

## КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В КОНТЕКСТІ ЇЇ СИСТЕМНИХ ЗВ'ЯЗКІВ COPING BEHAVIOR IN THE CONTEXT OF ITS SYSTEM RELATIONSHIPS

Копінг-поведінка, яка традиційно трактується як механізм відповіді на стресову ситуацію з метою її подолання або захисту від неї, в статті розглядається як континуум інтерактивних взаємин особистості з мінливими обставинами середовища, де абсолютно однакові дії майже відсутні, тому вимагають нового виконання, створюючи цим основу для відповідних генералізацій і узагальнень. Оскільки кожна дія спрямована на досягнення мети, основна психологічна особливість якої полягає в її антиципації як здатності побачити не тільки шуканий результат, а і шлях, який веде до цього результату, остільки апробування мети дією зміцнює функціональний складник копінг-поведінки в аспекті збільшення ресурсного арсеналу, що володіє більш високим рівнем узагальненості, і, отже, точності та ефективності.

Розглядаючи інтерактивні відносини як процес обопільного впливу комунікаторів як носіїв відповідного комунікативного і діяльничного досвіду, ми вказуємо на факт залучення кожного з них до суб'єктного досвіду іншого і деякої взаємної зміни поведінки, взаємин, установок. Оскільки обмін діями і взаємні зміни в процесі такого обміну здійснюються за участю механізмів саморегуляції, що передбачають відповідний інформаційний обмін із середовищем, остільки отримання необхідної для цього інформації визначається тим, як індивід моделює ситуації і які узагальнені моделі у нього складаються. Це означає, що копінг-поведінка як така є наслідком саморегуляції поведінки на основі сформованих комунікативних моделей. Стверджується, що таке моделювання ґрунтується на переживанні індивідом особистісної суб'єктності відповідно до власного соціального інтелекту, що виражається в його ставленні до себе, висхідного до усталених патернів поведінки і психологічних захистів, у яких індивід упевнений на підставі свого минулого досвіду.

**Ключові слова:** копінг-поведінка, суб'єктність особистості, самоставлення, упевненість у собі, акцентуації, соціальний інтелект, психологічні захисти.

*Coping-behavior, which is traditionally interpreted as a mechanism for responding to a stressful situation in order to overcome it or protect against it, in the article is considered as a continuum of interactive relationships of an individual with changing circumstances of the environment, where absolutely identical actions are practically absent and therefore require virtually new execution, thereby creating the basis for appropriate generalizations and generalizations. Since each action is aimed at achieving the goal, the main psychological feature of which is its anticipation as the ability to see not only the desired result, but also the path that leads to this result, insofar as the testing of the goal by action strengthens the functional component of coping behavior in terms of increasing the resource arsenal, which has a higher level of generalization, and, consequently, accuracy and efficiency. Considering interactive relationships as a process of mutual influence of communicators – carriers of the corresponding communicative and activity experience, we thereby note the fact of attracting each of them to the subject experience of the other and some mutual change in behavior, relationships, attitudes. Since the exchange of actions and mutual changes in the course of such an exchange are carried out with the participation of self-regulation mechanisms that provide for an appropriate information exchange with the environment, to the extent that obtaining the necessary information is determined by how the individual models situations and what generalized models he has. This means that coping behavior as such is a consequence of self-regulation of behavior based on the formed communication models. It is argued that such modeling is based on the individual's experience of his personal subjectivity in accordance with his own social intelligence, which is expressed in his attitude to himself, going back to the established patterns of behavior and psychological defenses, in which the individual is sure on the basis of his past experience.*

**Key words:** coping behavior, subjectivity, personality, self-affirmation, self-confidence, accentuations, social intelligence, psychological defenses.

УДК 159.922.8:37.035  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.7>

### Велитченко Л.К.

д.психол.н., професор,  
професор кафедри сімейної та спеціальної психології і педагогіки  
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

### Ма Фу

аспірант кафедри теорії і методики практичної психології  
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

Актуальність проблематики копінг-поведінки визначається з'ясуванням умов, необхідних для сприяння формуванню комунікативно розвиненої особистості, що володіє здатністю до адекватної поведінки в різних ситуаціях соціумного буття. Теоретичний план проблеми вказує на можливість пошуку психологічних механізмів, за участю яких виникають і розвиваються поведінкові патерни, що забезпечують індивіду комфортне перебування в соціумних ситуаціях різної спрямованості і комунікативно-діяльничної організованості.

