

АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

В статті аналізуються особливості копінг-поведінки у змістовному контексті диспозиційного (психоаналітичного), біхевіорально-когнітивного підходів та теорії особистісних рис. Зазначається, що диспозиційний підхід розглядає копінг-поведінку як один із засобів психологічного захисту (в термінах динаміки Его), що використовується для послаблення напруги. В рамках теорії особистісних рис копінг розглядається як відносно постійна схильність особистості відповідати на стресові події певним чином у залежності від притаманних їй індивідуально-психологічних особливостей (рис особистості). Когнітивно-біхевіоральний підхід трактує копінг як індивідуальний спосіб подолання особистістю важкої ситуації, у відповідності з її значущістю у житті та наявністю особистісно-середовищних ресурсів, що визначають поведінку людини.

Ключові слов: копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінг-ресурси, психоаналітичний підхід, когнітивно-біхевіоральний підхід.

Актуальність дослідження. Проблема копінг-поведінки порівняно недавно почала розроблятися в психології. Необхідність привертання уваги до даної проблематики продиктована специфікою поведінки людини у важкій ситуації, яка деколи пригнічує прояви її активності. В цілому поняття «копінг» (стрес-опановуюча поведінка) використовується в психології для описання характерних способів дій людей в різних складних життєвих і професійних ситуаціях. У широкому сенсі він включає всі види взаємодії суб'єкта з ситуацією, зокрема спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути або відхилитися від вимог стресової ситуації. Результатом копінг-поведінки і одночасно критерієм її ефективності вважається зниження стресогенного впливу ситуації, тобто подолання її і вихід на нормальний рівень функціонування.

Метою даної статті є аналіз вивчення копінг-поведінки в рамках різних психологічних шкіл.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці можна виокремити декілька підходів до розуміння і визначення копінг-поведінки, кожний з яких обумовлює своєрідний погляд на механізми подолання стресу і на оцінку його результатів. Перший з них – *диспозиційний*, який фокусується на запитанні, чи існують певні індивідуально-психологічні особливості людини, які обумовлюють конструктивне опанування труднощів та стилі подолання стресу. До даного підходу належить его-аналітична модель З. Фрейда, в основу якої покладено виокремлення стилів копінг-поведінки як стійких особистісних утворень та зміна рис особистості. Прибічники цього підходу аналізують індивідуально-психологічні особливості людини як предиктори подолання стресу та їх взаємозв'язок з ефективними та неефективними стилями його опанування. Як відомо, саме у психоаналізі було введено поняття захисних механізмів, описані їх різні форми, що слугують захистом від тривоги та страждань. На думку З.Фрейда, у процесі життя та розвитку

людина виробляє захисні механізми для того, щоб захищатися від внутрішніх загрозливих факторів та не впускати їх у свідомість.

Уявлення А. Фройд були наступним кроком в еволюції і популяризації психоаналітичних ідей про концепцію захисту. Поряд з захисними механізмами, описаними її батьком, А. Фройд ввела декілька нових механізмів (ідентифікація з стресором, інтелектуалізація та ін.), хоча інші теоретики психоаналізу ідентифікували додаткові захисти. Наступні дослідники концепту захисту фокусувалися переважно на переліку ядерних механізмів, зазначених А. Фройд, що стверджувала наявність у людей схильності використовувати небагато захисних механізмів, не дивлячись на їх широкий потенціал. Ідея вченої про те, що людина має звичні стратегії для подолання стресових ситуацій, пізніше зацікавила багатьох дослідників копінгу [8].

