

5. Damasio A. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain / A. Damasio. – London: Vintage Books, 2006. – P. 104–242.
6. Damasio A. The feeling of what happens / A. Damasio // Body, emotion and the Making of consciousness. – London, 1999. – P. 92–213.
7. Hall Stephen S. Wisdom: From Philosophy to Neuroscience / S. Hall Stephen. – London: Vintage Books, 2011. – 352 p.
8. Rogers C. Client Centred Therapy / C. Rogers. – London: Hachette UK, 2012. – 387 p.
9. Rogers C. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy / C. Rogers. – New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2012. – 437 p.
10. Ronningstam E. Fear and decision-making in narcissistic personality disorder – a link between psychoanalysis and neuroscience / E. Ronningstam, A. R. Baskin-Sommers // Dialogues Clin Neurosci. – 2013. – Т. 15. – №. 2. – P. 191–201.
11. Schwartz B. The paradox of choice / B. Schwartz. – New York: Ecco, 2004. – 361 p.

Received November 08, 2016

Revised December 18, 2016

Accepted January 15, 2017

УДК 159.923.2

Я.Є. Ляшин

yarosh3@mail.ru

Копінг у подоланні життєвих труднощів

Liashyn Y.Y. Coping in overcoming life challenges / Y.Y. Liashyn // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 35. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 293–309.

Y.Y. Liashyn. Coping in overcoming life challenges. It is stated that currently there are three basic theories of coping. They 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 (they studied mental designing of the concept of threat in contact with a stressor).

It is noted that there is a lack of researches that systematize different aspects of coping investigation.

Basic classifications of coping strategies are shown.

It is noted that there is no single coping concept now.

Differentiation of concepts «coping» and «psychological defense» is considered. It is stated that majority of the researchers single out such basic signs of coping as awareness and focusing on the life challenge.

Diverse efficiency of various coping strategies is pointed out. It is stated that problem-oriented coping efficiency is the highest in most cases.

Relationship between different coping strategies and psychological well-being is considered.

It is stated that coping behavior is changing with age. Increasing of efficient (focused on the efforts directed at the problem solution) coping strategies amount and decreasing of inefficient coping strategies amount is considered as a positive dynamics.

Issues of group and family coping, influence of gender factors on coping strategies repertoire are considered.

We came to the conclusion that majority of the researchers agree that coping consists of conscious and adequately behavioral, cognitive or focused on the regulation of internal state efforts.

Key words: coping, difficult life situation, personality, individual characteristics, adaptation, coping strategies, stress, life challenge, age features.

Я.С. Ляшин. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Констатується, що в даний час у зарубіжній психології є три основні підходи до вивчення копінгу. Це теорія Н.Хаан і Т.Круубера, де копінг розглядається як специфічний его-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 концепта загрози при зіткненні зі стресором.

Зазначено, що бракує досліджень, в яких здійснюється систематизація різних аспектів вивчення копінгу.

Показано основні класифікації копінг-стратегій, зокрема Ч.Карвера, Р.Муса і А.Білінгза, С.Хобфол, А.В.Лібіної та ін.

Вказано на те, що в даний час немає єдиного визначення поняття «копінг», подано ряд запропонованих сучасними вченими визначень.

Розглядається питання розмежування понять «копінгу» і «психологічного захисту». Стверджується, що більшість дослідників виділяють такі основні ознаки копінгу як усвідомленість і спрямованість на складну життєву ситуацію, на її вирішення, тобто адекватність складній життєвій ситуації.

Вказано на неоднакову ефективність різноманітних копінг-стратегій, зазначено, що в більшості випадків, найвищою є ефективність проблемно-орієнтованого копінгу.

Розглядається зв'язок між різними копінг-стратегіями та психологічним благополуччям особистості.

Зазначено, що копінг-поведінка змінюється з віком. Позитивною динамікою вважається збільшення в копінг-репертуарі особистості кількості продуктивних (орієнтованих на дії з вирішення складної життєвої ситуації) і зменшення кількості непродуктивних стратегій.

Розглянуто також питання групового та сімейного копіngu, впливу гендерних факторів на репертуар копінг-стратегій.

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

Я.Е. Ляшин. Копинг в преодолении жизненных трудностей. Констатируется, что в настоящее время в зарубежной психологии есть три основных подхода к изучению копинга. Это 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 стресса Лазаруса и Фолкман, которые изучали вопрос ментально-го конструирования концепта угрозы при столкновении со стрессором.