Проблематика копінгу представлена дослідженнями, присвяченими теоретичним аспектам опанувальної поведінки [8; 9; 12] з розгля-

дом питань про напрями її досліджень [3; 4; 7; 12], з висвітленням її ресурсних [5] і стратегічних аспектів [6], зі зверненням до проблематики особистості та інтегральної індивідуальності [1; 2; 10].

Оскільки копінг-поведінка, будучи за своїм генезисом поведінковим утворенням, здійснюється в інтерактивному плані, підпорядкованому отриманню особистісно значущого результату в контексті соціумного середовища [див. 11], остільки цілком резонним є постановка питання про вплив соціумної обстановки на формування особистісних інтерактивних механізмів, що забезпечують комфортне функціональне перебування в соціумному середовищі.

Відповідь на поставлене запитання ми спробували отримати, змодельовавши соціальні взаємини за допомогою емпіричних відомостей, одержаних від студентів-педагогів першого курсу, про їхні *копінг-стратегії* у зіставленні з даними про їхню *особистість* (тест Міні-Мульт), *ставлення до себе* (тест Століна-Пантілеєва), сформовані патерни поведінки, представлені у вигляді певних *акцентуацій* характеру (тест Шмішека) і психологічних захистів (тест Плутчика), продиктованих особливостями соціального інтелекту (тест Гілфорда).

Уважалося, що об'єктивно одне і те ж соціумне середовище (навчально-професійна діяльність), сприймаючись кожною особою по-своєму, породжує у неї деяку синтетичну функціональну систему, основу якої утворює суб'єкт як відправна точка кожної цілеспрямованої активності. Порівнюючи ці відомості попарно, ми очікували отримати відповідь на питання про значущість зазначених явищ для того, щоб за їх допомогою змодельувати копінг-поведінку.

За результатами значущих кореляцій, поданих у таблиці 1, можна говорити про тісні кореляційні зв'язки між показниками копінг-поведінки та показниками властивостей особистості. Це співвідношення визначається сукупністю додатних і від'ємних значень. Так, показник Іп (шкала іпохондрії) виявив додатні зв'язки з показником С (самоконтроль) на рівні  $p \leq 0.01$ , Д (дистанціювання), ВУ (втеча-уникання) на рівні  $p \leq 0.05$ .

Це можна пояснити зниженням суб'єктивно-негативного реагування на складні життєві ситуації, униканням емоціогенних імпульсивних учинків, контролюванням своєї поведінки, мінімізацією впливу емоцій на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки.

Показник депресії (Деп) виявив значущий додатний п'ятивідсотковий зв'язок із показ-

ником самоконтролю (С). Такий зв'язок може означати прагнення і можливості приховування від оточення своїх емоцій та переживань у зв'язку з виникненням проблемної ситуації.

У показника істерії (Іс) виявлено значущі додатні однопроцентні зв'язки з показниками Д (дистанціювання) та С (самоконтроль) ( $p \leq 0.01$ ), що пояснюється схильністю до невротичних захисних реакцій конверсійного типу. Контроль над своїми поведінковими актами викликає досить гостре бажання звернути на себе увагу оточення, а неможливість вирішити будь-яку складну ситуацію супроводжується виникненням симптомів соматичних захворювань.

Показники паранойяльності (Пар) та самоконтролю (С) теж виявили значущий додатний однопроцентний зв'язок ( $p \leq 0.01$ ), що є визначенням уміння контролювати свої зверхцінні ідеї, вияви агресивності та злості.

Між показниками Пси (психастенія), Ш (шизоїдність) ( $p \leq 0.05$ ), Гі (гіпоманія) ( $p \leq 0.01$ ) та показником самоконтролю (С) також виявлено значущі кореляційні зв'язки. Наявність цих кореляцій пояснює специфіку подолання таких негативних поведінкових виявів, як тривожність, нерішучість, боязкість завдяки активності, рішучості, енергійності, життєрадісності. Ускладнює ситуацію вибору типів поведінки факт емоційної холодності в міжособистісних стосунках.

