

21. Шепель В. М. Человековедческая компетентность менеджера. Управленческая антропология. Для менеджеров / В. М. Шепель – М. : Народное образование, 1999. – 432 с.

**УДК 159.99**

*Боснюк В. Ф., старший викладач кафедри прикладної психології, Національний університет цивільного захисту України*

## **РОЛЬ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКА**

Розглянуто основні теоретичні підходи до розуміння копінг-поведінки, проблеми класифікації та ефективності. Здійснено порівняльний аналіз копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту. Представлені дані про особливості використання копінг-поведінки рятувальниками.

*Ключові слова:* копінг-поведінка, копінг-стратегії, рятувальник.

Рассмотрены основные теоретические подходы к пониманию копинг-поведения, проблемы классификации и эффективности. Осуществлен сравнительный анализ копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Представленные данные об особенностях использования копинг-поведения спасателями.

*Ключевые слова:* копинг-поведение, копинг-стратегии, спасатель.

**Постановка проблеми.** Загальновизнаним є положення, що не кожна людина під впливом стрес-факторів життя й діяльності втрачає працездатність, впадає в депресію чи починає хворіти. Деяким людям вдається зберегти своє здоров'я та високий рівень успішності діяльності, хоча й вони відчують негативні переживання, емоційне збудження або психічне напруження. Починаючи з 70-х років минулого століття, вчені намагаються пояснити цей феномен. Вивчення поведінки, яке спрямоване на подолання труднощів, у зарубіжній психології проводиться в межах досліджень, що присвячені аналізу «coping».

Особливу актуальність стрес-резистентність має в професіях, де помилки «людського фактору» можуть призвести до загрози втрати життя як свого так і інших. До таких професій відноситься діяльність рятувальника. Вона характеризується реальним ризиком для здоров'я і життя, значною особистісною відповідальністю за кінцевий результат, а також гострим дефіцитом часу при прийнятті рішення.

**Виклад основного матеріалу.** На пострадянському просторі теоретичні, методологічні і практичні проблеми розвитку стресу і протидії йому відобразилися в роботах Л. Анциферової [1], В. Бодрова [2], Т. Крюкової [7], С. Нартової-Бочавер [10] і ряду інших дослідників.

Аналізуючи різні способи вирішення психологічних проблем, українські та російські психологи і психотерапевти говорять про «захист», «подолання» стану напруження і «купірування» стресу. Йдеться також

про «дезадаптацію» і «адаптацію» до соціальних умов, до екстремальних умов життя й діяльності, до незвичних умов існування. У зв'язку з копінгом також згадується «боротьба» з життєвими труднощами, «подолання» критичних ситуацій. Проте все частіше російські дослідники використовують терміни «совладание» и «совладать» [5; 7; 9 тощо]. В українській мові, на наш погляд, доречно вживати словосполучення «стрес-долаюча поведінка» або «психологічне подолання стресу», тому що його семантика й значення найбільше відображають суть запропонованої концепції. Подолати стрес означає: 1) вчасно й точно розпізнати причини, що викликали скрутну ситуацію; 2) адекватно відреагувати на ті або інші обставини середовища; 3) пристосуватися до нових умов, що виникли у зв'язку із складною ситуацією; 4) впоратися зі складністю, що виникла; 5) порозумітися з іншими.

Термін, що обговорюється, існує «на перехресті» двох виражених підходів сучасної психології, що, на думку Л. Анциферової, і пояснює його широке поширення [1]. Один з них – це перенесення уваги з суб'єкта на цілісну ситуацію, у якій він діє. Саме ситуація багато в чому визначає логіку поведінки людини і ступінь відповідальності за результат її вчинку. Другий – ідеографічний підхід, який зорієнтований не на загальне і стійке, а на особливе й мінливе, притаманне конкретній людині в певних умовах, що відображає унікальність кожної особистості.

У зарубіжній психології для позначення специфіки способів поведінки людини у скрутних ситуаціях використовуються терміни «coping» («справлятися» з чим-небудь, наприклад, з проблемною ситуацією) і «defense» («захист», наприклад, від неприємних переживань, думок або від фактів, які загрожують порушенню позитивної самооцінки людини). Згадка в літературі з психології двох типів психологічних механізмів протидії стресу неминуче призвела до постановки запитання про співвідношення понять «захисні механізми» або «механізми психологічного захисту» і «копінг-механізми».

