



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 3 / 2025, Vol. 8, Iss. 3 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.96

<sup>1</sup> **Берг О.Ф.,**

<sup>1</sup> *Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта*

### **Психологические механизмы копинг-стратегий: адаптация в условиях стресса и неопределенности**

**Аннотация:** статья состоит из двух частей: в первой части представлен теоретический обзор существующих в современной психологии концепций, описывающих содержание и особенности копинг-стратегий, во второй части приводятся универсальные копинг-стратегии, которые могут быть применены в стрессовых ситуациях, обусловленных влиянием стремительно трансформирующейся действительности. В работе систематизируются имеющиеся в настоящее время представления о видах и принципах воздействия копинг-стратегий, проводятся значимые разграничения понятий «копинг-стратегии» и «психологическая защита».

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, копинг-поведение, копинг-компетентность, психологическая защита, психологические механизмы, стресс, адаптация, совладающее поведение

**Для цитирования:** Берг О.Ф. Психологические механизмы копинг-стратегий: адаптация в условиях стресса и неопределенности // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 3. С. 152 – 158.

Поступила в редакцию: 11 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 10 марта 2025 г.; Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

<sup>1</sup> **Berg O.F.,**

<sup>1</sup> *Immanuel Kant Baltic Federal University*

### **Psychological mechanisms of coping strategies: adaptation under stress and uncertainty**

**Abstract:** the article consists of two parts: the first part presents a theoretical review of existing concepts in modern psychology that describe the content and features of coping strategies, the second part presents universal coping strategies that can be applied in stressful situations caused by the influence of rapidly transforming reality. The work systematizes currently existing ideas about the types and principles of the impact of coping strategies, and makes significant distinctions between the concepts of "coping strategies" and "psychological defense".

**Keywords:** coping strategies, coping behavior, coping competence, psychological defense, psychological mechanisms, stress, adaptation, coping behavior

**For citation:** Berg O.F. Psychological mechanisms of coping strategies: adaptation under stress and uncertainty. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (3). P. 152 – 158.

The article was submitted: January 11, 2025; Approved after reviewing: March 10, 2025; Accepted for publication: April 28, 2025

## Введение

Современная действительность требует от человека высокоразвитых навыков адаптации, позволяющих ему приспосабливаться и успешно осуществлять свою деятельность в быстро меняющихся условиях окружающего мира. Реальность, сформировавшаяся под воздействием стремительного развития научно-технического прогресса и претерпевшая качественные трансформации под влиянием пандемии COVID-19, заставила человечество совершенствовать навыки гибкого поведения. Такие условия стали почвой для формирования высокого уровня стресса – уже привычного явления для современного человека. Неспособность личности справляться со стрессом становится причиной возникновения многих проблем психологического, физиологического и социального характера, а потому сегодня назрела необходимость поиска и применения эффективных методов преодоления стрессовых состояний с учетом актуальных особенностей современной действительности.

Факторы, предопределяющие возникновение стрессового состояния, весьма разнообразны и всегда субъективны, а потому вопрос об эффективной адаптации человека к стрессовой ситуации должен содержать универсальные решения, апеллирующие, прежде всего, к общепсихологическим ресурсам и внутренним возможностям человека. Осознанные способы борьбы со стрессом как залог успешной адаптации человека в условиях современной действительности в настоящее время рассматриваются учеными в контексте копинг-стратегий.

## Материалы и методы исследований

Настоящее исследование имеет теоретико-аналитическую направленность и базируется на комплексном анализе отечественных и зарубежных научных источников, посвящённых проблеме стресса и копинг-стратегий. В качестве основного метода был использован теоретический анализ научной литературы, включающий обобщение, систематизацию и интерпретацию данных, представленных в трудах по общей и практической психологии, психологии личности и адаптации. Основное внимание уделено рассмотрению различных подходов к понятию «копинг-стратегии», их классификациям, механизмам функционирования и эффективности применения в условиях современной стрессогенной реальности. Теоретическая база сформирована на основе концепций таких исследователей, как Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, С.К. Нартова-Бочавер, Н.Е. Водопьянова и др. Анализ осуществлялся с целью выявления

адаптивного потенциала осознанных копинг-стратегий и определения тех из них, которые обладают наибольшей универсальностью и актуальностью для современного человека, находящегося в условиях социальной, экономической и эмоциональной нестабильности.

