

БЕСПЕКА Г.С.

*науковий кореспондент, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН  
України, м. Київ*

## **АДАПТИВНІ МЕХАНІЗМИ ПЕРСОНІФІКАЦІЇ НЕГАТИВНОГО ДОСВІДУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ**

Дано визначення поняттям «стрес», «копінг-стратегії», «негативні життєві події» на основі дослідження їх у психологічній літературі. Простежено становлення теоретичних підходів, що концептуалізують альтернативне розуміння негативних життєвих подій як шкідливих чинників: теорії загального адаптаційного синдрому, алоstaticної теорії стресу та гіпотези невідповідності, транзакційної теорії копіngu та теорій проактивного копіngu, а також концепцій постравматичного зростання, що ґрунтуються на когнітивному оцінюванні. Розглянуто здобутки та обмеження цих підходів. Показано, що персоніфікації негативного досвіду в когнітивно-експерієнтальній теорії концептуалізується як імпліцитні переконання, в особистісно-центрованій моделі – як акомодация, в концепції базисних переконань – як конструктивно-орієнтована когнітивна переробка травматичного досвіду, в функціонально-дескриптивній моделі – як «погодження з реальністю». Зазначено, що системна модель копіngu має потенціал для подальших досліджень адаптивних механізмів персоніфікації негативного досвіду як копінг-стратегій.

**Ключові слова:** *персоніфікація досвіду, негативні життєві події, адаптация, копінг-стратегії, особистісне зростання.*

**Постановка проблеми.** Дослідження феномену копіngu доволі таки широко представлене у сучасній науковій літературі. Наразі українськими вченими (А.В. Колчигіна, 2012; О. Лазорко, 2016; І.О. Никоненко, 2015; Н.В. Родіна, 2012; В.І. Шебанова, 2010) здійснено ґрунтовні огляди, що аналізують стан проведення науково-дослідних робіт з питань вивчення конструктивів подолання (копінг-ресурсів, копінг-стратегій тощо). Проте помітною є відсутність змістовних наукових досліджень, що розкривають особливості розвитку адаптивних копінг-стратегій осіб у з негативним досвідом. З цієї точки зору необхідно звернути увагу на проблему переживання негативного досвіду та подолання стресів сучасною людиною, зокрема відповісти на питання: чи допомагає негативний життєвий досвід формувати адаптивну взаємодію із джерелами стресів, що в подальшому відображається у особистісному зростанні та успішному функціонуванню у суспільстві, чи цей досвід призводить лише до дезадаптації. Також постає питання розкриття механізмів такого зростання в аспекті перетворення негативного життєвого досвіду, що є

досить актуальним як у теоретичному, так і прикладному аспекті. Натомість саме вивчення теоретико-методологічних підходів дає можливість пояснити закономірності особистісного зростання, які обумовлюються негативними чинниками, як кардинального характеру (психічні травми), так і викликаного регулярними негативними подіями.

Отже, метою даного розділу проаналізувати теоретичні підходи до механізмів персоніфікації негативного досвіду як до копінг-стратегій. Перед тим, як присвятити свою увагу теоретичним підходам, варто визначити зміст таких категорій як «стрес», «негативні життєві події», «копінг-стратегії».

### **Аналіз останніх досліджень.**

На сьогоднішній день поняття стресу тісно увійшло не тільки в наукову термінологію, але й в повсякденне життя людей. Історія вивчення поняття стресу досить тривала. Вперше термін «стрес» використали в галузі фізики, де їм визначили будь-яку напругу, тиск або силу, що надавалась системі (Никонов, 2002). В категоріальний апарат медицини поняття «стрес» ввів Г. Сельє (Selye, 1976). Він визначав стрес як неспецифічну, стереотипну, філогенетично прадавню реакцію організму у відповідь на різні стимули середовища, що підготовляє його до фізичної активності (наприклад до нападу, втечі тощо). Поняттям «стресор» він позначив фізичні, хімічні та психічні навантаження, які може випробовувати організм. Якщо навантаження надмірні або соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну відповідь, ці процеси можуть призвести до фізіологічних і навіть структурних порушень. В сучасній психологічній науці поняття «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес» чітко розмежовуються. Так, фізіологічний стрес – це стрес, що виникає як результат впливу зовнішніх факторів: температура, біль, голод. Психологічний стрес – стан, який виникає, коли людина сприймає ситуацію в якій перебуває як складну, загрозову, що викликає появу таких емоцій як тривога, страх, гнів. Фізіологічний стрес може супроводжуватися психологічними змінами, а так як організм є єдиною системою і дія на одну її складову впливає на іншу (Федорова, 2013). Відповідно до наведених вище поглядів, стрес життя потрібно розглядати як переважно психологічний стрес. Зрозуміло, трапляються також реальні фізичні загрози, однак у переважній кількості випадків стрес сучасної людини пов'язаний з психосоціальними чинниками.

