

## ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ - ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ЖИТТЄВИХ ТА ПРОФЕСІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

*Статтю присвячено вивченню особливостей копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Акцентовано увагу на розгляді основних підходів щодо розуміння копінг-поведінки, розглянуто функції, класифікації та основний діагностичний інструментарій по дослідженню копінг-поведінки особистості.*

**Ключові слова:** копінг, психологічне подолання, копінг-поведінка, особистісні та ситуативні ресурси.

**Постановка проблеми.** Проблема копінг-поведінки особистості стала досліджуватися в психологічній науці протягом двадцяти останніх років. Необхідність звернення до даної проблеми зумовлена інтенсифікацією життєдіяльності людей, яка провокує виникнення в них стресових станів у різних життєвих ситуаціях. Специфіка поведінки людини в таких ситуаціях може впливати на: тривалість несприятливих умов; емоційний стан, настрої; здоров'я; працездатність.

Складні життєві ситуації, негаразди в професійній діяльності є головною причиною дисгармонійного розвитку особистості, хвороб, навіть суїцидів і велика роль у запобіганні, ліквідації цих наслідків покладена саме на застосування такої поведінки. А вміле, правильне використання стратегій копінг-поведінки визначає подальший гармонійний розвиток особистості, сприяє саморегуляції. У широкому значенні копінг включає всі види взаємодії суб'єкта з ситуацією, зокрема, спроби оволодіти або пом'якшити, пристосуватись або відхилитись від вимог стресової ситуації. У вузькому значенні під копінгом розуміється стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації.

Вивчення методології копіngu і копінг-поведінки є важливим підґрунтям для розробки достовірних методів дослідження, а також для розробки технологій психологічної підтримки людини в складних життєвих ситуаціях. Адже сьогодні, незважаючи на численні дослідження, в науковій літературі існують певні розбіжності в розумінні понять копінг, копінг-поведінка і тому необхідно конкретизувати психологічний зміст кожного з них. А детальне розуміння методологічної бази щодо вивчення проблеми копінг-поведінки дозволить чітко зрозуміти його зміст і сутність. **Метою** даної статті є теоретичний аналіз дослідження копінг-поведінки особистості у зарубіжній та вітчизняній психології.

**Результати теоретичного аналізу проблеми.** Методологічною основою дослідження особливостей копінг-поведінки особистості виступає на сьогодні теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, емпіричних досліджень зарубіжної та вітчизняної психології. У психологічній літературі поняття "копінг" найчастіше використовується для опису характерних способів поведінки людини в різних життєвих і професійних ситуаціях, пов'язаних з переживанням та подоланням стресу. Кінцевою метою копіngu і одночасно критерієм його ефективності є зниження стресогенного впливу ситуації на особистість та повернення її до нормального рівня функціонування [2]. Копінг – поведінка, яка часто розглядається як синонім до поняття "копінг", реалізується за допомогою копінг-стратегій, вибір яких залежить від впливу різних чинників: вікових, статевих, професійних, особистісних, ситуативних. Сьогодні найбільш докладно досліджено і проаналізовано особистісні та ситуативні детермінанти копінг-поведінки.

Перші наукові праці по вивченню феномена копінг-поведінки почали з'являтися в зарубіжній психології лише з другої половини ХХ століття. Уперше термін "копінг" використав у 1962 році Л. Мюрфі. Він досліджував способи подолання дітьми вимог, висунутих кризами розвитку. До них прикладалися активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння важкою ситуацією або проблемою. Термін coping при цьому розуміється як прагнення індивіда вирішити певну проблему [10]. Через чотири роки, у 1966 році Р. Лазарус у своїй книзі "Psychological Stress and Coping Process" ("Психологічний стрес і процес його подолання") звернувся до копіngu з метою опису усвідомлених стратегій подолання людиною стресових ситуацій [14]. Він визначив копінг-поведінку як "суму когнітивних і поведінкових зусиль, які докладає особистість для послаблення впливу стресу" [9]. Німецькі вчені Х. Вебер, Г. Хайнес, описуючи копінг-поведінку, використовували термін "bewältigung" (подолання) [14].

У вітчизняній психологічній літературі поняття "копінг" визначається як опанувальна поведінка або психологічне подолання. Копінг розглядається як індивідуальний спосіб подолання людиною стресової ситуації та наявних особистісно-середовищних ресурсів [9].

