

ДОЛИНСЬКА Л. В.,
кандидат психологічних наук,
професор, завідувач кафедри психології;
ЧЕРНЯКОВА Г. А.,
аспірантка кафедри психології

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

У статті розглядаються особливості копінг-поведінки як індивідуального способу взаємодії особистості з проблемною чи травматичною ситуацією у контексті екстремальних пандемічних умов.

Ключові слова: копінг, копінг-поведінка, копінг-процес, копінг-ресурси, копінг-стратегії, пандемія, поняття стресового впливу.

Протягом останніх десятиліть у світі спостерігаються глобальні суспільні та популяційні процеси, які носять як позитивний, так і негативний характер. Бурхливий науково-технічний прогрес, поява так званих “гібридних” війн, інформаційна революція, збільшення кількості населення планети, екологічні катастрофи, епідемії та пандемії – це реалії нашого сьогодення. 12 березня 2020 року в Україні було оголошено карантин у відповідь на всесвітню пандемію коронавірусної інфекції. В умовах стрімких змін у звичному способі життя, соціальної ізоляції, нестабільності та економічної незахищеності все більш актуальними стають проблеми поведінки людини у нестандартних і складних життєвих ситуаціях, можливих видів реакції на ці ситуації та їх психологічних наслідків.

Копінг – відносно нове поняття у психології, що визначається як “відповідь людини на стрес, який виникає внаслідок відсутності рівноваги між сприйняттям запитів середовища та індивідуальних ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами” (за Р. Лазарусом) [6]. Копінг-поведінка – це подолання людиною життєвих труднощів і негараздів.

У широкому розумінні копінг включає всі види взаємодії суб’єкта з ситуацією, зокрема, спроби оволодіти або пом’якшити, пристосуватись або відхилитись від вимог стресової ситуації. У вузькому розумінні копінг – стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. [1].

Поняття “копінг” та “копінг-поведінка” у даній роботі розглядаються як синонімічні.

У розумінні долаючої поведінки особистості важливе значення мають поняття “копінг-стратегій” та “копінг-ресурсів”.

Копінг-стратегії – це способи керування стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на загрозу, що сприймається.

Копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів його подолання [5].

Найчастіше поведінкові копінг-стратегії поділяються на активні й пасивні. До активних стратегій відносять стратегію “вирішення проблем” як базисну копінг-стратегію, що включає всі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної й/або стресової ситуації, й стратегію “пошук соціальної підтримки”, що включає поведінку, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища.

До пасивної копінг-поведінки відносяться варіанти поведінки, що включають базисну копінг-стратегію “уникання”, хоча деякі форми уникання можуть носити й активний характер та сприяти успішному подоланню [3].

Таким чином, на сьогодні до базисних копінг-стратегій відносять стратегії “вирішення проблем”, “пошук соціальної підтримки” та “уникання”.

Дані копінг-стратегії можуть бути як ефективними, так і неефективними, в залежності від ситуації, в якій опинилася людина. В одному випадку людина може самостійно справитися з труднощами, що виникли, у іншому – їй потрібна підтримка оточуючих, а іноді – людина просто може уникати зіткнення з проблемною ситуацією, наперед проаналізувавши її негативні наслідки.

У контексті сьогодення копінг-стратегії особистості також набувають нового змісту та значення. Наприклад, стратегія “пошук соціальної підтримки” в умовах самоізоляції переходить у площину віртуального простору та виражається у онлайн спілкуванні не лише із фахівцями в галузі психології чи юриспруденції, а й у підтримці соціуму у вигляді “лайків” у соцмережах чи участі у тренінгах в онлайн форматі.

Стратегія ж “уникання”, яку часто ототожнюють з неефективним подоланням, може бути цілком ефективною у ситуації з обмеженим споживанням неправдивої чи травматичної інформації через ЗМІ в умовах пандемії.

Копінг-поведінка передбачає сукупність дій людини для подолання стресового чинника. Ці дії утворюють копінг-процес.

Послідовність копінг-процесу включає 4 стадії:

- Сприймання стресової ситуації;
- Оцінювання події особистістю як загрози;
- Копінгова дія (або реакція);
- Успіх копіngu, нова оцінка ситуації.

Увесь процес відбувається циклом, якщо рішення для подолання стресу було невдалим, то відбувається повторне сприймання та переоцінка ситуації [2].

Процес подолання стресу (копінг-процес) здійснюється за допомогою використання різних поведінкових стратегій на основі особистісних і середовищних копінг-ресурсів [7].

Під копінг-ресурсами можна розуміти характеристики особистості і соціального середовища, які допомагають людині впоратися зі стресовими впливами.

