

УДК: 159.922.6:616

© Д.М. Туркова, 2020

orcid.org/0000-0002-3788-1185

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.1.195239>

ТУРКОВА Дар'я Михайлівна

*кандидат психологічних наук, докторант кафедри практичної психології
Харківського національного педагогічного
університету імені Г. С. Сковороди, м. Харків (Україна)*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТІЛЕСНОГО Я З КОПІНГ-МЕХАНІЗМАМИ

У статті розглядається тілесне Я через усвідомлення власного тіла та тілесний локус контролю у поєднанні з копінг-механізмами. Серед копінгових стратегій використовуються: пошук соціальної підтримки, стратегія розв'язання та стратегія уникнення.

Стаття переслідує мету визначити взаємозв'язок тілесного Я з копінговими механізмами. Основним методом дослідження виступили методи психологічної діагностики. Діагностичний комплекс дослідження утворено з трьох методик: «Тілесний локус контролю» (ТЛК) Т. Б. Хомуленко, В. О. Крамченкова, Д. М. Туркова; Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана в адаптації Н. А. Сироти, В. М. Ялтонського; Опитувальник Body Awareness Questionnaire. В якості математико статистичної обробки даних використано кореляційний та кластерний аналізи.

Результати дослідження дозволили побудувати модель подолання несприятливих обставин на рівні взаємодії з тілесним Я.

Ми дійшли висновку, що інтернальний локус контролю свідчить про максимальний контакт з тілесним Я на рівні внутрішнього діалогу. Такий зв'язок існує з копінг стратегією пошуку соціальної підтримки.

Ключові слова: *тілесне Я, тілесний локус контролю, усвідомлення власного тіла, копінг-механізми, копінг-стратегії*

Постановка проблеми. Динаміка сучасного життя спричинює перебування у постійному стресі, подолання якого, зазвичай, відбувається не раціональним шляхом (заїдання, шкідливі звички, порушення взаємин з оточенням, нервовість, роздратованість, відхід у хворобу). Порушений діалог з тілесним Я не дає можливості визначити справжній стан речей – реакції організму на психологічний стрес і перевантаження. Тіло – це індикатор психологічного стану особистості, проте не завжди атлетичне тіло говорить про гармонійний психологічний

стан людини. «Гонитва» за гарним тілом – це інший вид стресу, що супроводжується роздратованістю з приводу постійних заборон в харчуванні, вживання їжі за годинником, постійний підрахунок калорій тощо. Гармонійні взаємини з власним тілом, діалог із ним – це свідомий стан симбіозу, що потребує раціональний рішень й чуттєвості до емоційного стану організму й психіки. Відновлення зв'язку з тілесним Я й вирішення щоденних негарздів різної модальності за рахунок копінг-механізмів, на нашу думку, є показником психосоматичних механізмів нормального функціонування особистості.

До психосоматичних феноменів норми відносять (Хомуленко, 2014):

- категоріальну структуру тілесного досвіду (її диференційованість й інтегрованість);
- образ тіла (його деталізованість, стабільність, чіткість меж, стійкість);
- ставлення до тіла (його прийняття, позитивність, небайдужість);
- категоріальну оцінну шкалу інтерпретації;
- тілесне самопочуття (з емоційно-диференційованим змістом);
- невербальну комунікацію (систему її засобів);
- вербалізацію тілесності (систему її засобів, рівень володіння ними, можливість застосування);
- тілесні навички (їх кількість, рівень володіння, адекватність застосування, можливість перенесення);
- тілесну регуляцію (проблеми з регуляцією, прагнення регулювати, досвід успішного регулювання, якість регуляції – її гнучкість, доцільність, ненав'язливість, помірність);
- валеоустановки;
- внутрішню картину здоров'я;
- внутрішню картину хвороби;
- діалог з тілесним «Я».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нами вже було здійснено спробу показати тілесний локус контролю як копінг (Хомуленко, Крамченкова, Туркова, 2019) через його розуміння як стратегії подолання кризових явищ за рахунок інтерналізації ставлення до тілесного Я. Тілесний локус контролю, в нашому розумінні, трактується як копінг, що має за

підгрунтя діагностичні можливості методики Е. Хеймана щодо розуміння варіантів копінгу у відповідності з трьома основними сферами психічної діяльності, а саме: когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми. За нашими даними, саме ці варіанти копінг-стратегій поєднуються з когнітивним та емоційно-ціннісним компонентами тілесного Я концепції Т. Б. Хомуленко, щодо розуміння психосоматичної компетентності.