Слід відзначити, що не існує однозначної відповіді на це запитання. Ряд авторів стверджує, що це рівноцінні механізми, які мають безліч зв'язків один з одним. Інші дослідники припускають паралельне незалежне існування «механізмів психологічного захисту» і «копінг-механізмів». Існують і альтернативні варіанти. Одні вчені розглядають «механізми психологічного захисту», які детермінанти свідомих пристосувальних стратегій поведінки. Другі – «механізми психологічного захисту», як пасивний вид копінг-поведінки.

На сьогодні у психології існує три основних підходи до розуміння копінгу. **Згідно з диспозиційною моделлю, вважається, що копінг-поведінка** обумовлена відносно стійкими особистісними передумовами (traits), що визначають реакцію людини на той або інший стресовий фактор. Ця модель спрямована на пошук відповіді на запитання: «Чи іс-

нують особливі стилі подолання стресу або диспозиції, що дозволяють людині справитися з будь-якими складними ситуаціями?». З цієї точки зору копінг вважається відносно спонтанною і стійкою реакцією індивіда на специфічну ситуацію. Дослідження зазвичай будується на вивченні індивідуальних відмінностей у копінг-поведінці. Ключове запитання для цього підходу полягає в тому, щоб виявити ступінь ефективності певних диспозиційних тенденцій, які позначаються, як копінг-стилі (coping styles), настільки успішно вони забезпечують позитивні результати, як покращення здоров'я і психологічне благополуччя.

Прихильники контекстуальної (ситуативної) теорії подолання стресу стверджують, що не стільки особистість індивіда, скільки сама стресова ситуація визначає вибір ним копінг-стратегій. Йдеться мова про широкий діапазон динамічних реакцій на різноманітні стресові ситуації. Прихильники ситуативної моделі оцінюють подолання стресу відносно певних стресових умов чи ситуацій. В основі лежить положення, що на поведінку при подоланні стресу впливає взаємозв'язок людини й контексту потенційної стресової ситуації.

Одними з найавторитетніших представників ситуативної моделі є Р. Лазарус та С. Фолкман. Вони в межах цього підходу розробили когнітивно-феноменологічну теорію, згідно з якою стрес-долання залежить як від специфіки ситуації, фази зіткнення зі стресовим фактором, так і від когнітивної оцінки стресора самою людиною.

Три особливості відрізняють цю модель від диспозиційної. По-перше, подолання стресу розглядається, як абсолютно усвідомлений процес. По-друге, процеси подолання стресу ієрархічно не реалізуються на основі критеріїв їх зрілості або ефективності, а оцінюються за контекстуальними критеріями. По-третє, подолання стресу швидше за все не є стабільною рисою особистості, а динамічною характеристикою, що відображає мінливість цього процесу.

Проте сьогодні можна говорити про інтегративний підхід, згідно з яким і особистісні, і більш мінливі ситуативні фактори впливають на вибір копінгу [1; 3]. Копінг виступає одним із аспектів здібностей людини, який разом з ресурсами перетворюють ситуації, усувають загрози.

На цей час у вітчизняних дослідженнях копінгу домінує його когнітивне трактування – коли в центрі уваги вчених опиняються не стільки безпосередні поведінкові акти людини, скільки ті елементи когнітивної сфери особистості, що «відповідають» за вибір і здійснення копінг-поведінки. До цієї сфери неминуче включаються суб'єктивне значення, яке людина надає тій чи іншій ситуації, і розуміння нею тих чи інших взаємин зі своїм близьким соціальним оточенням, які впливають на розвиток цієї ситуації і уявлення про свої можливі дії в ній. Іншими словами, копінг – це процес, що відбувається не лише на поведінковому, але й на когнітивному рівні, як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією

відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей. Окрім того, копінг – це цілеспрямована поведінка суб'єкта, як джерела можливого перетворення ситуації.

