

Гуляс І.А.

## Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості

Гуляс Інеса Антонівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна

**Анотація.** Розкрито теоретичний і емпіричний потенціал категорії копінг-стратегій. Акцентовано на ресурсному підході. Розглянуто окремі копінг-стратегії, копінг-ресурси, основні критерії, за якими будуються класифікації копінгової поведінки. Виокремлено життєстійкість як внутрішній фактор особистості, що впливає на її стійкість до психічного стресу, і характеризує міру здатності витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Виявлено різні рівні копінг-стратегій особистості у студентів 4-го курсу спеціальності „Початкова освіта” і вчителів початкових класів, що працюють, середнього та передпенсійного віку. Зазначено, що в досліджуваній вибірці переважає копінг, орієнтований на розв’язання завдання, що можна пояснити специфікою професії респондентів.

**Ключові слова:** досягнення, копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінг-ресурси, життєстійкість, психологічний стрес

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження обумовлено вивченням копінг-поведінки чи копінг-стратегій суб’єкта задля співвладання зі стресовими ситуаціями, якими переповнене сучасне життя, і є очевидною. У цьому плані представлено незначну кількість праць, де б розглядалися вплив віку на вибір стратегій подолання у різні періоди дорослості та професійного розвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати аналізу психологічної літератури свідчать про те, що вивченню цієї проблеми присвячено праці [2; 3; 4; 7], де копінг розглядається як: спосіб психологічного захисту; схильність відповідати на стресові події, тобто сукупність індивідуально-особистісних особливостей; поведінка, що залежить від вимог довкілля, діючого стресора; динамічний процес зіткнення особистості зі стресовою ситуацією, що визначається особливостями їх взаємодії на різних стадіях цього процесу.

Наразі окреслена галузь досліджень є „молодою” і перебуває на етапі становлення: вона поєднує різні теоретичні підходи, звертається до аналізу широкої психологічної реальності, її методичний інструментарій недостатньо розроблено. Так, скажімо, поняття „співвладання” сьогодні може використовуватися при вивченні когнітивної оцінки людиною суб’єктивно складних ситуацій, характеризуючи поведінкові реакції на стрес, і як сукупність когнітивної та поведінкової активності суб’єкта в ході соціально-психологічної адаптації, а також у це поняття нерідко включається емоційна складова – як здатність людини до саморегуляції власних емоційних станів. Проте зауважимо, що за будь-яких трактувань поняття „співвладання” поєднує два акценти: на ситуацію, в якій діє суб’єкт, і на особистісні властивості, що проявляються в ній; яким би широким не було розуміння співвладання, воно неминує апелює до процесу адаптації як власне фінітної функції: психологічне призначення співвладання полягає в забезпеченні адаптації людини до вимог ситуації.

У психологічній літературі досі немає термінологічної однаковості – в означенні як галузі досліджень, так і власне феноменології. Іншими словами, сьогодні даний термін віддзеркалює широку психологічну реальність.

**Метою** статті є вивчення стратегій співвладаючої поведінки особистості в різні періоди вікового і професійного розвитку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Прагнення до успіху, досягнення – основа сучасної цивілізації. І справа не лише в дилемі Еріха Фромма: „Мати

чи бути”. Суть у тому, що означає „бути”? Бути з погляду „західної” людини, означає максимально розкрити свої внутрішні можливості у зовнішньому світі шляхом діянь. Самоактуалізація, саморозкриття не виключають, а передбачають успіх, визнання і, в підсумку, можливість „мати” [5, с. 75].

Життя людини, яка прагне до досягнень, є переживанням бажання і вольового напруження. Потрібно хотіти й дуже багато, щоб діяти, вирішувати проблеми та долати перешкоди.

Поняття „coping” походить від англійського „cope”, що означає „переборювати”, „справлятися”, „долати”, рідше – „боротися”, „битися” (С.К. Нартова-Бочавер, Н.П. Лапін). У зарубіжній психологічній літературі згаданий феномен уживається в поєднанні з іншими термінами: „coping-process”, „coping-mechanism”, „coping-behavior”, „coping-style”, „coping-strategy”, що в перекладі російською, відповідно, є: „копінг-процес”, „копінг-механізм”, „копінг-поведінка”, „адаптивна співвладаюча поведінка”, „копінг-стратегія”, „психологічне подолання”. Така кількість термінів указує передусім, на значущість досліджуваного явища для психології, і вимагає певних роз’яснень.