Отмечено, что не хватает исследований, в которых производится систематизация различных аспектов изучения копинга.

Показаны основные классификации копинг-стратегий, в частности Ч.Карвера, Р.Муса и А.Биллингза, С.Хобфолл, А.В.Либбиной и др.

Указывается на то, что в настоящее время отсутствует единое определение понятия «копинг», подан ряд предложенных современными учеными определений.

Рассматривается вопрос разграничения понятий «копинг» и «психологическая защита». Утверждается, что большинство исследователей выделяет такие признаки копинга как осознанность и направленность на сложную жизненную ситуацию, на ее решение, то есть адекватность сложной жизненной ситуации.

Указывается на неодинаковую эффективность разнообразных копинг-стратегий, отмечается, что в большинстве случаев, наибольшей эффективностью обладают проблемно-ориентированные стратегии.

Рассматривается связь между различными копинг-стратегиями и психологическим благополучием личности.

Отмечено, что копинг-поведение меняется с возрастом. Позитивной считается динамика с увеличением в копинг-репертуаре личности количества продуктивных (ориентированных на действия по решению сложной жизненной ситуации) и уменьшением непродуктивных стратегий.

Рассматриваются также вопросы группового и семейного копинга, влияния гендерных факторов на репертуар копинг-стратегий.

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

Постановка проблеми. На сучасному етапі українське суспільство переживає період глибоких змін і реформування більшості сфер життя. Такі процеси призводять до зростання впливу на особистість різноманітних несприятливих факторів, що спричиняє виникнення великої кількості негативних переживань, стресів, насильства, руйнування сімей, спільнот і організацій, поширення песимістичних настроїв та розчарування громадян у своїх здібностях і можливостях, втрати мотивації до діяльності, руйнування ціннісних орієнтацій, породжує упадок моралі, поширення девіантної поведінки та навіть сприяє зростанню кількості суїцидів.

У зв'язку з цим необхідним є вивчення здатності особистості до подолання життєвих труднощів, знаходження конструктивного вирішення складних життєвих ситуацій.

Опанування складних життєвих ситуацій (копінг) розглядався вченими у різних аспектах [1; 5; 6]. Проте, в даний час у науці немає єдиного погляду на копінг та його основні характеристики, тривають дискусії щодо відділення копінгу від суміжних понять, класифікації та ефективності різноманітних копінг-стратегій.

Аналіз останніх публікацій. Сьогодні в науці значним є інтерес до проблеми вивчення суб'єкта, що зустрічається зі складними життєвими ситуаціями, і особлива увага звертається на копінг. Вивчаються стратегії копінг-поведінки та їх репертуар у різних груп досліджуваних, копінг-стилі, ефективність різноманітних копінг-стратегій, вплив на копінг-поведінку ситуаційних, індивідуально-психологічних та вікових факторів (В.О. Бодров, О.Р. Ісаєва, М.В. Родіна, О.В. Кружкова, Л.І. Анциферова та ін.). Широкий інтерес до даної проблематики призвів до створення ряду теорій копінгу (Р.С. Лазарус, С. Фолкман, С.Е. Хобфолл, К.С. Карвер, Н. Хаан, А.В. Лібіна та ін.).

У той же час бракує досліджень, у яких здійснюється систематизація різних аспектів вивчення копінгу.

Мета дослідження. Метою даної роботи було узагальнити та систематизувати підходи щодо вивчення опанування людиною складних життєвих ситуацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. У зарубіжній психології на даний час можна виділити три основні підходи до вивчення копінгу.

Прихильники першого підходу беруть за основу психоаналітичну теорію і розглядають опанування як специфічний егомеханізм, який спрямований на конструктивну адаптацію осо-

бистоті 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 [1].

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 [1].

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.

До третього підходу відноситься когнітивно-феноменологічна теорія опанування стресу Лазаруса і Фолкман [1]. Засновники даного підходу вивчали питання: «Як люди ментально конструюють концепт загрози при зіткненні зі стресором». Вони 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 різновидності: 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, на думку Лазаруса і Фолкман, когнітивні і поведінкові зусилля людини, що постійно змінюються і направлені на те, щоб здолати певні зовнішні і внутрішні вимоги, які оцінюються як такі, що переважають особистісні ресурси людини. В даному підході виділяють два види стратегій опанування: проблемно-орієнтовані (спрямовані на вирішення ситуації) і емоційно-орієнтовані (спрямовані на збереження самоконтролю). До

проблемно-орієнтованих стратегій Лазарус і Фолкман відносять конфронтуюче опанування і заплановане вирішення проблеми, а до емоційно-орієнтованих – дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття на себе відповідальності, уникнення і позитивну переоцінку [1].

