

УДК 159.9.019.4

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.2.24>

Садчікова Олена Геннадіївна,
аспірантка кафедри психології
Донбаського державного педагогічного університету
ORCID ID: 0000-0003-0474-0949

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ У ВИВЧЕННІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ТА КОПІНГ-РЕСУРСІВ

THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF COPING BEHAVIOR AND COPING RESOURCES

У статті розглядаються теоретичні підходи до вивчення понять «копінг-поведінка» та «копінг-ресурс». Проведений теоретичний аналіз досліджень у роботах вітчизняних і закордонних науковців. Аналізується поняття «копінг-поведінка» та «копінг-ресурс». Копінг-поведінка – поведінка, яку використовує людина для подолання стресової ситуації. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із складними ситуаціями буденного життя. Дослідження долаючої (копінг) поведінки як суттєвої складової частини адаптивної соціальної поведінки актуально у зв'язку із триваючою у нашому суспільстві соціальною нестабільністю, існуванням суперечливих, негативних тенденцій розвитку (таких як злочинність, насильство, безробіття, військовий конфлікт, пандемія та ін.). Науковцями встановлено, що фізичне і психічне самопочуття людини залежить від вибору нею поведінкових стратегій у момент зіткнення із психотравмуючою ситуацією. Можна зробити висновок, що копінг-поведінка є індивідуальним способом взаємодії особистості зі складною, кризовою, стресовою ситуацією для зниження впливу стресу. За її допомогою людина намагається подолати стресову ситуацію, використовуючи для цього різні компоненти: особистісні, ситуаційні, ресурсні. Нині у психології існує декілька підходів до вивчення копінгу.

Копінг-ресурси забезпечують прояв копінг-поведінки як зрілої й адаптивної, яка позбавлена психоемоційного напруження. У психології поняття «ресурс» використовується у різноманітних сполученнях: когнітивний ресурс, інтелектуальний ресурс, ресурси саморегуляції, ресурси інтеграції, ресурсні стани. Термін «копінг-ресурси» означає сукупність цінностей, запасів і можливостей індивіда, які використовуються або потенційно можуть бути використані ним у певній діяльності. Дослідники різних поглядів на вивчення проблеми ресурсів однакові в одному: до ресурсів, належать всі психічні процеси, що дозволять вирішувати складні життєві задачі (саморегуляції, адаптації, подолання, конфлікти тощо) ефективніше.

Ключові слова: адаптація, копінг-поведінка, копінг-ресурс, захисні механізми, подолання, стрес.

The article discusses theoretical approaches to the study of the concepts of “coping behaviour” and “coping resource”. A theoretical analysis of research in the works of domestic and foreign scientists is carried out. The concepts of “coping behaviour” and “coping resource” are analyzed. Coping behavior is the behavior that a person uses to overcome a stressful situation. The concept combines emotional, cognitive, and behavioral strategies that are used to deal with difficult situations in everyday life. The study of coping behavior as an essential component of adaptive social behavior is relevant in connection with the ongoing social instability in our society, the existence of contradictory, including negative development trends (crime, violence, unemployment, military conflict, pandemic, etc.). Scientists have found that a person's physical and mental well-being depends on their choice of behavioral strategies at the time of contact with a traumatic situation. It can be concluded that coping behavior is an individual way of interaction of a person with a difficult, crisis, stressful situation to reduce the impact of stress with its help, a person tries to overcome a stressful situation, using various components for this: personal, situational, resource. Currently, there are several approaches to the study of coping in psychology.

Coping resources provide the manifestation of coping behavior as mature and adaptive, which is devoid of psychoemotional stress. In psychology, the concept of “resource” is used in various combinations: cognitive resource, intellectual resource, self-regulation resources, integration resources, resource States. The term “coping resources” means a set of values, reserves and opportunities of an individual that are used or potentially can be used by him in a particular activity. Researchers of different views on the study of the problem of resources are unanimous in one thing - resources include all mental processes that will allow you to solve complex life tasks (self-regulation, adaptation, overcoming, conflicts, etc.) more effectively.