Ще одна впливова ідея А. Фройд полягала у тому, що деякі захисні механізми варто концептуалізувати як потенційно більшою мірою патологічні порівняно з іншими. Її послідовники запропонували моделі відмінностей між адаптивними та неадаптивними захистами. Інші автори описали моделі захисту, організовані за ієрархією психопатології. З останніх найбільший вплив на уявлення про захисти здійснив Г. Вайлант. Ним запропонована ієрархічна модель континууму від «зрілих» до «незрілих» захистів. Перші визначаються як види активності (діяльності), подібні до сублімації, гумору або подавлення-приховуванню. Незрілі захисти оцінюються як види активності, подібні до проекції, іпохондризації та пасивної агресії. Г. Вайлант також запропонував і проміжний тип захистів (невротичні захисти): інтелектуалізація, подавлення, формування реакції. Дана позиція припускає, що особи, які використовують зрілі захисти, мають краще психічне здоров'я та взаємостосунки порівняно з тими, хто вдається до незрілих захистів [9].

Психоаналітичні, насамперед еґо-психологічні, уявлення про захисні механізми визначають копінг як стиль особистості зазвичай у вигляді дихотомій захисних стратегій, наприклад, таких як витіснення-сенсibiliзація. Проблема, з точки зору Р. Лазаруса полягає у тому, що більшість людей відноситься до центру такої системи вимірювань, не будучи схильними ні до надмірного витіснення, ні до сенсibiliзації. У зв'язку з цим вибір психоаналітиком стилю захисту буде рівнозначним визначенню лише високоригідних і патологічних видів копінгу [6].

Таким чином, вченими психоаналітичного напрямку стилі опанування були представлені у вигляді ієрархії від здорових форм (копінг) до дисфункціональних (захисти). При цьому певні форми, наприклад, заперечення автоматично розглядалися як патологічні і патогенні, а інші – як здорові або близькі до них. Оскільки заздалегідь було відомо, які форми опанування є здоровими, а які патологічними, процес копінгу у психоаналізі не оцінювався у залежності від результату адаптації до проблеми. Саме через це не існувало можливості оцінити функціональний або дисфункціональний результат копінг-процесу, а також визначити умови, за яких копінг або захист могли здійснювати позитивний або негативний адаптаційний вплив на людину.

Найбільш серйозним недоліком ранніх теорій психологічного захисту-

копінгу було те, що вони не давали можливості вивчити і детально описати в якій спосіб засобом думок і дій людина долає специфічні стреси, такі як хвороба, особиста втрата, інші інтер- та інтрапсихологічні загрози, що часто мають місце у житті. Адже є вкрай необхідним знати, як люди дають раду специфічним стресам, що різняться за своєю природою або контекстом, враховуючи їх стабільні стилі, з допомогою яких стосунки з світом стають зрозумілими і керованими. Для того, щоб зрозуміти, як навчати ефективного копінгу, що є дієвим, а що ні залежно від типу особистості, стресу та контексту життєвого оточення сучасні теорії копінгу і дослідження у даній галузі повинні набувати конкретизації та описовості [1-2].

У 1960-х роках почався новий етап дослідження копінгу, який раніше пов'язувався із захисними механізмами. До цього періоду слово «копінг» неформально використовувалося у медичній та соціальній літературі, проте в 1960-х роках ця дефініція почала набувати для деяких дослідників технічного значення, які почали визначати певні «адаптивні» захисні механізми (наприклад, сублимацію та гумор) як копінгову діяльність (активність). На думку Н. Хаан, копінгова поведінка відрізняється від захисної тим, що остання за визначенням є ригідною, вимушеною, такою, що викривляє реальність і недиференційованою, у той час, як копінг є гнучким, цілеспрямованим, орієнтованим на реальність та диференційованим [5].

Для низки дослідників 1960-х початку 1970-х років роботи, присвячені адаптивним захистам набули самостійного інтересу щодо вивчення свідомих стратегій, які використовує людина, що стикається з стресовими ситуаціями. У цих дослідженнях свідомі стратегії реагування на стресові ситуації були концептуалізовані як копінгові відповіді. Вони дали поштовх для нового вектору наукових пошуків, які швидко оформилися у самостійну галузь, що відрізнялася від попередньої, тісно пов'язаної з механізмами психологічного захисту. Проте, пізніше дослідники довели, що копінг включає не лише свідомі, але й автоматизовані, неусвідомлювані види активності.

