

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.12>**О. А. Чеканська**кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка**Ю. П. Данчук**кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

У статті висвітлено основні наукові підходи до особливостей реакцій та домінуючі копінг-стратегії особистості на стресові ситуації. Проаналізовано основні підходи щодо розуміння копінг-поведінки, відзначено її функції та класифікації. Розглянуто основний діагностичний інструментарій з дослідження копінг-поведінки особистості. Проаналізовано копінг-поведінку як індивідуальний спосіб взаємодії особистості із складною стресовою ситуацією на зниження її впливу. Різновидом соціальної поведінки є копінг-поведінка особистості, яка включає в себе: ситуаційні, особистісні, ресурсні компоненти. Встановлено, що психологічне та фізіологічне самопочуття особистості залежить від вибору нею поведінкових стратегій у момент зіткнення зі стресовою ситуацією. Відсутність конструктивних форм опанувальної поведінки збільшує патогенність подій і важких життєвих ситуацій. Ці події можуть спровокувати виникнення психосоматичних захворювань або призвести до деструктивного процесу особистісного розвитку. Розглянуто копінг-поведінку особистості, яка реалізується за допомогою обраних копінг-стратегій на основі особистісних копінг-ресурсів. Відзначено позитивну динаміку опанувальної поведінки суб'єкта – зростання з віком продуктивних (орієнтованих на дії щодо вирішення важкої ситуації) та зниження непродуктивних стилів і стратегій подолання (деструктивних форм розрядки). Констатовано, що процес адаптації в умовах стресу здійснює цілісний, єдиний конструкт – «захисно-копінгова поведінка», яка відображає взаємодію несвідомих захисних механізмів і свідомих стратегій поведінки особистості. Показано особливості захисно-копінгової поведінки як складного психологічного процесу. Розглянуто подолання стресу як багатомірного конструкту, що включає широкий спектр поведінкових і когнітивних стратегій, які можуть бути спрямовані на зміну, переоцінку або уникання стресових ситуацій або пом'якшення їх негативних впливів. Подолання стресу вважається ефективним, якщо реакції людини відповідають вимогам ситуації. Встановлено, що копінг-ресурсами є відносно стабільні характеристики особистості і середовища. Показано, що важливим критерієм адаптивної копінг-поведінки є гнучкість та різноманітність використання копінг-стратегій залежно від структури проблеми, що сприяє скорішому її вирішенню.

Ключові слова: психологічне подолання, стрес, адаптація, копінг-стратегії, особистісні та ситуативні ресурси, захисно-копінгова поведінка.

Постановка проблеми. Практично кожна людина в своєму житті переживала сильні стресові ситуації: образи, втрату близьких, катастрофи та інше. Дослідження канадського фізіолога Г. Сельє показали, що певний ступінь стресу може бути навіть корисним для особистості, оскільки відіграє мобілізуючу роль і сприяє пристосуванню людини до мінливих умов. Але, якщо стрес сильний і триває занадто довго, то він переважantly адаптаційні можливості людини та призводить до психологічних і фізіологічних «поломок» в організмі. Високий рівень психічної стійкості до стресів та ефективні способи його подолання є запорукою збереження, розвитку та зміцнення здоров'я і професійного довголіття особистості [2; 5].

Дослідження проблеми подолання і запобігання стресу визначається реаліями сучасного суспільства, в якому є тенденція до посиленого накопичення психологічної напруги і малої можливості її позбавлятися. В людини можуть бути сформовані загальні поведінкові особливості, які проявляються як реакції на дію стресових факторів. Є багато реакцій на стрес та багато типів поведінки в ситуації стресу. Залежно від частоти виникнення, сили, інтенсивності впливу стресових факторів та індивідуально-психологічних особливостей особистості обираються найбільш характерні для неї способи подолання стресу [1]. Запобігти багатьом стресовим ситуаціям і підвищити якість життя кожної людини окремо допоможуть знання механізмів та при-

чин стресогенних чинників та приділення їм особливої уваги.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: концепція Р. Лазаруса про роль когнітивних конструктів під час вивчення копінг-стратегій [2]; загальнонаукова методологія системного підходу до розуміння особистості (Л.Ф. Бурлачук, Г.С. Костюк, Б.Ф. Ломов, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, О.П. Саннікова та ін.); сучасні теоретичні підходи та емпіричні дослідження з проблеми копінг-поведінки (Л.І. Анциферова, О.Р. Ісаєва, Б.Д. Карвасарський, Т.Л. Крюкова, А.В. Поденко, О.А. Рєзнікова, Н.В. Родіна, Н.О. Сирота, Т.А. Ткачук, В.М. Ялтонський, S. Folkman, S. Hobfoll, R. Lazarus та ін.) [1; 5; 6].