Key words: adaptation, coping behavior, coping resource, defense mechanisms, overcoming, stress.

У сучасному суспільстві у багатьох сферах життя відбуваються докорінні зміни, які мають негативний вплив на особистість і призводять до зростання кількості тяжких життєвих ситуацій.

Однакові стресогенні ситуації по-різному впливають на психічний стан людей, котрі опиняються за цих умов. Нині проблема індивідуальної варіабельності реакцій на стрес у людей, які перебувають

у складних ситуаціях, залишається маловивченою. Для дослідження наслідків подолання стресових ситуацій для людини треба брати до уваги психологічні аспекти: суб'єктивне сприйняття людиною травмуючої ситуації, її реагування і поведінку. Дослідження долаючої (копінг) поведінки як суттєвої складової частини адаптивної соціальної поведінки актуально у зв'язку з триваючою в нашому суспільстві соціальною нестабільністю, існуванням суперечливих, негативних тенденцій розвитку (таких як злочинність, насильство, безробіття, пандемія та ін.). Тому вивчення спроможності людини до подолання складних життєвих обставин є необхідним і важливим. Учені проводили дослідження копінг-поведінки у різних аспектах, проте нині у науці немає єдиного погляду на цей феномен і його основні складові частини.

Психологія долаючої поведінки може і повинна бути залучена для пояснення труднощів і відмінностей в адаптації особистості у різні періоди її життя і групи (в т. ч. сім'ї) до змін у суспільстві, розвитку соціальної креативності у подоланні ситуацій життєвих труднощів. Протягом багатьох років дослідники цієї проблематики спиралися на модель дефіциту необхідних навичок або нездатність людини до ефективної поведінки у важкій ситуації, зараз у фокусі нашого дослідження знаходиться те, що людина може зробити, за рахунок чого вона може впоратися зі стресом.

Темі копінг-поведінки присвячена велика кількість теоретичних і емпіричних досліджень, у ході яких були виявлені основи методології, проблема дефініцій, сутність феномену, специфіка дії та впливу на адаптацію, а також вікові, гендерні та культурні особливості. Цьому питанню приділяли увагу Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Фрейд, А. Маслоу, Н. Хаан, С. Хобфолл, Л.І. Анциферова, В.А. Бодров, Л.Г. Дика, Л.А. Китаєва-Смик, Т.Л. Крюкова, А.Б. Леонова, В.Л. Марішук, В.І. Медведева, С.К. Нартова-Бочавер та інші дослідники.

Вченими доведено, що психічне і фізичне самопочуття особистості залежить від вибраних нею копінг-стратегій у момент зіткнення зі стресовою ситуацією. Копінг (від англ. coping – долати) – психологічний спосіб і стратегія подолання особистістю психотравмуючої ситуації. Поняття поєднує поведінкові, когнітивні й емоційні стратегії, які застосовують, щоб впоратися із викликами буденного життя. Копінг-поведінка – форма поведінки, за допомогою якої людина вирішує життєві проблеми. Ця поведінка спрямована на адаптацію до певних обставин і має сформо-

ване вміння для подолання стану емоційного дискомфорту [3, с. 66]. Активні дії сприяють ймовірному усуненню негативного впливу стресорів на людину. У сучасних дослідженнях поняття «копінг» представлено широким арсеналом активної поведінки людини від неусвідомлених психологічних захистів до цілеспрямованих засобів подолання стресових подій. А. Маслоу вважає, що копінг-поведінка протиставляється експресивній поведінці [12, с. 76]. Досліджуючи рівні варіанти розв'язання проблем, фахівці використовують такі поняття: «захист», «подолання», «стан напруги», «редукція стресу». У психології виділяють декілька підходів до вивчення копінгу.