Не дивлячись на те, що в окремій стресовій ситуації індивіду теоретично доступна велика кількість копінгових стратегій, перша генерація дослідників копінгу прагнула ідентифікувати і вивчити обмежену кількість базових копінг-відповідей. Крім того, перші дослідники стрес-опановуючої поведінки у більшості випадків фокусували свою увагу на вивченні копінгових реакцій на травматичні події, або ситуацій, що загрожують життю. Ще однією особливістю початкового періоду вивчення копінгу було те, що у психоаналітичній літературі, присвяченій вивченню захисних механізмів першочергового значення набули особистісні змінні. Проте перші дослідники копінгу не без підстав припускали, що вони слугують слабкими предикторами специфічної копінгової активності. Індивід може мати звичні уподобання у копінгу, проте, екстремальні ситуації зазвичай реалізують лише вузьке коло можливих копінг-відповідей. Недивно, що з 1970-х років все більша кількість вчених дійшла висновку, що засоби копінгу не є чітко визначеними особистісними чинниками, після чого вони почали підкреслювати важливість вивчення ситуаційного контексту, в якому реалізується копінг [2].

Отже, обмеженість розглянутої вище еґо-психологічної моделі копіngu полягає у тому, що, по-перше, вона не враховує характер стресових умов, а еґо-процеси у ній зазвичай оцінюються на основі першочерговості як адаптивні або неадаптивні, зрілі або незрілі. Проте незріла стратегія, така як заперечення може бути іноді високоадаптивною, а зріла стратегія, така як гумор може бути неадаптивною, якщо вона використовується невідповідним, неадекватним чином. По-друге, подолання стресу, яке визначається у вигляді процесів захисту надає великого значення зниженню напруги і відновленню рівноваги, проте приділяє невеликої уваги функціям власне подолання стресу, сфокусованим на розв'язанні проблеми. Підтримання емоційної рівноваги є важливою функцією подолання стресу, але воно не вирішує проблеми.

В основі *моделі особистісних рис* лежить припущення про те, що дії індивіда у процесі подолання стресу за різних умов можна прогнозувати на основі оцінки притаманних йому індивідуально-психологічних особливостей або схильностей щодо подолання стресу. На жаль, вимірювання їх взагалі не визначає того, як насправді людина опановує стрес в кризових ситуаціях свого життя. Тривале домінування у психології «особистісних» підходів призвело до того, що особистісним чинникам надавалося значно більше уваги, ніж зовнішнім (ситуаційним). Проте як засвідчила історія, спроби зрозуміти копінг лише як атрибут особистості або як її стиль опанування стресу не були успішними. Очевидно, що для розуміння і прогнозування поведінки людини необхідно мати детальне уявлення про ситуацію (її контекст) [7].

Подолати існуюче протиріччя була покликана ситуаційна модель в рамках *когнітивно-біхевіорального підходу*, на якій ґрунтуються найбільш відомі сучасні концепції стресу та копіngu. У рамках даної моделі подолання стресу оцінюється у залежності від наявних стресових умов або ситуацій. Припущення, яке лежить в її основі полягає у тому, що на наміри і дії людини у процесі подолання стресу здійснює вплив взаємозв'язок між особистістю та контекстом потенційно стресової ситуації. Тобто, розглядаються більш рухомі та мінливі ситуаційно-обумовлені чинники, які визначають вибір копінг-стратегій. Увага концентрується на вивченні специфічних стратегій, які можуть бути корисними у певних конкретних ситуаціях. До даного підходу належить оцінна модель Р. Лазаруса, який акцентував увагу на важливості впливу когнітивних факторів на копінг-процес. Він вважав, що найбільш серйозний недолік ранніх теорій копіngu – це неможливість вивчити та детально описати, яким чином мисленево та практично людина дає раду специфічним стресам, таким як хвороба, втрати, інтер- та інтрапсихічна загроза [3; 6].

