

УДК 159.9.019.4:159.947.2

ПРОБЛЕМА КОПІНГУ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Софія Грабовська

Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Дорошенка, 41, м. Львів, 79000, Україна,
e-mail: soniah@ua.fm

Мар'яна Єсип

Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Дорошенка, 41, м. Львів, 79000, Україна,
e-mail: janka_ko@yahoo.com

Проаналізовано трактування копіngu в психоаналітичному, диспозиційному, трансакційному та ресурсному підходах. У психоаналітичному підході копінг розуміють як механізм психологічного захисту; диспозиційному – як схильність людини долати труднощі, що залежить від особистісних рис людини; трансакційному – як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на розв'язання проблеми; у ресурсному зацентровано на різноманітних можливостях, якими володіє особа. Розглянуто різновиди й запропоновано класифікацію копінг-стратегій.

Ключові слова: копінг, світські, релігійні, проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії.

АКТУАЛЬНІСТЬ. Кожна людина на своєму життєвому шляху стикається з труднощами. Здатність долати труднощі означено в психологічній літературі терміном “копінг” (від англійського слова “cope” – перебороти, впоратися, подолати). Аналіз наукового доробку вчених засвідчив, що копінг вивчають у рамках психологічних захисних можливостей людини (П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан) [2, 3, 7], сукупності її особистісних рис (К. Шефер, Р. Горзук) [18] або в процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзук) [10, 20]. Досліджуючи питання копіngu, науковці часто обмежуються одним із цих поглядів, не враховуючи цілісного бачення проблеми. Також у психологічній літературі здебільшого аналізують проблемно- та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, хоча не лише вони мають значення у доланні труднощів.

Мета статті – обґрунтувати важливість класифікації копінг-стратегій на світські і релігійні та продемонструвати своєрідність цих різновидів поведінки подолання.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ПУБЛІКАЦІЙ ТА ОСНОВНИЙ МАТЕРІАЛ. Копінг-стратегії (копінг, копінгові стратегії) зазвичай розглядають як дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище. Це поняття об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати напружені, стресові ситуації. Уперше термін “копінг-стратегія” запропонував Л. Мерфі у 1962 р. для означення поведінкових реакцій дитини, яка долає кризу розвитку. Пізніше Р. Лазарус у книзі “Психологічний стрес і процес його подолання” застосував цей термін для окреслення усвідомлених стратегій поведінки в процесі долання стресу і виходу з нього.

Тривалий час у психології панувала думка, що людина вдається до копінгу лише тоді, коли складність ситуації перевищує енергетичну потужність звичайних реакцій особи, тобто у стресових ситуаціях. Виникає потреба в додаткових витратах енергії, оскільки ресурсів пристосування, які людина використовувала за звичайних умов, їй бракує. У сучасних дослідженнях поняття “копінг” вживають для означення поведінки людини не тільки у скрутних життєвих ситуаціях, а й у звичайних умовах, коли потрібно долати повсякденні труднощі (наприклад, проблеми у сімейних стосунках, професійній, матеріальній сферах тощо).

Особливо активно проблему копінгу почали досліджувати у 80-х рр. ХХ ст. У центрі уваги дослідників – з'ясування суті цього феномену (Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Дж. Паркер), виокремлення його різновидів (Р. Лазарус, С. Фолькман, К. Парґамент), виявлення взаємозв'язку з іншими феноменами, зокрема нейротизмом (Н. Болґер, А. Цукерман) і локус-контролем (С. Рош, Б. Вайнер) [5, 10, 14, 17] тощо.

Аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копінгу – психоаналітичний, диспозиційний, транзакційний та ресурсний.

Згідно з психоаналітичним підходом, копінг – один із механізмів психологічного захисту, який індивід використовує, щоб зняти напруження. Цей механізм захисту – суто автоматична реакція на ситуацію, без залучення емоційних і когнітивних процесів [2]. Таке трактування копінгу, переконані Н. Ендлер, Дж. Паркер і П. Крамер, призвело до чималих методологічних труднощів, пов'язаних з тим, що у 60-х роках ХХ ст. дослідники почали називати деякі адаптивні захисні механізми терміном “копінг-механізми” [3, 5]. Скажімо, Н. Хан зарахувала сублімацію до групи “копінг-механізмів”, хоча сублімація, за З. Фрейдом, – механізм психологічного захисту, мета якого – розрядити неприємні внутрішні спонукання соціально придатним способом без усвідомленої участі в цьому процесі особистості [7].

