УДК 159.9.019.4

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-1003-1011](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-1003-1011)

Ткачук Таїсія Анатоліївна доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та психотерапії, Український католицький університет, вул. Іл. Свенціцького 17, м. Львів, 79011, <https://orcid.org/0000-0002-2721-6392>

Кечур Роман Володимирович кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри психології та психотерапії, Український католицький університет, вул. Іл. Свенціцького 17, м. Львів, 79011, <https://orcid.org/0000-0002-9489-7351>

Семків Ірина Ігорівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та психотерапії, Український католицький університет, вул. Іл. Свенціцького 17, м. Львів, 79011, <https://orcid.org/0000-0003-4139-2699>

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА: АКТУАЛЬНІ МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ

Анотація. У статті аналізуються основні підходи до вивчення феномену копінг-поведінки та методологічні проблеми її вимірювання. Зауважується, що існує три рівні методологічного аналізу – метаметодологія, системно-структурні методологічні розробки окремої наукової дисципліни та сукупність конкретних методів (способів отримання емпіричних даних) дослідження.

Акцентується, що психологічна концепція копіngu – одного з найважливіших форм адаптаційних процесів і реагування індивіда на стресові ситуації зіткнулася із певними труднощами методологічного та методичного рівня. Це є відображенням реальної складності вивчення поведінки людини у стресовій ситуації і частково пояснює міждисциплінарність наукового підходу до даного багатомірного феномену.

Наголошується, що існує 2 групи методів вивчення копіnga. Перша – інтеріндивідуальні вимірювання – оцінюють основні копінг-стратегії як відповідь на певну напружену ситуацію (біль, хвороба, втрати). Друга група – інтраіндивідуальні методи – оцінюють основні копінг-стратегії або реакції, які використовуються у різноманітних стресових ситуаціях. Втім відсутність інтересу більшості дослідників до об'єднання і цілісності підходів – це характерна особливість сучасної області копінг-розробок. Зазвичай вони рідко оцінюють одночасно обидві – ситуативну і стильову змінні, створюючи, очевидно, ще більшу дистанцію між підходами.

Ймовірно, перспективи розв'язання даної проблеми пов'язуються з можливістю об'єднання інтра- та інтеріндивідуального підходів до вивчення феномену психологічного подолання. Відсутність інтересу більшості дослідників до об'єднання і цілісності підходів вимірювання феномену копіnga,

створення психометрично якісних інструментів, змістовне теоретичне обґрунтування зв'язку між особливостями особистості та її соціальною поведінкою, змусило автора зробити певні висновки.

Ключові слова: копінг, копінг-поведінка, методологія, метод, метаметодологія, *інтер-*, *інтраіндивідуальні* методи вимірювання, емоційно-орієнтований, копінг, проблемно-орієнтований копінг.

Tkachuk Taisiia Anatoliivna Ph.D in Psychology, Professor, Professor in Department of psychology and psychotherapy of Ukrainian Catholic University, Ilarion Sventitskoho St., 17, Lviv, 79011, <https://orcid.org/0000-0002-2721-6392>

Kechur Roman Volodymyrovych Ph.D in Medicine, Associate Professor, Head of Department of psychology and psychotherapy of Ukrainian Catholic University, Ilarion Sventitskoho St., 17, Lviv, 79011, <https://orcid.org/0000-0002-9489-7351>

Semkiv Iryna Ihorivna Ph.D in Psychology, Associate Professor, Associate Professor in Department of psychology and psychotherapy of Ukrainian Catholic University, Ilarion Sventitskoho St., 17, Lviv, 79011, <https://orcid.org/0000-0003-4139-2699>

COPING BEHAVIOR: CURRENT METHODOLOGICAL PROBLEMS OF STUDY AND MEASUREMENT

Abstract. The main approaches to the phenomenology of the concept of the coping and methodological problems of its measurement are analyzed in the article. It is noted that there are three levels of methodological analysis of the coping - meta-methodology, system-structural methodological developments of a particular scientific discipline and a set of specific methods of research (methods of obtaining empirical data).