Негативні життєві події – це інциденти, події, нещастя або менш великі неприємності, що порушують нормальний плин життя, що і є причиною фізичного або психологічного болю (Snyder, Ford, & Harris, 1987). Прикладом негативних життєвих подій можуть бути знущання в школі або на роботі, безробіття, різні захворювання, важкі втрати або розрив відносин із близькою людиною, залякування або насильство, серйозні особистісні кризи та інші порушення. На думку вчених Дж. Бонанно та А. Манчіні, більшість людей в своєму житті хоч раз переживають «потенційно травмуючу подію». Важливим в цьому терміні є слово «потенційно», адже це звертає нашу увагу на різницю в реагуванні

людської психіки на ту чи іншу ситуацію (Bonanno & Mancini 2008).

В свою чергу, під копінг-стратегіями розуміються фіксовані способи подолання стресових ситуацій. Схильність до використання тих чи інших стратегій подолання, а також їх результативність являють собою не інваріантні характеристики, а обумовлені системними взаємозв'язками між проблемами, ресурсами і доступними стратегіями в динамічній структурі життєдіяльності особистості (Александрова, Лебедева, Леонт'єв, 2010). Копінг-стратегії – це специфічні поведінкові і психологічні зусилля, які використовуються задля опанування, переборення, толерації або мінімізації стресових подій (Folkman, Lazarus, 1980).

### **Виклад основного матеріалу.**

Переходячи до розгляду теоретичних підходів, що розкривають взаємовідношення між персоніфікацією негативного досвіду та копінг-стратегіями необхідно зазначити, що в наявній науковій літературі широко представлене розуміння негативних життєвих подій як шкідливих чинників. Вважається, що негативний досвід на початку життя, накопичуючись (акумуляуючись), робить людей більш вразливими до несприятливих викликів у подальшому житті (Taylor, 2010). Відповідне розуміння кумулятивного стресу базується на лінійній детерміністській моделі: чим більшим є ступінь сумарного стресового навантаження, тим більшою є виразність викликаних ним порушень. Дійсно, численні дослідження показали, що негативні життєві події викликають життєві труднощі і створюють для суспільства чи людини перешкоди, подолання яких потребує значних зусиль, трудових витрат та надмірної напруги (Сафін, & Кузьменко, 2016). Екстремальні навантаження, падаючи на конституційно несприятливий ґрунт, або ґрунт, змінений у зв'язку з пережитими ранніми травматичними подіями (Полунина, Нестеренко, & Мадьянова, 2002), значно збільшують дезадаптацію. Дезадаптація у свою чергу спричиняє якісну трансформацію пристосувального процесу та призводить до широкого спектру несприятливих наслідків для фізичного та емоційного здоров'я, соціально-економічні труднощів, а також до появи патологічних форм адаптації таких як: межеві розлади, адикції, суїцидальна поведінка тощо (Короленко, & Дмитриєва, 2000; Пятунин, 2010, Enoch, 2011; Leeb, Lewis, & Zolotor, 2011.; Jaffee, & Maikovich-Fong, 2011; Herrenkohl, Hong, Klika, Herrenkohl, & Russo, 2013; Afifi, Henriksen, Asmundson, & Sareen, 2012; Leeb, Lewis, Zolotor, 2011; Stone, Becker, Huber, & Catalano, 2012).

Основоположник вчення про стрес Г. Сельє, яку він виклав у теорії загального адаптаційного синдрому, не вважав стрес однозначно шкідливим, а розглядав його як реакцію, що допомагає організму вижити, тобто підкреслював адаптивний характер реакція на стрес. На підставі експериментальних досліджень Г. Сельє прийшов до ідеї існування різних за якістю відповідей організму: одні є типовими пошкоджувальними стресорними («поганий стрес» за висловом дослідника), а інші можуть попереджати та зменшувати стрес («добрий стрес»). Такі позитивні реакції він назвав «еустрес» (Selye, 1976) на відміну від «дистресу» – вони служать

для розмежування неадаптивних та адаптивних наслідки стресових реакцій.

Однак дослідити якісно специфічні механізми еустресу Г Сельє не встиг. І на теперішній час концепція еустресу вважається недостатньо розробленою (Nelson& Simmons, 2011). За цих обставин існують значні розбіжності серед вчених у їх розумінні еустресу. Наприклад, у деяких моделях еустрес вважається ідеалом стан добре функціонуючої гомеостатичної системи (Milsum, 1985). Інші автори визначили еустрес як здорові, позитивні, конструктивні результати стресу події та реакція на стрес (Quick, et al, 1997). Таким чином, у підході Г. Сельє еустрес вважається результатом реакції організму на стрес. Даний підхід цінний тим, що у ньому йдеться мова про позитивні наслідки стресу, проте у ньому нічого не пояснюється про взаємовідношення між персоніфікацією негативного досвіду та адаптацією, в ньому не йдеться про копінг-стратегії, але він виявився продуктивним для побудови інших теорій.

