

Шайхлісламов З.Р.

Українська інженерно-педагогічна академія

Горбенко В.Ю.

Українська інженерно-педагогічна академія

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Українське суспільство та кожна українська сім'я наразі переживає соціально-психологічні труднощі внаслідок вторгнення російських загарбників на територію України. Усе це створює значну кількість стресогенних чинників для населення. Військовий стан, бойові дії, вимушені зміни умов життя, постійне перебування в стресовому стані викликають у людей складнощі із підтримкою психологічного комфорту. Усе це стосується також психологів. У статті йде мова про копінг-стратегії, як вироблений людиною засіб психологічного захисту, що формує поведінку людини в певних умовах [2, с. 142]. Проведено теоретичний аналіз і вказано значення таких понять: «копінг», «копінг-стратегія», «копінг-поведінка» та «копінг-ресурси» (Л. Мерфі, Р. Лазарус, Р. Моос, Д. Шеффер). Розкрито сутність понять: «копінг», «копінг-стратегія», «копінг-поведінка» та «копінг-ресурси» та проведено аналіз особливості вибору поведінки в певних умовах. Проаналізовано форми прояву та стратегії поведінки в стресовій ситуації (Р. Лазарусом та С. Фолкманом). Показано основні підходи дослідження копінг-поведінки та стратегії поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос, Д. Шеффер, С. Перін, Дж. Шулер, Е. Фрайденберг, Р. Льюїс). Розкрито сутність захисних механізмів особистості, як здатність зменшення психологічного дискомфорту форми підсвідомої діяльності та різницю від копінг-стратегії. У статті наведено паралель між копінг-стратегіями та захисними механізмами за інтерпретацією А. Фрейда, що розділила захисні механізми на групи. Дається пояснення копінг-стратегії. Таким чином колишні копінг-стратегії могли змінитися на нові, а в стані ізоляції від звичних речей і відсутності підтримки близьких змінюється ставлення до себе, стратегія вирішення проблем буде сприяти контролю над стресовими ситуаціями, що позитивно відобразиться на професійній діяльності психолога.

Ключові слова: копінг, поведінка, стратегія, захисні механізми, копінг-ресурси.

Постановка проблеми. Українське суспільство та кожна українська сім'я наразі переживає соціально-психологічні труднощі внаслідок вторгнення російських загарбників на територію України. Усе це створює значну кількість стресогенних чинників для населення. Військовий стан, бойові дії, вимушені зміни умов життя, постійне перебування в стресовому стані викликають у людей складнощі із підтримкою психологічного комфорту. Усе це стосується також студентів, майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вперше поняття копінг було введено Л. Мерфі. Під копінгом класично розумілась готовність особи вирішувати життєві проблеми, поведінка, якою спрямована на вирішення життєвих обставин. Копінг формує певні засоби для подолання емоційного стресу [1, с. 189].

Реакція людини на стресову ситуацію може бути як довільною, так і мимовільною. Довільні реакції – це ті, в яких присутній вольовий вплив на реакцію, були прийняті певні рішення, а мимовільні реакції обумовлені темпераментом, певними вродженими якостями, або ж ті, що виникли в результаті багаторазового повторення, доведені до рефлекторного рівня та не мають потреби в вольовій регуляції.

Поняття стресу вперше ввів У. Б. Кеннон. Згідно з цим поняттям стрес – це викликане емоційне напруження, яке стимулює реакцію «боротись або бігти» [2, с. 9].

Згодом таке поняття стресу було переосмислене Г. Сельє. Він виділив, два полюси стресу – дистрес та еустрес. Дистрес розуміється як класичне поняття стресу – реакція організму на певну загрожуючу йому обставину. Еустрес же розумі-

ється як будь-який зовнішній вплив на людину, так гарна новина, яка не несе у собі загрози також являє собою певний стрес для організму. Дистрес являється руйнівним для організму, еустрес тримає організм в тонусі [2, с. 10].

Але для вивчення копінг-стратегій Р. Лазарус вивів нову форму розуміння стресу, психологічний стрес, який є притаманним до когнітивної теорії. Стрес за Р. Лазарусом - це дискомфорт, який відчувається коли відбувається дисгармонія між індивідуальним сприйняттям обставин оточення, та ресурсів, що доступні для взаємодії з цим оточенням. Людина сама оцінює ситуацію як стресову. Згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман люди оцінюють для себе рівень стресогенності ситуації та свої можливості впоратись з нею [3, с. 11].

Згідно з Р. Лазарусом людина когнітивно оцінює поточну ситуацію і за сумою когнітивних процесів людина формує стресогенність ситуації [3, с. 15].

