

Психология личности

© 1997 г. С.К. Нартова-Бочавер*

**"COPING BEHAVIOR" В СИСТЕМЕ ПОНЯТИЙ
ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ**

Анализируется понятие психологического преодоления ("coping behavior"), основные подходы к его определению и данные экспериментальных исследований. Отмечаются особенности психологического преодоления в зависимости от полоролевых, возрастных характеристик, сферы деятельности и значимости жизненного события для человека. Рассматриваются основные направления методологической и экспериментальной критики понятия, определяются возможности его использования в отечественной психологии личности.

Ключевые слова: психологическое преодоление ("coping behavior"), личностные и ситуативные ресурсы, эффективность преодоления, поворотные жизненные события, психология повседневности.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ, СИТУАЦИИ
И ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ ЛИЧНОСТИ**

В зарубежной психологии последних лет проблеме психологического преодоления – "coping behavior" посвящено значительное количество работ. Задача поддержать научный диалог требует раскрытия значения этого термина и для отечественных исследователей. Цель настоящего аналитического обзора – восполнить информационный вакуум, образовавшийся вокруг данного понятия, и внести ясность в его весьма размытое смысловое поле, а также оценить эвристическую силу и разрешающие возможности применительно к проблематике отечественной психологии сегодняшнего дня.

Понятие "coping" происходит от английского "cope" (преодолевать); в германоязычной психологии в этом же смысле используются как синонимы понятия "Bewältigung" (преодоление) и "Belastungsverarbeitung" (переработка нагрузок). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление.

Обсуждаемый термин успешно существует "на перекрестке" двух выраженных тенденций современной психологии личности, что, по-видимому, и объясняет его широкую распространенность.

Во-первых, это перенесение внимания с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует. Именно ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка. Уже выделяют в класс особых условий существования личности трудные жизненные ситуации, ситуации повседневности, типичные ситуации учебно-профессиональной деятельности [1, 4].

* Выражаю глубокую благодарность научному сотруднику ВИНТИ Т.А. Гудковой за помощь в подборе материалов к данной публикации.

Во-вторых, это укрепление позиций идеографического подхода в психологии, ориентированного не на общее и постоянное в личности, а на особенное и изменчивое, присущее конкретному человеку в определенных условиях. Идеографический подход – это теоретический компромисс в многолетней дискуссии сторонников академической позитивистской психологии и психологов-практиков, придерживающихся гуманитарной методологии познания человека [9]. В отечественной психологии активной сторонницей идеографического изучения и описания личности является Л.И. Анцыферова, работы которой содержат теоретико-методологический анализ проблем психологического преодоления жизненных трудностей [1].

Понятие "coping" не умаляет возможностей субъекта, который достаточно свободен в выборе и ситуации, в которой оказывается, и собственного поведения. Поэтому выделение индивидуальных стратегий психологического преодоления дает богатые возможности как для сравнительного анализа, так и для индивидуально-ориентированных исследований в случае $N = 1$, поскольку набор жизненных ситуаций и репертуар способов их разрешения существенно меняются на протяжении жизненного пути человека, как это показали, в частности, в своих работах Н. Thomaе и M.D. Rich [43, 47].

Попробуем определить суть coping behavior через соотнесение с давно существующими понятиями. Так, если в соответствие жизненному пути человека, согласно А. Адлеру, можно поставить индивидуальный жизненный стиль, интегрирующий значимые цели и способы их достижения и определяемый как единство личностных характеристик, установок и повседневной деятельности, то в соответствие ситуации как единице жизненного пути, по-видимому, можно поставить coping как ситуативную модификацию жизненного стиля [10, 42].

Психологическая ситуация представляет собой единство внешних условий и их субъективной интерпретации, ограниченное во времени и побуждающее человека к избирательной активности. Ситуация – это психологические "окрестности" (можно было бы употребить слово "поле", не будь оно в настоящее время столь "зашумлено" различными семантическими оттенками) события внутреннего мира, которое может иметь различную значимость в масштабе жизненного пути субъекта, тяготеть как к поворотному событию (Live-event), так и к повседневности, привычкам обыденного существования (Everyday life). Ситуация содержит сложный клубок намерений и притязаний субъекта, она детерминирована его предшествующим поведением и обращена в будущее посредством предъявления новых требований к субъекту и ситуации.

Coping есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Психологическое предназначение coping состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации. Поэтому главная задача coping – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями [49].

Понятие "coping behavior" используется для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях. Первоначально оно использовалось в психологии стресса R. Lazarus и S. Folkman [33] и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса.

