

УДК 159.923

Ткачук Таїсія Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

e-mail: taisiya07@ukr.net

Тарасенко Інна, магістр педагогічного факультету ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ОСНОВА КОНСТРУКТИВНОГО ОПАНУВАННЯ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Анотація

У статті обґрунтована актуальність дослідження копіngu як індивідуального способу взаємодії індивіда з важкою ситуацією, який визначається її суб'єктивною значущістю для людини, з одного боку, і її власними психологічними можливостями, з іншого.

Розглянуто дефініцію «копінг» («опанування») та проаналізовано історичний зріз її вивчення. Наголошується, що у психологічній літературі досі немає термінологічної єдності як при визначенні даної галузі досліджень, так і самої феноменології.

Зазначається, що з початком досліджень Р.Лазаруса в центрі уваги дослідників постали не лише і не стільки безпосередні поведінкові акти людини, скільки ті елементи когнітивної сфери особистості, які «відповідають» за вибір і реалізацію копінг-поведінки.

Схарактеризовані особливості когнітивної оцінки індивідом стрес-чинника: первинна та вторинна.

Здійснено аналіз причин великої кількості класифікацій копінг-стратегій.

Наголошується, що два модуси психологічного подолання труднощів, запропоновані Р.Лазарусом і С.Фолкман визначаються як проблемно-орієнтований копінг, спрямований на розв'язання проблемної ситуації, і

емоційно-орієнтований копінг, спрямований на зміну власних установок щодо ситуації.

Визначено та схарактеризовано існуючі у сучасній літературі інтраіндивідуальний та інтеріндивідуальний підходи до дослідження психологічного подолання стресу.

Ключові слова: *стрес, копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегії, інтраіндивідуальний підхід, інтеріндивідуальний підхід.*

Ткачук Таусія Анатолієвна, доктор психологічних наук, професор, завідувача кафедрою практичної психології ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Тарасенко Інна – магістр педагогічного факультета ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

КОПІНГ-ПОВЕДЕНИЕ КАК ОСНОВА КОНСТРУКТИВНОГО РАЗРЕШЕНИЯ ТЯЖЕЛЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Аннотация

В статье обоснована актуальность исследования копинга как индивидуального способа взаимодействия индивида с тяжёлой ситуацией, который определяется её субъективной значимостью для человека, с одной стороны, и его собственными психологическими возможностями, с другой.

Рассмотрена дефиниция «копинг» («совладание») и проанализирован исторический срез её изучения. Отмечается, что в психологической литературе до сих пор нет терминологического единства как при определении данной области исследований, так и самой феноменологии.

Отмечается, что с началом исследований Р. Лазаруса в центре внимания исследователей появились не только и не столько непосредственные поведенческие акты человека, сколько те элементы когнитивной сферы личности, которые «отвечают» за выбор и реализацию

копинг-поведения.

Охарактеризованы особенности когнитивной оценки индивидом стресс-фактора: первичная и вторичная. Проведён анализ причин большого количества классификаций копинг-стратегий.

Отмечается, что два модуса психологического преодоления трудностей, предложенные Р. Лазарусом и С. Фолкман определяются как проблемно-ориентированный копинг, направленный на решение проблемной ситуации, и эмоционально-ориентированный копинг, направленный на изменение собственных установок к ситуации.

Определены и охарактеризованы существующие в современной литературе интраиндивидуальный и интериндивидуальный подходы к исследованию психологического преодоления стресса.

Ключевые слова: *стресс, копинг, копинг-поведение, копинг-стратегии, интраиндивидуальный подход, интериндивидуальный подход.*

Taisiia Anatoliivna Tkachuk, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Applied Psychology Department in SNHI "Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University in Pereiaslav-Khmelnytskyi»

Inna Tarasenko – Master of Pedagogic Department in SNHI "Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University in Pereiaslav-Khmelnytskyi»

THE COPING BEHAVIOR AS A BASIS FOR A CONSTRUCTIVE OVERCOMING OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Summary

The article substantiated the relevance of research of coping as an individual way to address a difficult situation, which is determined by its subjective importance for person as well as person's psychological abilities. The concept of coping was reviewed and its history analyzed. The article states that the psychological literature still does not have terminological unity in both definition of this research field and its phenomenology.