Основні підходи дослідження копінг-поведінки діляться на орієнтовану теорію за авторством К. Меннінгера, при якому копінг розглядається як механізм особистості, який дозволяє позбуватися від внутрішнього напруження. К. Меннігер вів аналіз копінг-механізмів та діагностував найбільш та найменш патологічні копінг-механізми для особистості. Інші вчені, що вивчали копінг згідно з его-орієнтованою теорією були А. Фрейд та Д. Вайлант. Ці дослідження мають в основі захисні механізми психіки.

Згідно з теорією рис копінг виступає сукупністю особистісних характеристик, які є чинниками для певної реакції людини на стресову ситуацію.

За Р. Лазарусом копінг утворюється в залежності від обставин та від людини, яка на цю ситуацію реагує певним чином.

Найширше поняття копінг-стратегій має концепція Р. Лазаруса, який розумів під «копінгом» вироблені людиною засоби психологічного захисту, які формують поведінку людини в певних умовах [3, с. 142]. За Р. Лазарусом копінг-стратегії виробляються людиною в умовах певних психотравмуючих подій. В сучасній науково-психологічній літературі копінг розуміється як мінливий процес, стійкі патерни якого формують певні реакції та характер поведінки.

Особливості вибору поведінки при копінг-стратегіях пов'язані з такими чинниками як «Я-концепція», так людина буде обирати ті стратегії поведінки, які краще співвідносяться до певного самовідношення людини, до поведінки,

яка прийнятна до його соціального статусу, матеріального рівня, духовних та вольових особливостей, фізичних можливостей; локусом контролю, а саме певні копінг стратегії визначаються як інтернальні, які розуміють під собою засоби взаємодії з проблемою та способи її вирішення, а деякі екстернальні, тобто засоби дистанціювання від проблеми, методи уникнення ситуації; емпатією, а саме використання в стратегіях поведінки рішення, які можуть негативно чи позитивно вплинути на інших людей; умовами, в яких опинився індивід при стресовій ситуації, і вибір стратегій поведінки в межах цих умов.

До копінг-ресурсів, що допомагають впоратися із стресогенним ситуаціями відносяться: ресурси особистості, такі як «Я-концепція», інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, афіліації; емпатія; позиція людини до навколишнього світу, духовність, ціннісна мотиваційна структура особистості, а також ресурси соціального середовища, а саме оточення, в якому живе людина, а також його вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку. Інтернальний локус контролю, або вміння контролювати своє життя і брати відповідальність за нього, є особистісним ресурсом, на основі якого формується адаптаційна поведінка. Саме від цього ресурсу багато в чому залежить вибір варіанту адаптації до соціального середовища і життєвий стиль людини.

За Р. Лазарусом та С. Фолкманом виділено вісім основних копінг-стратегій:

- планування вирішення проблеми, докладання зусиль по зміні ситуації, які включають в себе дослідження для вирішення проблеми, формування плану дій;
- конфронтуючий копінг, а саме активні зусилля для зміни ситуації, певна степінь агресії та готовність до ризику;
- прийняття відповідальності, а саме признание своєї ролі в виникненні проблеми та прийняття певних рішень, що впливають на проблему;
- самоконтроль, який характеризується вольовою регуляцією своїх переживань та дій, осмислення впливу, який ситуація завдає людині;
- позитивна переоцінка, згідно з якою людина шукає переваги в стресовій ситуації, провокується позитивним світоглядом;
- пошук соціальної підтримки, звернення за допомогою до оточуючих, пошук порад;
- дистанціювання, яке проявляється в когнітивних зусиллях зменшення значимості ситуації, перенесення її на другий план, зміна фокусу на інші речі;

– уникнення та бігство від проблеми, які притаманні для ескапізму, спонукають до адиктивних звичок [3, с. 4].

Ці копінг-стратегії були поділені на чотири групи.

Перша група включає в себе планування рішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності, ці стратегії об'єднують активне включення людини в ситуацію, вона вживає дії для її вирішення.

Друга група складається з стратегій самоконтролю та позитивної переоцінки, при цих копінг-стратегіях людина контролює свій стан, вирішує проблему завдяки зміні психологічного стану, когнітивно перероблює ситуацію на ту, яка буде більш прийнятною.

В третю групу входять такі копінг-стратегії як дистанціювання та уникнення, їх об'єднує відхід людини від ситуації, відмову від змін ситуації чи свого стану, характерне для зовнішнього локусу контролю.

