

Ляшин Ярослав Євгенович
викладач кафедри психології
Ужгородський національний університет

Ляшин Ярослав Евгеньевич
преподаватель кафедры психологии
Ужгородский национальный университет

Liashyn Ya.
teacher of the Department of Psychology
Uzhgorod National University

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

COPING BEHAVIOR IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Анотація. Проведено узагальнення та систематизацію сучасних підходів до вивчення копіngu та різних аспектів вивчення даного явища, зокрема, класифікації копінг-стратегій, розмежування понять копіngu і психологічного захисту, ефективності різних копінг-стратегій, копіngu на рівні групи.

Ключові слова: копінг, складна життєва ситуація, особистість, індивідуальні особливості, опанування, адаптація, копінг-стратегії, стрес.

Аннотация. Проведено обобщение и систематизация современных подходов к изучению копинга и разных аспектов исследования данного явления, в частности, классификации копинг-стратегий, разделения понятий копинга и психологической защиты, эффективности разнообразных копинг-стратегий, копинга на уровне группы.

Ключевые слова: копинг, сложная жизненная ситуация, личность, индивидуальные особенности, совладание, адаптация, копинг-стратегии, стресс.

Summary. Generalization and systematization of modern approaches for study of coping and different aspects of this phenomenon, such as classifications of coping strategies, differentiation of concepts coping and psychological defence, efficiency of various coping strategies, group coping, have been made.

Key words: coping, difficult life situation, personality, individual characteristics, adaptation, coping strategies, stress, life challenge.

Постановка проблеми. В наш час в українському суспільстві відбуваються докорінні зміни у багатьох сферах життя, що посилює вплив негативних факторів на особистість і, відповідно, зростання кількості складних життєвих ситуацій.

У зв'язку з цим, необхідним є вивчення здатності особистості до подолання життєвих труднощів.

Опанування складних життєвих ситуацій (копінг) розглядався вченими у різних аспектах [1, с. 25–31; 5, с. 147–149; 6, р. 87–93]. Проте, на даний час в науці немає єдиного погляду на це явище та його основні характеристики.

Аналіз останніх публікацій. Сьогодні в науці значним є інтерес до проблеми вивчення суб'єкта, що зустрічається із складними життєвими ситуаціями і осо-

блива увага звертається на копінг. Вивчаються стратегії копінг-поведінки та їх репертуар у різних груп досліджуваних, копінг-стилі, ефективність різноманітних копінг-стратегій, вплив на копінг-поведінку ситуаційних, індивідуально-психологічних та вікових факторів (В.О. Бодров, О.Р. Ісаєва, М.В. Родіна, О.В. Кружкова, Л.І. Анциферова та ін.). Широкий інтерес до даної проблематики призвів до створення ряду теорій копіngu (Р.С. Лазарус, С. Фолкман, С.Е. Хобфолл, К.С. Карвер, Н. Хаан, А.В. Лібіна та ін.).

В той же час бракує досліджень, у яких здійснюється систематизація різних аспектів вивчення копіngu.

Мета дослідження. Метою даної роботи було узагальнити та систематизувати підходи щодо вивчення опанування людиною складних життєвих ситуацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. У зарубіжній психології на даний час можна виділити три основні підходи до вивчення копінгу.

Прихильники першого підходу беруть за основу психоаналітичну теорію і розглядають опанування як специфічний еґо-механізм, який спрямований на конструктивну адаптацію особистості до складної ситуації (Н. Хаан та Т. Кроубер). З точки зору цих дослідників еґо-процес має три різновидності або модальності: опанування (копінг), захист і фрагментація [1, с. 71–72].

Копінг (опанування) у даному підході характеризується орієнтацією на реальну ситуацію, що потребує вирішення, не викривленості логіки подій, об'єктивністю самооцінки людини, реалістичністю оцінки власних інтересів і потреб, комплексністю і свободою в прийнятті адекватного рішення і його здійснення [1, с. 73–75].

Другий підхід розглядає опанування як відносно стійку характеристику особистості, що визначає реакцію людини на стрес. Представник даного підходу Моуз розрізняє активні і пасивні способи реагування на стрес. Активна реакція вважається проявом конструктивної поведінки, а пасивна — неконструктивної [1, с. 29].

До третього підходу відноситься когнітивно-феноменологічна теорія опанування стресу Лазаруса і Фолкман [1, с. 80–85], у якій вивчалось питання конструювання людиною ментального концепту загрози при зіткненні зі стресором. Дослідники виділили первинну і вторинну когнітивну оцінку, які є пізнавальною детермінантою емоцій.

