

Копінг як функція стресостійкості особистості

Анотація. Стаття присвячена проблемі психологічного подолання складних життєвих ситуацій. Представлено основні наукові підходи до визначення категорії «копінг – поведінка» у вітчизняній і зарубіжній психології. Окреслюється психологічна модель структурно-динамічної організації копінг - процесу. Робиться спроба виявлення ефективних способів опанування складної життєвої ситуації. Наголошується на ролі когнітивних, конативних та афективних дій як механізмів долаючої поведінки. Представлено результати емпіричного дослідження по виявленню домінуючих копінг-стратегій серед молоді.

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

О. Похлестова. Копинг как функция стрессоустойчивости личности.

Аннотация. Статья посвящена проблеме психологического преодоления сложных жизненных ситуаций. Представлено основные научные подходы к категории «копинг-поведение» в отечественной и зарубежной психологии. Определяется психологическая модель структурно-динамической организации копинг - процесса. Делается попытка выявления эффективных способов преодоления сложной жизненной ситуации. Подчеркивается роль когнитивных, конативных и аффективных действий как механизмов преодолевающего поведения. Представлено результаты эмпирического исследования по определению доминирующих копинг -стратегий среди молодежи.

Ключевые слова: копинг, сложная жизненная ситуация, индивидуальные особенности преодоления, адаптация, стресс.

O. Pokhliestova. Coping as a function of stress resistance of the individual

Abstract. The article is devoted to the problem of psychological overcoming of difficult life situations. The main scientific approaches of coping-behavior category in Ukraine and foreign psychology are presented. The psychological model of the structural-dynamic organization of the coping-process is outlined. The article is an attempt to detect effective ways of solving difficult life situation.

The results of an empirical study of dominant coping-strategies among young people are presented.

Keywords: coping, difficult life situation, individual features of mastering, adaptation, coping-strategies, stress.

Постановка проблеми. Життя людини в сучасному суспільстві характеризується поширенням різноманітних деструктивних явищ, що призводять до зниження стресостійкості, відчуття невизначеності та безперспективності, підвищеної тривожності тощо. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов породжує труднощі життєдіяльності, що суб'єктивно інтерпретуються як «проблеми життя», «постійні стреси», «важкі періоди життя» і т.д. У великій кількості наукових робіт зазначається, що за умови недостатнього розвитку конструктивних форм життєтворчості збільшується патогенність життєвих подій, що може стати «пусковим механізмом» виникнення психосоматичних та інших захворювань. У зв'язку із цим, особливої актуальності набувають проблеми, пов'язані з виробленням особистістю ефективних поведінкових стратегій опанування критичних або стресових ситуацій, тобто копінгу. Ефективний копінг сприяє продуктивності життєдіяльності суб'єкта, підвищує рівень психологічного здоров'я.

Актуальність дослідження проблеми копінг-поведінки не викликає сумнівів. Число важких ситуацій, з якими стикається сучасна людина, останнім часом значно зросло. Вивчення стратегій та способів вирішення кризових ситуацій, є природною основою для розробки технологій психологічної підтримки населення.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема копінг-поведінки відносно недавно стала розроблятися в психології. Необхідність до її звернення спричинена специфікою поведінки людини у важкій ситуації, спробою її вирішити конструктивним шляхом. У широкому сенсі копінг включає всі види взаємодії суб'єкта з ситуацією, що спрямовані на її оволодіння, пом'якшення, перетворення або уникнення.

Перші роботи присвячені даному психологічному феномену з'явилися у другій половині 20ст. у зарубіжній психології (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез та ін.). З початку 90-х років 20 ст. дослідження проблеми психологічного подолання стає сферою наукових інтересів і вітчизняних науковців, які вивчали структуру і стратегії опанування складних життєвих ситуацій (Л. Китаєв-Смик, Л. Анциферова, В. Ялтонский, Н. Михайлова, Р. Грановська, І. Нікольська, Т. Крюкова та ін.). Передумовами розвитку теорій копінг поведінки виступають поняття про «стресостійкість» – у дослідженнях К. Платонова, Л. Уманського, Б. Теплової; «емоційна стійкість» – у роботах В. Мерліна та ін. Нині над різними аспектами цієї проблеми працює низка вчених: В. Абабков, Л. Анциферова, В. Бодров, Є. Варбан, А. Махнач, С. Нартова-Бочавер, З. Сивогракова, Н. Сирота, В. Ташликов, С. Хазова, В. Склень, В. Корольчук та інші. Але, незважаючи на достатню

представленість проблеми в сучасній психології, вона не втрачає своєї актуальності і потребує більш глибокого та системного аналізу.

