

10. Read H. Anarchy and Order. – London, 1954, p. 221.
11. Reich K. Systemisch-konstruktivistische Padagogik, Einfurung in Grundlagen einer interaktionischkonstruktivistischen Padagogik. – Neuwied-Kriftel-Berlin, 1996.
12. Retter H. Beurteilung von Bilderbuchern. Padagogische Probleme und empirische Befunde. Band 1 – Kallmeyer'sche Verlagsbuchhandlung GmbH, Seelze-Velber, 1989. – 82 S.
13. Ricoeur, P. Interpretation Theory: Discourse and the Surplus of Meaning. – Fort Worth: Texas Christian University Press, 1976.
14. Ricoeur, P. What is a Text? Explanation and Understanding, in J.B.Thompson (ed.) Hermeneutics and the Human Sciences, pp. 145-64. Cambridge, MA: Cambridge University Press, 1981.
15. Wasik, B.A., & Bond, M.A. Beyond the pages of a book: Interactive book reading and languages development in preschool classrooms. // Journal of Educational Psychology, 2001, 93, 243-250).
16. Whitehurst G.J., Falco F.L., Lonigan C.J., Fischel J.E., DeBaryshe B.D., Valdez-menchaca M.C., et.al. Accelerating language development through picture book reading // Developmental Psychology, 1988, 24, 552-559.
17. Smids V. Laime. Tulk.I.Suvajevs. – Riga : Apgads Zvaigzne ABC, 2008., 64.lpp.
18. Sulcs D. Vertibu veidosanas skola. No angļu valodas tulk. A.Kulackovska // Skolotajs, 2007/2, 4.-11.lpp.
19. Tilla I. Sociālkultūras macīšanas organizācijas sistēma. Monogrāfija. Rīga, RaKa, 2005., 296.lpp.

УДК 159.9.019.4

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Катерина Шепель
(*Кіровоград, Україна*)

У даній статті розглядається проблема копінг-стратегій як проявів поведінки та спілкування особистості в стресових ситуаціях. Аналізується поняття копіngu, розглядаються види копінг-стратегій відповідно до класифікацій різних авторів.

Ключові слова: копінг-стратегії, адаптивна поведінка.

В данній статтє рассматривается проблема копинг-стратегий как проявлений поведения и общения личности в стрессовых ситуациях. Анализируется понятие копинга, рассматриваются виды копинг-стратегий в соответствии с классификациями разных авторов.

Ключевые слова: копинг-стратегии, адаптивное поведение.

In this article the problem of coping-strategies is examined as displays of conduct and intercourse of personality in stress situations. The concept of coping is analyzed, the types of coping-strategies are examined in accordance with classifications of different authors.

Key words: coping-strategies, adaptive conduct.

Постановка проблеми. Проблема подолання особистістю стресових і критичних ситуацій досліджується вченими в різних галузях знання: біології, медицині, психофізіології, психології, – і в даній час залишається однією з найбільш актуальних в науці. Копінг-стратегії механізмом подолання особистістю стресових ситуацій та мають велике значення для процесу соціальної взаємодії, так як впливають на особливості спілкування з оточуючими, а також на особливості передачі, а також сприйняття інформації в залежності від обраного типу копінг-стратегій.

Актуальність дослідження. Життя людини в сучасному суспільстві припускає його існування й розвиток в умовах крайньої невизначеності. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов приводить до проблем дезорієнтації людини в оточуючій його соціальній реальності, а також неможливості здійснення об'єктивного прогнозу свого майбутнього. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних з невизначеністю, тобто копінг-стратегіями особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням процесу виникнення стресових реакцій, способів їх профілактики і корекції поведінки особистості в стресових ситуаціях займалися такі зарубіжні дослідники, як Дж.Адамс, Ф.Александр, Дж.Амиран, Г.Басович, Г.Вейлант, Р.Лазарус, Р.Льюїс, Д.Механик, С.Петерсон, М.Селигман, Г.Сельє, Н.Скотч, М.Тейлор, К.Едвін, Е.Фрайденберг, С.Фолькман та ін.

