

УДК 159.9.019.4:159.92

Н. В. Родіна — доцент кафедри загальної та соціальної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ПСИХІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ СУБ'ЄКТА

У статті обґрунтовано доцільність використання системно-діяльнісного підходу при вивченні структури і детермінації копінг-поведінки індивіда. Визначається структура копінг-поведінки як психічної діяльності суб'єкта, яка завбачає інтелектуальну, вольову, потребно-мотиваційну і афектну складові, а також усвідомлювані і неусвідомлювані компоненти. Автор припускає необхідність розгляду копінг-поведінки в контексті подолання виникаючих процесів переживання і вивчення відповідної вольової активності суб'єкта.

Ключові слова: системно-діяльнісний підхід у вивченні структури і детермінації копінг-поведінки індивіда; психологічна структура копінг-поведінки; копінг-стратегії; інтенціональний аспект копінг-поведінки; операціональний аспект копінг-поведінки; поведінка подолання.

Актуальність дослідження

Сьогодні дослідження копінг-поведінки є однією з актуальних проблем при розгляді адаптивних можливостей особистості. Проблему нашого дослідження визначено необхідністю адекватного розуміння й осмислення поведінки людини в ситуаціях, де ускладнюється задоволення актуальних потреб індивіда.

Впродовж усього життя майже кожна людина стикається із ситуаціями, котрі вона суб'єктивно переживає як важкі й такі, що порушують звичний плін життя. Переживання таких ситуацій часто змінює і сприйняття навколишнього світу, і сприйняття свого місця в ньому.

Постановка проблеми

Ця стаття продовжує серію робіт, присвячених вивченню психології поведінки подолання. Але якщо в попередніх дослідженнях ця проблема розглядалася в контексті психодинамічного підходу, то в даній публікації здійснено спробу конкретизувати розуміння копіngu та теоретичне дослідження копінг-поведінки в діяльнісному аспекті, а також наблизитися до системного вивчення копінг-поведінки з точки зору системно-діяльнісного підходу.

Мета дослідження — теоретичне вивчення копінг-поведінки з позицій системно-діяльнісного підходу до аналізу і пояснення психічних явищ.

Аналіз публікацій

У сучасній психологічній науці адаптивні можливості особистості розглядаються в межах копінг-поведінки. Виходячи з етимології англійського кореня *cope* (впоратися, витримати, подолати, опанувати), основне семантичне значення терміну «копінг-поведінка» стосується адаптаційної активності індивіда у зв'язку з вимогами актуальної ситуації. Цієї позиції дотримується більшість вітчизняних і іноземних учених-психологів [1, 2, 5, 7, 8], які займаються даною проблемою.

В наявних дефініціях смисловий наголос робиться на першій частині терміну, тобто на «копінгу», а значення «поведінки» залишається дещо розпливчатим. До цього треба додати, що «за усталеною традицією в психології під поведінкою розуміються зовнішні прояви психічної діяльності. В цьому сенсі поведінка протиставляється свідомості як сукупності внутрішніх процесів, котрі суб'єктивно переживаються. Інакше кажучи, факти поведінки і факти свідомості розділяються за методом їх виявлення. Поведінка відбувається в зовнішньому світі, а процеси свідомості протікають у внутрішньому світі суб'єкта і виявляються за допомогою самоспостереження» [6, с. 403].

В обговорюваному контексті викликає цікавість дискурс С. Фолкмана і Р. Лазаруса [8] щодо необхідності диференціації в копінг-поведінці автоматизованих і вольових долаючих зусиль. Ці дослідники схиляються до того, що в даному випадку матиме значення чинник новизни ситуації, яка актуалізує потребу в копінгу.

Проте на думку Л. Мерфі, який ґрунтується на генетичних дослідженнях розвитку когнітивної сфери дітей і поведінки тварин [12], копінг не є ідентичним автоматизованим адаптаційним процесом, оскільки передбачає вольові зусилля.