## Результаты и обсуждения

В науке сегодня не существует единого подхода к определению понятия «копинг-стратегии». Анализируя позиции отечественных и зарубежных исследователей по этому вопросу, мы заметили, что существующие в настоящее время трактовки можно разделить на три подхода:

1. Ранний подход, возникший в рамках психоанализа, подразумевает характеристику копинг-стратегий как способа или механизма психологической защиты. С такой позиции копинг-стратегии охватывают довольно широкий спектр научных категорий, участвующих в выстраивании психологической защиты. Например, С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что «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» [6, с. 21].

2. Второй подход рассматривает копинг-стратегии как индивидуальный процесс, представляющий собой динамичное взаимодействие человека с ситуацией. В таком контексте копинг исследовался, например, Р. Лазарусом и С. Фолкманом, которые характеризовали копинг-стратегии с позиций когнитивных, поведенческих и эмоциональных усилий, которые предпринимает индивид «для устранения внешних или внутренних противоречий» [13, с. 34].

3. Если в рамках второго подхода предполагается, что набор копинг-стратегий обусловлен личностными особенностями, то третий подход ориентируется на характеристику копинга как ситуационного процесса. С этой точки зрения, копинг-стратегии одновременно охватывают и индивидуальные предрасположенности человека к реагированию на стрессовые ситуации, и осознанные, то есть приобретенные механизмы реагирования. При данном подходе копинг-стратегии можно определить как «способы сознательного индивидуального взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [12, с. 31].

Разнообразие подходов к определению копинг-стратегий, с одной стороны, указывает на сложность и неоднозначность данного вопроса, а с дру-

гой стороны, позволяет сфокусировать направление исследования на детальных аспектах проблемы борьбы со стрессом. В рамках данной работы мы предлагаем подходить к вопросу содержательного наполнения копинг-стратегий с позиций их возможного сознательного регулирования с целью формирования психологических механизмов, позволяющих человеку справляться со стрессовыми ситуациями. Наиболее оптимальным в этом отношении нам представляется определение копинг-стратегий как «гибкого, целенаправленного, дифференцированного поведения, ориентированного на реальность» [7, с. 95].

Принципы действия копинг-стратегий как психологических механизмов можно представить в виде следующих характеристик:

1. Копинг-процесс в целом обеспечивает успешную адаптацию человека к окружающей среде [13, с. 34]. При этом, подбор копинг-стратегий учитывает специфические условия такой среды, а также факторы быстрой трансформации привычной реальности.

2. Копинг-стратегии ориентируются как на внешние условия, так и на внутренние ресурсы человека, а потому все копинг-процессы всегда сугубо индивидуальны.

3. Само возникновение теории «coping behavior» (копинг-поведения) напрямую связано со стремлением ученых обеспечить человечество достаточными психологическими инструментами борьбы со стрессом (первые исследования в этой области принадлежат Л. Мерфи, Р. Лазарусу и С. Фолкману).

Перед тем, как изучить и охарактеризовать ключевые копинг-стратегии, способствующие успешной адаптации человека в условиях стресса и неопределенности, представляется целесообразным провести разграничение понятий «копинг-стратегии» и «психологическая защита». Оба явления в современной психологической науке часто рассматриваются как взаимозаменяемые, в то время как «оба понятия развивались и развиваются в рамках различных психологических направлений» [12, с. 32].

Если механизмы психологической защиты запускаются под воздействием внутренних конфликтов, порожденных в результате пребывания человека в некомфортной или экстремальной ситуации, то копинг-стратегии характеризуют, прежде всего, сознательный процесс формирования таких моделей поведения, которые позволят адаптироваться к условиям некомфортной или экстремальной ситуации. Иными словами, психологическая защита – это естественный процесс, представленный в виде специальной системы

«стабилизации личности, направленной на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний» [9, с. 81], в то время как копинг-стратегии – это произвольный процесс, который позволяет человеку объективно оценить особенности актуальной ситуации и подобрать наиболее подходящий способ реагирования на нее. Как справедливо отмечают Д. Фейдимен и Р. Фрейгер, относительно адекватности выбора копинг-стратегии человек может ошибаться, однако «его действия управляются целью приближения к реальности» [10, с. 80]. Сам порыв использования копинг-стратегий направлен не на преобразование реальной ситуации, вызывающей состояние стресса, а на изменение эмоционального ощущения, не позволяющего принять конструктивное решение, помогающее справиться со стрессом.

