

Копінг як вихід із ситуації конфлікту

Liashyn Y. Y. Coping as a way of conflict solving / Y. Y. Liashyn // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 31. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. – P. 156–169.

Я.Є. Ляшин. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. Констатується, що конфлікт можна розглядати як один із різновидів складних життєвих ситуацій. Складну життєву ситуацію охарактеризовано за трьома ознаками:

- 1) уміння і навички людини піддаються серйозному випробуванню;
- 2) немає готових рішень або неможливо їх використати;
- 3) неможливо передбачити наслідки дій.

Показано найпоширеніші на даний час концепції людської поведінки, спрямовані на вирішення конфлікту. Зазначено, що копінг як стратегія виходу з конфлікту цілісно і комплексно не вивчався.

Основними теоретичними підходами до вивчення копінгу в зарубіжній психології є теорія Н.Хаан і Т.Кроубера, де копінг розглядається як специфічний еґо-процес, теорія Моуза, який стверджував, що копінг є відносно стійкою характеристикою особистості, а також когнітивно-феноменологічна теорія опанування стресу Лазаруса і Фолкман, які вивчали питання ментального конструювання концепту загрози при зіткненні зі стресором. Серед вітчизняних дослідників необхідно виділити концепцію «пошукової активності» Л.І.Божович та теорію захисно-адаптивних механізмів А.А.Налчаджяна.

Констатується можливість розгляду копінгу як стратегії виходу з конфлікту з точки зору перерахованих вище теорій опанування.

Розглянуто також ресурси копінгу та кореляцію вибору стратегій опанування в конфліктній ситуації з самоефективністю особистості.

Зроблено висновок, що стратегії поведінки в конфлікті можуть бути співвіднесені з копінг-стратегіями, виділеними у різних теоріях копінгу, а також, що центральним ресурсом опанування є переконання особистості у своїй здатності впливати на зовнішній світ і події, що відбуваються.

Ключові слова: копінг, конфлікт, складна життєва ситуація, особистість, індивідуальні особливості, опанування, адаптація, копінг-стратегії, стрес.

Я.Е. Ляшин. Копинг как выход из ситуации конфликта. Констатируется, что конфликт может быть рассмотрен как один из видов сложных жизненных ситуаций. Сложная жизненная ситуация характеризуется тремя признаками:

- 1) умения и навыки человека поддаются серьезному испытанию;
- 2) отсутствуют готовые решения или их невозможно использовать;
- 3) невозможно предвидеть последствия действий.

Показаны наиболее распространённые в настоящее время концепции поведения людей, направленные на решение конфликта. Указано, что копинг как стратегия выхода из конфликта целостно и комплексно не изучался.

Основными теоретическими подходами к изучению копинга в зарубежной психологии являются теория Н.Хаан и Т.Кроубера, где копинг рассматривается как специфический эго-процесс, теория Моуза, который утверждал, что копинг является относительно устойчивой характеристикой личности, а также когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом Лазаруса и Фолкман, которые изучали вопрос ментального конструирования концепта угрозы при столкновении со стрессором. Среди отечественных исследователей необходимо выделить концепцию «поисковой активности» Л.И.Божович и теорию защитно-адаптивных механизмов А.А.Налчаджяна.

Констатируется возможность рассмотрения копинга как стратегии выхода из конфликта с точки зрения перечисленных выше теорий совладания.

Рассмотрены также ресурсы копинга и корреляция выбора стратегий совладания в конфликтной ситуации с самоэффективностью личности.

Сделан вывод, что стратегии поведения в конфликте могут быть соотнесены с копинг-стратегиями, выделенными в разных теориях копинга, а также, что центральным ресурсом совладания является убежденность личности в своей способности влиять на внешний мир и происходящие события.

Ключевые слова: копинг, конфликт, сложная жизненная ситуация, личность, индивидуальные особенности, совладание, адаптация, копинг-стратегии, стресс.

Постановка проблеми. Нестабільна політична і соціально-економічна ситуація в країні, активне реформування всіх сфер суспільного життя призводить до зростання психоемоційного навантаження на особистість і, як наслідок, до зростання кількості конфліктів.

