

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСВІДУ НАУКОВОГО ОСМИСЛЕННЯ ПРИРОДИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Останнім часом значно зріс інтерес до адаптивних можливостей людини, оволодіння тяжкими життєвими ситуаціями. У статті здійснюється теоретичний огляд існуючих наукових положень про копінг-поведінку, її природу та структуру. Освітлюється порівняльний аналіз концептуальних підходів до визначення поняття оволодіючої зі стресом поведінки, передумов її вивчення.

Ключові слова: копінг-поведінка, механізми психологічного захисту, стрес, структура копінг-поведінки, динаміка копінг-поведінки, передумови вивчення копінг-поведінки.

А.В. Колчигіна

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОПЫТА НАУЧНОГО ОСМЫСЛЕНИЯ ПРИРОДЫ КО- ПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

В последнее время значительно вырос интерес к адаптивным возможностям человека, к совладанию с тяжелыми жизненными ситуациями. В статье осуществляется теоретический обзор существующих научных положений о копинг-поведении, его природе и структуры. Освещается сравнительный анализ концептуальных подходов к определению понятия совладающего со стрессом поведения, предпосылки его изучения.

Ключевые слова: копинг-поведение, механизмы психологической защиты, стресс, структура копинг-поведения, динамика копинг-поведения, предпосылки изучения копинг-поведения.

A.V. Kolchygina

THEORETICAL ANALYSIS OF THE NATURE OF EXPERIENCE SCIENTIFIC UNDER- STANDING OF COPING BEHAVIOR

In recent years greatly increased interest in adaptive abilities of man, the mastery of difficult life situations. The paper is a theoretical review of existing scientific statements about coping behavior, its nature and structure. Highlights the comparative analysis of conceptual approaches to the definition of coping with stress behavior, the preconditions of its study.

Key words: coping behavior, psychological defense mechanisms, stress, the structure of coping behavior, the dynamics of coping behavior, the study of the prerequisites of coping behavior.

Актуальність проблеми. В сучасному світі, де технічний прогрес ніколи не стоїть на місці, економічний розвиток цікавить суспільство більш за все, багатоманітність міжособистісних відносин породжує велику кількість конфліктних ситуацій, стресові події наповнюють життєвий досвід особистості, людина народжується, розвивається, взаємодіє, навчається, працює, живе. Тяжкі життєві події

можуть призводити до зниження продуктивності кожного суб'єкта суспільства, який залишається зі стресом один на один.

«Коли ти у відчаї, важко залишитися цілим» – писав Ж. Батай, французький філософ та письменник, «краща мисляча голова Франції», як відгукнувся про нього німецький філософ М. Хайдеггер. Так, стрес впливає на усі сфери життя особистості, враховуючи її здоров'я, благополуччя, цілісність. Проблему, що виражена у словах Ж. Батая, доцільно доповнити проблемним питанням, яке представлено професором Стенфордського університету Р. Моузом (R. Moos): «Багато людей чудово стійкі і навіть процвітають перед обличчям незгод. Вони діють, дивлячись в обличчя небезпеці, долають більшість життєвих криз і ведуть плідне життя. Як таке можливо? Відповідь на це питання є гідною нагородою, щоб за нею гнатися» [6].

Отже, дослідження відповіді на дане питання являється одним із центральних у сучасній теорії стресу, а основним фактором, який допомагає людині справлятися зі стресом, є вміння долати тяжкі життєві події. Використовуючи при цьому таку особливу категорію соціальної поведінки, як оволодіуючу, адаптивну або копінг-поведінку, особистість включається в сукупність причин і наслідків свого життя не тільки як залежна від зовнішніх обставин, але і як активно їх перетворююча, як та, що формує в певних межах стратегію свого існування.

Роботи, що присвячені вивченню феномену копінг-поведінки, появились у зарубіжній та вітчизняній психології у другій половині ХХ століття, та ними займалися наступні дослідники: Р. Лазарус, Р. Моуз, С. Фолкман, Н. Хаан, К. Олдвін, В. Бодров, Л. Анциферова, Т. Крюкова, С. Нартова-Бочавер, М. Сирота, В. Ялтонський, І. Нікольська, Р. Грановська, Н. Відерман, А. Лібіна, Н. Водопьянова та інші. Не зважаючи на значну кількість теоретичних та емпіричних досліджень по даній проблематиці, що охоплює процеси оволодіння зі стресом, які знаходяться у проміжку між стресом та відповіддю на нього, залишаються недостатньо вивченими природа та структура оволодіуючої поведінки. Це зумовило актуальність проведення теоретичного аналізу наукових робіт щодо проблеми визначення копінг-поведінки.

