

важливих внутрішніх чинників є процес оцінювання стресора. Оцінка, що включає контрольованість і інші умови, визначає вид та інтенсивність стресових реакцій. Цей процес регулюється особистісними факторами, тенденціями подолання та його стилем, соціальною підтримкою. Особистісні якості й соціальні фактори можуть посилювати або послаблювати стресові реакції, впливаючи на їх тип, інтенсивність та тривалість.

Стресостійкість особистості розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки, що зумовлює рівень стресостійкості під час і після травматичних подій.

Таким чином, на підставі аналізу численних підходів до визначення поняття «стресостійкість» особистості можна стверджувати, що у науковій літературі відсутня єдність розуміння терміну «стресостійкість», єдиного загальноприйнятого визначення поки що немає. Стресостійкість розглядається як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені й значимі ситуації.

У зв'язку з тим, що аспекти даної проблематики стресостійкості майбутнього психолога вивчені недостатньо, виникає необхідність системних соціально-психологічних досліджень. Розробка даної проблеми важлива не лише в теоретичному, але і в практичному плані, зокрема, для розв'язання завдань діагностики та корекції різних психічних і психосоціальних розладів, з метою розвитку особистісної й професійної самореалізації, для психологічного забезпечення високої працездатності фахівця.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.Е. Білова; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. – Одеса, 2007. – 21 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М. : РАН, 1995. – 320 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 329 с.
4. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243–246.
5. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
6. Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
7. Куприянов Р. В. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
8. Павлютенков С.М. Стрес у педагогічній діяльності / С.М. Павлютенков. – Х. : Основа, 2008. – 224 с.

Руснак А.

Науковий керівник – доц. Чотик С. В.

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК СКЛАДОВА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Протягом усього життя кожна людина переживає безліч складних ситуацій, подій, які великою мірою відкладають відбиток як на сприйняття нею навколишнього світу, так і на сприйняття свого місця у ньому. Умови, у яких протікає життєдіяльність сучасної людини, часто переповнені різними стресами. Це пов'язано з багатьма факторами і загрозами політичного, інформаційного, соціально-економічного, екологічного і природного походження. У зв'язку з цим особливо актуальними є питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних із невизначеністю, різноманітними стресовими подіями, тобто копінг-стратегій – системи цілеспрямованої поведінки свідомого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливого впливу стресу.

У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копінгу представлені у працях таких вчених, як: А. Білінґс, Т. Вілс, П. Вітал'яно, Р. Лазарус, Л. Марфі, Е. Коплік, А. Річ, К. Снайдер, С. Фолкмен, Е. Фриденберг, Н. Хаан, К. Шулер тощо. Початок досліджень копінг-поведінки у вітчизняній (радянській) психології припадає на 90-ті роки ХХ століття і представлений працями В. Андрєєва, Л. Анциферової, Н. Горбоненко, В. Голованевської, Р. Грановської, К. Муздибаєва, І. Никольської, С. Нартової-Бочавер тощо.

У сучасних дослідженнях проблема копінг-поведінки розглядається у таких аспектах: поведінка особистості у складних екстремальних ситуаціях (Л. Віноградова, О. Лібіна, І. Малкіна-Пих), соціальні та особистісні детермінанти вибору копінг-стратегій (В. Голованевська, Л. Дементій, Т. Крюкова). Серед українських дослідників цієї проблематики відведено місце у роботах І. Корнієнко, С. Малазонії, О. Марковець, З. Сивогракової, О. Скленя, С. Харченко, В. Чернобровкіна тощо.

Зважаючи на те, що у психології є багато досліджень з цієї проблематики, проте серед поглядів вчених немає єдиного бачення природи копінгу, його видів, ролі у подоланні стресу, вважаємо, що додаткові дослідження допоможуть краще розібратися у цьому.

Метою статті є теоретичний аналіз копінг-поведінки як складової стресостійкості особистості.

Вивчення поведінки, спрямованої на подолання труднощів, у зарубіжній психології проводиться у рамках досліджень, присвячених аналізу «coping»-механізмів або «coping behaviour». Інтерес до таких стратегій поведінки виник лише в кінці ХХ століття.

Спочатку поняття «копінг» використовувалося у психології стресу і визначалося як сума когнітивних і поведінкових зусиль, які людина затрачає для послаблення впливу стресу. Проблематикою долаючої поведінки займалися такі зарубіжні дослідники як М. Ендлер, Дж. Паркер, Р. Моос, П. Віталіан і багато інших.