Розвиток суспільства завжди супроводжувався конфліктами і уникнути їх, виключити з суспільного життя неможливо. Але необхідним є вивчення способів їх урегулювання, знаходження засобів виходу з проблемних ситуацій, оскільки наслідки можуть призводити до великої кількості різноманітних негативних переживань, стресів, зокрема, до насильства, руйнування сімей, різноманітних спільнот і організацій, призводити до нових, ще більш деструктивних конфліктів, до падіння моралі та поширення песимістичних настроїв. На рівні особистості може виникати

розчарування у своїх можливостях і здібностях, а також до руйнування мотивації і ціннісних орієнтацій особистості, девіантної поведінки і, в тому числі, суїцидів.

У психології особистості копінг-ресурси і копінг-стратегії вивчалися як окремі структурно-функціональні одиниці (Р.Моос, Ч.Дж.Гопаган, О.Р. Усаєва), між ними виявляються спільні особливості.

Проте, копінг як стратегія виходу з конфлікту цілісно і комплексно не вивчався.

Стратегії виходу з конфліктних ситуацій розглядалися різними вченими [1; 5; 6].

Аналіз останніх досліджень. Конфлікт та стратегії виходу з нього розглядалися вченими з різних позицій [1; 5; 6]. А саме сьогодні істотно підсилюється інтерес до проблеми вивчення суб'єкта, що зустрічається із ситуаціями стресу, особлива увага при цьому приділяється копінгу (І.Ф. Аршава, В.О. Бодров, О.Р. Ісаєва, Е.Л. Носенко, М.В. Родіна). Широкий інтерес до вивчення стресу та його подолання призвів до створення теорій копінгу (Р.С. Лазарус, С. Фолкман, С.Е. Гопфолл, К.С. Карвер та ін.), переважна більшість яких спрямована на вивчення реактивного копінгу – взаємодія суб'єкта з проблемою. Наразі активно досліджується копінг, який спрямований на майбутні стресори.

Однією з найбільш поширених концепцій поведінки людини, спрямованої на вирішення конфлікту є концепція Томаса – Кілмена [1], в якій виділяється п'ять основних стратегій поведінки в конфліктах: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс і співробітництво [1].

Суперництво супроводжується боротьбою за свої інтереси. Люди, що використовують цю стратегію, задовольняють власні інтереси за рахунок інтересів інших, примушуючи їх приймати саме своє рішення. Тобто така стратегія передбачає переможця і переможеного. Стратегія уникнення полягає у прагненні вийти з конфліктної ситуації, не вирішуючи її. Пристосування – стратегія згладжування протиріч шляхом поступок. Людина не намагається відстоювати свої інтереси і погоджується робити те, чого хоче інший учасник конфлікту. Компроміс – стратегія врегулювання протиріч через взаємні поступки. І п'ята стратегія – співробітництво. Вона у концепції Томаса-Кілмена вважається найбільш продуктивною і найчастіше приводить до виходу з конфлікту зі взаємним задоволенням інтересів учасників. Але дана стратегія складна для реалізації, вимагає багато часу і спеціальної підготовки людей, що її використовують.

У роботі [6] виділяються три стратегії поведінки в конфлікті: уникнення, боротьба і діалог. Уникнення – втеча від конфлікту, його ігнорування. Розрізняється усвідомлене і неусвідомлене уникнення. Боротьба – стратегія, направлена на придушення однієї зі сторін конфлікту. Під діалогом розуміється загальне позначення стратегій, що використовуються з метою пошуку оптимальної альтернативи вирішення проблеми або знаходження інтегративного рішення, що об'єднує позиції опонентів або компромісу, що їх примиряє.

Водночас бракує досліджень, які розглядають взаємозв'язок копінгу і конфлікту, використання особистістю різноманітних копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях.

Копінг також активно розглядався вітчизняними і зарубіжними вченими [2–4, 7–10].