Мета даної статті полягає в здійсненні теоретичного аналізу досвіду наукового осмислення природи та структури копінг-поведінки в різних психологічних підходах.

Виклад основного матеріалу. Термін «coping» походить від англійського «sore», що означає «справлятися, подолати» згідно Оксфордському англійському словнику. Поняття «копінг» у російській психології визначається як психологічне подолання чи «совладание» [1-6]. При цьому слово «совладание» походить від староруського «лад», «сладить» («справиться», «привести в порядок») згідно Тлумачного словника Володимира Даля.

Ми надалі використовуємо поняття «coping behavior» як копінг-поведінка та оволодіюча поведінка, згідно Академічного тлумачного словника української мови термін «оволодіюча» походить від «оволодіти, оволодівати», тобто захоплювати, здобувати, твердо засвоювати що-небудь, а у переносному значенні повністю захоплювати собою, підкоряти своєму впливові, а саме взяти під свій контроль. В сучасній українській психологічній думці зустрічається розуміння «coping behavior» як «опановуюча поведінка», згідно Академічного тлумачного словника української мови термін «опановуюча» походить від «опанувати, опановувати», тобто ґрунтовно засвоювати щось, оволодівати чим-небудь.

Слід зазначити, що поняття «копінгу» інтерпретується по-різному в різних психологічних школах. Наразі В. Бодров дотримується такої точки зору, що існують значні труднощі у визначенні сутності самого поняття «coping stress» [2]. На сьогодні в психологічній літературі надаються різні пояснення поняття копінг – поведінки, надалі наведені деякі з цих визначень:

а) В теорії Р. Лазаруса копінг розглядається як приналежність до прийняття рішень, при цьому з акцентом на когнітивні процеси, не виключаючи область мотивації та емоцій. Копінг, як свого роду мета, що здійснюється певними стратегіями, це ключове поняття для теорії та досліджень в області адаптації та здоров'я. Копінг - поведінка спрямована на усунення або зменшення сили впливу стресового фактора на особистість [9].

б) «Coping», а саме подолання, оволодіння, являється найбільш ефективною адаптацією людини до вимог важких та екстремальних ситуацій. Такої точки зору притримується В. Бодров, вказуючи на те, що екстремальні та важкі події можуть бути як реальними, так і уявними. Оволодіння стресом – це така сукупність дій, які послаблюють і стримують вплив різноманітних стресорів на організм та психіку, вибираючи більш адаптивний шлях реалізації [2].

в) Копінг-поведінка пов'язана з системою дій, що цілеспрямовані та вирішують тяжкі життєві ситуації, при цьому відбувається творчий пошук нових виходів із таких подій. Оволодіюча поведінка – це поведінка суб'єкта. Таке визначення відокремлює Т. Крюкова, вказуючи на те, що Л. Анциферова розуміє копінг-поведінку як маловивчене життєтворче дарування особистості, та що це конструктивні сили, що втілюють активність, спрямовану на навколишній світ та на самого себе як суб'єкта взаємодії (К. Абульханова) [4].

г) Н. Водопьянова відмічає, що у російській психології до структури стресу входить поняття «копінгу», а саме як психологічне подолання, оволодіння, це комплекс засобів та прийомів подолання стресових ситуацій, це всі види взаємодії суб'єкта, що охоплюють завдання зовнішнього чи внутрішнього характеру та труднощі, які необхідно не тільки вирішувати та уникати, але й взяти під контроль або «пом'якшити», це на сам кінець різноманітні форми активності людини [4].

д) Копінг-поведінка є усвідомлюваною стратегією оволодіння зі стресом та з іншими ситуаціями, що породжують тривогу особистості, це спеціально сформульована програма (І. Нікольська, Р. Грановська) [5].

е) Копінг-поведінка є стратегією дій, що використовує людина для успішної адаптації в ситуаціях, що загрожують її фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, охоплюючи когнітивні, емоційні та поведінкові сфери свого функціонування [8].

