Т.Ткачук
м.Київ

Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості

Постановка проблеми. Особливості сучасної соціальної реальності, що проявляються у високому темпі та масштабності соціально-політичних та економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях, негативних тенденціях розвитку суспільства вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих життєвих випробовувань. У зв'язку з цим проблема копінг-поведінки (опанування стресу) набула особливої актуальності.

Метою даної роботи була розробка та апробація програми розвитку та вдосконалення активних форм подолання стресу.

Виклад основного матеріалу. У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Копінг-стратегія «*розв'язання проблем»* – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Відомо, що найчастіше в стресовій ситуації поведінка та дії людини неадекватні та дезорганізовані. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та по-друге, усунення або зменшення

джерела стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Вона передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою реалізації її є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення [3].

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Стратегія «пошук соціальної підтримки» дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей. Пом'якшуючи вплив стресорів на організм, дана копінг-стратегія тим самим зберігає здоров'я і благополуччя людини та формує її поведінку. Попередні невдалі спроби її отримати у подальшому пригнічують прагнення її пошуку. Особливої ролі соціальна підтримка набуває у критичній стадії підліткового віку і у період ранньої зрілості. Помічений позитивний зв'язок родинної соціальної підтримки з адаптацією підлітків [4-5].

Ефективному сприйняттю соціальної підтримки сприяє впевненість особистості у тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації та зворотному зв'язку, оскільки вона є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розказати про свої біди людям, які спроможні допомогти.

Копінг-стратегія *«уникання»* орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну

напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації [6]. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу, забутися за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту і тому неконструктивним шляхом розв’язання проблемної життєвої ситуації.

Інший варіант цієї ж стратегії, це коли людина може намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об’єктивно, приймаючи їх як частину свого життя. В психологічній практиці подібна поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати (наприклад, смерть когось з близьких, втрата здоров’я тощо). В таких ситуаціях зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з врахуванням негативних обставин, що оцінюються нею як незворотні.

Активне використання індивідом копінг-стратегії «уникання» можна розглядати як домінування у поведінці мотивації уникання невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньо особистісні конфлікти. Домінування ж мотивації досягнення успіху над мотивацією уникання сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки. Проте, як зазначає Ф. Березін, дана закономірність не носить універсального характеру. При деяких видах професійної діяльності внутрішньо-особистісний конфлікт закладений у самій її природі. Так, практично рівну вираженість прагнення до успіху і адаптації відмічали в ефективно працюючих хірургів і підривників, в діяльності яких уникання неуспіху складає істотну частину професійної компетентності [3].

Копінг-стратегія «уникання» стає однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні адиктивної поведінки. При цьому формується тенденція до зняття, уникання емоційної напруги, яка виникає у стресових

ситуаціях шляхом психофармакологічної редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникання – це механізм спрямований на подолання стресу, який сприяє його редукції, але забезпечує функціонування і розвиток індивіда на більш низькому функціональному рівні [2].

Отже, копінг-стратегія «уникання» має на меті регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги, що пом'якшує вплив стресорів за рахунок використання інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки у ситуаціях, розв'язання яких вимагає відстроченої дії. Вона створює ілюзію розв'язання проблеми і оманливого контролю над ситуацією. Чим нижча інтенсивність використання стратегії «уникання», тим більш конструктивно проходить адаптація.

Для формування і розвитку професійної копінг-поведінки та підвищення рівня стресосійкості майбутніх офіцерів податкової міліції була розроблена та впроваджена програма, яка являла собою комплекс психолого-педагогічних заходів, послідовне й поступове проведення яких мало на меті забезпечувати створення умов, сприятливих для особистісного розвитку майбутніх податківців та набуття більших можливостей у реалізації активних способів копінгу. Вона складалася з 5 занять, які проводилися не рідше одного разу на тиждень на спеціальних заняттях по 90 хвилин кожне і включала різноманітні методики роботи, зокрема, ситуаційно-рольові ігри, психологічні техніки і вправи, невербальні техніки, ігри тощо. Кожне заняття включало мету, інформацію для учасників, дії експериментатора, інструкції учасникам. У процесі проведення занять підкреслювалася важливість засвоюваних знань, вмінь і навичок, які формувалися для успішної професійної діяльності майбутніх офіцерів податкової міліції.

