

УДК 159.922.8

**І. О. Корнієнко**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
Мукачівський державний університет  
м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26  
e-mail: innokasha@gmail.com

**ТІЛЕСНА САМОРЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА  
СТАНОВЛЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ**

В статті обговорюються результати дослідження тілесності і механізмів її впливу на розвиток опанувальної поведінки особистості, а саме: суб'єктивної значущості для індивіда його тілесної структури, поведінкових стратегій та механізмів подолання стресу, а також, діагностика захисних механізмів, які на рівні підсвідомості впливають на формування копінг-поведінки особистості та відношення особистості до свого внутрішнього «Я». Кореляційний аналіз отриманих даних та порівняння результатів дослідження різних вікових груп респондентів на основі критерію U-Манна Уїтні.

**Ключові слова:** копінг, опанування, конституційна репрезентація, тілесність, копінг-стратегії, копінг-ресурси, копінг-механізми, самовідношення.

Тілесність як феномен давно привертає увагу вчених, але, на жаль, до теперішнього часу її вивчення велося в рамках природничо-наукових дисциплін. У даній сфері наукова психологія значно відстає від практики, особливо помітний цей розрив в вітчизняній психології. Тілесність, як така, не була предметом вивчення наукової психології, вчені, в основному це О. М. Леонтьєв, К. К. Платонов, С. Л. Рубінштейн, зазвичай, займались вивченням ролі тілесного компонента в розвитку особистості [2, С. 352; 5, С. 25]. Дослідження в галузі тілесного компоненту Я не численні і більшою мірою носять теоретико-описовий характер (О. Е. Газарова, Є. О. Клімов, О. Ш. Тхостов) [5, С. 287].

Психологічне оволодіння важкими життєвими ситуаціями раніше не розглядалось як залежне від тілесної структури та її репрезентації в свідомості людини і як фактор психологічного зростання особистості, включаючи деякі практичні дослідження (М. М. Бахтін, Б. С. Братусь, Р. Кочюнас, А. Маслоу, І. Ялом) [1, С. 166; 3 С. 106-116; 4 С. 292]. Саме це і зумовлює актуальність даного дослідження, яке ґрунтується на пошуках нових напрямів психологічного дослідження тілесності і механізмів її впливу на розвиток опанувальної поведінки особистості. Адже, основним механізмом адаптації особистості до соціальних умов, які постійно змінюються, являється її вміння долати нові важкі ситуації, які потребують від людини особливих зусиль і змушують її виявляти і проявляти непомітні в звичайних умовах якості. Можливість впоратись на психологічному рівні з важкими життєвими ситуаціями, багато в чому визначає ефективність соціально-психологічної адаптації до мінливих умов життя.

Таким чином, у дослідженні, були протестовані перший та четвертий курси Мукачівського державного університету, а саме студенти гуманітарного факультету, спеціальності «Практична психологія» в кількості 30 осіб.

Опираючись на теоретичні положення дослідження конституційної репрезентації як детермінанти формування копінг-стратегій особистості, в першу чергу, було

проаналізовано результати, отримані за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Метою застосування даної методики було вивчення поведінкових стратегій подолання стресу. Аналізуючи результати за даною методикою, з'ясували, що для досліджуваних груп найбільш притаманними стратегіями подолання стресу є стратегія «Вирішення проблем» ( $X_{сер1к} = 8,5$  ( $\sigma = 1,35$ );  $X_{сер4к} = 8,8$  ( $\sigma = 1,74$ )) та стратегія «Пошуку соціальної підтримки» ( $X_{сер1к} = 7,6$  ( $\sigma = 2,97$ );  $X_{сер4к} = 8,3$  ( $\sigma = 2,03$ )). Для більш наочного представлення результатів дані були зображені графічно на рис. 1.

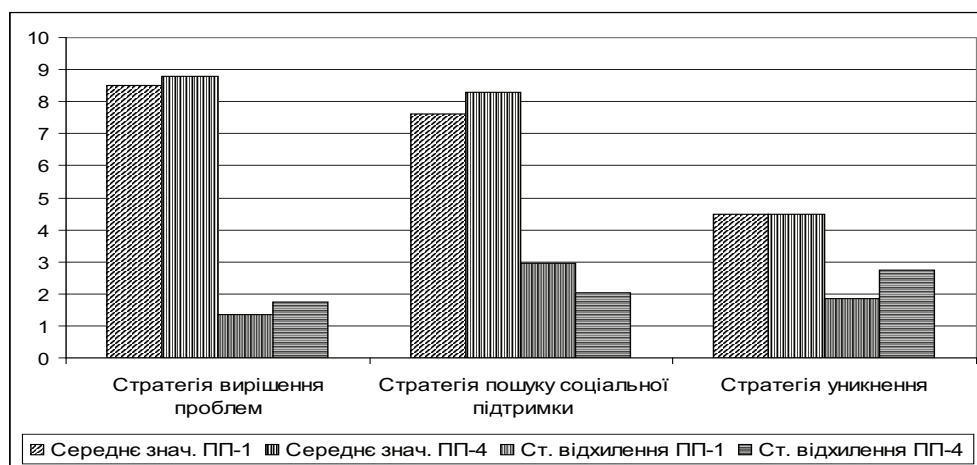


Рис. 1. Первинні статистики шкал методики «Індикатор копінг-стратегій»

