

СХИЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ СУБ'ЄКТИВНО СКЛАДНИХ СИТУАЦІЙ

“Людяма заважають не речі,
а те, якими вони їх бачать”

Епиктет

Ця робота спрямована на вивчення схильності особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. Розглянуто поняття “ситуація” та емоційні переживання, когнітивні інтерпретації, настанови тощо, що виявляються у ситуації, визначають ступінь її значимості для особистості та перетворюють її у суб'єктивно складну ситуацію. Суб'єктивно складна ситуація надана як суб'єктивна інтерпретація зовнішніх умов, що має передусім емоційно-мотиваційне забарвлення та спонукає особистість до вибіркової активності, спрямованої на подолання труднощів. Показано, що подолання суб'єктивно складних ситуацій – це індивідуальний спосіб взаємодії особистості зі своїми внутрішніми ресурсами (можливостями, здібностями, засобами, джерелами тощо) в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері, що дозволяє опанувати труднощі, вирішити проблему або зменшити негативний вплив складної ситуації на особистість. Стиль подолання розуміється як стійка характеристика особистості, як схильність реагувати на ситуацію життєвих труднощів певним чином. Визначено поняття “копінг-риси” як схильності особистості до подолання суб'єктивно складних ситуацій, як стійкої, системної інтегральної властивості особистості, яка характеризує її здатність взаємодіяти з власними почуттями, переживаннями, мисленням (когніціями), діями, поведінкою для того, щоб впоратися з труднощами (специфічними внутрішніми та зовнішніми вимогами, що надмірно напружують або перевищують ресурси людини). Розглянуто структуру схильності особистості до подолання суб'єктивно складних ситуацій, експліковано та описано компонентний склад формально-динамічних та якісних показників у контексті континуально-ієрархічного підходу. Показано, що коло формально-динамічних характеристик “копінг-риси” розглядається як особливі прояви психічної активності, що презентовані сукупністю тих ознак, які характеризують силу внутрішніх тенденцій індивіда до певної діяльності (в нашому випадку – діяльності подолання труднощів у ситуаціях різного ступеню суб'єктивної складності) і виявляється в енергійності, формі, різноманітності, динаміці дії тощо. Встановлено, що до основних складових копінг-риси, що презентують якісний рівень її структури, можна віднести: А) настановний компонент; В) емоційні (“копінг-емоції”), когнітивні (“копінг-когніції”), конативні (“копінг-поведінка”) компоненти як інструментальні форми, засоби або ресурси; С) емоційні, когнітивні, конативні сфери психіки, що відображають і певною мірою створюють труднощі в суб'єктивному вимірі і тому самі можуть виступати у якості об'єкту (цілі, мішені) подолання; D) орган управління (диспетчер) – контрольно-регулятивний компонент. Індивідуальна специфіка схильності особистості до подолання визначається якісно-кількісним поєднанням її показників. Індивідуально орієнтоване психологічне подолання, у свою чергу, визначає оцінку та пошук типів психологічного копінгу найбільш ефективного для кожної особистості.

Ключові слова: суб'єктивно складна ситуація, схильність до психологічного подолання, структура копінг-риси, континуально-ієрархічний підхід.

Постановка проблеми. Сучасна дійсність характеризується великим ступенем напруженості життя в усіх сферах життєдіяльності, що спричиняє появу чисельних та різноманітних складних ситуацій і робить їх важливим елементом взаємодії людини з оточуючим світом. Саме тому стає актуальним вивчення особливостей психологічного подолання людиною життєвих труднощів, стресів, фрустрацій, подій, конфліктних ситуацій тощо.

А. В. Лібіна пропонує таке поняття, як “складна життєва ситуація”, котра в порівнянні з такими частковими поняттями, як стресова, екстремальна, фрустраційна і конфліктна ситуація, розглядається як така, що має вищий рівень узагальнення. “Складна життєва ситуація” розуміється нею як зумовлений внутрішніми і зовнішніми чинниками фрагмент дійсності, який на суб'єктивному рівні сприймається як психологічне ускладнення [8, с. 132].

Ф. Е. Василюк називає життєву ситуацію критичною, якщо ніяке перетворення не здатне її виправи-

ти, якщо ситуація не є зворотною і особистість втратила можливість реалізації своїх прагнень, мотивів, цінностей – усього того, що може бути викликано внутрішніми потребами життя [5].

У психологічній науці поняття ситуації використовується для позначення результату активної взаємодії особистості та середовища, тобто приймає характеристики ситуації, що визначаються середовищем (час, місце, зміст), як значущі для себе [4].