Четверта група – стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія якої не надає можливості самостійно вирішити проблему, але й не змушує людину виходити з ситуації, людина шукає оточення, яке буде здатне розділити відповідальність, та зменшити вплив стресової ситуації.

Р. Лазарус виділяв, що копінг-поведінка це комплексний процес, люди використовують певні стратегії частіше, ніж інші при будь-якому стресовому середовищі. Під час стресової ситуації люди використовують чисельну кількість копінг-механізмів. Копінг виступає посередником емоцій, а окремі емоції пов'язані з певними стратегіями подолання [3, с. 153].

Інші дослідники Р. Моос та Д. Шеффер виділили три стратегії копінг-поведінки: перша стратегія – фокусування на поведінці, а саме встановлення для себе значення ситуації, друга стратегія – фокусування на проблемі, а саме прийняття рішень для опанування ситуацією, третя стратегія – фокусування на емоціях, при якій людина керує своїми почуттями та підтримує емоційну рівновагу [4, с. 22].

Основне припущення цієї моделі полягає в тому, що особисті і оточуючі стресори та ресурси, життєві кризи та зміни, які переживає індивід, а також когнітивна оцінка та відповіді на подолання взаємодіють двосторонньо визначаючи здоров'я та самопочуття людини. Ця модель складається з п'яти компонентів, які характеризуються двонаправленими шляхами і є взаємно інтерактивними. Перший компонент представляє персональну

систему, яка складається з особистих стресових факторів і ресурсів. Соціальна підтримка, стан здоров'я та фінансові фактори – усі вони є частиною другого компоненту, тобто контекстуальними стресорами та ресурсами. Третій компонент це життєві обставини та життєві кризи, які включають процеси розвитку та травми. Розвиток визначає кінцеве здоров'я та благополуччя. Копінг-стратегії та копінг-ресурси відіграють потенційно важливу роль пом'якшення впливу стресу на людину, складають четвертий компонент, а останній компонент представляє пов'язаний зі здоров'ям результат стресу і його подолання, що включає як позитивний так і негативний вплив [4, с. 22].

С. Перін та Дж. Шулер пропонують класифікацію за наступними стратегіями: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія зміни проблеми, стратегія керування емоційним дистресом. С. Перін та Дж. Шулер вперше використали метод інтерв'ю, таким чином вони діагностували відповіді, які змінюють обставини, відповіді, які змінюють суб'єктивне бачення ситуації та відповіді, які націлені на контроль негативних відчуттів.

Е. Фрайденберг та Р. Льюїс займалися діагностикою підліткових копінг-стратегій. Згідно з Е. Фрайденберг та Р. Льюїс основи копінг-поведінки: продуктивна копінг-поведінка, а саме переоцінка ситуації, орієнтація на досягнення, оптимізм; соціальна копінг-поведінка, а саме звернення до оточуючих в пошуку підтримки; непродуктивна копінг-поведінка, а саме ігнорування, тривога, відказ від діяльності, уникнення.

За Є. П. Ільїним існує три критерії, які є основними в класифікуванні копінгів, а саме по-перше поділ на емоційно-проблемний копінг, емоційно-фокусований копінг, проблемно фокусований копінг, по-друге на когнітивно-поведінковий копінг, або внутрішній, «відкритий» поведінковий копінг та орієнтований на відкриті дії копінг; успішний чи неуспішний копінг.

З точки зору «Его» – орієнтованої теорії, копінг є найбільш зрілим процесом Его, таким чином це формує найвищий рівень розвитку особистості. Захисний механізм, який на відміну від копіngu не є особистісно-регульованим, свідчить про невротичний розвиток особистості. Згідно з дослідниками психоаналітичної теорії як копінг, так і захисні механізми «Я» організовані ієрархічно. К. Меннінгер називає «регресію» найнижчим або «психотичним рівнем». Н. Хаан використовує у разі терміни як «фрагментація» і «розпад особистості» [5, с. 6].

Захисні механізми особистості – спрямовані на зменшення психологічного дискомфорту

форми підсвідомої діяльності. Захисні механізми покликані зменшити вплив об'єктивних обставин, що травмують особистість. Так захисні механізми за З. Фрейдом – це процеси, які виконують функцію з адаптації до внутрішніх переживань. Захисні механізми переважно захищають певну я-концепцію людини, блокуючи інформацію, яка може зруйнувати уявлення людини про себе.

Захисні механізми покликані організувати тимчасове психологічне благополуччя для формування дій з проблемою, але захисні механізми також провокують дизадаптацію, формуючи дезорганізацію особистості через занадто-велику інтенсивність проявів.

