

УДК 159.99:316.28:001.8

DOI: 10.34670/AR.2026.47.75.006

Теоретический анализ к проблеме копинг-стратегий**Горяева Светлана Николаевна**

Кандидат социологических наук,
доцент кафедры гуманитарных наук и психологии,
Астраханский государственный технический университет,
414025, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 16;
e-mail: goryaeva@list.ru

Перепечкин Александр Николаевич

Кандидат медицинских наук,
доцент кафедры экономики и управления
здравоохранением с курсом последипломного образования,
Астраханский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: perep1965@gmail.com

Кубекова Алия Салаватовна

Кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры экономики и управления
здравоохранением с курсом последипломного образования,
Астраханский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: alya_kubekova@mail.ru

Аннотация

Копинг-стратегии выступают важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности субъекта на любом возрастном этапе. Значение совладающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям среды, позволить ему ослабить или смягчить ее воздействие, избежать или привыкнуть к ней. С практической точки зрения, исследование проблемы совладания с трудностями (копинга) напрямую связано с важностью поддержания психологического благополучия у молодых людей и поддержанием успешности продуктивных видов деятельности (учебной, профессиональной, спортивной), невзирая на неудачи. Издано значительное количество отечественных работ, в которых копинг-стратегии рассматриваются как действия, повышающие стрессоустойчивость, в рамках помощи и самопомощи личности, испытывающей трудность в экстремальных и напряженных условиях. Исследования копинг-стратегий в России имеют особую актуальность в связи с высокой выраженностью психологического неблагополучия населения при большом

количестве переживаемых стрессовых событий, включая текущее сложное общественно-политическое время. Практическая значимость нашей работы состоит в том, что материалы нашего исследования могут представлять практический интерес для практикующих специалистов. Фактический материал, полученный в ходе работы над эмпирической частью, расширяет и уточняет сведения о факторах, влияющих на формирование копинг-стратегий.

Для цитирования в научных исследованиях

Горяева С.Н., Перепечкин А.Н., Кубекова А.С. Теоретический анализ к проблеме копинг-стратегий // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 2А. С. 29-35. DOI: 10.34670/AR.2026.47.75.006

Ключевые слова

Копинг стратегии; совладающее поведение; копинг поведение; психологическое благополучие; социальная адаптация; планирование решения проблемы; стресс.

Введение

На протяжении всей жизни, вне зависимости от возрастного этапа, человек сталкивается с различными трудностями. Эти трудности связаны не только с проблемами развития и возрастными кризисами, но и с обыденными жизненными ситуациями. Для преодоления повседневных трудных ситуаций человеку требуется знание о способах, условиях и возможностях, необходимых для реализации своих усилий, а также умение эти способы применять. Это знание приходит по мере взросления и накопления определенного жизненного опыта. Поведение, направленное на преодоление трудных жизненных ситуаций, в психологической науке принято обозначать как совладающее или копинг – поведение [Белинская, Джураева, 2021].

Копинг-стратегии выступают важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности субъекта на любом возрастном этапе [Абдуллаева, Бусурина, 2023]. Значение совладающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям среды, позволить ему ослабить или смягчить ее воздействие, избежать или привыкнуть к ней. Издано значительное количество отечественных работ, в которых копинг-стратегии рассматриваются как действия, повышающие стрессоустойчивость, в рамках помощи и самопомощи личности, испытывающей трудность в экстремальных и напряженных условиях [Берзин, 2018]. Основные подходы к пониманию копинг-поведения преимущественно разработаны зарубежными исследователями (Amirchan J., Folkman S., Lazarus R., Nakano K., Petrovsky M. и др.). В отечественной психологии изучению различных аспектов проблемы копинг-поведения посвящены работы Китаева-Смык В.Л.А., Нартовой-Бочавер С.К., Сирота Н.А., Ялтонского В.М. и др. [Usmanov et al., 2022] С практической точки зрения, исследование проблемы совладания с трудностями (копинга) напрямую связано с важностью поддержания психологического благополучия у молодых людей и поддержанием успешности продуктивных видов деятельности (учебной, профессиональной, спортивной), невзирая на неудачи. Исследования копинг-стратегий в России имеют особую актуальность в связи с высокой выраженностью психологического неблагополучия населения при большом количестве переживаемых стрессовых событий, включая текущее сложное

общественно-политическое время [Крюкова, Куфтяк, 2017; Кузьмишина и др., 2018; Овсянникова, Ткаченко, 2016; Рассказова, Гордеева, 2018; Секацкая, 2024]. Практическая значимость нашей работы состоит в том, что материалы нашего исследования могут представлять практический интерес для практикующих специалистов. Фактический материал, полученный в ходе работы над эмпирической частью, расширяет и уточняет сведения о факторах, влияющих на формирование копинг-стратегий.