Послідовник даної теорії Ч.Карвер виділяє п'ять проблемно-орієнтованих стратегій (активне опанування, планування, пригнічення конкуруючої діяльності, обмеження і пошук предметної або інструментальної соціальної підтримки) та п'ять емоційно-орієнтованих стратегій (пошук емоційної соціальної підтримки, позитивна реінтерпретація, прийняття, заперечення і звернення до релігії), а також додав ще стратегії дисфункціонального характеру (сфокусованість на емоціях і прояв їх назовні, поведінкове самоусунення і ментальне або когнітивне відсторонення) [1].

У рамках даної теорії виділяють п'ять основних задач копіngu [2]:

- 1) мінімізація негативного впливу обставин і підвищення можливостей відновлення активності, діяльності;
- 2) терпіння, пристосування і регулювання, перетворення життєвих ситуацій;
- 3) підтримка позитивного «образу Я», впевненості в своїх силах;
- 4) підтримання емоційної рівноваги;
- 5) підтримання, збереження достатньо тісних взаємозв'язків з іншими людьми.

Крім вказаних вище основних теоретичних підходів, ще слід виділити низку дослідників, які внесли значний вклад у розуміння копіngu.

У дослідженнях Л.А.Китаєва-Смика вивчалися реакції людини на стрес. Дослідник розрізняє два види реагування на дію стресора: активне емоційно-поведінкове і пасивне емоційно-поведінкове реагування [3].

Активне емоційно-поведінкове реагування спрямоване на усунення негативної дії стресора і вихід із стресогенної ситуації за рахунок прискорених захисних або агресивних дій. Надмірна активізація може призвести до помилкових дій і дезорганізації діяльності [3].

Пасивне емоційно-поведінкове реагування спрямоване на очікування; виникає або пасивна розслабленість, або пасивна напруженість, які продовжуються до закінчення ситуації або до накопичення інформації, яка дозволить перейти до активного

реагування. Даний вид реагування також може бути адекватним ситуації або надмірним чи неадекватним [3].

Суголосними є дослідження А.Реана, який вказує на два типи адаптаційного процесу: спрямованість активності особистості всередину, тобто активна зміна своїх установок і поведінкових стереотипів, та назовні, коли особистість активно впливає на оточення, пристосовує його до себе.

Р.Мус і А.Білінгз розрізняють такі способи подолання:

- 1) активно-пізнавальний. Особистість намагається впорядкувати свою оцінку ситуації;
- 2) активно-поведінковий. Поведінка особистості спрямована безпосередньо на вирішення ситуації;
- 3) ухилення. Особистість уникає конфронтації зі складною життєвою ситуацією.

С.Хобфолл виділяє дві групи стратегій поведінки людини у складних життєвих ситуаціях: соціально-орієнтовані і загальноповедінкові [3]. До соціально-орієнтованих відносяться просоціальні і асоціальні стратегії. До просоціальних, у свою чергу, належать вступ у соціальний контакт (об'єднання для вирішення спільних проблем і використання ефективних моделей поведінки інших людей), пошук соціальної підтримки у значимих інших (поради, допомога, емоційна підтримка), асертивні дії; до асоціальних – асоціальні дії (демонстрація влади, задоволення своїх потреб за рахунок інших і т.п.), агресія і маніпуляції [3].

Загальноповедінкові стратегії С.Хобфолл поділяє на активні (імпульсивність і активність) та пасивні (обережність і уникнення) [3].

У.Леєр і Г.Томе описують поведінку людини у складних життєвих ситуаціях за допомогою понять «стратегії подолання» і «техніки буття» [3]. Під стратегіями подолання розуміють свідомо заплановані, регульовані наміром дії особистості, які здатні змінити життєву ситуацію самого індивіда і навіть напрямом його думок. Техніки буття, згідно з У.Леєром і Г.Томе, – це інструментальні форми активності особистості у значимих ситуаціях [3].

Техніки поділяються на верхні (адаптивні, полюс опанування) і нижні (не адаптивні, полюс захисту).

