

ОСОБИСТІТЬ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Т. В. Зленко

Криворізький державний педагогічний університет, Tanusha.Zlenko@i.ua

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Н. М. Макаренко

Вступ. Процеси додання особистістю складних життєвих викликів в сучасній психологічній науці прийнято позначати як «копінг-поведінка» або «долаюча поведінка». В сучасному світі, розвиток кожної дорослої особистості пов'язаний зі збільшенням кількості складних життєвих ситуацій і рівнем стресу, який відчуває людина. За допомогою ефективної копінг-поведінки, особистість здатна справлятися зі стресом, долати його прояви та наслідки. Долаюча поведінка також є необхідною умовою комфортного життя особистості в соціумі, адже опановування собою є ознакою зрілості та сталості особистості, яка в сучасному світі змушена постійно зіштовхуватися з проблемами. Чим дорослішою є людина, тим частіше вона змушена вирішувати життєві труднощі, адже в дорослому житті вимоги соціума найбільш високі.

Метою даної статті є аналіз наукової літератури, яка досліджує поведінку особистості в критичних ситуаціях життєвості, експериментальне визначення переваг у виборі копінг-стратегій у людей різного віку.

Виклад основного матеріалу. Терміни «копінг» (від англ. to cope – переборювати, долати, справлятися) та «долаюча поведінка» є синонімами. Вони з'явилися в психології відносно недавно, коли проблема копінгу почала вивчатися дослідниками. Копінг-поведінка або долаюча поведінка передбачає процес додання особистістю критичних ситуацій, складних життєвих подій, життєвих труднощів. Згідно академічного тлумачного словника української мови, слово «подолати» пов'язане з давньоруським словом «лад», тобто, ладити, що означає «справлятися», «підпорядковувати», таким чином, «подолати ситуацію» означає вирішити її, досягти злагоди. Саме в такому розумінні вживають це поняття В. О. Бодров, Л. І. Дементій, О. Р. Ісаєва, О. О. Лібіна, С. К. Нартова-Бочавер та інші дослідники [цит. за 5].

Н. Борисова піднімає питання, чи є зв'язок між віком і зростанням ефективності та зрілості копінгу. На сьогоднішній день існують дві загальновизнані класичні, відмінні одна від одної, думки. Згідно першої точки зору, прибічником якої є К. Юнг, Е. Еріксон та ін., копінг розвивається з віком, тому із цього випливає, що копінг та вік напряду пов'язані між собою. Цю думку підтримують і інші дослідники – М. Petrovsky и J. Birkimer; F. Blanchard-Fields, L. Sulsky. Згідно іншої точки зору, яку висловлюють С. Фолкман, Р. Лазарус, вважається, що вік не пов'язаний з розвитком копінгу, що, в свою чергу, підтверджують результати досліджень G. Vaillant [1].

Звернувшись до історії терміну «копінг», варто зазначити точку зору і Р. Лазаруса «Психологічний стрес і копінг-процес» (1966) [3]. Копінг є тим стабілізуючим фактором, який допомагає індивіду справитися зі стресом, психологічно захиститися від психотравмивних подій. Завдяки Р. Лазарусу, термін «допінг» набув загального визнання та розповсюдження. С. Карвер і його колеги вважають, що головним завданням копінгу є підтримка благополуччя людини, її психічного здоров'я, комфорту в соціумі, для допомоги індивіду адаптуватися до певної ситуації, опанувати її.

Н. Фетискін та інші дослідники [4] наводять різні класифікації видів долаючої поведінки, адже існує декілька копінг-стратегій, в зв'язку з чим кожен дослідник, вивчаючи копінг-поведінку, пропонує свою класифікацію. Розглянемо деякі з них (див. таблицю 1).

Таблиця 1

Класифікація стратегій копінг-поведінки (на основі опрацювання теоретичних джерел)

Автор класифікації копінг- поведінки	Види копінг- поведінки
Е. Фрай- Денберг, Р. Льюїс	1. Продуктивний (когнітивна переоцінка ситуації, орієнтація на досягнення, духовність, оптимізм); 2. Соціальний (звернення за підтримкою до близьких людей або до професіоналів); 3. Непроодуктивний (ігнорування, відхід у себе, тривога, відмова від дій, уникнення)
Є. П. Ільїн	1. Емоційно-проблемний; емоціонально-

	сфокусований; проблемно-сфокусований; 2. Когнітивно-поведінковий («прихований» внутрішній копінг); «Відкритий» поведінковий копінг, орієнтований на відкриті дії; 3. Успішний-неуспішний копінг.
К. Нартова-Бочавер	1. Локус копінг (націленість на проблему або на себе); 2. Зона психічного, в якій розгортається подолання (зовнішня чи внутрішня діяльність); 3. Результативність; 4. Тимчасова протяжність отриманого результату (ситуація вирішується радикально чи ні); 5. Ситуації, які провокують копінг-поведінку (неповсякденні або повсякденні).