Для того, чтобы понимать принципы использования копинг-стратегий, важно охарактеризовать понятие стресса как ключевого фактора, провоцирующего возникновение всего копинг-поведения. В среде ученых сегодня отсутствует единство в характеристике термина «стресс»: одни исследователи рассматривают стресс как состояние психофизиологического напряжения, другие – как формат взаимодействия индивида с окружающей средой, третьи – как событие, нарушающее гомеостаз человека. Традиционным считается подход, предложенный основоположником самого термина «стресс» – канадским психофизиологом Г. Селье, который в 1936 году использовал данный термин, в буквальном переводе с английского языка означающий «напряжение». Исследователь применил это понятие для характеристики «неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия» [8, с. 23].

Относительно «повреждающего» характера стресса сегодня в среде ученых ведутся споры – многие исследователи указывают на наличие положительных аспектов стрессовых ситуаций. Например, Э.И. Киршбаум и А.И. Еремеева отмечают, что стрессовые ситуации провоцируют развитие личности: «Препятствия стимулируют активность личности, расширяют спектр связей личности с миром, делают их глубже и дифференцированнее» [5, с. 171]. Однако большинство исследователей единогласны в своем представлении о разрушительном воздействии стресса. К основным негативным последствиям пребывания в стрессовой ситуации относятся: постоянное чувство усталости; значительное снижение работоспособности; проблемы в концентрации; различные нарушения сна, в том числе ночные кошмары, бессонница; нарушения аппетита – постоянное чувство голода,

либо, напротив, исчезновение аппетита; соматические боли; повышенная возбудимость и многое другое [11, с. 37].

Однако независимо от конкретных последствий пребывания в стрессовом состоянии, человек стремится совладать с негативными обстоятельствами. В подобных усилиях не было бы необходимости, если бы человек находился в привычной для него ситуации, а потому само возникновение стресса требует от человека проявления адаптивного поведения.

В контексте данного исследования мы делаем акцент на том, что подобных ситуаций, в которых человеку приходится преодолевать напряжение, обращаясь к внутренним ресурсам, становится все больше. Более того, многие люди годами могут жить в стрессе, регулярно подвергаясь его деструктивному влиянию и не находя решений по конструктивному его преодолению.

Копинг-стратегии направлены на борьбу именно со стрессом, данные стратегии ориентированы на активизацию внутренних адаптационных возможностей человека [1, с. 5]. Иными словами, само применение копинг-стратегий направлено на приспособление организма к изменившимся условиям окружающей среды с целью поддержания комфортного существования. Успешно пройденная адаптация свидетельствует об исчезновении самой стрессовой ситуации.

Отметим, что в современной науке имеется несколько подходов к классификации копинг-стратегий. В контексте двухчастного деления все копинг-стратегии можно сгруппировать следующим образом:

1. Проблемно-ориентированные копинг-стратегии, представляющие собой активные и настойчивые действия, нацеленные на решение проблемы.

2. Эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, направленные на управление негативными чувствами, возникающими под воздействием стресса [2, с. 8-10].

Если рассматривать копинг-стратегии не с позиций их функционального назначения, а с точки зрения сферы их возникновения в контексте иерархической структуры психической организации человека, то можно применить трехчастную классификацию, выделяющую:

1. Эмоциональные копинг-стратегии, позволяющие трансформировать эмоциональную оценку стрессовой ситуации.

2. Когнитивные копинг-стратегии, предполагающие повышение психологической грамотности, позволяющей осознать и соотнести стрессовую ситуацию с теоретическими знаниями.

3. Поведенческие копинг-стратегии, определяющие характер и направление деятельности во время стресса [4, с. 41-42].

Существуют подходы к классификации, оценивающие конкретные последствия применения копинг-стратегии, то есть анализирующие степень их эффективности. В таком случае все копинг-стратегии можно разделить на:

1. Адаптивные,
2. Относительно адаптивные
3. Дезадаптивные [7, с. 97].

Развитие навыков копинг-поведения, то есть формирование знаний о копинг-стратегиях и об осуществлении своевременного выбора таких стратегий, позволяет человеку отслеживать в стрессовых ситуациях сигналы, свидетельствующие о негативном воздействии стресса, и, как следствие, подбирать наиболее адекватные реакции и модели поведения.

