают важность семейного взаимодействия. В ее модели развития копинг-поведения в качестве ключевых факторов, определяющих его специфику, выделяются:

- типология и феноменология привязанности к значимым взрослым;
- система личностных отношений с другими людьми и индивидуально-психологические особенности ребенка, проявляющиеся в отношениях с окружающим миром;
- основные параметры семьи, включающие стереотипы взаимодействия, семейные мифы, правила и т.д.;
- особенности детско-родительских отношений;
- актуальные модели совладающего поведения родителей.

Ребенок не просто копирует актуальные способы совладания с трудными жизненными ситуациями, типичными для родителей, а предстает в новой форме совладающего поведения, исходя из индивидуально-психологических особенностей [7–9]. Можно утверждать, что типология и феноменология *привязанности* является основой, выстраивающей типологию и стилистику совладающего поведения личности. Какие же механизмы влияют на структуру и практические аспекты коррекции дезадаптивных форм копинг-стратегий?

Влияние особенностей родителей с позиции пола на развитие копинг-стратегий

Анализ влияния особенностей родителей с учетом половой идентификации показал, что «совладающее поведение ребенка более чувствительно со стороны матери к ее отношению (материнско-детскому отношению), а со стороны отца – к модели совладания» [7].

На мой взгляд, идея о влиянии родителей на развитие и функционирование систем совладания личности в онтогенезе обладает достаточно широкими теоретико-практическими перспективами, детализированными в следующих аспектах:

- детальное и системное изучение влияния родителей на формирование природы копинг-стратегий, в частности на их адаптивные аспекты;
- на основе расширения теоретических построений о механизмах влияния родителей на специфику копинг-стратегий можно говорить о создании практических коррекционных программ оптимизации взаимодействия родителей с ребенком с целью коррекции

Семейные параметры определяют развитие и феноменологию копинг-стратегий

дезадаптивных способов совладания с трудными жизненными ситуациями уже в период раннего детства.

Семейные системные теоретики утверждают, что копинг-стратегии развиваются под действием определенных семейных параметров (семейных мифов, стереотипов взаимодействия, семейных правил), передаются посредством механизмов трансгенерации (воспроизводства и преемственности) и преломляются в личностной феноменологии человека.

«Диадический принцип» в развитии копинг-стратегий

В эмпирических исследованиях Ю.В. Толмачевой и Т.Г. Бохан при рассмотрении специфики развития и функционирования копинг-стратегий учитывался так называемый диадический принцип, согласно которому применительно к различным аспектам совладающее поведение подростков рассматривается не изолированно от стратегий совладания взаимодействующих с ними взрослых. Исследователи выявили, что «на протяжении дошкольного детства родители в совладании с трудными ситуациями, возникающими у детей, чаще используют совместный предметно ориентированный и эмоционально ориентированный поддерживающий диадные копинги, в старшем дошкольном возрасте к ним добавляется предметно ориентированный поддерживающий диадный копинг» [10, с. 109].

2. Ключевые периоды в развитии копинг-стратегий личности

Требование ситуации как ведущая детерминанта оценки совладающего поведения

Такие авторы, как Р.С. Лазарус, С. Фолкман [11], П.Т. Коста, Р.Р. МакКрей [12], М. Перрез, М. Рейчертс [13], считали, что единственная детерминанта, которая априори способна оценить успешность той или иной системы копинг-стратегий, – это контекст и наличие стрессовой ситуации, и что в принципе оценку копинг-поведения нельзя считать уместной. Возраст, являясь существенным аспектом, определяет специфические компоненты совладающего поведения, но не обуславливает адаптивное поведение и эффективное совладание со стрессом.

На сегодняшний день исследований, посвященных динамике защитных механизмов и копинг-стратегий на разных возрастных этапах развития детей, относительно немного.

Процессуальная природа совладающего поведения

Так, И.Л. Шелехова, О.Г. Берестнева и И.А. Дубинина, рассматривая динамику совладающего поведения, пришли к выводу, что данные процессы обусловлены следующими детерминантами: 1 – индивидуальным опытом личности (интеллектуальные, эмоциональные

Стилистика копинг-стратегий активно формируется в юном возрасте

и другие аспекты); 2 – внутренней феноменологией личности и особенностями восприятия ситуации [14].

В свою очередь, С.А. Хазова подтвердила, что стилистика совладающего поведения активно формируется в юном возрасте, на начальном этапе становления взрослости. Основным критерий, по которому копинг-стратегии присваиваются личностью, – это их эффективность в решении тех или иных проблемных ситуаций.

