

ВАЛЕОУСТАНОВКА В ЗВ'ЯЗКУ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ТА ЗАХИСНИМИ МЕХАНІЗМАМИ ОСОБИСТОСТІ

Feldman Y.I. Valeological mindset in relation to coping strategies and defense mechanisms of the individual / Y.I. Feldman // 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 35. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 411–425.

Y.I. Feldman. Valeological mindset in relation to coping strategies and defense mechanisms of the individual. The results of the study of types of valeological mindset, coping strategies and psychological defense of the personality, the factor structure of the coping mechanisms with valeological mindset are shown.

The study shows a positive relation of the resource type of valeological mindset with more adaptive coping strategies, its negative relation to the psychological defenses. The manipulative type of valeological mindset is associated with the least adaptive coping strategies, the highest number of psychological defenses. The deficits type of valeological mindset is positively associated with distancing coping, social support coping, avoidance coping, and it is negatively associated with positive reevaluation coping. The supporting type of valeological mindset is positively correlated with the search of social support coping.

In the structure of the psychological mechanisms and copings the resource type of valeological mindset plays a positive role in constructive ways to overcome difficult situations, all other types of valeological mindsets tend to be less adaptive coping and psychological defense.

Key words: valeological mindset, coping strategies, psychological defense.

Ю.І. Фельдман. Валеоустановка в зв'язку з копінг-стратегіями та захисними механізмами особистості. Представлено результати вивчення зв'язку типів валеоустановки, копінг-стратегій і психологічних захистів особистості, факторної структури, яка відображає місце валеоустановки в засобах подолання труднощів.

У дослідженні показано позитивні зв'язки ресурсного типу валеоустановки з більш адаптивними копінг-стратегіями, його негативні зв'язки з психологічними захистами. Маніпулятивний тип валеоустановки пов'язаний з найменш адаптивними копінг-стратегіями, най-

більшою кількістю психологічних захистів. Дефіцитарний тип валеоустановки позитивно пов'язаний з копінгом дистанціювання, пошуку соціальної підтримки, запобігання, негативно – з позитивною переоцінкою. Підтримуючий тип валеоустановки позитивно корелює з копінгом пошуку соціальної підтримки.

У структурі психологічних механізмів подолання труднощів ресурсний тип валеоустановки відіграє позитивну роль у конструктивних формах подолання складних життєвих ситуацій, усі інші типи валеоустановки обтяжуються менш адаптивними копінгамі та низкою психологічних захистів.

Ключові слова: валеоустановки, копінг-стратегії, психологічний захист.

Ю.И. Фельдман. Валеоустановка в связи с копинг-стратегиями и защитными механизмами личности. Представлены результаты изучения связи типов валеоустановки, копинг-стратегий и психологических защит личности, факторной структуры механизмов преодоления трудностей, содержащей валеоустановки.

В исследовании показано положительные связи ресурсного типа валеоустановки с более адаптивными копинг-стратегиями, его негативные связи с психологическими защитами. Манипулятивный тип валеоустановки связан с наименее адаптивными копинг-стратегиями, наибольшим количеством психологических защит. Дефицитарный тип валеоустановки положительно связан с копингами дистанцирования, поиска социальной поддержки, избегания, отрицательно – с положительной переоценкой. Поддерживающий тип валеоустановки положительно коррелирует с копингом поиска социальной поддержки.

В структуре психологических механизмов преодоления трудностей ресурсный тип валеоустановки играет положительную роль в конструктивных формах преодоления сложных жизненных ситуаций, все другие типы валеоустановки тяготеют к менее адаптивным копингам и психологическим защитами.

Ключевые слова: валеоустановки, копинг-стратегии, психологическая защита.