У дослідженні взяли участь курсанти п'ятого курсу Національного Університету Державної Податкової служби України у кількості 47 осіб.

Заняття 1. Розвиток копінг-стратегії «розв'язання проблем» та тренування навичок копінг-поведінки.

Мета: ознайомлення учасників з процесом розв'язання проблем та його етапами.

1. На початку заняття учасникам нагадується, що подолання стресу перебуває у рамках трьох основних стратегій: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникання. Далі аналізується таблиця «Етапи розв'язання проблем», де зазначені цілі кожного з етапів з відповідними поясненнями: (етапи: а) орієнтація у проблемі; б) визначення та формулювання проблеми; в) генерація альтернатив; г) прийняття рішення; д) виконання рішення та перевірка).

2. Учасники називають наявні у них проблеми, записують їх на листку паперу, після чого виділяють основні, на їх думку, і розбирають їх згідно з розглянутими таблицями.

3. Дискусія з учасниками: «Які проблеми є у ваших близьких, родичів, друзів і як Ви можете їм допомогти?».

4. Організація рольових ігр щодо розв'язання актуальних для учасників проблем, враховуючи всі етапи проблем-опановуючої поведінки. У кінці проводиться обговорення.

5. Вправа *«Нахаба».* Тренер нагадує, що кожен колись потрапляв у ситуацію, коли всі стоять у черзі і раптом спереду хтось «влазить». Ситуація надзвичайно життєва, але часто буває так, що навіть слів бракує, щоб виразити своє схвилювання і обурення. Учасникам пропонується розбитися на пари і розіграти таку ситуацію. Один учасник – «нахаба» – заходить справа, інший повинен відреагувати експромтом і так, щоб у «нахаби» більше не виникало бажання чинити у такий спосіб. Потім нахаба заходить зліва, а гравці кожної пари повинні відреагувати. У кінці проводиться конкурс на кращу відповідь у даній ситуації. Тренер оцінює найвинахідливішого гравця.

Заняття 2. Тренінг розв'язання проблем, розвиток когнітивної оцінки проблемної та/або стресової ситуації.

Мета: тренування навичок прийняття рішення.

На початку заняття учасникам повідомляється про те, що проблемні та/або стресові ситуації завжди зазнають процесу оцінки, яка проводиться у три етапи: первинна, вторинна оцінка та переоцінка. Розглядаються істотні особливості кожного етапу. Ми приймаємо багато щоденних рішень, але у нас не завжди є час для роздумів. Проте є такі рішення, які сильно впливають на наше життя. У цьому випадку буде корисним використання покрокових моделей прийняття рішення.

1. Учасникам тренінгу пропонується назвати та записати на листку паперу приклади рішень, які сильно вплинули на їх життя (наприклад, рішення, які стосуються здоров'я, взаємостосунків, вживання нікотину або алкоголю).

2. Учасникам пропонується назвати приклади щоденних рішень і визначити різницю між щоденними та життєво важливими рішеннями. Чи є різниця в поведінці людини, яка приймає щоденні і життєво важливі рішення? Учасники повинні визначити різницю, якщо вона є. На наступному етапі потрібно проаналізувати свої дії та досвід, отримані у процесі прийняття рішень.

3. Рольова гра, яка демонструвала б учасникам різницю у поведінці у процесі прийняття щоденних та життєво важливих рішень. Наголошується, що у процесі прийняття рішень може бути корисним аналіз минулого досвіду прийняття рішень, обговорення його з іншими для отримання підтримки і інформації, прогнозування можливих невдач і провалів.

4. Рольові ігри для розвитку навичок оцінки ситуації.

5. Учасникам тренінгу пропонується скласти перелік стресових ситуацій, які були у них, а також їх близьких, батьків, друзів та описати хоча б одну з них. Наступний етап – проведення процесу оцінки і вибору поведінкової стратегії.

6. Знайомство учасників з покроковою моделлю «Зупинись і подумай» [215].

7. Рольова гра з використанням моделі «Зупинись та подумай».

Заняття 3. Тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки.

