

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В СУБ'ЄКТ-СУБ'ЄКТНОМУ ВИМІРІ

Велигченко Л. К., Ма Фу

ВСТУП

Копінг-поведінка, що зазвичай викликається потребою особи в подоланні несприятливих обставин тієї чи іншої ситуації (Т.Л. Крюкова, А.В. Лібіна, О.Л. Малиновська, І.М. Нікольська та ін.), у своїй реалізації спирається на низку психічних механізмів, що забезпечують можливість оцінки ситуації та пристосування до її умов за рахунок використання захисних і адаптивних ресурсів власної суб'єктності.

Копінг-поведінку ми схильні розглядати як деяку послідовність суб'єкт-суб'єктних (суб'єкт-об'єкт-суб'єктних) дій, результати яких забезпечують підтримку і збереження позитивного образу власного «Я». Узагальнення, перевірені в наступних аналогічних ситуаціях, є передумовою для виникнення «узагальнення узагальнень», в яких ми вбачаємо ознаки копінг-стратегій.

Розглядаючи копінг-стратегію як установку по відношенню до потенційно стресової ситуації, що реалізується в поведінці на різних рівнях готовності в умовах дефіциту часу, вважаємо, що копінг-стратегія як узагальнене суб'єктне утворення сходиться до таких його складників, як Я-концепція, особистісні смисли, система мотивів і цілей з відповідними їм способами результативної поведінки і захисту власного «Я».

1. Копінг-поведінка як об'єкт дослідження

Вихідним моментом теоретичних пошукувань зазвичай є загальне уявлення науковця про сутність досліджуваного явища, що спирається на попередні студії літератури з проблеми. Таке бачення слугує основою для формулювання відповідних методологічних принципів, які покликані відтворити логіку конкретної предметної сфери, не тільки концептуалізуючи її, але й ураховуючи всі умови, в яких знаходиться об'єкт пізнання, виділяючи головні, істотні властивості та їхні зв'язки. Окрім того, вони слугують визначенню адекватного інструментарію, необхідного для проведення емпіричного дослідження.

Отже, загальний напрям дослідження визначається формулюванням вихідної тези, яка фактично може розглядатися як розгорнута дефініція

основного поняття. Вихідною тезою відносно копінг-поведінки є твердження про систему «суб'єкт₁ – суб'єкт₂» як головну детермінанту особистісного досвіду індивіда, що формує в індивіда відповідні стилі співіснування в соціумному сьогоденні. Таке співіснування відтворює загальну картину соціалізаційних процесів, у яких людина відстоює своє намагання не тільки бути особистістю, але й особистістю певного типу, відповідною уявленню про суб'єктність власного «Я».

У цих процесах присутні такі різноспрямовані тенденції, як *бути схожим* на інших, де індивід засвоює форми поведінки, типові для оточення, і *бути не схожим* на інших, відстоюючи своє право на індивідуальність. Вважаємо, що зазначена обставина в самому загальному вигляді містить основне протиріччя особистісного розвитку.

Сутність копінг-поведінки, як ми вважаємо, полягає в розв'язанні діалектичного протиріччя між суб'єктами ситуації, що необхідним чином вказує на необхідність використання суб'єктно-ситуаційного підходу. Згідно з нашою теоретичною позицією істотні ознаки в змісті понять «суб'єкт» (Л.І. Анциферова, А.В. Брушлинський, О.О. Сергієнко, В.О. Татенко та ін.) і «ситуація» (О.Є. Данілова, С.В. Духновський, С.В. Ковальов, Д. Магнуссон та ін.) у разі їх текстового зіставлення утворюють основу для створення теоретичної моделі досліджуваного явища з виділенням в ній відповідних взаємозалежностей.

Отже, суб'єкт є не просто носієм діяльності й пізнання¹, а центром з імпліцитно представленою внутрішньою програмою, націленою на забезпечення основного імперативу буття – збереження існування в самому широкому сенсі за рахунок використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Внутрішня програма як суб'єктне утворення є результатом актів самоорганізації, з одного боку, а з іншого – передумова регулювання та моделювання власної поведінки відповідно до осмислювання змісту ситуації, що переживається індивідом як безпосередня даність його існування.

Зі сказаного випливає, що суб'єктивне відображення ситуації і себе в ній є фактично процесом контролю особистості за своєю поведінкою в середовищі², де найбільш інформативними є дискурсивні ознаки міжособистісного простору, які входять у наступному до складу відповідних копінг-стратегій як результат узагальнення обставин копінг-поведінки.

¹ Философский энциклопедический словарь / гл. редакция: Л.Ф. Ильичев, Н.Н. Федосеев, С.М. Ковалев, В.Г. Панов. М.: Сов. энциклопедия, 1983. С. 661.

² Ziller R.C. Photographing the self: methods for observing personal orientatios. Newbury Park. London. Delhi: SAGE Publications, 1990. P. 167.