It is noted that after R. Lazarus started his study, the researchers took into consideration elements of cognitive sphere responsible for selection of coping behavior and its realization more than behavioral acts itself.

The features of the individual's cognitive evaluating of stress factors (the primary and secondary) were described. The reason of large number classifications of coping strategies was analyzed.

Two modi of psychological coping proposed by R.Lazarus and S.Folkman were defined as (a) the problem-oriented coping that solves problem situation and (b) the emotionally-oriented coping that changes person's attitude toward situation. Interindividual and intraindividual approaches to psychological stress overcoming in modern literature were defined.

Keywords: *stress, coping, coping behavior, the coping strategies, coping resources, interindividual approache.*

Актуальність дослідження. Проблема подолання особистістю стресових і критичних ситуацій досліджується вченими в різних галузях знання: біології, медицині, психофізіології, психології – і в даний час залишається однією з найбільш актуальних в науці. Стійкий інтерес до даної проблематики обумовлений посиленням негативного впливу природних, екологічних, соціальних та інших несприятливих факторів на особистість. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема вивчення психологічних способів подолання стресу як фактора успішної адаптації людини в сучасному світі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Копінг (від англ. «to cope» – долати) як окрема психологічна проблема і галузь досліджень склалася досить недавно, на початку 60-х рр. ХХ століття. Його вивчення бере свій початок від робіт Л.Мерфі, який досліджував способи подолання дітьми вікових криз. Пізніше поняття «coping» почали широко використовуватися при вивченні стресу: воно розумілося як сума когнітивних і поведінкових зусиль, витрачених індивідом для послаблення стресового впливу. Поступово

вищезгадана дефініція починає активно застосовуватися для вивчення поведінки особистості в будь-яких ситуаціях, оцінюваних людиною як «критичні або важкі» [Lazarus, 1998].

Очевидно, що саме з цього часу в дослідженнях копінгу починає домінувати його когнітивістське трактування, коли в центрі уваги дослідників постали не лише і не стільки безпосередні поведінкові акти людини, скільки ті елементи когнітивної сфери особистості, які «відповідають» за вибір і реалізацію копінг-поведінки. У цю сферу неминуче включаються і надання людиною тій чи іншій ситуації суб'єктивного значення, і розуміння нею тих чи інших взаємостосунків із своїм найближчим соціальним оточенням, які здійснюють вплив на розвиток даної ситуації і уявлення про можливі дії у ній.

Варто зауважити, що у вітчизняній психологічній літературі досі немає термінологічної єдності, – при визначенні як даної галузі досліджень, так і самої феноменології використовуються слова і «опанування» і «опановуюча поведінка» і «психологічне подолання», і просто кальковане «копінг» (від англійського «to cope» – долати). В рівній мірі використовуються терміни «coping behavior» і «coping», причому акцент на власне поведінці в практиці дослідження реально може і не бути присутнім. Іншими словами, сьогодні цей термін відображає досить широку психологічну реальність. У даній статті дефініції «копінг», «копінг-поведінка» та «опанування» розглядаються як синонімічні.

У більшості випадків копінг розуміється як індивідуальний спосіб взаємодії з важкою ситуацією (зовнішньою чи внутрішньою), який визначається її суб'єктивною значущістю для людини, з одного боку, і її власними психологічними можливостями, з іншого, а поняття «копінг - поведінка» може позначати дуже широкий спектр активності людини – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання кризових ситуацій.

Метою даної статті є історичний аналіз особливостей становлення та

розвитку досліджень копінг-поведнки особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перші систематичні дослідження опанування розвивалися в рамках психології стресу. Р.Лазарус і С.Фолкман, які поклали початок систематичному аналізу процесів копінгу, визначають їх як «когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, які безперервно змінюються, спрямовані на подолання і управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами і які оцінюються особистістю як такі, що випробовують її або перевищують її ресурси» [Lazarus, Folkman, 1984, p.141].