Попри спроби поєднати поняття “копінг” і “захисні механізми”, П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт розрізняють їх за ступенем усвідомленості, цілеспрямованості, конструктивності, а також за локалізацією загрози. На думку дослідників, копінг – усвідомлена й цілеспрямована активність людини, адже суб'єкта спонукають чіткі наміри розв'язати проблемну ситуацію, загроза від якої здебільшого зовнішня (наприклад, хвороба, катастрофа). Для цього особа у довільний спосіб вибирає, як долатиме життєві труднощі. Крім того, учені звертають увагу, що застосовуючи копінг, людина виявляє й конструктивну активність, наприклад, проживає подію, а не прагне заховатися від неї за бронею психологічного захисту [2, 3].

На відміну від копінгу, захисні механізми, пов'язані із внутрішньо-психологічними конфліктами, рідше зазнають свідомого регулювання, а мета, задля якої їх застосовують, чітко не окреслена [2, 3]. Також психологічний захист менш конструктивний, оскільки зазвичай передбачає відмову індивіда розв'язувати проблеми заради збереження комфортного душевного стану.

Диспозиційний підхід розглядає копінг як відносно усталену схильність людини відповідно реагувати на загрозову для неї ситуацію. На думку К. Шефера та Р. Горзуха, особа надає перевагу сталому способу долати труднощі впродовж тривалого часу, адже її особистісні характеристики в цей період практично незмінні [18]. Диспозиційний підхід не набув значної кількості прихильників, через своє досить вузьке розуміння копінгу. Зокрема, трактування копінгу як особистісної схильності поводитися однаково в аналогічних ситуаціях унеможлиблює його вивчення в різноманітних життєвих умовах. Окрім того, заперечувати розвиток і зміни особистісних характеристик, якостей не надто розсудливо. Згодом це підтвердили й самі автори цього підходу [18].

Найпопулярніший у трактуванні копінгу нині – трансакційний підхід, що його розробили Р. Лазарус і С. Фолькман. Учені розглядають копінг як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем [10]. Згідно з трансакційним підходом, атрибутивні елементи копінгу такі: частота появи відповідної ситуації, її первинна та вторинна когнітивні оцінки, безпосередньо процес додання труднощів, а також сукупність наслідків копінгу, зокрема для фізичного здоров'я й соціального добробуту [10]. З'ясуймо сутність первинної та вторинної когнітивних оцінок копінгу.

У процесі первинної оцінки особа трактує виниклу ситуацію як таку, що містить втрату, загрозу або випробування для неї. Якщо сприймає, що через ситуацію зазнала втрати, то розцінює її як шкідливу для себе. Вважаючи ситуацію загрозовою, думає, що вона спричинить якісь труднощі. Якщо ставиться до ситуації як до випробування, то вбачає в ній поштовх до подальшого особистісного зростання і розвитку [10].

Під час вторинної оцінки людина обмірковує, якими ресурсами (фізичними, психічними, соціальними) вона володіє, щоб розв'язати проблему [10]. Р. Лазарус і С. Фолькман зараховують сюди також "ситуаційну оцінку контролю", за якої особа обмірковує, наскільки може вплинути на перебіг події [10].

На думку Р. Лазаруса і С. Фолькман, копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини [10]. У процесі подальшого вивчення цього феномену запропоновано чимало різноманітних дефініцій копінгу. Зокрема, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзух, слідом за Р. Лазарусом та С. Фолькман, трактують копінг суто як пізнавальну та поведінкову активність, спрямовану на знешкодження складних ситуацій [20]. Однак, як засвідчили дослідження Б. Компас, Дж. Конор-Сміт та Г. Зальтсман, копінг передбачає залучення не лише когніцій і поведінки, а й емоцій, які супроводжують процес додання труднощів [2].

У зв'язку з тим, що емоційна сфера, як зазначено вище, відіграє вагомую роль у розв'язанні проблем, постає питання про співвідношення таких понять, як "копінг" та "емоційне регулювання". Б. Спілка та Р. Худ висловлюють думку,

що копінг, на відміну від емоційного регулювання, передбачає контроль не лише за емоціями, а й за поведінкою. Також копінг враховує реакцію людини на конкретну подію [20].