Таким чином, копінг, так би мовити, не вміщається в широких змістовних рамках категорії «поведінка», котра визначається як «властива всім живим істотам взаємодія з середовищем, опосередкована їхньою зовнішньою (руховою) і внутрішньою (психічною) активністю» [6, с. 403]. Хоча думки вчених з цього приводу і розрізняються, необхідність конкретизації розуміння копінгу цілком очевидна. Ми вважаємо, що певний біхевіористичний підхід у такому розумінні доцільно відкоригувати, застосовуючи категорію «діяльність».

Згаданий семантичний перехід від традиційного трактування «копінг-поведінки» до осмислення даного терміну в ключі «копінг-діяльності», на наш погляд, дозволить якісно змінити дослідницькі перспективи, надати їм більшої логічності, послідовності та системності, оскільки, виходячи власне з дефініції діяльності, йдеться про «динамічну систему взаємодій суб'єкта зі світом, у процесі яких відбувається виникнення і втілення в об'єкті психічного образу і реалізація опосередкованих ним відносин суб'єкта в предметній діяльності» [6, с. 133]. При цьому зазначимо, що ми не пропонуємо запровадити новий термін, а ведемо мову про розуміння копінг-поведінки в діяльнісному руслі.

Приймаючи викладену точку зору, ми дійшли висновку, що копінг-поведінку необхідно розглядати як психічну діяльність суб'єкта. Такий підхід вже при першому наближенні дозволяє глибше сприйняти визначення копінгу, що стало класичним, — «безперервно мінливі когнітивні і поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини» [11].

Дослідницька цінність такого рішення, на нашу думку, спирається на провідну серед існуючих психологічних шкіл гносеологічну глибину і послідовність системно-діяльнісного підходу до аналізу і пояснення психічних явищ. Так, «нині за широтою й глибиною розробки головних методологічних і теоретичних питань із сучасним вітчизняним системно-діяльнісним підходом не може конкурувати, мабуть, жоден з альтернативних теоретичних напрямів світової психології» [4, с. 144].

Смілива, але небезпідставна позиція, процитована вище, окрім іншого, ґрунтується на високо результативній профілактиці проблеми редукціонізму, здійснюваної в межах згаданого підходу, за допомогою використання системного аналізу предметів і явищ. Даний вид аналізу виступає складовою частиною методологічної

основи нашої роботи і використовується в дослідженні відповідного предмету. А саме, йдеться про наступні операції системного аналізу:

- Виокремлення предмету-системи з середовища і параметричний опис його як цілісності. Предмет як якісна одиниця, особлива система в предметному світі.
- Поділ цілого на складові і виявлення відносин між ними: а) виділення рівнів будови і функціонування; б) виділення складових компонентів кожного рівня. Предмет аналізується як такий, що складається з сукупності мікросистем.
- Дослідження структури системи — її елементів, їхніх властивостей, а також відносин і зв'язків між елементами: а) системоутворюючих, структурно-функціональних; б) генетичних, котрі лежать в основі формування структури.
- Дослідження і функціонування системи як цілого. Предмет розглядається як частина складнішої системи, як підсистема. Відносини предмету-системи із середовищем — предмет в системі зовнішніх зв'язків і взаємодій.
- Дослідження розвитку системи. Формування і розвитку предмету на основі початкових компонентів, які реалізуються: а) за допомогою утворення зв'язків між початковими компонентами системи; б) за допомогою функціональної організації частин в цілому — в рамках системи» [4, с. 83–84].

При цьому ми виходили з того, що «...організація результатів пізнавальної діяльності (знань про предмет) вимагає фіксації в трьох системах понять. По-перше, поняття, що фіксують предмет в категоріях системного аналізу (система, елементи, зв'язки, структура). По-друге, поняття, що фіксують компоненти, які становлять пізнавальну діяльність по здобуттю відповідних знань (мета, предмет, засоби). По-третє, поняття, що фіксують предмети, які вивчаються, в термінах відповідної науки. Остання група понять, вочевидь, і має включати опис онтологічних особливостей досліджуваної реальності» [4, с. 84].

Системне вивчення копінг-поведінки ми здійснюємо за допомогою однієї з найбільш вдалих, на нашу думку, реалізацій системного аналізу явищ в психології — системно-структурного підходу, запропонованого Г. П. Щедровицьким. Цей підхід містить два способи системно-структурного дослідження і фіксації об'єкта.