Важливим є факт і від'ємного значення кореляцій у показника брехні (Бр) з показниками конфронтації (К) на рівні  $p \leq 0.01$  та втечі-уникання (ВУ) на рівні  $p \leq 0.05$ . Цей зв'язок можна пояснити фактом критичного ставлення до себе, незадоволеності оточенням, схильності перебільшувати сутність конфліктів, що викликає імпульсивність, труднощі планування дій, прогнозування їх результату, корегування вибору стратегій поведінки, можливість зниження емоційного дискомфорту.

Таблиця 1

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та властивостей особистості**

Показники копінг-поведінки	Показники властивостей особистості								
	Іп	Деп	Іс	Пар	Пси	Ш	Гі	Бр	Кор
К								444*	
Д	361*		380**						
С	474**	328*	497*	407*	307*	372*	385**		
ВУ	300*							-291*	-364*

Примітки. Тут і далі коми та нулі опущені. Позначка \*\* вказує на наявність зв'язку на 1% рівні, позначка \* вказує на 5% рівень.

Умовні позначення шкал копінг-поведінки: К – конфронтація; Д – дистанціювання; С – самоконтроль; ВУ – шкала втеча-уникання.

Умовні позначення шкал властивостей особистості: Іп – шкала іпохондрії; Деп – шкала депресії; Іс – шкала істерії; Пар – шкала паранойяльності; Пси – шкала психастенії; Ш – шкала шизоїдності; Гі – шкала гіпоманії; Бр – Шкала брехні; Кор – шкала корекції.

Від'ємний значущий зв'язок показника корекції (Кор) з показником ВУ (втеча-уникання) на рівні  $p \leq 0.05$  говорить про уміння вибору адекватної лінії поведінки, покращення соціальної адаптації, контролювання своїх дій у міжособистісних стосунках, зумовлені певним ставленням до себе.

Висновки, які були отримані нами під час вивчення співвідношення показників за тестом Лазаруса та Міні-Мульт спонукали до подальшого вивчення особливостей вибору засобів поведінки у міжособистісних стосунках досліджуваних. Наступним кроком нашого дослідження стало визначення співвідношення між показниками копінг-поведінки та показниками самоствавлення (див. табл. 2).

Загальна картина співвідношення між показниками зазначених психологічних характеристик говорить про належність лише додатних кореляцій. Найбільшу кількість додатних зв'язків на рівні  $p \leq 0.05$  виявив показник копінг-поведінки ПСП (пошук соціальної підтримки). Це кореляційні зв'язки з показниками самоствавлення: С3 (самоприйняття), С6 (самозацікавленість), IV (самоінтерес) та S (інтегральне почуття «за» або «проти» особистого «Я» досліджуваного) на рівні  $p \leq 0.05$ . Належність цих зв'язків пояснюється необхідністю пошуку можливостей уникання поведінкових проблем за рахунок залучення ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої особистісної підтримки. Дружнє ставлення до себе, згода із самим собою, схвалення своїх планів і бажань, прийняття себе таким, як є, тенденція до збереження свого образу «Я», симпатія, схвалення себе, своїх вчинків спонукає особу до подальшого пізнання себе, доброзичливого ставлення до себе, ствердження своїх поведінкових дій та вчинків.

Показник ПВ (прийняття відповідальності) виявив додатні зв'язки з показниками

I (самоповага) та С2 (ставлення інших) на рівні  $p \leq 0.05$ . Суб'єктивному визнанню своєї ролі у відповідальності за вирішення проблеми, за вибір поведінкових актів у складних ситуаціях, уміння викликати у інших людей повагу та симпатію допомагає відчуття цінності свого «Я», надання високої оцінки духовності та багатству внутрішнього світу.

Показник К (конфронтація) показав додатний зв'язок із показником С1 (самовпевненість) ( $p \leq 0.05$ ), що може означати впевненість у вирішенні поведінкових проблем за рахунок значущості свого «Я», виконання конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації, або на ті негативні емоції, які виникли у зв'язку зі складними життєвими обставинами. Вибір засобів поведінки супроводжується відчуттям сили особистого «Я», високого рівня сміливості у спілкуванні, задоволенням собою, відчуттям своєї компетентності і здатності вирішувати певні життєві питання.

