УДК 378

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЯ «КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ» В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ

Тукачева Татьяна Павловна,

аспирант, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, старший помощник начальника редакционно-издательской группы Пермского военного института войск национальной гвардии, Пермь, Россия.

SPIN-код: 1513-7181

E-mail: Nice.tukacheva@mail.ru

Аннотация. В быстро меняющихся условиях современного общества востребованной становится личность, способная быстро реагировать на изменяющиеся условия и использовать эффективные стратегии поведения, направленные на разрешение трудной ситуации, что предъявляет особые требования к личностным ресурсам человека. В статье представлены основные результаты ретроспективного и феноменологического анализа понятия «копинг-поведение», проведенного в рамках научного исследования, посвященного проблеме формирования копинг-поведения курсантов военных образовательных организаций. Анализ исторического развития изучаемого феномена позволил сделать вывод, что генезис проблемы формирования копинг-поведения целесообразно определить с 1917 г., что обусловлено тем, что мировая война и впоследствии Октябрьская революция в полной мере изменили политический строй в России; изменение идеологии и политического курса привели к зарождению советской педагогики.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-стратегии, стресс, эмоциональная реакция, совладание со стрессом, стрессоустойчивость, способы преодоления стресса.

THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE CONCEPT OF «COPING BEHAVIOR» IN MODERN SCIENCE

Tatyana P. Tukacheva,

Post-graduate student of Perm State Humanitarian Pedagogical University, senior assistant to the head of the editorial and publishing group Perm military Institute of National Guard Troops, Perm, Russian Federation.

SPIN-code: 1513-7181

E-mail: Nice.tukacheva@mail.ru

Abstract. In the rapidly changing conditions of modern society, a person becomes in demand, able to respond quickly to changing conditions and use effective strategies of behavior aimed at resolving a difficult situation, which makes special demands on personal resources. The article presents the main results of a retrospective and phenomenological analysis of the concept of "coping behavior", conducted in the framework of a scientific study on the formation of coping behavior of cadets of military educational organizations. Analysis of the historical development of the studied phenomenon has led to the conclusion that the Genesis of the problem of formation of coping behaviors, including students, should begin in 1917, but This key point is determined by the following arguments: 1) world war and later the October revolution fully changed the political system in Russia; 2) the change in the ideology and political line led to the birth of the Soviet

pedagogy, and later – the Soviet military pedagogy; 3) from this period, new approaches to military education and the system of state military vocational education are laid.

Keywords: *coping behavior, coping strategies, stress, emotional reaction, coping with stress, stress resistance, ways to overcome stress.*

В современных условиях развития общества человек довольно часто сталкивается с напряженными, зачастую травмирующими ситуациями, которые могут привести к возникновению стрессовых состояний и даже неврозов, что сказывается на качестве выполнения той или иной деятельности. Влиянию стресса подвержены представители различных видов деятельности и социальных институтов. Политическая, экономическая и социальная нестабильность в обществе неизбежно приводят к тому, что человеку необходимо ориентироваться в новых условиях, подстраиваться под происходящие изменения, находить пути решения тех или иных проблемных ситуаций и трудностей, что способствует развитию стресса и других негативных состояний. Исходя из вышеперечисленных факторов, особого внимания заслуживают вопросы, связанные с формированием стрессоустойчивости, помехоустойчивости, эмоциональной стабильности и копинг-поведения личности в целях эффективного преодоления стрессовых ситуаций.

Рассматривая историю становления понятия копинг-поведение, необходимо провести анализ его развития, начиная с периода Первой мировой войны и Октябрьской революции и заканчивая современными исследованиями.

В период военного времени все военнослужащие испытывали огромные нервные и физические нагрузки. Несмотря на то, что само понятие «стресс» было сформулировано позже, стресс имел постоянный характер и был неизбежным спутником деятельности, как военнослужащих, так и обычных людей.

В научный лексикон термин «стресс» ввел создатель концепции стресса, канадский ученый физиолог Ганс Селье в 1936 году [8]. Данный исследователь обозначал стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование» [8, с. 27]. Говоря о неспецифических реакциях, Г. Селье полагал, что каждому воздействию внешней среды свойственна определенная специфика, в связи с этим ответ организма, адаптирующегося под конкретное внешнее влияние, может быть неоднозначным. По мнению Г. Селье, имеют место разнообразные факторы, приводящие к стрессу конкретного индивида (стрессоры), но независимо от их характеристик, они вызывают однотипные изменения в организме человека, обеспечивающие адаптацию. Такое понимание сущности стресса позволило исследователю в 1938 году сформулировать определение «общего адаптационного синдрома» (ОАС), включающего три стадии: 1) реакция тревоги (мобилизация возможностей); 2) стадия резистентности; 3) стадия истощения.

