

## СТРЕСС И КОПИНГ-ТЕСТ Р. ЛАЗАРУСА И С. ФОЛКМАН

## STRESS AND COPING TEST R. LAZARUS AND S. FOLKMAN

*E. Bobrovskaya*

*Summary:* The article deals with the transactional theory of stress and coping, developed by R. Lazarus and the questionnaire for determining coping strategies, created on its basis by R. Lazarus and S. Folkman, as well as the classification of coping strategies, adaptation and standardization of the questionnaire in the Russian sample.

*Keywords:* coping strategies, coping behavior, stress.

**Бобровская Елена Фаимовна**

Аспирант, Новосибирский Государственный  
Университет Экономики и Управления  
*babrovskaya@mail.ru*

*Аннотация:* В статье рассматривается транзактная теория стресса и копинга, разработанная Р. Лазарусом и опросник для определения копинг-стратегий, созданный на ее основе Р. Лазарусом и С. Фолкман, а также классификация копинг-стратегий, адаптация и стандартизация опросника на российской выборке.

*Ключевые слова:* копинг-стратегии, совладающее поведение, стресс.

**К**опинг-стратегии (совладающее поведение) имеют свои проявления и оказывают значительное влияние на различные сферы жизни человека. Инструментальная диагностика и выявление копинг-стратегий крайне важна для исследования способов преодоления стресса, факторов риска психологической дезадаптации, задач профессионального отбора, а также массовых исследований психопрофилактических мероприятий.

Результаты исследований о связи между стрессом и показателями уровня адаптации, такими как соматическое здоровье и психологические симптомы, указывают на то, что это отношение опосредуется определенными совладающими процессами, умеренно устойчивыми в различных стрессовых ситуациях, и поэтому в долгосрочной перспективе оказывающими влияние на уровень адаптации [6].

Копинг (анг. cope – преодолевать) это форма взаимодействия человека со стрессовой или трудной ситуацией. Первым этот термин употребил L. Murphy, исследуя то, как дети преодолевают кризисы развития и возникающие в связи с ними трудности.

Р. Лазарус значительно углубил и обогатил изучение вопросов копинга, создав транзактную теорию стресса и копинга, которая позволила описать структуру процесса поведения, связанного с реагированием на стрессовую ситуацию [5].

В данное время не существует единой классификации копинг-стратегий. Р. Лазарус и С. Фолкман сформировали классификацию, которую можно полагать базовой, и которая учитывает различия между проблемно-ориентированными и эмоционально-ориентированными копинг-стратегиями [1].

К проблемно-ориентированным формам копинга относят активные межличностные усилия по изменению ситуации, а также рациональные, продуманные усилия по разрешению проблем. К эмоционально-ориентированным формам копинга относятся дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, побег - избегание, принятие ответственности и положительная переоценка [7].

Лазарус и Фолкман проанализировали несколько направлений для выявления механизмов совладающего поведения [6]. Wheaton (1983) и Kobasa (1979) выявили личностные характеристики, которые лежат в основе копинга: фатализм и негибкость (Wheaton), а также выносливость (Kobasa). В основе данного подхода лежит предположение о том, что личностные характеристики оказывают влияние на выбор копинг-стратегии, которые либо облегчают, либо усложняют процесс адаптации. Р. Лазарус отмечал, что доказательств данного влияния достаточно мало.

Второй подход заключается в оценке того, как человек фактически справляется с конкретным стрессовым событием. Billings и Mops (1984), например, оценивали способы, которыми люди справляются с одним недавним стрессовым событием; они обнаружили, что копинг связан с депрессивными состояниями. В основе этого подхода лежит предположение, как человек справляется с одним или несколькими стрессовыми событиями отражает то, как он справляется со стрессом в целом [6].

Третий подход заключается в том, чтобы сосредоточиться на характеристиках стрессовых ситуации, которым подвергается человек. Этот подход иллюстрируют работы, в которых исследователи оценивали, как люди справляются с ситуациями, в которых они не могут контролировать результат (Shanan, De-Nour, Garty, 1976).

Предполагается, что люди, которые постоянно в неконтролируемых ситуациях испытывают беспомощность, становятся все более пассивными в своих усилиях по преодолению трудностей и в конечном итоге сталкиваются с деморализацией и депрессией [6].