Якщо розглядати вихідну тезу як розгорнуту дефініцію основного поняття дослідження, то процес «згортання» тези може стати у нагоді під час формулювання відповідного визначення, що містить певний перелік ознак, які у своїй сукупності можуть розглядатися як «ознакова модель», тобто така, що містить ознаки без вказівки поки що на взаємозв'язки між ними. Спираючись на вищенаведене, отримуємо таке формулювання: *копінг-поведінка є самоорганізаційною (саморегульованою) поведінкою індивіда в інтерактивних процесах соціального буття, яка спирається на осмислювання ним змісту ситуації шляхом використання дискурсивних (мовленнєвих) ознак міжособистісного простору.*

Спрощуючи наведене, отримуємо можливість вказати на ознаку *самоорганізації (саморегуляції)*, яку ми вважаємо провідною ознакою копінгу як поведінки в складних (стресогенних) обставинах існування.

Звертаючись до структури самосвідомості, знаходимо, що над саморегулятивними процесами «надбудовуються» такі її складники, як самопізнання та самооцінка. Самопізнання, являючи собою вищу форму самовіддзеркалення, ґрунтується на єдності пізнавальних дій людини, направлених на себе як на діяльного суб'єкта в соціальному оточенні й переживання себе як живої істоти. Самооцінка як оцінка самого себе є думкою про ступінь своєї відповідності як особистості еталону, належного в цілому або в його окремих аспектах.

Саморегуляція як компонент самосвідомості «здійснює функцію управління власною поведінкою відповідно до отриманої актуальної моделі своєї взаємодії в прагматичній ситуації»³, що само по собі вказує на значущість суб'єктивного образу континууму соціального буття. До структури саморегуляції належать: а) прийнята суб'єктом мета; б) модель значущих умов діяльності; в) програма виконавських дій; г) критерії успішності; д) інформація про досягнуті результати; е) оцінка відповідності результатів критеріям успіху; є) рішення про необхідність і характер корекцій діяльності⁴.

Загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, залежній від конкретних умов, а також від характеристик нервової діяльності, від особистісних якостей суб'єкта і його звичок в організації своїх дій, що формується в процесі виховання⁵.

На підставі викладеного обстоювана нами теза отримує уточнення, яке стосується визначення основного поняття. *Копінг-поведінка*

³ Психологія. Словарь / подобщ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Москва: Политиздат, 1990. С. 352.

⁴ Там же. С. 352.

⁵ Там же.

базується на знанні як про власні особистісні якості, так і про еталон належного в даному оточенні (соціальному, соціально-психологічному, міжособистісному) з виокремленням (рефлексуванням) значущих умов, ефективних виконавських дій відповідно до критеріїв успішності.

Поняття копінг-поведінки може бути конкретизовано за допомогою суджень, заснованих на застосуванні діалектичних законів:

а) переходу кількості в якість – зміна якості об'єкта відбувається за умови досягнення певної межі в різнакопичення кількості змін⁶. Згідно з ним копінг-поведінка зазнає певних перемін у процесі інтерактивних взаємовідносин із соціальним оточенням завдяки осмислюванню та узагальненню достатньої кількості дискурсивних ознак у міжособистісному просторі, які слугують основою для виникнення відповідної внутрішньої суб'єктної програми, що використовується в подальших поведінкових актах;

б) єдності й боротьби протилежностей – відображує джерело саморуху і розвитку явищ⁷. У копінг-поведінці він проявляє себе в діалектичному протистоянні «Я» і «Не-Я» учасників ситуації (ситуацій) як головного протиріччя у виробленні прийняттого способу поведінки, що задовольняє всіх учасників. Континуум таких протистоянь сприяє розвитку досить варіабельних навичок міжособистісної поведінки;

в) заперечення заперечення – ланцюг взаємопов'язаних переходів за досягнення результату⁸. Цей закон вказує на те, що копінг-поведінка є поведінкою, заснованою на фіксації в пам'яті вдалих і результативних патернів, використовуваних у подальших ситуаціях з тим, щоб бути заміненими на ще більш досконалі патерни в наступному.

Зазначимо, що визначення основного поняття (у нашому випадку поняття «копінг-поведінка») необхідним чином виходить на проблему предмета психології як теоретико-методологічного підґрунтя будь-якого дослідження. Якщо проблема предмету психології в самому загальному вигляді постає як проблема підходу до трактування поняття психіки як *особливої форми відображення* суб'єктом об'єктивної реальності⁹ з посиланням на принципи детермінізму, розвитку, єдності свідомості та діяльності, то проблема предмету дослідження майже повністю залежить від розуміння його об'єкту, його структури та міри його вивченості.

Розглядаючи проблему психічного, передусім як відображу вальної діяльності з огляду на категорії суб'єкту та об'єкту, ми обов'язково

⁶ Философский энциклопедический словарь / гл. редакция: Л.Ф. Ильичев, Н.Н. Федосеев, С.М. Ковалев, В.Г. Панов. М.: Сов. Энциклопедия, 1983. С. 448.

⁷ Там же. С. 183.

⁸ Там же. С. 471.

⁹ Там же. С. 547.

звертаємо увагу на ідею про те, що їхній зв'язок постає як детермінанта обопільних змін. Вказуючи на взаємозв'язок суб'єкта з об'єктивною реальністю, Г.С. Костюк, зокрема, зазначає, що пізнання оточення не тільки регулює, але й змінює саму людину як особистість¹⁰, а людина як така, за В.А. Роменцем, зливається з реальністю буття¹¹.