В алоstaticній теорії стресу Б.С. Мак'юена (McEwen, 1998; McEwen, 2017) на зміну уявленням про підтримку гомеостазу, запропонованими Г. Сельє, прийшли погляди формування якісного нового стану – алостазу, під яким розуміється перенапруга адаптаційних і компенсаторних біохімічних систем, що врівноважують один одного на високому рівні напруги. Мозок сприймає і визначає загрози, а також поведінкові та фізіологічні реакції на стресор, який не лише сприяють адаптації («алостаз»), але й чинять патофізіологічні зміни («алостатичне навантаження / перевантаження»), коли ці реакції є надмірними та незбалансованими. Поведінка, що забезпечує здоров'я, є важливим компонентом успішного алостазу поряд з адекватним сном, нормальною циркадною функцією, і ефективним енергетичним обміном. Люди, що шкодять здоров'ю, сприяють алоstaticному навантаженню / перевантаженню.

Як зазначає Р.В. Купріянов, алостаз запускається в результаті порушення сформованого гомеостазу, тобто пошкодженням або зміною (наприклад, у міру зростання і розвитку організму) параметрів функціонування організму. Ознакою алостазу є понадактивація регуляторних систем, що виявляється в надмірній продукції кортизолу та адреналіну. В результаті такої активації організм переходить в алоstaticний стан. Він характеризується напруженим, нестійким функціонуванням організму, в тому числі на поведінковому і психічному рівні, що обумовлено появою нових механізмів нейрогуморальної регуляції організму і нових форм поведінки, більш адаптивних в нових умовах. У нормі алоstaticний стан змінюється досягненням гомеостазу на іншому рівні, при інших параметрах внутрішнього середовища, за рахунок формування нових систем нейроендокринної регуляції, освоєння нових форм поведінки і нових стратегій адаптації. Однак якщо алоstaticне навантаження занадто високе або якщо середовище постійно і непередбачувано змінюється, досягнення рівноваги неможливо, оскільки структурні елементи системи регуляції не встигають складатися в нові ефективні системи, і створюються умови для патологічних змін в організмі,

в тому числі поведінкових (Куприянов, & Жданов, 2014).

В теорії алостазу стверджується, що патологічні зміни можуть з'являтися поступово, через якийсь час після впливу стресора і потім залишатися досить стійкими (Куприянов, & Жданов, 2014). Хоча в цій теорії йдеться пряма мова про персоніфікацію негативного досвіду, вона дає пояснення явищам, які було важко пояснити з позиції теорії загального адаптаційного синдрому, наприклад, пояснює розвиток відтермінованих патологічних наслідків після впливу стресору. Тому теорію алостазу можна використовувати і в разі еустресу, коли зміни організму носять позитивний характер і підвищують його резистентність до несприятливих факторів зовнішнього середовища

Гіпотеза невідповідності М.В. Шміта (Schmidt, 2011) є певною альтернативою теоріям загального адаптаційного синдрому та алостатичної теорії стресу, розглянутої вище. Відповідно до цієї гіпотези, люди мають більше шансів отримати захворювання в тому випадку, якщо виникає невідповідність між середовищем, в якому відбулось раннє «програмування» та пізнішим середовищем у дорослому житті. Гіпотеза про невідповідність стверджує, що неприємний досвід на початку життя запускає адаптаційні процеси, тим самим робить людину краще адаптованою до стресових викликів пізніше в житті (Schmidt, 2011). Таким чином, згідно з гіпотезою невідповідності, людина, яка пережила високий рівень психосоціального стресу на початку життя, запрограмована на боротьбу з високим психосоціальним стресом і тому краще протистоїть впливу високих рівнів стресу в подальшому житті. Отже, гіпотеза невідповідності є специфічною гіпотезою, в якій недоліки або переваги раннього стресу залежать від контексту. Негативний досвід під час пластичних фаз розвитку на початку життя запускають адаптаційні механізми, що підвищують працездатність індивіда при несприятливих умовах у дорослому віці. Отже, ця гіпотеза стверджує, що збіг умов раннього життя та навколишнього середовища дорослих сприяє здоров'ю та стійкості, тоді як невідповідність збільшує ймовірність дезадаптації. Зазначена гіпотеза розкриває умови при яких негативний досвід сприяє подальшій адаптації проте не концептуалізує механізми подолання, які формуються на підґрунті засвоєння негативного досвіду, як копінг-стратегії.

Поняття «копінг-стратегій» активно розробляється у транзакційній теорії копіngu, де стрес розуміється в термінах взаємовідносин між особистістю й середовищем (Lazarus, 1966). Транзакційна теорія стресу розглядає реципрокні взаємини особистості і середовища, які пов'язані одне з одним і набувають нових значень за допомогою оцінних процесів. Когнітивне оцінювання – це оцінка значення того, що відбувається між особистістю й середовищем. Воно належить до процесів медіації й поділяється на первинне оцінювання (чи має відношення те, що відбувається, до індивіда), вторинне оцінювання (які копінг-механізми є в індивіда для відповіді на стресову ситуацію) і переоцінку. При первинному оцінюванні ситуація може належати до трьох категорій: як така, що не має

відношення до індивіда (індиферентна), як сприятливо-позитивна або як стресова. Остання може бути оцінена як виклик, як загроза або як втрата. Під загрозою розуміється стресор, наслідки якого можуть сприйматися, а можуть і не сприйматися як невідворотні. Виклик (або складні завдання), з іншого боку, відрізняється від загрози загальним позитивним фоном, проте він вимагає виняткових зусиль від індивіда. Втрата – це стресор, що вже здійснив свій негативний вплив і призвів до незворотних наслідків, наприклад, смерть близької людини або травми в результаті аварії. Загроза й виклик належать до хронічних стресорів, тоді як втрата – належить до гострих. В процесі вторинного оцінювання індивід оцінює, чи є в нього відповідні компетенції, соціальна підтримка або інший вид ресурсів для відповіді на стресор з метою відновлення рівноваги між індивідом і середовищем (Lazarus, 1966).