У показника ВУ (втеча-уникання) виявлено кореляційний додатний зв'язок із показником С5 (самозвинувачення) ( $p \leq 0.05$ ). Акцентування своїх недоліків, готовність поставити собі у провину всі свої невдачі можуть бути подолані за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання тощо. Вибір таких стратегій поведінки спрямований на швидке зниження емоційного напруження в ситуації стресу.

Показник ПП (позитивна переоцінка) показав додатний кореляційний зв'язок С1 (самовпевненість) ( $p \leq 0.05$ ). Це є свідченням орієнтованості на певне філософське осмислення проблемної ситуації, включення її у більш широкий контекст роботи над саморозвитком, що сприяє прийняттю себе у всій широті поведінкових виявів.

Таблиця 2

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та самоствавлення**

Показники копінг-поведінки	Показники самоствавлення								
	I	IV	С1	С2	С3	С5	С6	S	Кор
К			272*						
Д						234*			
ПСП		242*			272*		261*	238*	
ВУ						223*			-364
ПВ	241*			282*					
ПП			221*					278*	

Примітки. Умовні позначення показників копінг-поведінки: К – конфронтація; Д – дистанціювання; ПСП – пошук соціальної підтримки; ВУ – втеча-уникання; ПВ – прийняття відповідальності; ПП – позитивна переоцінка.

Умовні позначення показників самоствавлення: I – самоповага; IV – самоінтерес; С1 – самовпевненість; С2 – ставлення інших; С3 – самоприйняття; С5 – самозвинувачення; С6 – самозацікавленість, S – інтегральне почуття «за» або «проти» особистого «Я» досліджуваного.

Показник Д (дистанціювання) виявив додатний п'ятивідсотковий кореляційний зв'язок із показником С5 (самозвинувачення), що може бути свідченням спроб подолання негативних переживань за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблеми і рівня емоційної залученості до неї, що актуалізує психологічні захисти, серед яких домінуючими є реакції захисту особистого «Я» у вигляді осуду або пошуку пом'якшувальних обставин. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішнього напруження, відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

Отже, вибір типу поведінки сприяє зверненню особистості до своєї сутності, насамперед до особистого «Я». Суб'єктна зосередженість на пошуку шляхів уникання емоційного напруження, що виникає безпосередньо у виборі поведінкового акту, аналізі особистісного досвіду у соціумних взаємовідносинах, викликає диференційованість структур репрезентацій суб'єктом різноманітних явищ навколишнього середовища, вплив якого зумовлено інтенсивністю різної сили. Одним із критеріїв розмежування особистісної організації, визначення домінуючого вектора вибору засобів та типів поведінкових реакцій суб'єкта є його захисні механізми.

Саме тому наступний крок нашого дослідження і полягав у вивченні значущості захисних механізмів для вибору засобів копінг-поведінки особистості. Результати вивчення співвідношення між показниками копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту подано у таблиці 3. Вони вказують на значущі одно- і п'ятивідсоткові додатні та від'ємні зв'язки. Майже між усіма показниками механізмів психологічного захисту і копінг-поведінки виявлено кореляційні зв'язки.

Показник ВУ (втеча-уникання) виявив значущі додатні кореляційні зв'язки з показни-

ками Рег (регресія) ( $p \leq 0,01$ ), Гіп (гіперкомпенсація), Зам (заміщення) ( $p \leq 0,05$ ). Наявність таких зв'язків пояснює подолання негативних переживань під час стресових ситуацій у міжособистісному спілкуванні, що у деяких випадках спричиняє виникнення неконструктивних форм поведінки. Складниками таких засобів є використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів, отримання задоволення в інших сферах, вирішення емоційного напруження, яке виникло під впливом фруструвальної ситуації, але не призвело до полегшення чи досягнення поставленої мети.

Значущі кореляційні зв'язки виявлено між показниками Д (дистанціювання) і Вит (витіснення), Рег (регресія) на рівні  $p \leq 0,05$ .