Г. Фрейд виділила сім базових захисних механізмів: проєкцію, придушення, заперечення, регресію, нав'язливі дії, істерію та сублимацію. Заперечення і придушення складаються з різних форм відмов від інформації про відчуття або події. Істерія, навпаки, сприяє зайвому загостренню проблеми. Нав'язливі дії фіксують увагу людини, за якої людина повторює свої дії багато разів, вишукуючи помилки. Проєкція – це механізм, за якого відбувається перенесення власних почуттів, думок і бажань на оточуючих. Цей дивовижний фокус психіки бере активну участь не тільки у спілкуванні з людьми, але і в тому, як ми розуміємо тексти, відео або картинки. При регресії відбувається заміна знаку емоційної реакції, з гніву на захоплення, що може призвести або до неадекватного реагування, або до відсутності бажань конструктивних змін у людині та до перебільшення недоліків оточуючих. Проєкція і регресія мають схожий між собою зміст, адже припускають відмову від оцінки людиною власних відчуттів і подій. У ситуації конфлікту зріла особистість може використовувати сублимацію, результатом якої є трансформація емоційної напруги у більш прийнятні для людини форми [7, с. 99, 101].

Н. Хаан виділила десять базових індивідуальних процесів, які можуть використовуватися у трьох видах дій: захист – негативні, вимушені, ригідні дії, спрямовані на опанування тривоги, а не на рішення проблеми; подолання – гнучкі, свідомі, цілеспрямовані дії із проявом емоцій, середньої сили; уникнення – ритуалізовані й автоматизовані неконструктивні дії, які можуть призвести до істотного спотворення міжособистісних відносин. Таким чином, психоаналітичний підхід у вивченні стресу, орієнтований на обґрунтування ролі захисних стратегій, можна охарактеризувати кількома положеннями. Основним завданням захисних механізмів є контроль негативного афекту, насамперед тривоги. Передбачається,

що механізми захисту мають індивідуальну природу та пов'язані з несвідомим конфліктом, що виходить із травми дитинства. Н. Хаан вважає, що більш адаптивними самі по собі є свідомі процеси подолання, захисні процеси – більш патологічними [9, с. 87–89].

На думку Г. Вайлліфнт, захисні механізми можна класифікувати за ступенем спотворення реальності, найбільш зрілі механізми є найменш спотворюючими [8, с. 123].

Т. Яценко вважає, що повсякденне буття людини іманентно властиве свідомості. Дослідниця вказує на те, що глибинне пізнання психіки змінює не реальність, а її значущість для людини через збільшення знань про своє психічне, про інфантильні прояви особистості у стресових ситуаціях. Т. Яценко у своїх працях «психологічний захист» роздивляється як «фільтр» свідомого. «Витиснення» зі сфери свідомого у сферу несвідомого дає можливість заповнити «порожнечі», які виникають між сенсами, що суперечать уявленню особистості про себе. Зміст феномену психологічного захисту полягає в тому, що неприємні висновки витісняються зі свідомого в несвідоме [4, с. 186].

Конфліктологи виділяють три сфери, у яких може відбуватися реалізація копінг-стратегій: це когнітивна, поведінкова й емоційна. Види копінг-поведінки можна поділити, враховуючи ступінь їх адаптивних можливостей: адаптивні та неадаптивні.

Науковці, котрі представляють інший підхід, вважають опанування відносно стійкою характеристикою особистості, що зумовлює реакцію людини на стресову ситуацію. На підставі цього науковці об'єднували людей за особистісними стилями подолання або різними типами адаптації.

Існують різні класифікації копінг-стратегій. Виділяють основні базисні стратегії: 1. Вирішення проблем; 2. Пошук соціальної підтримки; 3. Уникнення.