У зарубіжній психології на даний час можна виділити три підходи до вивчення копінгу. Прихильники першого підходу беруть за основу психоаналітичну теорію і розглядають опанування як специфічний его-механізм, який спрямований на конструктивну адаптацію особистості до складної ситуації. До даного підходу належить теорія Н.Хаан та Т.Кроубера. З точки зору цих дослідників его-процес має три різновидності або модальності: опанування (копінг), захист і фрагментація [2]. Другий підхід розглядає опанування як відносно стійку характеристику особистості, що визначає реакцію людини на стрес. Представник даного підходу Моуз розрізняє активні і пасивні способи реагування на стрес. Активна реакція вважається проявом конструктивної поведінки, а пасивна – неконструктивної [2]. До третього підходу відноситься когнітивно-феноменологічна теорія опанування стресу Лазаруса і Фолкман [2; 4]. Засновники даного підходу вивчали питання, як люди ментально конструюють концепт-загрози при зіткненні зі стресором. Серед вітчизняних дослідників слід звернути увагу на дослідження Л.І.Божович, яка вивчала активну і реактивну позиції особистості. Суголосне розуміння опанувальної поведінки можна простежити у концепціях «надситуативної активності» і «пошукової активності» [4]. Близькі до питання опанування теми досліджував А.А.Налчаджян, який є автором соціальної теорії адаптації людини в соціумі і який вивчав захисно-адаптивні психічні механізми і комплекси, адаптивні стратегії, причини дезадаптації, соціальні ситуації і їх аналіз з точки зору адаптації [2; 3].

Мета дослідження. Метою даної роботи було узагальнити та систематизувати підходи щодо вивчення поведінки людини у

конфлікті як складній (проблемній) життєвій ситуації, із застосуванням копінг-стратегій для його вирішення.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній науці зміст поняття «конфлікт» є дискусійним, єдиного визначення даного терміну немає.

Г.В. Ложкін і Н.І. Повякель дають таке визначення конфлікту: конфлікт – це зіткнення різнонаправлених сил (цінностей, інтересів, поглядів, цілей, позицій) суб'єктів – сторін взаємодії [1].

Інше визначення дається у теорії систем [1]: конфлікт – це адаптаційна реакція системи на неспецифічне збурення зовнішнього середовища, що відбувається шляхом перебудови структури системи.

Узагальнивши це, можна сформулювати так [1]: конфлікт виникає тоді, коли спостерігається розузгодження між можливостями суб'єкта і конкретними умовами, в яких він діє.

Польський соціолог Я.Щепанський соціальний конфлікт визначає як окремий випадок більш широкого класу соціальних процесів – суперництва [3]. Процес суперництва базується на тому, що при наявності схожих прагнень одні індивіди стараються швидше за інших прийти до мети.

Я.Щепанський стверджує, що коли в ході суперництва з'являється прагнення ліквідувати конкурента або яку-небудь його систему предметів і цінностей, то суперництво перетворюється в конфлікт. Тобто конфлікт виникає тоді, коли індивід або група прагне до досягнення власних цілей шляхом усунення, знищення або підпорядкування собі іншого індивіда чи групи [3].

У роботі [5] наводиться таке визначення конфлікту: конфлікт – це процес різкого загострення протиріччя і боротьби двох або більше сторін-учасників у вирішенні проблеми, що має особистісну значимість для кожного з його учасників.

Конфлікт можна розглянути у більш широкому контексті як один із видів складних життєвих ситуацій. Тому актуальним є дослідження поведінки людини у ситуаціях конфлікту з точки зору вивчення поведінки у складних життєвих ситуаціях у цілому. Для позначення такої поведінки у сучасній науці вживаються поняття «копінг», «копінг-поведінка».

Складну життєву ситуацію можна охарактеризувати за такими трьома ознаками [4]:

- 1) уміння і навички людини піддаються серйозному випробуванню;
- 2) немає готових рішень або неможливо їх використати;
- 3) неможливо передбачити наслідки дій.

І ситуація конфлікту, як правило, відповідає цим ознакам.

Наявність такої ситуації передбачає наявність протиріччя. Сприймаючи і усвідомлюючи конфлікт, людина розвиває активність, яку направляє на подолання цього протиріччя, так як універсальною реакцією людини на протиріччя, роздвоєність, дезінтеграцію є прагнення до подолання цієї дисгармонії [6]. І дану активність можна віднести до копінг-поведінки.