У рамках трансакційного підходу запропоновано й інші означення копінгу. Зокрема, Й. Тереляк припускає, що копінг – це свідомі й несвідомі зусилля, спрямовані на пристосування до реальності [22]. Однак, як окреслено вище, для копінгу характерна усвідомленість. Трактуювання копінгу як пристосування свідчить про уподібнення його до адаптації, а це – різні поняття. Подальші дослідження Й. Тереляка засвідчили, що копінг, порівняно з адаптацією, завжди містить елемент новизни: людина долає труднощі тоді, коли вони для неї нові, згодом адаптується до них. Для копінгу важливі також зусилля, пов'язані з розв'язанням проблем, без акцентування уваги на результаті, що більшою мірою притаманно процесові адаптації людини до конкретної ситуації [22].

В останні десятиріччя популярним є так званий “ресурсний” підхід до проблеми поведінки подолання, в якому зацентровано на розподілі ресурсів за допомогою “комплексу ключових ресурсів”, що дає змогу адаптуватися й зберігати здоров'я у складних обставинах, напружених ситуаціях. До ресурсів зазвичай зараховують наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні здібності, навички й уміння людини. За теорією збереження ресурсів Хобфолла, є два класи ресурсів: матеріальні та соціальні (пов'язані з цінностями). М. Селігман вважає, що найголовніший ресурс у протистоянні стресу – оптимізм: коли людина вірить, що ситуація не безнадійна, коли спрямована на успіх, то легше переживає труднощі, зазнає менше збитків. Часто представники “ресурсного” підходу, щоб пояснити, чому в напруженій ситуації індивід обирає ту чи іншу стратегію її подолання, використовують конструкт “життєстійкість”. Цей конструкт дещо ширший за попередній, оскільки тут ідеться про загальну життєву (ціннісну) позицію, осмислення життя як екзистенційної буттійної цінності (сенсу). Життя сприймають як найважливішу цінність у кожному його вияві, кожна мить – сенсовна. Цей сенс індивідуальний, і його створює сама людина. Отже, якщо людина переживає дискомфорт – вона сама його створила, і в її волі змінити ситуацію на свою користь.

Узагальнюючи описані трактування копінгу, що їх запропоновано в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, розуміємо поняття копінгу як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролюватиме свої переживання, шукатиме емоційну підтримку в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату. Особливості копінгу – його усвідомленість і цілеспрямованість. Важливо зазначити, що копінг тісно пов'язаний із типологічними та особистісними рисами людини, які суттєво впливають на вибір стратегії поведінки подолання.

У понятті копінгу традиційно розрізняють копінг-процес, у якому відтворено динаміку долаття труднощів, копінг-поведінку, яка виявляє готовність індивіда долати життєві негаразди, та копінг-стратегії, якими позначають типовий, харак-

терний для цієї особи спосіб виходу з труднощів [5, 10, 20]. Хоча копінг-стратегії є реакцією людини на ситуацію, існує думка, що вони відносно стійкі й корелюють з особистісними особливостями (а отже, якщо людина обирає конкретні копінг-стратегії, можна припустити, що їй властиві відповідні особистісні риси) [5, 20].

Як засвідчив аналіз досліджень проблеми копіngu, психологи чимало уваги надають класифікації різновидів копінг-стратегій [17]. Найпопулярніша сьогодні – класифікація копінг-стратегій Р. Лазаруса й С. Фолькман [10], у межах якої виокремлено проблемно- та емоційно-сфокусовані копінг-стратегії. Проблемно-сфокусована копінг-стратегія пов'язана із зусиллями людини подолати проблемну ситуацію або змінити хоча б один її елемент [5, 10]. До цієї групи належать такі копінг-стратегії: планове розв'язання проблеми, пошук інформації та конфронтація. Планове розв'язання проблем як копінг-стратегія (її вивчали Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Дж. Паркер, Й. Тереляк) полягає в тому, що індивід вибудовує схему подолання труднощів [5, 10, 22].

Складання плану своєї діяльності для розв'язання проблем тісно пов'язане з такою копінг-стратегією, як пошук інформації. Й. Тереляк, Дж. Родріге, С. Джексон, М. Пері зазначають, що пошук інформації свідчить про ґрунтовний аналіз ситуації, який здійснила особа, а також про зібрані необхідні відомості про альтернативні способи виходу з неї [16, 22].