Наведені визначення окреслюють феномен з різних боків, зазначають його динамічні, функціональні та сутнісні ознаки. Відомо, що коли вимоги ситуації перевищують адаптивні резерви особистості, ситуація стає складною для суб'єкта. На нашу думку, переживання складності ситуації залежить передусім від психічного складу самого суб'єкта (у тому числі і його індивідуально-типологічних особливостей). На ступінь складності ситуації для суб'єкта впливають:

- по-перше, емоційні переживання, котрі виявляються у конкретній ситуації (супроводжують її). Слід

наголосити, що розглядати емоції тільки як результат впливу складної ситуації на особистість – не завжди конструктивно, тому що у цьому судженні розкривається однозначна каузальність зв'язків між ситуацією і емоційними переживаннями. Проте, часто буває навпаки: саме емоційне переживання “забарвлює” складну ситуацію відповідним “емоційним кольором”. Емоції спотворюють оточуючу дійсність, порушують порядок речей, емоційно забарвлюють певні фрагменти середовища і надають цим фрагментам *особливого для суб'єкта значення*. Переживання ніби “емоційно маркірують” всі фрагменти ситуації і саму ситуацію;

- по-друге, *когнітивна інтерпретація* ситуації також може *видозмінювати* її розуміння і суб'єкт на основі власного аналізу “позначає”, “номінує” ситуацію як суб'єктивно складну;

- по-третє, *ціннісні орієнтації*, настанови, переваги, інтереси, культура, соціум тощо теж визначають ступінь значимості ситуації для суб'єкта.

Вочевидь, *зовнішні обставини* саме у *вказаних* випадках відіграють все ж вторинну роль. Можливо, у кожній дорослій особистості на основі власного досвіду у свідомості існують певні репрезентації суб'єктивно складних для неї ситуацій, що може виконувати *функцію класифікатора* ситуацій і перетворювати деякі з них у *суб'єктивно складні*. Таким чином, ситуація є передусім суб'єктивною ситуацією, тобто *суб'єктивно складною ситуацією*. Цікавим також є те, що емоційні, когнітивні, особистісні інтерпретації ситуацій (що робить ситуацію суб'єктивно складною) вже містять у собі певні “перетворення”, що можуть її як ускладнити, так і спростити, тобто здійснити певне позитивне психологічне подолання суб'єктивно складної ситуації.

Спираючись на сказане вище, можна стверджувати, що психологічне подолання, переживання складності ситуації залежить не тільки від реальних подій (обставин), а й від самої особистості, від її суб'єктивного сприйняття ситуації, що спрямовує активність людини на подолання дискомфортного впливу ситуації на особистість.

Така позиція зустрічається в літературі. Так, С. К. Нартова-Бочавер розглядає психологічну ситуацію як єдність зовнішніх умов та їх суб'єктивної інтерпретації, що обмежена часом, і яка спонукає людину до вибіркової активності [9, с. 21].

Відомо, що якщо складність ситуації перевищує енергетичну силу звичних реакцій (приспособлення, адаптації тощо) і потребує нових затрат, то спрацьовує механізм подолання – ситуація провокує, “запускає” *coping*, котрий закінчується тоді, коли ситуація втрачає свою значимість для особистості. Копінг – це те, що робить людина, аби впоратися із стресом. Копінг об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, що використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. Думки, відчуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються в різному ступені в різних обставинах. Копінг – це поведінкові і когнітивні зусилля, що вживаються індивідами, щоб впоратися з взаємостосунками людина-середовище [9].

Термін “копінг” (англ. “coping”), або словосполу-

чення “подолання складної ситуації” вперше було застосовано Г. Гартманном у 1958 році [цит: за 8]. Це поняття виникло у межах західної психології, де використовувалося для опису форм взаємодії з зовнішніми або внутрішніми труднощами.

Сучасна вітчизняна психологічна література оперує такими близькими за змістом термінами, як “копінг”, “подолання”, “психологічне подолання”, “опанування”, “здолання” тощо [1; 2; 3; 7; 8; 9; 13].

Близьким за змістом до поняття “копінг” є термін “переживання”. За визначенням Ф. Е. Василюка, термін “переживання” використовується не в “звичному для наукової психології сенсі, як безпосередня, найчастіше емоційна форма даності суб'єкту змісту його свідомості, а для позначення особливої *внутрішньої діяльності, внутрішньої роботи*, за допомогою якої людині вдається перенести ті або інші (звичайно важкі) життєві події і становища, відновити втрачену душевну рівновагу, словом, *впоратися із критичною ситуацією*” [5, с. 3-4].

У роботах багатьох учених наводяться різні визначення феномену подолання складної ситуації. Цінною для нас є думка про те, що феномен *подолання* розглядається як динамічне явище, що поєднує в собі *когнітивну, афективну та поведінкову* сфери особистості [6; 9].