Постановка проблеми. Незважаючи на чисельність психологічних досліджень, присвячених проблематиці ставлення до здоров'я, проблема валеоустановки як мотиваційної характеристики особистості на шляху до повноцінного функціонування є маловивченою. Валеоустановка виступає як складова спрямованості особистості, що відповідає за підтримання здоров'я і подолання хвороби і характеризується встановленням до певного способу сприйняття і саморегуляції в ситуаціях, які стосуються здоров'я людини. Валеоустановка позначається на стані здоров'я опосередковано, тобто через структурування його внутрішньої суб'єктивної картини, модифікацію ставлення до

здоров'я та хвороби. Валеоустановки є інтегральним утворенням, яке об'єднує когнітивні (уявлення про здоров'я і хвороби), емоційні (відношення до проблем здоров'я і хвороби) і поведінкові (моделі поведінки, спрямовані на підтримку здоров'я та подолання хвороби) компоненти психіки, які визначають індивідуальну феноменологію здоров'я. Як і в аттитюду (соціальній установці) валеоустановка має три компоненти і є біполярною, а саме, включає установку по відношенню до здоров'я і хвороби. У своїх дослідженнях О.С. Васильєва та Ф.Р. Філатов [3] виділили і охарактеризували чотири типи валеоустановок:

- ресурсний тип, що передбачає орієнтацію на самостійне дотримання основ здорового способу життя, в якому когнітивний компонент відрізняється повнотою і диференційованістю уявлень як про здоров'я, так і про хвороби; емоційний компонент обумовлений внутрішньо-особистісними факторами; поведінковий компонент характеризується активністю як в подоланні хвороби і підтримці власного здоров'я, так і в сприянні створенню загальної здорової атмосфери в сім'ї, колективі, суспільстві загалом;
- маніпулятивний тип валеоустановки, в якому власне самопочуття є способом впливу на інших, когнітивний компонент відрізняється тим, що уявлення про хворобу є більш диференційованими; емоційний компонент характеризується тим, що позитивний настрій залежить від регламентацій значущих інших, а ставлення до власного здоров'я характеризується пасивністю; поведінковий компонент характеризується захисними реакціями, агресивними тенденціями і демонстративними стратегіями;
- підтримуючий тип валеоустановок базується на прагненні отримати допомогу одного з членів сім'ї, в якому когнітивний компонент характеризується недостатньою сформованістю уявлень про здоровий спосіб життя, їх фрагментарністю; емоційний компонент характеризується тим, що настрій залежить більшою мірою від емоційного стану значущих інших, а не від позитивного підкріплення або відсутності негативних дій з боку інших, поведінковий компонент полягає в необхідності піклування про інших стає основною умовою активізації ресурсів;
- дефіцитарний тип валеоустановок характеризується тим, що спільно з несформованістю уявлень про здоровий спосіб життя існує залежність емоційного компонента від позитивної стимуляції з боку значущих інших, загальна

пасивність по відношенню до здоров'я і хвороби, а також наявність страхів, підвищена тривожність; в емоційному ставленні до власного здоров'я проявляється індивідуальна своєрідність; когнітивний і поведінковий компоненти є інтерперсональними феноменами, оскільки їх зміст визначається характером поширення соціальних уявлень.

Виходячи з розуміння психологічної природи валеоустановки як зв'язної ланки між об'єктивним фізичним здоров'ям людини та її ставленням до нього, сприйняттям свого фізичного стану, уявленням про власне здоров'я, мотивації бути здоровим, слід підкреслити необхідність вивчення її зв'язку з психологічними засобами подолання стресів і захисними механізмами.

Поняття «coping» походить від англійського «to cope», яке означає «справлятися, подолати» згідно з Оксфордським англійським словником. Поняття «копінг» у російській психології визначається як психологічне подолання чи «самовладання» [1; 3; 6]. Термін «копінг» застосовується на зіткненні трьох областей психології: психології особистості, соціальної психології та психології здоров'я [1]. Стийкий вираз «coping behavior» (копінг-поведінка) позначається як поведінка, коли людина опановує ситуацію стресу. В українській мові слово «опанування» походить від «опанувати, опановувати», тобто ґрунтовно засвоювати щось, оволодівати чим-небудь; навчатися користуватися чим-небудь; зрозуміти зміст, значення чого-небудь; силою заволодівати чим-небудь, захоплювати; підпорядковувати собі, своєму впливові, спрямовувати що-небудь у бажаному напрямі; долати, перемагати що-небудь; справлятися зі своїми почуттями, настроєм, відновлювати душевну рівновагу [4].