За Р. Лазарусом, копінг-поведінка (співвладаюча поведінка) – це постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, що докладаються людиною, задля того, аби справитися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які надмірно напружують чи перевищують її ресурси.

Витоки психології подолання складних ситуацій поліаспектні як у теоретичному, так і в емпіричному плані. Йдеться про різні можливості, умови та способи подолання життєвих і професійних труднощів чи ситуацій. Співвладаюча поведінка реалізується за допомогою застосування копінг-стратегії на основі особистісних і довкільних копінг-ресурсів та є підсумком взаємодії блоків копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Копінг-стратегії – це актуальні відповіді особистості на сприймаючу загрозу, спосіб управління стресом. Відносно стабільні особистісні та соціальні характеристики людей, що забезпечують психологічне тло для подолання стресу, і сприяють розвитку копінг-стратегій, розглядаються як копінг-ресурси [10; 13].

Ресурсний підхід акцентує на тому, що існує процес „розподілу ресурсів”, який пояснює той факт, що окремим людям вдається зберігати здоров’я й адаптуватися незважаючи на різні життєві обставини. Ресурсні теорії припускають, що існує певний комплекс ключових ресурсів, які „управляють” чи спрямовують

загальний фонд ресурсів. Тобто „ключовий ресурс” – це головний засіб, що контролює й організує розподіл інших ресурсів (С. Хобфолл).

До ресурсного підходу відносять праці дослідників, у яких раніше не простежувався зв'язок із вивченням копінг-поведінки. В межах цього підходу розглядають широкий спектр різних ресурсів, як довкільних (доступність інструментальної, моральної й емоційної допомоги з боку соціального середовища), так і особистісних (навички та здібності індивіда) (К. Муздибаєв). С. Хобфолл пропонує теорію збереження ресурсів, де розглядає два класи останніх: матеріальні та соціальні, чи пов'язані з цінностями. Так, скажімо, М. Селігман основним ресурсом у співвладанні зі стресом вважає оптимізм. Інші вчені одним з ресурсів, що впливають на використовувані копінг-стратегії, пропонують конструкт „життєстійкість”. Конструкт самоефективності, розроблений А. Бандурою, також можна розглядати як важливий ресурс, що впливає на копінг-поведінку. За Е. Фрайденберга, із самоефективністю пов'язані пізнавальні процеси, що стосуються до внутрішніх переконань людей про їх власну здатність і співвладання. Таке переконання в суб'єкта вказує на здатність до „центральної” організації й використання власних ресурсів, а також отримання ресурсів з довкілля.

Оскільки інтерес до копінг-стратегій виник у психології порівняно недавно та через складність власне феномену співвладання з труднощами, дослідники ще не виробили єдиної класифікації копінг-поведінки. Праці, присвячені копінг-стратегіям, досить розрізнені, і тому майже кожен новий дослідник, вивчаючи проблематику копінгової поведінки, пропонує свою класифікацію. Вчені виокремлюють три основні критерії, за якими будуються ці класифікації: емоційний – проблемний: емоційно-фокусований копінг, спрямований на врегулювання емоційного реагування; проблемно-фокусований, спрямований на подолання проблеми або зміну ситуації, що викликала стрес; когнітивний – поведінковий: латентний внутрішній копінг передбачає когнітивне вирішення проблеми, метою якого є зміна стресогенної ситуації; відкритий поведінковий копінг – копінг-стратегія, що проявляється в поведінкових патернах; успішний – неуспішний: успішний копінг використовує конструктивні стратегії, які сприяють у подоланні стресогенної ситуації; неуспішний – використовує неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню останньої [8, с. 29-30].

За такими критеріями може оцінюватися кожна стратегія копіngu, яка використовується суб'єктом. Опиняючись у складній ситуації, людина може використовувати як одну, так і кілька копінг-стратегій, причому стиль реагування може змінюватися в залежності від сфери життя, в якій він реалізується: сімейних стосунках, роботі, піклуванні про власне здоров'я тощо. В науковій літературі представлено інші класифікації вчених, які розглядають копінг-стратегії як специфічні поведінкові конкретизації процесів довільного контролю над дією [9, с. 296].

