Інна Моначин,
канд. психол. н., доцент,
Тернопільський національний
технічний університет
імені Івана Пулюя

СТРАТЕГІЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

У статті проаналізовані основні стратегії переживань людиною складних життєвих ситуацій. Поданий вибір стратегій і тактик полягає в осмисленні та інтерпретації складних ситуацій і застосуванні певних «технік» з метою виходу на відновлення рівноваги нормального плину життя. Визначено найпоширеніші стратегії опанування в складних ситуаціях.

Inna Monachyn

STRATEGY OF COPYING BEHAVIOUR IN DIFFICULT LIFE CONDITIONS

This article analyzes the main strategies of experience of difficult life situations by an individual. The strategies and tactics help to understand and interpret the difficult situations and use certain 'techniques' to re-balance normal way of life. The most common strategy in mastering difficult situations are determined.

Травмуючі події в житті людей є неочікуваними, на що людина реагує спочатку на сенсорному рівні – станом оціпеніння, яке швидко змінюється особливою активністю, що отримала в психології назву «когнітивне оцінювання». Сьогодні дуже важливим є ознайомлення та оволодіння стратегіями та тактиками, які допомагають людині подолати складні ситуації на особистому життєвому шляху.

Автори, які розробляють проблеми подолання складних життєвих ситуацій, дотримуються різних методологічних підходів і теоретичних концепцій. Аналіз показав, що й дотепер не існує єдиної класифікації стратегій подолання, хоча створено їх чималу кількість, і кожна з них є досить оригінальною [13; 14; 15]. Так, К. Коплік виділяє пряме подолання та психологічне придушення; А. Біллінгс та Р. Моос розрізняють активні когнітивні стратегії подолання, активні перетворюючі стратегії подолання та уникнення; І. Сізова та С. Філіпченкова – конструктивні перетворюючі та пристосувальні стратегії і неконструктивні стратегії подолання [11]. Утім, більшість із них побудована навколо двох запропонованих Р. Лазарусом та С. Фолкманом стратегій подолання: 1) проблемно-сфокусованого копінгу (зусилля спрямовуються на вирішення існуючої проблеми, який містить такі етапи: планомірне вирішення проблеми, шлях конфронтації, пошук соціальної підтримки; 2) емоційно-сфокусованого копінгу (зміна власних установок стосовно ситуації), у тому числі: а) дистанціювання масштабу проблемної ситуації; б) прийняття відповідальності на себе; в) самоконтроль; г) позитивна переоцінка [14].

Метою статті є аналіз дефініції «стратегія» та ознайомлення з науковими підходами до класифікацій стратегії копінг-поведінки.

Виходячи із того, що вдосконалення змісту понять, коректне узгодження їхньої системи – необхідний і обов'язковий крок емпіричного дослідження, спробуємо відкласифікувати відомі у науковій літературі визначення поняття «стратегія». Встановлено, що етимологія слова «стратегія» походить від давньогрецького «strategos» («stratos» – військо та «ago» – веду), яке дослівно можна перекласти як «веду військо». У Древній Греції стратегією позначалось саме загальне розуміння питань. На даний час поняття «стратегія» найчастіше використовується у менеджменті і означає «набір правил для прийняття рішень, якими організація керується у своїй діяльності» [1, с. 59].

У вітчизняній психології під поняттям «стратегія поведінки» розуміють генеральне спрямування стійких форм поведінки, побудованих у певній послідовності для досягнення результату (мети); стратегії відрізняються за структурою, енергетичним наповненням, спрямованістю на мету, особистісним переживанням, а також – за кінцевим результатом.

У сучасних психологічних дослідженнях [3; 4; 6; 7; 9; 10] поняття «копінг» (coping behaviour) охоплює широкий спектр активності особистості, починаючи від неусвідомлених психологічних захистів і завершуючи цілеспрямованими способами подолання проблемних ситуацій. Зазначена категорія використовується з метою описання характерних способів поведінки людей, які перебувають у складній життєвій ситуації не лише в екстремальних умовах, але й у буденній дійсності. Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в якомога найкращій адаптації особистості до вимог ситуації шляхом оволодіння, послаблення або пом'якшення негативних тенденцій, тобто у полегшенні стресового впливу ситуації.

