

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Стаття презентує огляд сучасного стану досліджень копінг-поведінки в українській психології. Зазначається відсутність цілісних теорій копіngu, авторами яких виступали б українські вчені, а також гострий дефіцит україномовних опитувальників. Окреслюються напрямки майбутніх досліджень у цій галузі, такі як: системний підхід до копіngu, психодинамічна парадигма і копінг, "не-копінг" як недолаття, копінг та макросоціальні процеси тощо.

Ключові слова: українська психологія, копінг-поведінка, теоретичні та емпіричні дослідження, сучасний стан проблеми, тенденції, перспективи.

Майже два десятиліття минуло з того часу, коли Р.С. Лазарус у своїй відомій статті Coping Theory and Research: Past, Present, and Future (Теорія та дослідження копіngu: минуле, сучасне та майбутнє) [20] окреслив основні шляхи, за якими мають розвиватися дослідження поведінки подолання. За цей період психологія копінг-поведінки зробила значний крок уперед: деякі питання були вирішені, їм на зміну прийшли нові. Тому з кожним роком, у тому числі й у вітчизняній науці, все більшої актуальності набуває проблема визначення пріоритетних цілей для подальших розвідок у цьому напрямку. Ці дороговкази мають відображати сучасні погляди на феномен подолання, останні теоретичні та емпіричні дослідження копінг-поведінки, а також враховувати основні тенденції, які існують в українській психологічній науці.

Нині слід констатувати, що вивчення психології копіngu в Україні ще знаходиться на стадії формування. Це виразно контрастує з тим фактом, що сучасна українська психологія спирається на дуже потужну методологічну базу, яку закладено цілою плеядою вітчизняних учених. Стосовно дослідження поведінки подолання значний потенціал, на наш погляд, мають принципи психології розвитку Г.С. Костюка [6], де особистість розглядається в саморусі, самоактивності, саморозгортанні, генетичний підхід С.Д. Максименка [7], положення теорії вчинку В.А. Роменця [11] і суб'єктно-вчинкової парадигми В.О. Татенка [12], принципи психології розуміння А.Б. Коваленко [5], уявлення про життєвий світ особистості, життєві кризи та способи їх вирішення, сформульовані Т.М. Титаренко [13] та деякі інші. Але нажалі ці яскраві теоретичні підходи досі ще не були втілені в оригінальні концепції, що цілісно пояснюють копінг-поведінку, і які можуть претендувати посісти місце поряд з провідними теоріями подолання, такими як, наприклад, трансакційна теорія Р.С. Лазаруса [19], теорія збереження ресурсів С. Гобфолла [18], або теорія проактивного копіngu Л. Еспінволл і Ш. Тейлор [14].

Здебільшого у вітчизняній психології дослідження копіngu відбуваються на рівні емпіричного вивчення деяких його особливостей у певних контингентів, або констатації того, як ці особливості співвідносяться з окремими індивідуально-психологічними або соціально-демографічними характеристиками. Також деякими українськими авторами були здійснені огляди, що аналізують стан проведення науково-дослідних робіт з питань копіngu. Натомість спроби узагальнити та концептуалізувати різноманітні аспекти проблеми подолання практично відсутні. Одним з авторів статті на підставі системного підходу було проведено вивчення феномена копінг-поведінки [10]. Завдяки цьому була побудована модель, що описує основні системні закономірності формування подолання зі стресом у двох провідних ситуаціях – ситуації загрози життю і ситуації, що перешкоджає самоактуалізації та розвитку здібностей індивіда. Проте це дослідження не мало на меті створення нової концепції копіngu, адже за допомогою кількісних і якісних моделей верифікуються та узагальнюються сучасні уявлення про цей психологічний феномен. Окрім того, воно торкнулося лише невеликої частки проблем, що стоять перед психологією подолання.

Тому **метою** цієї статі є окреслення провідних напрямів дослідження копінг-поведінки, які кореспондують з сучасними тенденціями у світовій науці та відповідають актуальній ситуації в українській психології.

Отже в зазначеній статті [20] Р.С. Лазарусом виділяються два провідні питання, вирішення яких має відбутись у майбутньому:

- копінг є стабільним чи ситуаційним конструктом?
- якими є найбільш загальні категорії копіngu?

Перше питання й донині є дискусійним. Різні автори відповідають на нього залежно від своєї методологічної орієнтації. У нашій роботі з системного моделювання ми розглядали копінг як ситуаційно-зумовлений конструкт. Але це не виключає системних досліджень і диспозиційного копіngu.