Стрімкий ріст досліджень копінг-поведінки спричинив різке збільшення найменувань способів стрес-долання, і проблема їх класифікації стала дуже актуальною. Багатомірність копінг-стратегій є їх важливою характеристикою, що дозволяє виконувати різні функції: вирішувати проблеми і попереджувати їх появу, контролювати власні емоції, включатися у взаємодію зі стресом чи уникати його, змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї. І як результат класифікація копінг-стратегій може бути здійснена з використанням різних підходів. Так, В. Ялтонський пропонує такі: а) диференціація способів стрес-долання за функціями, які вони виконують; б) групування копінг-стратегій у блоки, створюючи ієрархічні моделі.

Проаналізувавши різноманітні класифікації стратегій копінг-поведінки І. Малкіна-Пих виділяє три основних критерії, за якими здійснена диференціація: емоційний/проблемний, когнітивний/поведінковий, успішний/неуспішний. Стверджується, що кожна копінг-стратегія, яка використовується, може бути оцінена за всіма вищеперерахованими критеріями [10].

С. Нартова-Бочавер, в якості можливих основ класифікації пропонує такі ознаки coping: 1) орієнтованість, або локус coping (на проблему або на себе); 2) сфера психічного, в якій проходить подолання (зовнішня діяльність, представлення чи почуття); 3) ефективність (приносить бажаний результат під час вирішення проблем чи ні); 4) часова тривалість одержаного ефекту (вирішується ситуація радикально чи вимагає повернення до неї); 5) ситуації, що провокують копінг-поведінку (кризові чи повсякденні) [11].

Аналіз медичної та психологічної літератури дозволяє виділити копінг-механізми, що функціонують у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах.

Більшість дослідників пропонують розглядати конструктивний і неконструктивний копінг. Конструктивні копінг-стратегії передбачають досягнення мети власними силами, зверненням за допомогою до інших людей, які включені в цю ситуацію або мають досвід вирішення подібних проблем, ретельне обдумування проблеми й різноманітних шляхів її розвитку або вирішення, переосмислення проблемної ситуації. До неконструктивних відносять різноманітні способи психологічного захисту, пасивність, уникнення, імпульсивну поведінку (емоційні зриви, екстравагантні вчинки, агресивні реакції).

У той же час неможливо заздалегідь визначити, які копінг-стратегії конструктивні або неконструктивні, адаптивні або дезадаптивні, оскільки для кожної людини в кожній ситуації існують свої найбільш вдалі

варіанти подолання стресу. І як результат, на жаль, на сьогодні не існує загальноновизнаної класифікації. Більшість з них побудовані навколо двох запропонованих Р. Лазарусом і С. Фолкманом модусів психологічного подолання спрямованих на вирішення проблеми та зміну власних установок щодо ситуації.

Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний з раціональним аналізом проблеми, з побудовою плану вирішення складної ситуації і проявляється в самостійному аналізі події, що трапилася, у зверненні за допомогою до інших, у пошуку додаткової інформації. Суб'єктно-орієнтований модус психологічного подолання стосується емоційного реагування на ситуацію, він не супроводжується конкретними діями, оскільки людина намагається не думати про проблему, забутися у сні, відвернутися від негативних емоцій, вживаючи алкоголь або їжу, прагне залучити інших у свої переживання.

Зараз у науці активно розвивається напрям досліджень копінг-поведінки в застосуванні до конкретних проблем і у спеціалістів різноманітних професій – прикладна галузь. Наприклад, Н. Узлов досліджував копінг-стратегії у людей з ішемією серця. І. Шагарова вивчала копінг-поведінку в ситуації втрати роботи. Г. Коритова досліджувала особливості стратегій поведінки педагогів на стресові події у професійній діяльності. В. Лук'янова цікавила копінг-поведінка в лікарів та її вплив на ефективність лікування хворих тощо.

Особливу значущість ці проблеми мають для фахівців екстремального профілю професійної діяльності (рятувальників, космонавтів, льотчиків, військовослужбовців, особового складу спецпідрозділів силових структур та ін.). Професійна діяльність цих спеціалістів протікає в особливих умовах, що вимагає від них вмінь застосувати ефективний копінг у стресових ситуаціях для успішного виконання своїх професійних обов'язків.