Четвертый и более сложный подход (Pearlin, Schooler, 1978), заключается в том, чтобы рассмотреть проявления личностных характеристик и копинг-стратегий в ситуации психологического благополучия. Pearlin, Schooler оценили личностные характеристики (самооценка, самовосприятие) и способы, которыми люди справляются с хроническими искажениями социальных ролей в связи с уменьшением дистресса в каждой из четырех областей: брак, воспитание детей, ведение хозяйства и профессиональная деятельность.

Было обнаружено, что личностные характеристики и копинг были связаны друг с другом и зависели от характера стрессовых условий. Так личностные характеристики имели большее значение в тех сферах, где было меньше возможностей для контроля (профессиональная деятельность на работе), а копинг проявлялся активнее в тех сферах, где приложенные усилия, по субъективной оценке человека, имели большее значение (например, в семейных отношениях).

В своем исследовании копинг-стратегий Р. Лазарус опирался на описанные выше подходы в рамках когнитивной теории психологического стресса.

Человек и окружающая среда рассматриваются как факторы, находящиеся в динамичных, двунаправленных отношениях. Стресс формируется в отношении между человеком и окружающей средой, которая оценивается человеком как неблагоприятная, превышающая его ресурсы и ставящая под угрозу благополучие. Здесь выделяют два процесса: когнитивную оценку и копинг-стратегии [6].

Когнитивная оценка - это процесс, посредством которого человек определяет, влияет ли конкретная ситуация (соприкосновение с окружающей средой) на его благополучие, если да, то каким образом. Различают два вида когнитивной оценки: первичную и вторичную.

Первичная оценка позволяет определить, представляет ли происходящее угрозу (например, понизит или повысит самооценку, повлияет на здоровье или благополучие). Подобная оценка зависит от личностных характеристик, включая ценности, убеждения, цели и представления о себе и мире.

Вторичная оценка позволяет определить, может ли быть что-либо сделано в данной ситуации, чтобы ее преодолеть, минимизировать вред и улучшить свои

перспективы. Существуют различные варианты преодоления, например, изменение ситуации, принятие ситуации, поиск дополнительной информации или сдерживание импульсивных действий.

В рамках теории Лазаруса копинг (совладание со стрессом) представляет собой активность личности, направленную на установление баланса между собственными ресурсами и запросами окружающей среды.

Стресс, в контексте транзактной теории, это процесс взаимодействия личности и среды, которое направляется необходимостью установления баланса в этой системе. Нарушение баланса происходит вследствие возникновения событий, субъективно значимых для человека.

Этот процесс идет в определенном порядке: первичная и вторичная оценки, возникновение соответствующих переживаний, выбор копинг-стратегий, их осуществление и оценка последствий. При неудовлетворительном результате производится переосмысление представлений о ситуации и формах реагирования на нее, что приводит к формированию процесса непрерывного взаимодействия личности и среды с опорой на механизм обратной связи [1].

Копинг выполняет две основные функции: справляется с проблемой, вызывающей дистресс (совладание с проблемами) и регулирует эмоции (совладание с эмоциями).

Когнитивная оценка и копинг - это транзакционные переменные, под этим подразумевается, что они относятся не к среде или только к человеку, а к интеграции этих факторов в данную транзакцию. Оценка угрозы является функцией определенного набора условий окружающей среды, которые оцениваются конкретным человеком с определенными психологическими характеристиками.

В российских исследованиях можно найти несколько методик, которые используются для изучения совладающего поведения. Это, например, «Индикатор стратегий преодоления стресса (Ялтонский В.М., 1995) и «Опросник для изучения копинг-поведения» (Карвасарский Б.Д., 1999).

При этом отмечают, что данные методики могут быть применены только в ситуации экспресс-диагностики так как имеют ряд недостатков вследствие недостаточной стандартизации и адаптации на российской выборке [1].

Опросник «Стратегии совладающего поведения» («Ways of Coping Questionnaire») Р. Лазаруса и С. Фолкман широко применяется в зарубежных работах и прошел стандартизацию и адаптацию на российской выборке.

Кроме того, он позволяет в наибольшей мере дифференцировать преобладающие стратегии в совладающем поведении [1].

Опросник разработан на основе транзактной модели совладания со стрессом Лазаруса. Первая методическая работа, которая легла в основу этого опросника – методика «Контрольный перечень способов копинга» (Ways of Coping Checklist), состоящая из 68 утверждений. Данный опросник неоднократно подвергался пересмотру и в последней редакции состоял из 66 пунктов-утверждений, образующих 8 шкал [7].