Первинна когнітивна оцінка — це оцінка ситуації, оцінка наявності загрози або можливості отримати користь. Вторинна когнітивна оцінка здійснює розпізнавання можливостей і вибір стратегії вирішення ситуації.

Від когнітивної оцінки залежить реакція людини на ситуацію і вибір стратегії її вирішення.

В даному підході виділяють два види стратегій опанування: проблемно-орієнтовані (спрямовані на вирішення ситуації) і емоційно-орієнтовані (спрямовані на збереження самоконтролю).

Крім вказаних вище основних теоретичних підходів ще слід виділити ряд дослідників, які внесли значний вклад у розуміння копінгу.

У дослідженнях Л. А. Китаєва-Смика вивчалися реакції людини на стрес. Даний автор розрізняє два види реагування на дію стресора: активне емоційно-поведінкове і пасивне емоційно-поведінкове реагування [2, с. 78]. Активне емоційно-поведінкове реагування спрямоване на усунення негативної дії стресора. Пасивне емоційно-поведінкове реагування

спрямоване на очікування закінчення ситуації або до накопичення інформації, яка дозволить перейти до активного реагування.

Суголосними є дослідження А. Реана, який вказує на два типи адаптаційного процесу: спрямованість активності особистості всередину, тобто активна зміна своїх установок і поведінкових стереотипів, та назовні, коли особистість активно впливає на оточення, пристосовує його до себе [3, с. 673].

Р. Мус і А. Білінгз розрізняють такі способи подолання: активно-пізнавальний, тобто впорядкування оцінки ситуації, активно-поведінковий, тобто спрямування поведінки на вирішення ситуації, ухилення, тобто уникнення конфронтації зі складною життєвою ситуацією.

С. Хобфолл виділяє дві групи стратегій поведінки людини у складних життєвих ситуаціях: соціально-орієнтовані і загальноповедінкові [2, с. 77]. До соціально-орієнтованих відносяться вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки у значимих інших, асертивні дії, а також асоціальні стратегії (демонстрація влади, задоволення своїх потреб за рахунок інших, агресія і маніпуляції). Загальноповедінкові стратегії С. Хобфолл поділяє на активні (імпульсивність і активність) та пасивні (обережність і уникнення) [2, с. 77].

А. В. Лібіна поділяє копінг-стратегії таким чином [1, с. 176–178]:

- 1) за характером їх організації відносно результату (опанувальні і захисні);
- 2) за модальністю (емоційні, когнітивні, поведінкові);
- 3) за спрямованістю (на інших, на предмет (справу), на себе);
- 4) за ступенем інтенсивності (активні, пасивні);

Згідно даної концепції опанувальними (копінговими) вважаються стратегії, сфокусовані на вирішенні актуальних труднощів [1, с. 188]. До захисних належать стратегії, які в той чи інший бік відхиляються від вирішення актуальних труднощів.

На даний час немає єдиного визначення копінгу.

Копінг, з точки зору Лазаруса і Фолкман, — це когнітивні і поведінкові зусилля людини, що постійно змінюються і направлені на те, щоб здолати певні зовнішні і внутрішні вимоги, які оцінюються як такі, що переважають особистісні ресурси людини [1, с. 109].

В роботі О. Войцеховської і Г. Закалик [4, с. 96] копінг визначається як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, вагомості в житті людини та її психологічних можливостей.

В роботі [5, с. 148–149] дано визначення опанувальної поведінки як поведінки, що дозволяє суб'єкту за допомогою усвідомлених дій адекватними

особистісним характеристикам і ситуації способами подолати складну життєву ситуацію.

Важливим питанням психології опанувальної поведінки є розмежування понять копінгу і захисту. Дане питання вивчали Дж. Вейлант, О.В. Кружкова, Л.Ю. Суботіна, Е.П. Белінська, Е.А. Сергієнко, І.Р. Абітов, Р.М. Грановська, І.М. Нікольська та ін.. Більшість дослідників виділяє такі основні ознаки копінгу як усвідомленість і спрямованість на складну життєву ситуацію, на її вирішення, тобто адекватність складній життєвій ситуації, тоді як захист є, в основному, неусвідомленим і спрямованим більше на уникнення важких переживань.

Ще одним важливим аспектом дослідження копінг-поведінки є вивчення продуктивності різних копінг-стратегій. Проблемно-орієнтований копінг позитивно корелює з адаптацією і здоров'ям та негативно – з рівнем стресу, який переживає досліджувана особа [7].