Так, одержані дані Г. Броневицьким і В. Іващенко вказують на те, що професійні рятувальники на відміну від особового складу нештатних аварійно-рятувальних формувань віддають перевагу «здоровим» моделям подолання складних (стресогенних) ситуацій, що виражається в більш впевненій поведінці, вступі в соціальні контакти, пошуку соціальної підтримки і більш низьких показниках агресивності й асоціальних дій [4].

Т. Рогачова навпаки декларує, що кожен другий рятувальник застосовує неадаптивні поведінкові копінг-стратегії. Це проявляється в униканні проблеми, спробах не думати про неї, інфантильних оцінках ситуації, намаганнях заховатися за спиною компетентних людей, бажанні забутися за допомогою алкоголю і/або інших антидепресантів, компенсувати негативні емоції їжею. Була виявлена група рятувальників, у яких моделі поведінки мають тільки неадаптивний характер [12].

Провівши дослідження Т. Точиліна та В. Шахов роблять висновок, що адаптаційний потенціал працівників пожежної служби в Росії знаходиться в пограничному стані. Досліджувані часто звертаються до копінг-стратегій «дистанціювання», «уникнення» та «конфронтаційного копінг-стратегію». Третина часто використовує у своєму репертуарі таку копінг-стратегію, як «пошук соціальної підтримки». Рідко використовується респондентами стратегія «прийняття відповідальності», що свідчить про нездібність визнати свою роль у проблемі, яка виникла [14].

О. Склень виявив відмінності в копінг-поведінці рятувальників залежно від професійного досвіду. Він встановив, що найменш досвідчені пожежники (стаж менше 5 років) для подолання стресу здебільшого обирають активні та асоціальні копінг-стратегії. Для вогнеборців, стаж служби яких становить від 5 до 10 років, характерним є обрання пасивних непрямих та просоціальних форм подолання стресу. Найбільш досвідченим фахівцям характерне використання в умовах надзвичайної ситуації просоціальних та активних копінг-стратегій [13, с.160].

І. Лебедев встановив, що копінг-стратегії співробітників МВС значно розрізняються в екстремальних ситуаціях залежно від рівня стресогенності, через зниження значущості стратегії «вирішення проблем» і підвищення орієнтації поведінки на копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» та «уникнення» [8, с. 214]. Аналізуючи динаміку активних і пасивних копінг-стратегій, він робить висновок, що в організації копінг-поведінки значна роль належить не тільки свідомим процесам, але і неусвідомленим психічним компонентам. При цьому, чим складніша в стресовому відношенні ситуація, тим роль неусвідомленого вагоміша у визначенні типу реагування у відповідь [8, с. 212].

О. Ашаніна у своєму дослідженні, вивчаючи копінг-стратегії за даними тесту «SACS» відзначає, що працівники Державної протипожежної служби МНС Росії, як і представники комунікативних професій, традиційно використовують чотири основні стратегії копінг-поведінки: «асертивні дії», «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки» і «обережні дії». Проте пожежник достовірно рідше використовують стратегії «асоціальні дії» і «імпульсні дії», ніж представники комунікативних професій [2, с. 24].

Значними факторами успішності подолання стресових ситуацій працівниками пожежно-рятувальних підрозділів та інших силових структур є застосування ефективних копінг-стратегій. І. Лебедев стверджує, що стратегії «пошук соціальної підтримки» та «уникнення» не забезпечують ефективність діяльності співробітників МВС і виживання в умовах бойових дій. Об'єктивним механізмом оптимального подолання стресу в екстремальних умовах виступає базисна стратегія копінг-поведінки «вирішення проблем», частота використання якої пов'язана зі збільшенням досвіду [8, с. 216].

За результатами проведеного дослідження О. Ашаніна наголошує, що високоуспішні працівники Державної протипожежної служби МНС Росії з адаптивною копінг-поведінкою відрізняються від низькоуспішних великою кількістю моделей поведінки стресоподолання, переважанням «здорових» моделей подолання складних (стресогенних) ситуацій, що виражається в більш високих показниках асертивності (впевненості) поведінки, вступі у соціальні контакти, пошуку соціальної підтримки і в нижчих показниках агресивних і асоціальних дій [2, с. 24].