Вчений припускав, що взаємодію між особистістю і середовищем регулюють два основних конструкта – когнітивна оцінка та копінг. Останній він розглядає як «динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки, подолання та емоційної зміни», засобами якого індивід в одних випадках, використовує одну форму подолання, наприклад, захисні стратегії, а в інших – вдається до стратегій розв'язання проблеми шляхом зміни ставлення «особистість – оточуюче середовище» [6, с. 65].

Особливу увагу Р. Лазарус та його співробітники звернули на два когнітивних процеси – оцінку і купірування стресу, які, безсумнівно, є важливими при взаємодії людини з оточуючим середовищем. Слово «оцінка» у контексті, який розглядається, означає встановлення цінності або оцінювання якості чогось, а подолання – докладання поведінкових і когнітивних зусиль для задоволення внутрішніх і зовнішніх потреб. Копінг вступає в дію, коли складність задач перевищує енергетичну міцність звичних реакцій і потрібні нові затрати, а рутинного пристосування недостатньо.

Отже, з позицій когнітивно-біхевіоральної теорії копінгу процес подолання стресу починається з когнітивної оцінки людиною її взаємовідносин з умовами зовнішнього середовища. Р. Лазарус описує три типи когнітивної оцінки, які впливають на процес подолання складних життєвих ситуацій.

Первинна оцінка визначається мірою загрози, властивостями стресора та психологічними особливостями індивіда. Вона дозволяє зробити висновки про оцінку ситуації як такої, що загрожує або як про ситуацію зміни. Існують три види подій, які зазнають первинної оцінки:

1) події, які не зачіпають індивіда і відповідно не вимагають ніякої реакції;

2) позитивні події, які можуть бути або доброзичливими, або нейтральними;

3) події, які оцінюються як стресові.

Первинна оцінка стресорного впливу полягає у запитанні – «Що це означає для мене особисто?» Стрес сприймається і оцінюється в таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрози або ушкодження, які приписуються події. За сприйманням і оцінкою стресора йдуть обтяжливі негативні емоції (злість, страх, пригніченість, надія більшої або меншої інтенсивності).

Вторинна оцінка – це процес, засобом якого індивід оцінює, що може бути зроблено для того, щоб подолати, попередити шкоду або покращити стан справ. Вона визначає, в який спосіб можна вплинути на негативні події та їх результат, тобто на процес вибору механізмів і ресурсів подолання стресу. Вторинна когнітивна оцінка – це оцінка власних ресурсів і можливостей розв'язати проблему. Вона виражається у постановці наступного запитання: «Що я можу зробити?» Далі включаються більш складні процеси регуляції поведінки: цілі, цінності і моральні установки. У результаті особистість свідомо вибирає та ініціює дії щодо подолання стресової поведінки. Стадії оцінки можуть відбуватися незалежно і синхронно.

Результатом вторинної оцінки стає один з трьох можливих типів стратегій психологічного подолання труднощів:

✓ активні вчинки індивіда з метою зменшення або усунення небезпеки (напад або втеча, захоплення або насолода);

✓ непряма або мислительна форма без прямого впливу, неможливість через внутрішнє або зовнішнє гальмування подавлення, переключення на іншу форму активності, зміна направлення емоції з метою її нейтралізації і т.д. Наприклад, витіснення («це мене не стосується»), переоцінка («це не так вже і небезпечно»);

✓ психологічне подолання без емоцій, коли загроза особистості не оцінюється як реальна (контакт із транспортними засобами, побутовою технікою, щоденними неприємностями, яких людина успішно уникає).

Останній вид оцінки – переоцінка, яка ґрунтується на зворотному зв'язку від результату взаємного співставлення перших двох оцінок, що може призвести до зміни первинної оцінки і, внаслідок цього до перегляду своїх можливостей і спроможності впливати на дану ситуацію, тобто корекції вторинної оцінки.

Після когнітивної оцінки ситуації включаються (свідомо або несвідомо) механізми подолання – копінг-процес. Таким чином, на копінг впливають: оцінка міри загрози, власних дій та їх успішність у подоланні стресу.