Будучи свободно употребляемыми в различных работах, понятие "coping" охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций, от движений роженицы во время схваток (A. Byrne-Lynch) [17] до написания психотерапевтического письма (E. Gelles) [22]. В широком смысле слова coping включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера – попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации. Дополнительные условия – как внешние, характеризующие саму задачу, так и внутренние,

представляющие собой психологические характеристики субъекта, – заостряют содержание coping, отличая его от простого приспособления.

Первоначально существенным было положение о том, что coping вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакций и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно. И сейчас этой точке зрения продолжают придерживаться сторонники теории жизненных стрессов (Life Stress Paradigm), например, W. Ensel и N. Lin, утверждающие, что привычный способ жизни наряду со случаями "пробуждения" coping включает *detering* (от *deter* – отпугивать), склонность уклоняться от неприятностей, избегать включения в стрессовые ситуации [21].

Со временем, однако, понятие "оторвалось" от проблематики экстремальных условий и стало успешно применяться для описания поведения людей в поворотные жизненные моменты (Life Events), а затем – в условиях хронических стрессоров и повседневной действительности. Если принять во внимание, что многие психотерапевты, как, например, Дж. Рейнуотер [6], считают стрессом для людей и счастливые, долгожданные жизненные события, то, очевидно, это может значительно обогатить и расширить сферу применения обсуждаемого понятия.

Необходимо обратить внимание на то, что понятие развития личности в отечественных и зарубежных работах последних лет не противопоставляется адаптации, что является, по-видимому, историческим признанием целостности личности и неразрывности различных измерений ее самоактуализации. "Личность есть синтез всех характеристик человека в уникальную структуру, которая определяется и изменяется в результате адаптации к постоянно меняющейся среде" [3, с. 35]. Развести адаптацию и собственно развитие, личностный рост можно, меняя психологический масштаб описания жизненного пути: по мнению польской исследовательницы Н. Sek [45], поворотные жизненные события (*critical life events*), в отличие от повседневных неприятностей, обладают более сильным, долгим и устойчивым эмоционально закрепленным влиянием на личность и могут быть рассмотрены как моменты личностного роста.

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ И КЛАССИФИКАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

В настоящее время выделяют три подхода к толкованию понятия "coping". Первый, развиваемый в работах N. Naan [23], трактует его в терминах динамики Эго как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения. Этот подход нельзя назвать распространенным прежде всего потому, что его сторонники склонны отождествлять coping с его результатом. Второй подход, отраженный в работах R.H. Moos [14], определит coping в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Однако, поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей. И наконец, согласно третьему подходу, признанному авторами понятия Lazarus и Folkman [33], coping должен пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром.

Каждая форма психологического преодоления специфична, определяется субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно одной из задач – решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, корректровке самооценки или регулированию взаимоотношений с людьми. Общепринятой классификацией типов coping не существует – они выделяются исследователями достаточно произвольно. Однако большинство из них построено вокруг двух предложенных Lazarus и Folkman модусов психологического преодоления: направленного на 1) решение проблемы (*problem-focused*, *Problem-orientiert*, *vigilant*), 2) изменение собственных установок в отношении ситуации (*emotion-focused*, *Gefuele-orientiert*) [33]. E. Koplik [31], говоря о стратегиях чисто когнитивного coping, выделяет типы

monitors как ищущие информацию и blunders – как "толстокожие", "закрытые" для нее. K. Parkes [38] обращает внимание на прямое преодоление (direct coping) и психологическое подавление, вытеснение фрустрирующих факторов (supression).

A. Billings и R. Moos [14] предлагают для рассмотрения три способа психологического преодоления: это – оценка ситуации (active-cognitive coping); вмешательство в ситуацию (active-behavioral coping); избегание (Avoidance или escapism). Последний способ может иметь свои "ветви"-образования, например, самообман (self-deception) [14]. Сходную классификацию дает и P. Vitaliano [48], который выделяет наряду с проблемно-ориентированным coping три способа эмоционально-ориентированного психологического преодоления. Это – самообвинение (blamed self), выражающееся в критике, сожалениях, поучениях и назиданиях самому себе; избегание (avoidance), при котором человек продолжает вести себя как если бы ничего не произошло; предпочтительное истолкование (wishful thinking) – призрачные надежды, когда человек надеется на чудо [19]. A. Hammer и M. Zeinder [51] разработали собственную классификацию психологических источников – ресурсов преодоления сложных жизненных ситуаций, включающую пять областей жизнедеятельности человека, "подпитывающих" его действия в трудный период: это – сферы 1) познания и представлений, 2) чувств, 3) отношений с людьми, 4) духовности и 5) физического бытия. Эффективность обращения к той или иной сфере обусловлена содержанием проблемной ситуации.