До групи копінг-стратегій, зорієнтованих на проблему або завдання, Р. Лазарус і С. Фолькман зараховують також конфронтацію [10]. Ця стратегія передбачає зусилля людини на зміну проблемної ситуації, вдаючись до агресивних дій і виявляючи гнів та незадоволення стосовно того, що спричинило ці труднощі.

Застосовуючи емоційно-сфокусовані копінг-стратегії, людина, згідно з поглядами Р. Лазаруса, С. Фолькман, Н. Ендлера, Дж. Паркера, Й. Тереляка, у разі появи труднощів зосереджується здебільшого на власних переживаннях [5, 10, 22]. За допомогою цієї стратегії особа зменшує негативні переживання, контролює власні емоції, а також може змінити своє емоційне ставлення до життєвих негараздів.

До групи емоційно-сфокусованих копінг-стратегій Р. Лазарус і С. Фолькман зараховують дистанціювання, самозвинувачення, самоконтроль, пошук підтримки, а також позитивну переоцінку проблемної ситуації [10]. Стратегія дистанціювання передбачає зусилля індивіда, спрямовані на відокремлення себе від труднощів, уникнення думок про негаразди. Самозвинувачення як копінг-стратегія полягає в постійній самокритиці всього, що робить, думає чи переживає людина, та виявленні агресії щодо власної особи. Самоконтроль – копінг-стратегія, пов'язана з придушенням негативних переживань і регулюванням власної діяльності. Стратегія позитивної переоцінки виявляється в оцінюванні ситуації як позитивної, незалежно від об'єктивних характеристик ситуації і збитків, яких людина зазнала.

У дослідженнях Й. Тереляка, Дж. Родріге та С. Джексона до групи емоційно-сфокусованих копінг-стратегій належить також пошук підтримки [16, 22]. Її суть – у зусиллях індивіда, зорієнтованих на пошук інформаційної, матеріальної та емоційної допомоги від оточення.

Р. Лазарус та С. Фолькман серед емоційно-сфокусованих копінг-стратегій значну увагу звертають на уникнення, яке виявляється у фантазуванні про перебіг розв'язування проблеми [16]. Погоджуємося з поглядами Н. Ендлера, Дж. Паркера, Й. Тереляка, Дж. Родріге та С. Джексон, які розглядають уникнення як окрему копінг-стратегію [5, 16, 22]. Учені зазначають, що уникнення – це сукупність зусиль, яких докладає особа, щоб позбутися проблеми. Людина може поводитися так, наче нічого не сталося, або змінювати діяльність (наприклад, намагається відволікати свою увагу від проблеми іншою діяльністю, завантажує себе роботою, або навпаки, вирішує, що їй потрібен відпочинок, подорож тощо). Варто зазначити, що, на відміну від втечі як захисного механізму, для уникнення як копінг-стратегії характерні усвідомленість, цілеспрямованість і чітке розуміння того, що саме спричинює труднощі. Неусвідомлена втеча передбачає мимовільне забування інформації, яка травмує, або недопускання того, що травмує, до усвідомлення. Уникнення як копінг-стратегія полягає у свідомому опорі тому, що може травмувати. Як свідому стратегію поведінки уникнення використовують у конфлікті: намагаються уникати зустрічей з іншою стороною конфлікту, за жодних умов не підтримують розмов з приводу предмета конфлікту, відволікають від проблеми і себе, й інших. Як і решта стратегій, ця стратегія може бути успішною (добре виконане уникнення дає змогу виграти час і зібрати ресурси для результативного розв'язання проблеми).

П. Міллер, Дж. Інґхам, С. Девідсон виокремили різновиди стратегії уникнення за ступенем зосередженості особи на проблемі [11]. Вдаючись до першого різновиду – “значна уважність/значне уникнення” – людина, попри зусилля, спрямовані на пошук інформації про подолання проблеми, не розв'язує її. Використовуючи другий різновид уникнення (“значна уважність/незначне уникнення”), індивід спотворює зібрану інформацію. Третій різновид цієї копінг-стратегії, “незначна уважність/значне уникнення”, полягає в тому, що людина загалом не докладає зусиль, щоб зібрати хоча б якусь інформацію. Застосовуючи четвертий різновид стратегії уникнення (“незначна уважність/незначне уникнення”), особа не докладає жодних зусиль для подолання проблемної ситуації [11].