У підходах, що базуються на оціночних процесах, науковці виділяють чотири положення. По-перше, здатність людини справлятися з важкою ситуацією, переважно пов'язана з тим, як вона ставиться до неї. Під ставленням розуміється свідомо оцінка ситуації як благополучної або ситуації, що містить втрату, загрозу, шкоду або стимул. По-друге, когнітивні підходи мають припущення, що люди змінюють репертуар стратегій подолання стосовно вимог конкретної проблеми. Теоретики когнітивісти вважають, що вибір копінг-стратегій необхідно робити у зв'язку з конкретною проблемою, незважаючи на особливості індивідуального сприйняття ситуації та проблеми. По-третє, дії з подолання можуть включати і проблемно-

орієнтовані, й емоційні стратегії. Сприятливо впливає на рішення або на опанування проблеми контроль над емоціями в конкретній стресовій ситуації, тобто є одним із кращих способів управління поведінкою й емоціями. По-четверте, когнітивісти, дотримуючись емпіричного підходу, вважають, що змістом завдання визначається, які стратегії будуть, а які не сприятимуть успішній адаптації. Р. Лазарус описав ситуації, у яких стратегія заперечення може стати конструктивною. За умов безнадійної ситуації саме заперечення є заходом надання допомоги для збереження надії, тоді як багато дослідників схиляються до думки, що ця стратегія завжди не адаптивна [10, с. 134–135].

Д. Амірхан вважав, що вибір особистістю певних стратегій подолання є достатньо стабільною характеристикою протягом всього життя та не залежить від виду стресора. Він позначив ці стратегії як базисні стратегії поведінки особистості та класифікував їх у три групи: пов'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, ухилення від проблеми. На його думку, пов'язання проблеми та пошук соціальної підтримки є адаптивними копінг-стратегіями, ухилення від проблеми – не адаптивною [1, с. 16].

Завдяки копінг-ресурсам прояв копінг-поведінки може бути адаптивним і зрілим, позбавленим психоемоційного напруження. Зміст копінг-ресурсів визначає ефективність подолання особистістю стресової ситуації.

В.О. Бодров вперше застосував ресурсний підхід у вивченні подолання інформаційного стресу. Автор розглядає ресурси у трьох площинах: 1) як явище матеріальне цілком конкретне й об'єктивно реєстроване. Ресурсом може бути процеси метаболізму глікопротеїну в мозку, активуюча функція ретикулярної формації або зміна кровотоку; 2) як теоретичний конструкт, який може відображати якусь ідеальну якість, притаманну системі обробки інформації, що уможливорює оцінку збережених ресурсів, які є резервом обробки інформації; 3) функціональний потенціал, що забезпечує стійкий рівень виконання вихідних показників протягом певного часу [2, с. 156].

Соціальні й особистісні копінг-ресурси є предметом дослідження багатьох науковців. С. Фолкман поділяє копінг-ресурси на особистісні (Я-концепцію, ресурси когнітивної сфери, афіліацію, інфернальний локус контролю, ціннісну мотиваційну структуру особистості) та середовищні, які представлені системою соціальної підтримки (соціумом, у якому людина живе) і соціально підтримуючим процесом (уміння надавати, знаходити, приймати соціальну підтримку) [6, с. 45].

Теоретичний аналіз досліджень поняття «копінг-ресурс» показав багато інтерпретацій цього поняття. Наприклад, копінг-ресурси розглядають як: зовнішні та змінні внутрішні, що можуть сприяти психологічній стійкості у стресових ситуаціях; як адаптаційну здібність психіки особистості корегувати інтенсивність активності порівняно зі станом відносного спокою; як особистісні цінності, засоби, можливості, що є у потенційному стані та до яких людина може вдаватися до використання за необхідності подолання стресової ситуації.