Отже, в якості важливих компонентів і суб'єктивного *переживання складності ситуації*, що залежить передусім від психічного складу самого суб'єкта (див. вище), і процесу *подолання суб'єктивно складної ситуації*, виступають *когнітивна, афективна та поведінкова* сфери особистості.

Подолання суб'єктивно складної ситуації (*coping*) в літературі розглядається як:

- механізми емоційної та раціональної регуляції людиною своєї поведінки з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами або їх перетворення у відповідності зі своїми намірами [8];

- інтегральний психологічний процес, який викликається внутрішніми чи зовнішніми факторами та спрямовується на вирішення життєвої ситуації, що суб'єктивно сприймається людиною як складна [8];

- “вдале переживання”, що спрямоване на відновлення душевної рівноваги, пристосування до дійсності, забезпечує впорядковане, контрольоване задоволення потреб та імпульсів, утримує суб'єкта від регресу, призводить до накопичування індивідуального досвіду подолання життєвих проблем [5];

- індивідуальний спосіб взаємодії зі складною ситуацією обумовлений логікою самої ситуації, її значенням для людини та власними психологічними ресурсами особистості (особистісний підхід) [12].

Аналіз визначень показує, що автори зазначають передусім функціональний аспект подолання. Практично кожна дефініція окреслює *позитивне* функціональне значення подолання складних ситуацій. У широкому розумінні “подолання складної ситуації” визначається як будь-яке зусилля, що спрямоване на запобігання, усунення, ослаблення впливу *стресорів* [9].

Основною формою прояву зусиль з подолання складної ситуації є копінг-поведінка (англ. “coping

behavior"). Одиницями аналізу копінг-поведінки можна назвати копінг-реакції, з яких складається копінг-стратегія та копінг-стилі. Копінг-поведінка розуміється як цілеспрямована соціальна поведінка, яка дозволяє суб'єкту справитися зі складною життєвою ситуацією (або стресом) способами, які відповідають особливостям особистості та ситуації.

Стратегії копінг-поведінки визначаються як певні способи поведінки людини в складних (або стресових) ситуаціях [3]. Поняття стратегії включає в себе алгоритмічний аспект та означає певну послідовність дій, актуальні відповіді людини на загрозу, що сприймається [2]. Також стратегія подолання складної ситуації може визначатися як когнітивними, емоційними та поведінковими (регуляційно-вольовими) зусиллями людини, що спрямовані на розв'язання актуального ускладнення [8]. В свідомості людини, яка сприймає складну ситуацію, відображається не лише актуальний стан, але й потенційні можливості та елементи, які несе в собі ситуація [13].

Таким чином, узагальнення робіт зарубіжних та вітчизняних учених дозволило надати робоче визначення феномену, що вивчається.

Отже, *суб'єктивно складна ситуація*, – це суб'єктивна інтерпретація зовнішніх умов, яка має передусім емоційно-мотиваційне забарвлення та спонукає особистість до вибіркової активності, спрямованої на подолання труднощів. Ми розглядаємо подолання суб'єктивно складних ситуацій як індивідуальний спосіб взаємодії особистості зі своїми внутрішніми ресурсами (можливості людини, засоби, *запаси, джерела*) в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері, що дозволяє опанувати труднощі, вирішити проблему або зменшити негативний вплив складної ситуації на особистість. Стиль подолання розуміється як стійка характеристика особистості, як схильність реагувати на ситуацію життєвих труднощів певним чином.

У психологічній літературі зазначається роль індивідуально-психологічних особливостей людини як підґрунтя для стилю подолання складних ситуацій. Стили подолання представляють собою більш-менш універсальні реакції на складну ситуацію з метою оптимально взаємодіяти або перетворити її у відповідності зі своїми намірами, подолати, зменшити її негативні наслідки, витерпіти або уникнути [9].

На основі аналізу наукової літератури можна вважати, що подолання суб'єктивно складних ситуацій має *стійкі прояви*, у яких виявляється **схильність особистості до копіngu**. Поняття схильності в цій роботі характеризує високу міру стійкості та усталеності феномену, що вивчається. Отже, *схильність до подолання складної ситуації, котру можна назвати “копінг-рисом”*, – це властивість особистості, яка характеризує її здатність взаємодіяти з власними почуттями, переживаннями, мисленням (когніціями) для того, щоб впоратися з труднощами (специфічними внутрішніми та зовнішніми вимогами, що надмірно напружують або перевищують ресурси людини). Вперше термін “копінг-рису” ми застосували при розробці психодіагностичної методики, спрямованої на вивчення схильності особистості до долаючої поведінки

[1].