У дослідженні І.М. Нікольської, Р.М. Грановської зазначено, що копінг-поведінка як усвідомлювана стратегія оволодіння стресом вперше досліджувалась Л. Мерфі (1962) в контексті вивчення засобів опанування дітьми вимогами, що пропонуються кризами розвитку [4]. Про необхідність розрізнявати допінги та психологічні захисти вперше було зазначено Американською психологічною асоціацією в 1967 році [6].

Р. Лазарус вказує на те, що психоаналітична концепція надала велике значення захисному стилю щодо розуміння оволодіння з тяжкими подіями, сформулювала ідеї контролю, а тільки в 70-х роках ХХ століття з'являються розробки теорії копінгу та ряд досліджень, що розглядали копінг як процес індивідуального реагування на стресові події [8].

Поняття «копінгу» інтерпретується по-різному в різних психологічних школах:

1. У теорії Р. Лазаруса копінг розглядається як приналежність до прийняття рішень, при цьому з акцентом на когнітивні процеси, не виключаючи область мотивації та емоцій. Копінг, як свого роду мета, що здійснюється певними стратегіями, це ключове поняття для теорії та досліджень в області адаптації та здоров'я. Копінг-поведінка спрямована на усунення або зменшення сили впливу стресового фактора на особистість. Як показує автор, при недостатньому розвитку конструктивних форм копінг-поведінки збільшується патогенність життєвих подій, і ці події можуть стати «пусковим механізмом» у процесі виникнення психосоматичних та інших захворювань. «Копінг», виступаючи центральною ланкою стресу, є стабілізуючим чинником, що може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію у період впливу стресу [8].

2. Копінг як подолання, опанування, являється найбільш ефективною адаптацією людини до вимог важких та екстремальних ситуацій. В.О. Бодров вказує на те, що екстремальні та важкі події можуть бути як реальними, так і уявними, а опанування стресом – це сукупність дій особистості, які послаблюють і стримують вплив різноманітних стресорів на її організм та психіку, вибираючи більш адаптивний шлях реалізації [1].

3. Копінг-поведінка пов'язана з системою дій, що є цілеспрямованими та вирішують тяжкі життєві ситуації, при цьому відбувається творчий пошук нових виходів із таких подій [4].

4. Копінг як психологічне подолання, опанування, тобто комплекс засобів та прийомів подолання стресових ситуацій, це всі види взаємодії суб'єкта, що охоплюють завдання зовнішнього чи внутрішнього характеру та труднощі, які необхідно не тільки вирішувати та уникати, але й взяти під контроль або «пом'якшити», це насамкінець різноманітні форми активності людини [3].

5. Копінг-поведінка є усвідомлюваною стратегією опанування стресом та з іншими ситуаціями, що породжують тривогу особистості, це спеціально сформульована програма [6].

6. Копінг-поведінка є стратегією дій, що використовує людина для успішної адаптації в ситуаціях, що загрожують її фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, охоплюючи когнітивні, емоційні та поведінкові сфери свого функціонування [8].

7. Поведінка, коли людина опановує ситуацію стресу, є міждисциплінарною галуззю, що вивчає явища не тільки регуляції

та саморегуляції поведінки суб'єкта, а й особистісний розвиток, благополуччя, здоров'я та ресурси продуктивності людини, це адаптивна та зріла поведінка суб'єкта [6].

Необхідно розрізняти поняття «копінг-поведінка» та «психологічний захист», де копінг-поведінка розуміється як усвідомлювана поведінка, а «психологічний захист» – неусвідомлювана. Функцією психологічного захисту є «відсторонення» сфери свідомості від негативних травмуючих особистісних переживань. У широкому розумінні під психологічним захистом розуміється поведінка, яка викликає дискомфорт, в результаті якого може сформуватися така риса, як негативізм, з'являються «неправдиві замісники діяльності» (Б.В. Зайгарник, Б.С. Братусь), змінюється система міжособистісних стосунків. У вузькому розумінні, психологічний захист призводить до зміни змісту свідомості, що, в свою чергу, запускає різного роду механізми захисту [1].

Отже, підсумовуючи відокремлені погляди передумов виникнення вивчення «coping behavior», зазначимо, що в стресовій ситуації при регулюванні поведінки людина використовує неусвідомлювані механізми психологічного захисту та застосовує усвідомлювані копінг-процеси.