H. Weber [49] считает, что основной репертуар способов психологического преодоления включает следующие формы: 1) реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы; 2) поиск социальной поддержки; 3) перетолкование ситуации в свою пользу; 4) защиту и отвержение проблем; 5) уклонение и избегание; 6) сострадание к самому себе; 7) понижение самооценки; 8) эмоциональную экспрессию.

C. Carver и M. Scheier [18] выделяют 14 модусов психологического преодоления, среди которых помимо традиционно известных они называют "выпрямление" ситуации (restrain), обращение к религии, "освобождение" при помощи потребления алкоголя и наркотиков. Конечно, и эти формы также не исчерпывают всего репертуара возможных реакций на жизненные сложности; они могут быть уточнены и конкретизированы в соответствии с особенностями изучаемой группы и целями исследования. Так, известный немецкий исследователь Thomaе [47], анализируя жизненный путь нескольких возрастных групп, выделил 20 типичных реакций психологического преодоления, среди которых такие, например, как адаптация к особенностям и потребностям других людей, идентификация с их целями и судьбами, склонность не упускать шанс, и др.

Поскольку понятие "coping" по определению предполагает высокую изменчивость поведения, очевидно, имеет смысл фиксировать весь "веер" способов психологического преодоления, например выстраивая coping-профиль для представителей различных социальных, профессиональных и возрастных групп, как это сделал Vitaliano [48].

На наш взгляд, создание удовлетворительной системной классификации видов психологического преодоления – дело будущего, но пока можно предложить в качестве возможных оснований следующие признаки coping: 1. Ориентированность, или локус coping (на проблему или на себя). 2. Область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства). 3. Эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет). 4. Временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней). 5. Ситуации, провоцирующие coping-поведение (кризисные или повседневные).

В исследованиях авторы обычно разрабатывают свои собственные методы диагностики и изучения психологического преодоления, по форме представляющие собой, как правило, многошкальные опросники, открытые и полуструктурированные интервью или экспертные оценки. К числу наиболее известных можно отнести:

обширное Стандартизированное интервью Н. Thomaе, разработанное им для изучения возрастных и межгенерационных особенностей психологического преодоления [47]; Опросник способов психологического преодоления R. Lazarus и S. Folkman (WOCQ, The Ways of Coping Questionnaire) [33], включающий 68 утверждений; Шкалу неприятностей А. Kenner (The Dayly Hassles Scale), состоящую из 117 пунктов [28]; Краткий опросник, в который входит 33 пункта характеристик стратегии психологического преодоления J. Amirkhan (The Coping Strategy Indicators) [12], недавно созданную Шкалу преодоления (Cope Scale) С. Carver и М. Scheier [18] и некоторые другие [10, 16, 26, 31]. В отечественных исследованиях мы пока не встречали стандартных методов изучения стратегии психологического преодоления.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Поскольку психологическое преодоление "запускается" ситуацией, то естественно считать его завершенным, состоявшимся, когда ситуация для субъекта утрачивает свою значимость как раздражитель и тем самым освобождает его энергию для решения других задач. Критерии эффективности преодоления в основном связаны с психическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации, выражающейся в ситуативном изменении депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики и раздражительности [36, 37]. Надежным критерием эффективного coping считается и ослабление чувства уязвимости (vulnerability) к стрессам [19]. В настоящее время получены некоторые данные о "средней" эффективности различных форм coping.

Следует отметить, что практически во всех работах авторы подтверждают обусловленность способа психологического преодоления жизненных сложностей полоролевыми стереотипами: женщины (и фемининные мужчины) склонны, как правило, защищаться и разрешать трудности эмоционально, а мужчины (и маскулинные женщины), напротив, инструментально, путем преобразования внешней ситуации [16, 44]. Если принять, что возрастание фемининности характеризует лиц обоего пола в подростково-юношеском и пожилом возрасте, то станут более понятными обнаруженные возрастные закономерности развития форм coping. Существуют, однако, и некоторые общие достаточно устойчивые выводы об эффективности и предпочтительности различных форм преодолевающего поведения.

Наименее эффективными, по мнению ряда авторов, являются избегание и самообвинение во всех вариантах, занижение своих возможностей и пр. [49]. Достаточно действенным представляется реальное преобразование ситуации или, по крайней мере, ее перетолкование. Что касается группы защитных форм преодоления, выражающихся в искаженном понимании действительности, то их эффективность оценивается неоднозначно. Так, N. Naan [23] считает, что эти формы поведения являются совершенно дезадаптивными, нарушающими ориентацию человека в действительности, а Р. Becker [13] и С. Carver [18], напротив, полагают, что иллюзорное ослабление воспринимаемого стресса в случае защитного coping позволяет субъекту лучше сконцентрироваться и мобилизовать усилия для реального преодоления жизненных сложностей.