Автор подтверждает идею, согласно которой юный возраст считается ключевым в выработке того или иного стиля копинг-поведения. В дальнейшем в большинстве случаев человек автоматически использует те или иные репертуары копинг-поведения. Ведущим в данном процессе «является умение предотвращать (или предвосхищать) проблемы, то есть упреждающий метод борьбы (совладания) со стрессом; с возрастом формируется «модель экономии энергии» в проблемно-решающем поведении» [15, с. 147].

И.М. Никольская и Р.М. Грановская, исследуя детей младшего школьного возраста, пришли к выводу, что в период с 7 до 11 лет специфика копинг-поведения существенно меняется [16]. Для детей младшего школьного возраста характерна поведенческая специфика стратегий совладания, для младших подростков – когнитивная система совладающего поведения.

Копинг-стратегии зависят от опыта и энергетического потенциала личности

М.А. Одинцова, изучая подростков с установкой жертвы, пришла к выводу, что стилистика совладания – достаточно устойчивая категория, зависящая, прежде всего, от установок и опыта, приобретаемых в процессе жизнедеятельности, а также от энергетического потенциала личности [17, с. 71].

Таким образом, *можно утверждать, что копинг-стратегии, и в частности их стилистика, существенным образом зависят от психофизиологических аспектов личности.*

И.И. Ветрова в своем лонгитюдном исследовании подростков установила, что доля продуктивных копинг-стратегий с возрастом увеличивается [18].

Копинг-стратегии как биопсихосоциальный феномен

Понимание динамики, структуры развития и действия совладающего поведения может включать множество биологических, психологических, социальных и культурных аспектов. Рассматривая названные существенно значимые компоненты, можно предположить, что вероятность потери значимых аспектов взаимодействия и взаимозависимости между ними может быть весьма значительной. При этом имеющиеся ограниче-

ния каждого подхода могут быть частично преодолены в биопсихосоциальной модели совладающего поведения. Можно утверждать также, что специфика развития копинг-стратегий достаточно эффективно описывается с позиций совокупности биологических, психологических и социальных факторов.

Младшие подростки сфокусированы на использовании семейно ориентированных копинг-стратегий

В эмпирических исследованиях Б. Планчерел с соавторами выявили, что для младших подростков характерно использование семейно ориентированной стратегии, а для старших наиболее предпочтительны копинг-стратегии, связанные с отвлечением и отдыхом [19]. Авторами подчеркивалась существенная значимость различных семейных аспектов для развития и функционирования копинг-стратегий в актуальном опыте человека.

Копинг-стратегии нестабильны в период младшего школьного возраста

В своих исследованиях А.В. Смирнова достаточно полно описала динамические процессы, характерные для периода становления совладающего поведения у детей 7–11 лет. Как утверждает исследователь, именно в этом возрасте происходит активное формирование копинг-поведения ребенка. В это время копинг-стистика характеризуется определенной неравномерностью, нестабильностью и существенной изменчивостью. Различные кризисные точки (коими могут являться установление социальных контактов, освоение новых видов деятельности и т.д.), то есть социокультурные процессы, требуют применения новых адаптационных стилей.

Социально приемлемые копинг-стратегии характерны для младшего подросткового возраста

Существенные динамические процессы наблюдаются в переходе от младшего школьного к младшему подростковому возрасту. Они характеризуются установлением у подростков стилей совладания социально приемлемого характера с актуализацией одной из важнейших характеристик копинг-поведения – осознанностью. В 11 лет наблюдается существенная регрессия совладающего поведения от конструктивного стиля совладания (решение проблемы, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и интернализация) к экстернальному копингу, ориентированному на себя и предметы (интернализация и дистанцирование) [20].

Динамика копинг-стратегий в подростковом возрасте: от системного реагирования к эмоциональной сфокусированности

Описанную динамику подтверждают и исследования Л.Г. Кнэпп с соавторами, посвященные развитию копинг-поведения у детей. Авторы установили, что дети младшего школьного возраста в основном используют проблемно-фокусированные и поведенческие стратегии, направленные преимущественно на изменение ситуации в целом; подросткам же свойственна эмоцио-

От поведенческих стратегий к когнитивным

нально-фокусирующая и когнитивная специфика копинг-поведения [21].