В рамках цієї теорії виникає думка, що о безпосередні психологічні наслідки оцінки ситуації виявляються в позитивних чи негативних почуттях і, таким чином, людина може реагувати на будь-який стрес як позитивними, так і негативними почуттями та судженнями (Lazarus, & Folkman, 1984). На відміну від підходу Г. Сельє еустрес в транзакційній теорії стресу розуміється як позитивне когнітивне оцінювання, а не як реакція організму на стрес. Хоча в цій теорії персоніфікація досвіду розуміється як субстрат для когнітивного оцінювання, проте в ній детально аналізуються копінг-стратегії. Транзакційна теорія стресу поділяє копінг на два базові типи: копінг, орієнтований на вирішення проблеми (який також називають когнітивним копінгом) і копінг, орієнтований на емоції. (Умовно виділяється й третій вид подолання – відсутність такого, що розуміється як копінг, орієнтований на уникання). Перші змінюють власне проблему за допомогою прямих дій з оволодіння контролем над ситуацією, другі включають більшою мірою обмірковування, ніж зміну взаємовідносин між індивідом і середовищем. Відповідно до цієї теорії поведінка подолання, якщо вона не ві може іноді провокувати ще більший стрес і дистрес, залежно від використовуваної копінг-стратегії (Lazarus, & Folkman, 1988).

На когнітивному оцінюванні базуються когнітивно-експерієнтальна теорія С. Епштейна (Epstein, 1990), особистісно-центрована модель посттравматичного зростання С. Джозефа та П. Лінлея (Joseph, & Linley, 2004), концепція базисних переконань Р. Янофф-Бульманн (Janoff-Bulman, 1992) та функціонально-дескриптивна модель посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Келгуна (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Згідно з когнітивно-експерієнтальною теорією, люди автоматично конструюють імпліцитну «теорію реальності», яка включає два основні блоки: теорію власного «Я» і теорію навколишнього світу, а також репрезентації відносин між «Я» і світом. Автор підходу С. Епштейн (Epstein, 1990) поклав в основу своєї теорії постулат про те, що люди осягають реальність двома основними способами: емпіричним і раціональним. Відмінність інформації, засвоєної емпірично, полягає в тому, що вона має певний емоційний заряд і фіксується набагато міцніше,

ніж інформація, отримана в результаті інтелектуальних дій. Автор вважає, що конструкти, які будуються за допомогою раціональної системи, називаються переконаннями, а конструкти, які формуються в експеріментальній системі, називаються імпліцитними переконаннями або схемами. Схеми лежать в основі теорії реальності, становлять її фундамент. Вони формуються в результаті процесу генералізації особистістю емоційно значимого досвіду при взаємодії з навколишнім світом і виявляють себе в поведінці людини автоматично, передуючи за часом довільним раціональним процесам. Робота емпіричної системи експлікується в метафорах і наративах. Наративи є найбільш яскравим вираженням роботи емпіричної системи, оскільки вони репрезентують переживання особистістю себе і світу, яке максимально наближене до реального емоційного досвіду.

С. Джозеф та П. Лінлей, ґрунтуючись на теоретико-методологічних поглядах К. Роджерса, розробили особистісно-центровану модель посттравматичного зростання (Joseph, & Linley, 2004). За визначенням науковців, посттравматичне зростання є варіантом норми та пояснюється когнітивною акомодациєю травматичного досвіду та перебудовою Я-концепції у осіб, які зіткнулися з травматичним стресором. Таким чином, посттравматичне зростання є результатом акомодациї. Тобто, травматичний досвід, який не може бути асимільованим в існуючу структуру базових переконань, призводить до змін картини світу людини, яка пережила травму. При цьому, ці зміни можуть бути як негативними, так і позитивними. Останні, в свою чергу, спостерігаються тільки у тому випадку, коли людина намагається встановити причинно-наслідкові зв'язки того, що сталося.