Перший спосіб передбачає фактично редукцію досліджуваних явищ у напрямку параметричних характеристик елементів, зв'язків і т. д. Цей спосіб аксіоматично спирається на зіставлення «ціле — частина» [4, с. 89]. Ми вважаємо, що такий шлях втілює атрибутивну стратегію побудови наукових пояснень. Суть такої стратегії полягає в тому, що одна властивість об'єкта пояснюється через іншу властивість того ж об'єкта. На наш погляд, такий підхід власне не є системним, оскільки не забезпечує структурно-функціональну і генетичну складову дослідження, про що йшлося вище.

Містить необхідні параметри (отже, є більш придатним для вивчення психологічних засад копінг-поведінки) інший спосіб системно-структурного дослідження і фіксації об'єкта за Г. П. Щедровицьким. Він ґрунтується на вихідному зіставленні «процес-матеріал» (процес визначає і задає цілісність об'єкта). Цей шлях аналізу об'єкта передбачає процедури, які спрямовані передусім на встановлення зв'язків функціонування і розвитку (генезису) [4, с. 90].

Пропонуємо застосувати кроки, передбачені вказаним способом системно-структурного дослідження і фіксації об'єкта, щодо копінг-поведінки. Так, на *першому етапі* слід вирізнити основний процес, що визначає цілісність об'єкта, який

розглядається як система. У нашому випадку таким процесом виступає копінг-поведінка індивіда. Підсумовуючи викладені в попередніх статтях теоретичні погляди на копінг-поведінку, стверджуємо таке: «копінг — це те, що робить людина, аби подолати стрес: він поєднує використання когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, щоб упоратися із запитами буденного життя. Думки, почуття та дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються різною мірою в певних обставинах» [9]. Ще лаконічніший погляд на основний процес можна сформулювати так: копінг — це «поведінкові і когнітивні зусилля, вживані індивідами, щоб упоратися із взаємостосунками людина—середовище» [10].

Другий етап обраного нами варіанту системно-структурного дослідження передбачає побудову структурного зображення процесу. Це актуалізує зроблений нами вище висновок про доцільність розгляду копінг-поведінки з боку діяльності. Тому структура копінг-поведінки є релевантною структурі діяльності. При цьому необхідно підкреслити, що в даному випадку йдеться про *психологічну структуру* діяльності, яка не збігається з поглядами на структуру «просто» діяльності. В цьому сенсі ми посилаємося на тезу С. Л. Рубінштейна про те, що «діяльність не може входити до предмету психології. Предметом психології може бути тільки психічна сторона діяльності» [4, с. 170]. З іншого боку, зауважимо, що термін «психологічна структура діяльності» не є синонімом до «структури психічної діяльності».

В рамках системно-діяльнісного підходу до аналізу і пояснення психічних явищ в діяльності прийнято [3] визначати такі структурні складові, які ми відповідно визначаємо в структурі копінг-поведінки:

«Потреба» — внутрішнє спонукання організму до активності, в основі якого знаходиться знадоба організму в яких-небудь зовнішніх предметах або умовах.

Мотив — «оречевлена потреба» — предмет (сприйманий або уявлений), який задовольняє потребу і на який спрямовано активність (діяльність).

Усвідомлювані цілі, які досягаються за допомогою дій, завдяки чому реалізується процес діяльності.

Автоматизовані способи орієнтування, планування, виконання, контролю і корекції, що неусвідомлено реалізуються у складі цілеспрямованих дій — **операції**» [4, с. 159–160].

Цікаво, що наявність в наведеній психологічній структурі компоненти «автоматизовані операції» повертає нас до вищезгаданої дискусії між С. Фолкманом, Р. Лазарусом і Л. Мерфі про необхідність диференціації в копінг-поведінці автоматизованих і вольових долаючих зусиль. Зазначимо, що дослідження даного аспекту представлені доволі широко. Так, Б. Компас та ін. ведуть дискурс в термінах *довільних і мимовільних реакцій* суб'єкта на стрес. При цьому до реакцій, що стали мимовільними внаслідок «звикання» через повторюваність стресових ситуацій, додаються спочатку мимовільні реакції, пов'язані з психічними особливостями темпераменту.