В современных зарубежных психологических исследованиях рассматривается динамика копинг-поведения в процессе развития личности, утверждается, что в процессе взросления копинг-поведение становится все более успешным, адаптивным и разнообразным.

С приобретением жизненного опыта возрастает активность человека

М. Петровский и Дж. Биркимер, изучая возрастные закономерности развития, пришли к выводу, что по мере приобретения жизненного опыта и снижения невротических симптомов активность человека возрастает [22].

Копинг-стратегии как способ управления стрессором

Таким образом, можно утверждать, что копинг-стратегии – актуальные эмоциональные, когнитивные, поведенческие, ситуативно обусловленные биопсихосоциальными факторами ответы личности на воспринимаемую угрозу – функционируют в качестве способа управления стрессором.

Семейная система реагирования на стрессоры – значимый фактор, влияющий на копинг-стратегии

Существенным фактором, влияющим на природу копинг-стратегий, является семейная система, а также многочисленные ее параметры, в частности типология привязанности, наиболее типичная для конкретной семейной системы. В число значимых феноменологических детерминантов, определяющих природу копинг-стратегий, входят энергетический потенциал и опыт личности.

Наиболее эффективным инструментарием для объяснения развития копинг-стратегий является биопсихосоциальная методология, описывающая данные процессуальные позиции тремя переменными – социальной, биологической и психологической.

1. *Абитов И.Р.* Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Казань, 2007.

2. *Сергиенко Е.А.* Субъектная регуляция совладающего поведения // *Совладающее поведение: современное состояние и перспективы* / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М., 2008. – С. 67–83.

3. *Сергиенко Е.А.* Контроль поведения и защитные механизмы // *Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф.*, Кострома, 23–25 сент. 2010 г. – в 2 т. Т. 1. – 2010. – С. 65–67.

4. *Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы. – М., 1993. – С. 26–82.

5. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М., 2011. – С. 13–24.
6. Сапоровская М.В. Совладание в межпоколенном срезе // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2013. – № 5. – С. 198–201.
7. Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте // Психологические исследования. – 2012. – № 2 (22). – С. 4. – URL: <http://psystudy.ru>
8. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2011.
9. Куфтяк Е.В. Психология семьи: регуляция и защита. – Кострома, 2011.
10. Толмачева Ю.В., Бохан Т.Г. Диадный копинг родителей и детей дошкольного возраста // Сибирский психологический журнал. – 2011. – № 42. – С. 102–111.
11. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. – New York, 1966.
12. Personality in Adulthood: A Five Factor Theory Perspective. – Ed. R.R. McCrae, P.T. Costa. Baltimore Gerontology Research Center: Guilford Press, 2003.
13. Vand E.B., Weisz J.R. How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress // Develop. Psychology. – 1988. – Vol. 24. – No. 2, pp. 247–253.
14. Шелехов И.Л., Берестнева О.Г., Дубинина И.А. Особенности совладающего поведения студенток университета // Вестник ТПУ. – 2009. – № 4 (82). – С. 87–91.
15. Хазова С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2013. – № 19. – С. 188–191.
16. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб., 2000.
17. Одинцова М.А. Механизмы психологической защиты у подростков с установкой «жертва» // Вестник психологии образования. – 2008. – № 3. – С. 67–72.
18. Ветрова И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы: сборник статей. – М., 2008. – С. 179–196.
19. Plancherel B., Bolognini M., Halfon O. Coping strategies in early and mid-adolescence: Differences according to age and gender in a community sample // Europ. Psychologist. – 1998. – Vol. 3. – P. 192–201.
20. Смирнова А.В. Половозрастные и семейные факторы становления совладающего поведения у детей

младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2010.

21. Knapp L.G., Stark L.J., Kurkjian J.A, Spirito A. Assessing coping in children and adolescents: Research and practice // *Educational Psychology Review*. – 1991. – Vol 3. – No. 4. – P. 309–334.

22. Petrovsky M.J. The relationship among locus of control, coping styles and psychological symptom reporting / M.J. Petrovsky, J.C. Birkimer // *Clin. Psychol.* – 1991. – Vol. 47. – No. 3. – P. 336–345.