Мета статті полягає у визначенні структурно-динамічної моделі копінг-поведінки особистості; з'ясуванні продуктивних стратегій опанування складних життєвих ситуацій.

Виклад основного матеріалу. В сучасній психології поняття копінг використовується для опису характерних способів поведінки людей в різних складних життєвих ситуаціях. Кінцевою метою даної поведінки і одночасно критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації і вихід на нормальний рівень функціонування. Вперше термін «копінг» поведінка був застосований Л.Мерфі в 1962р. у зв'язку з дослідженнями засобів подолання дітьми вікової кризи і інтерпретувався автором як прагнення індивіда вирішити певну проблему [6, с.97]. Згодом, в 1966 році Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» звернувся до копіngu для опису усвідомлених стратегій подолання стресу і інших подій, що породжують тривогу. За визначенням Г. Сельє, стрес – це неспецифічна, стереотипна, філогенетично обумовлена реакція організму, яка виникає у відповідь на різні загрозливі стимули середовища та мобілізує його на захисні дії. У зв'язку з цим, копінг - поведінка розглядається у якості центрального ланцюга стресу, а саме, як стабілізуючий або перетворюючий чинник, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію та подолати негативну дію стресогену [4, с.54]. У вітчизняній психології в якості аналогів копінг - поведінки розглядають різні механізми та умови психологічного подолання несприятливих ситуацій, а саме: «систему регуляції стресу» (В. Бодров), регулюючі елементи «субсиндрому стресу» (Л. Китаєв-Смик), «патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій» (Л. Дика), «життєві стратегії» (К. Альбуханова-Славська), «типи переживань» (Ф. Василюк), «техніки існування або реакції на проблемні моменти життя» (Л. Анциферова).

Копінг-поведінка - це форма конструктивної активності людини, яка експлікується в умовах таких ситуацій, які інтерпретуються як «важкі». «Важкі» або стресові ситуації оцінюються суб'єктом як такі, що чимось загрожують, перевищують звичайний адаптивний потенціал особистості, висувають до людини надмірні вимоги. У зв'язку з цим, Л. Фолькманом зауважується, що копінг-поведінка - це «безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби справитися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини» [7, с.120].

На думку Р. Лазаруса, копінг - це «комплекс когнітивних і афективних дій, вчинків людини, які виникають як реакція на певну

проблему, що викликає стурбованість» [5, с.65]. Це індивідуальний спосіб подолання суб'єктом важкої ситуації, у відповідності з її значущістю у житті індивіда і його особистісно-середовищними ресурсами. Копінг-поведінка - це «динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки, подолання та емоційного опосередкування», засобами якого індивід в одних випадках, використовує одну форму подолання, наприклад, захисні стратегії, а в інших - вдається до стратегій розв'язання проблеми шляхом зміни ставлення до системи: «особистість - оточуюче середовище» [5, с, 65]. Копінг вступає в дію, коли складність задач перевищує енергетичну міцність звичних реакцій і потрібні нові, більш інтенсивні затрати.

Оціночно-інтерпретаційна складова копінг-поведінки досліджувалась в працях А.В. Лібіної. Авторка висунула гіпотезу, що оцінка критичної події залежить від рівня стресостійкості людини, досвіду вирішення подібних ситуацій і об'єму наявних у неї ресурсів, які дозволяють справитися з цією подією. Якщо індивід оцінює ресурси як недостатні, неадекватні, то подія сприймається як загроза. Зазвичай стійкі до стресу люди адекватно оцінюють свої ресурси і сприймають стресогенні події як звичні труднощі [10].

В дослідженнях Л.І Анциферової щодо аналізу проблеми психологічного подолання життєвих труднощів зазначається, що психологічне подолання – це прагнення індивіда розв'язати складну проблему, яке, з одного боку, є вродженою особливістю поведінки (рефлекс, інстинкт), а з іншого – набутою, диференційованою її формою (опанування, подолання тощо) [2, с. 6]. За автором, копінг-це практична реалізація цього прагнення, що полягає в мобілізації когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, які використовуються, щоб здолати труднощі. Л.А. Александровою підкреслюється, що копінг, як реакції індивіда на стресову ситуацію може бути як довільним, так і мимовільним. Мимовільний копінг – це несвідомі захисні реакції, що засновані на індивідуальних відмінностях у інстинкті самозбереження, а також ті, що набуті в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю. Довільний копінг – це процес свідомого аналізу та оцінки травмуючої ситуації, визначення способів мобілізації ресурсів та їх реалізація з метою подолання [1, с. 34].