Наша позиція з цього питання припускає нарівні з усвідомлюваними наявність і неусвідомлюваних детермінант, отже, й механізмів копінг-поведінки.

Послідовно продовжуючи системно-структурне дослідження і фіксацію об'єкта, переходимо до його **третього етапу**. Тут здійснюється «перетворення матеріалу системи (який спочатку представляється як можливість деякої організації) у визначену структурою процесу організованість — структуризація матеріалу» [4, с. 90]. Виконання завдань даного етапу логічно передбачає, по-перше, реалізацію докладного структурного зображення копінг-поведінки (другий етап). По-друге, верифікацію сформульованих у процесі вказаного структурного зображення теоретичних поло-

жень на практиці. І, по-третє, аргументоване формування висновків щодо особливостей і закономірностей структуризації матеріалу. Згадана організованість матеріалу системи — в рамках нашого дослідження — це саме *копінг-стратегії*.

Таким чином, третій етап системно-структурного дослідження ми згодом окреслюватимемо в інших публікаціях, а зараз повернемося до побудови структурного зображення копінг-поведінки.

Екстраполяція структурно-діяльнісних поглядів О. М. Леонтьєва на копінг-поведінку неминуче веде до висновку про необхідність припущення наявності «копінг-дій» і «копінг-операцій». При цьому слід прийняти до уваги таке: «Будь-яка дія спрямована *на предмет* (предметна) і підпорядкована певній меті, яка залежить від потреб організму та його предметного оточення (актуального, наявного або уявленого, яке необхідно виявити або створити в ході діяльності). Предмет (мета) і мотив дії не співпадають між собою» [3, с. 162–163].

Таким чином, ми дійшли висновку про доцільність розгляду копінг-дій (а звідси й копінг-поведінки) крізь призму тріади: «потреба — мотив — мета». При цьому мета копінг-дії, з етіологічної точки зору, є результуючою двох чинників: потреб і предметного середовища суб'єкта. Це зумовлює, з одного боку, необхідність диференціації відповідних потреб (що актуалізують копінг-поведінку), а з іншого боку, вивчення процесу формування цілей. Це, у свою чергу, визначає доцільність «потребно-мотиваційної» логіки побудови психологічного дослідження копінг-поведінки в контексті конкретного предметного середовища.

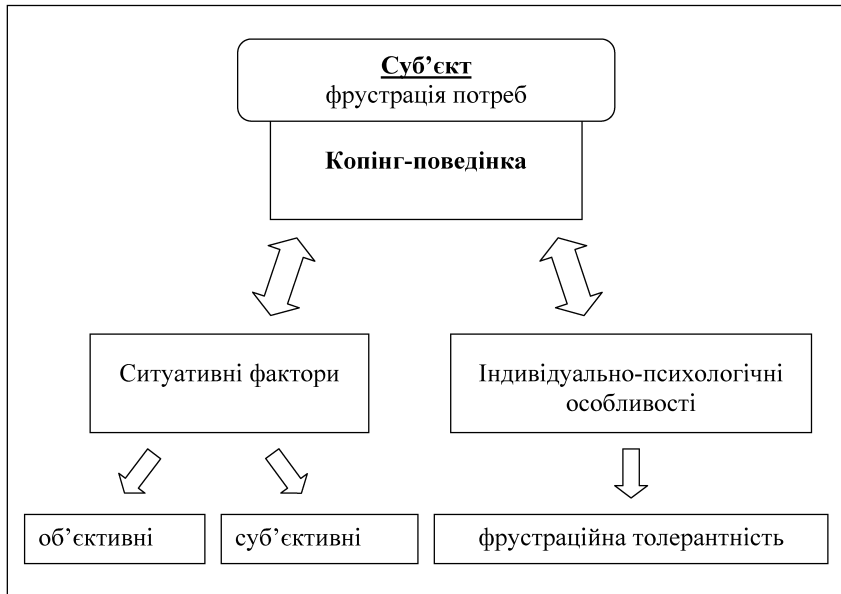
Розвиваючи вказану логіку, відзначимо, що копінг-поведінка актуалізується в результаті фрустрації тих чи інших потреб. При цьому фрустрація визначається як «психічний стан переживання невдачі, що виникає за наявності реальних або уявних непоборних перешкод на шляху до деякої мети» [6, с. 734], а саме до мети, пов'язаної з задоволенням фрустрованої потреби.

