

Кононенко К. О., аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології

Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Родіна Н.В.

РОЛЬ МИСЛЕННЯ В ЕФЕКТИВНОМУ ПОДОЛАННІ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ

Постановка проблеми. У сучасній психології наявні теоретичні та емпіричні дослідження, звернені до різних аспектів копінг поведінки, оскільки одним з найбільш значущих оптимізаційних ресурсів є вибір відповідних стратегій адаптивної поведінки, спрямованих на самозбереження особистості. Вміння опановувати важкі життєві ситуації є особливо актуальним у сучасних умовах, оскільки вони ставлять значну кількість викликів перед людьми. Це служить підставою для необхідності дослідження ролі мислення як фактору ефективності копінг поведінки в подоланні стресу особистістю.

Мета роботи: розглянути роль мислення в процесі подолання особистістю стресу та відборі ефективних копінг-стратегій.

Невід'ємною складовою повсякдення людини є таке поняття як «стрес». І хоча стрес як психологічний феномен належить до проблем, що є достатньо вивченими в психологічній літературі, сьогодення вимагає від особистості динаміки розвитку конструкту стрес-долаючої поведінки, яка, своєю чергою, є відповіддю організму людини на дію стрес-факторів. Життєві труднощі, з якими суспільство стикається щодня, вибивають індивіда з рівноваги, змушують різко міняти звичну поведінку. Усі ці кризові переживання ведуть людину до переживання стресового напруження.

Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів подолання стресу свідчить про те, що на сьогодні найбільш вивченими є два види опрацювання особистістю негативних переживань, а саме – психологічний захист (З. Фрейд, К. Юнг, Т. Яценко, Л. Петухова, О. Донченко, Л. Мошенська, В. Журбін, Л. Медведєва та ін.) і психологічне подолання – феномен, що

вивчається в літературі віднедавна й зараз ще недостатньо повно розкритий (Л. Анциферова, Ф. Василюк, Л. Виноградова, О. Лібін, О. Кокун, Т. Ларіна, Г. Ложкін, С. Максименко, Л. Карамушка, С. Нартова-Бочавер, Т. Крюкова, Н. Кривоконь, Н. Ендлер, С. Фолкман, Н. Хаан, Р. Лазарус та ін.)

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначення сутності феномену психологічного додання відбувається в декількох напрямках. Зокрема, розглядаються певні стратегії реагування й поведінки в стресогенних ситуаціях, що спрямовані на подолання негативних переживань, з'ясовуються певні особистісні властивості, що сприяють здійсненню конструктивного психологічного подолання.

Першим започаткував основи дослідження питання стресу К. Бернар [2, с. 42], який розробив принципи підтримки незмінності внутрішнього середовища організму, що лежать в основі теорії гомеостазу. Ця теорія отримала подальший розвиток у роботах У. Кеннона [7, с. 82], котрий показав вирішальну роль вегетативної нервової системи та гуморальної регуляції у формуванні пристосувальної поведінки. Дослідник уперше продемонстрував зв'язок між гуморальними механізмами енергетичної мобілізації та виникненням емоційних реакцій, що визначають поведінку живого організму при ускладненні ситуації. У. Кеннон назвав стрес «реакцією боротьби або втечі». Логічним продовженням у вивченні природи адаптаційних процесів стало формування концепції стресу [7, с. 82].

Феномен подолання ми розглядаємо як динамічне явище, на яке впливають когнітивна, емоційна та поведінкова сфери особистості. Основною формою зусиль подолання саме й виступає копінг-поведінка. Копінг-поведінку розуміємо як цілеспрямовану свідому реакцію на стрес, що виявляє себе в стратегіях, які відповідають специфіці особистості та ситуації. У докторській дисертації Н. Родіної підкреслюється те, що поняття «стресдолаюча поведінка» служить синонімом поняттю «копінг-поведінка» [5, с. 22]. У цій роботі ми також розділяємо думку дослідниці, та вважаємо, що дані поняття є синонімічними.

Мислення у психологічному науковому просторі визначається як процес

пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненням і опосередкованим відображенням дійсності. Мислення часто розгортається як процес вирішення завдання, в якому виділяються умови і вимоги. [3, с. 416].

В рамках дослідження стрес-долаючої дослідники розглядають феномен «мислення» через такі психологічні процеси як «розуміння», «осмислення», «рефлексія». Г. Щедровицький у своїх роботах [6, с. 67] вивчає поняття мислення, розуміння та рефлексії, у свою чергу, описуючи розуміння та рефлексію, як компоненти мисленевої діяльності. Успішність розв'язання складної ситуації, знаходження оптимального способу її вирішення значною мірою залежить від аналізу та ступеня осмислення людиною конкретних життєвих ситуацій. Як правило, для людини головне значення мають не самі події, які відбуваються з нею, а той смисл, яким вона наділяє ці обставини, а також її ситуативні смислові єдності, що виникають на основі осмислення ситуації [1, с. 5]. Н. Родіна також стверджує, що розуміння проблемних, стресових ситуацій відбувається через їх осмислення [4, с. 40].

Варто наголосити, що осмислення особистістю ситуації залежить, перш за все, від ступеня розвитку рефлексивних здібностей особистості. За допомогою рефлексії людина здатна подивитися на ситуацію й на себе, так би мовити, «збоку». Це, своєю чергою, дає можливість більш повно оцінити події та власні ресурси [8, с. 111].

Висновки. Взаємодія особистості із навколишнім світом, що чинить негативний вплив на психологічне та фізичне здоров'я людини, характеризується поняттям «стрес». Характерною відповіддю особистості на дію стресорів є копінг поведінка поведінка. Психологічне призначення копінг поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, послабити чи пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином загасити дію стресової ситуації.

Основною формою зусиль подолання саме й виступає копінг-поведінка, яку розуміємо як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє людині справитися зі стресом способами, що відповідають особливостям особистості та

ситуації. Подолання стресової ситуації унеможливлюється без когнітивної «переробки», що стає доступною завдяки рефлексії. Роль впливу рефлексії на вибір копінг-страгії особистості полягає в тому, що рефлексивні особистості обирають більш адаптивні та ефективні стратегії.

Список використаних джерел:

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–19.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. Москва : ИПРАН, 1995. 136 с.
3. Вінтюк Ю. В. Дослідження мислення у навчальній роботі зі студентами-психологами [Текст] / Ю. В. Вінтюк // Молодий вчений. — 2018. — №7.
4. Родіна Н.В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретико-методологічний аналіз // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. 2010. № 5-6. С. 39–48.
5. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис ... д-ра психол. наук / Н. В. Родіна . – Київ, 2012 . – 40 с.
6. Щедровицкий Г. П. Мышление-Понимание- Рефлексия. Москва. Наследие ММК, 2005. 800 с.
7. Cannon W. The adrenal medulla. Bulletin of the New York Academy of Medicine. 1940 Jan; 16(1):3.
8. Yarosh N. S. Sanogenic thinking as a factor of stress-coping behavior // Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools. 2017. № 21 (3). P. 108–113.