Це дає нам підставу стверджувати, що копінг-поведінка є фактично моментом «злиття» суб'єкту і об'єкту, яке супроводжується їхнім обопільним зміненням. У ньому відображуються особливості сприйняття та переживання актуальної ситуації хоча і в теперішньому часі, але все ж таки з прицілом на своє особистісне майбутнє. У такому переживанні присутнє, як ми вважаємо, загальне уявлення індивіда про себе і як особистість взагалі, і як особистість у даній конкретній міжособистісній ситуації зокрема.

Отже, копінг-поведінка за ознаками саморегуляції відповідно до вимог континууму ситуацій не тільки змінює в певному сенсі ці ситуації, але й сама зазнає відповідних змін. Ці зміни, відбуваючись постійно як кількісне накопичення виконавських дій, не можуть не торкатися самоставлення індивіда, викликаючи тим самим необхідність вдаватися до психологічних захистів – засобу збереження душевної рівноваги.

Психологічний захист, механізмами якого єзаперечення, моделювання, ідентифікація, придушення, проєкція, ізоляція, раціоналізація¹², витискання, заперечення, проєкція, ідентифікація, регресія, ізоляція, раціоналізація, конверсія¹³, вберігаючи свідомість від переживань, що травмують, і усуваючи психологічний дискомфорт, у певному сенсі змінює саму свідомість¹⁴ і, отже, особистість у цілому.

Наведені міркування уможливають визначення *копінг-поведінки як об'єктивізації образу «Я» індивіда (індивідів), що зазнає впливу як з боку ситуації («Я» в інтерактивній діаді «Я – Інший/Інші»), так і з боку психологічних захистів («Я-актуальне – Я-ідеальне»)*. В останньому випадку присутніми є психологічні захисти, що показали свою практичну результативність у континуумі життєвих ситуацій як засіб, що забезпечує відповідний психологічний комфорт і самоповагу. Таке самоставлення є психологічною умовою впевненості в собі як

¹⁰ Костюк Г.С. Избранные психологические труды / под ред. Л.Н. Проколенко, Г.А. Балла. М.: Педагогика, 1988. 304 с.

¹¹ М'ясоїд П.А. Метатеоретичний аналіз у психології. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 68.

¹² Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. Минск: Современное слово, 1998. С. 176.

¹³ Психология. Словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. С. 121.

¹⁴ Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. Минск: Современное слово, 1998. С. 176.

суб'єкті власної поведінки з урахуванням особистісної значущості подій, що відбуваються.

Розглядаючи копінг як поведінку в розрізі уявного «Я», спроектованого на контекст даної ситуації, ми можемо з повним правом стверджувати про існування декількох його варіантів: а) індивід підлаштовує ситуацію під себе (Я > ситуація); б) індивід підлаштовується під ситуацію (Я < ситуація); в) відчуває себе частиною ситуації (Я = ситуація).

Якщо поставитись до копінг-поведінки як до об'єкту дослідження, що містить опис стійких і необхідних відношень у даній галузі, закріплених у системі наукових абстракцій¹⁵, в яких ми вбачаємо ознаки її теоретичної моделі, то попередня пошукова робота зі збору теоретичного матеріалу є фактично процесом створення концепту об'єкта дослідження. Цей концепт спочатку дано у формулюванні проблеми – питання, що виникає в процесі пізнання і має істотний практичний і теоретичний інтерес¹⁶.

Оскільки «практичний інтерес» більше пов'язаний з буденним знанням (характеризується інтегральним баченням світу, спрямованістю на вирішення ситуації, реалізується через саморозуміння, саморефлексію), ніж зі знанням науковим (наявність предметно-структурованої картини світу, орієнтація на нове знання, одержуване за допомогою аналізу, синтезу, інтерпретації)¹⁷, остільки головною ознакою формулювання об'єкту дослідження є скоріше інтегральність, орієнтація на образ узагальноної ситуації, ніж залежність від саморозуміння і саморефлексії дослідника.

Якщо розуміти образ узагальноної ситуації в плані усвідомлення інтерактивних подій з точки зору не тільки самоорганізації власної поведінки для досягнення шуканого результату, але й з урахуванням власних помилкових (не результативних) дій, то ці узагальнення можуть розглядатися як конкретизовані компоненти імпліцитної теорії особистості¹⁸, що містять певні уявлення про функціонування особистісних утворень.

¹⁵ Смирнов С.Д. Методологический плюрализм и предмет психологии. *Вопросы психологии*. 2005. № 4. С. 4.

¹⁶ Философский энциклопедический словарь / гл. редакция: Л.Ф. Ильичев и др. М.: Сов. энциклопедия, 1983. С. 533.

¹⁷ Велитченко Л.К., Подшивалкіна В.І. Методологічні та теоретичні проблеми психології: програмний конспективний довідник. Одеса: СВД Черкасов, 2009. С. 128.

¹⁸ Психология. Словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Москва: Политиздат, 1990. С. 135.