Експериментальну вибірку дослідження склали 110 досліджуваних студентів 25-30 років. Діагностичний комплекс був представлений наступними методиками:

Оригінальна методика діагностики валеоустановки [12].

Методика «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус) [8].

Методика «Індекс життєвого стилю» [5].

Аналіз результатів дослідження. За кореляційним аналізом показників типів валеоустановки та стратегій копінг-поведінки були отримані такі результати (рис. 1).

Встановлено серію зв'язків між показниками ресурсного типу валеоустановки та копінг-стратегіями: негативний зв'язок з показниками конфронтаційного копінгу ($-0,51$, $p < 0,0001$) та уникнення ($-0,46$, $p < 0,0001$), а також позитивні зв'язки з показниками прийняття відповідальності ($0,81$, $p < 0,0001$), планування вирішення проблеми ($0,52$, $p < 0,0001$), позитивна переоцінка ($0,74$, $p < 0,0001$). Ресурсний тип валеоустановки, що передбачає орієнтацію на самостійне дотримання основ здорового способу життя, повноту і диференційованість уявлень про власне здоров'я, активність і позитивне ставлення по відношенню до власного здоров'я пов'язаний з такими усвідомлюваними стратегіями подолання стресу, які відповідають за адекватне сприйняття проблеми, розробку стратегій її вирішення, усвідомлення

її наслідків та позитивних «уроків». Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, що позитивно характеризується на шляху до подолання хвороби в осіб з ресурсним типом валеоустановки. Копінг-стратегія планування вирішення проблеми в осіб з ресурсним типом валеоустановки передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Ця стратегія, яка є найбільш адаптивною, сприяє конструктивному вирішенню труднощів, а відтак більш конструктивним формам підтримки здоров'я.

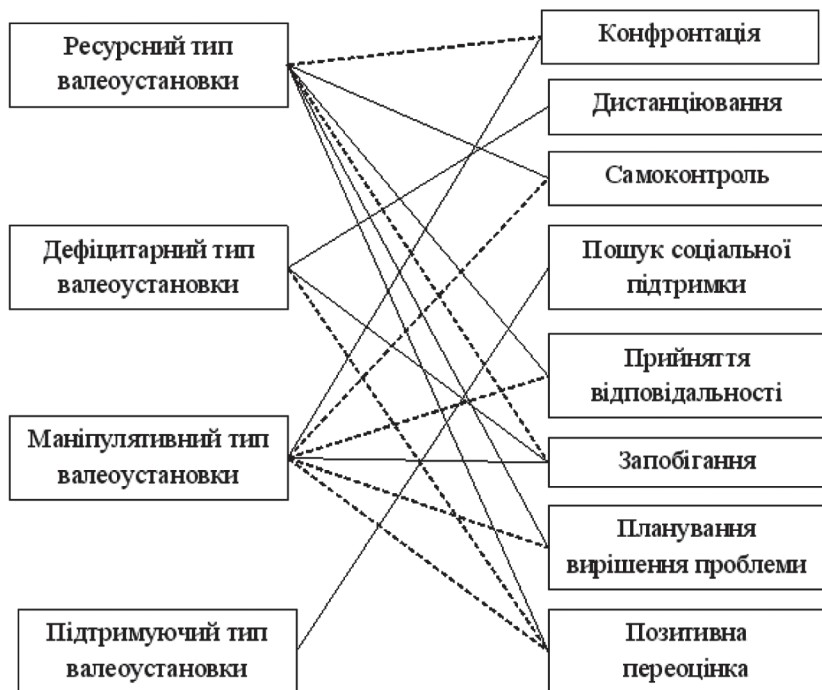


Рис. 1 Кореляційні зв'язки показників типів валеоустановки та копінг-поведінки

Ресурсний тип валеоустановки характеризує найбільш відповідальну особистість, яка конструктивно долає стресові ситуації. Стратегія запобігання, яка не характерна для особистості з

ресурсним типом валеоустановки, передбачає спроби ухилення від проблеми-стресора, її заперечення, фантазування, невинуватих очікувань, відволікання. Оскільки при уникненні можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях (заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю), то цілком очевидним виявляється її негативний зв'язок з ресурсним типом валеоустановки. Копінг-стратегія конфронтації передбачає відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами, імпульсивність в поведінці, ворожість, що також не властиве для ресурсного типу валеоустановки.