Концепція базисних переконань Р. Янофф-Бульманн (Janoff-Bulman, 1992) є теоретичною моделлю когнітивного оцінювання. Згідно Р. Янофф-Бульманн, структура базисних переконань включає імпліцитні переконання особистості про доброзичливість-ворожість зовнішнього миру (віра в те, що у світі більше добра, ніж зла: у цю категорію входить ставлення до навколишнього світу взагалі і ставлення до людей), його справедливості (переконання, що світ сповнений сенсу: люди схильні вірити, що події відбуваються не випадково, а контролюються і підкоряються законами справедливості), а також уявлення про власне «Я» (переконання у цінності власного «Я»). Вчена, пояснюючи природу посттравматичного зростання, базується на розумінні травматичної події як такої, що вносить больовий розлад між базисними переконаннями індивіда та посттравматичними реаліями життя (Janoff-Bulman, 2004). Р. Янофф-Бульманн виокремлює два етапи процесу подолання травми: на першому етапі актуалізуються захисні механізми: уникнення, заперечення та дисоціація; на другому етапі, після редуції емоційного стресу при підтримці значущих інших, починається конструктивно-орієнтована когнітивна переробка травматичного досвіду. Відповідно, подолання наслідків травми пов'язане зі зміною базових переконань та картини світу, що вміщує переосмислений травматичний досвід. А у випадку успішного подолання травми базисні переконання

стають якісно іншими, порівняно з тим, якими вони були до травми. Їхнє відновлення відбувається не повністю, а тільки до певного рівня, що звільняє людину від ілюзії власної невразливості (Janoff-Bulman, 2004).

Автори функціонально-дескриптивної моделі посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Келгуна (Tedeschi & Calhoun, 1996), в аналізі феномену посттравматичного зростання, акцент зміщений на його поясненні як результату – можливої вигоди від пережитого травматичного досвіду. Вчені дійшли висновку, що саме через термін «посттравматичне зростання» розкривається головна сутність можливих особистісних змін – користь, яку отримує людина від пережитого травматичного досвіду (Tedeschi & Calhoun, 1996). Ґрунтовним є описаний Р. Тедескі та Л. Келгуном процес посттравматичного зростання: екстремальна подія руйнує картину світу індивіда, що супроводжується негативними афектами та спробами опанувати наслідки травми; типові для індивіда копінг-стратегії та захисні механізми надієві або неефективні для подолання травми; у пошуках необхідних для подолання травми ресурсів індивід звертається до зовнішньої підтримки через саморозкриття переживань травматичного досвіду; при наявності соціально-психологічної підтримки подолання травми набуває цілеспрямований, орієнтований на розвиток особистості характер; відбувається редуція деструктивних посттравматичних афектів, продукуються конструктивні смисли травматичної ситуації, пережитий досвід інтегрується в цілісну та несуперечливу особистісну історію; посттравматичний розвиток особистості проявляється у змінах уявлень особистості про себе та оточуючий світ. Р. Тедескі та Л. Келгуна також відзначають, що основним психологічним механізмом посттравматичного зростання є «погодження з реальністю» – прийняття людиною травматичної події як такої, яку не можна змінити (Tedeschi & Calhoun, 1996). Таким чином, особливу увагу у подоланні травматичного досвіду та вміщення його в особистісну історію, автори відводять підтримці, яка сприятиме прийняттю травматичного досвіду. При цьому, до головних функцій прийняття вони відносять: зменшення негативних емоцій через саморозкриття травматичних переживань та освоєння поведінкових прикладів подолання травми на прикладі інших людей, які пережили травматичний досвід.

Таким чином, у підходах, що ґрунтуються на когнітивному оцінюванні важливе значення відводиться персоніфікації негативного досвіду, яка в когнітивно-експеріментальній теорії С. Епштейна концептуалізується як імпліцитні переконаннями або схеми, в особистісно-центрованій моделі посттравматичного зростання С. Джозефа та П. Лінлея – як акомодация, в концепції базисних переконань Р. Янофф-Бульманн – як конструктивно-орієнтована когнітивна переробка травматичного досвіду, у функціонально-дескриптивній моделі посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Келгуна – як «погодження з реальністю». Проте ці підходи не виокремлюють специфічні копінг стратегії, завдяки яким відбувається особистісне зростання.

На вирішення цього питання спрямовані теорії проактивного копінга.



Хоча термін «проактивний копінг» став вже загальноприйнятим у психологічній науці, розуміння його сутності серед дослідників не є одноставним. Суб'єктне розуміння проактивного копінгу ввели у психологічну науку Р. Шварцер і Ш. Тауберт (R. Schwarzer & S. Taubert, 2002). Їхнє розуміння цієї проблеми явилось спробою переглянути сучасні теорії подолання стресу у контексті вольової активності та пошуку смислів. Автори концептуалізують проактивний копінг як зусилля індивіда, спрямовані на зосередження загальних ресурсів, що забезпечують його прямування до цілей-викликів та особистісного зростання. Згідно цього підходу проактивний копінг не керується відчуттям потенційної загрози або оцінюванням шкоди, що можуть завдати потенційні стресори – складні ситуації сприймаються як особисті виклики. Р. Шварцер і Ш. Тауберт стверджують, що людина, яка завдяки проактивному копінгу створює для себе кращі умови життя і досягає більш високих рівнів функціонування, переживає процес подолання, як можливість знайти мету у житті або зробити своє життя більш осмисленим. В свою чергу їхня послідовниця Е. Грінгласс (Greenglass, 2002) розглядає проактивний копінг як процес, спрямований на зниження негативних результатів впливу стресорів (депресія, емоційне вигорання, емоційне виснаження, цинізм тощо) і підвищення позитивних (саморозвиток, особистісне зростання, професійне зростання, професійна ефективність, задоволеність життям тощо).