Верхні техніки – це:

- 1) орієнтація на успіх, зміну ситуації, використання можливостей і випробовування своїх здібностей. Такі техніки пов'язані з зусиллями, передбачають високий рівень саморегуляції, по-

шук інформації, інтенсивні роздуми, залучення інших людей до вирішення проблем;

2) прийняття ситуації і орієнтація на внутрішні зміни. Це може бути порівняння з тими, у кого ще гірше, позитивна реінтерпретація ситуації, спогади про свої минулі успіхи, дії, направлені на пристосування і т.п.

Нижні техніки сприяють збереженню ситуації. До них належать [3]:

- 1) покірність долі;
- 2) уникнення важких ситуацій, придушення думок про джерело труднощів;
- 3) глобальний опір і негативізм (розчарування, незацікавленість у майбутньому і т.п.).

П.Тойс виділяє поведінкові і когнітивні копінг-стратегії [4]. Поведінкові поділяються орієнтовані на:

- 1) ситуацію: прямі дії, пошук соціальної підтримки, «втеча» від ситуації;
- 2) фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків, тяжка праця та ін.;
- 3) емоційно-експресивне вираження: катарсис, стримування та контроль почуттів.

До когнітивних копінг-стратегій належать:

- 1) стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації, новий погляд на ситуацію, прийняття ситуації, відволікання від ситуації, вигадування містичного розв'язання ситуації;
- 2) стратегії, спрямовані на експресію: фантазування, молитва;
- 3) стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація існуючих почуттів.

Серед сучасних теорій копінгу обов'язково слід згадати розроблену А.В.Лібіною концепцію опановуючого інтелекту.

В основу даної концепції була покладена розроблена її автором універсальна класифікація стратегій опанування і захисту. Стратегії поділяються [1]:

- 1) за характером їх організації відносно результату (опанувальні і захисні);
- 2) за модальністю (емоційні, когнітивні, поведінкові);
- 3) за спрямованістю (на інших, на предмет (справу), на себе);
- 4) за ступенем інтенсивності (активні, пасивні);

Згідно даної концепції опанувальними (копінговими) вважаються стратегії, сфокусовані на вирішенні актуальних труд-

нощів [1]. До захисних належать стратегії, які в той чи інший бік відхиляються від вирішення актуальних труднощів.

У даний час немає єдиного визначення копінгу.

Скіннер і Велборн дають таке визначення цього поняття [5]: копінг – це те, як люди регулюють свою поведінку, емоції і орієнтування під впливом психологічного стресу.

Скіннер із колегами [5] стверджують, що процес опанування спрямований на задоволення людських потреб у досягненні, незалежності та приналежності, захист від загроз для задоволення цих потреб в умовах стресу або ліквідацію шкоди, яка була нанесена у стресовій ситуації. Дана модель копінгу включає не тільки усвідомлені вольові дії, але і неусвідомлені, автоматичні відповіді на стрес.

Вайс [5] стверджує, що опанування спрямоване на підтримання, збільшення або зміну контролю над собою і середовищем, він виділяє копінг-відповіді, тобто зовнішні чи внутрішні дії, спрямовані на себе чи середовище, копінг-цілі і наміри, які відображають мотиваційну природу копінгу, та результати копінгу, тобто наслідки усвідомлених копінгових зусиль.

Айзенберг зі співробітниками [5] визначають копінг як один із видів саморегуляції. Дані дослідники стверджують, що люди постійно регулюють свою поведінку, а копінг відноситься до саморегуляції саме у стресових ситуаціях.

Компас [5] визначає копінг як усвідомлювані, контрольовані волею зусилля людини щодо регуляції емоцій, пізнавальних процесів, поведінки, фізіологічних процесів, а також навколишнього середовища у відповідь на стресову ситуацію. В даному підході копінг також розглядається як один із видів саморегуляції, який є усвідомленим, регульованим волею і має стосунок специфічно до стресу, в той час як саморегуляція включає в себе і реакції на нестресові обставини.

У роботі О.Войцеховської і Г.Закалик [4] копінг визначається як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, вагомості в житті людини та її психологічних можливостей. Сюди належать когнітивні, емоційні та поведінкові спроби справлятися зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини.

У роботі [2] дано визначення опанувальної поведінки як поведінки, що дозволяє суб'єкту за допомогою усвідомлених дій адекватними особистісним характеристикам і ситуації способами подолати складну життєву ситуацію.