В российских исследованиях, как правило, используется вариант опросника из 50 пунктов, которые были выделены при исследовании конструктивной валидности методики [7].

Эти пункты-утверждения составляют 8 шкал, которые были выявлены в первом варианте опросника:

1. Конфронтация;
2. Планирование решения;
3. Дистанцирование;
4. Самоконтроль;
5. Поиск социальной поддержки;
6. Принятие ответственности;
7. Бегство-избегание;
8. Положительная переоценка.

Попытка адаптации опросника на российской выборке предпринималась Т.Л. Крюковой в 2007 г., однако было отмечено, что, несмотря на проводимую опросником дифференциацию личностей, по-разному проявляющих себя в стрессовых ситуациях, выявленные низкие психометрические показатели указывают на то, что данную методику следует применять только совместно с другими качественными методами [3].

Затем методика была стандартизирована и адаптирована на российской выборке в лаборатории клинической психологии им. В.М. Бехтерева в 2009 г [1].

Опросник состоит из 50 пунктов-утверждений, соответствующих определенному способу поведения в стрессовой ситуации, которые объединены в 8 шкал согласно основным копинг-стратегиям (дистанцирование, поиск социальной поддержки, конфронтация, самоконтроль, бегство-избегание, принятие ответственности, планирование решения, положительная переоценка). Испытуемый должен оценить каждый из пунктов, опираясь на частоту использования данного типа поведения, по 4-балльной шкале (никогда-редко-иногда-часто).

Шкала «Конфронтация» отражает стратегию копинг-поведения, при которой решение проблемы достигается путем поведенческой активности, которая не всегда

направлена на нужную цель и выражается в производстве некоторых конкретных действий для изменения ситуации или отреагировании негативных переживаний, которые возникают в связи с данной затруднительной ситуацией. Данная копинг-стратегия проявляется в импульсивном поведении, упорстве, враждебности и конфликтности, затруднениях при планировании и прогнозировании, а копинг-действия лишь позволяют сбросить эмоциональное напряжение, но утрачивают целенаправленность. У копинг-стратегии «Конфронтация» есть положительная сторона, которая заключается в способности к активному противодействию в стрессовой ситуации. Но при этом негативной характеристикой является отсутствие целенаправленности действий, что в итоге приводит к тому, что данная стратегия часто воспринимается как неадаптивная. Но при уместном и гибком использовании она позволяет энергично сопротивляться трудностям и отстаивать собственную позицию.

Стратегия «Планирование решения проблемы» заключается в преодолении проблемной ситуации за счет оценки возможных выходов из конфликта и всестороннего анализа происходящего, продумывания стратегии поведения и планирования (с учетом прошлого опыта и доступных ресурсов). Негативными проявлениями стратегии планирования решения проблемы можно назвать сниженную спонтанность и эмоциональность вследствие повышенной рациональной составляющей. Эта стратегия большинством исследователей оценивается как наиболее адаптивная за счет сосредоточения внимания и сил на планомерном разрешении трудностей.

Копинг-стратегия «Дистанцирование» заключается в субъективном понижении значимости стрессового события и уровня эмоциональной включенности личности, что помогает справиться с негативными эмоциями путем использования рационализации, обесценивания, отстранения и переключения внимания. Негативным последствием использования данной стратегии является риск обесценивания своих чувств и эмоций, а также нереалистичная оценка своих возможностей для выхода из трудной ситуации.

Шкала «Самоконтроль» показывает стратегию, которая заключается в подавлении своих чувств и эмоций, проявлении самообладания и контроля за своими действиями, за счет чего достигается снижение влияния негативных переживаний в стрессовой ситуации.

При выраженном преобладании данной стратегии проявляется стремление скрывать свои переживания перед другими в ситуации стресса, что связано с нежеланием раскрываться, повышенной требовательностью и сверхконтролем над самим собой.

«Поиск социальной поддержки» - это стратегия, на-

правленная на привлечение сторонних ресурсов для разрешения фрустрирующей ситуации, которая может проявляться в поиске новой информации относительно стрессовой ситуации, обращении за эмоциональной (советы, внимание, сочувствие) и действенной помощью к другим людям. Положительной характеристикой стратегии поиска социальной поддержки является возможность использования внешних ресурсов, негативным последствием чего может являться закрепление зависимого положения.