Можливості знайдення рішення у суб'єктивно значущих складних ситуаціях міжособистісного спілкування зумовлені відвертанням інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію, що зумовлює перехід певних бажань, думок, почуттів до несвідомого, спонукає до емоційного супроводу виявів звичних поведінкових стереотипів. Також із показником Рег (регресія) виявлено і значущий кореляційний зв'язок у показника К (конфронтація) ( $p \leq 0,05$ ), що свідчить про вміння здійснювати конкретні дії, спрямовані на зміну ситуації або на реагування труднощів у міжособистісному спілкуванні за допомогою вияву негативних емоцій

На п'ятивідсотковому рівні виявлено і додатні кореляційні зв'язки у показника С (самоконтроль) з показниками Вит (витіснення) і Рац (раціоналізація). Це може бути свідченням факту подолання негативних переживань завдяки стримуванню емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самоконтролю під час зберігання емоційних та психовегетативних компонентів, застосування спроб захистити себе від негативного впливу конфлікту шляхом зни-

Таблиця 3

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та показниками механізмів психологічного захисту**

Показники копінг-поведінки	Показники механізмів психологічного захисту					
	Вит	Зам	Гіп	Рег	Відх	Рац
К				350*		
Д	305*			376*		
С	328*					292*
ПВ					-311*	
ВУ		322*	332*	430**		
ПП				312*		342*

Примітки. Умовні скорочення показників копінг-поведінки: К – конфронтація; Д – дистанціювання; С – самоконтроль; ПВ – прийняття відповідальності; ВУ – втеча-уникання; ПП – позитивна переоцінка.

Умовні скорочення показників механізмів психологічного захисту: Вит – витіснення; Зам – заміщення; Гіп – гіперкомпенсація; Рег – регресія; Відх – відхилення; Рац – раціоналізація.

ження для себе і для інших значущості причин, які викликали цю ситуацію.

Також виявлено додатний кореляційний зв'язок і між показниками ПП (позитивна переоцінка) та Рац (раціоналізація) і Рег (регресія) на рівні  $p \leq 0,05$ . Кореляційний зв'язок між зазначеними показниками вказує на можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації завдяки створенню обґрунтування своєї поведінки та поведінки партнера зі спілкування, дій та переживань, які викликані причинами, що не визнаються суб'єктом через загрозу втрати самоповаги. Важливим моментом є і можливість заміни вирішення суб'єктивно складних завдань на порівняно більш прості і доступні у ситуації, що склалася.

Від'ємний п'ятивідсотковий кореляційний зв'язок між показниками ПВ (прийняття відповідальності) і Відх (відхилення) говорить про можливість необґрунтованої самокритики і надмірної відповідальності, що виявляється у розрядці пригнічених емоцій, спрямованих на більш доступні предмети чи об'єкти.

Отже, визначені характеристики співвідношення показників копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту спонукали нас до подальшого вивчення допоміжних аспектів засобів подолання труднощів у поведінковій сфері психічної діяльності суб'єкта і наштовхнули на думку про вивчення акцентуацій, що супроводжують поведінкові вияви. На наш погляд, вивчення цього аспекту функціонування та розвитку особистості є досить важливим моментом аналізу поняття копінг-поведінки, оскільки вони, набуваючи неконструктивного характеру за несприятливих умов у взаємодії з оточенням, можуть за певних умов негативно впливати на цілісну структуру особистості.

Значущі кореляційні зв'язки між показниками копінг-поведінки та показниками акцентуацій характеру наведені в таблиці 4.

Найбільшу кількість значущих зв'язків виявили показники К (конфронтація) і ПП

(позитивна переоцінка). Так, показник конфронтації (К) виявив тісні додатні кореляційні зв'язки з такими показниками акцентуацій характеру, як ГТ (гіпертимний тип), ЗТ (застрягальний тип) на рівні  $p \leq 0,01$ . Такий зв'язок може свідчити про імпульсивність у поведінці, ворожість, труднощі у плануванні дій, корекцію стратегії поведінки, невиправдану завзятість, що зумовлено здійсненням конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або реагування на негативні емоції у зв'язку з труднощами у взаємодії. Специфіку взаємодії визначають високий життєвий тонус, ініціативність, оптимістичність, контактність, жестикуляція, активне бажання діяльності, отримання нових вражень. Зв'язок зазначених показників пояснюється і високим рівнем афективності, схильності до подовжених конфліктів.