Дефіцитарний тип валеоустановки позитивно пов'язаний з копінг-стратегією дистанціювання (0,33, $p < 0,001$), пошуком соціальної підтримки (0,58, $p < 0,0001$), запобігання (0,29, $p < 0,001$), позитивної переоцінки (-0,40, $p < 0,0001$). Копінг-стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Для цієї стратегії характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення, що загалом відповідає дефіцитарному типу валеоустановки, який характеризується відстороненістю від проблем здоров'я та хвороби, фрагментарністю знань про власне здоров'я та пасивністю по відношенню до нього. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки, що також характеризує дефіцитарний тип валеоустановки. Стратегія запобігання як прагнення подолати негативні переживання у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення, тобто заперечення проблеми, її ігнорування, також характеризує дефіцитарний тип валеоустановки. Негативний зв'язок зі стратегією позитивної переоцінки характеризує осіб з дефіцитарною валеоустановкою як таких, що не здатні до позитивного переосмислення проблеми, розгляду її як стимулу для особистісного зростання.

Маніпулятивний тип валеоустановки позитивно корелює з показниками конфронтаційного копіngu (0,58, $p < 0,0001$), запобіганням (0,61, $p < 0,0001$), а також негативно з самоконтролем (-0,49, $p < 0,0001$), прийняттям відповідальності (-0,65, $p < 0,0001$), плануванням вирішення проблеми (-0,50, $p < 0,0001$), позитивною переоцінкою (-0,48, $p < 0,0001$). Маніпулятивний тип

валеоустановки, в якому власне самопочуття є способом впливу на інших, якому властиві диференційовані уявлення про хворобу та пасивність щодо здоров'я, а також наявність захисних реакцій, агресивних та демонстративних стратегій поведінки, характеризується менш конструктивними копінг-стратегіями. Особи з маніпулятивним типом валеоустановки більш імпульсивні у вирішенні труднощів, конфліктні та ворожі.

Підтримуючий тип валеоустановки позитивно корелює з копінгом пошуку соціальної підтримки (0,41, $p < 0,0001$). Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Особистість, орієнтована на пошук підтримки у стані хвороби, орієнтована на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями.

На рис. 2 подано результати кореляційних зв'язків типів валеоустановок та психологічних захистів. Існують зв'язки між показниками ресурсного типу валеоустановки та психологічними захистами: негативні зв'язки з показниками заперечення (-0,51, $p < 0,0001$), витіснення (-0,37, $p < 0,001$), компенсації (-0,60, $p < 0,0001$), проєкції (-0,47, $p < 0,0001$), заміщення (-0,31, $p < 0,001$), інтелектуалізації (-0,50), реактивного утворення (-0,60). Отже, ресурсний тип валеоустановки негативно пов'язаний з неусвідомлюваними механізмами мінімізації негативних переживань, які передбачають заперечення або викривлення реальності.

Встановлено зв'язки між показниками дефіцитарного типу валеоустановки та запереченням (0,56), витісненням (0,62), регресії (0,42), заміщення (0,51). Дефіцитарний тип валеоустановки, який характеризується несформованістю уявлень про здоровий спосіб життя, пасивністю по відношенню до здоров'я і хвороби, підвищеною тривожністю, пов'язаний з повним запереченням неприємної інформації, витісненням неприємних погрозуючих стимулів у несвідоме, повернення до дитячих форм поведінки, несвідомою переорієнтацією імпульсу або почуття з початкового об'єкта на інший. Такі особи або повністю заперечують наявність хвороби, або витісняють інформацію про загрозу здоров'ю у несвідоме. Вони схильні повертатися у дитячі неадекватні форми поведінки (наприклад, не дивлячись на хворі сугло-

би чи нещодавні переломи стають на ковзани чи лижі, займають-ся екстремальними видами спорту з гіпертонією тощо). Особам з дефіцитарним типом валеоустановки властиве заміщення потреб. Наприклад, потреба у любові може заміщуватись пошуком сексуальних партнерів, що також може характеризувати дефіцитарний тип валеоустановки.