Іншими словами, опанування розглядається ними як подолання людиною певної загрози власному психологічному благополуччю. До того ж характеристики цієї загрози такі, що не передбачають автоматичного використання «старих» рішень, а вимагають вироблення нових. Ключову роль у виникненні і розвитку психологічного стресу відіграє когнітивна оцінка даної загрози.

Р.Лазарус виокремлює два види такої оцінки – первинну і вторинну. На його думку, у виникненні почуття загрози основну роль відіграє первинна когнітивна оцінка, яка є сполучною ланкою між загрозою і негативною емоційною реакцією суб'єкта. У випадку, як тільки певна подія або обставина оцінюється людиною як загрозна, запускаються процеси, функція яких полягає в зменшенні або ліквідації очікуваної шкоди. Ці процеси в цілому можна визначити як опанування (копінг), яке, в свою чергу, також супроводжується когнітивної активністю, що є складовою вже вторинної когнітивної оцінки. На вторинну когнітивну оцінку впливає ціла низка факторів: крім суб'єктивно оцінюваного рівня загрози, таке ж саме значення мають так звані фактори стимульної конфігурації (тобто характеристики ситуації – наприклад, потенційна наявність альтернативних фіналів) і особистісні чинники (наприклад, паттерни мотивації, що визначають цінність того чи іншого способу опанування). Власне вторинна когнітивна оцінка загрози і є визначальною при виборі індивідом тієї чи іншої форми (стратегії)

подолання.

Відповідно до поглядів Р.Лазаруса, відмінність між первинною та вторинною когнітивними оцінками можна визначити виходячи із запитань, які ставить перед собою людина. Якщо первинна когнітивна оцінка відповідає на запитання: «Я потрапив у біду чи дана ситуація для мене є вигідною?», то вторинна оцінка дає відповідь на запитання: «До яких дій вдатися та які заходи я можу вжити у даній ситуації?». При цьому суб'єктивний ступінь стресогенності ситуації і якість емоційної реакції на неї формується при взаємодії первинного і вторинного оцінювання. Можлива також подальша переоцінка ситуації, яка базується, як правило, на новій інформації, що надходить від навколишнього середовища. Втім, як стверджують Р.Лазарус і С.Фолкман, на процес когнітивної переоцінки ситуації більший вплив здійснюють особистісні якості суб'єкта (наприклад, його потребнісно-мотиваційна сфера) порівняно з об'єктивним тиском ситуації [Folkman, Lazarus, 1988; 1998].

На першому етапі розвиток досліджень копінгу відбувався у рамках психології стресу і значною мірою стимулювався завданням виділення його різних стратегій. Нині існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій, що виокремлюються на основі найрізноманітніших підстав, які часто пересікаються або навіть взаємовиключають одна одну.

Таке різноманіття багато в чому спирається на вихідні положення концепції Р.Лазаруса і С.Фолкман, серед яких можна виділити дві позиції, а саме:

- ✓ по-перше, уявлення про те, що опанування може включати в себе будь-які думки і дії – незалежно від того, будуть вони ефективними чи ні;
- ✓ по-друге, розуміння опанування як динамічного процесу, який припускає, що індивідуальні оцінки стресорів, що лежать в основі опановуючої поведінки, можуть змінюватися з огляду на зміну самої стресової ситуації.

Таким чином, вже з самого початку у поняття «опанування» було

закладено потенційне розмаїття його стратегій – різних, як мінімум, за своїм можливим ефектом (ефективних і неефективних), а також різних за параметрами можливих оцінок ситуації. Неважко побачити, що перевага віддається в основному когнітивній активності суб'єкта: зміна ситуації може статися в результаті її переоцінки, а активність, пов'язана з розумінням людиною власних ресурсів опанування, також носить когнітивний характер.

Підсумкові два модуси психологічного подолання труднощів, запропоновані Р.Лазарусом і С.Фолкман, були визначені, відповідно, як проблемно-орієнтований копінг, спрямований на розв'язання проблемної ситуації, і емоційно-орієнтований копінг, спрямований на зміну власних установок щодо ситуації. Таким чином, смисловими домінантами цих положень є не характер активності, а «вектор» опанування.