Копінг-стратегії відрізняються від захисних механізмів в більшій мірі свідомою регуляцією. Так копінг являє собою добровільне використання певної стратегії дій, певне вирішення проблеми, в той же час захисний механізм підсвідомо формує відношення до проблеми, тому людина ніби знаходиться в заручниках свого власного сприйняття.

Іноді дослідники інтерпретують копінг як контрольовані людиною варіанти психологічного захисту, виводячи підсвідоме на свідомий рівень. Інші ж дослідники виступають проти об'єднання захисних механізмів та копінгу в одну групу, так-як копінг може бути як свідомий, так і несвідомий, а захисний механізм лише в деяких ситуаціях може виступати як копінг.

Так згідно за З. Фрейдом є два варіанти засобів, як впоратись з тривогою, перший в взаємодії з нею, другий – дозволити підсвідомості змінити сприйняття людини, це більш пасивний спосіб. Тут можна провести паралель з теорією Лазаруса, згідно з якою основний поділ копінгів відбувається на орієнтацію на проблему та орієнтацію на емоції, або суб'єктно орієнтований.

Якщо підсумувати положення З. Фрейда про захисні механізми, то він вважав що це вроджена структура захисту «Его». Проте А. Фрейд вважала, що захисні механізми є продуктами розвитку та навчання. Згідно з нею захисні механізми індивідуальні, та вони характеризують рівень адаптованості особистості [6, с. 2]. Таким чином можна провести паралель між копінг-стратегіями та захисними механізмами за інтерпретацією А. Фрейда.

А. Фрейд розділила захисні механізми на групи: перцептивні, інтелектуальні та рухові автоматизми.

А всього згідно з А. Фрейд було виділено 15 захисних механізмів, найбільш відомі: витіснення, регресія, формування реакції, ізоляція,

знищення, проекція, інтроекція, боротьба «я» з самим собою, перетворення, сублимація [6].

Окрім З. Фрейда та А. Фрейд концепцію механізмів захисту систематизував Дж. Вейлант, який називав захисні механізми «інтрофізичними засобами адаптації». Дж. Вейлант класифікував захисні механізми за чотирма рівнями [6, с. 236].

Сам же Дж. Вейлант не вважав захисні механізми повністю патологічними та визнавав їх більшою мірою здоровими.

Н. Хаан надала один з найбільших об'ємів інформації з его-орієнтованого напрямку. Н. Хаан виділила три модальності его-процесу, до яких відноситься копінг, захист та фрагментація [5, с. 6].

Так для копінгу характерна наявність цілі та вибору. Копінг корегується людиною, залежить від його самовираження та орієнтований на логіку.

Для захисту характерна ригідність та спотворення сприйняття реальності суб'єктом.

Фрагментація характеризується автоматизмом, афективна та ірраціонально виражена.

Згідно з Н. Хаан виділено чотири функції Его-механізмів:

- когнітивна функція, в яку входять сортування, ототожнення, символізація сенсу;
- функція рефлексивного сприйняття, яка складається з відстрочених реакцій, сенситивності, реверсії;
- функція фокусування уваги, це селективність свідомості;
- регуляція афективних імпульсів в яку входять диверсифікація, трансформація та обмеження [5, с. 6].

Так згідно з Н. Хаан всі ці функції его-механізмів характерні для модальностей Его-процесу.

Найвищий рівень «Его-механізмів» – копінг, він виступає «нормальною модальністю», він спрямований на вирішення певної проблеми, він не спотворює логіку подій, людина використовує копінг оцінюючи свої інтереси та особистість сама приймає рішення, людина вільна в його досягненні. Копінг відкриває доступ до використання більш розумних рішень. Захисні механізми розуміються як пасивні стратегії, які не мають цілі зміни ситуації, а спрямовані лише на знання напруження. Фрагментація виступає як найнижчий рівень, вона проявляється в уникненні частини особистості.

Вплив локусу-контролю на копінг-стратегії можна чітко прослідити згідно з теорією вивченої безпорадності. Так людина під дією установок, що вона не може змінити свої обставини, тут говориться про екстернальний локус контролю,

формує невротичний захисний механізм, який покликаний захистити особистість від руйнування, при цьому формує дезадаптивну поведінку. Згідно з теорією Р. Лазаруса це можна назвати емоційно-центрованою тенденцією в боротьбі зі стресом, так людина не намагається побороти певну проблему а уникає її. Згідно з Н. Хаан людина залишається на рівні захисного механізму та не переходить на рівень копіngu. Людина залишається під контролем свого підсвідомого.