На современном этапе развития психологии и педагогики учеными доказано, что стресс является более сложным явлением, чем в теории Г. Селье, который рассматривал данное понятие с точки зрения биологической реакции организма на влияние каких-либо факторов (физических, химических и органических).

Великая Отечественная война вновь стала сложнейшим испытанием для всего народа и постоянно возникающие стрессы сопровождали жизнь каждого жителя Советского Союза, особенно военнослужащих. Именно в послевоенный период наряду с активным развитием промышленности, подъемом сельского хозяйства, начинают развиваться психолого-педагогические теории и концепции, направленные на поиск путей преодоления стрессовых состояний и способствующие эмоциональному и психологическому восстановлению военнослужащих в сложных стрессовых ситуациях. Рассматриваемый период создал

теоретико-методологическую предпосылку для дальнейшего развития понятия «копинг-поведение».

Переломным моментом в становлении изучаемого явления стал 1962 год, потому что именно тогда в своем психологическом исследовании Л. Мэрфи впервые применила понятие «копинг», трактуя его как преодоление детьми кризисов развития.

Далее в 1966 г. Р. Лазарус представил научному сообществу труд «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним»), в котором он рассматривал копинг как осознанную стратегию преодоления стресса и тревоги. По мнению данного исследователя, особенностью стресса является то, что он возникает в результате влияния на личность психологических стимулов, которые индивидуум распознает как угрожающие. Другими словами, психологический стресс возникает в отсутствие определенного источника, а лишь благодаря его способности предугадывать возможные ситуации, вызывающие отрицательные эмоции. Исследуя проблему стресса с различных позиций, Р. Лазарусом было сформулировано свое определение «копинга» как «стремления к решению проблем, которое проявляет индивид в ситуации, связанной с опасностью или с большим успехом, имеющей условия для активизации адаптивных возможностей в целях сохранения физического, личностного и социального благополучия» [12, с. 155].

Позднее ученые придерживались позиции, что «копинг» – это реакция организма не только на «чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования», но и на каждодневные стрессовые ситуации.

Именно в период с 1962 по 1990 годы возникает множество различных теорий, концепций копинг-поведения и моделей копинг-стратегий.

Р. Лазарус стал основоположником когнитивной теории стресса, в основе которой лежит идея о роли субъективной познавательной оценки негативного влияния и анализе личных способностей в преодолении стресса [5]. В теории Р. Лазаруса когнитивные процессы обуславливают качественное многообразие и выраженность эмоциональных реакций, то есть поведенческие реакции субъекта будут зависеть от его когнитивной оценки значимости определенных внешних воздействий.

Автор теории социального научения А. Бандура особое внимание уделяет взаимосвязи стресса и эмоций, полагая, что индивидуум может представить себя в разнообразных эмоциональных состояниях. Собственная оценка стрессовых ситуаций основывается на предыдущем опыте, который включает веру в себя, социальную поддержку людей, рискованность и самоуверенность [2].

С. Хобфолл (автор ресурсной теории копинга) аргументирует мысль о том, что жизненные стратегии, обусловленные переменами в обыденной жизни, не приводят к стрессу, если они не несут потерю необходимых личности ресурсов. Соглашаясь с мнением данного автора, ученые имеют единую позицию, что независимо от культуры народа, максимальный стресс вызывает потеря важных для человека ресурсов (близких, здоровья, работы). Рассматривая ресурсы как ценности, которыми обладает человек, С. Хофболл разделяет их на четыре группы: объективные, социальные, энергетические, личностные [11].

Развитие теорий копинга способствовало возникновению в данный временной промежуток трех подходов к пониманию сущности изучаемого феномена: копинг как свойство личности, обеспечивающее реакцию индивида на стрессовое событие; копинг как способ психологической защиты; копинг как процесс, направленный на актуализацию когнитивных и поведенческих ресурсов личности с целью преодоления трудностей [10].

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что в период 1962–1990 гг. не только было выдвинуто понятие «копинг», но и активно разрабатывались теории и концепции копинг-поведения.