За допомогою графічного зображення отриманих результатів можна побачити, що як для першого, так і для четвертого курсів шляхи подолання стресу, головним чином, направлені на вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки. Це свідчить про те, що студенти намагаються використати всі свої ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення існуючої проблеми, опираючись не тільки на власні сили, а й залучаючи до цього інших осіб, які в змозі допомогти у її вирішенні. Що стосується результатів, отриманих за шкалою «Стратегія уникнення» ( $X_{сер1к} = 4,5$  ( $\sigma = 1,85$ );  $X_{сер4к} = 4,5$  ( $\sigma = 2,75$ )), то вони свідчать про те, що досліджувані не намагаються уникнути стресових ситуацій і, як наслідок, їх вирішення. Таким чином, можна сказати, що досліджуваним притаманні адекватні поведінкові стратегії вирішення проблем, в основі формування яких найчастіше лежить життєвий досвід, насичений різного роду стресовими ситуаціями, що в свою чергу, впливає на формування адекватних реакцій на дані чинники.

Для дослідження копінг-механізмів, висновок про які дав би змогу проаналізувати, яким чином студенти реагують на ситуацію стресу та як з нею справляються на поведінковому, когнітивному та емоційному рівнях, була застосована методика «Діагностика копінг-механізмів» Є. Хейма. Результати за даною методикою представлені графічно на рис. 2.

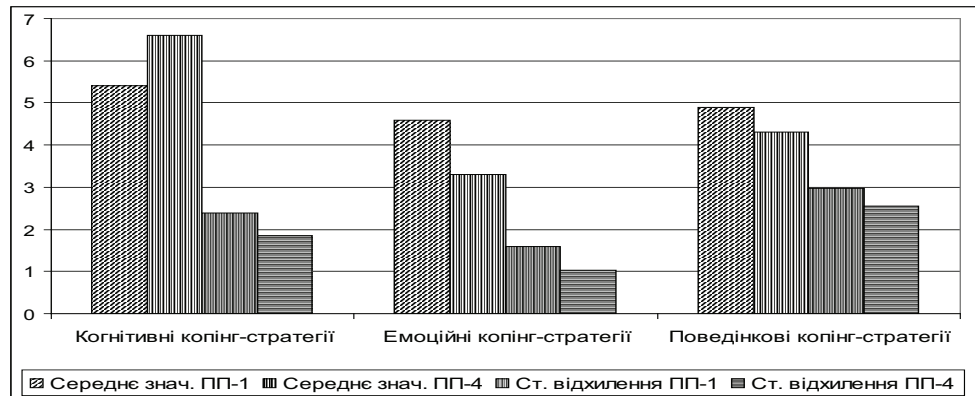


Рис. 2. Первинні статистики шкал методики «Дослідження копінг-механізмів»

Отже, аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок, що як для першого курсу, так і для четвертого курсу серед когнітивних копінг-механізмів ( $X_{сер1к} = 5,4$  ( $\sigma = 2,39$ ),  $X_{сер4к} = 6,6$  ( $\sigma = 1,85$ ) — найбільш притаманними є такі, як: проблемний аналіз та відносність стосовно стресових ситуацій. Такі результати є свідченням того, що студенти намагаються не тільки розібратись та проаналізувати ситуації високого емоційного напруження, а й реагувати на них, відносно їх значущості стосовно себе.

Щодо емоційних копінг-механізмів ( $X_{сер} = 4,6$ ;  $\sigma = 1,59$ ), то для першого курсу найбільш характерними є прояви оптимізму та пригнічення емоцій. Така реакція на стресові ситуації, в першу чергу, підвищує впевненість у власних силах, а також збільшує імовірність того, що реакція на стресові ситуації буде адекватною та не залежатиме від емоційного стану. Для четвертого курсу серед емоційних копінг-механізмів ( $X_{сер} = 3,3$ ;  $\sigma = 1,04$ ) найбільш характерними також виявились прояви оптимізму та емоційної розрядки, що в свою чергу, допомагає людям звільнитись від зайвих емоцій і конструктивно підійти до вирішення проблем.