У вітчизняній психології подолання стресу переважно досліджувалося з позиції особистісно-орієнтованого підходу (Л.І.Анциферова, В.О.Бодров, В.А.Ганзен, Л.П.Гримак, Є.П.Ильїн, Л.О.Китаєв-Смик, А. Б. Леонова, Б.Ф.Ломов, В.І.Медведев, С.К.Нартова-Бочавер, В.Д.Небиліцин, К.В.Судаков, М.Г.Ярошевський та ін.), та вивчення ціннісно-змістових орієнтацій (К.О.Абульханова-Славська, Б.С.Братусь, Ф.Є.Василук, М.Ю.Денисов, В. С. Ніколаєва, А. В. Полетаєва, О.О.Прохоров, І.А.Сапарова, та ін.).

Мета статті полягає у визначенні поняття копіngu, аналізі сучасних теоретичних підходів до класифікації копінг-стратегій та виділенні адаптивних копінг-стратегій, які сприяють налагодженню ефективного процесу соціальної взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Процеси подолання людиною важких життєвих подій в психологічній науці прийнято позначати як адаптивна поведінка або копінг-поведінка.

“Копінг” – це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, цінності, вагомості в житті людини і її психологічних можливостей [1]. Під “копінгом” маються на увазі когнітивні, емоційні й поведінкові спроби справитися із специфічними зовнішніми чи/і внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини їх подолати у ситуаціях, що постійно змінюються.

Основна функція копінга, на думку багатьох зарубіжних і вітчизняних учених, полягає в адаптації людини до вимог ситуації [1; 2]. Копінг може сприяти оволодінню ситуацією, ослаблювати або пом'якшувати її дію, при цьому копінг не є автоматизованою адаптивною поведінкою, як, наприклад, психологічний захист.

Первинне поняття “копінг-поведінки” використовувалося в психології стресу

й було визначене як сума когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для ослаблення впливу стресу. В подальшому, будучи таким, що вільно вживається в різних роботах, поняття “копінг” охоплює широкий спектр людської активності - від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання кризових ситуацій. Психологічне призначення копінга полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації [3; 4].

Копінг-поведінка виникає, коли людина потрапляє в кризову ситуацію. Будь-яка кризова ситуація припускає наявність якоїсь об’єктивної обставини і певного відношення до нього людини залежно від ступеня її значущості, яке супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різного характеру і ступеня інтенсивності [6]. Провідними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота по подоланню життєвих подій або травм, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції і в психологічній підтримці ззовні.

У деяких теоріях копінг-поведінки виділяють наступні базисні стратегії: 1) вирішення проблем; 2) пошук соціальної підтримки; 3) уникнення [4].

Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій людина прагне використовувати особові ресурси, все що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу і підтримку до навколишнього її середовища: сім’ї, друзів, значущих інших.

Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, при якій людина прагне уникнути контакту з дійсністю, що оточує її, піти від вирішення проблем.

Види копінг-стратегій поведінки розподіляються за трьома основними групами з урахуванням ступеня їх адаптивних можливостей: адаптивні; відносно адаптивні, неадаптивні.

До адаптивних варіантів копінг-стратегії поведінки в поведінковій сфері відносяться співпраця, звернення і альтруїзм. Ці прояви відображають таку поведінку особи, при якій вона вступає у взаємодію в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її людям для подолання труднощів.

У когнітивній сфері адаптивними варіантами є проблемний аналіз, установка власної цінності, свідоме самовладання. Це форми поведінки, спрямовані на аналіз виниклих труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення власної цінності як особи, наявності віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій.

У емоційній сфері варіантами є протест, оптимізм, що відображають емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і упевненістю в наявності виходу в будь-якій, навіть найскладнішій ситуації.

До неадаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки відносяться:

- у поведінковому середовищі – активне уникнення, відступ, які припускають поведінку, яка обумовлює уникнення думок про неприємності, пасивність, самотність, ізоляцію, прагнення піти від активних міжособистісних контактів, відмову від рішення проблеми;

- у когнітивній сфері це упокорювання, розгубленість, дисиміляція, ігнорування – пасивні форми поведінки, що характеризуються відмовою від подолання труднощів із-за невіри у власні сили і інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей;

- у емоційній сфері це придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність – варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим станом безнадійності, покірності, переживанням злості і покладанням провини на себе і інших.