Протягом останніх років вченими було проведено багато досліджень, спрямованих на виявлення загальних закономірностей вікової динаміки копінга. Зокрема, Т. Г. Бохан [2] досліджував вікові особливості копінга в трьох різних вікових категоріях (16-17, 18-30, 30-40 років) і дійшов висновку, що для всіх вікових категорій стратегія вирішення проблем є домінуючою. Вікові відмінності були виявлені тільки для захисного копінга (16-17 років), потім в періоді ранньої дорослості (18-30) його роль сильно знижується, в період середньої дорослості (30-40 років) вплив захисного копінга зростає, хоча він і менш виражений, ніж в юнацькому віці.

Для перевірки теоретичних набутоків, нами було проведено власне дослідження за опитувальником Н. Водоп'янової, який є адаптацією стратегії подолання стресових ситуацій та С. Хобфолла для оцінки стратегій долаючої поведінки. Опитувальник складається з 54 тверджень, на які респондент відповідає за 5-бальною системою. Підрахована сума балів відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стресогенній) ситуації. Опитувальник містить 9 моделей долаючої поведінки: 1) асертивні дії; 2) вступ в соціальний контакт; 3) пошук соціальної підтримки; 4) обережні дії; 5) імпульсивні дії; 6) уникнення; 7) маніпулятивні (непрямі) дії; 8) асоціальні дії; 9) агресивні дії. В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових

показників робиться висновок про подібність або розходження поведінки даного індивіда щодо досліджуваної категорії людей.

Для визначення ціннісних орієнтацій сучасної молоді нами було проведено он-лайн опитування серед української молоді віком від 14 до 17 років, від 18 до 25 років, від 30 до 40 років. Всього було опитано 19 чоловік. Для даного дослідження ми використовували методичку «Для оцінки стратегій і моделей волаючої поведінки» Н. Є. Водоп'янової, яка є адаптацією стратегії подолання стресових ситуацій та С. Хобфолла для оцінки стратегій долаючої поведінки.

Результати представлено графічно (див.рис.1-3)

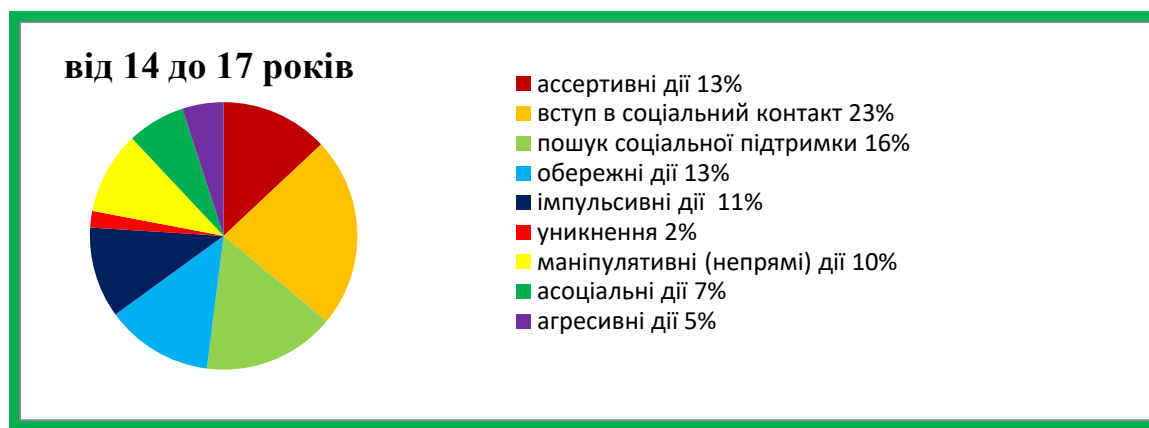


Рис. 1-3. Вибір стратегій долаючої (копінг) поведінки людьми різного віку

Як свідчать отримані дані, підлітки надають перевагу вступу у соціальний контакт та шукають соціальну підтримку, молодь схильна до асоціальних, маніпулятивних дій та уникнення, люди середнього віку обирають уникнення та агресивні дії.

Висновки. В даній статті ми розглядаємо долаючу поведінку або копінг поведінку, її особливості. В статті ми проаналізували основні підходи в дослідженні долаючої поведінки, перерахували види копінгу, а також вчених, які запропонували дані підходи. Також в статті в якості прикладу наведене опитування за методикою Н. Є. Водоп'янової для оцінки стратегій долаючої поведінки. На жаль, обсяги наукової статті не дають можливості дати розгорнутий варіант опису результатів та представити плани щодо подальших дій з вивчення питання. Це ми плануємо робити у подальших наукових дослідженнях та публікаціях.

Література

1. Борисова Н. М. Возраст и копинг: выбор стратегий совладающего поведения в разные периоды взрослости. *Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие*, 2019. С. 319-323.
2. Бохан Т. Г. Возрастные и социально-психологические характеристики копинг-стратегий в периодах юности и ранней взрослости. *Сибирский психологический журнал*, 2002. № 16–17. С. 66–78.
3. Lazarus R. S. The concept of coping. New York, 1991. P. 189 – 206..
4. Фетискин Н. П. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS). Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии. 2002.
5. Шебанова В. І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2011. №. 26. С. 289-296.