Следующий этап развития понятия копинга (1991 г. по н.в.) характеризуется появлением и развитием разнообразных классификаций копинг-поведения и копинг-стратегий. С.К. Нартова-Бачавер предлагает классифицировать копинг-поведение по следующим признакам:

- фокус копинга (на проблему или на себя);
- область психического, в которой разворачивается преодоление;
- эффективность;
- временная протяженность полученного эффекта;
- ситуации, провоцирующие копинг-поведение [6, С. 23].

Одной из распространенных отечественных классификаций является классификация Л.И. Анцыферовой, в которой автор выделяет такие группы стратегий копинг-поведения, как:

- преобразующие стратегии копинг-поведения;
- приемы приспособления: изменение собственных характеристик;
- вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий [1, С.7–10].

Грановская Р.М. и Никольская И.М. приводят классификацию стратегий копинг-поведения, которые условно разделяют на три группы:

1. Поведение (стратегии снятия очага напряженности).
2. Эмоциональная проработка подавленного (стратегия эмоциональной разрядки в целях снятия очага напряжения, стратегия поиска социальной поддержки).
3. Познание (стратегии, направленные на нейтрализацию напряженности стрессовой ситуации через изменение субъективной оценки ситуации и ее контроля) [7, С.77].

В немногочисленных трудах отечественных авторов, направленных на исследование копинга, часто встречаются ссылки на известнейшие в западной психологии классификации способов копинг-поведения, авторами одной из которых являются Р. Лазарус и С. Фолкман, включающие в свою классификацию восемь дискретных стратегий: планирование решения проблемы, конфронтационный копинг, принятие ответственности, самоконтроль, положительная переоценка, поиск социальной поддержки, дистанцирование, бегство-избегание, страх решения проблемы [4, С. 18–20].

Особого внимания заслуживает классификация П. Тойтс, в которой автор определяет две группы копинг-стратегий: конативные и когнитивные. К конативным реакциям относятся действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации для того, чтобы либо изменить ее, либо избежать:

- стратегии, ориентированные на ситуацию – «ситуация как цель»;
- стратегии, ориентированные на изменение физиологического состояния – «физиология как цель»;
- стратегии, ориентированные на экспрессивное выражение – «экспрессивные жесты как цель» [3].

Когнитивные стратегии:

- стратегии, направленные на ситуацию;
- стратегии, направленные на экспрессию (фантазирование, молитва);
- стратегии, направленные на эмоциональные изменения (переоценка чувств и эмоций).

Таким образом, многие классификации копинг-стратегий, в большей степени, направлены на разделение активных способов преодоления проблемы и интроспективных попыток когнитивной переоценки проблемной ситуации для того, чтобы она соответствовала необходимым внешним требованиям.

На современном этапе развития проблемы копинг-поведения исследователи предлагают различные классификации копинг-стратегий, например, одним из оснований может являться тип процессов:

- когнитивные – стратегии поведения, связанные с поиском и анализом информации;
- поведенческие – стратегии, обеспечивающие регуляцию поведения
- эмоциональные – стратегии, направленные на регуляцию переживаемой эмоции.

В ситуации совладания со стрессом все эти три вида стратегии взаимосвязаны и дополняют друг друга, чтобы обеспечить адаптацию человека к изменяющимся условиям.

Иным основанием для классификации может являться тип социальной активности:

- эффективные – попытки справиться с проблемой самостоятельно или с помощью других;
- неэффективные – дисфункциональное поведение, связанное с использованием неэффективных стратегий [9].

Таким образом, можно резюмировать, что проблема формирования копинг-поведения берет свое начало с периода Октябрьской революции и периода военного времени, когда стресс был постоянным спутником не только военнослужащих, но и простых людей. В послевоенный период проблема формирования стрессоустойчивости и копинг-поведения также приобретала особую значимость, как в отечественной науке, так и на Западе: появлялись теории и концепции преодоления стрессов, разрабатывались программы профилактической работы и посттравматические техники борьбы со стрессовыми состояниями. На современном этапе развития науки данная проблема продолжает активно развиваться, появляются новые теории и концепции, подходы к пониманию сущности изучаемого явления, различные классификации, а также экспериментальные работы, посвященные копинг-поведению в различных видах деятельности и у разнообразного контингента. Вышеперечисленные факторы свидетельствуют о постоянном и динамичном интересе исследователей к этой проблеме, что способствует обогащению теории и практики психолого-педагогической науки в части совладания со стрессом, разработке эффективных способов, техник и методик преодоления стресса в современных условиях.