У нашій роботі “копінг-рису” визначається як стійка *системна інтегральна* властивість особистості, котра є полікомпонентною за своєю структурою, що включає формально-динамічні, якісні, змістовні, соціально-імперативні характеристики. Слід зазначити, що розуміння схильності до подолання суб'єктивно складної ситуації ґрунтується на континуальному підході до дослідження особистості, який був запропонований нами раніше [10]. Не зупиняючись на континуально-ієрархічній структурі особистості, розглянемо структуру “копінг-рису” схильності до подолання суб'єктивно складних ситуацій, прояви якої на кожному рівні означеної структури мають свій специфічний зміст.

Отже, на формально-динамічному рівні феномен, що вивчається, проявляється в потязі (потребі) до здійснення копінг-дій; в часових параметрах (тривалості) варіативності та гнучкості копінг-рису; мірі енергії, яку людина може залучити для здійснення копіngu. Якісні особливості схильності до подолання суб'єктивно складних ситуацій характеризуються різноманітними проявами феномену в когнітивній, афективній або поведінковій сферах психіки. На змістовно-особистісному рівні схильність до подолання суб'єктивно-складних ситуацій проявляється в структурі потребо-мотиваційної сфери особистості (спрямованість) як певне відношення, настанова. В зоні індивідуального досвіду та свідомості копінг-рису презентована як готовність до подолання складних ситуацій, що включає в себе досвід подолання в різних сферах життя; успішність та неуспішність певних форм подолання для окремої людини в залежності від цілей, які вона перед собою ставить; знання та навички подолання. У цьому випадку людина виступає як суб'єкт копінг-діяльності з певними цілями, задачами, засобами. На соціально-імперативному рівні копінг-рису виявляється в уявленнях особистості про належні та допустимі способи подолання, що прийняті в суспільстві, в соціальній групі, до якої належить людина, про норми поведінки в складних ситуаціях, що стосуються різних сфер життя [1; 10; 11].

Таким чином, схильність до подолання суб'єктивно складних ситуацій (копінг-рису) є складною різномірною властивістю, при цьому характеристики різних рівнів можуть взаємодіяти між собою, взаємодоповнюватися та утворювати цілісну інтегральну властивість, яка не зводиться до простої суми складових.

У цьому повідомленні ми розглядаємо схильність до подолання суб'єктивно складних ситуацій лише на формально-динамічному (темпераментальному) рівні, що включає, окрім формально-динамічних показників, ще й якісні. Зупинимось детальніше на формально-динамічних складових копінг-рису. Коло формально-динамічних якостей індивідуальності розглядається як особливі прояви психічної активності, що презентовані сукупністю тих ознак, котрі характеризують силу внутрішніх тенденцій індивіда до певної діяльності (у нашому випадку – діяльність подолання труднощів у ситуаціях різного ступеню

складності) і виявляється в енергійності, формі, різноманітності, динаміці дій тощо.

В одній із наших публікацій [11], яка торкалася вивчення психологічних складових темпераменту, були виділені **метавиміри (метахарактеристики)** формально-динамічного рівня індивідуальності людини. Під час аналізу літературних джерел та адаптації цих метахарактеристик до копінг-риси були виділені такі формально-динамічні параметри схильності до подолання суб'єктивно складних ситуацій: потреба – відсутність потреби, що відображає прагнення до активної взаємодії зі складною ситуацією (в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах); стійкість – мінливість копінг-риси, що характеризує часові параметри людини та середовища, тривалість копінг-дій; пластичність (гнучкість) – ригідність (косність) копінг-риси, ступінь варіативності та гнучкості, прагнення до різноманіття; легкість – складність копінг-риси, котра співвідноситься з мірою складності та енергомісткості копінг-дій для особистості.

Метапараметри, які характеризують формально-динамічний аспект психіки людини, доповнюються якісними компонентами, які є специфічними для схильності до подолання суб'єктивно складних ситуацій (**копінг-риси**).

Узагальнення даних наукових джерел [1; 2; 4; 3; 5; 6; 7; 8; 13] дозволяє припустити, що **копінг-риси** може об'єднувати і одночасно виявлятися в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах психіки двома способами:

- по-перше, мислення, переживання та поведінкові дії можуть застосовуватися **як інструмент** (засіб або ресурс) для подолання складних ситуацій, що є найбільш ефективними для кожної особистості. У цьому випадку особистість (свідомо або несвідомо) використовує інструментальні форми подолання суб'єктивно складної ситуації: можливості мислення, емоцій та поведінки;

- по-друге, вищезазначені сфери психіки відображають, а також певною мірою створюють труднощі в суб'єктивному вимірі, тому самі можуть виступати як **об'єкт** (ціль, мета, мішень) *подолання*. У цьому випадку зусилля особистості (свідомо або несвідомо) в суб'єктивно складній ситуації можуть бути спрямовані на перетворення або емоційних переживань, або мисленевих форм, або конативних проявів, або на все разом.