Існують й інші класифікації копінг-стратегій. Наприклад, Л. Перлін і К. Шулер виокремлюють такі групи копінг-стратегій [15]:

- стратегії зміни погляду на проблему, ракурсу її бачення;
- стратегії зміни проблеми, переструктурування ситуації, пошук її структурних блоків, з яких можна починати розв'язання проблеми;
- стратегії управління емоційним стресом (або, радше, дистресом).

Дж. Шеффер і Р. Моос пропонують поділити копінг-стратегії на три групи залежно від їхньої скерованості (напряму головного вектора дій):

- фокусовані на проблемі (пов'язані з різноманітними способами ухвалення рішень і конкретними діями для подолання труднощів);
- фокусовані на переживаннях (підтримування емоційної рівноваги та керування емоціями й почуттями);
- фокусовані на оцінці (з'ясувати для себе значення ситуації).

Чимало дослідників класифікують копінг-стратегії залежно від типів психічних процесів, на яких базуються ті чи інші стратегії (Р. Грановська, І. Нікольська та ін) [1]:

- когнітивні (пов'язані з пізнавальними процесами, що задіяні в ухваленні рішень, розв'язуванні проблеми);

- емоційні (пов'язані з емоційним саморегулюванням у процесі подолання стресу);

- поведінкові (створення системи дій для подолання труднощів).

Інколи пропонують простий дихотомічний поділ копінг-стратегій, на основі їх ефективності, на два класи:

- ефективні (продуктивні, результативні, функціональні, які дають змогу розв'язати проблему, подолати труднощі з найменшими затратами ресурсів тощо);

- неефективні, з прямо протилежними характеристиками.

Доцільно виокремити ще декілька варіантів класифікацій копінг-стратегій, якщо за основу поділу брати: схильність людини до конкретного стилю поведінки в конфлікті, самостійність складання плану розв'язання проблеми, вектор відповідальності за рішення та його наслідки, сфокусованості на собі чи на інших тощо. На основі поділу копінг-стратегій за стилями поведінки особи в конфлікті, розглядають варіанти поведінки в конфлікті, що їх описали К. Томас і Р. Кілмен як копінг-стратегії (уникання, пристосування, компроміс, конфронтація та співпраця). Цей ракурс засвідчує, наскільки в розв'язанні складної ситуації особа схильна враховувати й обстоювати свої інтереси й інтереси інших, дотичних до тієї самої ситуації. Зокрема, застосовуючи конфронтаційний копінг, людина всіма засобами обстоює лише свої інтереси, а вдаючись до співпраці – намагається збалансувати інтереси всіх, для кого ця ситуація важлива. Компроміс полягає в домовленості, коли кожна сторона щось (бажано найсуттєвіше) отримує і чимось поступається. Стратегію уникання (втечі від проблеми) вже описано вище. Суть стратегії пристосування в тому, що особа з якихось міркувань (не має ресурсів, не хоче конфронтації, має відповідні почуття, хоче заручитися підтримкою на майбутнє) орієнтується лише на інтереси іншої сторони, а своїх інтересів не обстоює.

За критерієм самостійності складання плану розв'язання проблеми всі копінг-стратегії поділяють на ті, що їх суб'єкт склав самостійно, і коли намагається знайти того чи тих, хто допоможе, порадить, захистить, зробить те, чого сам суб'єкт робити не хоче.

Досить близькі до критерію самостійності критерії перекладання відповідальності за рішення та його наслідки і сфокусованості на собі або на інших. Людина, що шукає підтримки чи поради в складній ситуації, найчастіше чинить це для того, щоб уникнути відповідальності за результат рішення і перекласти її на того (тих), хто давав раду. Аналогічно фокусування копінг-стратегії на собі полягає в самоконтролі, самозвинуваченні, самопідтримці тощо, фокусування на інших – у пошуку підтримки, звинувачуванні інших.

На підставі соціальної спрямованості виокремлюємо соціально та асоціально спрямовані стратегії поведінки подолання. Соціально спрямовані стратегії (наприклад, пошук підтримки) пов'язані з усталеною в суспільстві поведінкою. Натомість асоціальні стратегії (на кшталт конфронтації, емоційного вибуху тощо) подолання труднощів заподіюють шкоду навколишнім.