Під час опису об'єкта в дефініції присутня така ознака теоретичної моделі, як ознака відносини цілого і частини. Оскільки між частинами цілого існують структурні, генетичні, субординаційні, управління і т. ін. зв'язки¹⁹, остільки в даному випадку дефініція повинна містити видові відмінності, які вказують на: а) структурні елементи; б) спосіб виникнення і розвитку; в) відносини супідрядності; г) механізми управління і саморегуляції.

Зазвичай, виділяючи структурні складники, відштовхуються, в принципі, від здорового глузду, пов'язаного з візуалізацією теоретичного концепту і вибудовуванням логічних взаємозв'язків відрефлексованих частин об'єктивної картини, в даному випадку – ситуацій інтерактивних відносин. Якщо ж взяти за основу *принцип послідовного уточнення родового поняття* в основній дефініції за допомогою понять, родових по відношенню до обговорюваного попереднього, то ми отримуємо деяку послідовність понять, де кожне наступне пов'язане з попереднім відношенням частини і цілого. Вважаємо, що така процедура може слугувати формалізованою основою для побудови схеми об'єкта дослідження.

Згідно з наведеним для формулювання дефініції нашого головного поняття ми повинні визначитися з вибором найближчого роду до поняття «копінг-поведінка». Якщо цим поняттям буде *поведінка*, то всі ознаки, які утворюють його зміст, входять також у зміст поняття копінг-поведінки. Якщо виходити з того, що найближчим родом до поняття «поведінка» є *взаємодія з навколишнім середовищем*²⁰, то копінг-поведінка повинна бути схарактеризована в термінах *взаємодії*. Найближчим родом до поняття «взаємодія» є процес *взаємного впливу суб'єктів*²¹. Отже, копінг-поведінка отримує у зв'язку з цим ознаки впливу, найближчим родом до якого є перенесення *інформації* (сигнали, значення, смисли)²².

Міркуючи аналогічним чином далі, приходимо до визначення поняття «*інформація*» – відомості про що-небудь у вигляді єдності синтаксичних, семантичних, прагматичних характеристик, що знімають невизначеність і використовуються в *управлінні*²³.

¹⁹ Философский энциклопедический словарь / гл. редакция: Л.Ф. Ильичев и др. Москва: Сов. энциклопедия, 1983. С. 768.

²⁰ Психология. Словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. С. 276.

²¹ Там же. С. 51.

²² Там же. С. 58.

²³ Философский энциклопедический словарь / гл. редакция: Л.Ф. Ильичев и др. М.: Сов. энциклопедия, 1983. С. 217.

У дефініції поняття «управління» найближчим родом є поняття *функції* («функція організованих систем різної природи»²⁴). Найближчим родом до функції є поняття *відношення* («відношення двох (групи) об'єктів, в якому зміна одного з них супроводжується зміною іншого»²⁵). Відштовхуючись від поняття «відношення» і його родового поняття *взаємозалежність* («взаємозалежність елементів певної системи»²⁶), знаходимо, що родовим поняттям до нього є поняття *зв'язок* («взаємозумовленість існування»²⁷).

Згідно з наведеним доходимо такого висновку. *Копінг-поведінка як об'єкт дослідження містить ознаки, які стосуються: а) взаємодії з навколишнім середовищем; б) процесу взаємного впливу; в) перенесення інформації; г) відомостей, використовуваних для управління організованою системою, де зміна одного з них супроводжується зміною іншого; д) взаємозалежності елементів системи.*

Наведені в даній дефініції ознаки об'єкта ми можемо з повним правом розглядати як предмети окремих досліджень. Наприклад, «Копінг-поведінка в контексті взаємодії з навколишнім середовищем», «Процес взаємного впливу в копінг-поведінці», «Інформативні процеси в копінг-поведінці», «Управління в копінг-поведінці», «Взаємозалежності в копінг-поведінці».

Розглядаючи предмет дослідження – дослідницьке завдання щодо компонента теоретичної моделі, що відтворює суть досліджуваного явища, а саме властивості, сторони, відношення реальних об'єктів у певних умовах²⁸, ми виходимо з того, що саме *соціальна значимість* окреслює межі емпіричного об'єкта з використанням відповідних *абстракцій*, які фіксують ознаки реальних предметів досвіду²⁹.

Відштовхуючись від ідеї соціальної значущості копінг-поведінки як процесу подолання стресової ситуації, ми необхідним чином приходимо до необхідності відповіді на питання про: а) суб'єкту «передісторію» цього психологічного (соціально-психологічного) явища; б) сутність його функціонування; в) його оптимальний варіант; г) очікуваний психологічний (соціально-психологічний) ефект.

²⁴ Философский энциклопедический словарь / гл. редакция: Л.Ф. Ильичев и др. Москва: Сов. энциклопедия, 1983. С. 704.

²⁵ Там же. С. 751.

²⁶ Там же. С. 470.

²⁷ Там же. С. 598.

²⁸ Волков Б.С., Волков Н.В., Губанов А.В. Методология и методы психологического исследования: учебное пособие. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2005. С. 12.