В концепції життєстійкості особистості, Л.А. Александрова виділяє наступні функції копінгу: мінімізація негативного впливу травмуючих обставин; відновлення психічних та фізичних ресурсів; зміна життєвих ситуацій; підтримка позитивного «образу Я», підтримка емоційної рівноваги; збереження тісних взаємозв'язів з іншими людьми [11, с.12]. Н.В. Волкова до визначених функцій додає: руйнування стресового зв'язку між особистістю та середовищем, керування емоційним дистресом, підтримка психічного здоров'я, продуктивна життєтворчість [7, с. 120].

У спробі визначення динамічної структури копінг – поведінки в психології існує декілька підходів. Так, наприклад, А. Незу, Т. Дзурілла, М. Голдфрід наголошують на наступних етапах копіngu [6, с.97] :

- орієнтація в проблемі, підключення когнітивного і мотиваційного компонентів для загального ознайомлення з ситуацією;
- визначення і формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах і ідентифікація специфічних цілей;
- генерація альтернатив, розробка численних можливих варіантів рішення проблеми;
- вибір оптимального варіанту рішення проблеми.
- виконання рішення з подальшою перевіркою його ефективності.

На думку Дж. Едвардса структуру копінг-процесу можна представити наступним чином: сприймання стресу - когнітивна оцінка - вироблення стратегій подолання - оцінка результату дій [8, с.22].

На думку К. Муздибаєва, результативність подолання несприятливої події визначається її когнітивними репрезентаціями, оцінкою системи: «суб'єкт-подія»; ґрунтується на попередньому досвіді дій у подібних ситуаціях, на соціальній підтримці, самовпевненості і ризикованості. Якщо ситуація оцінюється як така, яку можна розв'язати, людина частіше використовує проблемно-орієнтовані стратегії, якщо ж ситуація оцінюється як така, яку неможливо розв'язати, то частіше вдаються до емоційно-фокусованих стратегій [12]. Проблемно-орієнтовані стратегії - це активна форма копінг-поведінки, активне подолання з цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Натомість емоційно-фокусована стратегія розглядається як пасивне подолання; передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які направлені на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації. Загалом, Р.Лазарусом виділяється 11 проблемно-орієнтованих копінг дій і 62 афективно - сфокусовані дії.

У всій багатоманітності зарубіжних концепцій копінг-поведінки домінують три теоретичні моделі, кожна з яких обумовлює своєрідний погляд на механізми подолання стресу і оцінку його результатів.

«Еґо»-психологічна модель базується на концепції З. Фрейда та його ідеї про роль несвідомих механізмів захисту у психотравмуючих ситуаціях. Серед таких механізмів Г. Вайлант виділяє: витіснення, сублимацію, альтруїзм, придушення, проекцію, іпохондрію, пасивно-агресивну поведінку, заперечення та ін. [6, с. 97].

Модель особистісних рис. Відповідно до цієї моделі, долаючи поведінка цілком є залежною не від об'єктивних обставин, а від суб'єктивних факторів, представлених різними особистісними якостями, такими як: стресостійкість, лабільність, мобілізаційність, енергійність, цілеспрямованість, оптимізм і т.д. Припускають, що дії індивіда у процесі

подолання стресу у різних умовах можна прогнозувати на основі оцінки цих характеристик [6, с.97].

Контекстуальна (ситуаційна) модель. У цій моделі подолання стресу оцінюється через рухомі та мінливі ситуаційно-обумовлені чинники, які визначають вибір копінг-стратегій з метою подолання стійкого зв'язку в системі: «людина-стресова подія» [6, с.98] .

Продовжуючи розгляд питання про моделі ефективного копінгу, Є.І. Рассказова [15] зазначає про: «модель результату», сутність якої полягає у тому, що якість подолання стресу оцінюється за її впливом на результат, який має певне значення для життя та діяльності людини. «Модель відповідності» – альтернативний підхід до оцінки способів подолання стресу, який полягає у тому, що найбільше значення надається самому процесу подолання, а не його результату. Головною ідеєю цього підходу є врахування відповідності стратегії подолання стресу реальним вимогам та обмеженням ситуації [14].

В психологічній моделі копінгу С. Хобфолла зазначається про наступні вектори долаючої поведінки: просоціальний - асоціальний; активний - пасивний; прямий – непрямий [16, с. 108]. Продуктивний копінг є активним, просоціальним і прямим.

