

КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ ПОВЕДІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ

УДК:159.923

Чаповська Ольга Олександрівна,

*Студентка спеціальності 053 «Психологія»,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Актуальність дослідження. Крайня невизначеність життя сучасного суспільства за умов нестабільної економічної, політичної та соціальної ситуації в державі зумовлюють дезорієнтацію людини в оточуючій її соціальній реальності. У зв'язку з цим актуальними стають питання копінг-стратегій особистості, а саме ефективного функціонування, адаптації та подолання несприятливих, невизначених, важких життєвих ситуацій.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що копінг вивчають у рамках психологічних захисних можливостей людини (П. Крамер, Дж. Конор-Сміт, М. Водсворт, Н. Хан), сукупності особистісних рис (К. Шефер, Р. Горзух) у процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолькман, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзух). Питаннями долаючої поведінки (копінгу) займалися: Т. Більгільдєєва, Р. Грановська, І. Стрельцова, В. Бодров, В. Євдокимов, І. Єсауленко та ін. Особистісні копінг-ресурси та копінг-стратегії у складних життєвих ситуаціях розглядали Р. Грановська, Є. Куфтяк, І. Нікольська.

Мета наукової публікації: полягає в аналізі сучасних теоретичних підходів і психологічних досліджень проблеми копінг-стратегій та особистісних чинників їх ефективності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Переживання стресу є індивідуальним для кожної особистості, хоча й має спільні риси. Основною формою прояву зусиль з подолання складної ситуації є копінг-поведінка. Близьким за змістом до поняття «копінг» є термін «переживання». За визначенням Ф. Василюка, термін «переживання» використовується не в звичному для наукової психології сенсі, як безпосередня, найчастіше емоційна форма наданості суб'єктові змісту його свідомості, а для позначення особливої внутрішньої діяльності, внутрішньої роботи, за допомогою якої людині вдається витримати ті чи інші життєві події і явища, відновити втрачену душевну рівновагу, впоратися з критичною ситуацією (Василюк, Ф. Ю., 1984).

Ефективні копінг-стратегії є ключовим елементом психологічного здоров'я людини. Сюди також ще можна віднести поняття життестійкість та психологічне благополуччя. Психологічне благополуччя, життестійкість та копінг являють собою систему стійких позитивних рис індивіда, що тлумачаться як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень тощо. С. Мадді у своїх дослідженнях звертає увагу на те, що життестійкість впливає на вибір копінг-стратегій тільки через них – опосередковано – на ефективність діяльності, здоров'я й перебіг хвороби. Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Вони визначили психологічне подолання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе обсяг потенційного стресора, зіставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю впоратися із цими вимогами.

Копінг-стратегія – це внутрішній регулятивний механізм поведінки людини, а сама поведінка не є власне психологічним феноменом, бо містить соціальні та біологічні складові. На думку дослідниці, долаючи поведінка реалізується завдяки успішним копінг-стратегіям.

Більшість вчених копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошуку соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання». Водночас необхідно враховувати, як свідчать результати деяких досліджень, що певні форми уникання можуть мати й активний характер.

За класифікацією Е. Хейма, копінг-стратегії поділяються на продуктивні, відносно продуктивні й непродуктивні (або конструктивні, відносно конструктивні й неконструктивні). Перші допомагають швидко й успішно справлятися зі стресом, другі – у деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих або при невеликому стресі, треті не усувають стресовий стан, а навпаки, сприяють його посиленню.

Оскільки реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах (поведінковій, когнітивній та емоційній), К. Муздибаєв виділяє специфічні стратегії подолання негативних життєвих подій, зокрема, стратегію, сфокусовану на оцінці; стратегію, сфокусовану на проблемі; та стратегію, сфокусовану на емоції, які можуть бути оцінені залежно від того, якою мірою вони відповідають цим загальним адаптивним задачам (Муздибаєв, К., 1998).

Стратегія подолання стресу, сфокусована на оцінці, містить у собі зусилля людини щодо встановлення значення ситуації, розуміння негативних процесів, що відбуваються, й оцінки їх можливих наслідків. У межах означеної стратегії здійснюється логічний аналіз обставин та пізнавальна підготовка, тобто людина приймає ситуацію і розділяє її, щоб виділити якісь сприятливі моменти. Ця стратегія може використовувати і неконструктивні навички, продуковані захисними механізмами, наприклад, заперечення або зменшення загрози.

Стратегія подолання життєвих труднощів, сфокусована на проблемі, спрямована на рішення протидію стресорам і їх наслідкам. Цей тип реакції на кризову ситуацію починається з отримання якомога надійнішої інформації відносно тих обставин, у яких опинилася людина. Сюди ж належать навички індивіда в пошуку підтримки та заспокоєння з боку близьких або корисних йому людей. Центральним моментом цієї стратегії подолання стресових ситуацій є прийняття рішення та здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами.