Виокремлюють наступні види копінг-ресурсів: фізичні (здоров'я, витривалість і т.д.), психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, оптимізм і такі властивості особистості, як стійкість та витривалість. Крім цього, до них належать соціальні ресурси (індивідуальні соціальні зв'язки та інші соціально-підтримуючі системи). Тому копінг-ресурси поділяють на 2 види: особистісні і ресурси середовища. До особистісних відносять: розвиненість когнітивної сфери, Я-концепцію, локус контролю, афіліацію, емпатійність, соціальну компетентність, ціннісно-мотиваційну структуру особистості. До ресурсів середовища належить соціально-підтримуюча мережа (сім'я, друзі, фахівці відповідного профілю тощо).

Також, спроможність людини до розв'язання проблем, які перед нею виникли, залежить від міри неочікуваності їх виникнення (походження проблеми), а також наявності та адекватності психологічної установки на подолання конкретної проблеми. Знання та врахування цих чинників визначають вибір стратегій подолання, можуть передбачити “ціну” копіngu, тобто наскільки внутрішні і зовнішні ресурси будуть виснажені чи збережені при спробах людини впоратися із складною життєвою ситуацією [4].

Під час стійкого стресового впливу на людину у карантинних умовах важливим є розрізнення справжньої та уявної небезпеки, адекватне оцінювання ситуації та установка на те, що можна знайти вихід, навіть з, на перший погляд, безвихідної ситуації. Хоч зараз ми можемо спостерігати, як люди під час карантину відчують виснаженість та спустошення, тобто нераціонально використовують свої копінг-ресурси, а можливо і “забули” про деякі з них.

Саме тому, психологічна просвіта населення щодо подолання негативних наслідків пандемії набуває особливого значення та цінності. Розуміння природи копінг-поведінки особистості допомагає визначити оптимальні варіанти подолання, виробити тактики свідомої психологічної протидії деструктивним психологічним станам та сприяє досягненню емоційної рівноваги у ситуації нестабільності сьогодення.

Література

1. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. [Електронний ресурс] / А. В. Вдовиченко. – Режим доступу до ресурсу : <https://cutt.ly/QyRBuG1>.

2. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб. : Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
3. Изард К. Эмоции человека : пер. с англ. – М. : Изд-во Московского университета, 1980. – С. 440.
4. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції [текст] : монографія. – К. : Центр учбової літератури, 2013. – 194 с.
5. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. – Х. : Вид-во УЦЗУ, 2008. – 184 с.
6. Нартова-Бочавер С. К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30.
7. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2006. – Вип. 27. – С. 476-486.

Lubov Dolinska, Hanna Chernyakova. COPYING BEHAVIOR OF PERSONALITY IN THE CONVENTION OF THE COVID-19 PANDEMIC

The article considers the peculiarities of coping behavior as an individual way of interaction of a person with a problematic or traumatic situation in the context of extreme pandemic conditions.

Keywords: coping, coping behavior, coping resources, coping strategies, coping process, pandemic, concept of stress.

УДК 159.922.7-021.461

ДОЛИНСЬКА Л. В.,
кандидат психологічних наук,
професор, завідувач кафедри психології;
ПОЛИЩУК Д. С.,
аспірантка кафедри психології

ФЕНОМЕН САМОСТІЙНОСТІ В УКРАЇНСЬКІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

В статті розглянуто наукові погляди українських дослідників з проблеми самостійності, проаналізовано його витоки, розкрито зміст поняття щодо різних вікових та професійних груп, обґрунтовано важливість розвитку самостійності підлітків як умови їх особистісного зростання.

Ключові слова: самостійність, воляова властивість, самостійна діяльність, розвиток особистості, підлітковий вік, особистісне зростання.

В нинішніх непростих умовах розбудови української держави важливим чинником функціонування особистості у суспільстві виступає її самостійність. Проблема розвитку самостійності у психологічній літературі не є новою, проте наразі набуває нового значення. Саме ця якість, яка формується в процесі особистісного зростання людини, є вагомим підґрунтям для самостійної організації своєї навчальної діяльності, самоосвіти, розкриття творчих можливостей, а отже для власного саморозвитку та самоствердження в умовах дистанційного навчання та карантину.

Зазначена проблема проходить крізь усі культурно-історичні епохи розвитку суспільства і сягає своїм корінням часів Античності (Платон, Аристотель, Сократ, Конфуцій та ін.). Тогочасні мислителі наголошували на необхідності високого внутрішнього самовладання людини. Питання становлення самостійності трохі загальмувало свій розвиток в епоху Середньовіччя, та знов вириває на поверхню філософської думки мислителів епохи Відродження та Просвітництва (Я. А. Коменський, Ж. Ж. Руссо, А. Дістервег, К. Д. Ушинський, Р. Декарт, Ф. Бекон та ін.). Важливими постулатами того часу були ідеї самостійного логічного мислення та активної діяльності.