Мы предлагаем рассмотреть те копинг-стратегии, которые на наш взгляд, обладают наибольшей адаптивной эффективностью в условиях современной действительности, требующей от человека способности применять гибкость поведения и мышления. Подбор таких стратегий мы осуществляли с учетом:

1) их возможного универсального использования – то есть предложенные копинг-стратегии подойдут человеку вне зависимости от его личностных особенностей, психофизиологических параметров, гендера, возраста, профессии и прочих характеристик;

2) их ориентированности на совладание со стрессом именно в условиях современной реальности – то есть в таких стрессовых ситуациях, которые вызваны объективным изменением окружающей среды. Иными словами, мы не включали в перечень стратегии, которые направлены на преодоление стресса, возникшего в результате внутриличностных проблем;

3) их направленности на повышение психологической грамотности, а также развитие эмоционального и социального интеллекта личности, то есть на использование многосторонних психологических механизмов.

В качестве примера, иллюстрирующего принципы применения копинг-стратегий, рассмотрим объективную ситуацию стресса, которая возникает у владельца кафе, чей бизнес закрылся из-за карантинных мер. Привычная реальность, казавшаяся нерушимой и стабильной, быстро трансформировалась под воздействием факторов, которые невозможно было учесть – наглядный пример стремительно меняющейся действительности, в усло-

виях которой человек испытывает неопределенность и стресс.

1. Копинг-стратегия направления усилий на планомерное решение проблем. Эта универсальная стратегия нацелена на привнесение таких изменений в условия жизнедеятельности, которые позволят сделать возникшую ситуацию менее стрессовой. В приведенном примере применение такой копинг-стратегии предполагает последовательный поиск и реализацию новых бизнес-идей. Такая стратегия апеллирует к аналитическим способностям человека, который, во-первых, адекватно оценивает сложившуюся проблему, во-вторых, рассматривает все преимущества и недостатки, в-третьих, ищет новые идеи для реализации, в-четвертых, оценивает риски и последствия реализации каждой идеи и, в-пятых, приступает к практическому действию.

Вышеприведенная копинг-стратегия, несмотря на свой универсальный характер, может сработать лишь при наличии у человека опыта совладания со стрессом, так как она требует определенной умственной активности, хладнокровного мышления, дистанцирования от эмоций – эти качества совершенствуются по мере приобретения опыта борьбы со стрессовыми ситуациями.

Ниже мы представим те копинг-стратегии, которые может применять и «новичок», впервые столкнувшийся с необходимостью преодоления стресса.

2. Обращение за поддержкой социального окружения. Эта стратегия требует от человека, в первую очередь, внутреннего принятия того факта, что он оказался в сложной ситуации и нет ничего плохого в том, чтобы обратиться за помощью к близким. Помощь должны оказать самые доверенные люди, которые действительно смогут поддержать, а не усугубить стрессовое состояние. В случае с владельцем бизнеса, оказавшегося в трудной ситуации из-за карантинных мер, речь может идти как об эмоциональной поддержке, так и об информационной поддержке – то есть помощи от людей, знающих, как справляться с подобными ситуациями.

3. Позитивная переоценка – заключается в сосредоточении человека на изменении отрицательного отношения к ситуации. Такая стратегия предполагает переосмысление и самой стрессовой проблемы, и своего эмоционального реагирования на нее. В случае с владельцем бизнеса, применение копинг-стратегии «позитивная переоценка» может заключаться в принятии того факта, что если бы не сложившаяся ситуация, то бизнесмену пришлось бы еще много лет работать в тяжелых условиях. Возникший кризис же открывает мно-

жество других, более интересных, креативных и прибыльных возможностей.

4. Отдых – обычная, на первый взгляд, копинг-стратегия на самом деле обладает сильным психологическим импульсом, позволяющим «перезагрузить» весь организм и избавиться от стрессового состояния. Трудности, которые переживает владелец кафе, могут стать причиной для качественного и продолжительного отдыха, который впоследствии послужит основой для новых свершений и психоэмоционального преобразования личности.

В целом, все копинг-стратегии предполагают, что человек в стрессовой ситуации прибегает не к стихийным способам реагирования (то есть к психологической защите, которая может проявляться, например в уходе от реальности, отрицании проблемы, проявлении агрессии и т.п.), а к сознательным приемам преодоления стресса.

Со временем умение подбирать грамотные и адекватные копинг-стратегии в различных стрессовых ситуациях формирует у человека копинг-компетентность – специфическую характеристику, отражающую умение человека точно «оценивать существенные признаки проблемной ситуации и выбирать адекватный способ поведения» [7, с. 74].