Мета статті – вивчити особливості стилів копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях та визначити домінуючі копінг-стратегії таких осіб.

Виклад основного матеріалу. Для того щоб упоратися зі стресовими ситуаціями, людина продовж свого життя виробляє так звану копінг-поведінку або копінг-стратегію, тобто систему цілеспрямованої поведінки усвідомленого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливості впливу стресу. Копінг – одне з центральних понять у сфері психології стресу та адаптації. Цей концепт допомагає зрозуміти сутність адаптивності / дезадаптивності людської поведінки, оскільки не тільки стрес є істотним фактором зниження продуктивності людини, дисфункціональності його стану, але і те, як людина справляється зі стресом або труднощами. Поведінкові копінг-стратегії поділяються на активні й пасивні, адаптивні й дезадаптивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем» як базисну копінг-стратегію, що включає всі поведінкові варіанти, спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації, й стратегію «пошук соціальної підтримки», що включає поведінку, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. До пасивної копінг-поведінки належать такі варіанти поведінки, які включають базисну копінг-стратегію «уникання», хоча деякі форми уникання можуть мати й активний характер [6].

Для вивчення особливостей реакцій особистості на стресові ситуації та визначення домінуючих копінг-стратегій нами було проведено психологічне обстеження. Методики добирались таким чином, щоб ми мали можливість діагностувати рівень психічної напруги, при цьому виявити найбільш вживані копінг-стратегії, проаналізувати та зіставити їх з особистісними механізмами захисту та поведінковою активністю. А саме, з метою визначення домінуючих копінг-стратегій, які використовує особистість з метою подолання негативного впливу стресових ситуацій, був використаний опитувальник «Копінг-стратегії», роз-

роблений Р. Лазарусом і С. Фолкман, в адаптації Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяка, М.С. Замишляєвої. За допомогою методики «Індекс життєвого стилю» (LSI–Life style index), розробленої Келлераном (H. Kellerman) і Плутчиком (R. Plutchik), в адаптації Л.І. Вассермана, ми діагностуємо основні его-захисти особистості: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, раціоналізація, реактивні утворення. За допомогою методики «Шкала психологічного стресу PSM–25», розробленої Лемуром-Тесьє-Філліоном, в адаптації Н.Є. Водопьянкової, визначали рівень стресової напруги у досліджуваних осіб [3; 4].

В емпіричному дослідженні прийняли участь 60 осіб (30 чоловіків і 30 жінок) віком від 20 до 45 років. Результати дослідження показали, що переважною копінг-стратегією є «планування вирішення проблеми» (68%), що відноситься до проблемно-орієнтованого копіngu. Як показує практика, це найефективніша стратегія подолання проблемних ситуацій, оскільки спрямована на активну зміну ситуації та її конструктивне вирішення. Такий підхід до стресових моментів включає таку функцію мислення, як аналітика. Це відкриває пошук можливих варіантів поведінки. Майже всі респонденти давали високі бали на питання, що стосувались планування вирішення проблем («Складав план дії», «Змінював дещо так, щоб склалося»). Вибір цієї стратегії виражає активну поведінкову реакцію людини, оскільки це дає можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації.

В умовах швидкості сучасного життя людям як ніколи потрібно спілкування та підтримка близьких. На другому місці опинився копінг «пошук соціальної підтримки» (63%). Ця стратегія належить до емоційно-орієнтованого копіngu. Вона передбачає активний пошук інформативної, дієвої або емоційної підтримки соціального оточення («Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь»). Ця стратегія передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Але цей копінг можна розглядати насамперед як взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, ради, співчуття. До нього можна віднести також пошук інформаційної підтримки, що передбачає звернення за рекомендаціями до експертів чи знайомих, які володіють з точки зору респондента необхідними знаннями («Звертався за допомогою до спеціалістів», «Питав поради у родича чи друга, яких поважав»). Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, розділити з ким-небудь свої переживання.