є) Оволодіюча поведінка є міждисциплінарною галуззю, що вивчає явища не тільки регуляції та саморегуляції поведінки суб'єкту, а й особистісний розвиток, благополуччя, здоров'я та ресурси продуктивності людини, це адаптивна та зріла поведінка суб'єкта [6].

На нашу думку всі перераховані визначення доповнюють один одного та надають нам зрозуміле уявлення про сутність терміну допінг-поведінки. В результаті аналізу робіт, що присвячені розумінню феномену «coping behavior», нами були виділені основні характеристики цього поняття: стратегії дій щодо усунення, зменшення стресового фактору; адаптивна поведінка людини; проявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах; усвідомлювана стратегія оволодіння зі стресом. Так, допінг-поведінка розуміється нами, як самостійна поведінка особистості по подоланню стресових ситуацій в залежності від значимості їх у своєму житті, враховуючи особистісні ресурси, що у більшості визначають поведінку людини. Це поведінка, що береться під свій контроль особистістю, підкоряється суб'єктивному впливові.

Слід зазначити, що різноманіття визначень понять копінг - поведінки бере свій початок з теоретичних передумов вивчення оволодіння зі стресом [1, 2]. В. Бодров вказує на те, що на основі чотирьох взаємопов'язаних концепцій сформулювалися сучасні підходи до розуміння процесу оволодіння стресу. По-перше, еволюційна теорія Ч. Дарвіна відокремлює такий напрямок вивчення, як адаптація у суспільстві, що походить від індивідуальних специфічних стратегій подолання. По – друге, психоаналітичний підхід (З. Фрейд) описує процеси подолання та захисту, а теорії особистісного розвитку, доповнюючи захисні механізми, враховують поступове збільшення особистісних ресурсів подолання життєвих труднощів (К. Роджерс, А. Маслоу). По-третє, теорія життєвого розвитку Е. Еріксона висвітлює періоди життя, кожен з яких наповнюється кризою, оволодіння якого необхідно для нормального розвитку особистості. Останній напрямок, що відокремлює В. Бодров, корегується на емпіричному вивченні поведінки при життєвих кризах.

І. Нікольська, Р. Грановська вказують на те, що поняття копінг - поведінки чи усвідомлюваної стратегії оволодіння зі стресом вперше з'являється в дослідженні Л. Мерфі (1962) щодо засобів оволодіння дітьми вимогами, що пропонуються кризами розвитку [5]. Термін «копінг», як зазначає Т. Крюкова не включали до Психологічних тез (Psychological Abstracts) Американської психологічної

асоціації до 1967 року [4]. При цьому дані дослідники сходяться в тому, що необхідно розрізняти поняття «копінг-поведінка» та «психологічний захист», не виключаючи те, що психоаналітична концепція відокремила той факт, що кожна людина, коли зіштовхується зі складними життєвими подіями, має бажані техніки для того, щоб впоратися, адаптуватися. Н. Хаан вказує відмічає те, що люди використовують допінг-поведінку, коли можуть діяти, а захист – коли повинні діяти [1].

Р. Лазарус вказує на те, що психоаналітична концепція надала велике значення захисному стилю щодо розуміння оволодіння з тяжкими подіями, сформулювала ідеї контролю, а тільки в 70-х роках ХХ століття з'являються розробки теорії копінгу та ряд досліджень, що розглядали копінг як процес індивідуального реагування на стресові події [9]. Р. Лазарус зазначає те, що його особистий інтерес до вивчення копінг-поведінки, починається з 60-х років ХХ століття, коли він експериментально вивчає дану проблематику, пропонуючи досліджуваним перегляд стресових ситуацій при показах фільмів. При цьому він дав пояснення поведінки досліджуваних з третього погляду, як взаємодія між індивідом та ситуацією, при цьому відбувається непереривний процес впливу між компонентами взаємодії.

Отже, підсумовуючи відокремлені погляди передумов виникнення вивчення «coping behavior», зазначимо, що в стресовій ситуації при регулюванні поведінки людина використовує неусвідомлювані механізми психологічного захисту та застосовує усвідомлювані копінг-процеси. Т. Крюкова виділяє наступні критерії такої поведінки суб'єкта, як оволодіючої: усвідомленість, можливість та значимість вибору способів поведінки для психологічного благополуччя людини, цілеспрямованість, контрольованість, адекватність ситуації, соціально-психологічна обумовленість та можливість навчання цього виду поведінки [4].