²⁹ Стёпин В.С. Теоретическое знание. М., 1999. URL: <http://www.philosophy.ru/library/stepin/index.html>

2. Копінг-поведінка як предмет дослідження

Розгляд копінг-поведінки як феномену, що існує у відповідь на вимоги соціумної ситуації, в якій беруть участь як мінімум двоє учасників, необхідним чином спонукає нас до пошуку зовнішніх та внутрішніх обставин, що детермінують її зміст і динаміку. Зовнішні обставини ми розглядаємо за ознакою їхньої *значущості* для учасників, а внутрішні – за ознакою міри їхньої *спроможності* задовольняти викликам інтерактивним відношенням ситуації. У самому загальному вигляді перша ознака відкривається у зведеннях про систему цінностей індивіда в руслі його оцінних ставлень до себе та до оточення, а друга – про рівень розвитку його діяльній системи, відображений у його самооцінці.

Вбачаючи в системі «суб'єкт₁ – суб'єкт₂» апріорне джерело психологічного стресу, пов'язаного з відповідною нервово-психічною напругою тієї чи іншої інтенсивності, ми схильні наголошувати на тому, що його наслідки – результат вирішення діалектичних протиріч за опанування ситуації – не тільки формують особистість кожного з них у тому чи іншому аспекті, але й сприяють виникненню механізму подолання стресу за рахунок відпрацювання дієвих схем вербально-прагматичної поведінки, використовуваних для подолання труднощів, що виникають. Таким механізмом є, за Р. Лазарусом, копінг як центральна ланка стресу³⁰, яка спирається на дані когнітивних процесів та оцінювання ситуації.

Отже, до системи «суб'єкт₁ – суб'єкт₂» ми маємо долучити додатковим компонентом копінг-поведінку, в результаті чого вона перетворюється на систему «суб'єкт₁+ копінг-поведінка₁ – суб'єкт₂+ копінг-поведінка₂».

Якщо розглядати копінг-поведінку, яка у вербальному плані здійснюється у вигляді внутрішнього/зовнішнього мовлення, то процес копінгу в будь-якому вигляді постає як процес створення спільного тексту – тексту-дискурсу з відповідними індивідуальними мовленнєвими «внесками» комунікантів. Останні володіють не тільки певним минулим досвідом, але й певним набором домінантних/недомінантних рис. Отже, попередня система отримує вираз «суб'єкт₁+копінг-поведінка₁ – суб'єкт₂+ копінг-поведінка₂» = *текст-дискурс*.

Вказуючи на текст-дискурс як об'єктивний феномен інтерактивних взаємовідносин, ми тим самим наголошуємо на ідеї мовленнєвого опосередкування не тільки процесів копінгу, але й зростання

³⁰ Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966. P. 466.

індивідуального досвіду за рахунок вербалізації ознак ситуації, в тому числі під час подолання щоденних труднощів³¹.

Вербальне означування перебігу ситуації, що здійснюється не тільки у внутрішньому мовленні в реальному часі події, але і як мовленнєва післядія під час подальших розмірковувань, є імпліцитним контекстом ретроспективного уявного змінювання копінг-поведінки, де індивід дає собі установку відносно «наступного разу»³². Таке змінювання є, на нашу думку, психологічним механізмом вироблення більш досконалої програми майбутньої копінг-поведінки, в якому ми вбачаємо ознаки трансформованого діалогу з реальним учасником події, що не виключає, однак, і впливу стилістики мовлення «значущого іншого»³³.

У понятті «копінг-поведінка», яке досить докладно описано в публікаціях з даної проблеми³⁴, вказують на такі його ознаки, як: а) пристосування до ситуації шляхом її певної трансформації (L. Murphy); б) застосування особистісного досвіду і умов середовища (R. Lazarus); в) використання когнітивних, моральних, соціальних, мотиваційних аспектів особистості з метою психологічного захисту (N. Naan); г) логічне оцінювання і вибір способу впливу на ситуацію для зменшення емоційної напруги; вирішення проблеми, зміна власних емоційних установок (R. Lazarus, S. Folkman); д) адаптивна, частково адаптивна поведінка (E. Heim); е) просоціальна/асоціальна, активна/пасивна поведінка (S. Hobfoll).

Під час визначення поняття «копінг» беруться до уваги такі ознаки, як: а) спроба адаптуватися до стресу (R.S. Lazarus, 1966); б) вирішення проблем (N. Naan, 1977); в) уникання життєвої напруги (L.I. Pearlin, C. Schooler, 1978); г) відповідь на стресову ситуацію та адаптація до неї (I. Paulhan, 1992)³⁵.

³¹ Stressful Life Events and their Contexts. Edited by Barbara Snell Dohrenwend. New York: Neale Watson Academic Publications. 1981. P. 287.

³² Див., наприклад, судження тесту Лазаруса «Опинившись у важкій ситуації, я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому».

³³ Там само.

³⁴ Гарбер А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований. *Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (Челябинск, февраль 2015 г.)*. Челябинск: Два комсомольца, 2015. С. 17–19; Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы. *Вестник КГУ имени Н.А. Некрасова*, 2008, том 14, с. 147–153.

³⁵ Коломейцев Ю.А., Корзун С.А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению). *Проблемы управления*. URL: [elib.bspu.by/bitstream...Статья_Корзун_С...управления...](http://elib.bspu.by/bitstream...)