Вживаними копінг-стратегіями опинились також: «прийняття відповідальності» (59%) та «позитивна переоцінка» (58%). Зустрівшись з

певними труднощами, як видно з дослідження, більшість людей розуміють ступінь своєї відповідальності у ситуації. Саме тому копінг «прийняття відповідальності», причому незалежно від гендерних ознак, також досить активно залучається сучасними людьми для боротьби з проблемами. Ця стратегія передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її рішення. Такі люди в ситуаціях високої психоемоційної напруги розуміли залежність між власними діями та їхніми наслідками, демонстрували готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках («Розумів, що сам створив цю проблему»). Водночас вони схильні не виправдано критикувати та картати себе, відчувати провинуву і незадоволеність собою.

Високого ступеня вираженості у цієї категорії людей (віком від 20 до 45 років) отримала копінг-стратегія «Позитивна переоцінка» (57%), яка спрямована на переоцінку негативних переживань, розгляд їх як ресурс для особистого зростання. Означена категорія досліджуваних намагалась у будь-якій проблемній ситуації знайти стимул для саморозвитку («Щось міняв у собі»). Зусилля зі створення позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості може також включати релігійний вимір. Характерна орієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації. Але використання цієї копінг-стратегії включає ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

Як показало дослідження, сучасні молоді люди, які живуть та працюють у соціумі, створюють сім'ї, розуміють, що для успішного співіснування з іншими, для подолання проблем вони повинні спершу «приборкати» себе. Копінг-стратегія «самоконтроль» передбачає зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Серед опитуваних не опинилось жодної людини, яка б набрала низький рівень використання цього копіngu. Ця стратегія припускає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки.

Емпіричне дослідження показало, що копінг «втеча-унікнення» (48%) та «дистанціювання» (44%), які є пасивними видами копіngu, опинились найменш вживаними серед опитуваних. Стратегія «втеча-унікнення», хоча за результатами дослідження не стала під гасло найбільш вживаних копінгів, але також досить часто опитувани надавали високі бали питанням, що належали до цієї шкали («зганяв на інших», «бажав, щоб це скоріше скінчилось»), тобто люди часто несвідомо обирають цю стратегію, спрямовану до втечі або

унікнення проблеми. Дана стратегія припускає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо.

«Дистанціювання» представлене у найменшій кількості досліджуваних. Цей копінг припускає емоційне виключення із ситуації, зниження її суб'єктивної значущості з метою подолання негативних переживань («Відмовлявся це сприймати занадто серйозно»).

У використанні копінг-стратегій існує певна вікова динаміка. Із збільшенням віку підвищується вірогідність використання активних поведінкових стратегій вирішення проблем. Проведене емпіричне дослідження показало, що люди, які брали участь у експерименті, вже мають набутий досвід життя, в тому числі негативний. Відштовхуючись від нього, зробивши висновки від попередніх помилок, виробляється свій алгоритм дій, який допомагає опанувати їм стрес в подальшому. Як бачимо, часто несвідомо люди обирають найбільш ефективний копінг, тобто той, який вже їм допомагав раніше. Досвід пережитого і пережитої поведінки, у якому сама людина може дати собі звіт і який містить ієрархію значущих для нього соціальних установок, цінностей, відносин і смислів, становить суб'єктний досвід особистості. Саме він сприяє або перешкоджає ефективним способам організації суб'єктної активності, що забезпечує внутрішню спонтанну активність самодетермінації.

Аналіз результатів за опитувальником «Індекс життєвого стилю» показав, що ведучим механізмом захисту людей є проєкція (48%). Більшість опитуваних як засіб усунення переживань, пов'язаних зі стресовими ситуаціями, використовували примітивний, незрілий механізм захисту. Висока вираженість означеного захисного механізму свідчила про схильність цієї категорії людей переносити неусвідомлені та неприйнятні для їхньої особистості почуття, думки, мотиви поведінки на інших людей. При цьому спостерігалася не критичність до власних недоліків, схильність звинувачувати оточуючих у власних помилках та проблемах, що може призвести до помилкової інтерпретації реальності. Опитувани фіксували у себе наступні прояви проєкції: у них викликали почуття роздратування люди, які домінують над іншими, недобррозичливо або егоїстично до них ставляться, пліткують, досягають своєї мети за будь-якої ціни; їх відштовхували лицемірні брехливі особи, які намагаються постійно бути в центрі уваги або на яких не варто розраховувати. Слід відзначити, що базовою емоцією під час проєкції є неприйняття. Отже, не приймаючи якісь сторони своєї особистості, в опитуваних відбулося

перенесення, що підсилювало критику оточуючої дійсності й найближчого соціального середовища. Негативним наслідком такого захисту є бажання виправити зовнішній об'єкт, на який спроектовані власні неприйнятні почуття, бажання та інше.

