

УДК 159.923-044/372:316.628
DOI 10.31494/2412-9208-2021-1-1-72-79

ADAPTIVE BEHAVIOR OF PERSONALITY IN THE CONTEXT OF LIFE CRISIS

АДАПТИВНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

Iryna CHEREZOVA,
Candidate of Psychological
Sciences, Associate Professor

Ірина ЧЕРЕЗОВА,
кандидат психологічних наук,
доцент

gen_berd@ukr.net

Berdiansk state pedagogical
university
✉ 4, Schmidta St., Zaporizhzhia
region, 71112

Бердянський державний
педагогічний університет
✉ вул. Шмідта, 4, м. Бердянськ,
Запорізька обл., 71112

Original manuscript received: March 17, 2021

Revised manuscript accepted: April 20, 2021

ABSTRACT

In the article the scientific directions of the research of adaptive behavior of personality in difficult life situations are considered. A comparative analysis of conceptual approaches to defining the concept of coping-behavior as one that allows a personality to master him in a period of life crisis and adapt to new living conditions is given.

There have been defined that the variety of the notion of coping-behavior originates from the theoretical preconditions of studying the stress management, and problem of mastering behavior is interdisciplinary, as it includes the phenomena of regulation and self-regulation of subject behavior, personality development, well-being, psychological health and human productivity resources.

The dominant factor in the adaptive behavior of personality is an assessment of internal and external situations which plays an important role in the emergence of emotions and motivation of behavior. From the point of view of the situation's nature (safe / dangerous) its assessment first became a central point in the cognitive model of emotions (M. Arnold). This generalized model of the process of cognitive assessment of the situation was clarified and experimentally substantiated by R. Lazarus, on the basis of which mastering difficulties serve to achieve two goals: mastering the system "personality-environment", which cause stress, and its change (problem-oriented mastering); control of stress emotions as an emotionally-oriented mastery. That is a consequence of the emotional responses to the situation.

There have been defined that coping-behavior transforming in accordance with changes in the requirements of the situation to the person or changes in the subject in the situation has its own dynamics. There have been proved that a person uses several conscious types of behavior in a difficult life situation at the same time: single coping-actions, coping-strategies, coping-styles. There have been outlined the structural components of coping-behavior as an adaptive when a person goes through a crisis: perception of stressful situation, assessment of a stress situation as a threat or challenge, coping-action or reaction as a strategy to overcome a stressful situation.

Key words: coping, coping-behavior, stress, dynamics of coping-behavior, structure of coping-behavior.

Актуальність проблеми. В умовах сучасного розвитку соціальної історії збільшується кількість негативних впливів на людину, які вона не завжди спроможна опанувати, конструктивно відреагувати або адаптуватися до них. Такий вплив безпосередньо позначається на психічному стані особистості, а також призводить до зниження продуктивності її життєдіяльності.

Дослідження проблеми адаптації особистості до складних життєвих подій є одним із центральних у кризовій психології. Використовуючи при цьому таку особливу категорію соціальної поведінки, як опановуючу, адаптивну або копінг-поведінку, особистість вкладається в сукупність причин і наслідків свого життя не тільки як залежна від зовнішніх обставин, а й як активно їх перетворювальна, як та, що формує в певних межах стратегію власного існування.

Дослідження, присвячені вивченню феномену копінг-поведінки, з'явилися у зарубіжній та вітчизняній психології у другій половині ХХ століття: Р. Лазарус, Р. Моуз, С. Фолкман, Н. Хаан, К. Олдвін, В. Бодров, Л. Анциферова, Т. Крюкова, С. Нартова-Бочавер, М. Сирота, В. Ялтонський, І. Нікольська, Р. Грановська, Н. Відерман, А. Лібіна, Н. Водоп'янова та інші. Незважаючи на значну кількість теоретичних та емпіричних досліджень з цієї проблематики, залишаються недостатньо вивченими природа та структура відповідної поведінки особистості, що й зумовило актуальність проведеного теоретичного аналізу копінг-поведінки.

