

# СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

*Н.Р.Салихова*

*Россия, Казанский (Приволжский) федеральный университет*

E-mail: Nailya.Salihova@kpfu.ru

## *Аннотация*

*Совладающее поведение рассмотрено как последовательность копинг-стратегий, решающих разные задачи в ходе совладания со стрессовой ситуацией. Выявлены применяемые в разных ситуациях (экзамен, экстремальная ситуация, стресс в сфере межличностных отношений) последовательности копинг-стратегий. Чаще всего последовательности содержат от 1-й до 4-х копинг-стратегий и завершаются проблемно-ориентированным копингом (60%). Предварительно применяемые копинги направлены на регуляцию состояния человека.*

*Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегия, структура поведения.*

## COPING BEHAVIOR AS A SEQUENCE OF COPING STRATEGIES

*N.R. Salikhova*

*Russia, Kazan, Volga Federal University*

## Summary

Coping behavior is considered as a sequence of coping strategies that solve various problems in the course of coping with a stressful situation. Sequences of coping strategies that are used in different situations (examination, an extreme situation, stress in interpersonal relations) were identified. The most common sequences contain from one to four coping strategies. 60 % of strategies completed by problem-oriented coping. Previously used coping focused on the regulation of the human condition.

*Keywords: coping behavior, coping strategy, behavior structure.*

Многочисленные вызовы современности придают изучению и осмыслению совладающего со стрессом поведения острую необходимость. Мощная теоретическая разработка категории совладания со стрессом (Т.Н. Крюкова, 2004; Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы, 2008; Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, 2011 и др.) сопровождается разнообразными эмпирическими исследованиями, для которых создан методический арсенал (Т.Н. Крюкова, 2010), помогающий определить разнообразие способов поведения человека в стрессовой ситуации. При этом реализуемые при диагностике методические подходы подразумевают выбор одного способа поведения для одной ситуации, т.е. совладающее поведение предстает как единый поведенческий акт. В итоге разные диагностируемые стратегии «де факто» противопоставляются друг другу, поскольку для ответа на пункты стандартных методик необходимо выбрать какой-то один способ поведения из некоторого набора предложенных.

Однако, попробуем взглянуть на совладающее со стрессом поведение как на процесс, не ограничиваясь заложенным в методическом инструментарии «одноактным» подходом. Это значит, что его можно представить как последовательность применяемых человеком различных способов поведения, каждый из которых решает свою задачу, и только их общая совокупность дает возможность справиться со стрессовой ситуацией. В стрессовой ситуации чаще всего можно выделить как минимум две задачи, которые человек может решать последовательно. Так, при сильной эмоциональной реакции человека на проблему, которая вызывает у него стресс, перед ним в первую очередь встает задача справиться со своей собственной реакцией на эту ситуацию, чтобы создать для себя субъективную возможность заняться преобразованием ситуации через решение возникшей проблемы. Для решения этой задачи человек может использовать эмоционально-ориентированный копинг или

отвлечение, что помогает снизить уровень интенсивности эмоционального переживания, после чего становится возможным перейти к решению самой проблемы, т. е. проблемно ориентированному копингу (ПОК). Как человек, осуществивший двухактную структуру совладающего поведения, будет отвечать на стандартные вопросы методики? Вполне возможно, он укажет свое первое действие, направленное на регуляцию эмоций, а формат методики не даст исследователю возможности выявить тот факт, что справившись с силой собственных эмоций, человек впоследствии занимался решением проблемы.

С целью узнать, как может быть устроено совладающее поведение, если подходить к нему как к потенциально многоактной структуре поведения, было проведено эмпирическое исследование, в основу которого был положен процессуальный подход. Поскольку разработанные методики имплицитно предполагают выбор одного действия в рамках предложенного списка копинг-стратегий, то для доказательства многоактной структуры совладающего поведения необходимо было модифицировать существующие методические процедуры.

В исследовании был применен метод структурированного интервью, в ходе которого человек мог указать произвольное количество копинг-стратегий в ходе описания совладания с ситуацией. Участникам предлагалось описать свое поведение в трех ситуациях: стресс в экстремальной ситуации, стресс во время экзамена, стресс в сфере межличностных отношений. При ответе человек мог использовать как текст стандартных методик (Т.Н. Крюкова, 2010), чтобы описать разные формы совладающего поведения, так и предложить свои собственные формулировки. Выборку составили 80 человек в возрасте 15-16 лет (44 девушки и 36 юношей).

Результаты показали, что для совладания со стрессом наряду с единичными копинг-стратегиями используются последовательности

действий, состоящие из разных копинг-стратегий. Выявлено, что длина цепочки может включать до восьми копинг-стратегий, что в сочетании дает огромное количество различных комбинаций.

