

УДК 159.923:159.944.4

*Оксана Войцеховська,  
Галина Закалик*

## **СУЧАСНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ**

Крайня невизначеність життя сучасного суспільства за умов нестабільної економічної, політичної та соціальної ситуації в державі зумовлюють дезорієнтацію людини в оточуючій її соціальній реальності. У зв'язку з цим актуальними стають питання копінг-стратегій особистості, а саме ефективного функціонування, адаптації та подолання несприятливих, невизначених, важких життєвих ситуацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що копінг вивчають у рамках психологічних захисних можливостей людини (П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Закльтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан), сукупності особистісних рис (К. Шефер, Р. Горзух) у процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзух). Питаннями долаючої поведінки (копінгу) займалися: Т. Більгільдеева, О. Власова, Р. Грановська, І. Стрельцова, О. Юрасова, В. Бодров, В. Євдокимов, І. Єсауленко та ін. Особистісні копінг-ресурси та копінг-стратегії у складних життєвих ситуаціях розглядали Р. Грановська, Є. Куфтяк, С. Нартова-Бочавер, І. Нікольська. Оцінка готовності до діяльності в екстремальних умовах представлена в роботах Л. Анциферової, Р. Єгорова, А. Маклакова, С. Посохова, В. Рибникова, А. Шленкова та ін. Особливості копінг-стратегій розглядали І. Ветрова, Н. Дмитрієва, О. Сігаєва, О. Приходченко, О. Журавльова, К. Корнева, Г. Коритова, Ю. Мураткіна, Р. Набіулліна, І. Рябченко.

Труднощі діагностики копінг-поведінки висвітлені у роботах С. Гончарова, О. Гришина, О. Кружкової, Л. Вассермана, М. Новожилової, Н. Фетіскіна та ін.

Мета статті полягає в аналізі сучасних теоретичних підходів і психологічних досліджень проблеми копінг-стратегій особистості.

Процеси подолання людиною важких життєвих подій у психологічній науці прийнято позначати як адаптаційна поведінка або копінг-поведінка («копінг» від англійського слова «соре» – перебороти, впоратися, подолати).

«Копінг» – це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, цінності, вагомості в житті людини та її психологічних можливостей. Це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби справлятися зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини.

Вперше термін «копінг» з'явився у психологічній літературі у 1962 р. при дослідженні Л. Мерфі способів подолання дітьми потреб, що висуваються кризами розвитку. Автор у рамках когнітивного підходу дає визначення копінгу: це «деяка спроба створити нову ситуацію: чи загрозову, чи небезпечну, чи радісну». Отже, виходячи з цього твердження, термін «копінг» визначає прагнення індивіда розв'язати певну проблему.

На думку А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На думку вченого, копінг протиставляється експресивній поведінці.

Аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копінгу: психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний і ресурсний.

Згідно з *психоаналітичним* підходом, копінг – один із механізмів психологічного захисту, який індивід використовує, щоб зняти напруження. Це суто автоматична реакція на ситуацію, без залучення емоційних і когнітивних процесів.

Попри спроби поєднати поняття «копінг» і «захисні механізми», П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конон-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт розрізняють їх за ступенем усвідомленості, цілеспрямованості, конструктивності, а також за локалізацією загрози. На думку дослідників, копінг – це усвідомлена і цілеспрямована активність людини, адже суб'єкта спонукають чіткі наміри розв'язати проблемну ситуацію, загроза від якої здебільшого зовнішня. Психологічний захист менш конструктивний, оскільки, зазвичай, передбачає відмову індивіда розв'язувати проблеми заради збереження комфортного душевного стану.

*Диспозиційний* підхід розглядає копінг як відносно усталену схильність людини відповідно реагувати на загрозову для неї ситуацію. На думку К. Шефера та Р. Горзуха, особа надає перевагу сталому спо-

собу долати труднощі впродовж тривалого часу, адже її особистісні характеристики в цей період практично незмінні. Диспозиційний підхід не набув значної кількості прихильників через своє досить вузьке розуміння копінгу. Трактування копінгу як особистісної схильності поводитися однаково в аналогічних ситуаціях унеможлиблює його вивчення в різноманітних життєвих умовах.