Мета статті полягає в здійсненні теоретичного аналізу досвіду наукового осмислення природи та структури копінг-поведінки особистості як адаптивної в контексті життєвих криз.

Виклад основного матеріалу. Термін «coping» походить від англійського «sore», що означає «справлятися, подолати» (Оксфордський англійський словник). Поняття «копінг» у російській психології визначається як психологічне подолання чи «оволодіння» і походить від староруського «лад», «привести в порядок» (Тлумачний словник Володимира Даля). Вітчизняна психологічна наука трактує поняття «coping behavior» як опановуючу поведінку від терміна «опановуюча», який походить від «опанувати, опановувати», тобто ґрунтовно засвоювати щось, здобувати, оволодівати чим-небудь (Академічний тлумачний словник української мови).

Слід зазначити, що поняття «копінг» по-різному інтерпретується в різних психологічних школах. Наразі В. Бодров стверджує, що існують значні труднощі у визначенні сутності самого поняття «coping behavior» [2].

У сучасній психологічній літературі подаються такі тлумачення копінг-поведінки:

а) копінг розглядається як приналежність до прийняття рішень з акцентом на когнітивні процеси, не виключаючи мотивацію та емоції. Копінг як свого роду мета, що здійснюється певними стратегіями, – це ключове поняття для теорії та досліджень адаптації та психологічного здоров'я. Копінг-поведінка спрямована на усунення або зменшення сили впливу стресового фактора на особистість [8];

б) «coping», а саме подолання, оволодіння, є найбільш ефективною адаптацією людини до вимог важких та екстремальних ситуацій. Оволодіння стресом – це така сукупність дій, які послаблюють і стримують вплив різноманітних стресорів на організм та психіку, обираючи більш адаптивний шлях їх реалізації [2];

в) копінг-поведінка пов'язана із системою цілеспрямованих дій, які вирішують складні життєві ситуації, при цьому відбувається творчий пошук нових виходів із таких подій. Копінг-поведінка є недостатньо вивченим життєтворчою якістю особистості; це конструктивні сили, що втілюють активність, спрямовану на навколишній світ та на самого суб'єкта взаємодії [4];

г) «копінг» як психологічне подолання, оволодіння, комплекс засобів та прийомів опанування стресовими ситуаціями; це види взаємодії суб'єкта, що охоплюють завдання зовнішнього або внутрішнього характеру, та труднощі, які необхідно не тільки вирішувати та уникати, але й взяти під контроль або «пом'якшити»; це різноманітні форми активності людини [4];

д) копінг-поведінка є усвідомлюваною стратегією подолання стресу та інших ситуацій, що породжують тривогу особистості; спеціально сформульована програма дій особистості [5];

е) копінг-поведінка є стратегією дій, що використовує людина для успішної адаптації в ситуаціях, які загрожують її фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, охоплюючи когнітивні, емоційні та поведінкові сфери свого функціонування [8];

ж) копінг-поведінка є міждисциплінарною проблемою, оскільки охоплює явища не тільки регуляції та саморегуляції поведінки суб'єкта, а й особистісний розвиток, благополуччя, здоров'я та ресурси продуктивності людини; адаптивна та зріла поведінка суб'єкта [6].

На нашу думку, всі вищеперераховані визначення доповнюють одне одного та надають нам уявлення про сутність копінг-поведінки як адаптивної в складних життєвих ситуаціях, зокрема при переживанні особистістю різноманітних життєвих криз.

Науковий аналіз феномена «coping behavior» дозволив виділити основні його характеристики: стратегії дій щодо усунення та зменшення стресового фактора; адаптивна поведінка людини, що виявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах; усвідомлювана стратегія подолання стресу.

Отже, копінг-поведінка розуміється як самостійна поведінка особистості щодо подолання стресових ситуацій залежно від їх життєвої значущості та особистісних ресурсів, що і визначають поведінку людини; вона контролюється особистістю та підкоряється суб'єктивному впливові.