Серед психологічних моделей копіngu найпоширенішими є моделі, пов'язані з дослідженнями психологічного стресу. В теорії копінг-поведінки, заснованій на працях Р. Лазаруса і С. Фолкмана виокремлюють

базові копінг-стратегії: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки й уникнення.

Вченими (А. Бандурою, Л. Лазарусом, С. Фолкман, Г. Сельє,) виокремлено та вивчено внутрішні суб'єктивні умови, що впливають на стійкість людини до психічного стресу. Одним з таких внутрішніх факторів є життєстійкість (поняття введено Д. Кошаба, С. Мадді наприкінці 70-х років ХХ ст.), що характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. За С. Мадді, життєстійкість є не особистісною якістю, а, радше, системою настанов чи переконань про себе, світ, взаємини зі світом, що, певною мірою, піддаються формуванню. Це диспозиція, що містить три порівняно автономних компоненти: включеність, контроль, прийняття ризику.

Т.М. Титаренко [11, с. 212] вважає, що компонентами життєстійкості є довіра життю і світу, вірність собі, розвинутий внутрішній контроль, вміння долати перешкоди, бажання випробувати власні сили. Довіряючи плину свого життя, людина готова приймати його світлі й темні сторони. Вона знає, що виключно сприятливих умов, постійно попутного вітру, суцільного везіння не буває, і тому готова перечекати негоду чи подолати перешкоди. Вірність собі є здатністю вірити у свої сили, в істинність, цінність своїх інтересів, звичок, діяльності. Внутрішній контроль передбачає можливість регулювати свої емоційні стани, формувати навички самоопанування, активно впливаючи на хід подій. Життєстійка людина бажає випробувати свої сили, твердо знаючи, що життя – це зміни, а не консервативна стабільність. Резюмуючи, можна сказати, що „життєстійкість” є особливим патерном установок і навичок, що дозволяють перетворити зміни на можливість; своєрідною операціоналізацією введеного П. Тілліхом поняття „мужність бути”.

Крім атитюдів, життєстійкість містить такі базові цінності, як кооперація, довіра і креативність.

Життєстійкість впливає не лише на оцінку ситуації (сприймається як менш травматична), але й на активність людини в подоланні останньої, тобто на вибір копінг-стратегій. Зауважимо, що проблема взаємозв'язку життєстійкості з вибором копінг-стратегій є недостатньо вивченою.

Життєстійкість є сутнісним модусом цілісної особистості. Розвиток людства йде шляхом екстремізації життєстійкості як ознаки наявності потенціалу. Потенціал подолання драматичних обставин життя визначається передусім змістом, силою, конфігурацією загального особистісного потенціалу, частково ірраціонального, неусвідомлюваного, нерегульованого, а частково усвідомленого, вже проявленого, випробуваного [6, с. 380].

Зазначимо, що поняття „життєстійкість” не тотожне поняттю „копінг-стратегій”, чи стратегій співвладання, з життєвими труднощами. На думку Лазаруса і Фолкмана, це стратегії, спрямовані на подолання життєвих труднощів: стратегію дистанціювання, стратегію самоконтролю, стратегію пошуку соціальної підтримки, стратегію прийняття відповідальності, стратегію уникнення, стратегію планового розв'язання проблеми й стратегію переоцінки. Отже, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми дії, звичні й традиційні для

особистості, водночас як життєстійкість – риса особистості, установка на виживання; копінг-стратегії можуть набувати як продуктивної, так і непродуктивної форми, навіть призводити до регресу, а життєстійкість – риса особистості, що дозволяє справитися з дистресом ефективно і завжди в напрямку особистісного зростання [1].

З метою визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій використано методику „Копінг-поведінка в стресових ситуаціях” С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової [12, с. 442-444].

У дослідженні взяли участь 156 осіб (з них: 90 студентів спеціальності „Початкове навчання” віком 20-21 року, 66 учителів початкових класів, що працюють, – 35-40 і 55-60 років (початку ранньої і середньої дорослості, за Г. Крайгом) жіночої статі (у зв'язку зі специфікою професії) з вищою освітою. Дослідження проводили на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича та Чернівецького інституту післядипломної педагогічної освіти.

Результати емпіричного дослідження представлено в таблиці 1 нижче.