Отже, проактивний копінг відрізняється від традиційних уявлень про копінг за трьома основними параметрами (Schwarzer, 1992). По-перше, індивід розглядається як проактивний, а не реактивний – в тому сенсі, що він ініціює конструктивні способи дій і створює можливості для зростання, замість того, щоб лише реагувати на стресор. По-друге, копінг з управління ризиками трансформується в управління цілями. По-третє, мотивація проактивного копінгу є більш позитивною – складні ситуації не розцінюються як загрози, натомість сприймаються як особисті виклики.

Індивід, що проактивно долає переходить від пасивного реагування на стресор до активного продукування смислових значень подій і починає розглядати себе як «сміслоутворюючу істоту» (Roe, Yanos, & Lysaker, 2006). Сміслові компоненти проактивного подолання виявляються не тільки в зміні оцінки стресору або у пошуку позитивних моментів у ситуаціях життєвої кризи (Affleck, & Tennen, 1996), але й у тім, що індивід по-новому сприймає себе у взаєминах зі стресорами та по-новому переживає почуття загрози або страждання, яке вони викликають (Roe, Yanos, & Lysaker, 2006). Таке когнітивне сприйняття та емоційне переживання балансу між собою і своїм життям призводить до того, що негативні життєві події вже не здаються неконтрольованими. Це означає, що хворобливі стресори не настільки руйнівні, якщо зберігається цілісність селф індивіду.

Протягом свого життя людина іноді зіштовхується з настільки сильними стресорами, що виникаючий біль або почуття втрати практично неможливо уникнути за допомогою реактивних стратегій (таких як опір,

когнітивні спотворення тощо). Так, наприклад, втрата близької людини завжди буде серйозною кризовою ситуацією, але індивід, що пережив цю втрату, може переживати її іншим чином. Непроактивні види копіngu, переживанню цієї втрати, як події, що ставить особистість на грань руйнування, тоді як проактивний копіng крізь прийняття цієї кризової ситуації, її гнучкої переоцінки сприяє адаптивній інкорпорації досвіду, пов'язаного з болем і стражданням, у власне життя (Roe, Yanos, & Lysaker, 2006). Ще одним важливим аспектом проактивного копіngu є позитивна переоцінка, тобто повторна оцінка життєвих подій як менш негативних, ніж вважалося раніше, майже, позитивних, що можна розглядати як циклічну персоніфікацію досвіду. Так, встановлено, що проактивний копіng сприяє аналізу стресових ситуацій та оцінюванню ефективності власних способів подолання (Бірон, 2015). Отже, проактивний копіng є специфічною копіng-стратегією, яка виступає адаптивним механізмом персоніфікації негативного досвіду. В цьому механізмі центральну роль відводиться когнітивним процесам та структурам, які дають змогу оцінити подію індивідуально не тільки як загрозову, а й як джерело зростання.

Тим не менш, аналізуючи різні концептуалізації механізмів персоніфікації негативного досвіду, слід зазначити, що досвід особистості не обмежується індивідуальними формами, але й характеризується певними колективними проявами. В системній моделі копіngu Н.В. Родіна розглядає персоніфікацію досвіду в контексті взаємовідношень між філогенетичним та онтогенетичним досвідом (Родіна, 2010). Вона посилається на здобутки К.Г. Юнга (1991), який зазначав, що в архетипах міститься досвід усього людства, починаючи з найдавніших часів, що сприяє реагуванню певним чином на повсякденний досвід індивіда. Н.В. Родіною було встановлено, що символічний зміст особистості має корелювати з поведінкою подолання не тільки на рівні окремих актів подолання і копіng-стратегій, але й на рівні категорій вищого порядку – типів копіngu. Таким чином, репрезентація образу пов'язана, з одного боку, зі спонтанною активністю несвідомого, а з іншого – визначається наявною ситуацією та її оцінкою з боку свідомості. Негативна життєва ситуація стимулює виникнення релевантних елементів прихованого матеріалу і придушує виникнення ірелевантного матеріалу. Адже відомо, що архетиповий образ є відбиттям реакції на конкретну ситуацію, також і стресову, де працює як свідомість, так і несвідоме (Souza, Primi, & Fabiano, 2007). Авторкою системної моделі копіngu засвідчено, що символічне несвідоме можна розглядати як ресурс копіng-поведінки. Воно містить у собі філогенетичний досвід, що впливає на особливості переживання онтогенетичного досвіду.