Щодо поведінкових копінг-механізмів, то як для першого ( $X_{сер} = 4,9$  ( $\sigma = 2,98$ ), так для четвертого курсів ( $X_{сер} = 4,3$ ;  $\sigma = 2,55$ ), найбільш вживаними є такі, як конструктивна активність та пошук соціальної підтримки. Наявність таких поведінкових копінг-механізмів є свідченням того, що досліджувані намагаються конструктивно і адекватно реагувати на стресові ситуації та залучити до їх вирішення інших осіб, які в змозі в цьому допомогти.

Для дослідження конституційної репрезентації та її впливу на формування копінг-поведінки особистості був застосований тест «Дослідження образу тіла». Метою застосування даного тесту було діагностування суб'єктивної значущості для індивіда його тілесної структури, а також виявлення емоцій та почуттів, які продукуються негативним відношенням до власного тіла. Отримані результати ( $X_{сер1к} = 56,8$  ( $\sigma = 19,49$ ),  $X_{сер4к} = 53,6$  ( $\sigma = 19,84$ )) зображені графічно на рис. 3.

Таким чином, можна говорити про те, що досліджувані досить адекватно сприймають тілесний компонент своєї особистості, але все ж таки існують моменти і ситуації, в яких невдоволення власним тілом зростає, продукуючи виникнення негативних емоцій та переживань. На основі цього, можна припустити, що сформованість адекватної конституційної репрезентації не тільки впливає на рівень стре-

состійкості особистості, а й визначає те, яким чином особистість буде реагувати на стресові чинники, адже спостерігається тенденція: чим адекватнішою є конституційна репрезентація, тим конструктивніші способи подолання стресу обираються.

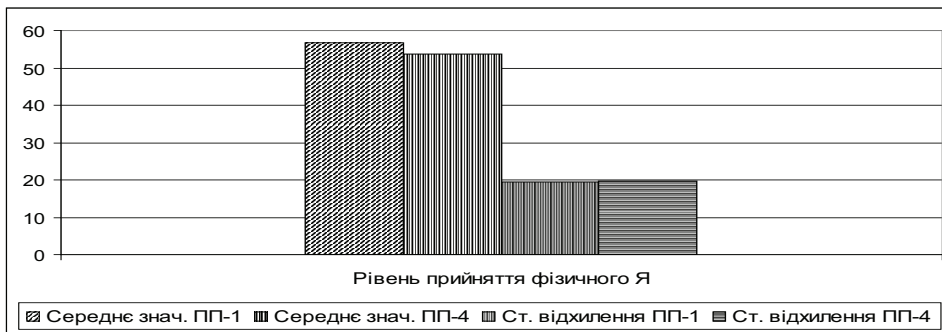


Рис. 3. Первинні статистики методики «Дослідження образу тіла»

Про це свідчить порівняльний аналіз отриманих результатів за методиками «Індикатор копінг-стратегій», «Дослідження копінг-механізмів» та «Дослідження образу тіла», в основі якого студенти з низьким рівнем задоволеності власним тілом обирають менш конструктивні способи подолання стресу, ніж досліджувані з високим рівнем задоволеності.

Для визначення характеру відношення людини до свого внутрішнього «Я» було застосовано тест-опитувальник «Дослідження самовідношення» С. Р. Пантелеєва. Для більш наочного представлення, узагальнимо первинні результати для даної методики за допомогою графічного зображення (рис. 4).

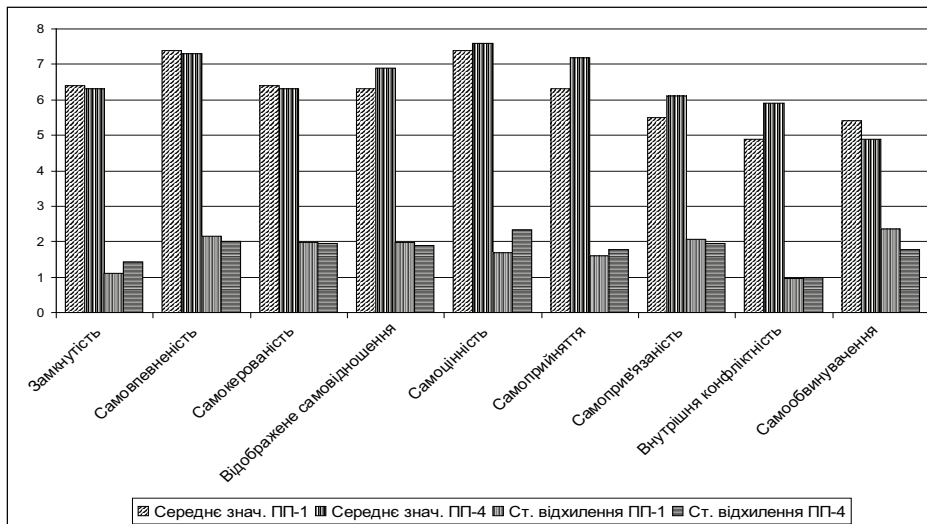


Рис. 4. Первинні статистики шкал методики «Дослідження самовідношення»

Аналізуючи результати, представлені на рис. 4, можна зазначити, що у досліджуваних груп існують незначні відмінності в структурі самовідношення.