Неоднозначно оцениваются и эмоционально-экспрессивные формы преодоления. Вообще выражение чувств принято считать достаточно эффективным способом преодоления стресса; исключение составляет лишь открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности [49]. Но и сдерживание гнева, как показывают данные психосоматических исследований, представляет собой фактор риска нарушения психологического благополучия человека. К. Nakano [36, 37] удалось показать, что самообвинение и эмоциональное перетолкование ситуации выступают коррелятами психологической и психосоматической симптоматики, а поиск социальной поддержки и решение проблем, напротив, существенно снижают уровень тревожности личности.

Однако психологическое преодоление, как уже указывалось, является переменной, зависящей, по крайней мере, от двух факторов – личности субъекта (за рубежом принято говорить о личностных ресурсах *coping*) и реальной ситуации. Некоторые авторы, как, например, D. Tеггу [19], особо выделяют в качестве третьего фактора ожидаемую социальную поддержку, и это понятно: в зависимости от прочности психологического "тыла" человек может поступать более решительно или, наоборот, избегать столкновения с реальностью. Очевидно, что сопротивляемость субъекта обстоятельствам может существенно менять свою форму в зависимости от того, насколько угрожающей и управляемой представляется ему ситуация и как он оценивает свои возможности.

Изучению ситуативно-личностных детерминант *coping*-стратегий посвящено много эмпирических работ, причем нередко они осуществляются по схеме сравнительно-генерационного, кросскультурного или лонгитюдного исследования. Так, Tеггу [46] изучала связь личностных особенностей студентов-психологов и предпочитаемой ими формы психологического преодоления, проведя два замера при помощи специальных опросников во время экзаменационной сессии: первый раз – перед экзаменом, второй – сразу же по его окончании. Было обнаружено, что выбор *coping* действительно коррелирует с оценкой ситуации экзамена (ее воспринимаемой важностью, стрессогенностью и контролируемостью со стороны субъекта) и личностными переменными (самооценкой, самопринятием и самоконтролем). Было показано также, что респонденты с высокой степенью самооценки, внутренним локусом контроля, воспринимающие экзамен как важное и серьезное испытание, были склонны выбирать инструментальные, проблемно-ориентированные способы поведения, а студенты с низкой степенью самооценки и высоким уровнем тревожности (независимо от субъективного видения ситуации) предпочитали поиск эмоциональной поддержки. К подобным выводам пришел K. Blankstein [15], также установивший – только на выборке канадских студентов – положительную связь между высоким уровнем тревожности, с одной стороны, и эмоциональным преодолением сложностей и плохой успеваемостью – с другой. K. Nakaho [36, 37], изучавший адаптацию к повседневным стрессам у японских студентов, установил, что активно-поведенческая борьба с неприятностями, концентрация на решении задачи способствует укреплению психологического благополучия субъекта, в то время как избегание и эмоциональное регулирование, напротив, приводят к появлению или усилению невротической симптоматики. Эти выводы, как отметил исследователь, аналогичны результатам, полученным на американской выборке, позволяют сделать заключение о том, что обнаруженные закономерности не подвержены влиянию культурных традиций.

Конечно, отмеченные связи отнюдь не универсальны, они во многом зависят от специфики ситуации. D. Tеггу и G. Hynes [24], опрашивая страдающих бесплодием женщин, находящихся в клинике искусственного оплодотворения, убедились, что психологическое благополучие (самооценка, оптимизм) выше у пациенток, сфокусированных на решении своей проблемы, и существенно ниже у респонденток, склонных избегать реальных сложностей и искать поддержки со стороны других людей. Примечательно, что предпочтение формы *coping* почти не зависит от успешности предыдущего лечения. В другом исследовании D. Tеггу и V. Conway [19] проверяли гипотезу соответствия: ожидалось, что инструментальные стратегии преодоления эффективны в том случае, если ситуация контролируется субъектом, а эмоциональные уместны, когда она не зависит от воли человека. Испытуемым-студентам предлагалось вспомнить стрессы, которые они пережили в течение последнего месяца, и оценить свою способность влиять на эти события. Оказалось, что в неконтролируемой ситуации оба типа стратегий могут быть вполне эффективными, парадоксальным образом снижая невротизацию личности.

ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТА И СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ

Близкое по содержанию исследование М. Petrovsky и J. Birkimer [41] показало, однако, что имеются и возрастные закономерности развития психологического преодоления. Опросив по стандартным методам респондентов различных поколений в возрасте от 17 до 42 лет, они убедились, что предпочтение реального решения проблем наряду с внутренним локусом контроля и снижением общего уровня невротической симптоматики является возрастным новообразованием и свидетельствует, по мнению авторов, о возрастании адаптированности человека по мере приобретения жизненного опыта.