Цель исследования: выявить теоретический анализ к проблеме копинг-стратегий.

Материалы и методы исследования

При написании научного обзора использовались теоретические методы исследования. Поиск материалов отечественных и зарубежных исследований осуществлялся в научной библиотеке (НЭБ) eLIBRARY.RU, базе данных PubMed и поисковой системе Science Direct. Поиск осуществлялся по ключевым словам и словосочетаниям (копинг поведение, совладающее поведение, копинг поведение, психологическое благополучие; социальная адаптация).

Результаты исследования и их обсуждение

Термин «coping» был впервые использован Л. Мерфи, когда он изучал в 1962 году поведение детей дошкольного возраста по преодолению требований, выдвигаемых кризисами развития. Копинг по мнению Мерфи означает некоторую попытку создать ситуацию новую, если прежняя обещала быть угрожающей и страшной, или наоборот благоприятной [Битюцкая, 2017]. Понятие "совладание" происходит от английского "cope" (преодолевать). В современной научной психологической литературе копинг-стратегии понимаются как постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления конкретными внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы; индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с своя логика, значимость в жизни человека и его психологические особенности; социальное поведение или набор сознательных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), которые помогают человеку справляться с внутренним стрессом и дискомфортом способами, адекватными личностным характеристикам и ситуациям, посредством стратегий сознательных действий [Секацкая, 2024].

В рамках данной работы мы провели теоретический анализ подходов к проблеме изучения копинг-стратегий. Проанализировав подходы зарубежных и отечественных авторов, мы можем сделать выводы, что в настоящее время под копингом понимаются сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Выделяют три подхода к толкованию понятия копинг. В зарубежной психологии проблемой копинга занимались Е. Хэйм, Бернардо, Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан и др. Среди отечественных авторов это Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, Л.И. Анцыферова, С.К. Нартова-Бочавер, А.А. Бородин и др.

По мнению Фолкмана и Лазаруса, копинг является динамическим процессом и он подвержен изменениям. Значительный вклад в изучение копинг-поведения внес Е. Хейм, изучавший копинг-процессы у онкологических больных. Согласно Н. Хаану человек использует копинги, когда имеет возможность действовать обдуманно.

Отечественные исследователи подчеркивают важность контекста ситуации и личностных особенностей человека при применении копинга. Л.И. Анцыферова пишет о том, что личность

с целью защиты прибегает к приемам изменения ситуации, а Крюкова Т.Л. определяет копинг как целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом. Копинг-стратегии, отмечает Нартова-Бочавер С.К. – это те приемы и способы, с помощью которых и происходит процесс совладания [Nave et al., 2008]. С точки зрения Никольской И.М. и Грановской Р.М., копинг – это «активные, преимущественно сознательные усилия личности, предпринимаемые в ситуации психологической угрозы» [Ryff, 1995].

Методы совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкмана позволяют нам выделить восемь основных стратегий совладания:

1. Планирование решения проблемы, включающее усилия по изменению ситуации, включая аналитический подход к решению проблемы;
2. Конфронтационное совладание (агрессивные усилия по изменению ситуации, определенная степень враждебности и готовность идти на риск);
3. Принятие ответственности (признание своей роли в проблеме и попытки ее решения);
4. Самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);
5. Позитивная переоценка (усилия по выявлению достоинств текущего положения дел);
6. Поиск социальной поддержки (обращение к помощи других);
7. Дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);
8. Побег-избегание (желание и усилия, направленные на то, чтобы убежать от проблемы).

Эта классификация, по мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, не указывает на то, что человек прибегает исключительно к одному типу совладания. Каждый человек использует набор техник и методов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного совладания, чтобы справиться со стрессом [Кузьмишина и др., 2018].

Несмотря на то, что проблема копинга как индивидуального способа взаимодействия личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX века, за последние годы собрано большое количество материала по проблеме копингов. Эта тема продолжает вызывать все больший интерес ученых, т.к. копинг-стратегии, посредством которых реализуется копинг-поведение, рассматривается как один из важных факторов для благополучия жизни человека и его успешной социальной адаптации.