Як було сказано вище, у зарубіжній психології на даний час можна виділити три підходи до вивчення копінгу.

Одним із цих підходів є оснований на психоаналітичній теорії погляди Н.Хаан та Т.Кроубера. З точки зору цих дослідників его-процес має три різновидності або модальності: опанування (копінг), захист і фрагментація [2].

Копінг (опанування) у даному підході визначається як нормативна модальність щодо захисту та фрагментації і характеризується орієнтацією на реальну ситуацію, що потребує вирішення, не викривленістю логіки подій, об'єктивністю самооцінки людини, реалістичною оцінкою власних інтересів і потреб, комплексністю і свободою в прийнятті адекватного рішення і його здійснення [2].

Опанування, на думку Н.Хаан, не ототожнюється з досягненням чи недосягненням соціально бажаного рівня, успіхом чи невдачею, а лише описує, яким чином людина досягла тріумфу чи зазнала поразки [2].

При співвіднесенні стратегій поведінки в конфлікті з поглядами Н.Хаан і Т.Кроубера на опанування можна побачити, що будь-яка зі стратегій поведінки в конфлікті може розглядатися і як опанування, і як захист, і як фрагментація.

Вибрану особистістю стратегію поведінки в конфлікті можна вважати копінгом тоді, коли ця стратегія обрана на основі об'єктивної орієнтації на реальну ситуацію і реалістичної оцінки особистістю своїх інтересів і потреб.

Тому, наприклад, обрання стратегії суперництва у ситуації, коли протилежна сторона орієнтована тільки на суперництво і ні на що інше, можна вважати опанувальною поведінкою.

У деяких випадках навіть обрання стратегії уникнення можна віднести до опанування. Така поведінка може бути спрямованою на реальну ситуацію тоді, коли для ефективного вирішення конфлікту потрібно вичекати, потрібно накопичити ресурси, потрібен час на прийняття рішення і т.п. Тобто стратегія уникнення, будучи обраною як тимчасова, також може розглядатися як стратегія опанування конфліктної ситуації. У той же час, об-

рання стратегії компромісу в ситуації конфлікту з абсолютно нездатною до діалогу стороною слід віднести до захисної поведінки або фрагментації.

Виходячи з теорії Моуза опануванням можна вважати такі стратегії поведінки в конфлікті, як суперництво, компроміс і співробітництво, оскільки їх використання передбачає активність людини, яка знаходиться в ситуації конфлікту, а стратегії пристосування й уникнення як пасивні і тому неконструктивні.

Засновники когнітивно-феноменологічної теорії опанування стресу Лазарус і Фолкман [2; 4] розглядали когнітивну оцінку людиною ситуації. Дослідники виділили первинну і вторинну когнітивну оцінку. Когнітивну оцінку вони відносять до пізнавальної детермінанти емоцій, що відрізняється від рефлексивного й абстрактного мислення.

Первинна когнітивна оцінка – це оцінка ситуації, оцінка наявності загрози або можливості отримати користь. Розрізняють три види первинної когнітивної оцінки: байдужа, злегка позитивна і стресова. Стресова, у свою чергу, поділяється ще на три різновиди: оцінка шкоди-втрати, оцінка загрози, виклик. Вторинна когнітивна оцінка здійснює розпізнавання можливостей і вибір стратегії вирішення ситуації.

Отже, когнітивна оцінка виступає певним медіатором між ситуацією і її опануванням. Від когнітивної оцінки залежить реакція людини на ситуацію і вибір стратегії її вирішення.

Опанування, з точки зору Лазаруса і Фолкман, когнітивні та поведінкові зусилля людини, що постійно змінюються і направлені на те, щоб здолати певні зовнішні і внутрішні вимоги, які оцінюються як складні (особистісні ресурси людини). У даному підході виділяють два види стратегій опанування: проблемно-орієнтовані (спрямовані на вирішення ситуації) і емоційно-орієнтовані (спрямовані на збереження самоконтролю).

Послідовник даної теорії Ч.Карвер додав також ще стратегії дисфункціонального характеру. До проблемно-орієнтованих стратегій за Лазарусом і Фолкман (конфронтуюче опанування, заплановане вирішення проблеми) при опануванні особистістю конфліктної ситуації може бути віднесена стратегія суперництва (за Томасом і Кілменом) чи боротьби (за Грішиною). Стратегія уникнення конфлікту може розглядатися як окремий випадок стратегії уникнення у складних життєвих ситуаціях.