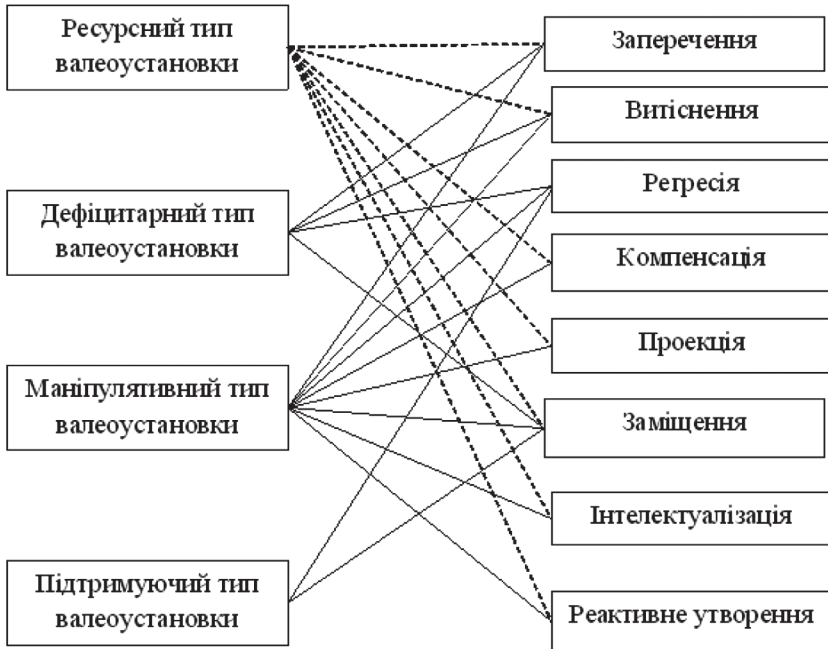


Рис. 2. Кореляційні зв'язки між показниками типів валеоустановки та психологічних захистів

Маніпулятивний тип валеоустановки характеризується позитивними зв'язками з усіма захисними механізмами: запереченням (0,51), витісненням (0,49), регресією (0,48), компенсацією (0,35), проекцією (0,22), заміщенням (0,27), інтелектуалізацією (0,48), реактивним утворенням (0,40). Особам з маніпулятивним типом валеоустановки, який характеризується тенденцією використовувати хворобу як засіб управління іншими, властиві повне заперечення неприємної інформації, витіснення її у несвідоме, повернення до дитячих форм поведінки, самоствердження через компенсацію слабких сторін особистості, проекцію зовні власних емоційних станів, заміщення потреб, не-

усвідомлене прагнення контролювати емоції і імпульси на основі раціональної інтерпретації ситуації, перетворенні негативного почуття в позитивне та навпаки.

Підтримуючий тип валеоустановки пов'язаний із показниками захистів регресії (0,38) та заміщення (0,42). Отже, повернення до дитячих форм поведінки, несвідома переорієнтація імпульсу або почуття з початкового об'єкта на інший властиві досліджуваним, які прагнуть звертатися за допомогою до інших у вирішенні проблем із власним здоров'ям.

Наступним завданням нашого дослідження було визначення факторної структури психологічних механізмів подолання труднощів та місця валеоустановок у них. У таблиці 1 подано результати факторизації даних за дослідженням валеоустановок, копінгів та психологічних захистів.

Перший фактор (25% поясненої дисперсії, факторна вага становить 5,01) містить такі змінні: реактивне утворення (0,866), проекція (0,828), компенсація (0,774), прийняття відповідальності (-0,769), позитивна переоцінка (-0,760), ресурсний тип валеоустановки (-0,712), самоконтроль (-0,671), регресія (0,505). Даний фактор пояснює позитивний зв'язок конструктивних копінгів з ресурсним типом валеоустановки та їх загальну низьку вираженість в осіб, які характеризуються такими захистами, як реактивне утворення, проекція та компенсація.