Заключение

Изучение проблемы копинг-стратегий как индивидуального способа взаимодействия личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии сравнительно недавно. Несмотря на это за последние годы собрано большое количество материала по проблеме копингов. Эта тема продолжает вызывать все больший интерес ученых, как со стороны зарубежных, так и отечественных исследователей, т.к. копинг-стратегии, посредством которых реализуется копинг-поведение, рассматриваются как одни из наиболее важных факторов благополучия жизни человека и его успешной социальной адаптации.

Библиография

1. Абдуллаева А.С., Бусурина Л.Ю. Локус контроля и стратегии поведения в конфликтных ситуациях студентов-медиков // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 5А-6А. С. 180-186. DOI: 10.34670/AR.2023.98.18.019
2. Белинская Е.П., Джуряева, М.Р.К. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями

- и уровнем осознанности: кросс-культурный анализ // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2021. №1. С 48-62.
3. Берзин Б. Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. 2018. Т. 24. № 4 (180). 2018. С. 74-81.
 4. Бехтер А.А., Сапега А.С., Гавриш Н.А. Условия развития проактивного совладающего поведения современного подростка // Весенние психолого-педагогические чтения. 2021. С. 82-85.
 5. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Вестник Московского университета, 2017. №1. С. 100–111.
 6. Коломейцев Ю.А., Корзун С.А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) / Проблемы управления, 2017. №2 (35). С. 78-82
 7. Крюкова Т.Л., Куфтяк, Е.В. Опросник способов совладания / Журнал практического психолога. М., 2017. № 3 с. 93-112
 8. Кузьмишина Т.Л., Амелина Е.С., Пермьякова А.А., Хохлова Е.А. Стили семейного воспитания: отечественная и зарубежная классификация / Современная зарубежная психология; Journal of modern foreign psychology./ ред. Т.В. Ермолова. – 2018. – №1 2016.
 9. Овсянникова Е.А., Ткаченко Н.С. Влияние детско-родительских отношений на выбор подростками копинг-стратегий // Научные ведомости Белгородского государственного университета / Серия: Гуманитарные науки. 2016. № 26(197). С. 162-168.
 10. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Психологические исследования: электронный научный журнал. 2018. № 3. Вып. 17.
 11. Секацкая Е.О. Исследование взаимосвязи проактивных копинг стратегий с психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью // Психолог, no. 3, 2024, с. 48-55. doi:10.25136/2409-8701.2024.3.70099
 12. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. г. Москва: 2019. № 5-6.
 13. Nave S. Christopher. Beyond self-report in the study of hedonic and eudaimonic well-being: Correlations with acquaintance reports, clinician judgments and directly observed social behavior / Christopher Nave S., Sherman A. Ryne, David C. // Journal of Research in Personality. 2008. № 42. p. 643-659.
 14. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. - 1995 - № 4 - Vol. 69 - p. 719-727.
 15. Usmanov K., Idrisova K., Shapovalova M., Abdullaeva A. Stress resistance and coping strategies in first year medical residents // Archiv EuroMedica. – 2022. – Vol. 12, No. 6. – DOI 10.35630/2022/12/6.2. – EDN VEIYRN.

Theoretical Analysis of the Problem of Coping Strategies

Svetlana N. Goryaeva

PhD in Sociology,
Associate Professor of the Department of Humanities and Psychology,
Astrakhan State Technical University,
414025, 16, Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: goryaeva@list.ru

Aleksandr N. Perepechkin

PhD in Medicine,
Associate Professor of the Department of Health Economics and Management with a Postgraduate
Education Course,
Astrakhan State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation,
414000, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: perep1965@gmail.com

Aliya S. Kubekova

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Health Economics
and Management with a Postgraduate Education Course,
Astrakhan State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation,
414000, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: alya_kubekova@mail.ru

Abstract

Coping strategies are an important predictor of psychological well-being, health, and the success of a subject's activity at any age. The significance of coping behavior is to adapt a person as best as possible to the demands of the environment, allowing them to weaken or mitigate its impact, avoid or become accustomed to it. From a practical point of view, the study of the problem of coping with difficulties is directly related to the importance of maintaining psychological well-being in young people and maintaining the success of productive activities (educational, professional, sports), despite failures. A significant number of domestic works have been published in which coping strategies are considered as actions that increase stress resistance, within the framework of assistance and self-help for individuals experiencing difficulties in extreme and stressful conditions. Research on coping strategies in Russia is particularly relevant due to the high level of psychological distress among the population, given the large number of stressful events experienced, including the current difficult socio-political situation. The practical significance of our work lies in the fact that the materials of our study may be of practical interest to practicing specialists. The factual material obtained during the work on the empirical part expands and clarifies information about the factors influencing the formation of coping strategies.