Так, для першого курсу найвищі результати спостерігаються за такими шкалами, як: «Самовпевненість» ( $X_{\text{сер.}} = 7,4$ ;  $\sigma = 2,15$ ), що проявляється в уявленнях людини про саму себе, як самостійну, вольову, енергійну, надійну особистість та «Самоцінність» ( $X_{\text{сер.}} = 7,4$ ;  $\sigma = 1,68$ ), яка відображає емоційну оцінку власного «Я» за внутрішніми критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу, відчуття цінності власної особистості.

Для четвертого курсу найвищі результати спостерігаються за шкалами: «Самоцінність» ( $X_{\text{сер.}} = 7,6$ ;  $\sigma = 2,32$ ), «Самовпевненість» ( $X_{\text{сер.}} = 7,3$ ;  $\sigma = 2,02$ ) та «Самоприйняття» ( $X_{\text{сер.}} = 7,2$ ;  $\sigma = 1,78$ ), що характеризується дружнім ставленням до себе, досягненням згоди з самим собою, схваленням своїх планів і бажань, емоційного безумовного прийняття себе таким, яким є насправді.

Такі результати дають можливість судити про те, що студенти, як першого, так і четвертого курсу приймають себе такими, якими вони є: зі всіма недоліками та перевагами, цінують власну неповторність та індивідуальність, є впевненими в власних силах.

Для дослідження захисних механізмів, які на рівні підсвідомості безпосередньо впливають на вибір стратегій подолання стресу була застосована методика «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте. Результати за даною методикою зображені графічно на рис. 5.

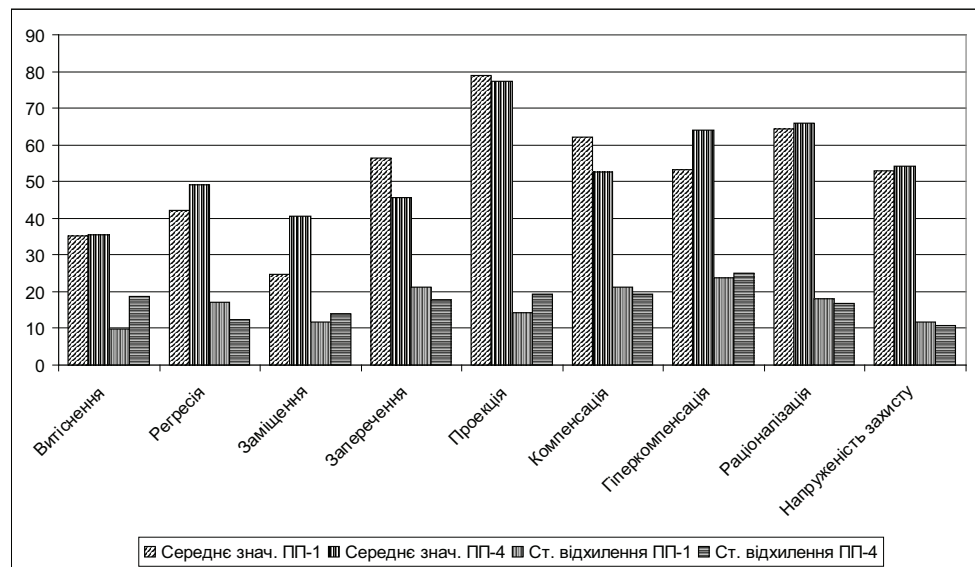


Рис. 5. Первинні статистики шкал методики «Індекс життєвого стилю»

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що для першого курсу найбільш вираженими є такі захисні механізми, як проекція ( $X_{\text{сер.}} = 79$ ;  $\sigma = 14,3$ ), за допомогою якої неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, а саме приписуються іншим людям і таким чином стають вторинними; рационалізація ( $X_{\text{сер.}} = 64,3$ ;  $\sigma = 18,02$ ), яка полягає в спробі знизити

ти цінність недоступного для особистості досвіду, шляхом зниження значущості для себе причин, що викликали психотравмуючу ситуацію, а також уникненням переживань, які були викликані фруструючою ситуацією за допомогою логічних настанов і маніпуляцій, навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного, та компенсація (Хсер. = 62; Б = 21,11), яка проявляється у спробах компенсувати існуючі недоліки особистості, найчастіше за допомогою привласнення властивостей, переваг, цінностей, поведінкових характеристик іншої людини. Найчастіше цей захист використовується для уникнення конфлікту та підвищення почуття самодостатності, при цьому запозичені цінності, настанови і думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості. Також, для даної групи характерним є досить високий рівень загальної напруги використання захисту (Хсер. = 53; Б = 11,82).