На думку С. Нартової-Бочавер, копінг – це процес, що розгортається в часі, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний динамічний взаємозв'язок, впливаючи один на одного [10].

Р. Лазарус стверджує, що копінг – це відповідь людини на стрес, який виникає внаслідок відсутності рівноваги між сприйняттям запитів середовища та індивідуальних ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами. Автор також стверджує, що стресогенні стимули призводять до різної величини стресу у різних людей і в різних ситуаціях, в тому числі і в професійній діяльності. Тож "подолання" (coping) виступає як застосування поведінкових і когнітивних зусиль для задоволення зовнішніх і внутрішніх вимог [9, 14].

З часом поняття "копінг" стало включати реакцію не тільки на "надмірні вимоги ситуації", але й на щоденні стресові ситуації. Зміст копінгу при цьому залишився тим самим: копінг – це те, що робить людина, щоб подолати стрес, об'єднуючи когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Думки, почуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються різною мірою за певних обставин [4; 5; 8]. Отже, копінг – це поведінкові та когнітивні зусилля, які застосовуються особистістю, щоб впоратися з відносинами "людина-середовище" [9].

С. Карвер підкреслює, що реакції індивіда на стресову ситуацію можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції – це ті, що засновані на індивідуальних відмінностях у темпераменті, набуваються в результаті повторення і не вимагають свідомого контролю. Довільні реакції є вродженими, усвідомленими. вважає, що психологічне призначення "копінгу" полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації [4].

Такі дослідники, як С. Нартова-Бочавер, А. Лібіна, Т. Крюкова, що займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються відмінних поглядів на ефективність різних стратегій подолання. Вони підкреслюють, що копінг-стратегії за своєю суттю можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними [14]. А. Лібіна вважає, що невід'ємною характеристикою копінг-поведінки є її корисність: подолання визначається як "адаптивні, цілеспрямовані і потенційно усвідомлені дії" [13].

Альтернативна точка зору Р. Лазаруса полягає в тому, що копінг не завжди є продуктивним; його ефективність залежить від двох чинників: реакції у відповідь на стресову ситуацію і контексту, в якому цей копінг реалізується [9].

Узагальнюючи та систематизуючи поняття копінгу, можна виділити три рівні його функціонування: копінг-дії, копінг-стратегії та копінг-стилі. Копінг-дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії, які, у свою чергу, групуються в копінг-стилі (наприклад, групу стратегій, які є концептуально схожими за діями). Іноді поняття копінг-дії і копінг-стратегії використовуються як взаємозамінні, тоді як копінг-стилі загалом відносяться до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес. Іншими схожими термінами являються копінгові тактики і копінгові ресурси [3; 4; 5; 10].

На сьогодні виокремлюють три основні підходи, які інтерпретують поняття "копінг": ресурсний, особистісний, ситуаційний (феноменологічний).

Перший підхід – ресурсний, представлений у працях Н. Хаан, розглядає копінг-процеси як Его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у важких ситуаціях та на розвиток ресурсів. Функціонування копінг-процесів передбачає використання когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур особистості в процес вирішення проблеми. У разі нездатності особистості до адекватного вирішення проблеми починають діяти захисні механізми, що сприяють пасивній адаптації. Такі захисні механізми розглядаються як ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в реальній дійсності. Інакше кажучи, копінг і захист функціонують на підставі однакових Его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у вирішенні проблеми [11].

Другий підхід – ситуаційний, представлений у працях Р. Моос та А. Біллінгс, визначає копінг як якості особистості, що дозволяють використовувати відносно постійні варіанти відповіді на стресові ситуації. А. Біллінгс і Р. Моос виділяють три способи подолання стресової ситуації:

1) копінг, спрямований на оцінку – подолання стресу включає спроби визначення значущості ситуації і використання певних когнітивних стратегій (логічний аналіз, переоцінка ситуації тощо);

2) копінг, спрямований на проблему – подолання стресу передбачає модифікацію, зменшення або усунення його джерела;

3) копінг, спрямований на емоції – подолання стресу включає когнітивні та поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу і відновити афективну рівновагу [8; 9].