Торкаючись виділення категорій вищого порядку, варто відзначити певний прогрес у цьому напрямку. Е. Скіннер з колегами [25] провели критичний огляд систем категорій, призначених для класифікації способів подолання. Так, автори проаналізували більше ніж 100 таких систем і не виявили двох подібних за елементним складом класифікацій. Вони рекомендували розробляти ієрархічні системи окремих актів подолання. Наша ієрархічна система копінг-поведінки поділяється на три рівні: рівень окремих (поведінкових, когнітивних і ін.) актів подолання, рівень специфічних для стресора і вибірки копінг-стратегій і рівень неспецифічних типів копіngu: копінг, що вимагає зусиль, і копінг, що уникає. Зазначені категорії вищого порядку характеризують собою конструкти, уже введені в психологію подолання іншими авторами, проте, в рамках нашого дослідження, вони виявили свою відповідність як щодо ситуацій оцінювання, так і що до ситуацій екстремального стресу.

Українські психологи як категорії вищого порядку найчастіше використовують наступну дихотомію: копінг, орієнтований на емоції та копінг, орієнтований на вирішення проблеми (деякі автори додають до цієї класифікації копінг, що уникає, та копінг, орієнтований на переосмислення). Ці категорії були введені С. Фолкман і Р.С. Лазарусом [16] як умовна модель, покликана показати, що у важкій життєвій ситуації в індивіда можливі як емоційні реакції на стрес, описані

як захисні процеси, так і раціональні реакції на стресові події, що характеризуються як процеси, пов'язані з вирішенням проблем. Але у 1996 році Р.С. Лазарус [21] визнає, що цей поділ є надто спрощеним і робить акцент на мультифункціональності копінг-стратегій. Тобто ці категорії, як категорії вищого порядку, мають лише історичне значення, але продовжують активно використовуватися у вітчизняній літературі.

С. Фолкман и Дж.Т. Московітц [17] указують, що розвиток досліджень копіngu в найближчому майбутньому відбуватиметься у напрямку вивчення наступних специфічних феноменів:

- орієнтований на майбутнє проактивний копінг (вивчення того, як людина поводить себе стосовно потенційних стресорів, з метою запобігти їх чи послабити їх вплив);

- модель копіngu як двоїстого процесу (згідно з авторами цієї моделі [26] вона описує динамічний процес копіngu, за яким людина, що зазнала тяжкої втрати, коливається між двома типами копіngu: копіngом, орієнтованим на втрату, і копіngом, орієнтованим на відновлення);

- соціальні аспекти копіngu (йдеться про мікросоціальні процеси, наприклад, взаємовідношення між індивідуальним копіngом і соціальними стосунками, а також комунальний копінг);

- релігійний копінг (вивчення ролі, яку відіграють релігійні вірування людини в оцінці стресора, і реакції на нього);

- емоції і копінг (вказуються такі проблеми, як емоційна регуляція в ситуації стресу, взаємозв'язок між копіngом та позитивними емоціями, подолання за типом емоційного наближення).

Цілком погоджуючись з авторами, у контексті української психології, спираючись на власні дослідження копіng-поведінки, ми визначаємо наступні напрямки подальших досліджень.

Системний підхід до копіngu.

На сьогодні системні дослідження копіng-поведінки дуже нечисленні. Проведене нами системне моделювання є одним з можливих варіантів реалізації системного підходу щодо дослідження феномену подолання. Наразі існують різноманітні варіанти м'якої системної методології, наприклад, Checkland Soft Systems Methodology (CSSM), Boardman Soft Systems Methodology (BSSM) тощо [22], а також активно розвиваються комплексні методи багатовимірної статистики, що дозволяє не обмежуватись моделюванням на основі структурних рівнянь при використанні "твердої" системної методології. Отже застосування цих способів системного аналізу щодо копіngu і є перспективним напрямком у дослідженні копіngu.

Психодинамічна парадигма і копінг. Відомо, що парадигма є конкретною формою реалізації методології, яка, на відміну від концепції, не є суто умоглядним утворенням, тобто не просто репрезентує теоретичне знання суб'єкта, вона трансформує попередні концептуальні аспекти у зразок розв'язання проблеми, дає відповідь на запитання "як?" [8]. Теорії психоаналітичного напрямку визнають за несвідомим провідну роль у формуванні людської поведінки. М.М. Решетніков [9] підкреслює, що сучасна психологія не помітила, що пріоритетними в усіх галузях науки стали системи не стабільні, а ті, що динамічно змінюються. Але поки, пише автор, майже немає праць, що апелюють до психодинамічного підходу, орієнтованих на вивчення поведінки людей в умовах нестабільності.

Дослідивши копінг у психодинамічній парадигмі, ми з'ясували, що чим більшу загрозу для особистості представляє стресор, тим активніше в подолання з ним включаються неусвідомлювані нею механізми. Проте при подальшому розширенні спектру ситуацій, у яких досліджується проявлення копіngu, уявлення про несвідомі процеси може бути суттєво доповнено і розвинуто.