Стратегия «Принятие ответственности» отражает принятие личностью своей роли и ответственности в выходе из стрессовой ситуации. Позитивной стороной этой стратегии является понимание взаимосвязи собственных действий и их последствий в возникшей трудной ситуации, что позволяет реалистично оценивать свои возможности, поведение и причины возникновения затруднений. Но при чрезмерном преобладании данной стратегии могут возникнуть необоснованная самокритика и самообвинение, чувство неудовлетворенности собой и вины.

Стратегия «Бегство-избегание» предполагает реагирование в стрессовой ситуации по принципу уклонения за счет отвлечения, отрицания и фантазирования. В острых стрессогенных ситуациях и краткосрочной перспективе эта стратегия может использоваться достаточно успешно, но в целом большинством исследователей она относится к неадаптивным. В поведенческом плане данная стратегия может проявляться в пассивности, переедании, употреблении психотропных веществ, что помогает личности избежать или снизить эмоциональное напряжение, имеет краткосрочный эффект и никак не способствует разрешению возникшей стрессовой ситуации.

Шкала «Положительная переоценка» отражает способ преодоления фрустрации за счет переоценки проблемы, ее положительного переосмысления с возможностью использования стрессовой ситуации для личностного развития. Стратегия положительной переоценки связана со стремлением к саморазвитию и философским взглядом, что может негативно сказаться на адекватной оценке собственных возможностей в возникшей ситуации [1].

Для оценки валидности и надежности опросника Л.И. Вассерманом была исследована ретестовая надежность на экспериментальной группе из 100 человек (тест применялся два раза в течение месяца), установлен коэффициент корреляции 0,84, что указывает на высокий уровень надежности.

При этом соответствие опросника современному представлению «копинга» и эмпирическим и концептуальным исследованиям подтверждает теоретическую содержательную и конструктивную валидность.

Вместе с тем, как указывает Л.И. Вассерман, для определения критериальной валидности проведенных исследований недостаточно в связи со спецификой исследуемого феномена, которая затрудняет проведение подобных работ [1].

Опросник «Стратегии совладающего поведения» может быть использован для определения специфики поведения различных групп испытуемых в ситуациях, которые воспринимаются как трудные и проблемные, требующие усилий по преодолению фрустрирующих обстоятельств.

Методика показана для решения вопросов профориентации и определения факторов психологической дезадаптации в ситуации стресса, особенно для профессий, связанных с работой в напряженных условиях. Кроме того, опросник может быть использован для оценки уровня эффективности психокоррекционных программ [1].

Л.И. Вассерман указывает на относительные противопоказания использования методики: возраст респондентов младше 14 и старше 60 лет, и общие для всех опросников противопоказания – установочное поведение и недостаточный уровень понимания смысла утверждений, представленных в методике [1].

Методика «Стратегии совладающего поведения» в адаптации Л.И. Вассермана результативно применялась на различных группах испытуемых: военнослужащих, лицах с заболеваниями кишечника для исследования особенностей адаптации, больных сахарным диабетом, пациентах с невротическими и соматоформными расстройствами и расстройствами адаптации [1], сотрудников правоохранительных органов [2], подростков с различным уровнем готовности к профессиональному выбору [4] и пр.

Таким образом, адаптация и стандартизация методики «Стратегии совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман была проведена успешно, а эффективность подтверждена многочисленными исследованиями различных групп испытуемых. В связи с этим использование данного опросника в дальнейших исследованиях особенностей копинг-стратегий представляется эффективным, быстрым и всесторонним средством диагностики специфики поведения личности в трудных ситуациях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вассерман Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов. Санкт-Петербург. 2009. 38 с.
2. Капустина В.А., Репп О.А. — Специфика проявления копинг-стратегий у сотрудников правоохранительных органов, работающих в разных условиях // Психология и Психотехника. – 2018. – № 1. – С. 91 - 96.
3. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул. 2007. 67 с.
4. Платонов А.Л., Живаева Ю.В. Копинг стратегии как фактор развития (формирования) профессионального выбора. Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы III-й Междунар. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 24-25 ноября 2016 г.) / гл. ред. И. О. Логинова. – Красноярск: Версо, 2016. С. 409-418.
5. Folkman S., Lazarus R., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. V.50. P.992-1003.
6. Folkman S., Lazarus R., Gruen R., DeLongis A. Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. V. 50. No. 3. P. 571-579.
7. Folkman S., Lazarus R.S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.

© Бобровская Елена Фаимовна (babrovskaya@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