При цьому фрустрація «розглядається як одна з форм психологічного стресу. Відносно фрустрації виділяються: 1) фрустратор — причина, що спричиняє фрустрацію; 2) фрустраційна ситуація; 3) фрустраційна реакція» [6, с. 734]. Таким чином, досліджуючи копінг, необхідно диференціювати фрустраційну причину, що його «запускає», відповідну ситуацію і власне копінг-поведінку.

Продовжуючи цю паралель, відзначимо, що «фрустрацію супроводить гама здебільшого негативних емоцій: гнів, роздратування, почуття провини тощо. Рівень фрустрації залежить: 1) від сили, інтенсивності фрустратора; 2) від функціонального стану людини, яка потрапила до фрустраційної ситуації; 3) від стійких форм емоційного реагування, що склалися при становленні особистості, на життєві труднощі» [6, с. 734]. Таким чином, копінг-поведінку детерміновано ситуативними чинниками (об'єктивними і суб'єктивними), а також індивідуально-психологічними особливостями суб'єкта (див. мал. 1).

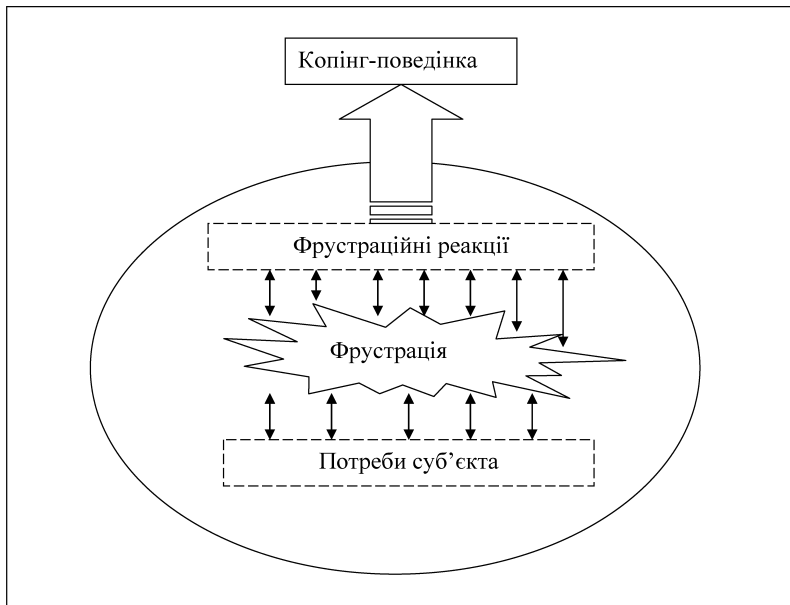
При цьому слід зазначити, що «важливе поняття при вивченні фрустрації — фрустраційна толерантність — стійкість до фрустраторів, у фундаменті якої лежить здатність до адекватної оцінки фрустраційної ситуації і передбачення виходу з неї» [6, с. 734]. Мабуть, такий вихід із фрустраційної ситуації і здійснюється за допомогою копінг-поведінки.

Таким чином, ми переходимо від сформульованого вище розуміння копінг-поведінки як актуалізованої фрустрацією тих чи інших потреб до розуміння її як діяльності з подолання (опанування) стресових станів фрустраційного походження. Себто особливості копінг-поведінки обумовлюються відповідними характеристиками фрустрованих потреб.



Мал. 1. Схематизація фрустраційної детермінації копінг-поведінки

Свою чергою, фрустрація потреб, як ми вже казали, приводить до фрустраційних реакцій, що детермінуються суб'єктивними й об'єктивними чинниками і реалізуються в конкретних умовах предметного середовища. Це дозволяє розвинути уявлення про фрустраційну детермінацію копінг-поведінки (див. мал. 1) та сформулювати інший — «вертикально інтегрований» погляд на дане питання (див. мал. 2).