Схожі погляди висловлювали і інші автори, на думку яких індивідуальна когнітивна оцінка визначає інтенсивність стресу, генерованого подією або ситуацією, а також якість та інтенсивність емоційної реакції, яка може змінюватися у результаті переоцінки. Перший крок у процесі когнітивної оцінки представлений «поляризуючим фільтром», який може посилити або послабити значущість події. Після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до розробки механізмів подолання стресу, тобто, власне кажучи, до копіngu. У випадку неуспішного копіngu стресор зберігається і виникає потреба у подальших спробах психологічного подолання.

На думку А. Бандури (А. Bandura), «очікування особистої ефективності, майстерності позначається як на ініціативі, так і на наполегливості у купіруючій поведінці. Сила переконання людини у своїй власній ефективності дає надію на успіх». Переконання у тому, що таких здібностей бракує (низька самоефективність) може призвести до такої вторинної оцінки, яка визначає подію такою, якою неможна управляти і саме через це як стресову. Якщо на стресор можна впливати об'єктивно, то така спроба буде адекватною копінговою реакцією. Якщо з об'єктивних причин індивід не може впливати на ситуацію і змінити її, то адекватним функціональним способом психологічного подолання є уникання. Якщо людина об'єктивно не може ні уникнути ситуації, ні вплинути на неї, то функціонально адекватною копінговою реакцією є когнітивна переоцінка ситуації, надання їй іншого смислу. На думку вчених, успішна адаптація можлива тоді, коли суб'єкт об'єктивно і у повному обсязі сприймає стресор [4].

Отже, структуру копінг-процесу у ключі когнітивно-біхевіоральної теорії можна представити наступним чином: сприймання стресу – когнітивна оцінка – генерування стратегій подолання – оцінка результату дій.

А. Бандура вважає, що стрес і тривога зростають переважно тоді, коли людина вірить, що не може управляти проблемами, які їй загрожують. Вчений переконаний, що власна оцінка у ставленні до нашої спроможності давати раду життєвим подіям ґрунтується на попередньому досвіді дій у подібних ситуаціях, вірі у себе, соціальній підтримці з боку інших людей, самовпевненості та ризикованості [4].

Таким чином, вчені когнітивно-біхевіорального напрямку вивчення копіngu встановили, що успішність когнітивного оцінювання залежить від впе-

вненості людини в своїй спроможності контролювати події оточуючого світу, вміння регулювати негативні почуття і афекти, актуалізувати увесь свій життєвий досвід та впевненість у допомозі інших людей. Так, якщо ситуація оцінюється як така, яку можна розв'язати, її учасники частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії. У випадку сприймання особистістю ситуації як такої, на хід якої немає можливості впливати, то частіше вдаються до емоційно-фокусованих стратегій. А сутність когнітивно-біхевіорального підходу у формуванні ефективного копіngu полягає у тому, щоб актуалізувати копіng-ресурси дорослої особистості, особливо когніції мисленевого процесу, мнемічний досвід розв'язання критичних ситуацій, а також актуалізувати потенціали й ресурси, які дають можливість особистості адаптуватися до середовища та активізувати в ньому стратегічні лінії поведінки у складних і проблемних ситуаціях з метою їх розв'язання та пошуку конструктивної підтримки у соціальному оточенні.

Висновки. Існує декілька теоретичних підходів зарубіжних концепцій щодо розуміння і визначення копіng-поведінки, кожен із них обумовлює своєрідний погляд на механізми подолання стресу і оцінку його результатів.