О. Склень встановив, що найбільш досвідчені фахівці пожежно-рятувальних підрозділів МНС України схильні демонструвати більш конструктивні та раціональні реакції на дію професійних стрес-факторів [13, с. 99]. До них він відносить «вирішення завдання» та «соціальне відволікання». Фахівці з найменшим досвідом служби в підрозділі відрізняються схильністю у складних ситуаціях занурюватись у свої емоційні переживання [13, с. 99].

На нашу думку, основним критерієм ефективності копінгу у професійній діяльності рятувальника може виступати професійна успішність. Під нею розуміється інтегральна якість особистості професіонала, що проявляється в частоті досягнення мети професійної діяльності та суб'єктивній задоволеності від процесу праці.

При розгляді ефективності копінг-стратегій з негативними професійними подіями рятувальниками можна орієнтуватися й на сформульовані Ф. Кохеном і Р. Лазарусом п'ять видів завдань, які виникають перед людиною у кризовій ситуації: 1) мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення (одужання); 2) терпіння, пристосування або регулювання, перетворення життєвих ситуацій; 3) підтримка позитивного «образу Я», упевненості у своїх силах; 4) підтримка емоційної рівноваги; 5) підтримка, збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми [15]. Ефективність стратегій можна розглядати залежно від того, якою мірою вони задовольняють ці загальні адаптаційні завдання.

С. Гремлінг та С. Ауербах [6] вважають, що ключем до адекватного подолання стресу виступає здатність людини розрізняти стресори, які вона може або не може контролювати, тобто одним із важливих параметрів ефективності подолання стресу є сприймаючий контроль за ситуацією. У ситуаціях, які не піддаються контролю, можуть бути використані адаптивні в цьому випадку стратегії уникнення або концентрація на емоціях. Проте якщо можливо якимось проконтролювати ситуацію, то стратегії концентрації на проблемі відіграють більш важливу роль в ефективному подоланні.

Стратегія поведінки орієнтована на вирішення проблем, вважається ефективною в більшості кризових ситуацій. З одного боку, вона усуває стресову ситуацію, а з іншого, – діє в якості стабілізуючого фактору,

тобто зменшує психологічний дистрес. Хоча використання проблемно-орієнтованого копінгу в ситуації, що абсолютно не піддається контролю, також виявляється малопродуктивним. Він виснажує ресурси.

Найменш ефективними (непродуктивними), на думку більшості авторів, є копінг-стратегії уникнення й самозвинувачення. Неоднозначно оцінюються й інші емоційно-експресивні форми подолання. Наприклад, вираження почуттів прийнято вважати досить ефективним способом подолання стресу, але надмірний їх прояв аж до відкритої агресивності вважають непродуктивним через їх асоціальну спрямованість.

Нам близька позиція Л. Анциферової, відповідно до якої не існує одного універсального способу подолання всіх складних життєвих ситуацій. Адже копінг-поведінка – це процес, у якому на різних його етапах суб'єкт використовує різноманітні стратегії, іноді навіть поєднуючи їх. При цьому не існує таких стратегій, які були б ефективними в усіх складних ситуаціях» [1, с. 16].

#### **Висновки та перспективи подальшого дослідження.**

1. Узагальнюючи результати теоретичного дослідження, можна стверджувати, що копінг – це динамічний процес, протікання якого зумовлюється не тільки характеристиками самої ситуації, але і її взаємодією з особистісними характеристиками суб'єкта.

2. Не можна спрощено концептуалізувати психологічне подолання стресу лише як механізми психологічного захисту або як копінг-стратегії, спрямовані або на емоції, або на проблему. Зазвичай у процесі подолання стресу на різних рівнях одночасно співіснує велика кількість неповторних комбінацій копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. Пропорційне представництво цих механізмів змінюється залежно від того, як оцінено напружену ситуацію, джерело стресора, раптовість тощо. Тому при оцінці ефективності копінгу рятувальниками потрібно враховувати як усвідомлені, так і неусвідомлені стратегії поведінки, що детермінують професійну успішність.