Статистично значущими виявилися результати за шкалою «раціоналізація» (44%). У деяких роботах можна зустріти ще одну назву цього механізму захисту – інтелектуалізація. Це досить складний та зрілий механізм, пов'язаний з переробкою та переоцінкою інформації, оскільки саме інтелектуальний контроль займає центральне місце в системі індивідуальних психічних ресурсів. Високий рівень за шкалою «раціоналізація» свідчить про те, що особистість створює логічні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які особистість не може визнати через загрозу втрати самоповаги. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду.

Найменший процент набрав серед опитуваних захисний механізм «заміщення» (21%), який належить до агресивної диспозиції. Основною емоцією виступає гнів, але він «приборкується» саме завдяки використанню цього захисного механізму («Іноді в мене з'являється бажання пробити стіну кулаком»). Аналізуючи отримані результати, хотілось би зауважити, що захисні механізми, які використовують досліджувані, не різняться між собою великими стрибками, всі вони в більшому або трошки меншому ступені виражені у кожного. Це свідчить про те, що у чистому вигляді жоден захисний механізм не використовується. Більш високий процент набрали «проекція» (48%), «раціоналізація» (44%), всі інші механізми отримали середній показник від 30% – до 40%, окрім «заміщення» (20%).

Доречно зауважити, що актуалізації механізмів психологічного захисту сприяють ситуації, являючи собою важливе випробування для людини, які в деякій мірі перевищують його внутрішні ресурси, виходять за рамки його актуального розвитку. Психологічний захист визначається не об'єктивною подією як такою, а суб'єктивною значимістю цієї події для людини. Основне завдання психологічного захисту – це усунення психологічного дискомфорту, а не реальне вирішення ситуації. У цьому сенсі захист діє тільки в рамках актуальної ситуації, можна сказати, що вона йде «на приводу» цієї актуальної ситуації.

Під час порівняння кількості та якості зв'язків між стратегіями опанування і психологічними захистами ми можемо виділити декілька тенденцій. Захисні стратегії припускають несвідому, ірраціональну поведінку. Результатом роботи захисних механізмів є несвідома підміна або фальсифікація реальності, з якою має справу суб'єкт. Для

позначення свідомих зусиль особистості, що вживаються в ситуації психологічної загрози, використовується копінг-поведінка.

Зростання кількості зв'язків між копінгом і психологічними захистами переважно відбувається за рахунок утворення негативних зв'язків. Таким чином, можна вважати, що під час зростання використання продуктивних копінгів відбувається зв'язування і заміщення цими продуктивними копінгамі психологічних захистів. Отже, можна зробити висновок, що кількість зв'язків з віком збільшується, причому переважно із збільшенням кореляцій з непродуктивними і соціальними стратегіями подолання.

Під час проведення дослідження за допомогою Шкали PSM–25 Лемура-Тесьє-Філліона ми змогли виявити рівень стресової напруги у досліджуваних осіб. Аналізуючи дані, бачимо, що у 65% опитуваних осіб виявився рівень стресу до 100 б., а це свідчить про те, що ці люди не відчувають високий рівень психологічного стресу та можуть правильно себе адаптувати до стресогенів.

Зіставляючи це з результатами попередніх двох досліджень, результат за цим опитувальником є досить логічним, оскільки досліджувана група показала себе особистісно зрілою та такою, що досить правильно реагує на неприємності, які зустрічаються у повсякденному житті. Наприклад, за опитувальником «Індекс життєвого стилю» найбільший процент набрав психологічний захист «раціоналізація», тоді за методикою «Копінг-стратегії» опитувані також обирали види проблемно-орієнтованого копіngu. 28% набрав другий критерій (інтервал 154–100 балів), тобто опитувані відчувають середній рівень стресу. І лише у 7% переважає високий рівень психологічного стресу. Це свідчить про стан дезаптації та психічного дискомфорту, глибоких емоційних переживань, а також сигналізує про необхідність застосування широкого спектру засобів і методів для зниження у них нервово-психічної напруги.

