

СЕКЦІЯ 1 ОСОБИСТІТЬ

УДК 159.9

Юрій Васильович АЛЕКСАНДРОВ,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5871-8344>

ПРОБЛЕМА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В СИТУАЦІЇ НЕУСПІХУ

Розкриваються поняття емоційного стресу, виникнення поняття «копінг» та копінг-стратегія, проблеми копінг-стратегії в ситуації неспіху на прикладі досліджень серед студентів-психологів та студентів-юристів.

Ключові слова: стрес, копінг, копінг-стратегія, ситуація неспіху.

Копінг – одне з центральних понять у сфері психології стресу і адаптації. Цей термін допомагає зрозуміти суть адаптивності і дезадаптивності людської поведінки, оскільки не лише стрес є істотним чинником зниження продуктивності людини, дисфункціональності його стану, але і те, як людина справляється із стресом і труднощами.

Життя людини в сучасному суспільстві передбачає його існування і розвиток в умовах крайньої невизначеності. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов призводить до проблем орієнтування людини в навколишньому його соціальної дійсності, а також неможливості здійснення точного прогнозу свого майбутнього. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних з невизначеністю, в ситуаціях неспіху та різними стресовими ситуаціями.

Першим, хто ввів поняття «coping» був видатний американський психолог, засновник гуманістичної психології Абрахам Маслоу. Абрахам Маслоу, в 1951 році ввів поняття копінг поведінки, яке позначає можливість справлятися з труднощами.

Копінг поведінка в стресових ситуаціях означає здатність людини справлятися з проблемами, рівень яких перевищує звичні завдання. Це сумарна поведінка, яка включає деяку нерозсудливість, бажання долати і віра в те, що це можна подолати. Також, цими

питаннями займалися такі вчені, як Р. Лазарус і С. Фолкмен, П. Коста і Р. Маккрей, У. Лер та інші. У вітчизняній психології поведінка особи в стресовій ситуації вивчалася в основному в контексті подолання екстремальних ситуацій. Дослідження в даній проблемі вітчизняних учених, таких як, М. Тишкова, Е. Н. Сидорова, С. А. Хазова і Т. Л. Крюкова, показали, що активне становлення копінг-стратегій доводиться на підлітковий вік.

Важливим для формування впевненості в собі, особистісного та професійного розвитку є поведінкові реакції людини в ситуаціях неспіху. Тобто людина прагне в стресових ситуаціях уникати неспіху.

Копінг-стратегія «уникнення» – це поведінкова стратегія, при якій людина прагне уникнути контакту з дійсністю, відійти від вирішення проблем (відхід в хворобу, вживання психоактивних речовин, суїцидальна поведінка). Ця стратегія дозволяє особам значно зменшити емоційну напругу. Копінг-стратегії уникнення можна розглядати як переважання в поведінці мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньо особистісні конфлікти. Вона є однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки.

Необхідно зрозуміти поняття «стрес». Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Спочатку поняття стресу виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив (Г. Сельє). Пізніше стало використовуватися для опису станів індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, біохімічному, психологічному, поведінковому рівнях [1, с. 3].

Емоційний стрес – стан яскраво вираженого психоемоційного переживання людиною конфліктних життєвих ситуацій, які гостро або довгостроково обмежують задоволення його соціальних або біологічних потреб [2, с. 53].

Термін «coping» вперше був використаний в 1962 р. Л. Мерфі у контексті прагнення індивіда вирішити певну проблему, яка, з одного боку, є вродженою манерою поведінки (рефлекс, інстинкт), а з іншого – придбані, диференційовані формою поведінки (володіння собою, стриманість, схильність до чогось). Фактично він вже на початковому етапі вивчення копінгу звернув увагу на його зв'язок з індивідуально-типологічними особливостями особистості і попереднім досвідом подолання стресових ситуацій, а також виділили дві складові копінг-механізму – когнітивну і поведінкову [3, с. 28].

Основні положення концепції копінг-процесів були розроблені Р. Лазарусом в книзі «Психологічний стрес і копінг-процеси» [4, с. 85]. Процеси подолання людиною важких життєвих подій в психологічній науці прийнято позначати як адаптивну поведінку або копінг-поведінку. Л. Мерфі застосував термін «копінг» для вивчення того, яким чином діти долають кризи розвитку. Копінг-поведінка регулюється за допомогою реалізації копінг-стратегій на основі особистісних і оточуючих копінг-ресурсів. Копінг-стратегії розглядаються як актуальні відповіді особистості на видиму загрозу, як спосіб управління стресором. Основна функція копіngu, на думку багатьох зарубіжних і вітчизняних вчених полягає в адаптації людини до вимог ситуації. Копінг може сприяти оволодінню ситуацією, послаблювати або пом'якшувати її вплив, при цьому копінг не є автоматизованою адаптивною поведінкою, як, наприклад, психологічні захисти. Закордонні дослідники Сінгер і Девідсон відзначають, що люди по-різному реагують на стресову ситуацію. Вони можуть оцінювати її як загрозу або як вимогу. Стресові наслідки, на думку вчених, можливі тільки в тому випадку, якщо подія сприймається індивідом як загроза, якщо ж подія сприймається як вимога, то це викличе інший спосіб відповіді на нього. На їх думку, оцінка тієї чи іншої стресової події залежить від оцінки особистості своїх ресурсів боротьби зі стресором. Копінг-поведінка – це стратегії дій, що вживаються людиною в ситуаціях психологічної загрози фізичного, особистісного і соціального благополуччя, здійснювані у когнітивній, емоційній сферах функціонування особистості і ведуть до успішної або менш успішної адаптації. Копінг та копінгові стратегії – це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом. Копінг-стратегія в ситуації неуспіху – це поведінкова стратегія, при якій людина прагне уникнути контакту з дійсністю, що оточує її, піти від вирішення проблем (відхід в хворобу, уникнення відповідальності). Ця стратегія дозволяє особам зменшити емоційну напругу. Копінг-стратегії уникнення можна розглядати як переважання в поведінці мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньо особистісні конфлікти. Вона є однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки.