Не-копінг як подолання.

Поняттям, протилежним "подолання", є поняття "недолання". Той факт, що в українській мові немає позитивного терміна для позначення цього поняття, затушовує його, але не може слугувати аргументом проти його існування. "Недолання" – контрадикторна протилежність "подолання". В англійській мові ситуація аналогічна – використовується поняття "non-coping". Під ним розуміється індивідуальна нездатність опанувати зовнішні та внутрішні труднощі, що має наслідки щодо подальших стресів [15].

Саме в протиставленні копіngu і не-копіngu можна краще зрозуміти феномен подолання. У нашій роботі при створенні класифікації осіб, що долають, завжди на першому кроці кластеризації (як для досліджених в ситуаціях оцінювання, так і для тих, хто знаходиться в ситуаціях екстремального стресу) виділялася група тих, що не долають. Подальші дослідження таких індивідів допоможуть віднайти механізми, що запускають та припиняють реалізацію копіng-поведінки.

Копінг та макросоціальні процеси.

Проводячи системний аналіз феномена копіng-поведінки, ми розглядали соціальне середовище як підсистему, яка є невід'ємною складовою системи "стресор – особистість, що долає". Звичайно, соціальне середовище, у яке занурений індивід, відбиває актуальні макросоціальні процеси – культурні, політичні, економічні тощо.

Так, розглядаючи наслідки глобальних економічних і політичних змін у російському суспільстві в період реформ 1990-х років, Ю.А. Александровський [1] описує особливу групу порушень психічної адаптації – соціально-стресові розлади. Основні причини цих розладів, на думку автора, пов'язані з загальною ідеолого-ціннісною дезорієнтацією і актуалізацією макросоціальних проблем (безробіття, економічного "хаосу", загострення міжнаціональних конфліктів, тощо), які дезорганізують соціальну активність і діяльність окремих членів суспільства і дестабілізують їх психічний стан за рахунок таких чинників, як непрогнозованість і непередбачуваність подій, невизначеність життєвого положення, незахищеність, невідворотність змін тощо.

Ю.А. Александровський [1] зазначає, що значущість соціального стресу не обмежується ситуаціями докорінних змін економічного укладу і політичного устрою. Потужним джерелом соціального стресу є, зокрема, соціальна нерівність. Низький рівень освіти і достатку, відсутність професійної зайнятості в поєднанні з підвищеним стресовим навантаженням, яке визначають особливості взаємодії з середовищем, незахищеність особистого простору, несприятливі екологічні умови, дискримінація, відчуття безправності, неповноцінності й приниженості, що виникають при актуалізації соціальної нерівності та ін.

Автори [23, 24], що досліджували зазначену проблематику, вказують на значні "білі плями", які потребують подальших розвідок. Тому концепції, що пояснюють, як соціальні зміни впливають на індивідуальний копінг, мають заповнити цей вакуум.

Методичний апарат дослідження копіngu. Відомо, що на сучасному етапі вітчизняній психології суттєво бракує україномовних інструментів з дослідження копіngu. Досі не зроблено переклад та адаптація провідного опитувальника, спрямованого на вивчення стратегій подолання – WOCQ. Також відсутні переклади та адаптації опитувальників, що вивчають окремі види копіngu, наприклад, проактивного, превентивного, акомодативного тощо. Тому в найближчій перспективі є дуже актуальною робота з перекладу таких методик на українську мову, адаптація до соціально-культурних норм та їх всебічний психометричний аналіз.

Хотілося б відзначити зусилля в цьому напрямку деяких авторів, які відзначилися на ниві створення україномовних методик, що мають певне, хоча і опосередковане відношення до поведінки подолання. Так, наприклад, І.І. Галецька з Львівського національного університету адаптувала українською Шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема [2], а також методику відчуття когеренції А. Антоновського [3], а В.О. Климчук з Житомирського державного університету провів адаптацію Опитувальника внутрішньої мотивації Р.М. Раяна [4].