У докторській дисертації Т.Л. Крюкової³⁶ повідомляється, що феномен копінг-поведінки наразі розглядається в термінах: а) особистісних якостей, що сприяють подоланню стресу; б) залежності стратегій подолання від конкретної ситуації; в) взаємодії особистісних і ситуаційних факторів під час вибору копінг-зусиль. Вказується, що поняття копінгу співзвучне поняттям стресостійкості (К.К. Платонов, Л.І. Уманський, Б.М. Теплов, В.О. Бодров), емоційної стійкості (В.С. Мерлін), пошукова активність (В.В. Аршавський, В.С. Роттенберг). Повідомляється про спроби об'єднати в єдине ціле механізми психологічного захисту та механізми подолання (В.А. Ташликов, 1992, Р.К. Назиров, 1992, Н.О. Сирота, 1994; Є.І. Чехлатий, 1994; В.М. Ялтонський, 1995).

Копінг також трактується як комплекс усвідомлених дій, що допомагають людині справлятися з внутрішньою напругою і дискомфортом способами, адекватними особистісним властивостям і ситуації³⁷. Стверджується, що він визначається характером суб'єкт-суб'єктних взаємодій та захисної поведінки. Механізм захисної поведінки являє собою ієрархічну метасистему, що містить механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, особистісні та середовищні ресурси³⁸.

З огляду на наведені ознаки копінг-поведінка постає як поведінка, спрямована на пристосування до проблемної ситуації. Якостями поведінки подолання (копінг-поведінки) вважають: адаптивність/активність, автоматизм/навмисність, багатоальтернативність, одночасне використання різних способів, непередбачуваність, схожість із психологічними захистами, різну ступінь контрольованості, соціально-культурну зумовленість³⁹. У роботі також наголошується на тому, що патерни копінг-поведінки як поведінки подолання формуються в процесі сімейного виховання.

Копінг-поведінка у вже досить сформованому вигляді з'являється в підлітковому віці, демонструючи вельми чітко окреслені тенденції, в яких простежуються змістовні особливості перебігу стресогенних

³⁶ Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 / Костромской гос. ун-т. Кострома, 2005. 476 с.

³⁷ Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников. *Психологический журнал*. 2004. Том 25. № 5. С. 60.

³⁸ Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2009. № 2 (37). С. 46–50.

³⁹ Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы. *Вестник КГУ имени Н.А. Некрасова*, 2008, Т. 14. С. 147–153.

ситуацій, що вимагають від індивіда відповідної самоорганізації з використанням адекватних їм стилів поведінки⁴⁰.

Якщо копінг-поведінку розглядати ширше, ніж поведінку, пов'язану з подоланням стресогенних ситуацій, а сам стрес – як переживання ситуації, що відрізняється від звичної, то ми доходимо такого висновку: будь-яка ситуація, що відрізняється від звичної, вже апіорі є спонукою до відновлення рівноваги шляхом вироблення певного корекційного доповнення.

Вважаємо, що існування людини в соціумі є фактично континуумом різноманітних ситуацій і корекційних доповнень до них. Оскільки постійним атрибутом існування є протиріччя між фактичним і бажаним, оскільки індивід з відповідною мірою рефлексивності постійно вносить належні корективи в образ ситуації, в результаті чого фактична ситуація як би роздвоюється, викликаючи в нього фрустраційні переживання нездійснених у певній мірі очікувань.

Такі фрустраційні переживання, що розглядаються як одна з форм психологічного стресу⁴¹ й зумовлені як об'єктивною ситуацією, так істійкими формами емоційного реагування на життєві труднощі, супроводжуються зазвичай певним розчаруванням та роздратуванням⁴². На нашу думку, таку розбіжність між фактичним і бажаним можна порівняти з такими способами виходу зі стану фрустрації, як: *заміщення* (незадоволення потреба заміщається іншою), *зсув* (зміщення мети на іншу), *раціоналізація* (пошук позитивних моментів у невдачі), *регресія* (повернення до примітивних форм поведінки), *депресія* (пригнічений настрій), *фіксація* (посилення забороненої поведінки), *інтенсифікація* (мобілізація ресурсів для досягнення мети). Таке порівняння може, як ми вважаємо, вказувати на те, як і за допомогою яких способів імовірно відбувається корекційне доповнення.

Процес подолання стресу входить у склад цілісного процесу розвитку особистості. Він у найбільш виражений спосіб потребує вироблення таких якостей, які відповідають як вимогам ситуації, так і уявленню про власне «Я». Це означає, що копінг-поведінка не тільки віддзеркалює найбільш виражені особистісні якості, але і є найбільш дійовою її частиною, що відтворює її суб'єкту сутність.

⁴⁰ Крюкова Т.Л. Возрастные и культурные различия в стратегиях совладающего поведения. *Психологический журнал*. 2005. Т. 26. № 2. С. 5–15.

⁴¹ Психология. Словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. С. 433.

⁴² Психологический словарь / под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др.; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. М.: Педагогика, 1983. С. 394.

Якщо звернутись до думки Ж.-П. Сартра про те, що людина по-справжньому людина, коли вона поставлена на межу свого існування, то ця «межа існування» є, як ми вважаємо, максимальним виразом вимог буття до людини, які розкривають її дійсну суть за рахунок актуалізації глибинних, власне суб'єктних механізмів, вільних від культуральних нашарувань та умовностей соціумного існування. Як зазначає Л.І. Анциферова, стресові ситуації вимагають «від індивіда таких дій і умов, які знаходяться на межі його адаптивних можливостей або навіть перевершують наявні в нього резерви»⁴³.