Л. Анциферова [2] описує деякі з основних стратегій подолання особистістю складної життєвої ситуації, серед яких: перетворювальні стратегії опанування, відчуження від суспільства і життя «до» та «після» складної події; вплив особливостей особистості на вибір стратегій і успішність опанування, а саме: переконання, самооцінка, когнітивні стилі, історії успіхів та невдач тощо. Г. Беккер [3] стверджує, що не існує ірраціональної стратегії, а є такі механізми раціональності, котрі ще не розкриті. У своїй праці

Т. Титаренко [13, 49] відзначає наступні стратегії поведінки в складних життєвих ситуаціях. Це, по-перше, відволікання чи переключення уваги на щось інше. Ця стратегія називається дистракцією. Схожою за дією є релаксація – розслаблення, що допомагає змінити масштаби у власному життєвому світі і дає час на роздуми. Стратегія перевизначення ситуації дає можливість побачити свої проблеми в іншому світлі. Це – процес порівняння, шукання певного сенсу в подіях, що відбуваються, знаходження нетривіального смислу у несподіваному ракурсі. Інколи продуктивною стратегією є пасивне реагування на те, що трапилось. Тут ефект створює час, який може змінити самі події або ставлення до них. Стратегія прийняття – це погодження з тим, що проблема є, хоч поки що нічого не можна зробити для її вирішення. Як правило, ця стратегія говорить про те, що особистість «приймає» реальність та буде шукати вихід. Важливо назвати також стратегію емоційного відреагування, прояву почуттів у відповідь на ускладнення. Інколи вона є виходом на певний рівень зовнішньої та внутрішньої роботи індивіда. Ще до стратегій опанувань відносять пошук підтримки, суть якої полягає у самостійному пошуку підтримки в близьких, друзів, знайомих. І, нарешті, стратегією також є пряма дія, спрямована на вирішення болючої проблеми.

Н. Самоукіна описує подолання складних життєвих ситуацій у програмі «п'ять кроків» [10, с. 162 –248]. Перший крок – «екологія нашого духовного світу», де ставиться завдання знайти сенс життя. Другим кроком є «екологія наших думок», тобто позитивне мислення. Після внутрішньої роботи, спрямованої на оптимізацію душевного настрою людини, змінюється її ставлення до життєвих ситуацій. Третій крок – «екологія наших почуттів і переживань». Власне, ефективна саморегуляція заснована на самоконтролі, і подолання залежатиме не від подій, а від того, як ми на це подивимось. Крок четвертий – «екологія нашого несвідомого». За допомогою яких психотехнік ми аналізуємо ситуацію (арт-терапія, творче самовираження, допомога іншому тощо). П'ятий крок – «екологія нашого способу життя». Загалом, це ставлення до свого повсякденного життя, з вечора і до ранку, фізичне і психічне навантаження, оцінка свого тіла, здоров'я тощо. Психологічні дослідження вказують також на позитивну роль у виборі стратегій опанування, вміння керувати своїм темпераментом та мобілізовуватись, бути стійким у труднощах та невдачах. Стратегії поведінки обираються або на несвідомому рівні, або свідомо. Класифікації подолання є надзвичайно розгалуженими. Тому на основі опрацьованих джерел [4; 6; 7; 8] ми спробуємо визначити найпоширеніші стратегії опанування, зобразивши їх схематично (рис. 1).

Рис. 1. Найпоширеніші стратегії опануванняв складних ситуаціях

Можна провести паралелі між поняттями тактики поведінки та стилів подолання критичних ситуацій, оскільки в обох випадках до уваги беруться особистісні властивості та характеристики, варіанти вирішення проблем, зміни власних установок у ставленні до ситуації. Людина обирає саме той шлях подолання кризових ситуацій, який відповідає її індивідуальним особливостям, досвіду, емоційному стану, з одного боку, і який найбільше відповідає вимогам ситуації – з іншого.

Очевидно, що найдієвішою є поведінка, що задовольняє усі критерії ефективності даного процесу. Однак стратегії, що використовуються у різних складних ситуаціях, мають різну ступінь ефективності і часто задовольняють тільки один критерій, або можуть бути більш ефективні і являти собою багатовимірний розгорнутий процес з різними етапами, послідовністю і часом застосування тієї чи іншої стратегії поведінки. Дослідження західних психологів показують, що люди, які потрапили у важку ситуацію, використовують

зразу декілька стратегій копінг-поведінки, кожна з яких може бути або попередньою, яка підготує успішність наступної стратегії, або завершальною, яка відповідає кінцевій меті подолання важкої ситуації.