It is emphasized that the psychological concept of the coping is one of the most important forms of adaptation processes and individual response to stressful situations. It is described that current understanding of the coping faced some difficulties at the methodological level of analysis, what reflects real complexity of studying human behavior in a stressful situation.

It is noted that there are 2 groups of methods of studying coping. The first one - inter-individual approach - evaluate the main coping strategies in the contest of response to a certain stressful situation (pain, illness, loss). The second group - intra-individual approach - evaluates the main coping strategies or reactions that are used in various stressful situations. However, the lack of interest of researchers to integrate both of those approaches is the main issue of the modern science. Usually, scientists rarely evaluate situational and personal variables at the same time, what creates even bigger split between the approaches.

Probably, the prospects for solving this issue are associated with the possibility of combining intra- and inter-individual approaches to the study of the concept of psychological coping. The lack of interest of most researchers in the unification and integrity of approaches to measuring of coping, the creation of strong psychometrical tools, led the author to draw certain conclusions.

Keywords: coping, coping behavior, methodology, method, metamethodology, inter-, intra-individual measurement methods, emotionally-oriented, coping, problem-oriented coping.

Постановка проблеми. Психологічна концепція копінгу розробляється у вітчизняній психології з 2000-х років XX століття, зіткнувшись із певними труднощами методологічного та методичного рівня. Це є відображенням реальної складності вивчення поведінки людини у стресовій ситуації і частково пояснює міждисциплінарність наукового підходу до даного багатомірного феномену. Проте, це не відміняє початкової належності психології подолання до явищ регуляції і саморегуляції поведінки. Тобто, є всі підстави для виокремлення психології копінг-поведінки у самостійну галузь психологічних досліджень як особливого виду соціальної поведінки, що забезпечує або руйнує здоров'я і благополуччя індивіда.

Мета статті полягає в аналізі методологічних проблем у вивченні копінг-поведінки особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методологічні аспекти будь-якого наукового дослідження є важливим моментом його організації, здійснення й інтерпретації отриманих результатів. Методологія спирається на закони функціонування широкої об'єктивної реальності, додає дослідженню цілісного характеру, входить в організоване смислове поле використаних наукових категорій, пов'язаних воедино теоретичних положень і практичних методів дослідження, обробки й інтерпретації результатів, доводить правомірність вибраної стратегії та її адекватність властивостям об'єкта.

Методологія з позицій сучасної науки охоплює щонайменше три рівні аналізу. Перший – це загальна методологія або метаметодологія наукового дослідження, що репрезентує собою філософський підхід до явищ дійсності. Другий рівень методології можна визначити як системно-структурні методологічні розробки окремої наукової дисципліни, що представляють собою реалізацію загальнофілософських принципів при дослідженні специфічного предмету. Третій рівень методології – сукупність конкретних методів (способів отримання емпіричних даних) дослідження, що становлять важливу суттєву частину будь-якої системи наукового знання.

Зупинимося на ще одному важливому методологічному моменті. Йдеться про головний принцип психологічного дослідження, який полягає у відображенні об'єктивної істини, перевірці закономірностей, що засвоюються на практиці, суворой об'єктивності при вивченні психічної реальності у процесі життєдіяльності суб'єкта.

Методологія як надпредметна структура охоплює як предмети, так і різноманітні практики й відтак передбачає не одне якесь відношення до них, а й низку інших, – не тільки дослідницьке, але й конструктивне, проектне, рефлексивне, організаційне та ін. Методологічне знання об'єднує багато різноманітних знань, воно внутрішньо гетерогенне та гетерархівоване і одночасно, на думку Г. Щедровицького, повинно бути єдиним та цілісним, незважаючи на всю свою внутрішню складність і різноманітність. Дослідження в рамках методології завжди обслуговує проектування та нормування, воно спрямоване на створення дуже складних композицій або суперструктур із знань різного типу, на абсолютне нове поєднання природничо-наукових, конструктивно-технічних, історичних та практично-методичних знань [4].