За даними деяких дослідників [7] емоційно-орієнтовані копінг-стратегії є більш ефективними у ситуаціях, які є або сприймаються як неконтрольовані, в той же час у контрольованих ситуаціях більш ефективними є проблемно-орієнтовані копінг-стратегії [7].

Якщо індивід з об'єктивних причин не може вплинути на ситуацію, то ефективною і адекватною буде і стратегія уникнення або когнітивної переоцінки ситуації.

Репертуар копінг-стратегій особистості не є сталим і змінюється протягом життя. Позитивною вважається динаміка опанувальної поведінки тоді, коли у особистості збільшується кількість продуктивних (орієнтованих на дії з вирішення складної життєвої ситуації) і зменшується кількість непродуктивних стратегій (деструктивних форм розрядки) [5, с. 149].

Складні життєві ситуації можна розглядати не тільки на індивідуальному, але і на груповому рівні. У дослідженні Н. Агазаде [8] вивчалось застосування копінг-стратегій під час кризи на індивідуальному,

командному та інституційному рівнях. Автор виділяє адаптивні і дезадаптивні стратегії.

На груповому рівні при застосуванні адаптивних копінг-стратегій спостерігається взаємопідтримка, зростає активність учасників групи, але не відбувається надмобілізації ресурсів, діяльність фокусується на вирішенні проблеми [8]. Щодо дезадаптивних стратегій, то їх основними характеристиками є неадекватна ситуації поведінка, негативні віддалені наслідки (хоча і можливий короткостроковий позитивний ефект), направленість на корекцію емоційного стану в значно більшій мірі, ніж на зовнішні стресори, поведінка носить маніпулятивний і деструктивний характер, негативно впливають на фізичне і психічне здоров'я, знижують стресостійкість [8].

Висновки. На даний час в науці немає єдиного чіткого визначення копінг, але більшість дослідників сходяться на тому, що це є усвідомлені і адекватні складній життєвій ситуації поведінкові, когнітивні чи спрямовані на регуляцію свого стану зусилля.

В сучасній психології опанувальної поведінки розмежовуються поняття копінг і захисту. Головною метою обох цих психологічних механізмів є збереження оптимального рівня життєдіяльності і психологічного самопочуття особистості у складних життєвих ситуаціях. Але захист, як вважає більшість дослідників, є неусвідомлюваною і тактичною відповіддю на складні обставини, тоді як копінг являє собою усвідомлену і більш розгорнуту активність з вирішення ситуації.

На теперішній час існує цілий ряд класифікацій копінг-стратегій, спільним для яких є те, що можна виділити стратегії, спрямовані на ситуацію, на її вирішення чи оцінку, стратегії, спрямовані на регуляцію свого емоційного стану, та стратегії, спрямовані на втечу від ситуації. Щодо ефективності різних копінг-стратегій, то вона визначається характером ситуації, зокрема, її контрольованістю.

В останні роки активно проводяться дослідження вікової динаміки копінг та копінг на груповому рівні.

Література

1. Либина А. В. Совладающий интеллект / А. В. Либина — М.: Эксмо, 2008. — 398 с.
2. Александрова Л. А. Связь механизмов психологических защит и совладания с акцентуациями характера, типом темперамента, эмоциональной компетентностью и агрессивностью / Л. А. Александрова, В. П. Михайлова, Н. И. Корытченкова, Т. И. Кувшинова // Вестник Кемеровского государственного университета — Серия «Психология», 2008. — № 4. — с. 75–83.
3. Стельмащук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу / Х. Р. Стельмащук // Проблеми сучасної психології — 2015. — Випуск 29. — 671–684.
4. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. — 2016. — № 2. — С. 95–104.
5. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы / Т. Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова — Серия «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика», 2008. — № 4. — с. 147–153.
6. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B. E. Compas, J. K. Connor-Smith, H. Saltsman, A. H. Thomsen, M. E. Wadsworth // Psychological Bulletin. — 2001. — vol.127, № 1. — P. 87–127.
7. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева // Психологические исследования. — 2011 — № 3(17). — Режим доступа: <<http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html>> — Загол. з екрана. — Мова рос.
8. Агазаде Н. Копинг-стратегии во время кризиса [Электронный ресурс] / Н. Агазаде // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. — 2012. — № 1. — Режим доступа: <http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_1_12/номер/номер01.php> — Загол. з екрана. — Мова рос.