У третьому підході – особистісному, представленому в працях Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг виступає як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації і багатьма іншими чинниками. Р. Лазарус і С. Фолкман визначили психологічне подолання як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу [9]. Вони описали також активну та пасивну форми копінг-поведінки. Активна форма копінг-поведінки або активне подолання, є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання цілого арсеналу механізмів психологічного захисту, спрямованих не стільки на зміну стресової ситуації, скільки на зниження емоційної напруги [4; 10].

Інтерес до проблеми подолання стресу призвів до того, що за останні п'ятнадцять років збільшилася кількість робіт, автори яких намагалися не тільки теоретично вивчити, але й емпірично виміряти копінг-поведінку, створюючи для цієї мети спеціальні опитувальники.

У дослідженнях автори найчастіше розроблюють свої особисті методи діагностування і вивчення копінг – поведінки, які мають вигляд багатошкільних опитувальників, відкритих чи напівструктурованих інтерв'ю.

Автори опитувальників найчастіше досліджували:

– окремі конкретні ситуаційні копінг-стратегії;

– стратегії розділені за основними сферами психічної діяльності (когнітивні, емоційні, поведінкові);

– базові стратегії копінг-поведінки, що включають когнітивні, поведінкові та емоційні варіанти реагування на стрес, які утворилися шляхом об'єднання окремих ситуативно-специфічних копінг-стратегій за принципом активності-пасивності подолання стресу;

– окремі ситуативно-специфічні копінг-стратегії і базові копінг-стратегії, для чого в опитувальники включалися шкали, спрямовані на вивчення тих і інших типів стратегій [9].

У 1978 році Л. Перлін і К. Шулер уперше використали метод інтер'ю для вимірювання копінг-поведінки дорослих. Ці вчені виділили три копінг-стилі, які відповідають основним сферам психічної діяльності: копінг-стилі, спрямовані на змінення самої ситуації; копінг-стилі, спрямовані на змінення значення ситуації; копінг-стилі, спрямовані на контроль негативних емоцій [10].

Р. Лазарус і С. Фолкман створили опитувальний лист "Способи копіngu" (1980), що складається із 118 пунктів, який у різних модифікаціях став одним з найбільш популярних інструментів вимірювання копінг-поведінки. Методика визначає 8 видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій: конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, відхід-уникнення, планове вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності [9].

У наступні роки були розроблені різні варіанти опитувальників для вивчення копінг-поведінки. Так, А. Біллінгс і Р. Моос створили опитувальник, за допомогою якого можна виміряти три види копіngu: спрямованого на оцінку, спрямованого на проблему, спрямованого на емоції [5; 14]. Е. Хейм запропонував методику дослідження особливостей копінг-поведінки, диференційованої за основними сферами психічної діяльності, в якій виділялося більше 25 ситуативно-специфічних копінг-стратегій. Ці стратегії було розподілено на три групи: більш адаптивні, менш адаптивні й такі, що мають невизначений вплив на адаптацію [9].

У 1989 році була створена шкала копінг-поведінки, яка включає дві форми копінг-поведінки: характерологічну і ситуативну [5; 14].

У 1990 році з'явився багатовимірний опитувальник, що визначає три види копіngu: орієнтованого на завдання, орієнтованого на емоції, орієнтованого на уникання.

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив "Індикатор копінг-стратегій". Він виділив три групи копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблем, на пошук соціальної підтримки і на уникнення [8; 9]. "Індикатор копінг-стратегій" можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій копінг-поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини протягом життя, можна поділити на три великі групи.

– Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, відповідно до якої людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

– Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, відповідно до якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значущих інших.

– Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, відповідно до якої людина прагне ухилитись від контакту з оточуючою дійсністю, відійти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, занурення в хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, а може зовсім "піти від вирішення проблем", використавши активний спосіб уникнення – суїцид [9]. Дана стратегія є однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної форми копінг-поведінки (псевдокопінг-поведінки). Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка перебуває у стресовій ситуації. Використання цієї стратегії зумовлене недостатністю особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Проте вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості [11; 14].

Найбільш ефективним є використання всіх трьох стратегій копінг-поведінки залежно від ситуації. В одному випадку людина може самостійно справитися з труднощами, що виникли, у другому випадку – їй потрібна підтримка оточуючих, у третьому випадку – людина просто може уникати зіткнення з проблемною ситуацією, наперед проаналізувавши її негативні наслідки.