За результатами узагальнення концептуальних підходів до проблеми подолання, констатовано три основні погляди щодо її розуміння. Перший підхід розкриває подолання з точки зору динаміки «Его» як одного із способів психологічного захисту, що послаблює психічну напругу. Другий підхід розглядає подолання у термінах рис особистості як відносно постійну її схильність відповідати на стресові події у певний спосіб. У третьому, найпоширенішому підході подолання, або копінг-поведінку, розуміють як динамічний процес, специфіка якого залежить не лише від ситуації, але й від міри (ступеня) активності особистості, яка спрямована на вирішення проблем, що виникають під час зіткнення суб'єкта із стресовою подією. Копінг (подолання), на думку А. Маслоу, репрезентує собою функціональну реакцію на деяку критичну чи проблемну ситуацію або певну потребу, задоволення якої забезпечується фізичним чи культурним середовищем [5, с. 202]. Аналізоване утворення, як зазначав автор, за своєю природою є не чим іншим, як спробою змінити навколишній світ, і ця спроба, зазвичай, є більш-менш успішною.

Таким чином, поведінку подолання можна розглядати і як загальну, глобальну, особистісну спрямованість активності людини у відповідь на критичну життєву ситуацію, і як більш конкретні підходи до критичної ситуації, види реакцій на неї, способи дії у ній. Критеріями ефективності подолання є, по-перше, об'єктивне вирішення проблемної ситуації і, по-друге, стабілізація психічного благополуччя людини: зниження тривожності, зникнення страху, впевненість, знаходження смислу. У зв'язку з цим зауважуємо значні розбіжності у визначенні природи, функціонального призначення та розуміння копінг-поведінки, а також багатьох механізмів її подолання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ансофф И. Стратегическое управление / И. Ансофф. – М. : Экон., 1989. – 89 с.
2. Анцыферова Л. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – Т 15. – № 1 – С. 3 – 18.
3. Беккер Г. Экономический анализ и человеческое поведение / Г. Беккер // Теория и история экономических и социальных институтов и систем. – 1993. – № 1. – С. 24 – 40.
4. Василюк Ф. Психология переживания / Ф. Василюк.– М. : Изд.-во МГУ, 1984.
5. Ложкин Г. Качество жизни как психологическая проблема / Г. Ложкин, Н. Волянюк // Коломінські читання. Матеріали перш. міжнар. наук. форуму. – К. : МАУП, 2007. – 372 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу ; [пер. с англ. А. М. Татлыбаевой]. – СПб. : Евразия,1999. – 478 с.
7. Моначин І. Психологічні особливості переживань педагогічними працівниками ситуації втрати роботи : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / І. Моначин. – К., 2009. – 214 с.
8. Моначин І. Ґендерні особливості coping-поведінки заробітчан / І. Моначин // Соціалізація особистості в умовах системних змін : теоретичні і прикладні проблеми : [зб. праць міжнар. наук.-практ. конф. / за ред. С. Д. Максименка]. – К. : 2008. – С. 125 – 134.
9. Моначин І. Ґендерні переживання життєвих ситуацій / І. Моначин // Формування ґендерної культури молоді : проблеми та перспективи : [зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. конф (30–31 жовт. 2003 р.) ; ред. кол. : В. Кравець, О. Кікінежді та ін.] – Тернопіль : ТДПУ, 2003. – С. 72 – 75.
10. Нартова-Бочавер С. «Coping behaviour» в системе понятий психологии личности / С. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20 – 31.
11. Самоукина Н. Карьера без стресса / Н. Самоукина. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.
12. Филипченкова С. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления / С. Филипченкова // Современная психология : Состояние и перспективы исследований. [отв. ред. А. Л. Журавлев]. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. – Ч. 5. – С. 180 – 199.
13. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. Титаренко]. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
14. Lazarus R. Cognitive and coping processesin emotion / R. Lazarus. – Stressandcoping. N. Y. : Columbia Univ. press, 1977. – P. 144 – 157.
15. Lazarus R. Stress appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – N.Y. : Springert, 1984. – P. 22 – 46.
16. Maier N. Frustration : the study of behaviour without a goal / N. Maier. –N.Y. : Mc Graw Hill, 1949.