Другий фактор (19,8% дисперсії, вага – 3,97) представлений показниками конфронтації (0,835), запобігання (0,816), планування вирішення проблеми (-0,744), заперечення (0,608), маніпулятивний тип валеоустановки (0,606), прийняття відповідальності (-0,515). Даний фактор пояснює зв'язок маніпулятивної валеоустановки з деструктивними копінгами.

Таблиця 1

Валеоустановки у факторній структурі психологічних механізмів подолання труднощів

Показники	Фактори				
	1	2	3	4	5
Ресурсний тип валеоустановки	-0,712				
Дефіцитарний тип валеоустановки			0,782		
Маніпулятивний тип валеоустановки		0,606			
Підтримуючий тип валеоустановки				-0,862	

Конфронтація		0,835			
Дистанціювання				-0,588	
Самоконтроль	-0,671				
Пошук соціальної підтримки					0,818
Прийняття відповідальності	-0,769	-0,515			
Запобігання		0,816			
Планування вирішення проблеми		-0,744			
Позитивна переоцінка	-0,760				
Заперечення		0,608			
Витіснення			0,788		
Регресія	0,505				
Компенсація	0,774				
Проекція	0,828				
Заміщення			0,728		
Інтелектуалізація					-0,544
Реактивне утворення	0,866				
Заг.дис.	5,013	3,974	2,795	1,811	1,399
Доля заг.	0,250	0,198	0,139	0,091	0,069

Третій фактор (13,9%; 2,79) містить: витіснення (0,788), дефіцитарний тип валеоустановки (0,782), заміщення (0,728). Даний фактор розкриває зв'язок дефіцитарного типу валеоустановки з захистом, що забезпечує заміщення об'єкта імпульсів потреб.

Четвертий фактор (9,1%; 1,81) представлений показниками: підтримуючий тип валеоустановки (-0,862) та дистанціювання (-0,588) і розкриває позитивний зв'язок між прагненням особистості вирішувати проблеми зі здоров'ям за допомогою інших та дистанціюванням від проблеми.

П'ятий фактор (6,9%; 1,39) містить показники пошуку соціальної підтримки (0,818) та інтелектуалізації (-0,544). Цей фактор розкриває негативний зв'язок конструктивного копінгу, що полягає у зверненні за допомогою до інших та неусвідомленим прагненням контролювати емоції і імпульси на основі раціональної інтерпретації ситуації.

Висновки. Ресурсний тип валеоустановки передбачає низький рівень вираженості конфронтаційного копінгу та уникнення, високу міру розвитку копінгів прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивної переоцінки. Дефіцитарний тип валеоустановки позитивно пов'язаний з копінгом дистанціювання, пошуку соціальної підтримки, запобігання, не-

гативно – з позитивною переоцінкою. Маніпулятивний тип валеоустановки позитивно корелює з показниками конфронтаційного копінгу, запобігання, негативно – з копінгамі самоконтролю, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивної переоцінки. Підтримуючий тип валеоустановки позитивно корелює з копінгом пошуку соціальної підтримки.

У структурі психологічних механізмів подолання труднощів ресурсний тип валеоустановки відіграє позитивну роль у конструктивних формах подолання складних життєвих ситуацій, усі інші типи валеоустановки обтяжуються менш адаптивними копінгамі та низкою психологічних захистів.

Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо у вивченні зв'язку між копінгамі, захистами і валеоустановками у різних вікових групах.

Список використаних джерел

1. Андрушко Я.С. Психологічні захисти у структурі Я-концепції / Я.С. Андрушко // Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія», 2012. – № 1032. – С. 6–9.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–18.
3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 122–133.
4. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
5. Вассерман Л.И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова. – СПб. : Издательство : СПбНИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2005. – 50 с.
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с. : ил. – (Серия «Практикум»).
7. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Д. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 2. – С. 88–95.

8. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WSCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык // Журнал практического психолога. – М., 2007. – № 3. – С. 93–112.
9. Колчигіна А. В. Теоретичний аналіз досвіду наукового осмислення природи копінг-поведінки / А. В. Колчигіна // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 43. – Ч. 2. – С. 148–155.
10. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2006. – 352 с.
11. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
12. Фельдман Ю.І. Розробка та апробація методики діагностики типів валеоустановки особистості / Ю.І. Фельдман // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, IV (48), Issue: 102, 2016. – P. 56–60.
13. Шебанова В.І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях / В.І. Шебанова // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : Збірник наукових праць. – Херсон : ХНТУ, 2010. – №2(3). – С. 262–267.
14. Lazarus R.S. Coping theory and research: past, present, and future / R.S. Lazarus // Psychosom Med. – 1993. – № 55. – P. 234–247.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Andrushko YA.S. Psykholohichni zakhysty u strukturi YA-kontseptsiyi / YA.S. Andrushko // Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho universytetu. – Seriya : «Psykhohohiya», 2012. – № 1032. – S. 6–9.
2. Antsyferova L.Y. Lychnost' v trudnykh zhyznennykh uslovyakh: pereosmyslyvanye, preobrazovyyvanye sytuatsyy u psykhohohyeheskaya zashchyta / L.Y. Antsyferova // Psykhohohyeheskyy zhurnal. – 1994. – T. 15. – № 1. – S. 3–18.
3. Bodrov V.A. Problema preodolenyya stressa. Chast' 1: «Coping stress» u teoretycheskiye podkhody k eho yzuchenyyu / V.A. Bodrov // Psykhohohyeheskyy zhurnal. – 2006. – T. 27. – № 1. – S. 122–133.
4. Vasylyeva O. S. Psykhohohyya zdorov'ya cheloveka: talony, predstavlenyya, ustanovky: Ucheb. posobyе dlya stud. vyssh.

- ucheb, zavedenny. – M. : Yzdatel'skiy tsentr «Akademya», 2001. – 352 s.
5. Vasserman L.Y. Psikhologicheskaya dyagnostyka yndeksa zhyznennoho stylya / L.Y. Vasserman, O.F. Eryshev, E.B. Klubova. – SPb. : Yzdatel'stvo: SPbNYPNY ym. V.M.Bekhtereva, 2005. – 50 s.
 6. Vodop'yanova N. E. Psikhodyagnostyka stressa / N. E. Vodop'yanova. – SPb. : Pyter, 2009. – 336 s. : yl. – (Seryya «Praktykum»).
 7. Kryukova T.L. Chelovek kak sub'ekt sovladayushcheho povedeniya / T.D. Kryukova // Psikhologicheskyy zhurnal. – 2008. – T. 29. – № 2. – S. 88–95.
 8. Kryukova T.L. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metody WCQ) / T.L. Kryukova, E.V. Kuftyak // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. – M., 2007. – № 3. – S. 93–112.
 9. Kolchyhina A. V. Teoretychnyy analiz dosvidu naukovoho osmyslenniya pryrody kopinh-povedinky / A. V. Kolchyhina // Visnyk KHNPU imeni H. S. Skovorody. Psikhohiya. – 2012. – Vyp. 43. – CH. 2. – S. 148–155.
 10. Nykol'skaya Y.M. Psikhologicheskaya zashchyta u detey / Y.M. Nykol'skaya, P.M. Hranovskaya. – SPb. : Rech', 2006. – 352 s.
 11. Sovladayushchee povedeniye: Sovremennoe sostoyaniye y perspektivy / Pod red. A.L. Zhuravleva, T.L. Kryukovoy, E.A. Serhyenko. – M. : Yzd-vo «Ynstytut psikhologyy RAN», 2008. – 474 s.
 12. Fel'dman YU.I. Rozrobka ta aprobatsiya metody diahnozyky typiv valeoustanovky osobystosti / YU.I. Fel'dman // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, IV (48), Issue: 102, 2016. – R. 56–60.
 13. Shebanova V.I. Teoretychnyy analiz kopinh-povedinky u suchasnykh naukovykh doslidzhennyakh / V.I. Shebanova // Aktual'ni problemy derzhavnoho upravlinnya, pedahohiky ta psikhohiyi : Zbirnyk naukovykh prats'. – Kherson : KHNTU, 2010. – №2(3). – S. 262–267.
 14. Lazarus R.S. Coping theory and research: past, present, and future / R.S. Lazarus // Psychosom Med. – 1993. – № 55. – P. 234–247.

Received November 12, 2016

Revised December 17, 2016

Accepted January 10, 2017