Автор даної роботи також виділяє основні критерії опанувальної поведінки [2]. Це усвідомленість, тобто здатність людини вибирати спосіб дії у складній життєвій ситуації, цілеспрямованість і контрольованість, зв'язність і спрямованість на складну життєву ситуацію, тобто адекватність цій ситуації, регуляція рівня стресу, значимість наслідків вибору даної поведінки для психологічного благополуччя суб'єкта, соціально-психологічна обумовленість опанування і можливість навчання копінгової поведінці.

Ще однією важливою закономірністю копінг-поведінки, встановленою в дослідженні [2], є дуже великий вплив соціокультурних факторів (приналежність до певної культури, тип міжособистісних стосунків, гендерна ідентичність, рівень одержуваної соціальної підтримки і т.п.) на вибір особистістю стратегій опанування.

Щодо особистісних характеристик, то згідно з цією ж роботою, більш складні особистісні змінні (ставлення до себе, життєві смисли, відповідальність) визначають вибір і сильно співвідносяться з проблемно-орієнтованим стилем опанування. А такі якості, як песимізм, слабкість Еґо, тривожність, високий рівень депресивності сприяють зниженню ефективності копінг-поведінки [2].

Копінг-поведінка має свою динаміку і може змінюватися в процесі розвитку складної життєвої ситуації [2]. Також у складній життєвій ситуації людина використовує декілька різнорівневих усвідомлених видів поведінки: прості одиничні копінг-дії, копінг-стратегії (конкретні образи дій, наприклад, дистанціювання чи пошук соціальної підтримки) і копінг-стилі (групи стратегій, які є близькими за змістом, наприклад, наближення – віддалення від складної життєвої ситуації) [2].

Важливим питанням психології опанувальної поведінки є розмежування понять копінгу і захисту. Ці поняття аналізує О.В.Кружкова [6]. Вона стверджує, що основною метою і психологічного захисту, і опанування є збереження оптимального рівня життєдіяльності та психологічного самопочуття особистості у складних життєвих ситуаціях. При цьому захист є тактичною реакцією, що дозволяє знайти тимчасове вирішення проблеми. Опанування ж може передбачати більш розгорнутий план дій і перспективу вирішення проблем в особистісному і соціальному аспектах [6].

Захист і копінг розрізняють за ще однією важливою ознакою – ступенем усвідомленості. Психологічний захист відносять

до неусвідомлених феноменів (З.Фройд, А.Фройд, П.Крамер), а опанування до свідомих і довільних феноменів [6], хоча деякі дослідники відносять до копінгу і автоматичні відповіді на складні життєві ситуації [5].

Загалом, в сучасній психології існує декілька підходів до вирішення проблеми структурного співвідношення психологічного захисту і опанування [6].

Так Л.Ю.Суботіна розглядає психологічний захист як багатостороннє явище, яке має несвідомі компоненти з елементами усвідомлених оцінок, первинна реакція забезпечується механізмами захисту, а подальший процес взаємодії зі складною життєвою ситуацією – опануванням [6].

Е.П.Белінська [6] стверджує, що до складу копінг-поведінки включаються і неусвідомлені захисні механізми, і усвідомлене опанування складної життєвої ситуації.

Е.А.Сергієнко [6] розглядає адаптивну поведінку особистості, до якої він включає захист, опанування і контроль поведінки (вольову саморегуляцію суб'єкта). Всі три складові адаптивної поведінки, вважає дослідник, орієнтовані на вирішення окремих задач, але підпорядковані одній загальній меті – адаптації особистості у складній життєвій ситуації. Психологічний захист описується як неусвідомлюваний (нижчий рівень), контроль поведінки – частково усвідомлюваний (проміжний) і опанувальна поведінка – усвідомлюваний (вищий) рівень.

І.Р.Абітов виділяє загальну структуру опанувальної поведінки, у яку об'єднує три феномени: захист, копінг-стратегії і антиципацію [6].

Дж. Вейлант [1; 6] виділив три рівні захисної системи людини, яка спрямована на подолання життєвих труднощів. Два з них він відніс до опанування (отримання допомоги і підтримки з боку соціального оточення і когнітивні копінг-стратегії). А нижчий, третій рівень, складають психологічні захисти як мимовільні психічні механізми, що змінюють сприйняття реальності для зниження інтенсивності стресу.