Успешное применение одной или нескольких копинг-стратегий напрямую зависит от жизненного опыта человека и его личностных особенностей. Именно поэтому, несмотря на универсальность предложенных нами копинг-стратегий, в рамках терапии и предотвращения стрессовых состояний целесообразно применять предварительную диагностику, выявляющую характерные модели поведения человека и его доминантные способы реагирования на стресс. Вслед за Н.Е. Водопьяновой к эффективным психодиагностическим методикам в этой области мы отнесем: «Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС)» В. Янке и Г. Эрдманна [3, с. 260-274]; «Проактивное совладающее поведение» Е. Старченковой [3, с. 277-282]; «Копинг-механизмы» Е. Хайма [3, с. 282-286].

### Выводы

Таким образом, быстрые темпы развития человеческой цивилизации провоцируют возникновение широкого спектра стрессовых ситуаций, с которыми человек не сталкивался еще десятилетие назад. В таких условиях исследования, посвященные анализу поведения и действий человека, направленных на адаптацию к стрессу и условиям неопределенности, обретают особую актуальность. Психологические механизмы совладания со стрессом современными учеными формулируются в виде конкретных копинг-стратегий, содержащих

практические рекомендации по борьбе со стрессовым состоянием. В данной работе мы предложили ряд универсальных копинг-стратегий, которые, на наш взгляд, наиболее эффективны в контексте стремительно меняющейся действительности. К подобным стратегиям мы отнесли: направление усилий на планомерное решение проблемы, обра-

щение за социальной поддержкой, позитивную переоценку и отдых. В последствии результаты исследования могут быть расширены и дополнены за счет характеристики других копинг-стратегий, обладающих высоким адаптивным потенциалом в условиях современной реальности.

#### Список источников

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Битюцкая Е.В. Опросник способов копинга: методическое пособие. М.: ИИУ МГОУ, 2015. 80 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
4. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни // СПб.: СПбГМУ, 2009. 136 с.
5. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. СПб.: Питер, 2005. 175 с.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20 – 30.
7. Михайлов Л.А.. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. СПб.: Питер, 2009. 256 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса / под общ. ред. Е.М. Крепса. М.: Виеда, 1992. 109 с.
9. Сирезетдинова Д.Н. Исследование проблемы психологической защиты личности: отечественный и зарубежный опыт // Вестник магистратуры. 2019. № 6-4 (93). С. 81 – 82.
10. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Психология мотивации и эмоций: Защитные механизмы. М.: АСТ: Астрель, 2009. 580 с.
11. Ягубова Л.А. Стрессовые ситуации, причины их возникновения и преодоление // Мировая наука. 2019. № 4. С. 36 – 40.
12. Янушко Н.А. Соотношение копинг-стратегий и механизмов психологической защиты // Вестник магистратуры. 2011. № 3. С. 30 – 35.
13. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. NY: Springer Publishing Company, 1994. 456 с.

#### References

1. Ababkov V.A., Perret M. Adaptation to stress. Fundamentals of theory, diagnostics, therapy. SPb.: Rech, 2004. 166 p.
2. Bityutskaya E.V. Questionnaire of coping methods: a methodological manual. Moscow: IUI MGOU, 2015. 80 p.
3. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress. SPb.: Piter, 2009. 336 p.
4. Isaeva E.R. Coping behavior and psychological defense of the individual in conditions of health and illness. SPb.: SPbSMU, 2009. 136 p.
5. Kirshbaum E.I., Eremeeva A.I. Psychological defense. SPb.: Piter, 2005. 175 p.
6. Nartova-Bochaver S.K. "Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology. Psychological journal. 1997. No. 5. P. 20 – 30.
7. Mikhailov L.A. Psychological defense in emergency situations: a tutorial. St. Petersburg: Piter, 2009. 256 p.
8. Selye G. Stress without distress. edited by E.M. Kreps. Moscow: Vieda, 1992. 109 p.
9. Sirezetdinova D.N. Study of the problem of psychological defense of the individual: domestic and foreign experience. Bulletin of the Magistracy. 2019. No. 6-4 (93). P. 81 – 82.
10. Feidiman J., Freiger R. Psychology of motivation and emotions: Defense mechanisms. Moscow: AST: Astrel, 2009. 580 p.
11. Yagubova L.A. Stressful situations, reasons for their occurrence and overcoming. World science. 2019. No. 4. P. 36 – 40.
12. Yanushko N.A. The relationship between coping strategies and mechanisms of psychological defense. Bulletin of the Magistracy. 2011. No. 3. P. 30 – 35.
13. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. NY: Springer Publishing Company, 1994. 456 p.

### **Информация об авторе**

**Берг О.Ф.**, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, [granma2005@yandex.ru](mailto:granma2005@yandex.ru)

© Берг О.Ф., 2025