Вперше термін з'явився у психологічній літературі в 1962 році. Л. Мерфі застосував його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку. Л. Мерфі розглядав копінг у контексті прагнення індивіда вирішити певну проблему, яка, з одного боку, є вродженою манерою поведінки (рефлекс, інстинкт), а з іншого – набутою, диференційованою формою поведінки (володіння собою, стриманість, схильність до чого-небудь [5]).

Проте найбільшого поширення вчення про копінг набуло завдяки працям Р.С Лазарус і С. Фолкман. На думку авторів, копінг є «сукупністю когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на контроль, мінімізацію, толерантність щодо тих впливів або внутрішніх факторів, які загрожують ресурсам людини» [4, с. 141]. Стрессова реакція розглядається як результат реагування організму на співвідношення: «пред'явлені вимоги – ресурси для їх задоволення». [4, с. 171]. При цьому пред'явлені вимоги можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми, що включають цілі, цінності, оцінки.

Р.С. Лазарус і С. Фолкман виділяють п'ять основних завдань копінга як особливої адаптивної поведінки: 1) мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення активності, діяльності; 2) терпіння, пристосування або регулювання, перетворення життєвих ситуацій; 3) підтримання позитивного образу Я, впевненості в своїх силах; 4) підтримання емоційної рівноваги; 5) встановлення і збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми. [4, с. 174].

У наш час виділяють три підходи до розуміння поняття копінг: 1) Копінг – це спосіб психологічного захисту, який використовується для редукції напруження; 2) Копінг – це риса особистості, пов'язана з стійкою схильністю реагувати на стресові події; 3) Копінг – це динамічний процес, специфіка якого визначається особливостями взаємодії людини з ситуацією [3].

У копінг-поведінці виділяють декілька стадій: 1) попереджуюча (копінг допомагає людині підготуватися до подолання труднощів, які виникають); 2) безпосереднє долавання стресу; 3) відновлююча (на цій стадії людина має справу з наслідками стресових подій. Мета – обмежити розмір шкоди, швидше повернутися до звичного стану) [3].

Т. Крюкова у своєму дослідженні долаючої поведінки визначила її як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, – через усвідомлені стратегії дій [1].

Копінг є індивідуальним способом взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливостей. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй послабити або пом'якшити ці вимоги, постаратися уникнути або звикнути до них і, таким чином, погасити стресову дію ситуації. Тому, головне завдання копінгу – забезпечення і підтримання благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я [2].

У психології під копінг-стратегією розуміють усвідомлену, раціональну, адаптивну поведінку спрямовану на усунення або психологічне подолання критичної ситуації. Вважається, що копінг залежить від особистості, реальної ситуації, умов соціальної підтримки. Він проявляється у поведінці, в емоційній та пізнавальній сферах особистості. Відзначається, що психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб ефективно адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи оволодіти нею, постаратися уникнути або звикнути до неї і таким чином загасити негативну, стресову дію ситуації.

Незважаючи на значну індивідуальну розмаїтість поведінки у стресових ситуаціях, на думку Р. Лазаруса, існують два глобальних стилі реагування: проблемно орієнтований і суб'єктивно орієнтований [4].

Проблемно орієнтований (problem-focused) *стиль* передбачає раціональний аналіз проблеми і пов'язаний із розробленням та реалізацією плану залагодження складної ситуації. Проявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз проблемної ситуації, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації.

Суб'єктивно орієнтований стиль (emotion-focused) є наслідком емоційного реагування на ситуацію і не супроводжується конкретними діями. Проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших у свої переживання, бажання забути уві сні, «втопити» свої проблеми в алкоголі, компенсувати негативні емоції наркотиками або їжею.

У багатьох наукових працях було доведено, що більш ефективно долають стрес і показують більш високі значення за критеріями душевного здоров'я ті люди, які частіше керуються правилами адаптивної поведінки. Підтверджено, що депресивні особи схильні до недотримання вказаних правил поведінки і, наприклад, не здатні активно впливати на контрольовані стресори. Дослідження копінгу у осіб, які страждають неврозами, показало, що у порівнянні зі здоровими людьми, для них характерна велика пасивність у вирішенні конфліктів і проблем, їм властива менш адаптивна поведінка.

На думку С. Нартова-Бочавер, виявлення цілей суб'єктивного, індивідуального копінгу необхідно для оцінки та пошуку типів психологічного подолання найбільш ефективних для кожної особистості. Дослідження інтеріндивідуальних відмінностей в психологічному подоланні дає можливість виявити і сформулювати особистісні характеристики, які б послаблювали чутливість людини до психологічних навантажень [2].