Слід зазначити, що *майже на подібних* позиціях був заснований теоретичний конструкт методики "Тест-опитувальник якісних показників копінг-риси", розроблений нами у співавторстві з нашою аспіранткою І. В. Шевченко [1]. Проте, на даному етапі дослідження компоненти копінг-риси доповнені та наповнені дещо іншим змістом. Отже, до якісного рівня структури копінг-риси включено:

А) *настановний компонент*;

В) емоційні, когнітивні, конативні компоненти як *інструменти (ресурси) подолання* суб'єктивно складної ситуації;

С) емоційні, когнітивні, конативні компоненти як *об'єкти*, "мішені", на яких сфокусовані ресурси

копінгу.

Д) *контрольно-регулятивний компонент*.

Розглянемо основні компоненти "копінг-риси" більш ретельно.

А – настановний компонент – спрямованість психічної активності на фрагменти, об'єкти суб'єктивно складної ситуації з *метою її опанування, подолання* (або уникнення), що виявляє емоційне відношення до процесу *подолання, до копінгу* (позитивне – прийняття, або негативне – неприйняття копінгу); думки, що керують реакціями особистості і виступають передумовою копінг-дій, копінг-поведінки (або блокують їх). Наставний компонент відображає позицію особистості, що не підлягає безпосередньому спостереженню, проте вказує на її вибір, переваги і напрямки, у якому вона буде себе презентувати. Таким чином, настановний компонент "копінг-риси" визначає вірогідність появи певної поведінки в певній ситуації. У нашому випадку – вірогідність появи (або уникнення) долаючої поведінки в суб'єктивно складній ситуації.

В.1 – емоційна сфера (компонент) як інструмент подолання – емоційний потенціал – використовується для здолання суб'єктивно складних ситуацій через емоційні реакції, стани, почуття тощо. У даному випадку емоції виступають у якості емоційного ресурсу ("**копінг-емоції**"), за допомогою якого здійснюються позитивні зміни в суб'єктивно складних ситуаціях;

В.2 – когнітивна сфера (компонент) як інструмент подолання – когнітивний потенціал – використання можливостей та ресурсів мислення, що спрямовані на подолання суб'єктивно складних ситуацій за допомогою аналізу, логічних дій, оцінювання фрагментів ситуації, обмірковування, реструктурування суб'єктивно складних ситуацій у більш прості тощо. У даному випадку когніції виступають у якості когнітивного ресурсу ("**копінг-когніції**"), за допомогою якого здійснюються зміни в суб'єктивно складних ситуаціях;

В.3 – конативна сфера (компонент) як інструмент подолання – конативний потенціал – використання можливостей поведінкової сфери задля подолання суб'єктивно складних ситуацій, подолання *за допомогою* активних дій, вчинків, діяльності, що змінюють ситуацію ("**копінг-поведінка**").

Тепер здійснимо спробу штучно експлікувати емоційні, когнітивні, поведінкові характеристики, що ускладнюють ситуацію і саме тому самі стають об'єктами, "мішенями", "епіцентром", точками додатку долаючих (копінгових) сил.

С.1 – емоційна сфера як об'єкт подолання (мета копінгу) у суб'єктивно складній ситуації. Емоції, переживання, почуття, що супроводжують та ускладнюють будь-яку ситуацію, заважають адекватно реагувати на неї, долати труднощі, а інколи й утворюють їх. У даному випадку емоції також самі стають "**мішенню**" (**епіцентром**) копінгу в суб'єктивно складних ситуаціях, що потребують активної їх переробки, *спрямованості психічної активності особистості на емоційні реакції, емоційні оцінки*, на зміну емоційного відношення до ситуації, її прийняття, перетворення задля зменшення емоціогенності ситуації тощо (*емоційно-сфокусований ресурс*);

С.2 – когнітивна сфера як об'єкт подолання (мета копінгу) у суб'єктивно складній ситуації – *спрямова-*

ність психічної активності особистості на думки, уяву, сприйняття, що відображають ситуацію як складну з метою їх корекції, зміни, переосмислення, розуміння, перетворення задля зменшення суб'єктивної складності ситуації (когнітивно-сфокусований ресурс);

С. 3 – конативна сфера як об'єкт подолання (мета копінгу) у суб'єктивно складній ситуації – *спрямованість психічної активності на дії*, що заважають вирішенню проблем, що блокують вихід із складної ситуації, а можливо і сприяють появі певних суб'єктивних труднощів; спрямованість психічної активності на зовнішню демонстрацію складності ситуації (голосом, мовою, експресією, вчинками тощо), котрі ще більше ускладнюють саму ситуацію. Отже, сама поведінка стає епіцентром допомоги і потребує втручання з метою її корекції і зменшення суб'єктивної складності ситуації (конативно-сфокусований ресурс).