Вивчена безпорадність, або як її ще називають особистісна безпорадність – це стійка емоційна характеристика людини, порушення мотивації, яка виникла в результаті впливу невідконтрольній суб'єкту ситуації та проявляється в комплексі жертви обставин [7, с. 11].

Три джерела виникнення вивченої безпорадності:

- досвід пережиття невідконтрольної суб'єктом ситуації;
- досвід спостереження за безпорадними людьми;
- відсутність самостійності в дитинстві.

Вивчена безпорадність характеризується мотиваційним, емоційним та когнітивним дефіцитом, де мотиваційний дефіцит проявляється в суб'єктивному сприйнятті про неможливість змінити ситуацію, емоційний проявляється в низькій самооцінці та зниженому, або навіть депресивному настрої [7, с. 13].

Екстернальна особистість, звичайно не має обов'язково характеристики вивченої безпорадності, та позиції жертви, але екстерналі значно ближче наближені до цього стану і можна сприймати вивчену безпорадність як крайню ступінь прояву характеристик екстернальності.

В той же час особистості з виділеною інтернальністю мають проблемно-орієнтовані копіng-стратегії, згідно з Лазарусом, тому він не має значних міжособистісних конфліктів та володіє своїм життям, його дії продиктовані власними вольовими характеристиками. Згідно з теорією Н. Хаан така людина визначається як та, що знаходиться на найвищому рівні розвитку «Его механізмів».

Висновки. Проведений аналіз поняття копіng-стратегії вченими К. Меннінгером, Р. Лазарусом, С. Фолкманом, Н. Хаан та іншими. Надано підходи визначення копіng-стратегії, як специфічної реакції на стрес, які витікають в систематичне застосування протягом кількох стресових ситуацій.

Зроблений висновок, що копіng-поведінка формується великою кількістю внутрішніх та зовнішніх факторів, особистісними ресурсами, оточенням людини. Копіng-поведінка формує життєдіяльність людини, копіng-стратегії впливають як на поведінку людини під час стресу, так і на її самовідношення, звички та інших людей. Тому визначає напрями для подальшого вивчення цього феномену.

Список літератури:

1. Грабовська С. Л. Проблема копіngу в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
3. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.
4. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities. 2012. P. 249.
5. Боснюк В.Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копіng-стратегіями у рятувальників : стаття. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33–42.
6. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки : стаття Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського: зб. наук. праць. 2011. №16. С. 235–239.
7. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : дис. канд. псих. наук : 19.00.07 Луцьк, 2013. 286 с.

Shaikhislamov Z.R. Horbenko V.Yu. THEORETICAL APPROACHES TO DETERMINING THE COPING STRATEGY OF PERSONAL BEHAVIOR

Ukrainian society and every Ukrainian family is currently experiencing socio-psychological difficulties as a result of the invasion of the Russian invaders into the territory of Ukraine. All this creates a significant number of stressogenic factors for the population. Martial law, hostilities, forced changes in living conditions, and constant stress cause people to have difficulties maintaining psychological comfort. All this also applies to psychologists. The article is about coping – strategies, as a means of psychological protection developed by a person, which shapes a person's behavior in certain conditions [2, p. 142]. A theoretical analysis was

conducted and the meaning of the following concepts was indicated: «coping», «coping strategy», «coping behavior» and «coping resources» (L. Murphy, R. Lazarus, R. Moos, D. Schaeffer). The essence of the concepts: «coping», «coping strategy», «coping behavior» and «coping resources» was revealed, and an analysis of the peculiarities of the choice of behavior in certain conditions was carried out. Forms of manifestation and strategies of behavior in a stressful situation were analyzed (by R. Lazarus and S. Folkman). The main approaches to the study of coping behavior and behavioral strategies are shown (R. Lazarus, S. Folkman, R. Moos, D. Schaeffer, S. Perin, J. Schuler, E. Frydenberg, R. Lewis). The essence of the protective mechanisms of the individual is revealed, as the ability to reduce psychological discomfort as a form of subconscious activity and the difference from the coping strategy. The article shows a parallel between coping strategies and defense mechanisms according to A. Freud's interpretation, which divided defense mechanisms into groups. An explanation of the coping strategy is given. Thus, former coping strategies could change to new ones, and in a state of isolation from familiar things and lack of support from loved ones, the attitude towards oneself changes, the problem-solving strategy will contribute to control over stressful situations, which will have a positive effect on the professional activity of a psychologist.

Key words: coping, behavior, strategy, protective mechanisms, coping resources.