Підсумовуючи передумови виникнення «coping behavior», зазначимо, що в стресовій ситуації при регулюванні поведінки людина використовує неусвідомлювані механізми психологічного захисту та застосовує усвідомлювані копінг-процеси. Т. Крюкова виділяє критерії такої поведінки суб'єкта, як опановуючої: усвідомленість, можливість та

значимість вибору способів поведінки для психологічного благополуччя людини, цілеспрямованість, контрольованість, адекватність ситуації, соціально-психологічна обумовленість та можливість навчання цього виду поведінки [4].

Х. Хекхаузен зазначає, що оцінка особливостей внутрішньої та зовнішньої ситуацій, особливо загрозливих, відіграє важливу роль у виникненні емоцій та мотивації поведінки [7]. З точки зору корисності ситуації чи небезпеки її оцінка вперше стала центральним моментом когнітивної моделі емоцій (М. Арнольд). Цю узагальнену модель процесу когнітивної оцінки ситуації уточнив та експериментально обґрунтував Р. Лазарус, на основі якої оволодіння труднощами слугує досягненню двох цілей. По-перше, необхідно оволодіти відносинами в системі «індивід-навколишнє середовище», що викликають стрес, та змінити їх (проблемно-орієнтоване оволодіння). По-друге, необхідно взяти під контроль стресові емоції, які є наслідком емоційного реагування на ситуацію та не супроводжується конкретними діями (емоційно-орієнтоване оволодіння).

Узагальнюючи думки сучасних дослідників про природу та сутність копінг-поведінки, слід зазначити структурні компоненти такої поведінки. По-перше, сприйняття стресової ситуації. По-друге, оцінка особистістю стресової ситуації як загрози або виклику. По-третє, копінгова дія або реакція як вироблена стратегія подолання стресу. По-четверте, оцінка результату проведених дій, яка не замикає процес копінг-поведінки, а породжує нову оцінку та повертає процес до першого структурного компонента.

Нині в психологічній науці відсутня загальноприйнята структура копінг-поведінки. Наведена В. Шебановою структура копінг-процесу відокремлює поетапність усіх компонентів, що знаходяться між стресом та обґрунтованою відповіддю на нього. Як зазначав Р. Лазарус, характеристики оволодіння змінюються в процесі розвитку стресової ситуації, і є важливою закономірністю функціонування копінгу [8].

М. Сирота та В. Ялтонський стверджують, що копінг-поведінка людини, трансформуючись відповідно до змін ситуації або самого суб'єкта в ситуації, має власну динаміку. Зазначаючи той факт, що людина одночасно використовує декілька усвідомлюваних видів поведінки на різних етапах перебігу складної життєвої ситуації, дослідники відокремлюють такі з них, як поодинокі копінг-дії, копінг-стратегії, копінг-стилі [6].

Копінгові дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії – засоби управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. Стратегії, у свою чергу, групуються в копінгові стилі. Іноді терміни «копінгові дії» та «копінг-стратегії» використовуються як тотожні, водночас копінгові стилі складаються з дій та стратегій, які індивід послідовно використовує з метою подолання стресу.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних відносять стратегію «вирішення проблем» як базову, яка 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».

У цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять наступні:

1. Стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього середовища (сім'я, друзі).

3. Стратегія уникання – поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми (через хворобу, активізація вживання алкоголю та наркотиків, суїцид).

Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем. Стратегія уникання може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи індивіда.

Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. У деяких випадках людина може самостійно подолати труднощі, що виникли, в інших – їй потрібна підтримка оточення або вона може уникнути проблемної ситуації, наперед оцінивши її негативні наслідки.

Однією з класифікацій копінг-стратегій є розподіл їх на конструктивні та неконструктивні. А. Налчаджян поділяє копінг-стратегії на три види: перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище; уникнення травматичних ситуацій. Дві перші форми поведінки виступають як більш конструктивні стратегії подолання, остання є менш конструктивною [4].