Х. Хекхаузен зазначає, що оцінка особливостей внутрішньої та зовнішньої ситуацій, а саме загрозливих ситуацій, грають важливу роль у виникненні емоцій та мотивації поведінки [7]. З точки зору корисності ситуації чи небезпеки її оцінка вперше стала центральним моментом в когнітивної моделі емоцій М. Арнольд (1960), як вказує Хекхаузен. Цю узагальнену модель процесу когнітивної оцінки

ситуації уточнив та експериментально обґрунтував Р. Лазарус, на основі якої оволодіння труднощами служать для досягнення двох цілей. По-перше, необхідно оволодіти відносинами індивід – навколишнє середовище, що визивають стрес, та змінити їх. Р. Лазарус відмічав таке оволодіння як проблемно-орієнтоване. По-друге, необхідно взяти під контроль стресові емоції, це емоційно-орієнтоване оволодіння, що є наслідком емоційного реагування на ситуацію, яке не супроводжується конкретними діями.

Вияснюючи природу копінг-поведінки, її сутність, слід зазначити узагальнюючий погляд на розуміння структури копінг-поведінки. Сучасні дослідники, а саме В. Шебанова зазначає про наступні структурні компоненти оволодіючої поведінки. По – перше, відбувається сприйняття стресової ситуації. По – друге, після сприйняття стресової ситуації відбувається її оцінка особистістю як загрози або як виклику. По – третє, копінгова дія або реакція є виробленою стратегією подолання стресу. Остання структура полягає в оцінці результату проведених дій, що не замикає процес допінг-поведінки, а породжує нову оцінку, переводячи до першого структурного компоненту [8].

Слід зазначити, що на сьогоднішній день відсутня загальноприйнята структура копінг-поведінки, а наведена В. Шебановою структура копінг-процесу відокремлює поетапність всіх компонентів, що знаходяться між стресом та обґрунтованою відповіддю на нього. Як зазначав Лазарус, характеристики оволодіння змінюються в процесі розвитку стресової ситуації, та це являється важливою закономірністю функціонування копінгу.

М. Сирота та В. Ялтонський зазначають те, що копінг-поведінка, трансформуючись по мірі зміни вимог ситуації до людини або змін самого суб'єкта в ситуації, має власну динаміку [6]. Зазначаючи той факт, що людина використовує одночасно декілька усвідомлюваних видів поведінки на різних рівнях у важкій життєвій ситуації, дані дослідники відокремлюють такі з них, як поодинокі копінг-дії, копінг-стратегії, копінг-стилі.

Висновки. Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволив визначити наступне: копінг-поведінка – це самостійна поведінка особистості, це стратегії

дій щодо усунення, зменшення стресової події, це адаптивна та зріла поведінка суб'єкта, проявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах та має власну динамічну структуру, реалізуючи поставлені цілі особистості. Різноманіття визначень понять копінг-поведінки бере свій початок з теоретичних передумов вивчення оволодіння зі стресом.

Оволодіюча поведінка є міждисциплінарною галуззю, що вивчає явища регуляції, саморегуляції поведінки суб'єкту, особистісний розвиток, благополуччя, здоров'я та ресурси продуктивності людини. Необхідно розрізняти поняття «копінг-поведінка» та «психологічний захист», де копінг-поведінка розуміється як усвідомлювана поведінка, а «психологічний захист» – неусвідомлювана. Вважаємо, що у подальшому є актуальними теоретичні розробки щодо розуміння та аналізу параметрів, видів копінг-поведінки та емпіричні дослідження використання проаналізованих вище положень, а саме розширення розуміння структури оволодіючої поведінки, враховуючи мотиваційний потенціал особистості.

Список літератури

1. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
2. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: "Coping stress" и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. – 2006. – Т.27. – №1. – С. 122-133.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13. – Кострома: РГБ, 2006. – 473 с.
5. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2006. – 342 с.
6. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.
8. Шебанова В.І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях / Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. Збірник наукових праць. №2(3). – Херсон: ХНТУ, 2010. – С. 262 -267.
9. Lazarus RS Coping theory and research: past, present, and future Psychosom Med May 1, 1993 55:234-247.