Этому выводу не противоречат и результаты исследования польского психолога Н. Sek [45]. Изучая способы преодоления критических событий в раннеюношеском возрасте, в качестве основного предмета внимания она избрала такие формы социальной поддержки, как когнитивную, инструментальную, эмоциональную, материальную помощь. Так, буферная роль социальной поддержки усиливалась по мере увеличения силы стресса, причем особо важной (по-видимому, в соответствии с возрастными запросами респондентов) оказалась эмоциональная поддержка. Отмечено также, что среди членов семьи, как правило, способы социальной поддержки остаются стабильными; при этом родители нередко склонны переоценивать потребность детей уступить в разрешении их же проблем и собственные возможности в этом.

Эти результаты свидетельствуют, на наш взгляд, о том, что в юношеском возрасте, переходном периоде между детством и зрелостью, еще активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главная роль в успешности данного процесса принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым. Именно в этом и состоит предназначение старших в период, который большинство психологов характеризуют как ориентированный на нормы группы сверстников. Результаты изучения coping-поведения дают, на наш взгляд, много важной информации для исследователей возрастной психологии, позволяя по-новому увидеть и интерпретировать основные образования каждого периода.

Так, W. Kliever [29] обратилась к изучению связи coping-стратегий и социальной компетентности в младшем школьном возрасте, понимая последнюю как набор навыков общения, включающий социальную ответственность, способность к сопереживанию, автономность, вежливость, умение конструктивно разрешать конфликты. Исследовательница сгруппировала возможные в этом возрасте способы психологического преодоления в 13 категорий, включающие действия, чувства и мысли по поводу возникающей проблемы. Было обнаружено, что стрессы у взрослых и детей существенно различаются по содержанию, а это в свою очередь диктует предпочтение специфических видов coping, призванного обратить на себя внимание взрослого и сделать его помощником. Однозначно подтвердилась связь социальной компетентности и устойчивости к повседневным стрессам: именно хорошо сформированные коммуникативные навыки позволяют преодолеть проблемы совместно, потому что самостоятельно сделать это в 7–8-летнем возрасте невозможно.

F. Blanchard-Fields и L. Sulsky [16], используя стандартные опросники, провели сравнительно-возрастное исследование предпочтения форм психологического преодоления. Респонденты принадлежали к пяти возрастным группам: среди них были подростки, юноши и девушки, люди раннего и позднего зрелого возраста и пожилые. Обнаружены отчетливые возрастные закономерности в выборе способов coping: эмоционально-ориентированные формы с возрастом утрачивают популярность, сохраняя высокую частоту использования лишь у лиц с ярко выраженной фемининностью, а проблемно-ориентированные формы психологического преодоления, напротив, используются чаще, но их применение сильно зависит от рода проблем, с которыми сталкивается субъект. Так, если это сложности межличностного взаимодействия (в отличие от практической деятельности), то по-прежнему эффективным признается эмоционально-ориентированный coping.

Итак, проблемно-ориентированные, инструментальные формы преодоления сложных ситуаций характерны в основном для зрелого возраста. Однако если для подростков и юношества наиболее адекватным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей (поскольку это, как правило, релевантно содержанию самих проблем), то в пожилом возрасте преобладают духовно-религиозные способы сопротивления стрессам. Н. Koenig с коллегами [30], опросив 850 пожилых мужчин, проходивших лечение от различного рода соматических болезней в стационаре и отличающихся полным психическим здоровьем, обнаружил, что каждый пятый пациент считает обращение к религии самым эффективным способом преодолеть болезнь. Что касается других характеристик данной группы больных, то отмечалось, что чаще всего они были у чернокожих пенсионеров, пользующихся значительной социальной поддержкой. Опрос спустя полгода после выписки показал, что у верующих уровень депрессии по поводу болезни существенно снизился.

Очевидно, что не только возраст определяет выбор той или иной формы противостояния жизненным сложностям, не меньшую роль играет и принадлежность человека к большому и малому социуму – этнической группе и социальному слою, принятие им определенной социальной роли, а также социальный опыт в целом, приобретенный в семье, школе и т.д. Таким образом, круг переменных, определяющих выбор поведения человека, может расширяться весьма значительно.

J. Jung и Н. Khalsa [27], сравнивая поведение чернокожих и белых американских студентов в условиях повседневных стрессов, обнаружили следующее: чернокожие студенты 1) ожидают и переживают неприятности значительно чаще, чем белые; 2) предпочитают активное воздействие на проблемные ситуации; 3) ориентируются в основном на поддержку семьи, а не друзей, что характерно для белых студентов. По-видимому, *coping* черных студентов является более эффективным, потому что уровень депрессии у них ниже. В остальном же предпочтение стратегий психологического преодоления в обеих группах практически идентично.