Критерій ставлення до проблеми дає змогу виокремити стратегії зміни бачення проблеми завдяки пошуку інформації або позитивній переоцінці проблеми, ухвалення рішення стосовно контролю за переживаннями або побудови плану діяльності. Крім цього, особа може докладати зусилля, щоб уникати проблеми.

С. Рош та Г. Ано, підсумовуючи науковий доробок своїх попередників, дійшли висновку, що всі названі вище копінг-стратегії належать до світських, тобто таких способів додання труднощів, які відокремлені від релігійної віри [17]. На відміну від них, у психологічній літературі є опис релігійних копінг-стратегій (поняття виокремлено у праці К. Парґамента), суть яких у тому, що особа використовує науку Церкви, зіткнувшись із негараздами [13].

Згідно з класифікацією, яку запропонували К. Парґамент, Г. Кюніґ, Л. Перез, існують такі різновиди релігійних копінг-стратегій [14]: оцінка проблемної ситуації як корисної; оцінка проблемної ситуації як карі Бога; оцінка проблемної ситуації як діяльності диявола; переоцінка сили Бога; співпраця з Богом; активна релігійна капітуляція; пасивне очікування; прохання про пряме заступництво; релігійний фокус; релігійне очищення та прощення; духовний зв'язок; духовне незадоволення; незадоволення взаєминами у релігійній спільноті; пошук підтримки в духовенства чи парафіян; релігійна допомога, пошук релігійного напрямку та релігійне перетворення.

Застосовуючи стратегію оцінки проблемної ситуації як корисної, людина сприймає труднощі як такі, завдяки яким здобуде життєвий урок. Стратегія оцінки проблемної ситуації як карі Бога передбачає припущення, що особа скоїла помилку, за яку отримує покарання. Ця стратегія зазвичай може супроводжуватися роздумами або переживаннями з приводу справедливості покарання.

Копінг-стратегія оцінки проблемної ситуації як діяльності диявола полягає в перенесенні відповідальності за труднощі на втручання або витівки нечистої сили. Використовуючи копінг-стратегію переоцінки сили Бога, людина вирішує для себе питання щодо могутності Вищої сили керувати всіма своїми творіннями, і залежно від відповіді, покладається або на Божу волю, або на себе та інших людей, обставини.

Суть стратегії співпраці з Богом у тому, що особа сприймає Бога як партнера, який допоможе їй краще зрозуміти ситуацію, а отже й подолати труднощі. Застосування стратегії активної релігійної капітуляції виявляється в тому, що людина, зробивши все, що (як їй видається) від неї залежало, розуміє, що все одно потрібно покластися на Бога в подоланні труднощів, і "передає" справу в Його руки.

В усьому беззастережно розраховуючи на Господа: на те, що саме Він проконтролює розв'язання проблеми і звільнить її від будь-яких хвилювань, особа використовує копінг-стратегію пасивного очікування Божої ласки.

Якщо для розв'язання проблеми людина молитовно звертається до Бога, щоб Він вчинив диво, "домовляється" з Ним про покращення її життя, просить у молитвах вивести зі складного життєвого лабіринту, відвести від неї біду або зробити послугу, можемо діагностувати таку стратегію, як прохання про пряме заступництво.

Копінг-стратегія релігійного фокусу полягає в тому, що особа вдається до релігії, щоб відволіктися від життєвих негараздів, утікає від проблеми. Вона шукає розради в роздумах над релігійними питаннями, відвідує Церкву, чимало часу молиться.

Якщо людина вважає, що досить їй зізнатися у власних гріхах та отримати за них прощення, і вона зможе подолати труднощі, – це стратегія релігійного очищення та прощення. Особа припускає, що лише ці вчинки допоможуть їй досягнути миру та спокою у житті.

Застосовуючи таку копінг-стратегію, як духовний зв'язок, людина вважає, що міцні взаємини з Господом допоможуть подолати негаразди, змінити ситуацію на краще. Стратегія духовного незадоволення примушує особу замислитися над тим, чи справді Господь піклується про неї, чи супроводжуватиме її навіть у скрутні хвилини життя, чи за будь-яких обставин буде біля неї, відповідь на всі її молитви.

Якщо людина у важких ситуаціях звертається по допомогу до інших парафіян або священика, вважає, що саме їхня любов та молитовна підтримка сприятимуть подоланню труднощів, вона застосовує стратегію пошуку підтримки у духовенства чи парафіян.