Для четвертого курсу найбільш вираженими є такі захисні механізми, як: проєкція (Хсер. = 77,2; Б = 19,18), раціоналізація (Хсер. = 66; Б = 16,72) та гіперкомпенсація (Хсер. = 64; Б = 24,9), яка полягає в тому, що особистість намагається запобігти вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом надання більшого значення протилежним прагненням. Таким чином відбувається трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно розуміючу протилежність. Для четвертого курсу, також, характерним є досить високий рівень загальної напруги використання захисту (Хсер. = 54,3; Б = 10,70).

Наступним етапом роботи було здійснення кореляційного аналізу отриманих даних за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), тестом Є. Хейма «Дослідження копінг-механізмів», тестом-опитувальником «Дослідження самовідношення» (С. Р. Пантелеєв) та методикою «Індекс життєвого стилю» (Плутчик-Келлерман-Конте). Метою застосування даного аналізу, в першу чергу, було виявлення взаємозалежностей між формуванням копінг-стратегій та характером самовідношення, а також аналіз ролі захисних механізмів у формуванні опанувальної поведінки та їх вплив на сприйняття особистістю власного Я. Для досягнення даної мети було застосовано програмне забезпечення SPSS, в результаті якого була отримана матриця кореляцій, на основі якої було з'ясовано, які з шкал вище перерахованих методик корелюють на статистично значимому рівні (0,05 та 0,01). Узагальнені дані кореляційного аналізу наведені у таблиці 1.

Найвищий кореляційний зв'язок, 1) на рівні значимості 0,05 спостерігається між такими шкалами як: «Стратегія вирішення проблем» та «Самовпевненість» ( $R = 0,413$ ). Взаємозалежність цих шкал виражається в тому, що вибір стратегії вирішення проблем безпосередньо залежить від того, наскільки студенти відчувають впевненість у власних силах.

«Стратегія вирішення проблем» та «Відображене самовідношення» ( $R = 0,431$ ). Кореляційний зв'язок виражається в виборі стратегії направленої на вирішення проблем, яка залежить від очікуваного позитивного відношення до себе з боку значимих людей.

«Стратегія пошуку соціальної підтримки» та «Емоційні копінг-стратегії» ( $R = 0,459$ ). Взаємозалежність цих шкал, можна пояснити тим, що результативність пошуку соціальної підтримки для вирішення проблем залежить від характеру емоцій та почуттів, які переоповнюють людину в стресовій ситуації.

«Стратегія уникнення» та «Проєкція» ( $R = 0,454$ ). Взаємозалежність цих шкал виражається в тому, що використання стратегії уникнення, головним чином залежить від того, наскільки часто використовується проєкція, тобто перенесення

своїх неусвідомлюваних і неприйнятних почуттів, емоцій та думок на інших осіб, таким чином локалізуючи їх зовні.

«Стратегія уникнення» та «Гіперкомпенсація» ( $R = 0,421$ ). Даний кореляційний зв'язок пояснюється тим, що в основі гіперкомпенсації лежить процес заміни емоцій та почуттів викликаних стресовими подіями, почуттями більш прийнятними, що в свою чергу призводить до вибору стратегії уникнення вирішення проблем.

«Стратегія уникнення» та «Когнітивні копінг-стратегії» ( $R = 0,401$ ). Взаємозалежність між цими шкалами полягає в тому, що вибір стратегії уникнення залежить безпосередньо від мисленевого аналізу в основі якого лежать думки пов'язані з небажанням вирішувати існуючі проблеми.