На нашу думку тілесне Я ширше поняття ніж тілесний локус контролю й виникає питання яким чином воно може бути пов'язане з копінговими механізмами. Коли мова йде про психосоматичні механізми нормального функціонування (ПСФНФ), то саме копінг має виступати як свідомий рівень самоорганізації особистості. На противагу свідомому подоланню будь-яких стресів, психологічного дискомфорту, напруги, виступають несвідомі механізми психологічного захисту, що співпрацюють не з ПСФНФ, а психосоматичною симптоматикою. Психосоматична особистість – це людина, позбавлена контакту з власним внутрішнім світом (Хомуленко, 2014). Характеризуючи таку особистість, Т. Б. Хомуленко визначає її значимою рисою – дефіцит функції емоційної сфери, який проявляє себе в спрощеності афективного способу життя, нездатності до емоційного резонансу, вираженню власних переживань і розумінню почуттів інших людей, а також до фантазування і вільної розповіді про себе й інших.

У нашому дослідженні ми виходимо з теоретико-методологічних засад щодо розуміння ПСФНФ, тлумачення тілесного Я й психосоматичної компетентності Т. Б. Хомуленко, вчення про локалізацію контролю (J. Rotter, Є. Ф. Баженов, Є. А. Голинкін, Л. М. Еткінд).

До когнітивного компоненту тілесного Я включено групу психосоматичних феноментів нормального функціонування (ПСФНФ) базового рівня, представлених такими здатностями і процесами як: знання про своє тіло (як продукт пізнання і продукт аналізу тілесного досвіду); здатність фіксувати увагу на внутрішніх відчуттях, міра розвитку інтрацептивної чутливості, здатність моніторити її якісні та кількісні зміни; здатність до вербалізації інтрацептивної чутливості (що, де, як); здатність закарбовувати, зберігати і відтворювати тілесну інформацію (тілесна пам'ять, тілесні навички); здатність до образного

уявлення про тіло, його диференційованість (деталізованість, багатокomпонентність) та інтегрованість (повнота і цілісність); здатність маніпулювати образом тіла у власній уяві; активність асоціативного мислення по відношенню до тілесної інформації; здатність сприймати тілесну інформацію як знаково-символічну, що опосередковує розуміння послання до безсвідомого; здатність приймати раціональні рішення відносно проблемних ситуацій, пов'язаних з тілом (Хомуленко, 2017).

Отже, **мета** даної статті: визначити взаємозв'язок тілесного Я з копінговими механізмами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для реалізації мети дослідження нами було розроблено психодіагностичний комплекс до складу якого увійшли 3 методики: «Тілесний локус контролю» (ТЛК) Т. Б. Хомуленко, В. О. Крамченкова, Д. М. Туркова; Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана в адаптації Н. А. Сироти, В. М. Ялтонського; Опитувальник Body Awareness Questionnaire.

Методика ТЛК Т. Б. Хомуленко, В. О. Крамченкова, Д. М. Туркова (Хомуленко, Крамченкова, Туркова, 2019) уможливило визначення спрямованості ставлення до власної тілесності (екстернальне / інтернальне) у контексті 5 сфер:

- сфера здоров'я і хвороби;
- сфера краси і зовнішності;
- сфера харчової поведінки;
- сфера сексуальної поведінки;
- сфера фізичної активності і спорту.

Результатом обробки слугує загальний показник ставлення.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана в адаптації Н. А. Сироти, В. М. Ялтонського (Ильин, 2004, с. 554-555), що спрямована на визначення домінуючої копінг-стратегії за індикаторами: розв'язання проблеми; пошуку соціальної підтримки; уникання. А також ступінь вираженості цих стратегій у відповідності зі шкалами:

розв'язання проблем:

- 11-16 балів – дуже низький рівень;
- 17–21 бал – низький;
- 22-30 балів – середній;
- 31 і вище – високий;

пошук соціальної підтримки:

- нижче 13 балів – дуже низький;

- 14-18 балів – низький;
- 19-28 балів – середній;
- 29 і більше балів – високий;

уникнення проблем:

- 11-15 балів – дуже низький;
- 16-23 бали – низький;
- 24-26 балів – середній;
- 27 і більше балів – високий.

Опитувальник складається з 33 тверджень, ступінь згоди з якими необхідно оцінити за 3-бальною шкалою.

Найбільш ефективним є використання усіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації (Косцова, 2013). У деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточення, в третіх вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Стратегія розв'язання проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використати усі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного розв'язання проблеми звертається по допомогу і підтримку до середовища, що її оточує: сім'я, друзі, значимі інші.

Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з дійсністю, що її оточує, піти від рішення проблем. Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на нижчому рівні розвитку. Використання цієї стратегії обумовлене недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання проблем. Проте вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості (Косцова, 2013).