Д – і, нарешті, організацію психологічного подолання, підтримку емоційної рівноваги, підтримку когнітивної вибірковості, поведінкових стратегій, перебіг компонентів подолання, *розподіл* психічної активності,

ЛІТЕРАТУРА

1. А.с. Діагностика схильності особистості до подолання суб'єктивно складних ситуацій: "Тест-опитувальник формально-динамічних показників копінг-риси", "Тест-опитувальник якісних показників копінг-риси" / О. П. Саннікова, І. В. Шевченко. – № 34121; заявка 14.05.2010; ресстрац. 14.07.2010. – 42 с.
2. Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях / Екатерина Владиславовна Битюцкая / Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: / 19.00.01 / МГУ им. М.В. Ломоносова. – М., 2007. – 30 с.
3. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: "COPING STRESS" и теоретические подходы к его изучению / Вячеслав Алексеевич Бодров // Психологический журнал. – №1. – 2006. – С. 122-133.
4. Бурлачук Л. Ф. К психологической теории ситуации / Леонид Фокич Бурлачук, Наталья Борисовна Михайлова // Психологический журнал. – №1. – 2002. – С. 5-17.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Федор Ефимович Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Наталия Евгеньевна Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
7. Дементий Л. И. Ответственность личности как ресурс копинг-поведения / Людмила Ивановна Деме-

динаміку протікання копінгу як процесу здійснює орган управління (диспетчер) – "диригент" унікального для кожної особистості "музикального твору" подолання суб'єктивно складних ситуацій – **контрольно-регулятивний компонент "копінг-риси"**.

Усі компоненти розглядаються як біполярні континууми, один полюс якого характеризується максимальним вираженням певного компоненту, протилежний – мінімальним. Зазначені "копінги", що змінюють суб'єктивну картину ситуації, не виключають активність дій особистості, що спрямовані на роботу з обставинами, з об'єктивною ситуацією задля зменшення її патогенності для особистості. Індивідуально-психологічні особливості "копінг-риси", що виявляються в домінуванні або якісно-кількісному поєднанні (комбінації) певних її компонентів (настановного, емоційного, когнітивного, поведінкового, контрольно-регулятивного) в якості інструменту або об'єкту подолання суб'єктивно складних ситуацій, відображають її якісну своєрідність та проявляються в особливостях вибору відносно сталих індивідуальних стилів та способів її подолання.

ний // Вестник Красноярского государственного университета. Серия "Гуманитарные науки". – №6. – 2004. – С. 164-170.

8. Либина А. В. Модальность, интенсивность и пространственно-временные характеристики в концепции совладающего интеллекта / Алёна Владимировна Либина // Теоретическое наследие Л.М. Веккера: на пути к единой теории психических процес сов: Материалы научного симпозиума, посвященного 90-летию со дня рождения Л.М. Веккера. – СПб.: Изд-во С-Петербурга госу ун-та, 2008. – С. 74-84.

9. Нартова-Бочавер С. К. "Coping Behavior" в системе понятий психологии личности / Софья Кимовна Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30.

10. Санникова О. П. Феноменология личности: Избранные психологические труды / Ольга Павловна Санникова. – Одеса: СМІЛ, 2003. – 256 с.

11. Санникова О.П. Формально-динамические и качественные метакarakterистики индивидуальности / Ольга Павловна Санникова. – Наука і освіта. – 2007. – № 6-7. – С. 30-33.

12. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с. – С. 259.

13. Lazarus, R. S. Emotion and Adaptation / Richard S. Lazarus. – New York: Oxford University Press, 1991.

REFERENCES

1. Sannikova, O. P., Shevchenko, I. V. A. s. *Diagnostika skhlylnosti osobystosti do podolannia subiektyvno skladnykh situatsii: "Test-opytvalnyk formalno-dynamichnykh pokaznykiv koping-risy", "Test-opytvalnyk yakisnykh pokaznykiv koping-risy" [Diagnosis of susceptibility of the individual to overcome difficult situations subjective "Test questionnaire of formal dynamic parameters of coping traits", "Test questionnaire quality indicators coping traits"]* [in

Ukrainian].

2. Bityutskaya, Ye.V. (2007). Kognitivnoye otsenivaniye i strategii sovladaniya v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh [Cognitive appraisal and coping strategies in difficult situations]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

3. Bodrov, V. A. (2006). Problema preodoleniya stressa. Chast' 1: "COPING STRESS" i teoreticheskiye podkhody k yego izucheniyu [problem coping. Part 1:

"COPING STRESS" and theoretical approaches to its study]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*, 1, .122-133. [in Russian].