Дослідження, які були проведені серед студентів психологів та студентів юристів визначили такі результати.

Студенти-психологи більш мотивовані на уникнення невдач, вони намагаються не потрапляти в такі ситуації, ніж студенти-юристи. Студенти-психологи та студенти-юристи керуються у вирішенні своїх проблем однаковими копінг-стратегіями, проте копінг-стратегія

вирішення проблем у студентів-юристів на високому рівні, а у студентів – психологів на середньому. Тобто студенти-юристи намагаються як найшвидше вирішити свої проблеми, а це пояснюється специфікою їхньої професії. Щодо студентів-психологів, то вони прагнуть будувати свої плани та дії, по мірі виникнення проблем вирішувати їх. Для студентів-психологів копінг-стратегія по уникненню проблем являється не прийнятною. Вони намагаються вирішувати проблеми іншими ефективними способами. Щодо студентів-юристів, то вони прибігають до уникання своїх проблем. Також студенти-психологи та студенти-юристи не потребують соціального оцінювання, підтримки з боку оточуючих, а намагаються самостійно подолати складну ситуацію. Студенти-психологи керуються у вирішенні конфліктів такими стратегіями, як самозвинувачення та самозмінення. Студенти-юристи вирішують свої конфлікти або відходом від проблеми, або здержуються у виниклому конфлікті. Це можна пояснити специфікою професії студентів. Психологи керуються інтропунітивною стратегією захисту свого «Я». Студенти-психологи намагаються вдосконалювати себе, контролювати прояви гніву, були спокійними. Студенти-юристи навпаки намагаються шукати винних, але не аналізують свою поведінку. У студентів-юристів переважають такі копінг-стратегії подолання труднощів, як пошук соціальної підтримки та уникнення вирішення. Вони вирішують проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки та уникають негативних переживань за рахунок заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т.п. Студенти-психологи користуються у стресових ситуаціях копінг-стратегією – позитивна переоцінка. Вони долають негативні переживання, що з'явилися у зв'язку з проблемою, за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Студенти, в незалежності від спеціальності, з низьким рівнем мотивації до уникнення невдач керуються копінг-стратегією «Уникнення», що свідчить про їх не рішучість та низьку стресостійкість. Також при підвищенні мотивації до уникнення невдач студенти стають більш безвідповідальні, що може відобразитися на їх подальшому навчанні.

Список бібліографічних посилань

1. Бодров В. А. Информационный стресс : учеб. пособие. М. : Персэ, 2000. 352 с.
2. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. Механизмы развития стресса. Кишинев, 1987. С. 52–79.
3. Копинг-поведение (механизмы овладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения:

пособие для врачей и психологов / Б. Д. Карвасарский, В. А. Абабков, А. В. Васильева, Г. Л. Исурина и др.СПБ. : Изд-во НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2007. 45 с.

4. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. М. : Медицина, 1984. 218 с.

Одержано 10.03.2019

Раскрываются понятия эмоционального стресса, возникновения понятия «копинг» и копинг-стратегий, проблемы копинг-стратегий в ситуации неуспеха на примере исследований среди студентов-психологов и студентов-юристов.

Ключевые слова: стресс, копинг, копинг-стратегия, ситуация неуспеха.

УДК 159.9

Наталія Володимирівна АЛЕКСЕЄНКО,

викладач кафедри соціології та психології факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ;

Даяна Сергіївна ЗАРОВНЯДНА,

студентка факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СПЕЦИФІЧНА ОСОБИСТІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Представлений теоретичний аналіз та узагальнення інформації емоційного інтелекту за останнє десятиліття та важливість розвитку емоційного інтелекту у студентів-майбутніх психологів.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, студент-психолог, розвиток, професійна освіта.

В умовах соціально-економічних трансформацій ринкових відносин зростають вимоги до особистості та діяльності професіонала, актуалізують проблему розвитку індивідуально-професійних якостей. З цього витікає потреба у кваліфікованих фахівцях у сфері психології та вирішенні актуальних психологічних проблем, актуалізують проблему розвитку індивідуально-професійних якостей студентів-психологів і, у тому числі, їх емоційного інтелекту.

У психології, проблема емоційного інтелекту досліджувалася ще з часів Платона, Аристотеля, далі одним з перших вітчизняних дослідників емоційного інтелекту став Д. Люсін, що представив двокомпонентну