Р.М.Грановська [4; 6] стверджує, що система захисту людини має три рівні: колективне несвідоме, підсвідомий психологічний захист і усвідомлені стереотипи, що формують копінг-поведінку.

І.М.Нікольська [6] виділила чотири рівні захисту: соматовегетативний (фізіологічна регуляція), психомоторний (зміни рівня і спрямованості поведінкової активності), психологічний захист (неусвідомлені зміни протікання психічних процесів) і

опанування (свідома активність особистості, спрямована на зміну ситуації).

М.В.Богданова і Е.Л.Доценко [6] запропонували єдину ієрархічну систему життєзабезпечення особистості, в яку включили психосоматичну регуляцію, психологічний захист, опанування й особистісні ресурси.

Отже, більшість дослідників виділяє такі основні ознаки копіngu як усвідомленість і спрямованість на складну життєву ситуацію, на її вирішення, тобто адекватність складній життєвій ситуації.

Ще одним важливим аспектом дослідження копіng-поведінки є вивчення продуктивності різних копіng-стратегій.

У ході досліджень у рамках транзактної моделі стресу було встановлено позитивну кореляцію проблемно-орієнтованих стратегій з адаптацією і здоров'ям та негативну їх кореляцію з рівнем стресу, який переживає досліджувана особа [7]. Проблемно-орієнтований копіng суб'єктивно також оцінюється як більш ефективний, ніж емоційно-орієнтований [7].

За даними деяких дослідників [5; 7] емоційно-орієнтовані копіng-стратегії є більш ефективними у ситуаціях, які є або сприймаються як неконтрольовані, в той же час у контрольованих ситуаціях більш ефективними є проблемно-орієнтовані копіng-стратегії [5; 7].

Щодо стратегій заперечення і уникнення, то вони зазвичай оцінюються як непродуктивні [7], але за деяких обставин і вони можуть бути корисними [7]. Якщо індивід з об'єктивних причин не може вплинути на ситуацію, то найбільш ефективною і адекватною буде стратегія уникнення. Також при неможливості уникнути чи вирішити ситуацію адекватною буде стратегія когнітивної переоцінки ситуації.

Р.Маккрай і П.Коста вивчали зв'язок копіngu з психологічним благополуччям. Цими дослідниками було встановлено зв'язок між використанням суб'єктивно більш ефективних стратегій опанування і щастям та задоволеністю життям. Але слід також відмітити, що цей зв'язок зменшувався при контролі впливу особистісних змінних [7].

Покращенню психологічного благополуччя сприяє використання різноманітних копіng-стратегій. У досліджуваних з більшою різноманітністю стратегій, які переживали такий самий стрес, що і досліджувані з низькою різноманітністю копіng-стратегій, рівень психологічного благополуччя виявився вищим [7].

Репертуар копінг-стратегій особистості не є сталим і змінюється впродовж життя. Позитивно вважається динаміка опанувальної поведінки тоді, коли в особистості збільшується кількість продуктивних (орієнтованих на дії з вирішення складної життєвої ситуації) і зменшується кількість непродуктивних стратегій (деструктивних форм розрядки) [2].

Складні життєві ситуації можна розглядати не тільки на індивідуальному, але і на груповому рівні. У дослідженні Н.Агазаде [8] вивчалось застосування копінг-стратегій під час кризи на індивідуальному, командному та інституційному рівнях. Автор виділяє адаптивні і дезадаптивні стратегії.

Адаптивні копінг-стратегії характеризуються такими ознаками як адекватна кризовій ситуації поведінка, коротко- і довготривалий позитивний ефект, спрямованість і на пошук вирішення проблеми, і на внутрішню відповідь, спрямованість на співробітництво з іншими людьми, такі стратегії позитивно впливають на фізичне і психічне здоров'я і підвищують стресостійкість. На командному й інституційному рівні при застосуванні адаптивних копінг-стратегій спостерігається взаємопідтримка, зростає активність, але не відбувається надмобілізації ресурсів, діяльність фокусується на вирішенні проблеми [8].

Щодо дезадаптивних стратегій, то їх основними характеристиками є неадекватна ситуації поведінка, негативні віддалені наслідки (хоча і можливий короткостроковий позитивний ефект), направленість на корекцію емоційного стану в значно більшій мірі, ніж на зовнішні стресори, поведінка носить маніпулятивний і деструктивний характер, негативно впливають на фізичне і психічне здоров'я, знижують стресостійкість [8].