Часто молячись за інших, за щасливе завершення їхніх труднощів, а також намагаючись утішити і розрадити родичів, друзів, або й чужих людей, які цього потребують, особа вдається до копінг-стратегії релігійної допомоги. Часто це відбувається завдяки ідентифікації людини з іншими членами релігійної громади. Інший досить поширений мотив використання цієї стратегії – бажання здобути аналогічну допомогу громади або заробити собі додаткові “бали” у Вищій сили, здійснивши добрий вчинок.

Копінг-стратегія пошуку релігійного напрямку та релігійне перетворення полягає в тому, що людина плекає надію, що Господь вкаже їй нові напрями, які зможуть допомогти розв'язати проблему. Вона прагне знайти таку мету в житті, яка була б тісно пов'язана з Богом і духовно її відродила.

За останні десятиліття здійснено чимало спроб класифікацій копінг-стратегій. Однак досі відкритим є питання критеріїв, на основі яких виокремлювати різновиди стратегій. На нашу думку, такими критеріями можуть бути світоглядна база і результативність.

Керуючись світоглядною базою, виокремлюють світські та релігійні копінг-стратегії. Належність стратегії до світського чи релігійного різновиду залежить від того, наскільки система релігійних поглядів особи проникла в її життя, яке місце належить релігійним практикам у процесі додання труднощів. Як уже зазначено вище, до світських копінг-стратегій зараховують проблемно-, емоційно-сфокусовані копінг-стратегії, сфокусовані на оцінці, стратегії уникнення, зміни погляду на проблему, переструктурування ситуації та управління емоційним стресом. До релігійних, відповідно, належать оцінка проблемної ситуації як корисної, кари Бога, діяльності диявола, співпраця, пасивне очікування, релігійний фокус, релігійне очищення і прощення тощо.

І світські, і релігійні копінг-стратегії можна класифікувати за перерахованими вище критеріями. Чи не найвиразнішим є критерій результативності (поділ на ефективні та неефективні стратегії). Припускаємо, що зарахування тієї чи іншої

стратегії до ефективних чи неефективних залежить від успішності (наприклад, людина вирішує, чого хоче досягнути – розв'язати проблему, зменшити емоційне напруження, віднайти релігійний сенс у ситуації, пережити сильне тяжіння до Бога чи взаємопов'язаність із парафіянами тощо і реалізує своє рішення повністю), ресурсності (з'ясування, якими ресурсами, наприклад, у матеріальній, соціальній сферах чи сфері здоров'я володіє особа) та ситуативності (визначення особливостей проблемної ситуації, скажімо, чи реально проконтролювати її розв'язання).

На нашу думку, особливість релігійних копінг-стратегій у тому, що, крім традиційних класифікацій, які наведено вище, їх можна виокремлювати залежно від їхньої спрямованості на пошук сенсу, здобуття контролю над ситуацією, переживання зв'язку з Богом і членами релігійної спільноти, а також на зміну життя людини під впливом релігійної віри. До групи релігійних копінг-стратегій, за допомогою яких індивід знаходить сенс проблемної ситуації, належать її оцінка як корисної, кари Бога, діяльності диявола та переоцінка сили Бога. Спрямовані на здобуття контролю над проблемою стратегії передбачають спільне разом із Господом або самостійне подолання труднощів, а також перекладання повної відповідальності на Бога.

Стратегії, завдяки яким людина у скрутні хвилини переживає зв'язок із Богом та членами релігійної спільноти, передбачають пошук духовної підтримки з боку Господа і парафіян, переживання тісного зв'язку з ними, надання навколишнім допомоги. До цієї групи релігійних копінг-стратегій належать також дотримання настанов Церкви, а саме покаяння у гріхах, молитовне звернення до Бога, відвідування богослужінь тощо.

У разі спрямованості релігійних копінг-стратегій на зміну життя людини йдеться про такий спосіб долаання труднощів, як пошук нової мети, що сприяла б духовному відродженню особи. Водночас людина відчуватиме мир і спокій, стане більш великодушною.