Із наведеного випливає, що копінг-поведінка в найбільшій мірі відображує психологічну картину розвитку людини на певному етапі онтогенезу, пов'язану з її світовідчуттям і формуванням свідомої поведінки, відповідної до нього, що врешті-решт впливає і на самовизначення, і на її самореалізацію як особистості.

Розвиток людини як особистості багато в чому визначається схильністю до використання адаптивних або захисних моделей поведінки⁴⁴. Проміжною ланкою між впливом стресу і відповіддю організму на нього є сформований досвід індивіда⁴⁵, спрямований на підтримку і збереження *рівноваги* між вимогами ситуації і власними ресурсами⁴⁶. Розрізняють особистісні (когнітивна сфера, самосвідомість, самосприйняття, мотивація, духовність, інтернальний локус контролю, афіліація, емпатія) і середовищні копінг-ресурси (система соціальної підтримки з боку оточення)⁴⁷.

У копінг-ресурсах убачають як характеристики особистості (соціальна підтримка, локус контролю, емпатія), так і середовища (соціальні мережі, сім'я, друзі, значущі інші, соціальних інститути). Особливе значення для пом'якшення негативних впливів має соціальна підтримка⁴⁸.

Ознаками високофункціональної копінг-поведінки є: а) переважання активних проблем – вирішальних аспектів та пошук соціальної

⁴³ Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. № 1. С. 5.

⁴⁴ Plutchik R., Conte H.R. Circumplex Models of Personality and Emotions: Edited by R. Plutchik and H.R. Conte. 1997. Pp. 484.

⁴⁵ Lazarus R.S., Opton E.M. The study of psychological stress. *Anxiety and Behavior*. C.D. Spielberger (Ed.) N.Y.: Academic Press, 1966. P. 225–262.

⁴⁶ Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus. An analysis of historical and perennial issues. New York: Psychology Press, 2013. P. 451.

⁴⁷ Folkman S., Lazarus R.W. Coping and Emotion. *Stress and Coping: an anthology*. N.Y.: Columbia University Press, 1991. P. 207–227.

⁴⁸ Marcia J.E., Friedman M.L. Ego identity status in collegewomen. *Journal of Personality*. 1970. 44. P. 6450688.

підтримки; б) розвиненість когнітивно-оціночних механізмів; в) мотивація досягнення успіху; г) активне подолання стресу шляхом усунення його джерела; д) розвинені копінг-ресурси (позитивна Я-концепція, розвинене сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю над середовищем, емпатія, афіліація, відносно не висока чутливість до відкинення, наявність ефективної соціальної підтримки з боку середовища)⁴⁹.

На підставі наведеного висновуємо, що копінг-поведінка не просто існує в просторі інтерсуб'єктних відносин (система «суб'єкт₁ – суб'єкт₂»), а регулюється індивідом на основі власних суб'єктних механізмів, висхідних як до безпосереднього переживання своєї буттєвості як живої істоти, так і до уявлення про власне «Я» і явищ, безпосередньо зв'язаних з ним, – особистісних смислів, мотивів, цілей, комунікативних та практичних дій, об'єктів, на які спрямовані ці дії, одержуваних і бажаних результатів.

ВИСНОВКИ

Копінг-поведінка в найбільшій мірі відображує психологічну картину розвитку людини на певному етапі онтогенезу, пов'язану з її світовідчуттям і формуванням свідомої поведінки, відповідної до нього, що врешті-решт впливає і на самовизначення, і на її самореалізацію як особистості.

Розмірковуючи про співвідношення об'єкта і предмета дослідження як співвідношення цілого і частини, доходимо висновку про необхідність у зіставленні судження про загальний зміст поняття «копінг-поведінка» (взаємодії з навколишнім середовищем, взаємний вплив, інформаційні процеси, управління, взаємозалежність) і дані окремих теоретико-емпіричних праць (пристосування до ситуації, застосування особистісного досвіду, використання захисних механізмів, вплив на ситуацію, усунення дискомфорту тощо). До цих зведень слід додати запропоновані нами посилання на: вирішення діалектичних протиріч під час опанування ситуації із застосуванням дієвих схем вербально-прагматичної поведінки; зростання індивідуального досвіду за рахунок вербалізації ознак ситуації; мовленнєву післядію в контексті уявного змінювання копінг-поведінки; зростання індивідуального досвіду за рахунок вербалізації ознак ситуації; відновлення рівноваги шляхом вироблення певного корекційного доповнення.

⁴⁹ Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте и профилактика его аддиктивного варианта. *Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация: материалы научно-практической конференции*. М.: МГППУ, 2011. С. 40–45.