У показника конфронтації (К) виявлено також додатний 5% зв'язок із показниками ЕкТ (екзальтований тип) і ДТ (дистимний тип). Цей зв'язок можна пояснити не завжди цілеспрямованою поведінковою активністю, вм'явами ворожості, конфліктності, високою інтенсивністю та екзальтованістю реагування. Зазначені поведінкові вияви доповнюються добросовісністю, загостреним почуттям справдливості.

Показник ПП (позитивна переоцінка) виявив додатні зв'язки з такими типами акцентуацій: ЕкТ (екзальтований тип) ( $p \leq 0,01$ ); ЕмТ (емотивний тип), ПТ (педантичний тип) і ГТ (гіпертимний тип) ( $p \leq 0,05$ ). Зазначені кореляційні зв'язки пояснюються поведінковими реакціями завдяки швидкому зниженню емоційного напруження в ситуації стресу, що супроводжується наростанням поведінкових реакцій, інтенсивністю, чуттєвістю, емоційністю, чуйністю, вразливістю, високою афективністю реагування на певні події, рухливістю, товариськістю, яскравою вираженістю невербальних компонентів спілкування. Активність дещо стримується подовженим переживанням травматичних

Таблиця 4

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та показниками акцентуацій характеру**

Показники копінг-поведінки	Показники акцентуацій характеру					
	ДТ	ПТ	ЗТ	ГТ	ЕкТ	ЕмТ
К	244*		302**	321**	271*	
ВУ	233*	330**	326**			
ПРП	311**	231*		278*		
ПП		243*		221*	311**	284*

Примітки. Умовні позначення показників копінг-поведінки: К – конфронтація; ВУ – втеча-уникання; ПРП – планування рішення проблеми; ПП – позитивна переоцінка.

Умовні скорочення акцентуацій характеру: ДТ – дистимний тип; ПТ – педантичний тип; ЗТ – застрягальний тип; ГТ – гіпертимний тип; ЕкТ – екзальтований тип; ЕмТ – емотивний тип.

ситуації, схильністю до частих самоперевірок та формалізму.

Показник ВУ (втеча-уникання) виявив додатні кореляційні зв'язки з показниками ПТ (педантичний тип), ЗТ (застрягальний тип) на рівні  $p \leq 0,01$  та ДТ (дистимний тип) ( $p \leq 0,05$ ). Специфікою такого співвідношення є спроба подолання негативних переживань завдяки орієнтованості на високу якість виконаної роботи, особливу акуратність, сумніви у правильності виконання роботи, формалізм, високу завзятість у досягненні поставлених цілей. Ці якості підкріплюються сумлінністю, загостреним почуттям справедливості.

Показник копінг-поведінки ПРП (планування рішення проблеми) також виявив тісні кореляційні зв'язки з показниками ДТ (дистимний тип) ( $p \leq 0,01$ ), ПТ (педантичний тип), ГТ (гіпертимний тип) ( $p \leq 0,05$ ). Можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації зумовлена сумлінністю, виявом справедливості, пунктуальністю, акуратністю, чистоплотністю, бажанням відповідності Я-ідеалам, активністю у діяльності, оптимізму, орієнтованістю на удачу, авантюризму, гонитвою за переживаннями.

Якщо виходити з того, що кожна особа у своїй поведінці ґрунтується на певних апробованих комунікативною практикою патернах, у яких акцентуються ті чи інші риси, то отримання відомостей про такі акцентуації в зіставленні з відомостями про бажані копінг-стратегії дасть можливість скласти певне уявлення про вплив соціумного середовища на копінг-поведінку конкретного індивіда і вибірки загалом.

Розглядаючи поведінку як активність, ініційовану суб'єктом, що розуміється нами не просто як осередок усіх функцій біологічного і соціумного існування, вважаємо, що ступінь упевненості в їх здійсненні в зіставленні з показниками копінг-стратегій свідчить про ступінь результативності тієї чи іншої стратегії.

Якщо застосувати поняття впевненості в собі щодо копінг-поведінки, то ми можемо дійти висновку про те, що впевнена в собі особа поводить себе в кожній інтерактивній ситуації відповідно до свого уявлення про себе, не вдаючись до пошуку прийомів «підлаштовування» під співрозмовника. Цей висновок ми взяли за основу вивчення питання про системні зв'язки копінг-поведінки. Значущі кореляції між показниками копінг-поведінки та показниками впевненості в собі подано в таблиці 5.