4. Burlachuk, L. F., Mikhaylova, N. B. (2002). K psikhologicheskoy teorii situatsii [To the psychological theory of the situation]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*, 1, 5-17. [in Russian].

5. Vasilyuk, F. Ye. (1984). *Psikhologiya perezivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy) [Psychology experience (analysis of overcoming critical situations)]*. Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta. [in Russian].

6. Vodopyanova, N. Ye. (2009). *Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnosics stress]*. Saint-Peterburg: Piter. [in Russian].

7. Dementiy, L. I. (2004). Otvetstvennost lichnosti kak resurs koping-povedeniya [The responsibility of a person as a resource of coping behavior]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya "Gumanitarnyye nauki" – Newsletter of Krasnoyarsk state university. Series "Humanitarian sciences"*, 6, 164-170. [in Russian].

8. Libina, A.V. (2008). Modalnost, intensivnost i prostranstvenno-vremennyye kharakteristiki v kontseptsii sovladayushchego intellekta [Modality, intensity and spatio-temporal characteristics of a concept of coping intelligence]. *Teoreticheskoye naslediyе L. M. Vekker: na puti k yedinoy teorii psikhicheskikh protsessov:*

Materialy nauchnogo simpoziuma, posvyashchennogo 90-letiyu so dnya rozhdeniya L. M. Vekker – Theoretical heritage of L. M. Vekker: on the way to the common theory of psychic processes: materials of the scientific symposium, dedicated to the 90th birthday of L. M. Vekker. Saint-Peterburg: Izdatelstvo S-Peterburgskogo universiteta [in Russian].

9. Nartova-Bochaver, S. K. (1997). "Coping Behavior" v sisteme ponyatiy psikhologii lichnosti ["Coping Behavior" in the system of concepts of personality psychology]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*, 18 (vols), 5, 20-30. [in Russian].

10. Sannikova, O. P. (2003). Fenomenologiya lichnosti [The phenomenology of personality]: *Izbrannyye psikhologicheskiye trudy – Selected psychological works.* Odesa: SMIL. [in Ukrainian].

11. Sannikova, O. P. (2007). Formalno-dinamicheskiye i kachestvennyye metakharakteristiki individual'nosti [Formally, the dynamic and qualitative metacharacteristics of individuality]. *Nauka i osvita – Science and education*, 6-7, 30-33. Odesa [in Ukrainian].

12. Titarenko, T. M. (2003). *Zhyttievyyi svit osobystosti u mezhakh i za mezhamy budennosti [The life world of the individual within and outside of the ordinary]*. Kyiv. Lybid [in Ukrainian].

13. Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation.* New York: Oxford University Press [in English].

О. П. Санникова

СКЛОННОСТЬ ЛИЧНОСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ПРЕОДОЛЕНИЮ СУБЪЕКТИВНО СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ

Данная работа направлена на изучение склонности личности к психологическому преодолению субъективно сложных ситуаций. Рассматривается понятие "ситуация", эмоциональные переживания, когнитивные интерпретации, установки и тому подобное, которые сопровождают и проявляются в ситуации, определяют степень ее значимости для субъекта и превращают ее в субъективно сложную ситуацию. Теоретически установлено, что субъективно сложная ситуация – это субъективная интерпретация внешних условий, которая имеет прежде всего эмоционально-мотивационную окраску и побуждает личность к избирательной активности, направленной на преодоление возникших трудностей. Преодоление субъективно сложных ситуаций рассматривается в работе как индивидуальный способ взаимодействия личности со своими внутренними ресурсами (возможности человека, способности, средства, источники) в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере, что позволяет преодолеть трудности, решить проблему или уменьшить негативное влияние сложной ситуации на личность. Стиль преодоления понимается как устойчивая характеристика личности, как склонность реагировать на ситуацию жизненных трудностей определенным образом. На основе теоретико-методологического анализа феномена "психологическое преодоление" и подходов к его изучению определенно понятие "копинг-черты". "Копинг-черта" – это склонность личности к преодолению субъективно сложных ситуаций, это устойчивое системное интегральное свойство личности, которое характеризует ее способность взаимодействовать с собственными чувствами, переживаниями, мышлением (когнициями), действиями, поведением для того, чтобы справиться с субъективно переживаемыми трудностями (специфическими внутренними и внешним требованиями, которые превышают ресурсы человека). В контексте континуально-иерархического подхода рассмотрена структура склонности личности к преодолению субъективно сложных ситуаций, эксплицирован и описан компонентный состав ее формально-динамических и качественных показателей. Показано, что круг формально-динамических показателей "копинг-черты" рассматривается как особенные проявления психической активности, которые представлены совокупностью признаков, характеризующих силу внутренних тенденций индивида к определенной деятельности (в нашем случае – деятельности преодоления трудностей в ситуациях разной степени субъективной сложности) и проявляющихся в энергичности, оформлении, разнообразии, динамике и тому подобное. Установлено, что к основным составляющим копинг-черты, которые презентуют качественный уровень ее структуры, можно отнести: А) установочный компонент; В) эмоциональные ("копинг-эмоции"), когнитивные ("копинг-когниции"), конативные ("копинг-поведение") компоненты как инструментальные формы, средства или ресурсы, посредством которых осуществляется преодоление субъективно сложной ситуации; С) эмоциональные, когнитивные, конативные сферы психики, которые отображают и в определенной степени создают трудности в субъективном измерении и именно поэтому сами могут выступать в качестве объекта (цели, мише-