До відносно адаптивних варіантів копінг-стратегії поведінки, конструктивність яких залежить від значущості і вираженості ситуації подолання, відносяться:

- у поведінковій сфері – компенсація, відвернення, конструктивність – форми поведінки, що характеризуються прагненням до тимчасової відмови від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, за допомогою виконання своїх заповітних бажань;

- у когнітивній сфері – відносність, додача сенсу, релігійність – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів порівняно з іншими, додання особливого сенсу у їх подоланні, на віру в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами;

- у емоційній сфері – емоційне розвантаження, пасивна кооперація – поведінка, яка спрямована на зняття напруги, пов’язаної з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передачу відповідальності щодо вирішення труднощів іншим особам [4; 5].

Кожна форма психологічного подолання специфічна, визначається суб’єктивним значенням ситуації, що переживається, і відповідає переважно одному із завдань – вирішенню реальної проблеми або її емоційному переживанню, коректуванню самооцінки або регулюванню взаємин з людьми. Існують різні погляди на класифікацію копінг-стратегій. Проте більшість з них побудована навколо двох запропонованих Р.Лазарусом і С.Фолькманом модусів психологічного подолання: спрямованого на вирішення проблеми та зміну власних установок стосовно ситуації [5].

Крім того, С. Фолкман і Р. С. Лазарус виділили такі копінг-стратегії:

- 1) стратегія конфронтації,
- 2) стратегія дистанціювання,
- 3) стратегія самоконтролю,
- 4) стратегія пошуку соціальної підтримки,
- 5) стратегія ухвалення відповідальності,
- 6) стратегія уникнення,
- 7) стратегія планового рішення проблеми,
- 8) стратегія позитивної переоцінки [4; 5].

Американський дослідник С.Карвер і його співробітники запропонували розширену класифікацію копінг-стратегій. На їх думку, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які направлені безпосередньо на вирішення проблемної ситуації, до яких вчені віднесли наступні:

1. “активний копінг” – активні дії по усуненню джерела стресу;
2. “планування” – планування своїх дій відносно проблемної ситуації, що склалася;
3. “пошук активної суспільної підтримки” – пошук допомоги, поради у свого соціального оточення;
4. “позитивне тлумачення і зростання” – оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду;
5. “ухвалення” – визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг-стратегій, на думку авторів, також може сприяти адаптації людини в стресовій ситуації, проте він не пов'язаний з активним копінгом. До таких стратегій ті, що упоралися відносяться:

- “пошук емоційної суспільної підтримки” – пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих;

- “зменшення конкуруючої діяльності” – зниження активності стосовно інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу;

- “заборона” – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Третю групу копінг-стратегій складають ті, які не є адаптивними, проте, в деяких випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і справитися з нею. Це такі прийоми подолання як:

- “фокус на емоціях і їх вираження” – емоційне реагування в проблемній ситуації;

- “заперечення” – заперечення стресової події;

- “ментальне відчуження” – психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, мрії, сон ті ін.;

- “поведінкове відчуження” – відмова від вирішення ситуації.

Окремо С.Карвер виділяє такі копінг-стратегії як “звернення до релігії”, “використання алкоголю і наркотиків”, а також “гумор” [2; 4].

Висновки. У результаті аналізу наукової літератури можна зазначити, що “копінгом” називають когнітивні, емоційні і поведінкові спроби опанувати специфічні зовнішніми чи/і внутрішні вимоги, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини щодо подолання їх у ситуації, що постійно змінюється. Для цього людина обирає певні копінг-стратегії, які можуть бути адаптивними, відносно адаптивними та неадаптивними. Найбільш ефективними є адаптивні копінг-стратегії, які проявляються в співпраці, зверненні, альтруїзмі, проблемному аналізі, установці власної цінності, свідомому самовладанні, протесті, оптимізмі, що мають власне вираження в емоційній, когнітивній та поведінковій сфері діяльності та оптимізують соціальну взаємодію особистості.

Перспективи подальших розвідок полягають у дослідженні впливу обраної копінг-стратегій на успішність комунікації особистості в соціумі.

ЛІТЕРАТУРА

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. 3–19.
2. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л.И. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С. 20–25.
3. Иванов П.А. Стратегии совладания у лиц, совершивших правонарушение на фоне длительного стресса / П.А. Иванов // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 5. – С. 155–163.
4. Нартова-Бочавер С.К. “Coping Behavior” в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
5. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте. / Наталья Александрова Сирота – СПб.: РИМО, 1994. – 283 с.
6. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни / Евгения Николаевна Туманова. – Саратов: Инекс-плюс, 2002. – 186 с.