Литература:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова [Текст] // Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С.3–17.
2. Бандура А. Принципы социального научения [Текст]. / А. Бандура, Р. Уолтере // Современная зарубежная социальная психология. Тексты. М.: Изд-во МГУ. – 1984. – С. 55–60.
3. Баскакова С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами / С.А. Баскакова [Текст] // Социальная и клиническая психиатрия. – Т. 20. Вып. 2. – М., – 2010. –С.88–97. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15056350>
4. Виноградова Л.В. Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально-трудных жизненных ситуаций//Психологический журнал. – 2004. – №6. – С. 21–28. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17699162>
5. Лазарус Р. Психологический стресс и процесс совладания с ним. М.: Наука, – 1998. –343-457 с.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – № 5. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22582384>

7. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита для детей. СПб.: Речь, – 2000. – 507 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, – 1979. – 124 с.
9. Тукачева Т.П. Теоретико-методологические основы изучения стресса жизни офицеров войск национальной гвардии // Приоритетные направления развития системы военного образования: сб. науч. тр. под общей редакцией В.Ф. Купавского. Пермь. – 2018. – С. 348–354.
10. Уварина Н.В. Социальный аспект проблемы классификаций психолого-педагогических концепций развития личности // Перспективы развития современного образования: от дошкольного до высшего: сборник статей Девярых Всероссийских Шамовских педагогических чтений научной школы Управление образовательными системами (25 января 2017 г.) / Отв. ред. С.Г. Воровщиков, О.А. Шклярова, в 2 ч.. Ч 2 – М.: МПГУ, 2017. – с. 313-320. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32410260>
11. Hobfoll S.E. Resource conservation as a strategy for community psychology / S.E. Hobfoll, R.S. Lilly // Journal of Community Psychology. – 1993. – № 21. – P. 128–148.
12. Lazarus R. S., Launier R. Stress – related transactions between person and environment / L. A. Pervin, M. Lewis (eds.), Perspectives in interactional psychology. New York: Pervin, – 1978 – P. 287–327.

References:

1. Antsyferova L. I. Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection / L. I. Antsyferova [Text] // Psychol. log. – 1994. – Vol. 15. – №1. – P. 3-17.
2. Bandura, A. Principles of social learning Text. / A. bandura, R. Walter // Modern foreign social psychology. Texts. M.: Publishing house of Moscow state University. – 1984. – P. 55-60.
3. Baskakova S. A. Modern ideas about ways of coping with mental disorders / S. A. Baskakova [Text] // Social and clinical psychiatry. – Vol. 20. Issue. 2. – M., – 2010. – P. 88-97. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15056350>
4. Vinogradova L. V. Intelligent control as a way to emotionally interpret situations//Psychological journal. – 2004. – № 6. – P. 21-28. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17699162>
5. Lazarus R. Psychological stress and the process of coping with it. M.: Science, – 1998. – 343-457 S.
6. Nartova-Bochaver S. K. "Coping-behavior" in the system of concepts of personality psychology//Psychological journal. – 1997. – № 5. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22582384>
7. And St. Nicholas.M. R Wilson.M. Psychological protection for children. SPb.: Speech, – 2000. – 507 p.
8. Selye H. Stress without distress. Moscow: Progress, 1979. – 124 p.
9. Mukacheva T. P. Theoretical and methodological foundations of the study of stress in the life of the officers of the troops of the national guard // the Priority directions of development of military education system: collection of scientific works. Tr. In under the General editorship.F. Kopanskogo. Perm. – 2018. – Pp. 348-354.
10. Uvarina N. In. The social aspect of problems of classification of psycho-pedagogical concepts of personality development // prospects of development of modern education, from preschool to higher education: collected papers of the Ninth all-Russian Semovskih pedagogical readings of the scientific school of Management of educational systems (January 25, 2017) / Ed. edited by S. G. Voroshilov, O. A. Shkljarova, 2 CH.. CH 2 – M: Moscow state pedagogical University, 2017. – p. 313-320. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32410260>

11. Hobfall S. E. resource saving as a strategy of community psychology / S. E. Hobfall, R. S. Lilly // journal of community psychology.-1993. – № 21. - P. 128-148.
12. Lazarus R. S., Launier R. Stress-related transactions between person and environment / L. A. Pervin, M. Lewis (eds.), Prospects in interactive psychology. New York: Pervin, 1978-P. 287-327.

Submitted: 08 July 2019

Accepted: 10 August 2019

Published: 14 August 2019