ни, эпицентра) преодоления. В этом случае усилия личности (сознательно или бессознательно) в субъективно сложной ситуации могут быть направлены на преобразование либо эмоциональных переживаний, либо мыслеформ, либо конативных проявлений, либо на всех вместе. Д) контрольно-регулятивный компонент “копинг-черты”. Индивидуальная специфика склонности к преодолению субъективно сложных ситуаций определяется качественно-количественным сочетанием ее показателей. Индивидуально ориентированное психологическое преодоление определяет оценку и поиск типов психологического копинга наиболее эффективного для каждой личности.

Ключевые слова: субъективно сложная ситуация, склонность к психологическому преодолению, структура копинг-черты, континуально-иерархический подход.

O. P. Sannikova

PERSONALITY'S PROPENSITY TO PSYCHOLOGICAL OVERCOMING SUBJECTIVELY DIFFICULT SITUATIONS

This work aims at exploring the personality's propensity to psychological overcoming subjectively difficult situations. The author discusses the concept of situation, emotional distress, cognitive interpretation, attitudes and the like which accompany and are manifested in the situation, determine the degree of its importance for the subject and turn it into a subjectively difficult situation. It is theoretically grounded that a subjectively difficult situation is a subjective interpretation of the external environment which has primarily emotional and motivational coloring and encourages personality to selective activities aimed at overcoming the difficulties. Overcoming subjectively difficult situations in this work is considered as an individual way of personality to interact with its internal resources (human capabilities, skills, tools, resources) in the cognitive, emotional and behavioral field that allows us to overcome difficulties, to solve the problem or reduce the impact of the difficult situation on a personality. The style of overcoming is understood as a stable characteristic of a personality, as a tendency to respond to the situation of life difficulties in a certain way. On the basis of theoretical and methodological analysis of the phenomenon of "psychological overcoming" and approaches to its study the concept of "coping-trait" is defined. "Coping-trait" is a tendency of personality to overcome difficult situations subjectively, a sustainable, systemic integral quality of personality, which is characterized by the ability to interact with its own feelings, emotions, thinking (cognition), actions, behavior in order to cope with the subjectively experienced difficulties (specific internal and external requirements that exceed the resources of a person). In the context of continual and hierarchical approach the structure of personality's propensity to subjectively overcoming difficult situations is considered, the component composition of its formal-dynamic and qualitative indices is explicated and described. It is shown that the range of formal and dynamic indices of "coping-trait" is regarded as special manifestations of mental activity which are represented by a set of features that characterize the power of internal tendencies of an individual to a particular activity (in this case – activities to overcome the difficulties in situations of different degrees of subjective complexity) and emerging in energy, design, diversity, dynamics etc. It is determined that the main components of coping-trait that present quality level of its structure are the following: A) component of setting; B) emotional ("coping-emotions"), cognitive ("coping-cognition"), conative ("coping-behavior") components as instrumental forms, funds or resources by means of which a subjectively difficult situation is overcome; C) emotional, cognitive, conative spheres of the psyche which reflect and, to some extent, create difficulties in the subjective dimension and precisely due to this fact can themselves act as an object (purpose, target, the epicenter) to overcome; D) component of control and adjusting. In this case, the efforts of a personality (consciously or unconsciously) in subjectively difficult situation may be directed to the transformation of emotional distress or mental forms, or connotative expressions, or altogether. Individual specificity of propensity to overcome difficult situations is subjectively determined by qualitative and quantitative combination of its indices. Individually oriented psychological overcoming determines the evaluation and search of psychological coping types most effective for each personality.

Keywords: subjectively difficult situation, tendency to psychological overcoming, structure of coping-trait, continual and hierarchical approach.

Подано до редакції 19.06.14