For citation

Goryaeva S.N., Perepechkin A.N., Kubekova A.S. (2026) Teoreticheskiy analiz k probleme koping-strategiy [Theoretical Analysis of the Problem of Coping Strategies]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (2A), pp. 29-35. DOI: 10.34670/AR.2026.47.75.006

Keywords

Coping strategies; coping behavior; coping; psychological well-being; social adaptation; planning problem solving; stress.

References

1. Abdullaeva A.S., Busurina L.Yu. Locus of Control and Behavior Strategies in Conflict Situations of Medical Students // Psychology. Historical and Critical Reviews and Modern Research. 2023. Vol. 12. No. 5A-6A. Pp. 180-186. DOI: 10.34670/AR.2023.98.18.019
2. Belinskaya E.P., Dzhuraeva M.R.K. The Relationship Between Proactive Coping with Difficult Life Situations and the Level of Mindfulness: A Cross-Cultural Analysis // Bulletin of St. Petersburg State University. Series 16: Psychology. Pedagogy. 2021. No. 1. Pp. 48-62.
3. Berzin, B. Yu. Psychological well-being of an individual: on the essence of the concept // Bulletin of the Ural Federal University. Ser. 1, Problems of Education, Science and Culture. 2018. Vol. 24. No. 4 (180). 2018. Pp. 74-81.
4. Bekhter, A.A., Sapega, A.S., Gavrish, N.A. Conditions for the Development of Proactive Coping Behavior in Modern Teenagers // Spring Psychological and Pedagogical Readings. 2021. Pp. 82-85.

5. Bityutskaya, E. V. Modern Approaches to the Study of Coping with Difficult Life Situations / Bulletin of Moscow University, 2017. No. 1. Pp. 100-111.
6. Kolomeitsev, Yu. A., Korzun, S. A. Main Scientific Approaches to Coping Behavior (Coping Behavior) / Problems of Management, 2017. No. 2 (35). P. 78-82
7. Kryukova T.L., Kuftyak, E.V. Questionnaire of Coping Methods / Journal of Practical Psychologist. Moscow, 2017. No. 3 pp. 93-112
8. Kuzmishina T.L., Amelina E.S., Permyakova A.A., Khokhlova E.A. Family Parenting Styles: Domestic and Foreign Classification / Journal of Modern Foreign Psychology. / ed. T.V. Ermolova. - 2018. - No. 1 2016.
9. Ovsyannikova E.A., Tkachenko N.S. The Influence of Parent-Child Relationships on Adolescents' Choice of Coping Strategies // Scientific Bulletin of Belgorod State University / Series: Humanities. 2016. No. 26(197). Pp. 162-168.
10. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O. Coping Strategies in Stress Psychology: Approaches, Methods, and Prospects / Psychological Research: Electronic Scientific Journal. 2018. No. 3. Issue 17.
11. Sekatskaya E.O. A Study of the Relationship Between Proactive Coping Strategies and Psychological Well-Being and Life Satisfaction // Psychologist, no. 3, 2024, pp. 48-55. doi:10.25136/2409-8701.2024.3.70099
12. Sibgatullina I.F., Apakova L.V., Zaitseva L.D. Features of coping behavior in the implementation of intellectual activity by subjects of higher education // Applied Psychology. Moscow: 2019. No. 5-6.
13. Nave S. Christopher. Beyond self-report in the study of hedonic and eudaimonic well-being: Correlations with acquaintance reports, clinician judgments and directly observed social behavior / Christopher Nave S., Sherman A. Ryne, David C. // Journal of Research in Personality. 2008. No. 42. pp. 643-659.
14. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. - 1995 - No. 4 - Vol. 69 - p. 719-727.
15. Usmanov K., Idrisova K., Shapovalova M., Abdullaeva A. Stress resistance and coping strategies in first year medical residents // Archiv EuroMedica. – 2022. – Vol. 12, No. 6. – DOI 10.35630/2022/12/6.2. – EDN VEIYRN.