Наиболее часто встречаются двухактные и трехактные последовательности (46 % и 32 %, соответственно), одноактные и многоактные (более 4-х копингов) стратегии встречаются гораздо реже (15 % и 7 %, соответственно). В 60 % случаев копинг-поведение заканчивается проблемно-ориентированным копингом (ПОК), в 23 % – копингом направленным на избегание (КОИ) и только в 12 % – эмоционально ориентированным копингом (ЭОК).

В экстремальной ситуации в 32,5 % случаях используются единичные копинг-стратегии. Двухактные копинг-стратегии в экстремальной ситуации используются в 25 %, трехактные – в 12,5 %, четырехактные – в 10 % случаев. При стрессе в ситуации межличностных отношений использование единичных копинг-стратегий снижается до 7,5 %. Трехактные, четырехактные и пятиактные копинг-стратегии используются в 17,5 %, 10 % и 5 % случаев, соответственно. В ситуациях межличностных отношений широко используются длинные, состоящие из 7 и 8 копинг-стратегий, цепочки (7,5 % и 5 %, соответственно). В ситуации экзамена одноактные копинг-стратегии составляют 10 %, более распространены двухактные копинг-стратегии – 32,5 %, использование трехактных стратегий составляет 20 %, четырехактных – 22,5 %, семиактных – 2,5 %.

Одноактные копинг-стратегии наиболее часто используются в экстремальных ситуациях, когда при промедлении существует угроза жизни или здоровью. В большинстве случаев – это проблемно-ориентированный копинг, причем направленный на избегание копинг не используется. В ситуации экзамена и во время стресса в рамках межличностных отношений количество одноактных копинг-стратегий

значительно ниже, так как эти ситуации не имеют сильных ограничений по времени, что позволяет использовать широкий спектр способов совладающего со стрессом поведения. В сфере межличностных отношений единичные копинг-стратегии состоят из проблемно-ориентированного копинга и копинга, направленного на избегание, причем эмоционально-ориентированный копинг не используется.

Среди двухактных копинг-стратегий наиболее часто встречаются такие последовательности как ЭОК-ПОК и КОИ-ПОК, которые используются во всех трех ситуациях (например, «успокаиваюсь и действую, оценив ситуацию», «сначала остываю, беру себя в руки, успокаиваюсь, и иду мириться»).

Трехактные стратегии наиболее часто используются в экзаменационных ситуациях, а также ситуациях стресса в сфере межличностных отношений.

Использование четырехактных последовательностей копинг-стратегий ниже в экстремальных ситуациях, а также в ситуациях стресса в сфере межличностных отношений. Необходимо отметить, что именно в ситуациях межличностных отношений широко используются длинные последовательности копинг-стратегий, состоящие из 7 и 8 копинг-стратегий. В оставшихся ситуациях максимальную длину цепочек составляют 6 последовательно используемых копинг-стратегий.

Рассматривая многоактные цепочки (от 5 до 8 актов), мы не обнаружили определенной постоянной закономерной последовательности копинг-стратегий, возможно из-за их немногочисленности.

Среди многоактных стратегий проблемно-ориентированный копинг встречается чаще других, что объясняется его наибольшей эффективностью. Наиболее часто используются комбинации из копинг-стратегий, где он завершает последовательность совладающих действий, и 80 % респондентов такой стиль воспринимают как наиболее эффективный

при решении трудной или экстремальной ситуации. Это наиболее характерно для ситуаций, решение которых зависит от самого человека.

Таким образом, полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что совладающее поведение может иметь сложную, многоступенчатую структуру, состоящую из нескольких последовательных актов. Количество последовательно используемых копинг-стратегий различно и чаще всего человек не ограничивается одной-единственной копинг-стратегией. При стрессе наряду с единичными копинг-стратегиями используется многоактное, состоящее из последовательности разнообразных копинг-стратегий, совладающее поведение, содержащее от одного до восьми актов в рамках совладания с одной стрессовой ситуацией. В полученных последовательностях проблемно-ориентированный копинг используется часто как завершающий акт совладающего поведения. Остальные стратегии являются обслуживающими и сами проблему не решают, однако они необходимы для стабилизации состояния человека и являются предпосылкой к использованию им проблемно ориентированного копинга. В качестве главной трудности реализации данного подхода выступает усложнение методических процедур как в диагностике, так и в исследовательской практике, что можно считать важной перспективной задачей его дальнейшей разработки.

#### Литература

1. *Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы (изд. 2-е, исправленное, дополненное). – Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.
2. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – «Авантитул», 2004.
3. *Рассказова Е.И., Гордеева Т.О.* Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.11.2011).
4. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.