Найпопулярніший у трактуванні копінгу нині *трансакційний* підхід, який розробили Р. Лазарус і С. Фолькман. Учені визначали копінг-стратегії «стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем». Р. Лазарус у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання») звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу. Ці автори ввели також у наш словник такі поняття, як життестійкість (*hardiness*) та стресостійкість [6].

В останні десятиріччя популярним є так званий «ресурсний» підхід. До ресурсів, зазвичай, зараховують наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні здібності, навички й уміння людини. За теорією збереження ресурсів Хобфолла, є два класи ресурсів: матеріальні та соціальні (пов'язані з цінностями).

М. Селігман вважає, що найголовніший ресурс у протистоянні стресу – оптимізм: коли людина вірить, що ситуація не безнадійна, коли спрямована на успіх, то легше переживає труднощі, зазнає менше збитків.

Дослідження копінг-стратегій поки що досить розрізнені. Тому майже кожен новий дослідник при вивченні проблематики стратегій подолання стресу пропонує свою власну класифікацію. При цьому, щоб як-небудь систематизувати існуючі підходи до копінг-стратегій, уже докладаються зусилля з класифікації самих класифікацій.

Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення із психотравмуючою ситуацією.

У цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання» і наділяють їх такими характеристиками:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів.

3. Стратегія уникання – це поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми.

Відповідно Р. Лазарус і С. Фолькман виділили такі копінг-стратегії: стратегія конфронтації, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія ухвалення відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового вирішення проблеми, стратегія позитивної переоцінки [6].

Американський дослідник С. Карвер і його співробітники запропонували розширену класифікацію копінг-стратегій:

1. Активний копінг – активні дії з усунення джерела стресу.

2. Планування – планування своїх дій відносно проблемної ситуації, що склалася.

3. Пошук активної соціальної підтримки – пошук допомоги, поради у свого соціального оточення.

4. Позитивне тлумачення та зростання – оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду.

5. Прийняття – визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг-стратегій, на думку цих авторів, також може сприяти адаптації людини у стресовій ситуації, проте він не пов'язаний з активним копінгом. До них відносять:

1. Пошук емоційної соціальної підтримки – пошук співчуття та розуміння від оточуючих.

2. Придушення конкуруючої діяльності – зниження активності відносно інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу.

3. Заборона – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Н. Сирота досліджувала копінг-поведінку підлітків, що виховуються в сім'ї, в дитячому будинку та підлітків з адиктивною поведінкою. У результаті дослідження було встановлено, що для підлітків, які виховуються в сім'ях, характерне використання активних поведінкових стратегій, спрямованих на вирішення проблем і пошук соціальної підтримки; для підлітків, що виховуються в дитячому будинку, характерним є використання стратегії «уникання»; підлітки з адиктивною поведінкою використовують «стратегію пошуку соціальної підтримки» [5].

В. Ялтонський у своєму дослідженні вивчав копінг-поведінку здорових і хворих на наркоманію підлітків. Вчений відзначає, що у здорових підлітків спостерігається переважання активних копінг-стратегій у стресових ситуаціях, тоді як у хворих на наркоманію підлітків переважає копінг-стратегія «уникання» [5].

Як зазначають Р. Грановська і І. Нікольська, поняття копінг-поведінки за своїм змістом близьке до поняття психологічного захисту. Основна відмінність між ними полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються і в разі їх закріплення стають дезадаптивними.

Л. Анциферова зазначає, що індивіди, які в проблемних і стресових ситуаціях вдаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку і песимістичний світогляд. Особи ж, які в подібних ситуаціях віддають перевагу конструктивним стратегіям копінг-поведінки, відрізняються оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і сильно вираженою мотивацією досягнення [1].

Досить детальною є класифікація П. Тойса, яка спирається на комплексну модель копінг-поведінки. Вчений виокремлює дві групи копінг-стратегій: поведінкові та когнітивні.

Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи:

1. Поведінка, зорієнтована на ситуацію: прямі дії (обговорення ситуації, її вивчення), пошук соціальної підтримки, «втеча» від ситуації.
2. Поведінкові стратегії, зорієнтовані на фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків; тяжка праця; інші фізіологічні методи (таблетки, їжа, сон).
3. Поведінкові стратегії, зорієнтовані на емоційно-експресивне вираження: катарсис, стримування та контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також поділяються на три групи:

1. Когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (аналіз альтернатив, створення плану дій), новий погляд на ситуацію, прийняття ситуації, відволікання від ситуації, вигадкування містичного розв'язання ситуації.
2. Когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: «фантастичне вираження» (фантазування стосовно способів вираження почуттів), молитва.
3. Когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація існуючих почуттів.