Стратегія пристосування може включати в себе цілий ряд емоційно-орієнтованих копінг-стратегій (дистанціювання, самоконтроль, прийняття на себе відповідальності, позитивна

переоцінка, пошук емоційної соціальної підтримки). Стратегії компромісу і співробітництва можуть бути ще більш складними і включати в себе комбінації проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих копінг-стратегій.

Л.І.Божович було введено поняття пошукової активності, яка розглядалася як загальний неспецифічний фактор, що визначає стійкість організму до стресу і шкідливих впливів [4]. Сформованість пошукової активності викликає прагнення до самостійної зміни внутрішнього і зовнішнього плану складної життєвої ситуації і тому дане поняття може розглядатися як суголосне поняттям «копінг» або «опанування».

До пошукової активності у ситуації конфлікту можна віднести суперництво (боротьбу), компроміс і співробітництво. Тоді як використання уникнення або пристосування говорить про пасивну позицію учасника конфлікту і не може розглядатися як опанування з точки зору підходу Л.І. Божович.

А.А.Налчаджян розглядає конфлікт як фруструючу життєву ситуацію, що супроводжується когнітивним дисонансом [3]. Автор не вживає поняття «копінг», але вживає поняття «адаптація», яке є близьким за значенням. Виникнення конфлікту автор вважає первинною фрустрацією, а прийняття індивідом, що знаходиться у конфліктній ситуації, рішення – первинною адаптацією. Після цього в індивіда виникає когнітивний дисонанс, який дослідник називає вторинною фрустрацією, а далі здійснюється вторинна адаптація за допомогою тих механізмів, які ведуть до зменшення або ліквідації когнітивного дисонансу [3].

А.А.Налчаджян виділяє чотири основні стратегії адаптації:

- 1) адаптація зі зміною об'єктивної ситуації;
- 2) адаптація зі збереженням проблемної ситуації (пристосування особистості до проблемної ситуації у психологічному сенсі);
- 3) попередня адаптація оснований на передбаченні проблемної ситуації;
- 4) уникнення проблемної ситуації.

Такий підхід також можна співвіднести зі стратегіями поведінки у конфлікті [1; 6]. Стратегії суперництва, компромісу і співробітництва можна віднести до адаптації зі зміною об'єктивної ситуації. Пристосування – до адаптації зі збереженням проблемної ситуації. А.А.Налчаджян також виділяє стратегію уникнення. Окремо автором виділяється передбачення проблемної ситуації, яке дозволяє індивіду зробити так, щоб проблемна ситуація взагалі не виникала. Важливим є знаходження особистістю ресурсів для опанування при виникненні складних життєвих си-

туацій, в тому числі і конфліктів. Дане питання у своїй роботі аналізує К.Муздибаєв [7].

Автор визначає ресурси як засоби до існування, можливості людей і суспільства, як життєві цінності.

Ресурси можна розділити на два класи: внутрішні ресурси особистості, тобто особистісні якості, та ресурси середовища, в тому числі і ресурси, які може надати індивіду його соціальне оточення. Особистісні якості – це навички і здібності. Сюди також варто віднести вольові якості особистості, моральний стан, стан здоров'я і запас життєвих сил.

До внутрішніх ресурсів особистості, які впливають на вибір стратегій опанування відносять також ставлення до світу, переконання самооцінка, когнітивні стилі [8]. Важливим ресурсом також може бути попередня історія успіхів і невдач особистості.

Люди, що обирають конструктивно перетворюючі стратегії, є особистостями з оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і сильно вираженою мотивацією досягнень. Люди, що уникають складних життєвих ситуацій, використовують механізми психологічного захисту, схильні до соціального порівняння з тими, хто знаходиться у ще гірших умовах, сприймають світ як джерело небезпек, мають низьку самооцінку і песимістичний світогляд [8].