Полученные различия, без сомнения, имеют достаточно глубокие культурно-исторические корни и могут быть интерпретированы посредством анализа поведенческих стереотипов той или иной общности. Об этом же свидетельствуют и результаты исследования, проведенного в Китае D. Shek [44]. Он изучил различие способов решения проблемных ситуаций у работающих мужчин и женщин в сферах семейных, супружеских, производственных и межличностных отношений и обнаружил, что при стрессах во всех сферах для женщин было более характерным искать социальную поддержку, а для мужчин – стремиться изменить конкретную ситуацию.

На Западе значительное внимание уделяется способам психологического преодоления типичных социальных и профессиональных трудностей человека. Так, M. Jerusalem и R. Schwarzer [26], выделив пять наиболее распространенных объектов конфликтного поведения – среди которых названы некто вышестоящий по социальной лестнице, подчиненный, старший коллега, учитель профессиональной школы, коллега-партнер по работе, – установили, что стратегия разрешения конфликта является переменной, существенно зависящей от специфики статуса оппонента.

Ролевая специфика трудных ситуаций повседневности подтвердилась и в исследовании E. Wells-Parker [50], изучающей психологическое преодоление у женщин в контексте четырех основных жизненных ролей: профессионала, жены, матери, управляющего финансами. Стратегию поведения определяли по тому, как участницы эксперимента оценивали свои силы и возможность контролировать результат. По-видимому, это прочно связано с традиционным разделением сфер деятельности между мужчинами и женщинами; женщины более активны, инструментальны там, где они чувствуют себя "на своей почве", т.е. в семье. Таким образом, можно сделать вывод о том, что содержание *coping*-стратегии свидетельствует еще и об адаптированности человека, которая может быть подкреплена историческим (при разделении на традиционно мужские и женские сферы занятий) или социальным опытом.

Разновидностью последнего является профессиональное мастерство. Так, J. Kros-

nisk [32], проводя опросы представителей разных сфер обслуживания, отметил, что в случае если в силу своей некомпетентности служащий не может дать ясного ответа, он использует стратегию не оптимального, а удовлетворительного поведения, т.е. отвечает на вопросы случайно, часто неопределенно и неуверенно. Это еще раз подтверждает мысль о том, что избегание, даже если оно и решает частную задачу выхода из ситуации с наименьшими потерями, свидетельствует о низкой уверенности субъекта в себе в пределах данной жизненной сферы.

ЗАДАЧИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Итак, краткий анализ направлений и работ по изучению психологического преодоления позволяет получить представление о тех проблемах, которые стимулируют подобные исследования и как результат находят в них свое разрешение. Выявление целей субъективного, индивидуального coping необходимо для оценки и поиска типов психологического преодоления, наиболее эффективных для каждой личности. Исследование интериндивидуальных различий в психологическом преодолении дает возможность обнаружить и сформировать личностные характеристики, которые ослабляли бы чувствительность человека к психологическим нагрузкам – душевное здоровье, оптимизм, веру в себя, чувство собственной ценности, способность упрощать жизненные трудности и, напротив, обращать внимание на такие факторы риска психологических перегрузок, как невротизм и высокая тревожность.

В заключение следует сделать одно замечание. Появление нового понятия, безусловно, не означает, что та научная реальность, которая им обозначается, также возникла впервые. Проблемы жизненного пути, личностного выбора в отечественной психологии всегда вызывали высокий интерес исследователей. Но, в отличие от западных работ, в них ставились вопросы о смысле происходящего с человеком, о роли данной преходящей ситуации в выполнении его жизненного предназначения. Ситуация и отдельный поступок человека, таким образом, рассматривались лишь как исходный пункт для восхождения к глубокой и целостной характеристике личности. Одним из редких исключений в этой области является исследование R. Emmons [20], показавшее, что подверженность человека стрессам определяется в первую очередь содержанием его жизненных устремлений, или, как часто говорят в отечественной психологии, ценностными ориентациями личности. Если разделить все влечения на четыре группы – достижения, аффилиации, близости и власти, то оказывается, что устремления к власти отрицательно коррелируют с физическим и психологическим благополучием человека, в то время как аффилиативное устремление (влечение к кооперативному общению), напротив, положительно сказывается на хорошем настроении и мировосприятии. Это понимание трудной ситуации отвечает идее Л.И. Анцыферовой о стрессе как угрозе потери личностью одной из принимаемых ею ценностей [1]. К сожалению, большинство работ по психологическому преодолению ограничивается лишь рассмотрением динамической стороны жизнедеятельности человека ("как он живет"), игнорируя смысловую ("почему и для чего он живет").

На Западе же, как это видно из приведенных примеров, в основном допускается анализ поведения личности исключительно в рамках одной отдельно взятой ситуации. Но даже в этом случае понятие "coping" не может претендовать на эвристическую универсальность.