Копінг-поведінка має вікову динаміку і формується в процесі розвитку особистості. Деякі автоматичні відповіді на стрес проявляються вже від самого народження [5].

Ранні вольові опанувальні зусилля спрямовуються на пом'якшення негативних емоцій через пошук підтримки і заспокоєння від інших, уникнення загрози і використання матеріальних об'єктів для заспокоєння і захисту. Пізніше, разом із розвитком мовних і пізнавальних здібностей з'являється більш складна поведінка, направлена на досягнення цілей і подолання впливу негативних емоцій.

У подальшому, при переході від дитинства до підліткового віку, розширюється репертуар і гнучкість копінг-поведінки [5].

У роботах Н.В.Родіної [9] проведено дослідження деяких гендерних аспектів копінг-поведінки. В даних роботах вивча-

лася опанувальна поведінка абітурієнтів обох статей. На основі проведених досліджень встановлено, що жінки частіше, ніж чоловіки, використовують стратегії позитивної реінтерпретації, пошуку можливостей особистісного зростання та творчого розвитку. Для жінок також більш характерними є стратегії фантазійного відреагування складної життєвої ситуації та застосування стратегії уникнення, для них більш властивими є спроби знайти емоційну, інформаційну та матеріальну підтримку, проявляється більша схильність до пасивної та залежної поведінки.

Автором описано фемінний стиль подолання стресу, який характеризується вищевказаними особливостями [9]. Також у даному дослідженні встановлено, що чоловіки і жінки однаково інтенсивно застосовують вольові акти як відповідь на дію стресора, але досліджувані жіночої статі віддавали перевагу опануванню, що дозволяє уникнути взаємодії зі стресором.

І.О.Корнієнко досліджував копінг-поведінку в стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин [10]. У даній роботі виявлено наявність неконструктивного копінг-репертуару з переважанням емоційно-орієнтованого копіngu в молодих умовно-благополучних сім'ях. Водночас у пар, що живуть у цивільному шлюбі та у сімейних пар, що знаходяться на стадії «порожнього гнізда», переважає проблемно-орієнтований копінг.

Висновки. Сьогодні в науці немає єдиного чіткого визначення копіngu, але більшість дослідників сходяться на тому, що це є усвідомлені і адекватні складній життєвій ситуації поведінкові, когнітивні чи спрямовані на регуляцію свого стану зусилля.

В сучасній психології опанувальної поведінки розмежовуються поняття копіngu і захисту. Головною метою обох цих психологічних механізмів є збереження оптимального рівня життєдіяльності і психологічного самопочуття особистості в складних життєвих ситуаціях. Але захист, як вважає більшість дослідників, є неусвідомлюваною і тактичною відповіддю на складні обставини, тоді як копінг являє собою усвідомлену і більш розгорнуту активність з вирішення ситуації.

На теперішній час існує цілий ряд класифікацій копінг-стратегій, спільним для яких є те, що можна виділити стратегії, спрямовані на ситуацію, на її вирішення чи оцінку, стратегії, спрямовані на регуляцію свого емоційного стану, та стратегії, спрямовані на втечу від ситуації. Щодо ефективності різних копінг-стратегій, то вона визначається характером ситуації, зокрема, її контрольованістю. Рівень психологічного благополуччя

особистості є вищим при використанні широкого спектру копінг-стратегій.

В останні роки активно проводяться дослідження вікової динаміки, гендерних особливостей опанування, копіngu на груповому рівні та сімейного копіngu.

Список використаних джерел

1. Либина А.В. Совладающий интеллект / А.В.Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 398 с.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы / Т.Л.Крюкова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова. – Серия «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». – 2008. – №4. – С. 147–153.
3. Александрова Л.А. Связь механизмов психологических защит и совладания с акцентуациями характера, типом темперамента, эмоциональной компетентностью и агрессивностью / Л.А.Александрова, В.П.Михайлова, Н.И.Корытченкова, Т.И.Кувшинова // Вестник Кемеровского государственного университета. – Серия «Психология», 2008. – №4. – С. 75–83.
4. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – №2. – С. 95–104.
5. Compas В.Е. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / В.Е. Compas, J.К. Connor-Smith, Н. Saltsman, А.Н. Thomsen, М.Е. Wadsworth // Psychological Bulletin. – 2001. – Vol.127, №1. – P. 87–127.
6. Кружкова О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура / О.В.Кружкова // Вестник Ленинградского университета им. А.С.Пушкина. – 2012. – т.5, №5. – С. 36–47.
7. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы : [Электронный ресурс] / Е.И.Рассказова, Т.О.Гордеева // Психологические исследования. – 2011. – №3(17). – Режим доступа : <<http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html>>.
8. Агазаде Н. Копинг-стратегии во время кризиса: [Электронный ресурс] / Н.Агазаде // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. – 2012. – №1. – Режим досту-

па : <http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_1_12/nomer/nomer01.php>.