Кореляційний аналіз співвідношення показників копінг-поведінки та впевненості у собі показав досить незначну кількість значущих зв'язків між зазначеними параметрами (як додатних, так і від'ємних). Так, за результатами даних, поданих у таблиці 5, виявлено значущі зв'язки між показниками К (конфронтація) і ІСК (ініціатива в соціальних контактах) на рівні

Таблиця 5

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та показниками впевненості у собі**

Показники копінг-поведінки	Показники упевненості в собі		
	ЗУС	СС	ІСК
К			497**
С	-331*		
ПСП			339*
ПВ	-357*		
ВУ		-355*	

Примітки. Умовні позначення показників копінг-поведінки: К – конфронтація; С – самоконтроль; ПСП – пошук соціальної підтримки; ПВ – прийняття відповідальності; ВУ – втеча-уникання.

Умовні позначення показників упевненості у собі: ЗУС – загальна упевненість у собі; СС – соціальна сміливість; ІСК – ініціатива в соціальних контактах.

$p \leq 0,01$ . Цей зв'язок може означати спроби вирішення проблеми за рахунок здійснення конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації або на відреагування на негативні емоції у зв'язку з труднощами, які виникли, а також завдяки ініціативності і підприємливості у соціальній взаємодії, сукупності особистих засобів вирішення проблемної ситуації. Підтвердженням зазначеного є і додатний кореляційний зв'язок між показниками ПСП (пошук соціальної підтримки) і ІСК (ініціатива в соціальних контактах) (на рівні  $p \leq 0,05$ ), що підтверджує припущення щодо можливості використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

Між показниками С (самоконтроль), ПВ (прийняття відповідальності) у співвідношенні з показником ЗУС (загальна упевненість у собі) виявлено від'ємний кореляційний зв'язок на рівні  $p \leq 0,05$ . Цей зв'язок може бути поясненням того, що під час спроб визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, подолання негативних переживань у зв'язку з вирішенням певних труднощів за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінювання ситуації, вибір стратегії поведінки гальмується зниженою здатністю прийняття рішення у складних ситуаціях, відсутністю контролю особистих дій та їх результатів.

Показник ВУ (втеча-уникання) виявив від'ємний зв'язок із показником СС (соціальна сміливість) на рівні  $p \leq 0,05$ . Такий зв'язок означає, що під час спроб подолання негативних переживань у складній проблемі їх супроводжує вияв негативних емоцій, які зумовлюють вибір певної альтернативи поведінки. Оцінювання особистих навичок та зді-

бностей теж відбувається з негативної точки зору, що може викликати не конструктивність форм поведінки в стресових ситуаціях, наслідком чого є неможливість вирішення проблеми та велика ймовірність накопичення труднощів.

Вивчення співвідношення між показниками копінг-поведінки та соціального інтелекту (див. табл. 6) покликане визначити, наскільки виражена у досліджуваних вибірки здатність: а) передбачити наслідки поведінки в певній ситуації (СВІ); б) до виділення загальних істотних ознак у різних невербальних реакціях людини (СВС); в) розуміти зміну значення подібних вербальних реакцій людини залежно від контексту ситуації (СВТ); г) розуміти логіку розвитку ситуацій взаємодії, значення поведінки людей у цих ситуаціях (СBS).

Таблиця 6

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та показниками соціального інтелекту**

Показники копінг-поведінки	Показники соціального інтелекту				
	SocINT	СВІ	СВС	СВТ	СBS
К			-411**		
Д					
ПП			-316*		

Примітки. Умовні позначення показників копінг-поведінки: К – конфронтація; Д – дистанціювання; ПП – позитивна переоцінка.

Умовні позначення показників соціального інтелекту: SocINT – рівень розвитку соціального інтелекту; СВІ – здатність передбачити наслідки поведінки в певній ситуації; СВС – здатність до виділення загальних істотних ознак у різних невербальних реакціях людини; СВТ – здатність розуміти зміну значення подібних вербальних реакцій людини залежно від контексту ситуації; СBS – здатність розуміти логіку розвитку ситуацій взаємодії.