ВИСНОВКИ. Кожна людина в різних складних ситуаціях може використовувати різні стратегії поведінки подолання: і світські, і релігійні. Є чимало прислів'їв і притч, у яких окреслено "стосунки" релігійних і світських копінг-стратегій. З одного боку, "Як тривога, то до Бога", а з іншого – "Береженого Бог береже" і різні повчальні історії, які завершуються висновком, що потрібно дати Богові шанс допомогти. Отже, виникає потреба з'ясувати, чому, за яких умов, за наявності яких особистісних рис людина вдається то тих чи інших копінг-стратегій, коли використовує релігійні, а коли – світські стратегії. Віяло копінг-стратегій, що їх особа застосовує в скрутних обставинах, зазвичай перебуває в межах таких векторів: чому виникла проблема? У чому вона полягає? Хто відповідає за вибір рішення? Хто і як контролює перебіг подій? Як подолати труднощі?

Оскільки труднощі в житті не є унікальним явищем і практично всі люди стикаються зі складними ситуаціями, проблема копінг-стратегій має не лише теоретичний, а передусім практичний характер. Створення ефективної структури класифікацій копінг-стратегій дасть змогу розробити ефективні корекційні заходи для допомоги особі, що не може дати собі раду під час зіткнення із життєвими труднощами, а також готувати людей до самостійної результативної поведінки подолання.

Література

1. Грановская Р., Никольская И. Психологическая защита у детей. М.: Речь, 2001.
2. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // *Psychological Bulletin*, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
3. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? // *American Psychologist*, 2000. June. P. 638–646.
4. David J., Suls J. Coping efforts in daily life: Role of big five traits and problem appraisals // *Journal of Personality*. 1999. Vol. 67. P. 265–294.
5. Ender N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies // *Psychological Assessment*, 1994. Vol. 6. P. 50–60.
6. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women's occupational well-being // *Gender work stress and health* / Ed. by D. L. Nelson, R. J. Burke. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. P. 85–96.
7. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study // *Personality and Individual Differences*, 2000. Vol. 29. P. 729–748.
8. Heszen-Niejodek I. Emocje, ocena poznawcza i strategie w prozasię radzenie sobie // *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem* / Red. I. Heszen-Niejodek. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, 2002. S. 174–197.
9. Hobfoll S. Conservation of resources Theory (2006) <http://www.wfnetwork.bc.edu/..._enty.php?id=4191&area=academics>.
10. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984.
11. Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support // *Journal of Psychosomatic Research*, 1986. Vol. 20. P. 515–522.
12. Moss R., Schaeffer J. Life transitions and crises. // *Coping with life crises. An integrative approach*. New York, 1986, P. 3–28.
13. Pargament K. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice*. New York: The Guildford Press, 1997.
14. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE // *Journal of Clinical Psychology*, 2000, Vol. 56, No. 4. P. 519–543.
15. Pearlin L., Schooler C. The Structure of Coping // *The Journal of health and Social behavior*, 1999. Vol. 19. № 1. P. 2–21.
16. Rodrigue J., Jackson S., Perri M. Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates // *International Journal of Behavioral Medicine*, 2000. Vol. 7 (2). P. 89–11.
17. Roesch S., Weiner B. A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? // *Journal of Psychosomatic Research*, 2001. Vol. 50. P. 205–219.
18. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping // *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47.
19. Seligman M.E. *The Optimistic Child*. NSW. Australia: Random Hous, 1995.
20. Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. *The psychology of Religion: An empirical approach*. Third Edition. New York, London: The Guilford Press, 2003.

21. Tamres L., Janicki D., Helgeson V. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping // Personality and Social Psychology Review, 2002. Vol. 6. P. 2–30.
22. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008.

A COPINGS' PROBLEM IN PRESENT PSYCHOLOGICAL STUDIES

Sofiya Hrabowska

Ivan Franko National University of Lviv,
Doroshenka Str., 41, Lviv, 79000, Ukraine,
e-mail: soniah@ua.fm

Mariana Yesyp

Ivan Franko National University of Lviv,
Doroshenka Str., 41, Lviv, 79000, Ukraine,
e-mail: janka_ko@yahoo.com

A coping concept according to psychoanalytical, dispositional, transactional and resource approaches is analysed. Coping is understood as a psychological defence mechanism in a psychoanalytical approach; as a human disposition to cope with difficulties which depends on a person's characteristics in a dispositional approach; as a variety of cognitive and behavioural efforts to cope with a problem in transactional approach; the attention is focused on different abilities of a person in "resource" approach. Varieties of coping strategies are examined and their classification is suggested.

Keywords: coping, religious coping, problem-focused, emotional-focused coping strategies.

Стаття надійшла до редколегії 22.12.2009

Прийнята до друку 20.01.2010