На думку Анциферової [8], центральним ресурсом особистості, що визначає відмінність описаних вище двох типів людей, є переконаність у своїй здатності контролювати і змінювати навколишній світ, впливати на події, що відбуваються, і справлятися з життєвими труднощами.

Тих, хто вірить у свої сили, у здатність контролювати й опанувати, називають інтерналами [8]. Люди протилежного типу, екстернали, впевнені у власній недієздатності і вважають, що негативні події відбуваються за злою волею інших або як визначені долею [8]. Екстернали розглядають світ як зовсім неконтрольований.

Важливою рисою інтерналів є їх почуття відповідальності за свої вчинки і дії інших людей [8]. Екстернали ж навпаки, не вважають себе відповідальними за свої дії, які інтерпретують як нав'язані ззовні.

Щодо ставлення до складних життєвих ситуацій, то інтернали сприймають складну проблему в сукупності її позитивних і негативних сторін, у зв'язку з іншими подіями. Невизначеність умов спонукає їх до пошуку нової інформації. Виділяють таку рису інтерналів як сенситивність – підвищену чутливість до не-

помітних особливостей ситуацій, до віддалених асоціацій, що допомагають справитися з труднощами [8].

У дослідженнях S.Kobasa і співробітників як ресурс опанування виділяється особистісна диспозиція людини, твердість, міцність, сила протистояння (hardiness) [9]. Це інтегративна властивість особистості, в якій Kobasa виділяє три компоненти [9]:

1) прийняття на себе безумовних обов'язків, що веде до ідентифікації себе з наміром виконати дії і їх результатом;

2) контроль. Особистість відчуває себе здатною панувати над обставинами і протистояти важким моментам життя;

3) виклик. Небезпека сприймається як складна задача, що знаменує собою черговий поворот мінливого життя і спонукає людину до безперервного зростання. Будь-яка подія переживається як стимул до розвитку власних можливостей.

У роботі [4] автор виділяє такі особистісні ресурси копіngu як рівень інтелекту, емпатію, афіліацію, Я-концепцію, локус контролю. Я-концепція тут розглядається як один із базових копінг-ресурсів. Поєднання активних копінг-стратегій і позитивної Я-концепції виділяється як чинник стресостійкості. І навпаки, поєднання пасивних копінг-стратегій і негативної Я-концепції автор називає серед чинників підвищеної вразливості до стресу і критерій дезадаптивної поведінки.

Емпатія – здатність особистості диференціювати переживання, відчуття, стани в іншій людині і рефлексивно в себе [4]. Емпатія виступає як підсумок позитивного емоційного досвіду індивіда і знаходиться у тісному зв'язку з низкою характеристик інтелектуального і поведінкового плану, зокрема, конструктивністю вчинків при вирішенні когнітивного емоційного конфлікту [4].

Когнітивні ресурси є важливими для ефективності опанувальної поведінки, тому що центральним елементом опанування є оцінка стресора, ситуації, власних здібностей для вирішення проблеми. Рівень розвитку мислення впливає на ефективність розвитку базової копінг-стратегії вирішення проблем [4].

Ресурси середовища поділяють на культурні, політичні і інституційні [7]. До таких ресурсів можна віднести владу, престиж і повагу з боку інших людей, а також наявність матеріальних засобів (в тому числі і грошей). Зокрема, наявність грошей відкриває доступ до різних форм професійної допомоги (юридичної, медичної, психологічної і т.п.). Тому люди з низьким економічним статусом частіше обирають стратегію уникнення, порівняно з тими, хто має достатньо матеріальних ресурсів [7].

Слід, однак, зазначити, що часто навіть при наявності достатніх ресурсів, вони не використовуються. За даними деяких дослідників [7] причинами відмови від використання ресурсів соціального середовища стає можливий удар по самоповазі особистості, прагнення не погіршувати думку про самого себе, бажання не показувати свою слабкість, а також страх втрати незалежності. Також частими причинами відмови від пошуку соціальної підтримки буває нереалістичний оптимізм і ілюзії щодо власної невразливості [7].

Щодо вибору особистістю стратегій копінг-поведінки у конфлікті, то слід звернутися до роботи М.Р.Хачатурової [10]. У даній роботі досліджено взаємозв'язок самоефективності особистості з вибором копінг-стратегій у міжособистісному конфлікті.