Виклад основного матеріалу. Діагностиці копінг-поведінки присвячено за останні два десятиліття велику кількість публікацій у роботах зарубіжних вчених. Наразі відомі чотири основні стратегії діагностики копінг-поведінки: 1) суб'єктивний звіт досліджуваного про свою поведінку, виражений через відповіді на запитання опитувальників і інтерв'ю; 2) спостереженнями за діями у конкретній ситуації; 3) фіксація очевидних ознак; 4) вивчення документів і продуктів діяльності індивіда. Суб'єктивний звіт є як найбільш поширеною, так і найменш трудомісткою стратегією. Більшість західних дослідників використовують самозвіт досліджуваних про свою поведінку як основну технологію виміру копінг-реакцій, конкретних дій і поведінки в цілому. Відповіді на запитання опитувальника дають досліднику широкі і різноманітні дані, отримати які спонтанно проблематично. Зазвичай респондентів просять визначити стресову ситуацію і позначити способи, з допомогою яких вони долають стрес. Якщо дані, отримані за допомогою опитувальників доповнюються матеріалами інтерв'ю, то з'являється багатство описів і прикладів, чого не можна отримати лише письмовим опитуванням [2, 7, 9, 10].

Оскільки суб'єктивний звіт лежить в основі всіх без винятку популярних шкал/опитувальників копінгу, необхідно відрефлексувати його обмеження, про що писав Якоб Морено ще на початку XX століття: «Однією з найбільших методологічних труднощів, з якими доводиться стикатися соціальним наукам, є розрив між вербалізованою поведінкою і поведінкою у життєвих ситуаціях (моделі дій), в яких вербалізована поведінка і поведінка є лише незначним компонентом» [3, с.178]. Шукати вихід з цієї безсумнівної проблеми автор психодрами пропонує в акціональних методах або дослідженні поведінки дією.

Спеціалісти з проблем психодіагностики копінг-поведінки помітили, що стратегія опитування (Як ви зазвичай справляєтеся з подібною ситуацією?) гарно спрацьовує для виявлення емоційно-орієнтованого, проте гірше – для проблемно-орієнтованого копінга. Вважається, що способи психологічного подолання дистресу більш узагальнені, ніж способи розв'язання важкої ситуації, яка має більше специфіки і йде безпосередньо від самої ситуації. Найкращим чином враховує особливості проблемно-орієнтованого копінга інтерв'ю, яке структуроване точно у відповідності з конкретною ситуацією і застосовується

разом із опитувальником [2, 7, 9].

Методологія дослідження копінгу будується на різних припущеннях авторів з приводу джерел або природи цього виду людської поведінки. Як і будь-яку іншу поведінку П. Бір, Дж. Маккраф пропонують аналізувати копінг за трьома параметрами.

1. Локус контролю (залежність від особистості або від ситуації).
2. Спонтанність або навмисність.
3. Мінливість або стійкість [цит. за 7].

Цікавими є думки вчених щодо проблеми вибору психодіагностичного інструментарію для вимірювання копінг-поведінки. Так, К. Алдвін пропонує вважати критерієм вибору методики (орієнтованої на діагностику копінг-стиля або копінг-процесу) завдання дослідника та які наслідки (результати) копінга – найближчі або віддалені він очікує отримати. Якщо ми хочемо знати, як легко студент справляється із стресом, викликаним рядовим тестуванням, потрібна процесуальна методика. Якщо прогнозувати, як взагалі даний студент опановує тестування, яке визначає його середній академічний бал, необхідно вибрати методику, яка вимірює копінг-стиль. Автор зазначає, що узагальнені описи людьми своєї поведінки у важкій ситуації, викликає недовіру. Гарним прикладом слугують люди, які страждають від депресії і часто уявляють себе безпомічними, а свій стан безрадісним і безнадійним. Проте, у конкретній ситуації вони можуть продемонструвати більше стратегій психологічного подолання порівняно з тими, хто неохочий до депресії [5].