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу виділив три групи копінг-стратегій. Ідея автора полягає в тому, що всі стратегії, які використовує людина в житті можна розділити на три підгрупи. Першу підгрупу становить стратегія вирішення проблем, при якій людина активно намагається використовувати всі свої особистісні ресурси для ефективного вирішення проблем [3].

До другої підгрупи входить стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблем може звернутися за допомогою і підтримкою до середовища, що оточує її: сім'ї друзів, інших значущих людей [3].

Третю підгрупу становить стратегія уникнення. Це така стратегія поведінки, коли людина намагається піти від вирішення проблем, уникнувши контакту з навколишньою дійсністю. Стратегію уникнення вважають однією з провідних стратегій поведінки при формуванні псевдодолаючої, дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на зниження дистресу людиною, яка перебуває на більш низькому рівні розвитку. Застосування цієї копінг-стратегії обумовлюється недостатнім розвитком середовищних копінг-ресурсів особистості і навичок активного вирішення проблем. Але в залежності від віку і стану системи ресурсів особистості у конкретній стресовій ситуації вона може мати адекватний або неадекватний характер [3].

Залежно від ситуації, в якій опиняється людина, найефективнішим вважається використання всіх названих вище поведінкових стратегій. На думку Дж. Амірхана, найбільш

адекватним є застосування всіх стратегій. Однак він вважає, що стратегія вибирається в залежності від ситуації.

В одних випадках людина самостійно справляється з труднощами, в інших – їй необхідна підтримка близьких їй людей. У третьому – вона просто може подумати заздалегідь про негативні наслідки, уникнувши зіткнення з конкретною проблемною ситуацією [1].

Отже, у наш час проблемі долавання важких життєвих ситуацій присвячена велика кількість теоретичних та емпіричних досліджень. Поняття «копінг», або подолання стресу, розглядається як діяльність особи щодо підтримки або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють вимогам. Копінг-поведінка реалізується за допомогою застосування копінг-стратегій. Копінг-стратегії – це актуальні відповіді особистості на сприйняту загрозу, як спосіб управління стресом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крюкова, Т.Л. Возрастные и культурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т 26, № 2. – С. 5-15.
2. Нартова-Бочавер С. К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 4 – С. 20-30.
3. Розов В.И. Психология экстремальных ситуаций : адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение: научно-практическое пособие / В.И. Розов. – К. : КНТ; Саммит-Книга, 2012. – 480 с.
4. Lazarus R.S., Folkman S. (1991). The Concept of Coping. In A. Monat, Lazarus R.S. (Eds.), Stress and Coping: An Anthology. New-York: Columbia University Press.
5. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation N.-Y., 1974. 13. P.93.

Сверίδα А.

Науковий керівник – Воронкевич О. М.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

У сучасних умовах життя великого значення набуває вплив на людей різноманітних чинників, що нерідко ведуть до стресових ситуацій часто з негативними наслідками. Дана проблема особливо важлива в період професійної діяльності та є одною з ключових для сучасної особистості.

Проблема стресу, стресових станів та переживання стресових ситуацій є об'єктом дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців . Так, психологічним дослідженням стресу займалися такі видатні учені, як І. Кон, Б. Коган, С. Рубінштейн. Універсальну концепцію стресу розробив Р. Сельє. Вивченню професійного стресу присвячені праці багатьох зарубіжних авторів, таких як Р. Дж. Барк, Х. Босовіч, К. Дж. Вайман, Дж. Грінберг, М. Еплі, Р. Д. Каплан, С. Коен, Д. Дж. Кокс, К. Л. Купер, Дж. І. МакГрат, Г. В. Салвенді, М. Дж. Сміт, Дж. Шаріт. Науковий інтерес до проблеми стресу і стресостійкості обумовлений розширенням сфери професійної діяльності людини.

Таким чином, проблема професійного стресу є однією з найактуальніших тем в світовій психологічній науці та практиці. З одного боку, накопичено значну кількість багатопланових досліджень різних видів стресу – стрес життя, посттравматичний, професійний і т. д., з іншого – багато авторів наголошують на складності і суперечності, недостатності концептуальної розробки даного феномена, що зумовило вибір теми науково-психологічного дослідження.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні соціально-психологічних чинників виникнення професійного стресу.

Професійний стрес – це багатовимірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на складну ситуацію у процесі виконання професійних обов'язків. У теорії та практиці професійного стресу виявляють специфіку формування професійно обумовлених синдромів стресу: від чинників стресу, які визначаються особливостями та умовами професійної діяльності конкретного типу, до симптоматики переживань стресу у вигляді гострих і хронічних стресових станів, до фіксації негативних наслідків стресу у формі стійких особистісних і поведінкових деформацій.