Використовуване в даному дослідженні поняття «самоефективність» було введено А.Бандурою і означає переконання людини, що вона може управляти своєю поведінкою так, щоб досягти своїх цілей [10].

У цій роботі автор використовує класифікацію копінг-стратегій, запропоновану Хаймом [10], де стратегії поділяються на адаптивні (когнітивні, емоційні та поведінкові), відносно адаптивні (також когнітивні, емоційні і поведінкові) і не адаптивні, які також поділяються на когнітивні, емоційні і поведінкові [10].

Згідно першого висновку, який робить М.Р. Хачатурова на основі проведених досліджень, можна стверджувати, що людина, яка суб'єктивно високо оцінює ефективність свого опанування конфліктної ситуації, не ігнорує вирішення конфлікту, не змиряється з ним, а, навпаки, протестує проти його виникнення, зберігаючи віру в те, що конфлікт буде успішно подолано, звертається по допомогу до інших людей, співробітничает з ними. При цьому вона не розглядає конфлікт як щось неважливе і незначне, але і не наділяє його якимось «особливим сенсом» [10].

Також автор дослідження на основі отриманих експериментальних даних робить висновок, що середній і високий рівень самоефективності передбачає використання у конфлікті адаптивних емоційних і поведінкових копінг-стратегій, а також відмову від використання відносно адаптивних і не адаптивних когнітивних стратегій. Особи ж низьким рівнем самоефективності найчастіше вдаються до когнітивних копінг-стратегій [10].

Висновки. Конфлікт можна розглядати як один із різновидів складних життєвих ситуацій. Тому для позначення активності людини щодо подолання конфліктних ситуацій можна застосувати поняття «опанування», «копінг», «копінг-поведінка».

У даний час в зарубіжній психології можна виділити три основні підходи до вивчення копінг-поведінки:

1) психоаналітичний підхід, де копінг розглядається як его-механізм, спрямований на конструктивну адаптацію особистості до складних життєвих ситуацій;

2) підхід, в якому копінг розглядається як відносно стійка характеристика особистості, що визначає її реакцію на стрес;

3) у третьому підході вивчається когнітивна оцінка стресору особистістю і вибір залежно від цієї оцінки стратегії опанування.

Серед вітчизняних пострадянських дослідників така проблематика розглядалась Л.І.Божович, яка вивчала активну і реактивну позиції особистості.

Близькі до питання опанування теми досліджував А.А.Налчаджян, який є автором соціальної теорії адаптації людини в соціумі.

Щодо стратегій поведінки в конфлікті, то найбільш поширеною є теорія Томаса-Кілмена, в якій виділено п'ять таких стратегій: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс і співробітництво.

Дані стратегії можуть бути співвіднесеними з копінг-стратегіями, виділеними у теоріях Лазаруса і Фолкман, Н.Хаан, Моуза, Л.І.Божович і А.А.Налчаджяна.

Ресурси опанування можна поділити на особистісні та ресурси середовища. Центральним особистісним ресурсом є переконання особистості у своїй здатності контролювати і змінювати навколишній світ, впливати на події, що відбуваються. До ресурсів середовища належать політичні, культурні та інституційні.

Вибір стратегій опанування в конфліктній ситуації корелює з самоефективністю особистості. Середній і високий рівень самоефективності передбачає використання у конфлікті адаптивних емоційних і поведінкових копінг-стратегій, а також відмову від використання відносно адаптивних і не адаптивних когнітивних стратегій.

Список використаних джерел

1. Ложкин Г.В. Практическая психология конфликта / Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель. – К. : МАУП, 2002. – 256 с.
2. Либина А.В. Совладающий интеллект / А.В.Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 398 с.
3. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А.Налчаджян. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.