Уявлення дослідника про природу копінгу також напряму впливає на вибір методів діагностики феномену. Якщо дослідник вважає копінг відносно спонтанною і стійкою реакцією індивіда на специфічну ситуацію, то дослідження буде побудовано як вивчення індивідуальних відмінностей в копінг-поведінці, де копінг виступає як залежна змінна. Якщо ж автор дослідження розглядає копінг як відносно мінливі стратегії поведінки у ситуації, які навмисно обираються індивідом, задум буде іншим – вивчення ефективності різних стилів, типів і стратегій подолання за різних обставин, тобто копінг-стратегії при цьому виступлять як незалежні змінні. Отже, розглядаючи стрес як психологічне явище, потрібно враховувати, що інтенсивність стресового стану залежить не тільки від умов протікання стресів, оскільки і від мотиваційних і соціальних характеристик людини, які є істотною детермінантою поведінки її у стресі.

Досить часто відмінність між дослідниками копінг-поведінки, які підкреслюють значення особистісних чинників і тими, хто більшої ваги надає ситуаційним чинникам, класифікується як *інтра- та інтеріндивідуальні* підходи.

Інтраіндивідуальний підхід характеризує прагнення визначити основні стратегії копінг-поведінки, які реалізуються у несприятливих ситуаціях певного типу незалежно від особистісних особливостей суб'єкта копінга. Іншими словами, припускається, що людина маючи певний репертуар способів

психологічного подолання обирає і реалізує ті наявні стратегії, які, на її думку, будуть найбільш ефективними у залежності від характеру ситуації. Шкали опитувальників у даних методиках сформульовані таким чином, щоб сприяти виявленню широкого спектру потенційної копінг-активності, завдяки чому вони можуть бути використані для вивчення способів психологічного подолання індивідом різних життєво складних ситуацій. У такому дослідженні зазвичай просять респондента вибрати «важку» ситуацію, яка недавно мала місце і на її прикладі відповідати про способи подолання, яким той надає перевагу. Такий методичний прийом, який апелює до «щоденності», виник в силу слабкої прогностичності оцінок копінг-стратегій, які неочікувано були помічені.

На вимірювання інтраіндивідуального копінга великий вплив справив опитувальник – WCC, пізніше переглянутий і переіменований як *Опитувальник способів психологічного подолання* (Ways of Coping Questionnaire – WCQ), який поклав початок розробці інших копінг-опитувальників [9].

Другий підхід – *інтеріндивідуальний*, особистісно-орієнтовані методи копінг-вимірювання якого викликали велику дискусію серед вчених. Цей підхід передбачає вивчення послідовності поведінки особистості за умов впливу різних стресорів незалежно від вимог середовища. Особистісні чинники, пов'язані з вразливістю/стійкістю до стресу у рамках цього підходу розглядаються як стійкі характеристики індивіда і називаються стилями копінг-поведінки. У літературі відома також крайня позиція, яка розуміє копінг-поведінку як стійку характеристику особистості, або навіть як самі особистісні риси: це, наприклад, дослідження стійкості і стійких людей: Кобаса [8]. Одним з найбільш відомих методів цієї групи став опитувальник CISS – Coping Inventory for Stressful Situations – у перекладі *Копінг-поведінка у стресових ситуаціях* – канадських психологів С. Нормана, Дж. Ендлера і А.Паркера [7]. Він адаптований Т. Крюковою у 2001 році з огляду практичної відсутності доступного і якісного психодіагностичного інструментарія на пострадянському просторі [2].

Незалежне емпіричне вивчення можливих особистісних і соціальних ресурсів психологічного подолання привело дослідників до досить песимістичного висновку, найбільш яскраво сформульованого С. Фолкман: «На жаль, ми можемо констатувати, що знання загальних характерних рис і закономірностей копінга не дає прогнозів відносно того, як саме людина впорається з щоденними труднощами, які природно виникають в її житті» [10, с.45].

Відсутність інтересу більшості дослідників до об'єднання і цілісності підходів – це характерна особливість сучасної області копінг-розробок. Зазвичай вони рідко оцінюють одночасно обидві – ситуативну і стильову змінні, створюючи, очевидно, ще більшу дистанцію між підходами. Якщо в детальному дослідженні використовуються обидва типи змінних, то це, як правило тому, що дослідник хоче показати домінування однієї над іншою. Такий стан проблеми не задовольняє багатьох вчених, які закликають колег переконатися у важливості

одночасного вивчення обох змінних для просування у сфері нових методів діагностики феномена.