На думку американських дослідників (Ч. Карвер та ін.) найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які безпосередньо спрямовані на вирішення проблемної ситуації. До таких копінг-стратегій учені віднесли: активний копінг – активні дії з усунення джерела стресу; планування своїх дій щодо проблемної ситуації, що склалася; пошук активної соціальної підтримки (допомоги, поради); позитивне тлумачення та зростання – оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до

неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду; прийняття – визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг-стратегій, на думку американських учених, також може сприяти адаптації людини в стресовій ситуації, проте він не пов'язаний з активним копінгом: пошук емоційної соціальної підтримки, співчуття та розуміння оточення; придушення конкуруючої діяльності – зниження активності відносно інших справ і проблем та повне зосередження на джерелах стресу; заборона – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Третю групу копінг-стратегій складають ті, що не відносяться до адаптивних стратегій, проте, в деяких випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації й подолати її: фокусування на емоціях та їх вираженні – емоційне реагування в проблемній ситуації; заперечення – заперечення стресової події; ментальне відчуження – психологічне уникнення джерела стресу через розваги, мрії, сон та ін.; поведінкове відчуження – відмова від вирішення ситуації.

Отже, для подолання стресу кожна людина використовує власні копінг-стратегії на основі особистісного досвіду та психологічних резервів – копінг-ресурсів – відносно стабільних характеристик людини, які сприяють подоланню та конструктивному виходу із складних життєвих ситуацій та криз.

Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії в момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією. Використання активних поведінкових стратегій і відносно низька сприйнятливості до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. Намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на її вирішення, а на зменшення емоційної напруги, призводять до наростання негативної симптоматики.

Р. Лазарус та С. Фолькман виділяють три основні критерії, на основі яких відбувається класифікація копінг-стратегій [8]:

1. Емоційний/проблемний: емоційно-фокусований копінг, спрямований на врегулювання емоційної реакції; проблемно-фокусований копінг, спрямований на опанування проблеми або зміну ситуації, яка викликала стрес.

2. Когнітивний/поведінковий: «прихований» внутрішній копінг – когнітивне вирішення проблеми, метою якої є зміна ситуації, що викликає стрес; «відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії.

3. Успішний/неуспішний: успішний копінг базується на використанні конструктивних стратегій, що призводять до подолання ситуації, яка викликала стрес; неуспішний копінг – використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню складної життєвої ситуації.

Передбачається, що кожна стратегія копінгу може бути оцінена за всіма трьома критеріями, адже людина, яка опинилася у важкій життєвій

ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз копінг-поведінки як адаптивної в складних життєвих ситуаціях дозволив визначити наступне.

Копінг-поведінка – це самостійна поведінка особистості, стратегії дій щодо усунення, зменшення стресової події; це адаптивна та зріла поведінка суб'єкта, що виявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах та має власну динамічну структуру, реалізуючи поставлені особистістю цілі.

Копінг-поведінка – індивідуальний спосіб дій людини в складній ситуації відповідно до її значущості та реалізується за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості (Я-концепція; інтегральний локус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіліація; емпатія; позиція людини по відношенню до життєвих цінностей; духовність; ціннісна мотиваційна структура особистості) і середовища (оточення, в якому живе людина, її уміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку).

Вважаємо, що в подальшому актуальними є наукові розробки щодо аналізу індивідуальних параметрів копінг-поведінки як чинника соціальної адаптації особистості.

Література

1. Бодров В.А. Информационный стресс : учебное пособие [для вузов]. М. : ПЕР СЗ, 2000. 352 с.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1 : «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // *Психологический журнал*. 2006. Т.27. №1. С. 122-133.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.13. Кострома : РГБ, 2006. 473 с.
5. Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб. : Речь, 2006. 342 с.
6. Совладающее поведение : современное состояние и перспективы / [под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко]. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб. : Питер; М. : Смысл, 2003. 860 с.
8. Шебанова В.І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях // *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : зб. наук. праць*. №2 (3). Херсон : ХНТУ, 2010. С. 262-267.