4. Корнієнко І.О. Стратегії копінг-поведінки студента в ситуації неспіху / І.О.Корнієнко. – Мукачєво : Карпатська вежа, 2011. – 290 с.
5. Общая конфликтология / И.В. Ващенко, С.П. Гиренко, Р.А. Хамалян, А.Г. Антонова. – Харьков : Оригинал, 2001. – 384 с.
6. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В.Гришина. – СПб. : Питер, 2008. – 544 с.
7. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – т.1, №2. – С. 100–110.
8. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и защита / Л.И. Анцыферова // Психологические основы профессиональной деятельности / под ред. В.А.Бодрова. – М., 2007. – С. 143–154.
9. Kobasa S.C. Hardiness and Health: A Prospective Study / S.C.Kobasa, S.R.Maddi, S.Kahn // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – v. 42, №1. – p. 168–177.
10. Хачатурова М.Р. Самоэффективность личности и ее связь с выбором копинг-стратегий поведения в межличностном конфликте / М.Р.Хачатурова // Альманах современной науки и образования. – 2011. – №9. – С. 92–97.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Lozhkin G.V. Prakticheskaja psihologija konflikta / G.V. Lozhkin, N.I. Povjakeľ – K. : MAUP, 2002. – 256 s.
2. Libina A.V. Sovladajushhij intellekt / A.V.Libina. – M. : Jeksmo, 2008. – 398 s.
3. Nalchadzhjan A.A. Psihologicheskaja adaptacija: mehanizmy i strategii / A.A.Nalchadzhjan. – M. : Jeksmo, 2010. – 368 s.
4. Kornijenko I.O. Strategii' koping-povedinky studenta v sytuacii' neuspihu / I.O.Kornijenko. – Mukachevo : Karpats'ka vezha, 2011. – 290 s.
5. Obshhaja konfliktologija / I.V. Vashhenko, S.P. Girenko, R.A. Hamaljan, A.G. Antonova. – Har'kov : Original, 2001. – 384 s.
6. Grishina N.V. Psihologija konflikta / N.V.Grishina. – SPb. : Piter, 2008. – 544 s.
7. Muzdybaev K. Strategija sovladanija s zhiznennymi trudnostjami / K. Muzdybaev // Zhurnal sociologii i social'noj antropologii. – 1998. – t.1, №2. – S. 100–110.

8. Ancyferova L.I. Lichnost' v trudnih zhiznennyh uslovijah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i zashhita / L.I. Ancyferova // Psihologicheskie osnovy professional'noj dejatel'nosti / pod red. V.A.Bodrova. – M., 2007. – S. 143–154.
9. Kobasa S.C. Hardiness and Health: A Prospective Study / S.C.Kobasa, S.R.Maddi, S.Kahn // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – v. 42, №1. – p. 168–177.
10. Hachaturova M.R. Samojeffektivnost' lichnosti i ee svjaz' s vyborom koping-strategij povedenija v mezhlichnostnom konflikte / M.R.Hachaturova // Al'manah sovremennoj nauki i obrazovanija. – 2011. – №9. – S. 92–97.

Y. Y. Liashyn. Coping as a way of conflict solving. It is stated that conflict can be considered as a variation of difficult life situations. A difficult life situation can be characterized by three features:

- human's abilities and skills are seriously tested;
- there are no ready-made decisions or they cannot be used;
- consequences cannot be forecasted.

The widespread human behavior conceptions aimed at conflict solving are shown. It is noticed that coping hasn't been integrally studied as a strategy of conflict solving.

The main theoretical approaches to the study of coping in foreign psychology are N.Haan and T.Kroeber's theory, in which coping is considered as a specific ego-process, Moose's theory, who claimed that coping is a relatively stable personal characteristics, and cognitive-phenomenological Lazarus and Folkman's theory, who studied issue of concept of threat mental designing in contact with stressor. It is necessary to highlight at L.I.Bozhovich's conception of «search activity» and A.A.Nalchadzhian's theory of defence-adaptive mechanisms among domestic researchers.

Possibility of consideration of coping as a strategy of conflict solving is stated from the point of view of listed theories.

Coping resources and correlation of coping strategies choice in conflict with person's self-efficacy have been considered.

We came to the conclusion that strategies of behavior in conflict can be related with coping strategies pointed out in different coping theories, and personality's belief in his/her ability to influence the outside world and events is the central coping resource.

Key words: coping, conflict, difficult life situation, personality, individual characteristics, adaptation, coping-strategies, stress.

Received December 02, 2015

Revised December 12, 2015

Accepted January 04, 2016