Серед практичних способів подолання стресової ситуації А.Біллінгс і Р.Моос виділяють наступні види копінгу:

1. копінг, націлений на оцінку – подолання стресу, що включає спроби визначити значення ситуації, включення в дію рефлексивно-інтерпретаційних механізмів логічного аналізу, когнітивної переоцінки та ін.;

2. копінг, націлений на проблему – боротьба зі стресом через модифікацію, зменшення або усунення джерела стресу;

3. копінг, націлений на емоції – подолання стресу, що включає когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу і підтримати афективну рівновагу [1, с. 69].

Досліджуючи питання продуктивних способів копінгу С. Фолкман зазначає про наступні стратегії подолання: дистанціювання, самоконтроль, стратегію пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового рішення проблеми і переоцінки [8, с. 24]. Р.Лазарус додає стратегії захисту «Его»; стратегії дії – напад або втеча; стратегії подолання афекту[4, с. 145] .

Спираючись на ідеї Р. Лазаруса, Дж. Вейллант виділяє наступні копінг-стратегії:

- стратегії вирішення проблем - це активні поведінкові стратегії, при яких людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

- стратегії пошуку соціальної підтримки - це активні поведінкові

стратегії, при яких людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до сім'ї, друзів, значущих інших.

- стратегії уникнення - це поведінкові стратегії, при яких людина прагне уникнути контакту з проблемою, ухиляється від її вирішення [1, с.78]. Серед найбільш небезпечних способів уникання виділяють вживання алкоголю, наркотиків, суїцид (В.М. Ялтонський, 1995).

Залежно від ситуації та наявних ресурсів людина може використовувати різні стратегії. В деяких випадках людина може самостійно справитися з труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, у третій вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, спрогнозувавши її негативні наслідки.

В психології адаптивної поведінки Е. Скіннером [6] активно підтримується ідея «сімейства копінгів», яке включає в себе дванадцять способів вирішення проблеми, а саме: перетворення, пошук інформації, уникання, соціальна ізоляція, соціальна підтримка, впевненість у собі, перемовини, покора, супротив і т.д.

З метою вивчення домінуючих копінг - стратегій сучасної молоді було проведено емпіричне дослідження за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С.Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптований варіант Т.А.Крюкової). Зазначений інструментарій спрямований на виявлення стратегій орієнтованих на: рішення задачі, зменшення емоційного напруження, уникнення, ізоляцію, соціальну підтримку. Вибірка складала 30 осіб віком 20-25 років: 16- дівчат, 14-юнаків.

Результати емпіричного дослідження у зазначеній групі розподілилися наступним чином (див. табл.1.).

Табл. 1.

Кількісний розподіл копінг-стратегій

Виборка	Копінг, орієнтований на рішення задачі		Копінг, орієнтований на емоції		Копінг, орієнтований на уникнення		Ізоляція		Соціальна підтримка	
	< 8	> 8	< 8	> 8	< 8	> 8	< 4	> 4	< 3	> 3
Кількість осіб	9	21	8	22	16	14	3	27	11	19
%	30	70	26,7	73,3	53,3	46,7	10	90	36,7	63,3
Юнаки	6	8	4	10	7	7	1	13	6	8
%	42,9	57,1	28,6	71,4	50,0	50,0	7,1	92,9	42,9	57,1
Дівчата	3	13	4	12	9	7	2	14	5	11
%	18,8	81,3	25,0	75,0	56,3	43,8	12,5	87,5	31,3	68,8

За результатами проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що переважна більшість опитаних 90% як домінуючий спосіб вирішення проблемної ситуації обирають стратегію ізоляції. У дівчат ця шкала представлена на рівні 87,5% у хлопців- 92,9%. Копінг, орієнтований на рішення задачі обирають 70% опитаних. Причому, дівчата (81,3%) більше схильні до даної стратегії ніж хлопці (51,7%). Копінг, орієнтований на емоції було виявлено у 73% опитаних, у дівчат ця стратегія представлена на рівні 75%, у юнаків – 71,4%. Стратегію уникнення виявлено у 46,7%, у дівчат- 43,8% у хлопців- 50%. «Соціальна підтримка» загалом виявлено у 63,8% респондентів: у дівчат - 68,8%, у юнаків – 57,1%.

У графічному вигляді результати дослідження виглядають наступним чином.