**Висновки.** Отже, дослідження особливостей копінг-поведінки особистості складається відповідно до змісту, структури, класифікації і ґрунтується на аналізі джерел зарубіжної і вітчизняної психологічної науки. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дає можливість визначити копіг – поведінку як індивідуальний спосіб взаємодії особистості із складною, кризовою, стресовою ситуацією на зниження впливу стресу. Копінг-поведінка є певним різновидом соціальної поведінки особистості і включає в себе: ситуаційні, особистісні, ресурсні компоненти. Встановлено, що психічне і фізичне самопочуття людини залежить від вибору нею поведінкових стратегій у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією. Використання активних чи пасивних поведінкових стратегій подолання залежить від гендерних, вікових, міжкультурних характеристик, сфери діяльності та значущості життєвої події для людини.

Методологічна база дослідження копінг-поведінки особистості базується на трьох підходах: ситуаційному, особистісному, ресурсному, які розглядають її по-різному: як якості особистості; як динамічний процес, що визначається цілою низкою чинників; як Еґо-процеси, що спрямовані на продуктивну адаптацію особистості до стресових ситуацій. Отже, поняття копіngu охоплює широкий спектр людської активності – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого, свідомого подолання кризової ситуації. Характерними особливостями копінг – поведінки вважають активність дій спрямованих на припинення стресу, планування своїх дій, оцінка ситуації, пошук соціальної підтримки. Копінг – стилі та

копінг – стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких особистість долає життєві труднощі. На вибір стилів та стратегій копінг-поведінки впливають: адаптаційний потенціал особистості, професійні, гендерні та вікові чинники.

### Використані джерела

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, №1. – С. 3-18.
2. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и "техники" ее бытия / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1993. – Т. 12, №2. – С. 3-16.
3. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – Т. 2, № 4. – С. 64-74.
4. Гончаров М.С. Переживание как реализация (или проявление) субъективности и стресс как неизбежность становления и функционирования человека / М.С. Гончаров // Мир психологии. – 2008. – №4. – С. 3-7.
5. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16-24.
6. Махнач А.В. Компонентный анализ психического состояния человека в особых условиях деятельности / А.В. Махнач // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12, № 1. – С. 66-75.
7. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 2. – С. 5-15.
8. Лазарус Р.С. Психология эмоций : учеб. пособие [для студ. вузов, обуч. по спец. псих.] / Р.С. Лазарус. – СПб : Питер, 2007. – 328 с.
9. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30.
10. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу / Л. Пельцман // Психологический журнал. – 1992. – Т. 21, № 1. – С. 126-130.
11. Польская Н.А. Взаимосвязь склонности к модификациям тела с копинг-стратегиями / Н.А. Польская // Вопросы психологии. – 2007. – № 6.- С. 43-54.
12. Розов В.И. Методи оцінки та самооцінки стресових станів / В.И. Розов // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 5. – С. 41-52.
13. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – М., 2003. – 178 с.
14. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В. Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с.

Vdovychenko A.V.

### SPECIFIC FEATURES OF PERSONALITY'S COPING-BEHAVIOR IN LIFE AND PROFESSIONAL SITUATIONS

*The main research approaches of personality's coping -behavior and the state of this problem study are reviewed in the article. It is reported that coping-behavior includes situational, personal and resource components. This is a certain kind of personality's social behavior. It is found that person's mental and physical well-being depends on his/her choice of behavioral strategies at the time of contact with the psychotraumatic situation. The use of active or passive behavioral overcoming strategies depends on gender, age, cross-cultural characteristics, work and the significance of life event for a person. The research methodology of personality's coping-behavior is based on three approaches such as situational, personal and resource. The concept of coping covers a wide range of human activity – from the unconscious psychological defenses to the purposeful, conscious overcoming of the crisis. Characteristic features of coping-behavior are considered as activity of actions aimed at stopping stress, planning one's actions, assessing of the situation, searching for social support. Coping-styles and coping-strategies are treated as separate elements of conscious social behavior by which a person overcomes the life difficulties. The choice of coping-behavior styles and strategies is influenced by personality's adaptive potential, professional, gender and age factors.*

**Key words:** coping, psychological overcoming, coping behavior, personality and situational resources.

Стаття надійшла до редакції 22.09.2013

