

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ОСІБ З РІНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

О. Д. Литвиненко

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології
ОНУ імені І. І. Мечникова

І. Потапенко

студентка 5 курсу кафедри диференціальної і спеціальної
психології
ОНУ імені І. І. Мечникова

Життя людини неможливе без стресових ситуацій та складається не лише з перемоги, а й поразок. Саме формування «життєздатних» копінг-стратегій, як поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій цілеспрямованої соціальної поведінки, дозволяє людині впоратися зі стресорами способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації.

Здатність особистості успішно долати перешкоди та несприятливі умови навколишнього середовища, зберігаючи при цьому високу емоційну врівноваженість та стійкість до стресогених факторів, що отримала в психології назву – життєстійкість, є в умовах сьогодення однією з необхідних та надзвичайно важливих властивостей, що забезпечує адекватну сучасним викликам соціально-психологічну адаптацію особистості [1].

Теоретичний аналіз свідчить, що поняття копінг та копінг-поведінки трактується у психологічній літературі, як цілеспрямована поведінка людини, комплекс певних реакцій на стресові ситуації з метою їх подолання або зменшення негативного впливу на організм; адаптаційний механізм подолання складної життєвої ситуації. Успішне опанування стресової ситуації розглядається, як успішна адаптація. Стресові ситуації направлено мобілізують людину для певних адаптивних реакцій (копінг), змінюючи її готовність до дії. Копінг-стратегії є особистісними індивідуальними стилями протидії стресовим явищам та мінімізації їх впливу на людину. Копінг-стратегії за своєю метою межує з поняттям захисних механізмів, та на відміну від них, на думку багатьох вчених, має усвідомлений характер і не фальсифікує, не спотворює реальність [2].

Кореляційний аналіз продемонстрував наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між багатьма показниками життєстійкості, психологічного захисту та копіngu; були виявлені кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та копіngu, вони є виключно від'ємними, що свідчить про те, що чим більш життєстійкою є людина, тим частіше вона використовує певні конструктивні копінг-стратегії як засіб соціально-психологічної адаптації при подоланні життєвих труднощів, і навпаки.

Емпіричним шляхом виділені групи осіб, що відрізняються рівнем життєстійкості (високий та низький). Виявлено, що особи з високим рівнем життєстійкості для захисту від неприємних переживань використовують захисні механізми витіснення, раціоналізацію, а досліджувані з низьким рівнем життєстійкості захищаються завдяки таким механізмам, як: заміщення, регресія, компенсація, проєкція.

Досліджено та описано індивідуально-психологічні особливості копінг - стратегій осіб з різним рівнем життєстійкості. Так, особи з високим рівнем життєстійкості у складних життєвих ситуаціях частіше за все прагнуть вирішити проблеми за допомогою стратегії «Конфронтація», що передбачає спроби індивіда вирішити проблему за рахунок не завжди цілеспрямованої

поведінки, реалізації конкретних дій, що спрямовані на зміну ситуації чи на прояв негативних емоцій у зв'язку із нею (подекуди з елементами ворожості, конфліктності). Копінг-дії при цьому позбавляються цілеспрямованості і є переважно результатом розрядки емоційної напруги. Така стратегія розглядається як неадаптивна, однак при дозованому використанні вона забезпечує здатність особистості до протидії труднощам та життєвим перешкодам, енергійності, вміння відстоювати свої інтереси тощо. Стратегія «Планування вирішення проблем» також часто застосовується особами з високим рівнем життєстійкості. За допомогою цього копіngu відбувається цілеспрямований аналіз ситуації та можливих варіантів поведінки, складання плану з розв'язання проблемного питання, враховуючи власні можливості та попередній досвід. Така стратегія дозволяє конструктивно вирішити проблему. Поряд із цим, як негативний аспект використання цього копіngu – ймовірна надмірна раціональність, недостатня емоційність, інтуїтивність та спонтанність у діях людини. При застосуванні цього копіngu відбувається подолання негативних афектів за рахунок цілеспрямованого пригнічення, придушення емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації, високий контроль власної поведінки, прагнення до самовладання. При використанні цієї стратегії прослідковується прагнення суб'єкта приховати свої справжні емоції від оточуючих. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, що призводить до надмірного контролю власної поведінки.

Як свідчать отримані нами результати, досліджувані з низьким рівнем життєстійкості для подолання стресових ситуацій використовують тільки одну копінг – стратегію, а саме: «уникнення». При використанні такого копіngu вони намагаються реагувати на проблеми, уникаючи їх (заперечення наявності проблем, фантазування, неправдиві очікування, відволікання на щось стороннє тощо). При виразній перевазі цієї стратегії в індивіда спостерігаються неконструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях: ухилення від відповідальності, уникнення,

пасивність, спалахи гніву тощо. Така стратегія більшістю дослідників вважається неадаптивною, однак така точка зору не виключає її користі особливо у короткостроковій перспективі і при гострих стресових ситуаціях. Однак, при її домінуванні у людини лише накопичуються різні труднощі та відчувається емоційний дискомфорт.

Список використаної літератури

1. Чиханцова О. А. Життестійкість як чинник збереження психічного здоров'я / О. А. Чиханцова// Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. Академіка НАПН України С. Д. Максименка. – К., 2016. – 629 с.
2. Шебанова В. І Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях/ В. І. Шебанова, Г. О. Діденко. // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. – 2018. Випуск 39. – С. 369-379.