Згідно із системною моделлю копіngu Н.В. Родіної (2013) негативна життєва подія розглядається як стресова ситуація. Ця ситуація, будучи критичним впливом середовища, апелює, у першу чергу, до неусвідомлюваного рівня особистості. Вплив несвідомого на свідомий рівень психіки модерується різними вимогами соціального середовища. Свідомість, у свою чергу, виступає як фільтр, селективно пропускаючи

крізь себе актуальні несвідомі потреби, які створюють різноманітні варіанти подолання зі стресом. Здійснювана копінг-поведінка може більш-менш успішно сприяти вирішенню стресової ситуації, тим самим приводячи суб'єкта подолання до необхідного результату. Соціальне середовище в якому відбувається розвиток індивіда також є детермінантою актуальних несвідомих тенденцій. Виходячи з цієї моделі копінг є універсальною відповіддю особистості на стрес. Більш того, вченою визначено, що чим більшу загрозу для особистості становить стресор, тим активніше до його подолання підключаються неусвідомлювані механізми. Таким чином, у ситуації кризи «оголюються» саме ті властивості особистості, джерела яких перебувають у глибинах несвідомого. Відповідно, якщо на глибинному рівні присутні у латентному, прихованому стані неусвідомлювані тенденції до особистісного зростання, то у негативній життєвій ситуації реалізуються саме вони, виводячи людину на новий рівень функціонування.

**Висновки.** Отже, беручи до уваги загальносистемний характер ключових положень підходу до копіngu, запропонованого Н.В. Родіною, ми вважаємо, що за системною моделлю копіngu стоять перспективи, які відкривають нам нові можливості теоретичного та емпіричного дослідження механізми персоніфікації негативного досвіду. Разом з тим цей підхід допускає залучення до системних моделей здобутків теорії загального адаптаційного синдрому, алоstaticної теорії стресу та гіпотези невідповідності, транзакційної теорії копіngu та теорій проактивного копіngu, а також підходів до посттравматичного особистісного зростання, що ґрунтуються на когнітивному оцінюванні.

#### **Список використаної літератури:**

1. Bonanno, G. A. The human capacity to thrive in the face of potential trauma / G. A. Bonanno, A. D. Mancini // *Pediatrics*. — 2008. — No 121. — P. 369–375.
2. Snyder, C. R., Ford, C.E., & Harris, R.N. (1987). The effects of theoretical perspective on the analysis of coping with negative life events. In C. R. Snyder, & C.E. Ford (Eds.), *Coping with Negative Life Events. Clinical and Social Psychological Perspectives* (pp. 3-13). New York and London: Plenum Press.
3. Сафін, О., & Кузьменко, Ю. (2016) Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 1(3), 2016, 195-209.
4. Полунина, Н. В., Нестеренко, Е. И., & Мадьянова, В. В. (2002). Инновационная деятельность лечебно-профилактических учреждений, ее эффективность и влияние на состояние здоровья врачей. *Профилактика заболеваний и укрепление здоровья*, 5(4), 3-8.
5. Пятунин, В. А. (2010). Девиантное поведение несовершеннолетних: современные тенденции. Москва : РОО «Центр содействия реформе уголовного правосудия».
6. Короленко, Ц. П., & Дмитриева, Н. В. (2001). Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Олсиб.
7. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: Системне моделювання: дис. докт. псих. наук: 19.00.01 / Наталія Володимирівна Родіна. – Київ, 2013. – 407 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/4098>

8. Родіна, Н. В. (2010). Проективна експрес-методика, що заснована на стимульному матеріалі тесту Вартегга. Застосування у вивченні копінгу. Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка. Проблеми загальної та педагогічної психології, 12, 247-257.
9. Никонов В.В. Стресс: Современный патофизиологический подход к лечению / В.В. Никонов. – Х.: Консум, 2002. – 237 с.
10. Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.
11. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента / Я. В. Федорова // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. - 2013. - Вип. 39(4). - С. 290-294.
12. McEwen B.S. Allostasis and the Epigenetics of Brain and Body Health Over the Life Course The Brain on Stress./ B.S. McEwen // *JAMA Psychiatry*. - 2017 - 74(6) – P. 551–552.
13. Enoch, M. A. (2011). The role of early life stress as a predictor for alcohol and drug dependence. *Psychopharmacology*, 214(1), 17-31.
14. Jaffee, S. R., & Maikovich-Fong, A. K. (2011). Effects of chronic maltreatment and maltreatment timing on children's behavior and cognitive abilities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(2), 184-194.
15. Herrenkohl, T. I., Hong, S., Klika, J. B., Herrenkohl, R. C., & Russo, M. J. (2013). Developmental impacts of child abuse and neglect related to adult mental health, substance use, and physical health. *Journal of family violence*, 28(2), 191-199.
16. Afifi, T. O., Henriksen, C. A., Asmundson, G. J., & Sareen, J. (2012). Childhood maltreatment and substance use disorders among men and women in a nationally representative sample. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(11), 677-686.
17. Leeb, R. T., Lewis, T., & Zolotor, A. J. (2011). A review of physical and mental health consequences of child abuse and neglect and implications for practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(5), 454-468.
18. Stone, A. L., Becker, L. G., Huber, A. M., & Catalano, R. F. (2012). Review of risk and protective factors of substance use and problem use in emerging adulthood. *Addictive behaviors*, 37(7), 747-775.
19. Parkes K. R. Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics / K. R. Parkes // *Journal of Personality and Social Psychology*.- 1986. - № 51. - P. 1277-1292.
20. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. - New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.
21. Taylor, S. E. (2010). Mechanisms linking early life stress to adult health outcomes. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(19), 8507-8512.
22. McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England journal of medicine*, 338(3), 171-179.
23. Lazarus, R.S. and S. Folkman, 1984. *Stress, appraisal and coping*, Springer, New York.
24. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Наталія Володимирівна Родіна. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.
25. Шебанова В.І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях / Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. Збірник наукових праць. – 2010. - № 2(3). – С. 262 -267.
26. Никоненко І.О. Теоретичний огляд ресурсного підходу в контексті вивчення копінг-поведінки особистості / І.О. Никоненко / Український психолого-педагогічний науковий збірник.- 2015. - № 5(5). - С. 88-91.
27. Лазорко О. Копінг-ресурси забезпечення професійної безпеки медичного працівника / О. Лазорко // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. - 2016. - Вип. 3. - Режим

доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadvn\\_2016\\_3\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadvn_2016_3_9)

28. Колчигина А.В. Теоретичний аналіз досвіду наукового осмислення природи копінг-поведінки / А.В. Колчигина // *Vіsник Harkìvs'kogo naciònal'nogo pedagogìčnogo unìversitetu imeni GS Skovorodi. Psihologìâ*. – 2012. – № 2(43). – С. 148-155.
29. Александрова Л. А. Стратегии совладания: попытка системной характеристики / Л. А. Александрова, А. А. Лебедева, Д. А. Леонтьев // *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Т. 2. – Кострома, 2010. – С. 176–177*
30. Folkman S. An analysis of coping in a middle-aged community sample / S. Folkman, R.S. Lazarus // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1980. – Vol. 21, No 3. – P. 219-239.
31. Nelson, D. L., & Simmons, B. L. (2011). Savoring eustress while coping with distress: The holistic model of stress. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (p. 55–74). American Psychological Association.
32. Quick, J. C., Quick, J. D., Nelson, D. L., & Hurrell, J. J., Jr. (1997). *Preventive stress management in organizations*. American Psychological Association.
33. Milsum, J. H. (1985). A model of the eustress system for health/illness. *Behavioral science*, 30(4), 179-186.
34. Schmidt, M. V. (2011). Animal models for depression and the mismatch hypothesis of disease. *Psychoneuroendocrinology*, 36(3), 330-338.
35. Куприянов, Р.В. & Жданов, Р. И. (2014). Стресс и аллостаз: проблемы, перспективы и взаимосвязь. *Журнал высшей нервной деятельности им. ИП Павлова*, 64(1), 21-31.
36. Lazarus R.S. *Ways of Coping Questionnaire. Sample Set Manual, Text booklet, Scoring Key* / R. S. Lazarus, S. Folkman. - Redwood, 1988.
37. Epstein S. *Cognitive experiential self-theory* / S. Epstein / In L. A. Pervin (Ed.) *Handbook of personality: Theory and research*. - New York: Guilford, 1990. – P. 165-192.
38. Janoff-Bulman R. *Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma* / R. Janoff-Bulman. - New York: Free Press, 1992. - 272 p.
39. Joseph S., Linley P. *Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review*. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. № 1. 11–21.
40. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. 455–471.
41. Schwarzer R. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping / R. Schwarzer, S. Taubert // *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* / E. Frydenberg. - London: Oxford University Press, 2002. – P. 19-35.
42. Greenglass E. Proactive coping / E. Greenglass // *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* / E. Frydenberg. – London: Oxford University Press, 2002. – P. 37-62.
43. Schwarzer R. Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model / R. Schwarzer // *Self-efficacy: Thought Control of Action* / R. Schwarzer – Washington, DC: Hemisphere, 1992. - P. 217-243.
44. Roe D. *Coping With Psychosis: An Integrative Developmental Framework* // D. Roe, P.T. Yanos, P.N. Lysaker // *The Journal of Nervous and Mental Disease* – 2006. – Vol. 194, No 12. – P.917-924.
45. Affleck G. Constructing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. / G. Affleck, H. Tennen // *Journal of Personality*. – 1996. - № 64. – P.889-922.
46. Бірон Б.В. Роль проактивного копіngu у забезпеченні якості життя особистості / Б.В. Бірон // *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць ДВНЗ “Запорізький національний університет” та Інституту психології*

***H.Bespeka***

**ADAPTIVE MECHANISMS OF PERSONIFICATION OF THE NEGATIVE EXPERIENCE AS A COPYING STRATEGY**

The definition of the concepts of "stress", "coping strategies", "negative life events" based on their study in the psychological literature. The formation of theoretical approaches that conceptualize an alternative understanding of negative life events as harmful factors: the theory of general adaptation syndrome, allostatic stress theory and mismatch hypothesis, transactional theory of coping and theories of proactive coping, as well as concepts of post-traumatic growth based on. The achievements and limitations of these approaches are considered. It is shown that the personification of negative experience in cognitive-experimental theory is conceptualized as implicit beliefs, in the personality-centered model - as accommodation, in the concept of basic beliefs - as constructively-oriented cognitive processing of traumatic experience, in functional-descriptive model - reality ». It is noted that the system model of coping has the potential for further research of adaptive mechanisms of personification of negative experience as coping strategies.

**Key words:** personification of experience, negative life events, adaptation, coping strategies, personal growth.