

Кухарик В.В., студентка 4 курсу кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Родіна Н.В.

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

На сьогоднішній день, тема копінг-поведінки і пов'язаних із нею стратегій подолання труднощів є найбільш актуальною: війна в Україні змусила багатьох людей втратити друзів, сім'ю, домівки та роботу, переїхати до інших країн, або, залишившись в Україні, кожного дня хвилюватися за власне життя та життя близьких людей.

Протягом усього існування людина стикається з ситуаціями, які порушують звичний хід її життя, викликають тривогу, стрес, спричиняють появу особистісних криз та психологічних проблем. Переживання подібних обставин найчастіше змінює сприйняття людиною свого місця у навколишньому світі. Невміння долати труднощі та непродуктивні засоби боротьби із стресом тільки ускладнюють ситуацію і можуть призводити до виникнення нових проблем у різних сферах життєдіяльності людини, у тому числі у сфері психічного, психологічного та фізичного здоров'я.

Серед авторів, які започаткували та розвивали вивчення копіngu, найбільш привертають увагу роботи Л. Мерфі, В. Абрамова, С. Фолкмана, Н. Родіної, Р. Лазаруса, Н. Хаан, Б. Бірона, Т. Крюковой, Р. Грановської та ін. За результатами наукових досліджень Н.В. Родіни, публікації багатьох дослідників свідчать про те, що копінг-стратегії змінюються протягом усього життя людини, тісно пов'язані з її досвідом та залежать від багатьох факторів [3]. Вдало обрані копінг-стратегії допомагають не тільки ефективно долати складні життєві обставини, а й сприяють зміцненню резильєнтності.

У 1987 році Р. Лазарус та С. Фолкман розробили класифікацію копінг-стратегій за двома функціями: 1) копінг, «орієнтований на проблемі» (когнітивний), спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю та

середовищем; 2) копінг, «орієнтований на емоціях», спрямований на управління емоційним стресом [5]. На їх думку, ці копінг-стратегії включають у себе більшою мірою обмірковування, ніж зміну взаємовідносин між індивідом і середовищем. Умовно виділяється ще третій вид, орієнтований на уникання. Деякі автори вважають, що використання копіngu, орієнтованого на проблемі, пов'язане зі зниженням депресії. На відміну від копінгів, орієнтованих на емоції або уникання: вони характеризується більшою вираженістю депресії і ризиком можливих проблемних наслідків в подальшому. С. Фолкман виділила дві копінг-поведінки: активну та пасивну. Активною копінг-поведінкою вважалося цілеспрямоване усунення або зміна впливу стресової ситуації. Пасивною – інтрапсихічний спосіб подолання стресу, до якого включаються механізми психологічних захистів [5].

З часом поняття «копінг» почало включати у себе реакцію не тільки на «надмірні вимоги, що перевищують ресурси людини», але і на щоденні стресові ситуації. М. Дідух в одному із своїх досліджень визначає копінг, як динамічний процес інтрапсихічних та соціально-орієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення [2].

На думку Т. Соломки, в основі кожної особистості лежить її структура, яка пов'язана із взаємодією таких компонентів, як: здібності, темперамент, характер, воля, спрямованість, емоції, почуття та мотивація. Існує декілька теоретичних підходів до проблеми копіngu, які ґрунтуються на різних схемах взаємозв'язку особливостей особистості, ситуації і процесу подолання [4].

Особистісно-орієнтований підхід – передбачає безумовну середовищну константу, успішність подолання стресу при цьому обумовлюється особистісними характеристиками. Це дозволило деяким представникам теорії розглядати феномен подолання як рису особистості і визначати стилі подолання, виходячи з індивідуально-психологічних особливостей людини.

Проблемно-орієнтований підхід – акцент на залежності використовуваних стратегій подолання проблем від вимог середовища. Передбачається, що різним

типам стресорів відповідають різні види рішень і процесів подолання.

Когнітивний підхід пов'язаний з оціночними процесами, які базуються на чотирьох положеннях: 1) здатність людини справлятися з проблемою залежить від її ставлення до ситуації; 2) люди можуть вдаватися до різних стратегій подолання, змінюючи їх під впливом вимог конкретної проблеми; 3) дії з подолання включають і проблему, і спрямовані на емоції стратегії. Контроль над емоціями може сприятливо впливати на рішення або на співволодіння з проблемою, тобто є одним з кращих способів управління емоціями і поведінкою в конкретній стресовій ситуації; 4) когнітивісти дотримуються емпіричного підходу, вважаючи, що змістом завдання визначається, які стратегії будуть, а які не сприятимуть успішній адаптації.

Питання про те, чому, перебуваючи в однакових критичних умовах, одні люди проявляють оптимізм, а інші панічну тривогу, є досі актуальним. Існує велика кількість експериментальних даних, на основі яких створено безліч концепцій, що намагаються пояснити індивідуальні відмінності в поведінці людей в стресових ситуаціях. Результати досліджень показали, що переживання стресу пов'язане з такими особливостями людини, як: тривожність; локус контролю; стиль мислення; темперамент; оптимізм/песимізм, який впливає на вибірковість сприйняття; самооцінка; наявність яскраво виражених акцентуацій; схильність до конфліктів; підвищена агресивність; установки і цінності особистості; еґо-захисні механізми [1].

Отже, було розглянуто три теоретичних підходи до проблеми копінгу, які ґрунтуються на різних схемах взаємозв'язку особливостей особистості, складних життєвих ситуацій та процесу їх подолання. Перспективами подальших досліджень є проведення та аналіз емпіричного дослідження проблеми впливу індивідуальних характеристик особистості на вибір копінг-стратегій.

Список використаних джерел:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2016. 288 с.
2. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної

поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. канд. психол. наук: 19.00.06 / Дідух Марина Миколаївна; Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 227 с.

3. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7. С. 608-633.

4. Соломка Е. Т. Індивідуальні особливості особистості в подоланні стресових ситуацій. *Освіта і наука*. 2018. Вип. 2 (25). С. 180-188.

5. Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping. *Eur. J. Pers.* 1987. Vol. 1. P.141-169.