Очевидно, що перспективи розв'язання даної проблеми пов'язуються з можливістю об'єднання інтра- та інтеріндивідуального підходів до вивчення феномену психологічного подолання. Дослідники копінга можуть виграти за рахунок засвоєння «уроків» з дискусії навколо проблеми «особистість і ситуація», яка мала місце раніше. Так, Н. Ендлер справедливо зауважує, що у дослідженнях копінг-поведінки може бути використана «інтеракційна» модель особистості, яка передбачає, що поведінка є функцією різноспрямованих процесів взаємодії «особистість-ситуація». У цьому випадку когнітивні, мотиваційні і емоційні чинники можуть бути кваліфіковані як детермінанти копінгу з боку особистості, а сприйняття і оцінку людиною психологічного значення ситуації можна розглядати як ситуаційну детермінанту [7]. Специфіка копінг-поведінки сьогодні визначається не лише ситуацією або ж особливостями особистості. При реалізації динамічного підходу необхідно апелювати до стадії розвитку взаємодії суб'єкта з ситуацією.

Отже, що ж вимірюють методи, які розроблені у рамках вказаних вище методологічних підходів? Всі інструменти, будучи когнітивно-поведінковими шкалами, вимірюють *копінг-дії* або те, що людина відчуває, думає або робить у складній ситуації. Їх часто групують в копінг-стратегії – пов'язані між собою дії (наприклад, «дистанціювання» або «пошук соціальної підтримки»: «стурбована своїм майбутнім», «стурбована тим, що відбулося»), а вони, у свою чергу, групуються у *копінг-стилі* (групи стратегій, які представляють концептуально схожі дії, близькі за смыслом, наприклад, наближення-віддалення від стресової ситуації).

Дослідники роблять спроби оцінювати методи вимірювання копінга, які переважно отримані за допомогою процедури факторного аналізу у відповідності з традиційними критеріями надійності, стійкості, обґрунтованості. Проте, Р.Мус та А. Білінгс (R. Moos, A. Billings) ще у 1982 році зазначили, що такі психометричні процедури як визначення внутрішньої консистентності (погодженості) шкал і факторний аналіз мають обмежені можливості в оцінці адекватності вимірювання копінга [6]. Дійсно, копінг – динамічне явище, на яке впливає як сама людина, яка привносить у зустріч із стресором особливості своєї особистості, індивідуальності, так і ситуативні детермінанти.

Оскільки встановлено, що копінг-поведінка є багатомірним конструктом, то складність її вимірювання є цілком зрозумілою. Саме через це на запитання операціонального рівня дослідження – що і як вимірювати, поки не знайдено простих відповідей. Адже і саме вимірювання психологічного подолання як явища порівняно недавно з'явилося в науці (клінічна психологія, психологія здоров'я, психологія особистості і соціальна психологія). Його поява пов'язана з переносом методологічного акценту з проблем стресу та вразливості, слабкості індивіда, його неспроможності витримувати важкі життєві ситуації на проблеми профілактики, попередження негативних наслідків стресу для людини,

підсилення позитивних змін у поведінці, на розвиток потенціалу і знаходження ресурсу.

Висновки. Отже, у методологічному плані вимірювання особливостей психологічного подолання важких життєвих ситуацій пов'язано з великими труднощами. Не зважаючи на серйозні дослідження копінг-поведінки, до цього часу не з'ясовано багато концептуальних та емпіричних питань у поясненні успішності процесу подолання стресу. Недоліком використання різних стандартизованих ретроспективних опитувальників і методик вивчення копінг-поведінки є те, що отримуваний матеріал має значення насамперед для розуміння когнітивної репрезентації минулих подій. Це не дає уявлення про реальні процеси і про те, які події мали місце насправді. Повторні, але несистематичні дослідження (наприклад, до, під час і після якоїсь події або явища) також не дають ясної і послідовної картини.

