

**Панчук Екатерина Юрьевна,**

к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,  
e-mail: epanchuk05@mail.ru

**Панчук Таисия Романовна,**

студентка, Чжэцзянский университет финансов и экономики, Ханчжоу, Китай,  
e-mail: tayapark@mail.ru

**Милчич Мина Срджан,**

студентка, Чжэцзянский университет финансов и экономики, Ханчжоу, Китай,  
e-mail: milcic.mina@yaho.com

## **КОПИНГОВЫЕ МЕХАНИЗМЫ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

**Panchuk E.Yu., Panchuk T.R., Milcic M.S.**

## **COPING MECHANISMS AS A FACTOR OF PERSONALITY ADAPTATION**

**Аннотация.** В работе рассматриваются копинговые механизмы как психологические стратегии совладания со стрессом. Анализируются основные теоретические подходы к изучению копинга, его классификации и роль в процессе психологической адаптации личности. Подчёркивается значение адаптивных копинговых стратегий для поддержания психического здоровья.

**Ключевые слова:** копинговые механизмы, стресс, психологическая адаптация, совладание, психическое здоровье.

**Abstract.** This paper examines coping mechanisms as psychological strategies for dealing with stress. The main theoretical approaches to coping, its classifications, and its role in psychological adaptation are analyzed. The importance of adaptive coping strategies for maintaining mental health is emphasized.

**Keywords:** coping mechanisms, stress, psychological adaptation, coping, mental health.

В условиях современного общества, характеризующегося высокой динамичностью и увеличением стрессогенных факторов, проблема психологического совладания со стрессом приобретает особую значимость. Одним из ключевых понятий, используемых для описания адаптационных процессов личности, является понятие копинговых механизмов. Копинг рассматривается как совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, направленных на преодоление или смягчение воздействия стрессовых ситуаций.

Наиболее разработанным в психологической науке является транзакционный подход к пониманию копинга, предложенный Ричардом Лазарусом и Сьюзан Фолкман [1]. Согласно данному подходу, стресс возникает в результате взаимодействия личности и среды, а копинг выступает как процесс, опосредованный когнитивной оценкой ситуации. Первичная оценка связана с восприятием значимости события, вторичная – с анализом доступных ресурсов для совладания. Таким образом, копинговые механизмы носят динамический характер и изменяются в зависимости от контекста и индивидуальных особенностей субъекта.

В рамках данного подхода была предложена классификация копинговых стратегий на проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные. Проблемно-ориентированный копинг направлен на активное воздействие на источник стресса, включая планирование, поиск информации и принятие реше-

ний. Эмоционально-ориентированный копинг предполагает регуляцию эмоционального состояния, например, через переоценку ситуации или выражение эмоций. Оба типа стратегий могут быть эффективными в зависимости от контролируемости стрессовой ситуации.

В дальнейшем исследования копинга были расширены, что привело к появлению более детализированных классификаций. Так, Норман Эндлер и Джеймс Паркер выделили три основных стиля совладания: ориентированный на задачу, ориентированный на эмоции и ориентированный на избегание [2]. Такой подход позволил рассматривать копинг не только как ситуативную реакцию, но и как относительно устойчивую характеристику личности.

Важным аспектом изучения копинговых механизмов является различие между адаптивными и дезадаптивными стратегиями. Адаптивные копинговые стратегии способствуют эффективному разрешению стрессовых ситуаций и поддержанию психологического благополучия. К ним относят активное решение проблем, обращение за социальной поддержкой и когнитивную реструктуризацию. Дезадаптивные стратегии, такие как избегание, отрицание или пассивное принятие, могут приводить к кратковременному снижению напряжения, однако в долгосрочной перспективе повышают риск развития психоэмоциональных нарушений.

Выбор копинговых механизмов обусловлен как индивидуально-психологическими, так и социальными факторами. Личностные характеристики, включая уровень тревожности, самооценку и локус контроля, оказывают значительное влияние на предпочтение тех или иных стратегий совладания. Социальная поддержка и культурные нормы также играют важную роль в формировании адаптивного копинга.

Таким образом, копинговые механизмы представляют собой сложный многоуровневый феномен, отражающий активную роль личности в процессе адаптации к стрессу. Их изучение имеет как теоретическое, так и прикладное значение, способствуя разработке эффективных психопрофилактических и психокоррекционных методов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Лазарус, Р., Фолкман, С.** Стресс, оценка и совладание / Р. Лазарус, С. Фолкман. – М.: Медицина, 1984. – Текст: непосредственный.

2. **Анцыферова, Л.И.** Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. – М.: Институт психологии РАН, 1994. – Текст: непосредственный.