Наостанок необхідно зазначити, що сучасна українська психологія подолання стоїть перед суттєвими суспільними викликами. Умови трансформаційного періоду в соціально-економічному житті, в якому нині перебуває Україна, висувають все більш високі вимоги до здатності громадян нашої держави долати життєві труднощі. Тому дуже виразною є необхідність у створенні національної школи вивчення копінг-поведінки подолання. Враховуючи національну специфіку суспільного розвитку, ґрунтуючись на методологічних здобутках вітчизняної науки та на провідних теоретичних підходах світової психології, ця школа має дати адекватні відповіді на ці виклики, що в кінцевому рахунку повинно привести до формування нових концепцій копіngu. Ці концепції у своїй практичній реалізації сприятимуть виробленню в індивіда широкого спектру ефективних способів і стратегій взаємодії з проблемними ситуаціями, набуттю навичок їх гнучкого використання відповідно до вимог оточуючого середовища, розвитку його особистісного потенціалу.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Александровский Ю. А.* Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. – М.: Медицина, 2000. – 301 с.
2. *Галецька І.І.* Самоефективність у структурі соціальної адаптації / І. І. Галецька // Вісн. Львів. унів-ту. Сер. філос. науки. – 2003. – С.138-149.
3. *Галецька І. І.* Психологічні властивості компонентів відчуття когеренції / І. І. Галецька // Вісн. Львів. ун-ту. Сер. філос. науки. – 2005. – Вип. 8. – С. 282-292.
4. *Климчук В.О.* Опитувальник внутрішньої мотивації / В.О. Климчук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. – №12 (37). – С. 71-76.
5. *Коваленко А.Б.* Психологія розуміння / А.Б. Коваленко. – К.: Геопринт, 1999. – 184 с.
6. *Костюк Г.С.* Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк. – К.: Рад. Школа, 1989. – 608 с.
7. *Максименко С.Д.* Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К.: КММ, 2006. – 240 с.
8. *Петровський П.М.* Філософська методологія і проблеми продукування української дійсності / П.М. Петровський // Мультиверсум. Філософський альманах – Вип. 68. – 2008. – С.174-183
9. *Решетников М.М.* Перспективи психології і психоаналіза [Електронний ресурс] / М.М. Решетников // 2006. – Режим доступу: [psydon.ru/ downloads. php?cat_id=0&download_id=17](http://psydon.ru/downloads.php?cat_id=0&download_id=17)
10. *Родіна Н.В.* Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна. – Одеса: Видавець Букаєв В.В., 2011. – 364 с.
11. *Роменець В.А.* Вчинок і постання канонічної психології / В.А. Роменець //Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / [За заг. ред. В.О. Татенка]. – К.: Либідь, 2006. – С. 11-36.
12. *Татенко В.О.* Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / Татенко В.О. // Соціальна психологія. – 2006. – №1. – С.3-13.
13. *Титаренко Т.М.* Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агрпромовидав України, 1998. – 348 с.
14. *Aspinwall L. G.* A stitch in time: Self-regulation and proactive coping / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor // Psychological Bulletin. - 1997. - № 121(3). - P. 417-436.
15. *Cilliers F.* Salutogenesis: a model to understand coping with change. / F. Cilliers, A.M. Viviers, C.P. Marais // Unisa Psychologia. – 1998. – №25(2). – P. 32-39.
16. *Folkman S.* An analysis of coping in a middle-aged community sample / S. Folkman, R.S. Lazarus // Journal of Health and Social Behavior. – 1980. - № 21(3). – P. 219-239.
17. *Folkman S.* Coping: pitfalls and promise / S. Folkman, J. T. Moskowitz // Annu. Rev. Psychol. - 2004. - № 55. - P. 745-774.
18. *Hobfoll S. E.* Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.E. Hobfoll // American Psychologist. – 1989. – № 44(3). – P. 513-524.
19. *Lazarus R. S.* Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984. – 444 p.
20. *Lazarus R. S.* Coping Theory and Research: Past, Present, and Future / R. S. Lazarus // Psychosomatic Medicine. – 1993. – № 55. – P. 234-247.

21. *Lazarus R. S.* The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course / R.S. Lazarus // Handbook of emotion, adult development, and aging / C. Maletesta-Magni, S. H. McFadden. – New York: Academic Press, 1996. – P. 289-306.
22. *Pawlak Z.* Drawing conclusions from data - the rough set way / Z. Pawlak // Int. J. Intell. Systems. – 2001. – № 16(1). – P. 3-11.
23. *Shteyn M.* The impact of the Russian transition on psycho-social resources and psychological distress / M. Shteyn, J.A. Schumm, N. Vodopianova, S.E. Hobfoll, R. Lilly // Journal of Community Psychology. – 2003. – № 31. – P. 113-127.
24. *Silbereisen R.K.* Social change and individual development: A challenge-response-ap-proach / R.K. Silbereisen, M. Reitzle, M. Pinquart // Historical influences on lives and aging / K.W. Schaie, G. Elder. - New York: Springer, 2005. – P. 148-165.
25. *Skinner E. A.* Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping / E. A. Skinner, K. Edge, J. Altman, H. Sherwood H. // Psychological Bulletin. – 2003. – № 129(2). – P. 216–269.
26. *Stroebe M.S.* The dual process model of coping with bereavement: rationale and description / M.S. Stroebe, H. Schut // Death Stud. 1999. - № 23. – P. 197–224.

Подано до редакції 05.09.2011