Третя стратегія подолання життєвих труднощів сфокусована на емоціях. Вона спрямована на керування почуттями, викликаними кризовими подіями, на підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, передусім дають надію на зміну ситуації. Надія, роздуми про позитивну перспективу дозволяють людині придушувати негативні почуття та імпульсивні акти й спрямовують її на дотримання норм моралі, оскільки саме надія підтримує волю до життя, саме вона є джерелом прагнень.

Дещо іншу, але досить схожу класифікацію стратегій копінг-поведінки запропонували Л. Перлін і С. Скулер. На їх думку, захисні функції таких стратегій повинні здійснюватися трьома способами: через усунення або зміну умов, які створили проблему (стратегія зміни проблеми); шляхом перцептивного управління змістом переживань у такий спосіб, щоб нейтралізувати їх проблемний характер (стратегія зміни способу бачення проблем); за допомогою утримання емоційних наслідків

проблеми, що виникла, в розумних межах (стратегія управління емоційним дистресом). При оцінці копінг-стратегій з точки зору їх ефективності та неефективності, критерієм ефективності може виявитися зниження почуття вразливості до стресів. Т. Кулакевич підкреслює значущість когнітивних копінг-стратегій подолання стресу, що полягає в зміні неадекватних переконань, небажаних думок. Вчений вважає, що ефективним способом попередження стресу є зміна сприйняття особистістю кожного з трьох основних аспектів когнітивної оцінки: висунутої вимоги до особистості, спроможності її виконати та ступеня важливості з нею впоратися (Кулакевич, Т. В., 2014).

Е. Фройденберг, Р. Левіс вказують на існування двох типів копінг-стратегій: продуктивні, функціональні, адаптивні; непродуктивні, дисфункціональні, дезадаптивні. Варто зазначити, що серед неконструктивних копінг-стратегій, які все ж полегшують внутрішній стан людини, сприяють її адаптації до складних умов, можна назвати стратегію втечі. Людина відмовляється від ніби звабних пропозицій, службових підвищень, відчуваючи, що за все це вона надто дорого розплачуватиметься. У сфері здоров'я існують стратегії, які фокусуються на емоціях. Це психологічна боротьба з негативними емоційними станами і болісними відчуттями, коли людина не хоче помічати симптомів хвороби, намагається оцінювати свій стан з гумором, сподівається на допомогу надприродних сил. Найменш ефективними стратегіями подолання є уникання та самозвинувачення в яких завгодно варіантах. Людина закривається від того, що відбувається, і починає себе карати, тим самим знижуючи власну самооцінку.

Висновки. Отже, зважаючи на аналіз вивчених чинників, які впливають на характер копінгу особистості, можна зробити висновок, що значне місце в процесі подолання стресу особистістю приділяється когнітивній оцінці, переробці інформації та емоційному стану, що виступають безпосередніми джерелами стресу. Вибір стратегій копінг-поведінки зумовлений особистісними особливостями і ситуаційними чинниками. Особистісні особливості індивіда можуть виступати як в ролі ресурсів, так і чинників, що перешкоджають успішному подоланню стресової ситуації.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні зв'язку застосування різних моделей копінг-поведінки з особистісними характеристиками шлюбних партнерів та розробка тренінгових програм формування стрес-долаючої поведінки.

Список використаної літератури:

1. Василюк, Ф. Ю. (1984), Психология переживания, МГУ, Москва, 200 с.
2. Кулакевич, Т. В. (2014), Основні підходи до управління стресовими станами. Психологічні науки: проблеми і здобутки, №5. С. 147.
3. Муздыбаев, К. (1998), Стратегии совладания с жизненными трудностями: Теоретический анализ, Социология и социальная антропология, С. 186.

ПРОБЛЕМА ПРИЙНЯТТЯ БАТЬКАМИ ДИТИНИ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

УДК: 159.922.73 – 0.53

Чопик Леся Іванівна,

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри психології,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Актуальність. Останнє десятиліття в Україні спостерігаються позитивні змінами у ставленні до дітей з обмеженими можливостями здоров'я та сімей, що їх виховують.

Сім'я – це середовище, в якому формується особистість дитини і закладається ресурс її розвитку та соціальної адаптації. Однак, життя більшості сімей, в яких виховується малюк з порушеннями психофізичного розвитку, супроводжується низкою деструктивних переживань. Емоційну кризу, пов'язану з народженням, вихованням та розвитком малюка з обмеженими можливостями здоров'я, батьки не можуть подолати самотійно і потребують психологічної допомоги.

Осмилення батьками того, що сталося і набуття нових життєвих цінностей часто розтягується на тривалий період, тим самим блокуючи можливість повноцінного ефективного корекційного впливу на розвиток дитини.

Сучасні реабілітаційні заходи та соціалізація передбачають обов'язкове залучення до процесу батьків. У такій ситуації позиція батьків щодо дітей з обмеженими можливостями здоров'я, їх прийняття або неприйняття, відіграє провідну роль у розвитку та особистісному становленні таких дітей.