Висновки і пропозиції. Експеримент продемонстрував залежність рівня психологічного стресу від домінуючих копінг-стратегій. Особи, які використовують для опанування стресу активний копінг, менш піддані негативному впливу стресу, а отже, менше відчувають його наслідки на собі, і навпаки. Використовуючи пасивний копінг та прикриваючи свідомість захисними психологічними механізмами, стрес все більше захоплює спочатку емоції, потім свідомість, відбиваючи реакцію на фізіології людини, і як наслідок, призводить до психосоматичних розладів. У важких життєвих ситуаціях людина одночасно використовує кілька різнорівневих усвідомлених видів поведінки. Розглядаючи внесок особистості в успіх подолання труднощів, ми все ж таки можемо припустити, що є умовно продуктивні, наприклад проблемно-орі-

ентовані, і є менш продуктивні, наприклад уникнення, що зумовлено різним рівнем складності особистісних якостей. Експериментальні дослідження продемонстрували, що для подолання стресу кожна людина використовує копінг-стратегії, відштовхуючись від власного досвіду та особистісних психологічних резервів, у даному випадку копінг-ресурсів.

Перспективи подальшого дослідження пов'язані з необхідністю проведення порівняльних досліджень копінг-поведінки осіб, які перебували у різних стресових ситуаціях та розробки психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на формування адаптивних особистісно-середовищних копінг-ресурсів.

Література:

1. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. *Вестник Московского университета*. Москва, 2011. № 1. С. 100–111.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984. 445 p.53.
3. Plutchik R, Kellerman H., Conte H. R.A structural theory of ego defences and emotions. *Emotions in personality and psychopathology*. N.Y.: Plenum, 1979. P. 229–257.
4. Практическая психодиагностика: методики и тесты / Под ред. Д.Я. Райгородский. Самара : Издательский дом «БАХРАХ-Х», 2002. 668 с.
5. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
6. Фетискин Н.П., Козлов В.В, Ман Т.М. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во ин-та психологии, 2002. С. 442–444.

Chekanska O. A., Danchuk Yu. P. Peculiarities of coping behavioral strategies of individual in stressful situations

The article considers the main scientific approaches to the peculiarities of reactions and the dominant coping behavioral strategies of individual in stressful situations. The main approaches to the understanding of coping behavioral strategies are analyzed, in addition, the authors explore its functions and classifications. In the article, the main diagnostic questioners for investigation of individual's coping behavioral strategies are considered. The authors determinate the coping behavioral strategy as an individual way of interaction of the person with a complex of stressful situation that aimed to reduce impact of this stress. A variety of social behavior is the coping behavioral strategy of individual, which includes situational, personal, resource components. In the article, the authors prove that psychological and physiological well-being of a person depends of the choice of coping behavioral strategies at the moment of inclusion into stressful situation. The absence of constructive forms of opportunistic behavioral strategy increases the pathogenic level of events and difficult life situations. These events can provoke the occurrence of psychosomatic diseases or lead to destructive processes of individual development. The authors consider the coping behavioral strategy of individual, which is implemented using certain coping strategies, based on personal coping resources. The positive dynamics of the opportunistic behavior of person is noted. The authors determine that growing of productive coping behavioral strategies (oriented to actions for solving a difficult situation) and reduction of unproductive styles (destructive forms of releasing) are increasing with age. In the article, it was stated that the process of adaptation under stress provides a complete, unified construct – “protective-coping behavior”, which reflects the interaction of unconscious defense mechanisms and conscious strategies of personal behavior. The peculiarities of the protective-coping behavior as a complex of psychological process are shown in this investigation. Coping with stress is considered as a multidimensional construct, that includes a wide range of behavioral and cognitive strategies that can be directed to changing, reconsidering, escaping stressful situations or alleviation their negative effects. Stress overcoming is effective when the person's reactions correspond to the requirements of the situation. In the article, it has been established that coping resources are relatively stable characteristics of a person and environment. The authors prove that a significant principle of adaptive coping behavior is the flexibility and variety of the usage of coping strategies, depending on the configuration of the problem, that contributes to its quick resolution.

Key words: *psychological coping, stress, adaptation, coping strategies, personal and situational resources, defensive-coping behavior.*