Наведені дані свідчать про те, що лише з одним показником соціального інтелекту виявлено кореляційні значущі зв'язки. Отже, показник К (конфронтація) на рівні  $p \leq 0,05$  виявив від'ємний кореляційний зв'язок із показником СВС (фактор пізнання класів поведінки), а також показник ПП (позитивна переоцінка) виявив від'ємний кореляційний зв'язок із зазначеним показником соціального інтелекту.

Ці зв'язки пояснюють ті труднощі, які виникають у вияві здатностей під час організації взаємодії з оточенням, що характеризується імпульсивністю, труднощами планування дій, прогнозування їх результатів тощо. У ймовірності недооцінки можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації важливу роль відіграє ситуативність та певна відсутність інформації про поведінку, яку можна очікувати.

Отримані результати дають підставу стверджувати, що за кожною копінг-стратегією ховаються індивідуальні особистісні обставини, що визначили своєрідність їх формування. Найбільше кореляцій визначено в копінг-стратегії «Самоконтроль» у шкалах іпохондрії (повільне пристосування, лабільність у конфлікті), депресії (сором'язливість, невпевненість в собі), істерії (прагнення здаватися більш значущим), паранойяльності (схильність до формування надцінних ідей, агресивність, злопам'ятність), психастенії (тривожність, боязкість, нерішучість, постійні сумніви), шизоїдності (поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю і відчуженістю в міжособистісних відносинах), гіпоманії (енергійність, життєрадісність, контактність, поверховість інтересів).

Треба думати, що знання особою своїх індивідуальних особливостей, почерпнуте з досвіду спілкування, спонукає її до пошуку способів їх нівелювання для отримання шуканого комунікативного результату.

За допомогою використаних нами методик ми отримали можливість зазирнути за фасад досить знеособленого явища – копінг-поведінки, що розглядається як деяке цілком самостійне утворення, спрямоване на подолання стресової ситуації. У нашому трактуванні копінг-поведінка постає як суб'єктний механізм інтерактивних взаємовідносин особистості, пов'язаний із переживанням себе відповідно до рефлексивних фактів самосприйняття, вплив яких нівелюється зверненням до відповідних психологічних захистів, що разом із набором (системою) стійких (акцентуйованих) поведінкових патернів утворюють особистість як функціональну систему, спрямовану на отримання суб'єктно значущого результату. Факт невиявлення виражених кореляцій між показниками копінг-стратегій і впевненості в собі (тест Ромека) ми схильні розглядати як свідчення лабільності і гнучкості особистості, розглянутої як суб'єкт-суб'єктна функціональна система, завдяки чому індивід має здатність нестереотипно підходити до вибору комунікативних дій в інтеракціях.

Копінг-поведінка є поведінкою індивіда у сфері особистісно-суспільних відносин, яка забезпечує йому пристосування до континууму ситуацій на основі саморегуляції під впливом Я-концепції індивіда, яку він зберігає за допомогою психологічних захистів, індивідуальна сукупність яких разом з усталеними поведінковими патернами утворюють суб'єктну функціональну єдність, яка забезпечує перебування в соціумі, що відповідає рівню розвитку його соціального інтелекту.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Величковская С.Б. Влияние индивидуально-психологических характеристик личности на выбор стратегий совладающего поведения. *Психология совладающего поведения*. Т. 1. / под ред. Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 297 с.
2. Ветрова И.И. Соотношение контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности. *Психологические исследования*. Вып. 1 / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. Москва : ИП РАН, 2006. С. 63–76.
3. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
4. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу у сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.
5. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості*: кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.]; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 72–84.
6. Дементий Л.И. Дружинина Ю. А. Условия и факторы приобретения стратегий совладающего поведения. *Вестник Омского Университета. Серия: Психология*. 2013. № 1. 2013. С. 13–19.
7. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Випуск 55. С. 23–30.
8. Коваленко А.Б., Родіна Н.В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2011. № 9.
9. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2008. № 4. С. 147–153.
10. Попова В.В. Системное исследование совладающего поведения с позиций теории интегральной индивидуальности. *Вектор науки ТГУ*. 2011. № 4(7). С. 229–231.
11. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси : Мецниереба, 1989. 204 с.
12. Шебанова В. І., Шебанова С.Г. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології*: Зб. наукових праць ХНТУ / ред. кол. В.Г. Бутенко, і. П. Лопушинський. Херсон : ХНТУ, 2010. Вип. 2 (3). С. 262–268.