

**Г. О. Діденко**

*Херсонський державний університет, Херсон*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ**

Проблему адаптації особистості до складних життєвих обставин (смерть близької людини, хвороба, розрив значимих стосунків, вимушена зміна місця проживання, воєнні дії тощо) можна розглядати в контексті копінг-стратегій, як механізмів подолання стресу. Підвищений інтерес науковців до означеної тематики актуалізує необхідність систематизованого викладу сучасних концепцій, в яких розкрито суть та зміст копінг-поведінки.

В останні роки проблема подолання складних життєвих ситуацій активно досліджується у психології, на матеріалі різних видів діяльності і важких ситуацій – навчальної, професійної, дитячо-батьківських відносин, соціально-політичних ситуацій, подолання ситуацій хвороби, а також на різних етапах онтогенезу. Комплексний підхід до аналізу стресу та копінг-поведінки представлений роботами Є. В. Бітюцької, Н. Є. Водоп'янової, А. Л. Журавльова, Т. Л. Крюкової, О. О. Сергієнко.

Аналіз сучасних наукових досліджень копінг-поведінки представлений в статтях: В. В. Абрамова, Н. В. Родіної, В. І. Шебанової та ін.

Так, В. І. Шебанова [3], аналізуючи особливості копінг-поведінки (механізми подолання стресу) в сучасних наукових дослідженнях, приходять до висновку, що, у цілому, більшість дослідників дотримується наступної класифікації способів подолання стресу: копінг, націлений на оцінку; копінг, націлений на проблему; копінг, націлений на емоції.

Сьогодні сучасні дослідники, базуючись на ґрунтовних роботах своїх попередників, аналізують різні аспекти копінг-поведінки особистості.

Так, фокусуючись на дослідженні копінг-поведінки, Н. О. Белорукова, М. С. Голубєва, Т. В. Гущина, О. О. Єкимчук, К. Л. Калугіна, Є. В. Куфтяк, Є. А. Петрова, О. Б. Подобіна, М. В. Сапоровська, аналізують різні аспекти прояву останньої в контексті батьківсько-дитячих відносин.

Вивченням особливостей копінг-стратегій у дітей представлені роботами Р. М. Грановської, М. С. Замишляєвої, І. М. Нікольської, Т. М. Попової, А. А. Сімак, С. А. Хазової.

Р. М. Грановська та І. М. Нікольська, ґрунтуючись на експериментально-психологічних дослідженнях молодших школярів, аналізують специфіку та розкривають сутність копінг-стратегій та захисних механізмів дітей [1]. Значну увагу автори приділяють розведенню понять «копінг-поведінка» та захисні механізми.

До аналізу копінг-поведінки студентів та викладачів зверненні роботи наступних дослідників: Н. Ю. Волянюк, І. О. Корнієнко, З. Б. Кучини, В. В. Пічуріна, О. І. Прихидько.

В. В. Пічурін досліджує копінг-стратегії, що використовуються студентами в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, а також аналізує адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні варіанти їх копінг-поведінки [2]. Зазначає, що під копінг-стратегією слід розуміти «усвідомлену, раціональну, адаптивну

поведінку, спрямовану на усунення або психологічне подолання критичної ситуації.

Копінг-поведінку працівників правоохоронних органів та протипожежної служби вивчають: О. М. Ашаніна, О. М. Ічанська, І. Б. Лебедев, К. М. Пономаренко, О. І. Склень.

Так, О. М. Ічанська аналізує ціннісно-сміслову складову вибору копінг-стратегій працівників ДСНС України. Встановила, що переважаючими когнітивними копінг-стратегіями досліджуваних є дисимуляція як неадаптивна стратегія та збереження самоконтролю як адаптивна стратегія, переважаючою емоційною адаптивною стратегією оптимізм, поведінковою адаптивною – відволікання.

Розглянемо сучасні західні дослідження, сфокусовані на вивченні особливостей та механізмів дії копінгу.

Встановили, що G. Bedi та S. Brown, ґрунтуючись на аналізі невдалих угод менеджерів встановили, що в ситуації невдачі різні копінги по-різному опосередковують вплив негативних емоцій на ефективність діяльності. G. Bedi та S. Brown визначили, що фокусування на завданні покращує ефективність діяльності, але не знижує вплив негативних емоцій в ситуації стресу [4].

