

УДК 159.9.019.4:316.625:316.477

СОЛОМКА Е.Т., ХОМА Т.В., ОЛІЙНИК В.В.
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
ХЛОПЕК А.Б.
Дрогобицька філія ІМЗО

ОСОБЛИВОСТІ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Вивчення проблеми адаптації особистості до різного роду складних життєвих ситуацій призвело до появи нового напрямку досліджень в психологічній науці, а саме копінг-досліджень, які стали популярними як закордоном, так і у нашій державі. На сьогодні гостро постає питання про здатність людини опанувати нові ситуації. Кожна нова ситуація вимагає нових підходів вирішення або трансформацію відомих. Вміння вирішувати складні ситуації свідчать про високий рівень розвитку особистості.

Актуальним є питання: як поведінкові кореляти впливають на поведінку особистості; як здійснюється вибір стилів і стратегій опанувальної поведінки особистістю; чи є і які індивідуально-психологічні та особистісні предиктори і

ресурси опанування; яка динаміка цієї поведінки у важкій життєвій ситуації, реальній чи тій, яка сприймається як важка.

Мета дослідження – аналіз поведінкових корелят, таких як рефлексія, тип поведінки в звичайному житті, як факторів впливу на опанувальну поведінку особистості, а саме студентів.

Основна частина роботи. Копінг або копінг-поведінка – порівняно молоде поняття в психології, яке являє собою цілий напрям нових досліджень в науці [8; 9]. Копінг походить від англійського слова «to cope» – долати, справлятися. Вперше цей термін був використаний Мюрфі Л. в 1962 р в дослідженні способів подолання дітьми вимог, що пред'являються кризами розвитку [7]. Сьогодні під копінгом розуміють, те що людина робить, щоб справитись зі стресом. У вітчизняній психології, як правило, вживають терміни опанувальна або адаптивна поведінка [1; 2; 4; та ін].

Суть опанування полягає в тому, щоб людина або повністю змогла подолати негативні життєві труднощі, або зменшила їх негативний вплив на організм. Тому опанувальна поведінка – це «цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресором) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, - через усвідомлені стратегії і дії» [7, с. 93].

Концепція копінгу почала розроблятися в 40-50-х роках. Розуміння природи копінгу йде, з одного боку, від досліджень на тваринах, а з іншого від психоаналітичної традиції з її захисними механізмами.

Перша модель розвивала традиції дарвінського підходу. Копінг розглядався як «...дії, які контролюють ворожі умови середовища, тим самим знижуючи психофізіологічні збої (дисбаланс в організмі)» [9, с. 190]. Дана модель, на думку Фолкман С. і Лазаруса Р., представляє досить простий погляд на природу копінга і не розглядає такі аспекти як когнітивно-емоційні структури копінга, які є основними в людській поведінці [9].

В рамках психоаналітичної парадигми копінг трактувався як один з способів психологічного захисту. Копінг включає в себе «реалістичні...і гнучкі думки і дії, які вирішують проблеми і за допомогою цього знижують дію стресу». [9, с. 190].

У вітчизняній психології Грановська Р.М. і Микільська В.М. запропонували свій підхід до розмежування копінга і психологічних захистів. Ідея даних авторів полягає в тому, що копінг являє собою вищу форму поведінки, включену в захисну систему людини [3; 7]. Так, наприклад, Грановська Р.М. пропонує розглядати психологічний захист як цілісну систему, яка послідовно формується в онтогенезі, де копінг-поведінка являє свідому форму, при цьому копінг залежить не тільки від сформованої свідомості, але і самосвідомості особистості [3].

Окрім, дарвінського, психоаналітичного підходів, нового погляду Лазаруса та Фолкман, розглядають також ще три підходи: диспозиційний, ситуативний та інтегративний.

Перший з них – диспозиційний підхід, що фокусується на питанні, чи існують особливі особистісні якості, що обумовлюють краще опанування з

труднощами і стилі подолання стресу [6]. До даного підходу, як зазначає Крюкова Т.Л., відноситься его-аналітична модель Фрейда З., виділення стилів копінг-поведінки як стійких особистісних утворень [6], вимір рис особистості. Прихильники цього підходу аналізують особливості особистості як предиктори подолання стресу та їх взаємозв'язок з ефективними і неефективними стилями опанування.

Другий підхід – ситуативний або динамічний розглядає процес опанування зі стресом і вивчення специфічних стратегій в їх зв'язку зі зміною конкретних ситуацій. До даного підходу відноситься когнітивна модель Лазаруса Р.. Він і його послідовники вважають, що стиль подолання стресу визначає не стільки особистість індивіда, скільки сама стресова ситуація. Лазарус Р. визначає копінг як суму когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для ослаблення впливу стресу. На думку Лазаруса Р., у всіх випадках буде відбуватися «розвиток, динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки, опанування та емоційної переробки». На копінг впливає оцінка ступеня загрози, оцінка необхідних ресурсів, а також успішність власних дій.

Третій підхід до опанувальної поведінки – інтегративний. Автори, які дотримуються даного підходу, вважають, що на вибір копінг-стратегій впливають як особистісні, так і ситуаційні аспекти. У вітчизняній психології звернення до проблематики копінг-стратегій зумовлено розширенням уявлень про форми особистісної активності людини, увагою до проблем саморегуляції і посиленням в рамках суб'єктно-діяльнісного підходу одного з його полюсів – психології суб'єкта. Поняття «опанування» введено в контекст вітчизняних досліджень Анциферовою Л.І. [6].

На сьогоднішній день залишається відкритим питання про те, наскільки мінливий копінг у конкретної людини залежно від оцінки – стресової ситуації, об'єктивних характеристик, даної ситуації і особистісних особливостей самої людини [9]. В даний час поняття «coping behavior» використовується для визначення способів поведінки в різних ситуаціях – від важких життєвих ситуацій до повсякденних подій.

Висновок. Проблема опанувальної поведінки є мало досліджуваним явищем, та надзвичайно важливим, оскільки вміння опанувати нові, важкі життєві ситуації свідчить про високий рівень розвитку особистості, а також вимагає від особистості високих вольових зусиль, високий рівень самоконтролю, рефлексії, гнучкість мислення та інших особистісних якостей.

Розуміння природи копіngu йде, з одного боку, від досліджень на тваринах, а з іншого від психоаналітичної традиції з її захисними механізмами. Принципово новий підхід до копінг-поведінки запропонували С. Фолкман і Р. Лазарус. На сьогоднішній день залишається відкритим питання про те, наскільки мінливий копінг у конкретної людини залежно від оцінки – стресової ситуації, об'єктивних характеристик, даної ситуації і особистісних особливостей самої людини.

Література

1. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности / Н.В. Волкова // Мир психологии, 2004. - №2. - с. 119-124.
2. Голованевская В.И. Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения / В.И. Голованевская // Вестник Московского Университета. Психология, 2003. - №4.- с. 30-36.
3. Грановская Р.М. Система психологической защиты и копинг-стратегии / Р.М. Грановская // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф./ отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.- с. 26-28.
4. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л.И. Дементий // Журнал прикладной психологии, 2004.- №3. - с. 20-25.
5. Дикая Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л.Г.Дикая, А.В.Махнач // Психол. журнал. – 1996. – Т.17, №3. – с. 137–148.
6. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография / Татьяна Леонидовна Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – с. 344.
7. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М Никольская, Р.М.Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – с. 342
8. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R.Lazarus, S.Folkman. – N. Y. Springer Publishing Company, 1984. – P. 456.
9. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation / Richard S. Lazarus. – N.Y.: Oxford University Press, 1991. – P. 456.