Таблиця 1

## Узагальнені дані кореляційного аналізу

Шкала 1	Шкала 2	R	P
«Індикатор копінг-стратегій» Стратегія вирішення проблем	Методика дослідження самовідношення Самовпевненість	0,413	< 0,05
«Індикатор копінг-стратегій» Стратегія вирішення проблем	Методика дослідження самовідношення Відображене само відношення	0,431	< 0,05
«Індикатор копінг-стратегій» Стратегія пошуку соціальної підтримки	Методика діагностики копінг- механізмів Емоційні копінг-стратегії	0,459	< 0,05
«Індикатор копінг-стратегій» Стратегія уникнення	«Індекс життєвого стилю» Проекція	0,454	< 0,05
«Індикатор копінг-стратегій» Стратегія уникнення	«Індекс життєвого стилю» Гіперкомпенсація	0,421	< 0,05
«Індикатор копінг-стратегій» Стратегія уникнення	Методика діагностики копінг- механізмів Когнітивні копінг-стратегії	0,401	< 0,05
«Індикатор копінг-стратегій» Стратегія вирішення проблем	Методика дослідження самовідношення Самокерування	0,485	< 0,01
«Індикатор копінг-стратегій» Стратегія вирішення проблем	Методика дослідження самовідношення Самоцінність	0,555	< 0,01
«Індикатор копінг-стратегій» Стратегія пошуку соціальної підтримки	«Індекс життєвого стилю» Раціоналізація	0,552	< 0,01
«Індекс життєвого стилю» Регресія	Методика дослідження самовідношення Внутрішня конфліктність	0,573	< 0,01
«Індекс життєвого стилю» Заміщення	Методика дослідження самовідношення Внутрішня конфліктність	0,659	< 0,01
«Індекс життєвого стилю» Компенсація	Методика дослідження самовідношення Самокерування	0,468	< 0,01



2) На рівні значимості 0,01 спостерігається зв'язок, між такими шкалами, як:

«Стратегія вирішення проблем» та «Самокерування» ( $R = 0,485$ ). Взаємозалежність цих шкал визначається тим, що вибір стратегії вирішення проблем залежить від того, наскільки сильно особистість переживає своє внутрішнє «Я» як внутрішній стрижень, який організовує та активізує її особистість.

«Стратегія вирішення проблем» та «Самоцінність» ( $R = 0,555$ ). Даний взаємозв'язок можна пояснити тим, що самоцінність характеризується відчуттям цінності власної особистості і одночасно демонструванням її іншим, тим самим, чим більше особистість переживає власну цінність, тим частіше вона обирає стратегію, направлену на вирішення проблем.

«Стратегія пошуку соціальної підтримки» та «Раціоналізація» ( $R = 0,552$ ). Раціоналізація характеризується зниженням значущості причин, що викликали конфліктну ситуацію та припиненням за допомогою логічних настанов і маніпуляцій неприємних переживань, що призводить до активізації стратегії пошуку соціальної підтримки.

«Регресія» з шкалою «Внутрішня конфліктність» ( $R = 0,573$ ). Наявність внутрішніх конфліктів і, як наслідок, негативних емоційних переживань призводить до виникнення регресії — повернення особистості до більш ранніх стадій розвитку.

«Заміщення» зі шкалою «Внутрішня конфліктність» ( $R = 0,659$ ). Використання заміщення полягає в спробі знаходження відповідної заміни існуючим нестерпним почуттям більш терпимими, що тим самим заміщує чинники, які насправді викликали конфліктну ситуацію. Використання цих захистів призводить до виникнення внутрішніх конфліктів.

«Компенсація» та «Самокерування» ( $R = 0,468$ ). Взаємозалежність обумовлена тим, що чим більше внутрішнє «Я» інтегрується як внутрішній стрижень, тим більше зростають компенсаторні властивості особистості для збереження самокерування.

Отже, проаналізувавши результати кореляційного аналізу слід зазначити, що існування прямих взаємозалежностей між копінг-стратегіями, копінг-механізмами та самовідношенням дає можливість судити про те, що на формування опанувальної поведінки впливає характер відношення та сприйняття особистістю власного Я. Також, наявність кореляційних зв'язків між психологічними захистами та самовідношенням дає підставу говорити про те, що використання тих, чи інших психологічних захистів визначається тим, як людина сприймає власну особистість та на основі чого формується її власне уявлення про себе.

З метою оцінки відмінностей між досліджуваними групами було використано непараметричний метод порівняння вибірок, а саме критерій U-Манна Уїтні. Висновок про відмінність або подібність досліджуваних груп робиться на основі емпіричного значення критерію, який відображає наскільки співпадають ряди значень за кожною з шкал використаних методик для першого і четвертого курсів (таблиця 2).

Таким чином, аналізуючи отримані результати, статистично-значимі відмінності були виявлені за такими шкалами, як «Заміщення», «Внутрішня конфліктність» та «Емоційні копінг-стратегії».

Приймаючи відмінність результатів за шкалою «Заміщення» слід зазначити, що результати за даною шкалою у першого курсу —  $X_{сер} = 24,7$  ( $\sigma = 11,75$ ), тоді як у четвертого  $X_{сер} = 40,6$  ( $\sigma = 14$ ). Такі дані свідчать про те, що студенти четвертого курсу на значно вищому рівні використовують такий захисний механізм, як заміщення. В основі даного захисту лежить процес розрядки пригнічених емоцій,



які були викликані стресовими подіями. Даний процес реалізується завдяки спрямуванню негативних емоцій на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або є більш доступними ніж ті, що викликали негативні емоції та почуття.