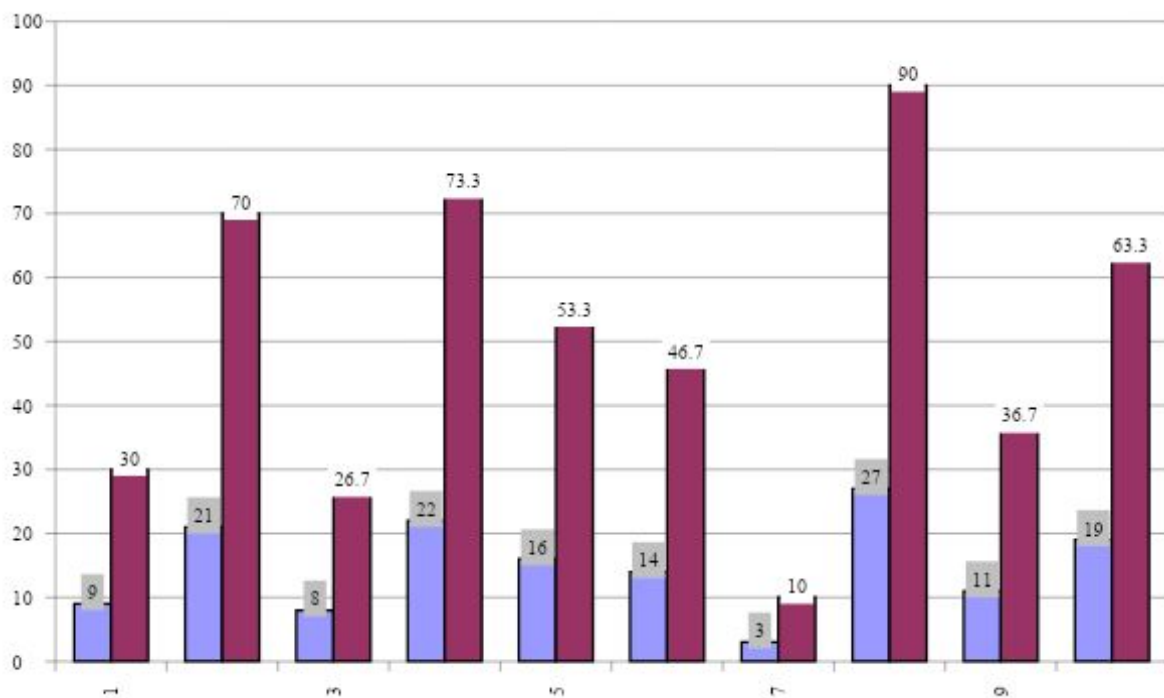


Рис. 1. Кількісний розподіл копінг-стратегій

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчують, що домінуючою поведінковою стратегією у проблемних ситуаціях серед молоді виступає стратегія ізоляції. Це означає, що переважна більшість опитаних бажає «сховатись» від проблем, і не прагне активного їх перетворення. Ситуація пасивного ставлення зумовлює необхідність розробки і впровадження технологій консультативно-корекційної роботи, яка б підвищувала загальний рівень життєтворчості людини, розвивала уміння активного та ефективного опанування проблемних ситуацій.

Список використаної літератури

- 1.Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Лада Анатоліївна Александрова. – М: ОСТ: ПРАЙМ, 2004- 190с.
- 2.Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита/Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – №1. – С. 3-19.
- 3.Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и техники ее бытия/Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1993. – №2. – С. 3-16.
- 4.Богомаз С. А.Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С. А. Богомаз — М.:Стимул, 2012- 234с.
5. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. – 1996. – №4. – С. 64-74.
6. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. — 2016. — № 2. — С. 95–104.
- 7.Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности / Н.В. Волкова // Мир психологии. – 2004. – №2. – С. 119-124.
8. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. – 2004. – №3. – С. 20-25.
9. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации /Дмитрий Алексеевич Леонтьев. – М.: Смысл, 2002. – 365с.
10. Либина А. В. Совладающий интеллект / А. В. Либина — М.: Эксмо, 2008. - 398 с.
11. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов : автореферат диссертации кандидата психологических наук / М. В. Логинова. — Москва, 2010. — 31 с.
- 12.Муздыбаев, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями: Теоретический анализ [Текст]// Социология и социальная антропология. - 1998. - Т. 1, N 2. – с. 117-129.
13. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности/С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20-30.
14. Прайс Р. Ситуации риска // Психология социальных ситуаций. Хрестоматия. / Сост. и общая редакция Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер. – 2001. – С. 354-363.
15. 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 — No 3(17). — Режим доступа: <<http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3>>

16. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. — 2002. — №5-6. — С. 105- 113.