**Таблиця 1.** Розподіл показників за рівнями копінг-стресових поведінкових стратегій (у %)

Кількість досліджуваних, вік	Копінг, орієнтований на:	Рівні опінг-стратегій			
		Дуже низький	Низький	Середній	Високий
n = 90 (20-25 років)	Розв'язання завдання	0	16,67	74,4	8,89
	Емоції	14,44	53,33	28,89	3,33
	Уникнення	1,1	53,33	44,44	1,1
n = 48 (35-40 років)	Розв'язання завдання	0	4,17	66,67	29,17
	Емоції	2,08	60,42	33,33	4,17
	Уникнення	2,08	47,92	47,92	2,08
n = 18 (55-60 років)	Розв'язання завдання	0	0	61,11	38,89
	Емоції	0	27,78	55,56	16,67
	Уникнення	0	55,56	44,44	0

Отримані дані свідчать про те, що в представників усієї вибірки домінує копінг, орієнтований на розв'язання завдання, і має середній рівень вираження (74,4%, 66,67% і 61,11% відповідно). Показник високого рівня зазначеного копіngu переважає у респондентів середнього і передпенсійного віку (29,17% і 38,89% відповідно). Низький – представлено незначними відсотками, причому вищий з них виявлено у студентів (16,67%) і відсутній у людей 55-60 років. Дуже низький рівень не зафіксовано.

Копінг, орієнтований на емоції, має дещо іншу картину. Загалом по вибірці вирізняється низький рівень його прояву у студентів і людей середнього віку (53,33% і 60,42% відповідно) і середній (55,56%) – в інших. Високий рівень у перших і других представлено несуттєво (3,33% і 4,17% відповідно), незначне його підвищення простежується у старшому товаристві (16,67%). Дуже низький рівень прояву копіngu, орієнтованого на емоції, мають студентська молодь і вчителі середнього віку (14,44% і 2,08% відповідно), а його відсутність зафіксовано в людей 55-60 років.

Копінг, орієнтований на уникнення, має свою специфіку. Два крайні рівні – дуже низький і високий – ледь помітні та одночасно однаково виражені у відсотках серед студентів і людей середнього віку (1,1% і 2,08% відповідно) і відсутні в інших. Загалом по вибірці домінує низький рівень розглядуваного копіngu

(53,33%, 47,92% і 55,5 % відповідно), дещо нижчі показники має середній рівень (44,44%, 47,92% і 44,44% відповідно).

**Висновки.** Узагальнення результатів теоретичного й емпіричного дослідження дає можливість сформулювати такі висновки:

1) здатність долати перешкоди, не відмовляючись від своєї мети, є важливою характеристикою людини, і успіх швидше приходить до тих, хто цю здатність у собі цілеспрямовано розвиває;

2) людина, яка порівняно з іншими сприймає стресову подію як менш стресову, має більше шансів її подолати; особистості з високим рівнем вірності собі, стикнувшись із негативною подією, пояснюють її передусім зовнішніми, нестабільними і специфічними причинами, не вважаючи себе винними, не говорячи про нещасну долю чи погану карму; причини позитивних подій вони вбачають у власній рішучості, активності, наполегливості, терплячості, ставлячи їх собі в заслугу;

3) у досліджуваній вибірці переважає копінг, орієнтований на розв'язання завдання, що можна пояснити специфікою професії респондентів.

**Подальшу перспективу** розробки проблеми вбачаємо в дослідженні копінг-стратегій у представників інших спеціальностей.

#### ЛІТЕРАТУРА

- Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. –Э-ресурс: [http://www.5ka.su/ref/psychology/0\\_object\\_21165.html](http://www.5ka.su/ref/psychology/0_object_21165.html).
- Бильгильдеева Т.Ю., Крюкова Т.Л. О возрастных аспектах копинг-поведения // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии. Материалы Всероссийского симпозиума. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, РПО, 2000. – С. 81-82.
- Бодров В.А. Психологический стресс : развитие и преодоление. – М.: ООО «ПЕРСЭ», 2006. – 528 с.
- Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – С.-Пб.: «Питер», 2009. – 336 с.
- Дружинин В.Н. Варианты жизни. – С.-Пб.: Питер, 2010. – 156 с.
- Життєві домагання особистості: колективна монографія / [Титаренко Т.М., Лебединська І.В., Алікіна Н.В. та ін.]. – К.: „Педагогічна думка”, 2007. – 453 с.

7. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций. – М.: «Академический проект», 2005. – 240 с.
8. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.
9. Психотерапевтическая энциклопедия / [ред. Б.Д. Карвасарский]. – С.-Пб.: Питер, 2002. – 1024 с.
10. Сирота Н.А. Копинг – поведение в подростковом возрасте: дис. ... доктора мед. наук. – Бишкек, 1994. – 456 с.
11. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. – К.: Марич, 2009. – 232 с.
12. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 490 с.
13. Ялтонский В.М. Копинг – поведение здоровых и больных наркоманией: дис. ... доктора мед. наук. – С.-Пб., 1995. – 472 с.

#### REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Alexandrova L.A. To the concept of resilience in psychology. – On-line: [http://www.Ska.su/ref/psychology/0\\_object21165.html](http://www.Ska.su/ref/psychology/0_object21165.html)
2. Bilgildeeva T.Yu., Kryukov T.L. About age aspects of coping behavior // individual and society: problems of modern psychology. Proceedings of the All-Russian symposium. - Kostroma: Publishing house of KSU named after N.A. Nekrasov, RPO, 2000. - P. 81-82.
3. Bodrov V.A. Psychological stress: development and overcoming. - M.: ООО "PERSE", 2006. - 528 p.
4. Vodopyanov N.E. Psychodiagnostics stress. - Saint-Petersburg: "Piter", 2009. - 336 p.
5. Druzhinin V.N. Embodiments life. - Saint-Petersburg: Piter, 2010. - 156 p.
6. Life harassment personality: Collective monograph / [Titarenko T.M., Lebedynska I.V., Alikina N.V. et al.]. - K.: "Pedagogical Thought", 2007. - 453 p.
7. Zeer E.F., Symanyuk E.E. Psychology of professional destruction. - M.: "Academic Project", 2005. - 240 p.
8. Malkin-Puff I.G. Psychosomatics: A Handbook of Practical Psychology. - M.: Eksmo, 2005. - 992 p.
9. Psychotherapeutic encyclopedia / [ed. B.D. Karvasarsky]. - Saint-Petersburg.: Peter, 2002. - 1024 p.
10. Sirota N.A. Coping - behavior in adolescence: dis. ... dr. med. sciences. - Bishkek, 1994. - 456 p.
11. Titarenko T. Modern psychology of personality. - K.: Maric, 2009. - 232 p.
12. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov GM Socio-psychological diagnosis of personality development and small groups. - M.: Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2005. - 490 p.
13. Yaltonsky V.M. Coping - behavior of healthy and drug addicts: dis. ... dr. med. sciences. - S-Pb, 1995. - 472 p.

#### Gulyas I.A. Coping-strategies in the context of vital achievements of personality

**Abstract.** Theoretical and empiric potential of category of coping-strategys. An accent is done on resource approach. Private coping-strategys, coping-resources, basic criteria of construction of classification of coping behavior, are considered. Vitality as internal factor of personality, that influences on her firmness to psychical stress, is distinguished, and to characterize the degree of ability to maintain a stress situation, saving internal balanced and not reducing success of activity. The different levels of coping-strategys of personality are educed for the students of 4-th course of speciality "Primary education" and working teachers of initial classes of middle and pre-pension age. It is marked that coping decision-oriented task prevails in an investigational selection, that it is possible to explain the specific of profession of respondents.

**Keywords:** *achievements, coping-behavior, coping-strategys, coping-resources, vitality, psychological stress*

#### Гуляс И.А. Копинг-стратегии в контексте жизненных достижений личности

**Аннотация.** Раскрыто теоретический и эмпирический потенциал категории копинг-стратегий. Сделано акцент на ресурсный подход. Рассмотрены частные копинг-стратегии, копинг-ресурсы, основные критерии построения классификации копингового поведения. Выделено жизнестойкость как внутренний фактор личности, который влияет на ее стойкость к психическому стрессу, и характеризует степень способности выдерживать стрессовую ситуацию, сберегая внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Выявлено разные уровни копинг-стратегий личности у студентов 4-го курса специальности „Начальное образование” и работающих учителей начальных классов среднего и предпенсионного возраста. Отмечено, что в исследованной выборке доминирует копинг, ориентированный на решение задания, что можно объяснить спецификой профессии респондентов.

**Ключевые слова:** *достижения, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы, жизнестойкость, психологический стресс*