References

1. Abitov I.R. *Antitsipatsionnaya sostoyatel'nost' v strukture sovladayushchego povedeniya: v norme i pri psihosomaticeskikh i nevroticheskikh rasstrojstvakh*. Extended abstract of PhD dissertation (Psychology). Kazan', 2007. (in Russian)

2. Sergienko E.A. Sub'ektnaya regulyatsiya sovladayushchego povedeniya. In: *Sovladayushchee povedenie: sovremennoe sostoyanie i perspektivy*. Pod red. A.L. Zhuravleva, T.L. Kryukovoj, E.A. Sergienko. Moscow, 2008, pp. 67–83. (in Russian)

3. Sergienko E.A. Kontrol' povedeniya i zashchitnye mekhanizmy. In: *Psihologiya sovladayushchego povedeniya: materialy II Mezhdunar. nauch.-prakt. konf.*, Kostroma, 23–25 sent. 2010 g. V 2 t. T. 1. 2010, pp. 65–67. (in Russian)

4. Freud A. *Psihologiya "YA" i zashchitnye mekhanizmy*. Moscow, 1993, pp. 26–82. (in Russian)

5. Adler A. *Praktika i teoriya individual'noj psihologii*. Moscow, 2011, pp. 13–24. (in Russian)

6. Saporovskaya M.V. Sovladanie v mezhpokolennom sreze. In: *Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova*. 2013, no. 5, pp. 198–201. (in Russian)

7. Kuftyak E.V. Faktory stanovleniya sovladayushchego povedeniya v detskom i podrostkovom vozraste. In: *Psihologicheskie issledovaniya*. 2012, no. 2 (22), pp. 4. URL: <http://psystudy.ru> (in Russian)

8. Kuftyak E.V. *Psihologiya semejnogo sovladaniya*. Extended abstract of Doctoral dissertation (Psychology). Moscow, 2011. (in Russian)

9. Kuftyak E.V. *Psihologiya sem'i: regulyatsiya i zashchita*. Kostroma, 2011. (in Russian)

10. Tolmacheva Yu.V., Bohan T.G. Diadnyj koping roditelej i detej doshkol'nogo vozrasta. In: *Sibirskij psihologicheskij zhurnal*. 2011, no. 42, pp. 102–111. (in Russian)

11. Lazarus R.S. *Psychological stress and the coping process*. New York, 1966.

12. *Personality in Adulthood: A Five Factor Theory Perspective*. Ed. R.R. McCrae, P.T. Costa. Baltimore Gerontology Research Center: Guilford Press, 2003.

13. Band E.B., Weisz J.R. How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. In: *Develop. Psychology*. 1988. Vol. 24. No. 2, pp. 247–253.

14. Shelekhov I.L., Berestneva O.G., Dubinina I.A. Osobennosti sovladayushchego povedeniya studentok universiteta. In: *Vestnik TPGU*. 2009, no. 4 (82), pp. 87–91. (in Russian)

15. Hazova S.A. Koping-resursy sub'ekta: osnovnye napravleniya i perspektivy issledovaniya. In: *Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova*. 2013, no. 19, pp. 188–191. (in Russian)

16. Nikol'skaya I.M., Granovskaya R.M. *Psihologicheskaya zashchita u detej*. St. Petersburg, 2000. (in Russian)

17. Odintsova M.A. Mekhanizmy psihologicheskoy zashchity u podrostkov s ustanovkoj "zhertva". In: *Vestnik psihologii obrazovaniya*. 2008, no. 3, pp. 67–72. (in Russian)

18. Vetrova I.I. Svyaz' sovladayushchego povedeniya s kontrolem povedeniya i psihologicheskoy zashchitoy v sisteme samoregulyatsii. In: *Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy: sbornik statej*. Moscow, 2008, pp. 179–196. (in Russian)

19. Plancherel B., Bolognini M., Halfon O. Coping strategies in early and mid-adolescence: Differences according to age and gender in a community sample. In: *Europ. Psychologist*. 1998. Vol. 3, pp. 192–201.

20. Smirnova A.V. *Polovozrastnye i semejnye faktory stanovleniya sovladayushchego povedeniya u detej mladshogo shkol'nogo vozrasta*. Extended abstract of PhD dissertation (Psychology). St. Petersburg, 2010. (in Russian)

21. Knapp L.G., Stark L.J., Kurkjian J.A, Spirito A. Assessing coping in children and adolescents: Research and practice. In: *Educational Psychology Review*. 1991. Vol 3. No. 4, pp. 309–334.

22. Petrovsky M.J., Birkimer J.C. The relationship among locus of control, coping styles and psychological symptom reporting. In: *Clin. Psychol*. 1991. Vol. 47. No. 3, pp. 336–345.