Подальші класифікації копінг-стратегій, як правило, виходили з двох параметрів, а саме – характеру домінуючої активності суб'єкта (когнітивної, емоційної або поведінкової) і ступеня його орієнтації на ті чи інші ресурси (суто особистісні або ж пов'язані з тією чи іншою соціальною підтримкою), використовуючи їх як окремо, так і поєднуючи. Приклади таких класифікацій можна знайти в багатьох роботах [*Муздибаев, 1998; Pearlin, Schooler, 1988*].

Втім за умов такої розстановки акцентів у даній проблематиці досить скоро став очевидним певний методологічний прорахунок, а саме – фактична відмова на рівні розробки конкретних класифікацій копінгу від ідеї його динамічного аналізу. Насправді, за умови домінуючої зосередженості на когнітивній оцінці ситуації більш очевидними стають наслідки неврахування двох простих фактів. А саме, по-перше, того, що кожен конкретний акт опанування спирається на попередній досвід переживання людиною тих чи інших труднощів, що може суттєво впливати на оцінку ситуації. І, по-друге, того, що когнітивна активність у копінгу значною мірою визначається тим, що саме людина вважає для себе «важким». Відповідно, сучасні дослідження опанування стали розвиватися не стільки шляхом виділення можливих стратегій, скільки у направленні виділення процесуальних закономірностей

опанування і різних розумінь ситуацій, що вимагають психологічного опанування.

Так, наприклад, Т. Д'Зурілла, М. Голдфрід (Т. D'Zurilla, M. Goldfried) першими дослідили таку активну форму копінг-поведінки як «розв'язання проблем», що являє собою одну з найважливіших структур її формування та функціонування. Розв'язання соціальних проблем розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість виробляє ефективні стратегії подолання проблемних ситуацій, які зустрічаються у щоденному житті. У результаті відбувається відкриття широкого кола альтернативних рішень, які сприяють загальній соціальній компетентності. У той же час розв'язання соціальних проблем розглядається як складова копінг-процесу.

Вищезгадані вчені виокремлюють п'ять специфічних етапів процесу розв'язання проблеми: орієнтація у проблемі (когнітивний і мотиваційний комплекс, який призводить до ознайомлення з проблемою в цілому); визначення і формулювання проблеми (описання її у конкретних термінах та ідентифікація специфічних цілей); генерація альтернатив (розробка вичерпного переліку можливих варіантів розв'язання проблеми); прийняття рішення (системний розвиток низки альтернативних варіантів розв'язань проблеми, аналіз наслідків і вибір оптимальних альтернатив); виконання рішення: перевірка, підтвердження і спостереження за розвитком його результатів (цит по: [Мацумото, 2003]).

Зауважимо, що досить часто відмінності між дослідниками копінга, що підкреслюють значення особистісних чинників і тими, хто більшої уваги надають ситуаційним факторам опанування, кваліфікується як поділ на інтраіндивідуальний та інтеріндивідуальний підходи [Endler & Parker, 1990; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1993; Parker & Endler, 1992]. В рамках інтеріндивідуального підходу до копіngu робляться спроби визначити його базові стилі: типові копінг-стратегії, які використовуються людьми з певними особистісними особливостями в різних «важких»

ситуаціях. Інтраіндивідуальний підхід, в свою чергу, характеризує прагнення визначити основні стратегії опановуючої поведінки, які реалізуються у несприятливих ситуаціях певного типу незалежно від особистісних особливостей суб'єкта копінга. Іншими словами, передбачається, що людина, володіючи певним репертуаром способів подолання, вибирає і реалізує ті наявних стратегій, які на її думку, будуть найбільш ефективними у залежності від характеру ситуації. Відповідно, у сучасних дослідженнях присутні різні варіанти оцінки і вимірювання копінга, в яких простежується вплив інтраіндивідуального та інтеріндивідуального підходу до нього.