Таблиця 2

## Значення критерію U

Назва методики / Шкала	U — Ман-на Уїтні	W — Вілкоксон	Z	Апроксимація (2-х стороння ймовірність)	Подвосна точна одно-стороння відмінність
«Індикатор копінг-стратегій» Вирішення проблем	94,000	214,000	-0,785	0,432	0,461
«Індикатор копінг-стратегій» Пошук соціальної підтримки	102,500	222,500	-0,420	0,674	0,783
«Індикатор копінг-стратегій» Уникнення проблем	102,500	222,500	-0,420	0,675	0,683
«Індекс життєвого стилю» Витіснення	95,000	215,000	-0,748	0,455	0,486
«Індекс життєвого стилю» Регресія	83,500	203,500	-1,213	0,225	0,233
«Індекс життєвого стилю» Заміщення	43,500	163,500	-2,927	0,003	0,003
«Індекс життєвого стилю» Заперечення	79,000	199,000	-1,403	0,161	0,174
«Індекс життєвого стилю» Проекція	107,000	227,000	-0,231	0,817	0,838
«Індекс життєвого стилю» Компенсація	84,500	204,500	-1,180	0,238	0,250
«Індекс життєвого стилю» Гіперкомпенсація	95,000	215,000	-0,733	0,464	0,486
«Індекс життєвого стилю» Раціоналізація	106,500	226,500	-0,253	0,800	0,806
«Індекс життєвого стилю» Загальний рівень напруги захиту	103,000	223,000	-0,395	0,693	0,902
Методика діагностування самовідношення Замкнутість	109,500	229,500	-0,129	0,897	0,902
Методика діагностування самовідношення Самовпевненість	108,500	228,500	-0,168	0,866	0,870
Методика діагностування самовідношення Саморуководство	111,000	231,000	-0,065	0,948	0,967
Методика діагностування самовідношення Відображене самовідношення	95,000	215,000	-0,744	0,457	0,486
Методика діагностування самовідношення Самоцінність	96,500	216,500	-0,681	0,496	0,512
Методика діагностування самовідношення Самоприйняття	76,500	196,500	-1,523	0,128	0,137

Методика діагностування самовідношення Самоприв'язаність	91,000	211,000	-0,910	0,363	0,389
Методика діагностування самовідношення Внутрішня конфліктність	59,500	179,500	-2,282	0,022	0,026
Методика діагностування самовідношення Самообвинувачення	102,500	222,500	-0,422	0,673	0,683
Методика діагностики копінг-механізмів Когнітивні копінг-стратегії	84,500	204,500	-1,176	0,240	0,250
Методика діагностики копінг-механізмів Емоційні копінг-стратегії	68,500	188,500	-2,023	0,043	0,067
Методика діагностики копінг-механізмів Поведінкові копінг-стратегії	97,500	217,500	-0,633	0,527	0,539

Результати за шкалою «Емоційні копінг-стратегії» відрізняються через різні реакції на стресові ситуації. Таким чином, студенти першого курсу на емоційному рівні реагують на стресові ситуації, зазвичай, пригніченням емоцій, тоді як четвертий курс — емоційною розрядкою. Результати за даною шкалою для першого курсу  $X_{сер} = 4,6$  ( $\sigma = 1,59$ ), тоді як для четвертого  $X_{сер} = 3,3$  ( $\sigma = 1,04$ ). Такі результати свідчать про те, що для першого курсу притаманним є пригнічення емоцій, які були викликані стресовими ситуаціями. Це свідчить про те, що на емоційному рівні студенти реагують на ситуації високого емоційного напруження без емоційного забарвлення, що в свою чергу підвищує рівень прийняття правильного рішення виходу з стресових ситуацій. Тоді як для четвертого курсу реакція на стресові ситуації відповідає емоційній розрядці, що дозволяє перед прийняттям найкращої з альтернатив вирішення проблемних ситуацій звільнитись від емоційно-насичених почуттів для того, щоб вони не вплинули на прийняття правильного рішення.

Результати за шкалою «Внутрішня конфліктність» для першого курсу  $X_{сер} = 4,9$  ( $\sigma = 0,96$ ), тоді як для четвертого  $X_{сер} = 5,9$  ( $\sigma = 1$ ). Отримані результати свідчать про те, що для першого курсу прояви внутрішньої конфліктності є дещо нижчими, ніж у четвертого курсу, що свідчить про більшу наявність внутрішніх конфліктів у студентів четвертого курсу, хоча дані результати є середньо вираженими, як для першого, так і для четвертого курсів.