С. Хобфолл, автор теорії збереження ресурсів, стверджує, що саме втрата ресурсів є найголовнішою складовою частиною у процесі розвитку стресу на відміну від когнітивного оцінювання. Він стверджує, що стрес може статися лише за умов: 1) коли є загроза втрати ресурсів індивіда; 2) коли втрата ресурсів індивіда вже сталася; 3) коли спроба індивіда одержати додаткові ресурси після значного вкладання власних ресурсів стикається з невдачею. Автор наголошує, що, хоча когнітивне оцінювання є одним зі способів оцінки міри втрати ресурсів, більшість ресурсів є об'єктивно спостережуваними та зумовленими [8, с. 56–57].

Розроблений А. Бандурою конструкт самоефективності можна розглядати як один із найважливіших ресурсів особистості, що сприяє вибору копінг-стратегій. Із самоефективністю також пов'язані пізнавальні процеси, які є частиною внутрішніх переконань людини про її власну спроможність до подолання. Переконання у своїй власній ефективності є важливою рисою людини, що зумовлює здатність її до організації та використання внутрішніх ресурсів, а також готовність до отримання ресурсів із навколишнього соціуму [1, с. 70].

Науковці Р. Акбашева, З. Аллаяров, Б. Гершунський виділяють внутрішні та зовнішні ресурси. Внутрішні ресурси зумовлюють неповторність людини, вони є джерелом її персоналізації та розвитку. У системі внутрішніх ресурсів особистості вчені виділяють такі підсистеми: фізіологічні (особливості будови організму, стан здоров'я, вік, фізичну витривалість, стать та ін.); біогенетичні (пов'язані зі спадковістю); індивідуально-психологічні (рівень інтелектуального розвитку – особливості емоційно-вольові сфери, інтелектуальні ресурси та ін.). Ці підсистеми забезпечують процес життєдіяльності та складні у своїй структурі [1, с. 6].

Зовнішні ресурси сприяють, на думку авторів, особистісному розвитку індивіда та його діяльності. До них можна віднести системи стимулів розвитку та діяльності; заходи, які надають людині можливості відтворити свої події, про-

демонструвати свої досягнення, що стимулюють соціальну та професійну активності, заохочення щодо морального й матеріального досягнень; доступ до інформаційного простору, а також до процесів обміну досвідом, ціннісними орієнтаціями, інформацією; створення сприятливого соціально-психологічного клімату колективу, демократичного стилю спілкування; організаційні умови, які передбачають чіткість управління, послідовність вимог до людей; матеріально-технічне забезпечення включає розмір і регулярність виплати заробітної плати, матеріальне стимулювання, оснащення робочих місць.

Поняття «ресурс» у психології використовується у різних видах сполучень: інтелектуальний ресурс (М. Холодная), когнітивний ресурс (В. Дружинін), ресурси саморегуляції (О. Сергієнко), ресурсні стани (В. Козлов), ресурси інтеграції (Г. Ложкін). Копінг-ресурси – це особистісні ресурси копінг-поведінки або внутрішні психологічні чинники її розвитку та формування. Це все те, що індивід застосовує для подолання стресу [5, с. 158].

О. Сергієнко вважає, що у системі особистісних ресурсів можна виділити дві підсистеми – зовнішніх і внутрішніх ресурсів, кожна з яких має рівневу організацію. До зовнішніх ресурсів авторка відносить ресурси фізичного середовища (одяг, адекватну потребам їжу, гроші, транспорт, вільний час та ін.) і ресурси соціального середовища (взаємодії, що виконують роль забезпечення індивіду зворотних зв'язків, можуть сприяти появі більш усвідомленої особистісної саморегуляції). Підсистема внутрішніх ресурсів має ієрархічну будову: рівень фізіологічних (індивідних) властивостей (вік, стан здоров'я); рівень психодинамічних (темпераментальних) властивостей; когнітивний рівень (когнітивний контроль, здібності); ціннісно-смысловий і «вершинний» рівні – три найважливіші якості людини, які пов'язані з ефектом подолання – стійкість, самоефективність і витривалість [5, с. 203].