Мета: 1.Ознайомлення учасників з поведінковими стратегіями пошуку і надання соціальної підтримки і з поняттям системи соціально-підтримуючих зв'язків. 2. Проведення тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки.

На початку заняття акцентується увага на важливості соціальної підтримки у житті, розв'язанні проблем, збереженні здоров'я, досягненні поставленої мети та у процесі професійної діяльності. Далі перераховуються особливості системи соціально-підтримуючих зв'язків, яка завжди: а) добровільна, б) у ній ніхто не існує за рахунок іншого, в) всі члени у ній рівноправні, г) підтримує і підвищує самооцінку і самоповагу кожного, д) всі члени цієї системи поважають і підтримують один одного; е) система виключає всі «інструменти» само- та взаємоподавлення як психологічні, так і фармакологічні (будь-які психоактивні речовини). Далі зазначається, що соціальна підтримка може бути ефективною і неефективною, підходити і не підходити, бажаною і небажаною, вона залежить від вміння її шукати, сприймати і надавати.

1. Учасникам тренінгу пропонується зробити перелік та записати на листку паперу ознаки соціально-підтримуючої системи. На наступному етапі потрібно навести приклади і організувати рольові ігри для більш ефективного засвоєння названих ознак.

2. Дискусія на тему: «Від чого залежить вміння надавати соціальну підтримку?». Наступний етап – рольова гра, метою якої є розвиток вміння надавати соціальну підтримку під назвою «Я хочу і можу тобі допомогти».

3. Дискусія на тему: «Від чого залежить вміння шукати соціальну підтримку?». Відповіді записуються на папері, після чого організовується рольова гра, метою якої є розвиток пошуку соціальної підтримки під назвою

«Допоможи мені».

4. Дискусія на тему: «Від чого залежить вміння сприймати соціальну підтримку?». Відповіді записуються на папері, після чого організовується рольова гра, яка має на меті розвиток спроможності сприймати соціальну підтримку під назвою «Мені обов'язково допоможуть, якщо я ….».

5. Учасникам тренінгу роздаються анкети, в яких вони у порядку значущості повинні вказати прізвища близьких, рідних, колег, друзів, однокурсників, до яких би вони звернулися за допомогою для розв'язання важких і проблемних ситуацій. Заповнені анкети збираються для обговорення на наступному занятті.

6. Учасники програми повинні навести та записати на папері приклади соціально-підтримуючої поведінки, після чого вибрати з них ті, які, на думку учасників тренінгу, є найбільш доцільними, раціональними та ефективними. На наступному етапі організовуються рольові ігри з названими прикладами.

7. Учасникам знову пропонується розділитися на пари. Один стає «сліпим», інший – «поводирем». Поводир бере сліпого за руку і вони повинні погуляти 5-10 хвилин у приміщенні або на вулиці. Після закінчення до учасників звертаються із проханням обмінятися своїми відчуттями і переживаннями, проаналізувати, як переживалася власна безпомічність, як проявлялася довіра і недовіра до поводиря, почуття відповідальності за безпеку іншого.

Заняття 4. Тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки

Мета: навчитися використовувати навички пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки у тренінговій групі.

На початку заняття учасникам тренінгу повідомляється про те, яку роль відіграє група у житті кожної людини. Акцентується на ролі соціально-підтримуючої поведінки у процесі розвитку групи, розв'язанні проблем, збереженні здоров'я та досягнення поставленої мети.

1. Вправа «*Враження»*

Група розбивається по парах. Один з учасників сідає напроти іншого, дивиться йому прямо у вічі і голосно, щоб чула вся група, розказує, яке враження на нього той справляє. Так роблять всі учасники по черзі. Коли настає черга кожного учасника тренінгу, потрібно слухати, не затівати дискусії, намагатися дізнатися про себе щось корисне. Тренер слідкує, щоб вправа не перетворилася у фарс або гротеск.