Опитувальник що визначає усвідомленість власного тіла Body Awareness Questionnaire (Shields, & Mallory, & Simon, 1989). Методику було адаптовано на студентах, проте її можна використовувати на будь-якій дорослій аудиторії. Методика

допомагає зібрати діагностичні дання про нормальне тілесне функціонування до якого звикла людина, специфічну чутливість до циклічних процесів у тілі, і також тілесних ритмів, виявляє здатність відчувати найменші зміни від нормального функціонування, а також можливість передбачувати тілесні реакції.

Складається з 18 запитань на які треба відповісти за 7ми-бальною шкалою, оцінивши ступінь притаманності того чи іншого твердження для себе.

У результаті математико-статистичної обробки даних, що було реалізовано за допомогою програми IBM SPSS Statistics 23.0.0.0. нами було отримано результати описової статистики, що подаються у табл.1.

Таблиця 1

Результати описової статистики

№	Вимірювальний параметр	min	max	\bar{X}	δ
1.	ТЛК	76,00	139,00	108,72	14,32
2.	Усвідомленість власного тіла	42,00	126,00	81,43	18,70
3.	Копінг-механізм розв'язання проблеми	13,00	32,00	23,54	4,45
4.	Копінг-механізм пошуку соціальної підтримки	11,00	34,00	20,04	4,55
5.	Копінг-механізм уникнення	12,00	30,00	18,59	3,80

Як бачимо з табл.1. серед копінгових механізмів виявився середній рівень вираженості стратегії на розв'язання проблеми та соціальної підтримки й низький рівень стратегії на уникнення проблем.

Також, нами було встановлено кореляційні зв'язки між показниками психодіагностичного комплексу нашого дослідження. У роботі подані лише статистично значущі розрахунки.

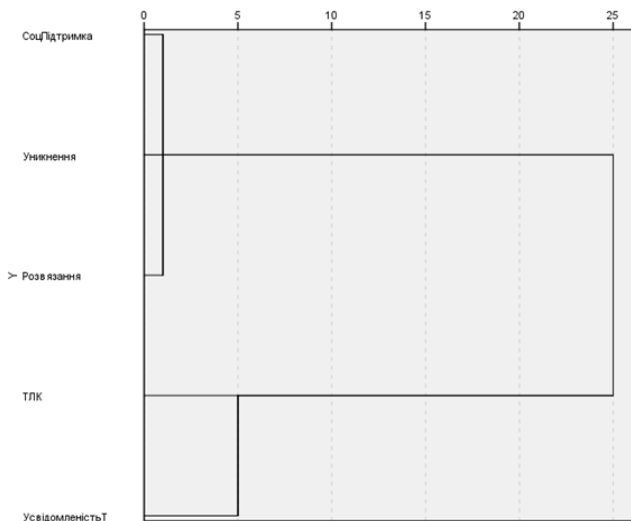


Рис.1. Структура ставлення до власного тіла по відношенню до копінг-механізмів

Так, нами було виявлено за допомогою попарного кореляційного аналізу Пірсона (r -Pearson) кореляційні зв'язки між усвідомленістю власного тіла та ТЛК ($r=0,414$, при $p \leq 0,01$) та копінг-механізмом пошуку соціальної підтримки ($r=0,360$, при $p \leq 0,01$). Відсутньою виявилась кореляція методик що вивчають тілесність зі шкалами копінг-механізмів спрямованих на розв'язання проблеми та уникнення, як ми вже зазначили раніше, лише шкала соціальної підтримки має відповідні зв'язки. Тобто людина, що усвідомлює власне тіло й має розвинений тілесний локус контролю ніяким чином не пов'язана поведінково з уникненням чи розв'язанням проблем. Проте, описуючи копінг-механізм уникнення М. В. Косцова зазначає (Косцова, 2013), що людина може використати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід в хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від рішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид. Себто, соматизація є результатом уникнення, якщо мова йде про негативний полюс взаємовідносин з власною тілесністю. Цей висновок спонукав нас до вивчення структури зв'язків між показниками психодіагностичного комплексу за рахунок використання агломеративного ієрархічного кластерного аналізу

методом Уорда на основі евклідової дистанції з побудовою дендрограми (рис.1).

Як бачимо з рис.1. зберіглися відносини між ТЛК та усвідомленістю власного тіла, що утворюють один кластер, проте окремим кластером виступає копінг-механізм соціальної підтримки й утворюється підкластери до яких включено ТЛК, стратегію розв'язання та уникнення. Можемо таким чином говорити, що прямого зв'язку між стратегіями уникнення, розв'язання та тілесним локусом контролю не має, проте дані стратегії знаходяться у фоновому режимі й внаслідок втрати адекватного зв'язку з власним тілом, використовуються як негативний варіант розв'язання проблеми, що соматизується.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Результатом проведеного дослідження стало з'ясування того факту, що тілесний локус контролю безпосередньо пов'язаний з усвідомленням власного тіла. Інтернальний локус контролю свідчить про максимальний контакт з тілесним Я на рівні внутрішнього діалогу.