Подобно всем модным научным терминам, понятие "coping" подвергается острой критике. "Помогает ли coping?", – спрашивают в своей программной статье С. Aldwin и Т. Revenson [11] и утверждают, как и ряд других авторов, что усилия по психологическому преодолению не только не улучшают, но даже ухудшают самочувствие субъекта. Их оппоненты полагают, однако, что подобное заключение есть всего лишь результат некорректного исследования, в ходе которого был допущен ряд методологических ошибок, снизивших его валидность [49].

Поскольку есть основания полагать, что в России проблематика психологического

преодоления также приобретет популярность, укажем требования, соблюдение которых позволит избежать подобных ошибок. 1. Наличие временного и содержательного соответствия между значимым (стрессогенным) событием и критерием эффективности его преодоления. 2. Включение в методы изучения coping показателей улучшения состояния. 3. Включение характеристик взаимодействия с социальным окружением, поскольку психологическое преодоление редко бывает делом отдельного индивида. 4. Наложение ситуативных ограничений на эффективность того или иного coping и отказ от поиска универсальной стратегии преодоления [47].

Если эта критика достаточно легко учитывается на операционально-методическом уровне анализа, то труднее реализовать серьезные методологические требования к понятию психологического преодоления, предъявленные отечественной психологией, в частности, в уже упоминавшейся работе Л.И. Анцыферовой [1]. Там обращается внимание, во-первых, на то, что событие – предмет психологического преодоления – отрывается от целостной ситуации и жизненного пути индивида, а во-вторых, на субъективность понимания ситуации как трудной. Эти положения задают основные ориентиры в изменении направления исследований coping при "пересадке" его на отечественную почву. Необходимо встречное движение исследований от личности "везде и всегда" к личности в отдельной ситуации и от отдельного события – к его роли на всем жизненном пути человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.
2. Василюк Ф. Психология переживания. М., 1994.
3. Личность: определение и предсказание // Вопр. психологии. 1992. № 3–4. С. 34–42.
4. Нартова-Бочавер С.К., Бородин А.А. Значимые события в жизни современных подростков // Актуальные проблемы современного детства. М., 1996. С. 63–66.
5. Психологическое самообразование: читая зарубежные учебники. М., 1992.
6. Рейнхутер Дж. Это в ваших силах. М., 1993.
7. Реммидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М., 1994.
8. Филиппов А.В., Ковалев С.В. Ситуация как элемент психологического тезауруса // Психол. журн. 1986. Т. 7. № 1. С. 14–22.
9. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии. М., 1991.
10. Adler A. The Science of Living. N.Y., 1929.
11. Aldwin C.M., Revenson T.A. Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health // J. Pers. and Soc. Psychol. 1987. V. 53. P. 337–348.
12. Amirkhan J.H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. N.Y., 1988.
13. Becker P. Der Trierer Persoenlichkeitsfragebogen (TPF). Göttingen, 1989.
14. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression // J. Pers. and Soc. Psychol. 1984. V. 46. P. 877–891.
15. Blankstein K.R., Flett G. L. et al. Coping and academic problemsolving ability in test anxiety // J. Clin. Psychol. 1992. V. 48. № 1. P. 37–46.
16. Blanchard-Fields F. et al. Moderating Effects of Age and Context on the Relationship Between Gender, Sex Role Differences, and Coping // Sex Roles. 1991. V. 25. N. 11–12. P. 645–660.
17. Byrne-Lynch A. Coping Strategies, Personal Control and Childbirth // The Irish J. Psychol. 1991. V. 12. № 2. P. 145–152.
18. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach // J. Pers. and Soc. Psychol. 1989. V. 56. P. 267–283.
19. Conway V.J., Terry D.J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis // Austral. J. Psychol. 1992. V. 44. № 1. P. 1–7.
20. Emmons R.A. Personal Strivings, Daily Life Events, and Psychological and Physical Well-Being // J. Pers. 1991. V. 59. № 3. P. 453–472.