References

1. Bodrov V.A. Informatsionnyy stress : uchebnoe posobie [dlya vuzov]. M. : PER SZ, 2000. 352 s.
2. Bodrov V.A. Problema preodoleniya stressa. Chast 1: «Coping stress» i teoreticheskie podhodyi k ego izucheniyu // *Psihologicheskij zhurnal*. 2006. T.27. #1. S. 122-133.
3. Vodopyanova N.E. Psihodiagnostika stressa. SPb. : Piter, 2009. 336 s.
4. Kryukova T.L. Psihologiya sovladayuschego povedeniya v raznyie periody zhizni: diss. ... d-ra psihol. nauk: 19.00.13. Kostroma : RGB, 2006. 473 s.
5. Nikolskaya I.M. Psihologicheskaya zaschita u detey. SPb. : Rech, 2006. 342 s.

6. Sovladayuschee povedenie : Sovremennoe sostoyanie i perspektivy / [pod red. A.L. Zhuravleva, T.L. Kryukovoy, E.A. Sergienko]. M. : Izd-vo «Institut psihologam RAN», 2008. 474 s.

7. Hekhauzen X. Motivatsiya i deyatelnost. SPb. : Piter; M. : Smyisl, 2003. 860 s.

8. Shebanova V.I. Teoretychnyi analiz kopinh-povedinky u suchasnykh naukovykh doslidzhenniakh // *Aktualni problemy derzhavnoho upravlinnia, pedahohiky ta psykholohii* : zb. nauk. prats. №2 (3). Kherson : KhNTU, 2010. S. 262-267.

АНОТАЦІЯ

У статті здійснюється огляд наукових напрямків дослідження адаптивної поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях. Висвітлюється порівняльний аналіз концептуальних підходів до визначення поняття копінг-поведінки як такої, що дає можливість особистості опановувати себе у період життєвої кризи та адаптуватися до нових умов життя.

Встановлено, що проблема копінг-поведінки бере свій початок з теоретичних передумов вивчення оволодіння стресом, а проблема опановуючої поведінки є міждисциплінарною, оскільки включає явища регуляції та саморегуляції поведінки суб'єкта, особистісний розвиток, благополуччя, психологічне здоров'я та ресурси продуктивності людини.

З'ясовано, що поняття копіngu інтерпретується по-різному згідно з сучасними психологічними підходами. На основі аналізу цих підходів виділені основні характеристики копінг-поведінки, які полягають у загальній стратегії оволодіння стресом, зменшенні його дії та адаптації усіх сфер особистості.

Виявлено, що в складних життєвих ситуаціях особистість використовує механізми психологічного захисту та копіngu. Так, Т. Крюкова виділяє наступні ознаки такої поведінки: усвідомлюваність, можливість вибору способів поведінки та їх значущість, цілеспрямованість тощо.

Домінуючим фактором адаптивної поведінки особистості є оцінка внутрішньої та зовнішньої ситуацій, яка відіграє важливу роль у виникненні емоцій та мотивації поведінки. З точки зору характеру ситуації (безпечно/небезпечно), її оцінка вперше стала центральним моментом у когнітивній моделі емоцій (М. Арнольд). Цю узагальнену модель процесу когнітивної оцінки ситуації уточнив та експериментально обґрунтував Р. Лазарус, на основі якої оволодіння труднощами слугують досягненню двох цілей: оволодіння системою «індивід-навколишнє середовище», яка викликає стрес, та її зміна (проблемно-орієнтоване оволодіння); контроль стресових емоцій як емоційно-орієнтоване оволодіння, що є наслідком емоційного реагування на ситуацію.

З'ясовано, що копінг-поведінка, трансформуючись відповідно до змін вимог ситуації до людини або змін самого суб'єкта в ситуації, має власну динаміку. Доведено, що людина використовує одночасно декілька усвідомлюваних видів поведінки у важкій життєвій ситуації: поодинокі копінг-дії, копінг-стратегії, копінг-стилі.

Окреслено структурні компоненти копінг-поведінки як адаптивної при переживанні особистістю життєвих криз: сприйняття стресової ситуації, оцінка особистістю стресової ситуації як загрози або виклику, копінгова дія або реакція як стратегія подолання стресової ситуації.

Ключові слова: копінг, копінг-поведінка, стрес, динаміка копінг-поведінки, структура копінг-поведінки.