Диспозиційний підхід розглядає копіng-поведінку як один із засобів психологічного захисту (в термінах динаміки Его), що використовується для послаблення напруги. В змістовному контексті теорії особистісних рис копіng розглядається як відносно постійна схильність особистості відповідати на стресові події певним чином (в термінах рис особистості). Когнітивно-біхевіоральний трактує копіng як індивідуальний спосіб подолання особистістю важкої ситуації, у відповідності з її значущістю у житті та наявністю особистісно-середовищних ресурсів, що визначають її поведінку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абабков А. В. Систематическое исследование стресса и копинга / А.В. Абабков, М. Перре, Б. Планшеро // Обозр. психиатр. и мед. психол. – М., 1998. – № 2. – С. 65–67.
2. Абабков В. А. Переадаптация к стрессу. Основы, теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков. – СПб. : Речь, 2004.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психосоматические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – М.: Медицина, 1970. – С. 178–209.
4. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. – 1977. – V.84. – P.191–215.
5. Хаа N. A. Coping and defending: Processes of self-environment organization. – New York: Academic Press, 1977.
6. Lazarus R. S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). – New York, 1998.
7. Moos R. H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // American Journal of Community Psychology. — 1984. – Vol.12. – P. 5–25.
8. Freud A. The ego and the mechanisms of defense. New York: International Univ. Press, 1946. – 195 p.
9. Vaillant G. E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism: a 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health // Archives of General Psychiatry. – 1971. – Vol.24. –N2. – P. 107–118.

Ткачук Т. А. АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

В статье анализируются особенности копинг-поведения в содержательном контексте диспозиционного (психоаналитического), когнитивно-бихевиорального подходов и теории черт личности. Указывается, что диспозиционный подход рассматривает копинг как один из видов психологической защиты (в терминах динамики Эго), который используется для редукации напряжения. В рамках теории черт личности совладающее поведение (копинг) рассматривается как относительно постоянная склонность личности отвечать на стрессовые ситуации определенным образом в зависимости от индивидуально-психологических особенностей (черт личности) индивида. Когнитивно-бихевиоральный подход трактует копинг как индивидуальный способ преодоления индивидом кризисной ситуации исходя из ее значимости в жизни индивида и наявности личностных потенций и социально-поддерживающей среды, которые определяют поведение человека в условиях стресса.

Ключевые слова: копинг, копинг-поведение, копинг-ресурсы, копинг-стратегии, психоаналитический подход, когнитивно-бихевиоральный подход.

Tkachuk T. ANALYSIS OF SCIENTIFIC APPROACHES TO THE STUDY OF COPING BEHAVIOR OF THE PERSON

The article devoted to research of the stress as non-specific, stereotype human organism reaction to different surrounding stimuli. The article analyses stresses caused by global problems as well as specific daily routines. The article also deals with coping processes which help individuals to control threatening situation and to adapt psycho-socially in stress-affected period. The article also analyses the main tasks of coping: the meaning of cognitive stress evaluation by individual; the influence of individual psychological peculiarities on coping behavior.

Keywords: coping, coping-behavior, coping resources, coping strategy.

УДК 159.9

Токарева Л. Д. (м. Київ)

**ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ СІМ'Ї ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК
СТАНОВЛЕННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ
В ПРАЦЯХ О. І. КУЛЬЧИЦЬКОЇ**

В статті здійснено аналіз досліджень О. І. Кульчицької щодо ролі почуттів та емоцій у формуванні особистості, впливу сім'ї на розвиток дитини та психологічних методів виявлення обдарованості дитини, починаючи з дошкільного віку.

Ключові слова: емоції, емоційний комфорт, творча особистість, сімейне виховання.

Актуальність. Тематика наукових досліджень О.І. Кульчицької дуже широка і завжди торкалась найважливіших проблем, які знаходились на вістрі часу. Її науковим доробком стали: роль почуттів та емоцій у формуванні особистості, вплив сім'ї на розвиток дитини, пошук психологічних методів для виявлення обдарованості, починаючи з дошкільного віку, психологічні джерела обдарованості видатних людей та багатьох інших проблем, пов'язаних з вихованням і розвитком дитини. У своїх наукових викладах вона твердо була впевнена, що творчість оточує нас повсюди, і стала вже необхідною умовою нашого існування, адже тільки творча особистість може збагатити суспільство новими ідеями, новими технологіями, здивувати своїм проривом у новизну. Такий лейтмотив доробку у працях О. І. Кульчицької.