Так, в рамках інтраіндивідуального підходу до оцінки копінга мають місце два варіанти його вивчення: оцінка *ситуаційно-специфічних* способів копінга і оцінка способів опанування в широкій низці ситуацій, які можуть породжуватися різними причинами і можуть бути визначені як ситуаційно-незалежні способи опанування стресу. Перший тип досліджень полягає у вивченні базових копінг-стратегій або реакцій у відповідь на специфічну, об'єктивно стресову ситуацію (наприклад, хвороба, втрата роботи, смерть близької людини). Пункти опитувальників, які використовуються для оцінки ситуаційно-специфічного опанування сформульовані відповідно до даної конкретної ситуації опанування.

У другому типі інтраіндивідуальних досліджень копінга вивчаються базові копінг-стратегії або відповіді, які використовуються в різних «важких» ситуаціях, причому акцентується на суб'єктивно сприймаємому характері проблеми, що вимагає подолання. Пункти опитувальників у даних дослідженнях сформульовані таким чином, щоб сприяти виявленню широкого спектра потенційної копінг-активності, завдяки чому дані шкали можуть бути використані для вивчення способів опанування індивідом «важких» ситуацій.

Респондента зазвичай просять пригадати «важку ситуацію», яка недавно мала місце у його житті і на її прикладі відповідати на запитання про бажані способи подолання. Подібний методичний прийом, який апелює до

«буденності», виник багато в чому в силу слабкої прогностичності оцінок стратегій подолання, що несподівано виявилася. Незалежне емпіричне вивчення можливих особистісних і соціальних ресурсів опанування привело дослідників до досить песимістичного висновку, найбільш яскраво сформульованого С.Фолкман: «На жаль, ми можемо констатувати, що знання загальних характерних рис і закономірностей копінга не дає прогнозів щодо того, як саме людина буде опановувати та долати щоденні труднощі, які природньо часто виникають у її житті» [Folkman, 1984, с. 33].

Очевидно, що перспективи розв'язання даної проблеми пов'язуються з можливістю об'єднання інтраіндивідуального та інтеріндивідуального підходів до досліджень копінга. Відзначається, що його дослідники можуть виграти за рахунок засвоєння «уроків» дискусії навколо проблеми «особистість і ситуація», яка мала місце раніше. Так, Ендлер N.S. справедливо зазначає, що в дослідженнях опанування може бути використана «інтеракційна» модель особистості, яка припускає, що поведінка є функцією різновекторних процесів взаємодії «особистість-ситуація». В цьому випадку когнітивні, мотиваційні та емоційні чинники можуть бути кваліфіковані як детермінанти копінг-поведінки з боку особистості, а сприйняття і оцінка людиною психологічного «значення ситуації може бути розглянута як ситуаційна детермінанта. [цит. за: Анциферова, 1994].

Висновок. Таким чином, специфіка опанування нині визначається не тільки ситуацією або ж особливостями особистості – при реалізації динамічного підходу необхідно апелювати до стадії розвитку взаємодії суб'єкта з ситуацією. Опанування стресу – це процес, в якому на різних етапах суб'єкт використовує різні стратегії, іноді навіть поєднуючи їх.

Список використаної літератури

1. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование и психологическая защита //Психологический журнал. 1994. Т.15. №1. С. 3-18
2. Мацумото Д. Психология и культура. СПб., 2003.

3. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретич. анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т.1, № 2. – С. 23–33.

4. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998.

5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping.— N.Y., 1984. — 218 p.

6. Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping //Journal of Health and Soc.Behav. 1978. Vol.19.

7. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis //J.of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46.

References transliterated

1. Anciferova L.I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh uslovijah: pereosmyslivanie, preobrazovanie i psihologicheskaja zashhita //Psihologicheskij zhurnal. 1994. T.15. №1. S. 3-18

2. Matsumoto D. Psykholohiya y kultura. SPb., 2003.

3. Muzdybaev K. Strategija sovladanija s zhiznennymi trudnostjami. Teoretich. analiz / K. Muzdybaev // Zhurnal sociologii i social'noj antropologii. – 1998. – Т.1, № 2. – S. 23–33.

4. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998.

5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping.— N.Y., 1984. — 218 p.

6. Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping //Journal of Health and Soc.Behav. 1978. Vol.19.

7. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis //J.of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46.