До додаткових стратегій П. Тойс відносить також написання щоденників, листів, слухання музики, стратегію очікування [2].

Канадські дослідники Е. Ендлер і Д. Паркер виділяють три основні стилі копінг-поведінки: проблемно орієнтований копінг (спрямований на вирішення завдань); емоційно орієнтований копінг (орієнтований на регуляцію емоцій); копінг, орієнтований на уникнення.

Перший стиль – проблемно орієнтований – включає: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі та пошук можливих способів її вирішення; 3) прагнення краще розподіляти свій час; 4) вибір особистих пріоритетів; 5) звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем; 6) прагнення контролювати ситуацію; 7) орієнтація на необхідність вирішення проблеми; 8) практична реалізація своїх планів.

До другого стилю, орієнтованого на емоції, відносяться: 1) внутрішня агресія; 2) зовнішня агресія, спрямована на інших; 3) фіксація на переживанні своєї безпорадності, неможливості справитися з ситуацією; 4) зосередження на власних недоліках; 5) роздратування або апатія; 6) переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок.

Копінг, орієнтований на уникнення, може виражатися у відволіканні від стресової ситуації або соціальному відволіканні. Відволікання від стресової ситуації проявляється у: 1) намаганні отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо; 2) намаганні побути наодинці, віддалитися від ситуації, що турбує, або навпаки – постійно перебувати серед людей.

Е. Фріденберг і Р. Льюїс виділяють 18 стратегій копінг-поведінки, об'єднаних у три стилі. Перший стиль – продуктивне подолання, спрямоване на вирішення проблеми: 1) фокусування на вирішенні проблеми – систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору; 2) наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення; 3) фокусування на позитиві – оптимістичний погляд на речі, нагадування собі про те, що є люди, які знаходяться в гіршому становищі; підтримка бадьорості духу; 4) активний відпочинок – заняття фізкультурою і спортом.

До другого стилю (проміжного), орієнтованого на отримання соціальної підтримки, відносяться: 1) пошук соціальної підтримки – прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням; 2) спілкування з близькими друзями і набуття но-

вих друзів; 3) прагнення належати – інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення; 4) суспільні дії – пошук підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем; 5) звернення по професійну допомогу; 6) пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

До третього стилю – непродуктивної копінг-поведінки – належать: 1) неспокій – тривога за майбутнє загалом і своє майбутнє особливо; 2) надія на диво – сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться; 3) розпач – відмова від яких-небудь дій по вирішенню проблеми, хворобливі стани; 4) розрядка – покращення самопочуття за рахунок «випуску пари»; виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики; 5) ігнорування проблеми – свідоме блокування проблеми; 6) самозвинувачення – суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему; 7) занурення в себе – замкнутість, приховування від інших своїх проблем; 8) прагнення відволіктися, відпочити – відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги.

Незважаючи на існування різних класифікацій, більшість дослідників виділяє три базові стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Крім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися у трьох сферах: поведінковій, когнітивній та емоційній. На основі критерію адаптивності копінг-стратегії диференціюються на адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні.

Отже, поняття копінгу розуміємо як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролюватиме свої переживання, шукатиме емоційну підтримку в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату. Особливості копінгу – його усвідомленість і цілеспрямованість. Важливо зазначити, що копінг тісно пов'язаний із типологічними й особистісними рисами людини, які суттєво впливають на вибір стратегії поведінки подолання.

**Посилання:**

1. Анциферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15. — № 1. — С. 3-18.

2. *Кокун, О. М.* Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / *О. М. Кокун*. — К. : Міленіум, 2004. — 265 с.
3. *Прохоров, А. О.* Саморегуляція психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / *А. О. Прохоров*. — М. : PerSe, 2005. — 350 с.
4. *Родина, Н. В.* К проблеме соотношения понятий «копинг-стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический подход // Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції. — К. : Либідь, 2006. — С. 98-104.
5. *Сирота, Н. А.* Программа формирования здорового жизненного стиля / *Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский*. — М., 2000. — 210 с.
6. *Lazarus, R. S.* Stress, appraisal, and coping / *Richard S. Lazarus, Susan Folkman*. — New York : Springer Pub. Co., 1984. — 456 p.
7. *Moos, R. H.* Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // *American Journal of Community Psychology*. — 1984. — Vol. 12. — P. 5-25.