9. Родіна Н. В. Статевно-рольова ідентичність особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації / Наталія Володимирівна Родіна // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2015. – №1. – С. 32–37.
10. Корнієнко І.О. Копінг-поведінка особистості в стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин / І.О. Корнієнко // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2016. – №1. – С. 39–45.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Libina A.V. Sovladajushhij intellekt / A.V.Libina. – М. : Jeksmo, 2008. – 398 s.
2. Krjukova T.L. Psihologija sovladajushhego povedenija: sovremennoe sostojanie, problemy i perspektivy / T.L.Krjukova // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A.Nekrasova – Serija «Pedagogika. Psihologija. Social'naja rabota. Juvenologija. Sociokinetika». – 2008. – №4. – S. 147–153.
3. Aleksandrova L.A. Svjaz' mehanizmov psihologicheskikh zashhit i sovladanija s akcentuacijami haraktera, tipom temperamenta, jemocional'noj kompetentnost'ju i agresivnost'ju / L.A.Aleksandrova, V.P.Mihajlova, N.I.Korytchenkova, T.I.Kuvshinova // Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta – Serija «Psihologija», 2008. – №4. – S. 75–83.
4. Vojcehovs'ka O. Suchasni naprjamy doslidzhen' koping-strategij osobystosti / O. Vojcehovs'ka, G. Zakalyk // Pedagogika i psihologija profesijnoi' osvity. – 2016. – №2. – S. 95–104.
5. Compas B.E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B.E.Compas, J.K.Connor-Smith, H.Saltsman, A.H.Thomsen, M.E.Wadsworth // Psychological Bulletin. – 2001. – Vol.127, №1. – P. 87–127.
6. Kruzhkova O.V. Psihologicheskaja zashhita i sovladanie: fenomenologicheskoe sootnoshenie i struktura / O.V.Kruzhkova // Vestnik Leningradskogo universiteta im. A.S.Pushkina. – 2012. – t.5, №5. – S. 36–47.
7. Rasskazova E.I. Koping-strategii v psihologi stressa: podhody, metody i perspektivy : [Elektronnij resurs] / E.I.Rasskazova, T.O.Gordeeva // Psihologicheskie issledovanija. – 2011. – №3(17). – Rezhim dostupu : <<http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html>>.

8. Agazade N. Koping-strategii vo vremja krizisa : [Elektronnij resurs] / N.Agazade // Medicinskaja psihologija v Rossii: jelektronnyj nauchnyj zhurnal. – 2012. – №1. – Rezhim dostupu<http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_1_12/nomer/nomer01.php>.
9. Rodina N. V. Statevo-rol'ova identychnist' osobystosti ta osoblyvosti podolannja stresu v sytuacijah zagrozy samoaktualizacii' / Natalija Volodymyrivna Rodina // Osvita ta rozvytok obdarovanoi' osobystosti. – 2015. – №1. – S. 32–37.
10. Kornijenko I. O. Koping-povedinka osobystosti u stresovyh sytuacijah u procesi rozvytku simejnyh vidnosyn / I.O. Kornijenko // Naukovyj visnyk Hersons'kogo derzhavnogo universytetu. – 2016. – №1. – S. 39–45.

Received November 09, 2016

Revised December 15, 2016

Accepted January 24, 2017

УДК 159.94

К.С. Максименко

Ksenia.maximenko@gmail.com

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СООТНОШЕНИЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Maksymenko K.S. An empirical study of the correlation between physical illness and mental states / K.S. Maksymenko // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 35. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 309–321.

K.S. Maksymenko. An empirical study of the correlation between physical illness and mental states. The results of empirical research of the correlation between physical illness and mental states are presented in the article. On the basis of the first stage of our empirical study it was found: patients with somatic diagnosis experienced mostly the mental states by the asthenic type; emotional states accompanying physical illness, were not directly related to a specific diagnosis, and in this sense they could