Мал. 2. Схематизація системно-діяльнісного аналізу детермінації копінг-поведінки

Інакше кажучи, в межах системно-діяльнісного підходу копінг-поведінка суб'єкта може диференціюватися відповідно до 1) потреб, які фруструються; 2) характеристик фрустрації та 3) особливостей фрустраційних реакцій.

Підсумовуючи проведене теоретичне вивчення копінг-поведінки з позицій системно-діяльного підходу до аналізу і пояснення психічних явищ, викладемо такі тези.

Психологічна структура копінг-поведінки як специфічної діяльності формується тріадою взаємозв'язаних чинників: потреба, мотив, мета. При цьому відповідні цілі є результируючою потреб і предметного середовища, в умовах якого суб'єкт здійснює копінг-поведінку. Це, по-перше, обумовлює необхідність диференціації потреб, що актуалізують копінг-поведінку, і вивчення процесу формування цілей. По-друге, визначає доцільність «потребно-мотиваційної» логіки побудови психологічного дослідження копінг-поведінки в контексті конкретного предметного середовища.

Досліджуючи копінг, необхідно диференціювати фрустраційну причину, котра його «запускає», відповідну ситуацію і власне копінг-поведінку.

Перспективами подальшого дослідження є уточнення методологічних підходів психологічного вивчення копінг-поведінки, верифікація теоретичних тез на практиці.

Література

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15. № 1. — С. 3–19.
2. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. — 2004. — №3. — С. 20–25.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл; Академия, 2005. — 352 с.
4. Маланов С. В. Методологические и теоретические основы психологии: Учеб. пособие. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МО-ДЭК», 2005. — 336 с.
5. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. — 1997. — Т. 18. № 5. — С. 20–30.
6. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. — Минск: Харвест, 1998. — 800 с.
7. Carver, C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — V. 56. — P. 267–283.
8. Folkman S. and Lazarus R. S. Coping and emotion // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. — N.-Y., 1991. — P. 207–227.
9. Frydenberg E. Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives. — London: Routledge. 1997.
10. Frydenberg E., & Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal, Fall. — 2000. — Vol. 37, No. 3. — P. 727–745.
11. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. A. Developmental issues in the study of coping // International Journal of Behavioral Development, 1998. — 22(2). — P. 231–237.
12. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation. — N.-Y., 1974.

Н. В. Родина — доцент кафедры общей и социальной психологии
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ КАК ПСИХИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СУБЪЕКТА

Резюме

В статье обосновывается целесообразность применения системно-деятельностного подхода в изучении структуры и детерминации копинг-поведения индивида. Определяется структура копинг-поведения как психической деятельности субъекта, предполагающей интеллектуальную, волевую, потребностно-мотивационную и аффективную составляющие, а также осознаваемые и неосознаваемые компоненты. Предполагается необходимость рассмотрения копинг-поведения в контексте преодоления возникающих процессов переживания и изучение соответствующей волевой активности субъекта.

Ключевые слова: системно-деятельностный подход в изучении структуры и детерминации копинг-поведения индивида, психологическая структура копинг-поведения, копинг-стратегии, совладающее поведение.

N. V. Rodina — associate professor of department of general and social psychology
Odessa national university by name of I. I. Mechnikov

THE COPING-BEHAVIOUR AS PSYCHIC ACTIVITY OF SUBJECT

Summary

In the article author based the combination of system activity and deep psychology approaches in study of structure and determination of the subject coping-behaviour. There are defined structure of coping-behaviour as psychic activity of subject included intellectual, will, needs, motivation and affective parts and also conscious and unconscious components in this thesis. Author supposes there is necessary to analyse coping-behaviour in the context of overcoming experience which is arising and while studying the proper will activity of subject.

Key words: System activity psychology approaches in study of structure and determination of the subject coping-behaviour; psychology structure of coping-behaviour; coping-strategies; overcoming behaviour.