Так, аналіз отриманих результатів показав наявність незначних відмінностей між студентами першого та четвертого курсів гуманітарного факультету спеціальності «Практична психологія» при реагуванні на стресові ситуації, використанні захисних механізмів та у характері самовідношення. Такі результати є досить неочікуваними, адже студенти четвертого курсу повинні характеризуватись вищим розвитком реагування на ситуації високого емоційного напруження та мати в репертуарах копінг-поведінки більш досконаліші стратегії подолання стресових ситуацій. Також, це стосується використання захисних механізмів, показники яких є досить високими як для першого, так і для четвертого курсів.

### Список використаних джерел та літератури

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. А. Перре. — СПб.: Речь, 2004. — 166 с.
2. Бернхард В. Все о человеке, его характере и языке тела: Наука понимать людей / В. Бернхард. — М.: ФАИР — ПРЕСС, 2005. — 352 с.
3. Бодров В. О. Проблема преодоления стресса. Стратегии и стили преодоления стресса / В. О. Бодров // Психологический журнал, 2006. — Т. 27. — №3. — С. 106—116.
4. Леви Т. С. Психологическая граница как телесный феномен / Т. С. Леви // Бюллетень ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов. — 2007. — № 9. — 25 с.
5. Тхостов А. Ш. Психология телесности. / А. Ш. Тхостов. — М.: Смысл, 2002. — 287 с.

### References

1. Ababkov V. A., & Perre, M.A. (2004). Adaptacija k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii. Saint Petersburg: Rech'.
2. Bernhard V. (2005). Vse o cheloveke, ego haraktere i jazyke tela: Nauka ponimat' ljudej. Moscow: Fair Press.
3. Bodrov V. O., Problema preodolenija stressa. Strategii i stili preodolenija stressa (*Problem of coping with stress. Strategies and styles of coping with stress*), Psihologicheskij zhurnal, 2006, Vol.27, No.3, pp.106—116.
4. Levi T. S., Psihologicheskaja granica kak telesnyj fenomen (*Psychological boundary as corporal phenomenon*) Bjulleten' asociacii telesno-orientirovannyh psihoterapevtov, 2007, No.9, pp.1-25.
5. Thostov A. Sh. (2002). Psihologija telesnosti. Moscow: Smysl.— 287 s.

### И. О. Корниенко

кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры психологии  
Мукачевского государственного университета

### ТЕЛЕСНАЯ САМОРЕПРЕЗЕНТАЦИЯ КАК ДЕТЕРМИНАНТА СТАНОВЛЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ

#### Резюме

В статье обсуждаются результаты исследования телесности и механизмов ее влияния на развитие совладающего поведения личности, а именно: субъективной значимости для индивида его телесной структуры, поведенческих стратегий и механизмов, преодоления стресса, а также диагностика защитных механизмов, которые на уровне подсознания влияют на формирование копинг-поведения личности и отношение личности к своему внутреннему «Я». Проведено корреляционный анализ полученных данных и сравнение результатов исследования различных возрастных групп респондентов на основе критерия U-Манна Уитни.

**Ключевые слова:** копинг, совладание, конституционная репрезентация, телесность, копинг-стратегии, копинг-ресурсы, копинг-механизмы, самоотношение.

**I. O. Korniyenko**

PhD, associate professor,  
Mukachevo State University

**CORPOREAL SELF-REPRESENTATION AS THE FACTOR OF COPING-STRATEGIES FORMATION.**

**Abstract**

The goal of the research is to determine the influence of embodiment on the development of coping behaviour, namely, the subjective importance of the self body-image, behavioural strategies and mechanisms to cope with stress.

The following questionnaires had been used to achieve the goals of the article: coping strategies indicator (D. Amirkham), coping mechanisms test (E. Heim), body image test, self-relation questionnaire (S. Panteleev), life style index test (Plutchik-Kelerman-Konte).

The study allowed to explore the components of the personality's structure, mechanisms and strategies of students' coping-behaviour in stressful situations, defence mechanisms and type of self-attitude and lifestyle preferences. Based on the received correlations it was possible to prove the existence of connection between coping strategies, coping mechanisms and self-attitude and the perception of corporeity. This made it possible to conclude that the formation of coping influences the perception by the personality of it's inner «I».

The comparison study based on the U-Mann Whitney criteria showed the presence of minor differences between the students of the first and fourth courses of «Applied Psychology» specialty in their response to stress, use of defense and coping mechanisms. These results reveal the problem that during study in high school and without special influence students' coping and defense repertoire is not growing more functional and sophisticated. This puts up the necessity to build a training program that would allow improving of coping skills through the perception of student's corporeity.

**Keywords:** coping, overcoming, constitutional representation, physicality, coping strategies, coping resources, coping mechanisms, self-attitude.

Стаття надійшла до редакції 2.10.2013