21. *Ensel W.M., Lin N.* The Life Stress Paradigm and Psychological Distress // *J. Health and Soc. Behavior.* 1991. V. 32. P. 321–341.
22. *Gelles E.B.* Letter writing as a Coping Strategie: The Case of Abigail Adams // *Psychohist. Rev.* 1994. V. 22. № 2. P. 193–209.
23. *Haan N.* Coping and Defending. N.Y., 1977.
24. *Hynes G.J., Terry D. et al.* The psychological well-being of infertile women after a failed IVF attempt: The effects of coping // *Brit. J. Med. Psychol.* 1992. V. 65. № 3. P. 269–278.
25. *Holmes J.A., Stevenson C.A.Z.* Differential Effects of Avoidant and Attentional Coping Strategies on Adaptation to Chronic and Recent-Onset Pain // *Health Psychol.* 1990. V. 9 (5). P. 433–445.
26. *Jerusalem M., Schwarzer R.* Selbstkonzept und Aengstlichkeit als Einflussgroessern fuer Stresserleben und Bewaeltigungstendenzen // *Z. Entwicklungspsychologie und paedagog. Psychologie.* 1989. B. 21. № 4. S. 307–324.
27. *Jung J., Khalsa H.K.* The Relationship of Daily Hassles, Social Support, and Coping to Depression in Black and White Students // *J. General Psychol.* 1989. V. 116 (4). P. 407–417.
28. *Kanner A. et al.* Comparison of two modes of Stress mesurement: Daily Hassles and uplifts versus major life events // *J. Behav. Med.* 1981. № 4. P. 1–39.
29. *Kliewer W.* Coping in Middle Childhood: Relations to Competence, Type A Behavior, Monitoring, Blunting, and Locus of Control // *Dev. Psychol.* 1991. V. 27. № 4. P. 689–697.
30. *Koenig H.G. et al.* Religious Coping and Depression Among Elderly, Hospitalized Medically Ill Men // *J. Psychiatry.* 1992. V. 149. P. 1693–1700.
31. *Koplik E.K. et al.* The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mothers' Presence of Children's Response to Dental Stress // *J. Psychol.* 1992. V. 126 (1). P. 79–92.
32. *Krosnick J.A.* Response Strategies for Coping with the Cognitive Demands of Attitude Measures in Surveys // *Appl. Cogn. Psychol.* 1994. V. 5. № 3. P. 213–236.
33. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. N.Y., 1984.
34. *Lilliston L., Klein D.G.* A self-discrepancy Reduction Model of Religios Coping // *J. Clin. Psychol.* 1991. V. 47. № 6. P. 854–860.
35. *Longeway J.L.* The rationality of escapism and self-deception // *Behav. and Philosophy.* 1990. V. 18. № 2. P. 1–20.
36. *Nakano K.* Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample // *J. Clin. Psychol.* 1991. V. 47. № 3. P. 346–350.
37. *Nakano K.* The role of coping strategies on psychological and physical well-being // *J. Psychol. Res.* 1991. V. 33. № 4. 160–167.
38. *Parkes K.R.* Locus-of-control, cognitive Appraisal, and coping in stressful situations // *J. Pers. and Soc. Psychol.* 1984. V. 46. P. 655–668.
39. *Pearlin L.I., Schooler C.* The structure of coping // *J. Health and Soc. Behav.* 1978. V. 19. P. 2–21.
40. *Peterander F. et al.* Familiare Belastungen, Elternverhalten und kindliche Entwicklung // *Z. für Kindliche Psychologie.* 1992. B. 21. H. 4. S. 411–424.
41. *Petrosky M.J., Birkimer J.C.* The relationship among locus of control, coping styles, and psychological symptom reporting // *J. Clin. Psychol.* 1991. V. 47. № 3. P. 336–345.
42. *Pulkkinen Lea.* Life-styles in personality development // *Eur. J. Pers.* 1992. V. 6. № 2. P. 139–155.
43. *Rich M.D. et al.* Suicide, Stressors, and the Life Cycle // *J. Psychiatry.* 1991. V. 148. № 4. P. 524–527.
44. *Shek D.T.L.* Reliance On Self or Seeking Help From Others: Gender Differences in the Locus of Coping in Cinese Working Parents // *J. Psychol.* 1992. V. 126 (6). P. 671–678.
45. *Sek H.* Life stress in various domains and perceived effectiveness of social support // *Polish Psychol. Bull.* 1991. V. 23 (3). P. 151–161.
46. *Terry D.J.* Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior // *Pers. Individ. Diff.* 1991. V. 12. № 10. P. 1031–1047.
47. *Thomae H.* Das Individuum und seine Welt. Goettingen, Toronto, Zuerich, 1988.
48. *Vitaliano P.P. et al.* Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work, and Family Problems // *Health Psychol.* 1990. V. 9 (3). P. 348–376.
49. *Weber H.* Belastungsverarbeitung // *Z. für Klinische Psychologie.* 1992. B. 21. H. 1. S. 17–27.
50. *Wells-Parker E. et al.* Development of Control-of-Outcome Scales and Self-Efficacy Scales for Women in Four Life Roles // *J. Pers. Ass.* 1990. V. 54. P. 564–575.
51. *Zeidner M., Hammer A.* Life events and coping resources as predictors of stress symptome in adolescents // *Pers. Individ. Diff.* 1990. V. 11. № 7. P. 693–703.