На думку Г. Ложкіна, до копінг-ресурсів слід віднести ресурси сенсорні й когнітивні, особистісні структури (адекватну «Я-концепцію», комунікативну та психоемоційну складові частини, рівень домагань, самооцінку, актуалізовані життєві особистісні смисли, локус контролю) [3, с. 70].

Досить цікавою є систематизація внутрішніх ресурсів особистості, запропонована О. Анненковою й І. Шкуратовою. Вони об'єднали у п'ять основних груп всю сукупність особистісних ресурсів: 1) сила духу, світогляд і вірування людини; 2) креативність, інтелект, інтерес до світу; 3) системи

умінь, навиків, знань; 4) енергетичний ресурс; 5) властивості особистості, спрямовані на протистояння руйнівним діям (локус контролю, життєстійкість, оптимізм, цілеспрямованість) [1, с. 18].

Д. Леонтьєв, досліджуючи ресурси, називає метаресурсами ресурси, що використовують у багатоманітних ситуаціях. Дослідник поділяє метаресурси на три глобальні класи: психологічні, соціальні ресурси та фізіологічні. До психологічних ресурсів науковець відносить: 1) психологічні ресурси саморегуляції – стратегії побудови, які є стійкими у взаємодії зі світом (каузальні орієнтації, самоефективність, локус контролю, рефлексія, толерантність до невизначеності, полнезалежність, схильність до ризику); 2) психологічні ресурси стійкості (ціннісно-смыслові ресурси – осмисленість життя, задоволеність життям); 3) мотиваційні ресурси; 4) інструментальні ресурси – навички та компетенції, набуті у процесі життєдіяльності [4, с. 188].

Висновки. Вивчаючи різні теоретичні підходи до вивчення копінг-поведінки, можна зробити висновок, що копінг-поведінка є особистісною

взаємодією людини зі складною, кризовою ситуацією для зниження впливу стресу. Важливою характеристикою копінг-стратегій є їх різноманітність і багатомірність, які дають змогу людині вирішувати складні життєві ситуації завдяки контролю власних емоцій, включенню у взаємодію зі стресом чи знижуючи його вплив на психіку й організм, змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї. За допомогою копінг-поведінки особистість намагається подолати стресову ситуацію, використовуючи для цього різні компоненти: ситуаційні, особистісні, ресурсні. У психології терміном «копінг-ресурси» визначають сукупність можливостей, цінностей і запасів індивіда, що він може використовувати або потенційно можуть бути використані ним у певній активності. Дослідники різних поглядів на вивчення проблеми копінг-ресурсів погоджуються щодо одного: до ресурсів належать всі психічні процеси, які дозволять вирішувати складні життєві задачі (саморегуляції, адаптації, подолання, конфлікти тощо) ефективніше з найменшими витратами та з мінімальними негативними наслідками для особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–19.
2. Бодров В.А. Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса. *Современное состояние и перспективы* / за заг. наук. ред. А.Л. Журавлева. Москва : Изд-во ИП РАН, 2008. 365 с.
3. Крюкова Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросников диагностики совладающего поведения. *Психология и практика*. 2002. № 1. С. 66–72.
4. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. № 19. Ч 1. С. 185–189.
5. Погрібна А.О. Захисно-копінгова поведінка як чинник емоційного вигорання вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків, 2017. 355.
6. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *J. of Personality and Social Psychology*. 1984. V. 46. 765 p.
7. Freud A. The ego and the mechanisms of defense. New York : International Universities Press, 1966.
8. Golberger L., Breznitz S. (Eds.) *Handbook of Stress: Theoretical and clinical aspects*. New York : Free Press. A Division of Macmillan, 1993.
9. Haan N. (Ed.). *Coping and defending*. New York : Academic Press, 1977.
10. Lazarus R.S. The costs and benefits of denial. *The denial of stress*. Ed. by S. Breznitz. New York : International University Press, 1983. P. 1 - 30.
11. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984.
12. Maslow A.H. *Toward a psychology of being*. Princeton; New York : Van Nostrand, 1968.