

ТЕОРЕТИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Гнатюк Олександра

Військові дії в Україні руйнівні впливають на всі сфери життя та психічне здоров'я населення, особливо молоді, якій доводиться адаптуватися до викликів війни. Постійні загрози, втрати та переселення ускладнюють формування конструктивних копінг-стратегій. Вивченням поведінки особистості займалися Дж. Уотсон, Б. Скінер та З. Фрейд, кожен із яких пропонував власне бачення її детермінованості. Потреба в дослідженні теоретично-психологічного аналізу копінг-стратегій особистості зумовлена актуальністю проблеми адаптації до стресових ситуацій у сучасному суспільстві. Аналіз копінг-стратегій сприятиме розробці рекомендацій щодо формування стресостійкості та психологічної гнучкості особистості, що особливо важливо в умовах високої соціальної нестабільності та професійної невизначеності.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми копінг-стратегій особистості.

Копінг у психології розглядається як спосіб поведінки в стресових ситуаціях, спрямований на адаптацію та баланс між вимогами середовища і внутрішніми ресурсами. Н. Хан відмежувала копінг від механізмів психологічного захисту, вказуючи на його гнучкість і цілеспрямованість. Р. Лазарус у своїй когнітивній моделі описав усвідомлені стратегії подолання стресу.

Поведінка – це цілісна активність людини для задоволення потреб, близька до інстинкту. З. Фрейд визначав її як організовану діяльність, що пов'язує людину з середовищем [1]. Вона включає етапи від формування мотивації до прийняття рішення та реалізації вчинку. Структура вчинку включає ситуативний, мотиваційний, дійовий та післядійовий компоненти. Поведінка є суспільно опосередкованою, а вчинок – суспільним актом. Б. Скінер виокремлював респондентну та оперантну поведінку, З. Фрейд пояснював її через взаємодію Ід, Его та Супер-Его. Соціологи (Р.

Лінтон, Д. Мід) підкреслювали роль статусів і соціальних інститутів. Копінг-поведінка є специфічним різновидом соціальної поведінки.

Копінг-поведінка в науковій психологічній літературі розглядається як: різновид соціальної поведінки (Р.Лазарус, С.Фолкман); динамічний процес переживання проблемної ситуації за допомогою активної чи пасивної форм (активна форма копінг-поведінки – це цілеспрямоване усунення або послаблення несприятливого впливу (Ф.Джонсон, Е.Хейм); пасивна форма копінг-поведінки – використання механізмів психологічного захисту спрямованих на зниження емоційної напруги (З.Фрейд, А.Фрейд); Его-процеси спрямовані на адаптацію особистості у важких ситуаціях (Л. Лабезна); поведінка, що реалізується за допомогою адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій (Р. Лазукас, Е. Хейм).

Копінг у психології розглядається як спосіб поведінки в стресових ситуаціях, спрямований на адаптацію та баланс між вимогами середовища і внутрішніми ресурсами. Н. Хан відмежувала копінг від механізмів психологічного захисту, вказуючи на його гнучкість і цілеспрямованість. Р. Лазарус у своїй когнітивній моделі описав усвідомлені стратегії подолання стресу. Відповідно до наукової концепції Р. Лазаруса, в основі регулювання взаємодії особистості із зовнішнім середовищем лежить здебільшого мінливий процес когнітивної оцінки, розв'язання і емоційної переробки отриманої інформації [2, 4].

К. Томас визначив кооперацію та наполегливість як ключові виміри конфліктної поведінки, виділивши п'ять її стратегій: суперництво, уникання, пристосування, компроміс та співробітництво. Серед копінг-стратегій ефективними є розв'язання проблем, уникання та пошук соціальної підтримки. Соціальна підтримка, за С. Коббом, нейтралізує стресові впливи, сприяє одужанню та стабілізації психологічного стану.

Соціальна підтримка найчастіше шукається в сім'ї, має як позитивні (залучення до соціуму, запобігання стресу), так і негативні аспекти (нав'язування думок, пасивність). К. Гілл визначив чотири її типи: емоційну, інструментальну,

інформаційну та оціночну. Важливо, щоб підтримка була без тиску, адже її неправильний вибір може викликати невдоволення та розчарування. Виокремлюють три складових соціальної підтримки, як вважає Т. Вілс:

- 1) структуру, тобто кількість друзів, відносини з рідними;
- 2) функції (оцінки проблеми та її поінформованість);
- 3) ефект (те на стільки особистість вдоволена поведінкою).

Г.Сек зазначав, що соціальна підтримка здійснює значний вплив на людину, особливо аспект її емоційної підтримки. Безперечно, вміння бути емпатійним – прямий шлях до встановлення контакту з індивідом. Р. Лазарус вважає, що стресова подія або важка життєва ситуація вимагає від людини самоорганізації і прояву якостей суб'єкта [4]. Слід віднести до вибору копінг-стратегій вікові зміни, нормативні та ненормативні кризи, активність, здатність до оволодіння чомусь новому. Плануючи рішення стресової ситуації, обираючи помірковано копінг-стратегію це впливає на ефективність, емоції та не вміння контролювати свої почуття збивають думки, розгубленість заважає обрати копінг-стратегію.

Таким чином, встановлено, що копінг-поведінка – це різновид соціальної поведінки особистості, що виявляється як індивідуальний спосіб взаємодії людини з проблемною ситуацією і охоплює широкий спектр активності людини – від неусвідомлюваних психічних захистів до цілеспрямованого, свідомого подолання впливу несприятливих чинників.

Список використаної літератури

1. Варій М.Й. Психологія особистості: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Максименко Д. С. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця, 2004. 701 с.
3. Психологія особистості: хрестоматія: навч. посіб. / О. Б. Мельничук, Р. Ф. Пасічняк, Л. М. Вольнова та ін. Київ: НПУ імені Н. П. Драгоманова, 2009. 532 с.
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ, 2017. 384 с.