Дана галузь досліджень потребує методологічного і психометричного розвитку. Але вже отримані результати дають достатньо підстав вважати, що «ставлення до психологічного подолання як до стабільної особистісної характеристики надто спрощує складні і взаємодіючі чинники, які визначають стратегії, що використовує індивід для боротьби із стресовими подіями» [1, с.56].

Покращити ситуацію сучасні дослідники копінга пропонують за допомогою врахування наступних важливих чинників. Це, насамперед, створення надійного і чутливого інструмента оцінювання, використання лише таких опитувальників і шкал, чия ретестова надійність, внутрішня погодженість і валідність доведені, тобто психометрично якісних інструментів; гарне теоретичне обґрунтування зв'язку між особливостями особистості та її поведінкою. Вивчати психологію копінг-поведінки суб'єкта у когнітивно-поведінковій сфері, на думку сучасних дослідників копінга, можливо лише з одночасним вивченням феноменології його переживань за допомогою комплексу психодіагностичних технологій, які поєднують кількісні і якісні методи аналізу, що є непритаманним західній традиції вивчення копінг-поведінки.

Література:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР-СЭ, 2006.
2. Крюкова Т. О методологии адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения / Т. Крюкова // Психология и практика: сб.науч.тр. Вып.1 / отв.ред. В.Соловьева. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н. Некрасова, 2001. – С. 66 – 72.
3. Морено Я.Л. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе / Я.Л.Морено. – М.: Академический проект, 2001. – С.178
4. Щедровицький Г. П. Методологічна організація системно-структурних досліджень і розробок / Г. П. Щедровицький // Психологія і суспільство. – 2004. – №2. – С. 30–49, с. 44.
5. Aldwin, C.M. Stress, Coping and Development: an integrative perspective. N.Y.: Guilford Press. 1994.
6. Billings A.G., Moos R.H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events //G.of Behavioral Medicine. – 1981. – Vol.4. –№42. – P.139-157.

7. Endler N.S., Parker, J.D.A. Coping Inventory for Stressfull Situatios (CISS): Manual.Toronto:Multi-Healt System.1990.
8. Kobasa S.C. Commitment and coping in stress resistance among lowers. //Journal of Personality and Social Psychology. - 1982. - Vol.42. - P. 707-717.
9. Lazarus R.S., Folkman S. Manuel for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA, 1988.
10. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis //J.of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46.

References:

1. Bodrov, V.A. (2006). *Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcoming]*. M.: PER-SJe [in Russian].
2. Krjukova, T. O (2001). Metodologii adaptacii oprosnikadiagnostiki sovladajushhego (koping) povedenija [On the methodology of adapting the questionnaire for the diagnosis of coping (coping) behavior]. *Psihologija i praktika - Psychology and practice*, 1, 66 – 72 [in Russian].
3. Moreno, Ja.L. (2001). *Sociometrija: jeksperimental'nyj metod i nauka ob obshhestve [Sociometry: experimental method and the science of society]*. M.: Akademicheskij proekt [in Russian].
4. Shhedrovic'kij, G. P. (2004). Metodologichna organizacijasistemno-strukturnih doslidzhen' i rozrobok [Methodological organizationsystem-structural research and development]. *Psihologija i suspil'stvo - Psychology and Society*, 2, 30–49 [in Ukrainian].
5. Aldwin, C.M. Stress, Coping and Development: anintegrative perspective. N.Y.: Guilford Press. 1994.
6. Billings A.G., Moos R.H. The role of coping responses andsocial resources in attenuating the stress of life events //G.ofBehavioral Medicine. – 1981. – Vol.4. –№42. – P.139-157.
7. Endler N.S., Parker, J.D.A. Coping Inventory for StressfullSituatios (CISS): Manual.Toronto: Multi-Healt System.1990.
8. Kobasa S.C. Commitment and coping in stress resistanceamong lowers.//Journal of Personal ity and Social Psychology. - 1982. - Vol.42. - P. 707-717.
9. Lazarus R.S., Folkman S. Manuel for Ways of CopingQuestionnaire. Palo Alto, CA, 1988
10. Folkman S. Personal control and stress and copingprocesses: A theoretical analysis //J.of P ersonality and SocialPsychlogy. 1984. Vol. 46.