2. Трьом учасникам пропонується завдання: виголосити промову тривалістю 2-3 хвилину на будь-яку задану групою тему. Потім оратори повинні вийти з кімнати і підготуватися. Водночас тренер домовляється з групою про реакцію на виступ. Наприклад, перша промова буде зустрічатися схвально (посмішки, доброзичливі погляди, зацікавленість на обличчях), друга – холодно (байдужі обличчя, саркастичні посмішки), третю промову половина групи повинна зустрічати доброзичливо, друга половина – негативно. Репліки не рекомендуються. Після виступу оратори розказують про свій емоційний стан, відчуття і дають оцінки своїм виступам (у випадку необхідності тренер ставить навідні запитання). Потім перед ними розкривається «заговір» і відмічається важливість соціальної підтримки.

3. Учасникам тренінгу пропонується перерахувати «інструменти» підвищення самоповаги і само- та взаємоефективності, які може використовувати соціально-підтримуюча система. Наприклад, повага членами системи один одного, можливість відкрито висловлювати свою думку з приводу вчинків, але не використовувати при цьому інструменти приниження, намагатися розуміти та співпереживати. Учасники повинні продовжити цей перелік, навести приклади та організувати рольову гру.

4. Учасникам пропонується перерахувати «інструменти» пригнічення, які може використати група, якщо вона не є соціально-підтримуючою, а виконує соціально-пригнічуючі функції. Наприклад, приниження одних членів групи перед іншими, створення проблем для одних членів групи з метою отримання переваг іншими, використання наркотиків або інших

психоактивних речовин для зміни сприйняття реальності тощо.

5. Дискусія на тему: «Групи, в яких ми взаємодіємо». Учасникам тренінгу пропонується визначити, в яких групах – саморозвиваючих чи самопригнічуючих вони взаємодіють. З цієї точки зору потрібно оцінити спілкування з батьками, друзями, найближчим соціальним оточенням та зробити спробу відповісти на запитання: «Що ми можемо зробити для того, щоб тренінгова група, в якій ми перебуваємо, була б саморозвиваючою», «Що можна зробити, щоб більш ефективно допомагати один одному». Альтернативні варіанти потрібно записати на листку паперу.

6. Учасникам пропонується наступне завдання: «Згадайте про час, коли ви були самотні у своєму житті. Зробіть спробу на 1-2 хвилини воскресити це почуття, пережити його знову». Потім організовується обмін переживаннями, в процесі яких група прагне надати психологічну підтримку.

7. Організація рольових ігор, в яких один актор показував навички пошуку і сприйняття соціальної підтримки, а інший – її надання.

8. Учасникам пропонується утворити напівколо. Один з них встає спиною до них в центр цього півкола. Всі витягують перед собою руки, на які вибраний учасник спирається. Під музичний супровід учасники передають через дотики своє тепло, дружнє ставлення до нього. У кінці проводиться обговорення відчуттів та емоційних станів, які виникли у процесі проведення вправи.

Заняття 5. Тренінг активних форм копінг-стратегій

Мета: 1. Ознайомлення учасників програми з поведінковою стратегією уникання у процесі подолання стресу. 2. Проведення тренування, адекватного вибору поведінкової стратегії уникання.

На початку заняття учасникам нагадується про три основні стратегії подолання стресу. Зазначається, що стратегія уникання може бути корисною, а може бути і неадекватною, навіть руйнівною. Завдання – навчитися розуміти, коли її варто використовувати.

1. Проведення короткого огляду попередніх занять і обговорення, кому учасниками тренінгу була надана соціальна підтримка і які почуття вона викликала?.

2. Обговорення схеми структури групи, яке стимулюється наступними запитаннями: «Хто є лідером групи?» «До кого з групи швидше за все звернулися б за підтримкою?» «Які якості особистості при взаємодії з людьми він використовує?».

3. Дискусія на тему: «Як уникнути ситуацій, пов'язаних, наприклад, із вживанням психоактивних речовин (алкоголю, тютюну)?» Наступний етап – організація рольових ігор з обговоренням.

4. Дискусія на тему: «Яких ситуацій у житті варто уникати» з обговоренням альтернативних варіантів.

5. Дискусія на тему: «За якими ознаками можна припустити, що загрожує виникнення ситуації, якої треба уникати?». Учасникам тренінгу пропонується навести приклади таких ситуацій з власного життя, організувати рольові ігри з наступним обговоренням.