S. Brown, R. Westbrook, G. Challagalla на матеріалі професійної діяльності показали, що копінг-стратегії є модераторами негативного впливу емоцій на ефективність діяльності [5].

C. Cheng та M. Cheung стверджують, що більш ефективно долають стрес люди, які використовують певні копінг-стратегії в залежності від характеру ситуації – вона контролюється чи ні [7]. В. Comras в своїх дослідженнях визначає ефективність копінгу як результат взаємодії між видом копінгу (наприклад, проблемно-орієнтований чи емоційно-орієнтований) і актуальною ситуацією. В цілому, проблемно-орієнтовані копінги ефективні в контрольованих ситуаціях, емоційно-орієнтовані – в неконтрольованих [6].

E. Hardie, C. Critchley, Z. Morris в своїх дослідженнях доводять, що важливим фактором зниження дистресу та поліпшення психологічного благополуччя виступає різноманітність копінг-стратегій. Так, досліджувані з різноманітними копінг-стратегіями переживають той же рівень стресу, що і досліджувані з не різноманітними копінгами, але їх психологічне благополуччя вище [8].

Звертаючись до аналізу розведення понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми», слід зазначити, що зазначені терміни розвивались в різних психологічних школах та в різних традицій. Варто звернути увагу на те, що копінги визначаються як довільні та усвідомлювані дії, критерієм їх відмінності від захисних механізмів є усвідомлюваність. У випадку більш широких визначень відмінності не настільки однозначні, як зазначає В. Comras [6].

G. Vaillant, на відміну від Р. М. Грановської та І. М. Нікольської, висловив принципово іншу точку зору на проблему співвідношення захисних механізмів і копінг-стратегій. З його точки зору, доцільно виділяти три класи копінг-стратегій в їх широкому розумінні. Так, до першої групи слід віднести стратегії, пов'язані з отриманням допомоги та підтримки від інших людей (пошук

соціальної підтримки). До другої групи належать усвідомлені когнітивні стратегії, які люди використовують у важких ситуаціях. До цієї групи входять копінг-стратегії в їх традиційному розумінні (R. Lazarus). Третю групу складають мимовільні психічні механізми, які змінюють наше сприйняття внутрішньої або зовнішньої реальності з метою зменшити стрес [9].

Таким чином, сучасні дослідження демонструють, що негативні наслідки переживання складних життєвих обставин можуть бути дещо пом'якшені та нівельовані адаптивними стратегіями подолання стресу. Аналіз сучасних досліджень з теми дав можливість визначити, що сучасні дослідження копінг-поведінки, в своїй більшості, присвячені вивченню її особливостей у певних груп осіб (учнів шкіл, студентів, викладачів тощо). При цьому, у своїх дослідженнях автори аналізують взаємозв'язок копінг-стратегій з різними параметрами (віку, інтенсивності та характеру впливу оточуючого середовища та ін.). Встановлено, що в сучасних західних дослідженнях актуалізувався аналіз зв'язку використання розрізненних копінг-стратегій особистістю та зростанням рівня благополуччя життєдіяльності людини.

#### Література:

1. Грановская Р. М. Психологическая защита у детей / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб. : Речь, 2000. – 507 с.
2. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В. В. Пічурін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 53-59.
3. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки в сучасних наукових дослідженнях / В. І. Шебанова // Актуальні прблеми державного управління, педагогіки та психології. – 2011. – №5. – С. 262 - 267.
4. Bedi G., Brown S. Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients // *British Journal of Health Psychology*. – 2005. – Vol. 1. – P.57–70.
5. Brown S.P., Westbrook R.A., Challagalla G. Good Cope, Bad Cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event // *Journal of applied psychology*. – 2005. – Vol. 90. – № 4. – P. 982–798.
6. Compas B. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues / *International Journal of Behavioral Development*. – 1998. – Vol. 22. – № 2. – P. 231–237.
7. Cheng C., Cheung M.W.L. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integration // *Journal of personality*. – 2005. – Vol. 73. – № 4. – P. 859–880.
8. Hardie E., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational., individual and collective coping styles and health outcomes // *Asian Journal of Social Psychology*. – 2006. – Vol. 9. – P. 224–235.
9. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – № 1. – P. 89–98.