Рис.2. Модель подолання несприятливих обставин на рівні взаємодії з тілесним Я.

Метою даної роботи було з'ясування взаємозв'язку тілесного Я з копінг-механізмами. Як виявилось у нашому дослідженні, такий зв'язок існує з копінг стратегією пошуку соціальної підтримки. Розглядаючи структуру ставлення до власного тіла по відношенню до копінг-механізмів, можемо зазначити що стратегії уникнення проблеми та розв'язання проблеми запускаються в момент порушення зв'язку з власною тілесністю. Людина, що перебуває в гармонії з собою не сторониться соціуму, а шукає підтримки в ньому, не уникає проблем й не прагне їх вирішувати не дослідивши ситуацію уповні. Таким чином, можемо запропонувати модель подолання несприятливих обставин на рівні взаємодії з тілесним Я, що подано на рис.2.

У подальших наших дослідженнях вважаємо за доцільне описати алгоритм взаємодії тілесного Я з копінг-механізмом соціальної підтримки.

Список використаних джерел

- Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 701с.
- Косцова М. В. Психолого-педагогическая характеристика личности : учеб.-метод. пособ. Севастополь : СКУАЭИП, 2013. 75с.
- Хомуленко Т. Б., Крамченкова В. О., Туркова Д. М. Тілесний локус контролю як копінг. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 361–363.*
- Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : Діса плюс, 2017. 44с.
- Хомуленко Т. Б. Теоретико–методологические основы психологии здоровья. *Здоровье. Личность. Общество* : сб. научн. трудов / сост. А. В. Алёшичева. Харьков : Финарт, 2014. С. 88–115.
- Shields S. A., Mallory M. E., Simon A. The Body Awareness Questionnaire: Reliability and validity. *Journal of Personality Assessment*. 1989. Vol. 53, P. 802–815.

References

- Ilin, E. P. (2004). *Psikholoriia individualnykh razlichii [Psychology of individual differences]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].

- Kostsova, M. V. (2013). *Psikhologo-pedagogicheskaiia kharakteristika lichnosti [Psychological and pedagogical characteristics of personality]*. Sevastopol: SNUiAeiP [in Russian].
- Khomulenko, T. B., Kramchenkova, V. O., & Turkova, D. M. (2019). Tylesnyi lokus kontroliu yak kopinh [Bodily locus of control as coping]. In *Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh situatsiakh zhyttia: materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (28 liutoho – 1 bereznia 2019 roku, m. Sumy). (pp. 361-363). Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].
- Khomulenko, T. B. (2017). *Psykhotekhnohii samorehuliatitsii tilesnoho [The psychotechnologies of a bodily's regulation]*. Kharkiv: Disa plus [in Ukrainian].
- Khomulenko, T. B. (2014). Teoretiko–metodologicheskie osnovy psikhologii zdorovia [Theoretical and methodological foundations of health psychology]. In A. V. Aleshicheva (Comp.) *Zdorove. Lichnost. Obshchestvo: sbornik nauchnykh trudov.* (pp. 88-115). Kharkov: Finart [in Russian].
- Shields, S. A., Mallory, M. E., & Simon, A. (1989). The Body Awareness Questionnaire: Reliability and validity. *Journal of Personality Assessment*, 53, 802-815.

D. Turkova

CORRELATION BETWEEN BODILY-SELF AND COPING MECHANISMS

The article explores bodily self through the body awareness and bodily locus of control combined with coping mechanisms. Among the coping strategies are used: social support search, solution strategy and avoidance strategy.

Article pursues to determine correlation between bodily-self and coping mechanisms. The main method of research was psychological diagnostics methods. Complex of diagnostic study established three methods: «Bodily locus of control» by T. B. Khomulenko, V. O. Kramchenkova, D. M. Turkova; Coping Strategy Indicator by James H. Amirkhan in N. A. Syrota & V. M. Yaltonsky adaptation; Body Awareness Questionnaire. As a mathematical statistical data used correlation and cluster analysis.

The results of the study helped build a model of overcoming adverse circumstances on the level of interaction with the bodily-self.

We have concluded that the internal locus of control testifies to maximum contact with bodily self at the level of internal dialogue. This link exists with the digging search strategy for social support.

Key words: *bodily-self, bodily locus of control, body awareness, coping mechanisms, coping strategy*

Надійшла до редакції 03.11.2019 р.