З метою наступного порівняння ефективності програмиа констатуючому етапі дослідження у курсантів був визначений рівень сформованості базових копінг-стратегій (розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникання) з використанням методики Д. Амірхана «Індикатор стратегій подолання стресу». З метою апробації ефективності програми ідентичне експериментальне обстеження було проведене у кінці навчання з використанням вищезазначеної методики.

Експериментальною групою виступили курсанти п'ятого курсу, які були залучені до констатувального етапу дослідження, а пізніше – взяли участь у роботі тренінгової групи (загальна кількість – 24 особи). Контрольну групу склали 23 досліджувані, з якими проводилася діагностична робота під час констатувального експерименту і з яких ніхто не брав участі в роботі тренінгових груп. Порівняльний аналіз результатів дослідження контрольної групи та експериментальної групи до здійснення психокорекційних впливів

показав, що особливостями цих обох груп є те, що вихідний рівень за різними показниками обох груп практично однаковий, статистично значущих розбіжностей між цими групами виявлено не було.

Результати порівняльного дослідження базисних копінг-стратегій курсантів експериментальної та контрольної груп представлені у таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

Вираженість базисних копінг-стратегій курсантів експериментальної групи

Стратегії	Розв'язання проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникання
За результатами констатувального експерименту	27,28 ± 0,48	21,51 ± 0,53	18,43 ± 0,64
За результатами контрольного експерименту	28,12 ± 0,41	23,04 ± 0,51	17,23 ± 0,44
P		0,05	

Таблиця 2

Вираженість базисних копінг-стратегій курсантів контрольної групи

Стратегії	Розв'язання проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникання
За результатами констатувального експерименту	26,72 ± 0,12	21,05 ± 0,35	18,24 ± 0,46
За результатами контрольного експерименту	27,12 ± 0,22	21, 87 ± 0,46	17,98 ± 0,24
P			

Як показують представлені у таблиці 1 дані, після спеціально організованого навчання у представників експериментальної групи простежується збільшення середньостатистичного бала за активними копінг-стратегіями «розв'язання проблем» (з M = 27,28 ± 0,48 бала до M = 28,12 ± 0,41 бала), «пошуку соціальної підтримки» (з M = 21,51 ± 0,53 до M = 23,04 ± 0,51) та деякого скорочення за пасивною копінг-стратегією «уникання» (з M = 18,43 ± 0,64 до M = 17,23 ± 0,44. Щодо змін у контрольній групі, то тут результати виявилися дещо іншими. Так, середньостатистичний бал за копінг-стратегією «розв'язання проблем» збільшився усього лише на 0,4 бала, «пошук соціальної підтримки» – 0,82 бала, а копінг-стратегія «уникання» – 0,26 балів (таблиця 2).

Висновок. Психологічне значення копінг-поведінки полягає у тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації, що передбачає зусилля, спрямовані на розуміння складної ситуації, яка виникла, її аналіз, пошук оптимального рішення шляхом аналізу можливих альтернатив, а також планування та поетапне долання існуючих перешкод. Застосування практичних кроків, що спрямовані на розв'язання ситуації, значно підвищує конструктивність та ефективність її подолання.

Література:

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. … докт. мед. наук / Н.А. Сирота. – СПб., 1994. – 283 с.
3. Neru A.M., Roman G.F. Life stress, current problem solving, and depressive symptons: An integrative model //J.Consult and Clinical Psychology. — 1985.v.53.— P.693 — 697.
4. Sek H. Life stress un various domains and perceived effectiveness of social

support //Polish Psyhol. Bull. 1991.V.23 (3). P. 151-161.

5. Taylor R.D.Casten R.,Frickinger S.M. Influence of kinship social support on the parrenting experience and psychosocial adjustment of African-American adolescents. //Dev.Psychol.—1993.—N2.—P.382-388.
6. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis //J.of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46.

Аннотація. В статті аналізуються копінг-статегії як основні складові копінг-поведінки особистості, а також пропонуються тренінгові психотехніки для розвитку активних форм подолання стресу.

Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-стратегії, «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникання».

Аннотация. В статье анализируются копинг-стратегії как основные составляющие копинг-поведения, а также предложены тренинговые технологии для развития активных форм преодоления стресса.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-стратегии, «решение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание».

Ткачук Таїсія Анатоліївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Київського університету імені Бориса Грінченка.

Тел. 097 214 37 72