Вбачаючи в системі «суб'єкт₁ – суб'єкт₂» апріорне джерело психологічного стресу, пов'язаного з відповідною нервово-психічною напругою тієї чи іншої інтенсивності, ми схильні наголошувати на тому, що його наслідки не тільки формують особистість кожного з них у тому чи іншому аспекті, але й сприяють виникненню механізму копіngu за рахунок відпрацювання дієвих схем вербально-прагматичної поведінки, використовуваних під час подолання труднощів, що виникають. Отже, копінг-поведінка не тільки віддзеркалює найбільш виражені особистісні якості, але і є найбільш дійовою частиною особистості, що відтворює її суб'єктну сутність.

АНОТАЦІЯ

Копінг-поведінку схарактеризовано як поведінку, що містить ознаки взаємодії з навколишнім середовищем, взаємного впливу, інформаційного обміну, управління з відповідними взаємозалежностями компонентів. Вказано на систему «суб'єкт– суб'єкт» як апріорне джерело психологічного стресу різної інтенсивності. Його переживання викликано розбіжністю фактичного (об'єктивного) і бажаного (суб'єктивного). Воно долається за рахунок вербального означування перебігу ситуації як у реальному часі події, так і у мовленнєвій післядії під час подальших розмірковувань на основі власних суб'єктних механізмів. Наголошується, що зазначена розбіжність викликає стани на кшталт фрустрації і, отже, може долатися за допомогою відповідних механізмів (*заміщення, раціоналізації, регресії, депресії, фіксації, інтенсифікації*). Стверджується, що переживання своєї буттєвості в інтерактивних ситуаціях спирається на уявлення про власне «Я», а також явищ, безпосередньо зв'язаних із ним, – особистісних смислів, мотивів, цілей, комунікативних та практичних дій, об'єктів, на які спрямовані ці дії, одержуваних і бажаних результатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Велитченко Л.К., Подшивалкіна В.І. Методологічні та теоретичні проблеми психології: програмний конспективний довідник. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 280 с.
2. Волков Б.С., Волков Н.В., Губанов А.В. Методология и методы психологического исследования: учебное пособие. Москва : Академический проект; Фонд «Мир», 2005. 352 с.
3. Гарбер А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований. *Актуальные вопросы современной психологии*: материалы III Междунар. науч. конф. (Челябинск, февраль 2015 г.). Челябинск : Два комсомольца, 2015. С. 17–19.

4. Коломейцев Ю.А., Корзун С.А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению). *Проблемы управления*. URL: [elib.bspu.by/bitstream...Статья_Корзун_С...управления...](http://elib.bspu.by/bitstream...)

5. Костюк Г.С. Избранные психологические труды ; под ред. Л.Н. Проколиенко, Г.А. Балла. Москва : Педагогика, 1988. 304 с.

6. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения. *Психологический журнал*. 2005. Т. 26. № 2. С. 5–15.

7. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 ; Костромской гос. ун-т. Кострома, 2005. 476 с.

8. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы. *Вестник КГУ имени Н.А. Некрасова*. 2008. Том 14. С. 147–153.

9. М'ясоїд П.А. Метатеоретичний аналіз у психології. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 54–82.

10. Психология. Словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Москва : Политиздат, 1990. 494 с.

11. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2009. № 2 (37). С. 46–50.

12. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте и профилактика его аддиктивного варианта. *Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация*: материалы научно-практической конференции. Москва : МГППУ, 2011. С. 40–45.

13. Смирнов С.Д. Методологический плюрализм и предмет психологии. *Вопросы психологии*. 2005. № 4. С. 3–8.

14. Стёпин В.С. Теоретическое знание. Москва, 1999. URL: <http://www.philosophy.ru/library/stepin/index.html>

15. Философский энциклопедический словарь / гл. редакция : Л.Ф. Ильичев и др. Москва : Сов. энциклопедия, 1983. 840 с.

16. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников. *Психологический журнал*. 2004. Том 25. № 5. С. 59–69.

17. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. Минск : Современное слово, 1998. 768 с.

18. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus. An analysis of historical and perennial issues. New York: Psychology Press, 2013. 451 p.

19. Folkman S., Lazarus R.W. Coping and Emotion. *Stress and Coping: an anthology*. New York: Columbia University Press, 1991. P. 207–227.

20. Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.

21. Lazarus R.S., Opton E.M. The study of psychological stress. *Anxiety and Behavior*. C.D. Spielberger (Ed.). New York: Academic Press, 1966. P. 225–262.
22. Marcia J.E., Friedman M.L. Ego identity status in college women. *Journal of Personality*. 1970. 44. P. 645–688.
23. Plutchik R., Conte H.R. Circumplex Models of Personality and Emotions: Edited by R. Plutchik and H.R. Conte. 1997. 484 p.
24. Stressful Life Events and their Contexts. Edited by Barbara Snell Dohrenwend. New York: Neale Watson Academic Publications, 1981. 287 p.
25. Ziller R.C. Photographing the self: methods for observing personal orientations. Newbury Park. London: Delhi: SAGE Publications, 1990. 167 p.

Information about the authors:

Velitchenko L. K.,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department
of Theory and Methods of Practical Psychology
South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushinsky
26, Staroportofrankivska str., Odesa, 65000, Ukraine

Ma Fu,

Postgraduate Student at the Department
of Theory and Methods of Practical Psychology
South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushinsky
26, Staroportofrankivska str., Odesa, 65000, Ukraine