**References (transliterated and translated):**

1. *Antsiferova, L. I.* Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmysleniye, preobrazovaniye situatsy i psikhologicheskaya zashchita (Person in difficult life conditions: Rethinking, transformation of the situations and psychological protection) // *Psychological Journal*, 1994, Vol. 15, No 1, P. 3-18 [in Russian].
2. *Kokun, O. M.* Optyimizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhoфизиологичниi аспект zabezpechennia diialnosti : monohrafiia (Optimization of adaptive human capabilities: Psychophysiological aspects of activity: Monograph). Kyiv, 2004. 265 p. [in Ukrainian].
3. *Prokhorov, A. O.* Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyany: fenomenologiya, mekhanizmy, zakonomernosti (Self-regulation of mental states: Phenomenology, mechanisms, laws). Moscow, 2005. 350 p. [in Russian].
4. *Rodina, N. V.* K probleme sootnosheniya ponyaty «koping-strategii» i «zashchitnye mekhanizmy». Psikhodinamicheskiy podkhod (On the problem of relationship between «coping strategies» and «defense mechanisms» concepts. Psychodynamic approach). // *Trends in psychology development in Ukraine: history and modernity : Proceedings of nationwide scientific and practical conference*. Kyiv, 2006, P. 98-104 [in Russian].
5. *Sirota, N. A. & V. M. Yaltonsky.* Programma formirovaniya zdorovogo zhiznennogo stilya (Program of healthy lifestyle formation). Moscow, 2000. 210 p. [in Russian].
6. *Lazarus, R. S. & S. Folkman.* Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Pub. Co., 1984. 456 p. [in English].
7. *Moos, R. H.* Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // *American Journal of Community Psychology*, 1984, Vol. 12, P. 5-25 [in English].

Стаття надійшла до редакції 21.04.2016

*О. Войцеховська, Г. Закалик*

### **Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості**

У статті розглядається проблема копінг-стратегій особистості, дослідження копінг-поведінки та види копінг-стратегій відповідно до класифікацій різних авторів; виокремлюються найпоширеніші підходи до розуміння копінгу – психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний; характеризуються такі базові копінг-стратегії, як «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникання»; аналізуються особливості адаптивних, відносно адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій. Автори поняття копінгу розуміють як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям, та роблять висновки: когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо; за допомогою емоційних зусиль людина контролюватиме свої переживання, шукатиме емоційну підтримку в оточення; поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату. Особливості копінгу – його усвідомленість і цілеспрямованість. Копінг тісно пов'язаний із типологічними й особистісними рисами людини, які суттєво впливають на вибір стратегії поведінки подолання.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, адаптивна поведінка, проблемно орієнтовані, емоційно орієнтовані копінг-стратегії.

*О. Voitsekhovska, H. Zakalyk*

### **Modern Trends in Psychological Research of Personality's Coping-Strategies**

The article deals with the problem of coping-strategies of the person, investigation of coping behavior and types of coping-strategies according to different authors' classifications; namely – such common approaches to understand the coping as psychoanalytic, dispositional, transactional and resource ones are distinguished; such basic coping-strategies as «problem solving», «search of social support», «avoidance» and the features of adaptive, regarding adaptive and non-adaptive coping-strategies are analyzed. The authors of the paper consider the concept of coping cognitive, emotional and behavioral efforts aimed at overcoming difficulties in the process of human interaction with the environment and make the conclusions: cognitive efforts of an individual are directed at the analysis of the problem, working out a possible plan of action, search for alternative ways of

solving the situation, etc; with emotional efforts people control their own emotions, seek emotional support in the environment; behavioral efforts enable a person to achieve the desired result. The main features of coping are its awareness and commitment. Coping is closely linked to the typological and human traits of a person that significantly influence the choice of behavior strategies of overcoming.

***Key words:*** coping-strategies, adaptive behavior, problem-oriented, emotionally-oriented coping-strategies.

Рецензент – доктор психологічних наук,  
професор Н. І. Жигайло