3. Проблема копінгу є однією з найбільш актуальних для спеціалістів екстремальних видів професійної діяльності, зокрема працівників пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України. Існує необхідність визначення чинників, які детермінують вибір психологічних механізмів подолання стресу, що дозволить підвищити успішність професійної діяльності рятувальників, тому що як показує практика та емпіричні дослідження, у стресових ситуаціях не всі рятувальники опановують ситуацію ризику й загрози.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Анциферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л. И. Анциферова – [издание 2-е, испр. и доп]. – М. : Институт психологии РАН, 2006. – 512 с.

2. Ашанина Е. Н. Психология копинг поведения сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: концепция, мо-



дель, технологии : автореф. дисс. на соискание науч. степени доктора психол. наук : спец. 05.26.03. «Пожарная и промышленная безопасность (по отраслям)» / Е. Н. Ашанина. – СПб., 2011. – 38 с.

3. Бодров В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / Бодров В. А. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

4. Броневицкий Г. Г. Стресс-преодолевающее (копинг) поведение профессиональных пожарных (спасателей) и руководителей НАСФ / Г. Г. Броневицкий, В. И. Иващенко // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 86–87.

5. Ветрова И. И. Контроль поведения, совладающее поведение и психологические защиты в аспекте эффективности в подростковом возрасте / И. И. Ветрова // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 196–198.

6. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах – СПб. : Питер, 2002. – 240 с.

7. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.13 / Крюкова Татьяна Леонидовна. – Кострома, 2005. – 385 с.

8. Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России): дис. ... д-ра психол. наук : 05.26.02 / Лебедев Игорь Борисович. – М., 2003. – 432 с.

9. Либина Е. В. Индивидуальные различия в стратегиях разрешения человеком сложных жизненных ситуаций : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Е. В. Либина. – М., 2003. – 25 с.

10. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе / И. Г. Малкина-Пых // Московский психологический журнал. – 2007. – № 12. – С. 15–25 с.

11. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–29.

12. Рогачева Т. В. Основные копинг-стратегии спасателей (на материале системы МЧС Уральского региона) / Т. В. Рогачева // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 145–147.

13. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Склень Олексій Іванович. – Х., 2008. – 198 с.

14. Точилина Т. В. Взаимосвязь личностных особенностей и coping-стратегий работников пожарной службы / Т. В. Точилина, В. А. Шахов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 163–164.

15. Cohen F. Coping with the stresses of illness / F. Cohen, R. S. Lazarus // Health psychology. – San Francisco : Jossey-Bass, 1979. – P. 217–254.

### **УДК 159.953-796.83**

*Гант О.Є., к. психол. н., доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури*

## **АУТОПЕРЦЕПЦІЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯК ПОКАЗНИКИ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

У статті здійснено теоретичний та емпіричний аналіз психологічних факторів, що впливають на сприйняття спортсменами якості їх життя та виступають показниками їх психологічного здоров'я. Були визначені основні особистісні характеристики спортсменів, які могли впливати на сприйняття якості життя, знижуючи або підвищуючи задоволеність різними її аспектами. Встановлено, що психологічні детермінанти аутоперцепції якості життя утворюють складний симптомокомплекс, що включає особливості ціннісно-смиислової сфери, характеристики суб'єктивного контролю, індивідуально-типологічні особливості, специфіку самооцінки, різні варіанти актуальних механізмів психологічного захисту і характер ставлення до професійно діяльності.

Виділено типовий патопсихологічний симптомокомплекс якості життя у спортсменів та визначено його складові.

*Ключові слова:* якість життя, спортсмени, особистісні особливості.

В статье осуществлен теоретический и эмпирический анализ психологических факторов, влияющих на восприятие спортсменами качества их жизни, и которые выступают показателями их психологического здоровья. Были определены основные личностные характеристики спортсменов, которые могли влиять на восприятие качества жизни, снижая или повышая удовлетворенность различными ее аспектами. Установлено, что психологические детерминанты аутоперцепции качества жизни образуют сложный симптомокомплекс, включающий особенности ценностно-смысловой сферы, характеристики субъективного контроля, индивидуально-типологические особенности, специфику самооценки, различные варианты актуальных механизмов психологической защиты и характер отношения к профессионально деятельности.