

Т.Ткачук

м.Переяслав-Хмельницький

Копінг-ресурси як складова копінг-поведінки особистості

Постановка проблеми. Сучасні реалії з кожним днем усе відчутніше порушують сформований механізм відносин людини з навколишнім світом. Зростання інтенсивності життя, скорочення часу на спілкування, підміна його комп'ютерним діалогом, фінансові, виробничі, сімейні труднощі створюють умови для розвитку хронічних форм стресу. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема формування копінг-поведінки, яка визначає механізми подолання стресу та призводять до адаптації або дезадаптації особистості.

Виклад основного матеріалу. Копінг-поведінка (копінг) – це індивідуальний спосіб подолання особистістю стресової ситуації, у відповідності з її значущістю у житті та наявністю особистісно - середовищних ресурсів, що визначають поведінку людини. Її роль полягає у забезпеченні і підтриманні благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними стосунками. 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 розглядають як результат взаємодії копінг-ресурсів та копінг-стратегій [1].

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». Їх характеристики та

особливості формування були опубліковані в одній з робіт автора на сторінках журналу «Практична психологія та соціальна робота» [2].

Копінг-ресурси – психологічні особливості та потенції особистості, які впливають на процес формування та розвитку її копінг-поведінки. Це ті психологічні резерви, які індивід застосовує для опанування складних життєвих ситуацій. До них належать характеристики особистості і соціального середовища, які полегшують або роблять можливою адаптацію до стресів, сприяють розвитку засобів їх подолання, підвищують стресостійкість. Тому копінг-ресурси поділяють на 2 види: особистісні та ресурси середовища.

До *особистісних копінг-ресурсів* належать: розвиненість когнітивної сфери, яка дозволяє оцінювати вплив оточуючого середовища, уявлення людини про себе (Я-концепція), вміння контролювати своє життя, брати на себе відповідальність за нього (інтернальний локус контролю), вміння спілкуватися з оточуючими, соціальна компетентність, прагнення бути разом з людьми (афіліація), вміння співпереживати оточуючим, проживати разом з ними якийсь відрізок їх життя, накопичуючи при цьому свій власний досвід (емпатія), позиція людини у ставленні до життя, смерті, любові, самотності, віри, духовність людини, віра у Бога та ін., ціннісно-мотиваційна структура особистості, а також психологічні особливості, які забезпечують її стресостійкість.

До *ресурсів соціального середовища* належать соціально-підтримуюча мережа, тобто, оточення, в якому живе людина (суспільство, сім'я) [1].

Мета даної роботи полягала у розробці тренінгу для формування та розвитку копінг-ресурсів, як складових копінг-поведінки та дієвих засобів подолання стресу.

Розроблений тренінг включає ситуаційно-рольові ігри, психотехніки і вправи, спрямовані на формування та розвиток копінг-ресурсів як

психологічних резервів та потенцій особистості, які вона використовує для подолання складних життєвих ситуацій [3; 4; 5; 6] .

Заняття 1. Розвиток копінг-ресурсів емпатії та афіліації

Мета: розвиток в учасників афіліації, вміння ідентифікувати емоційні стани інших та вербалізувати власні.

1. Учасникам пропонуються слайди (або фотографії), які зображують різні емоційні стани із завданням: «Уважно розгляньте фотокартки і визначте емоційні стани людей, які на них зображені». Після виконання завдання проводиться групове обговорення, у процесі якого учасникам пропонується дати відповіді на наступні запитання: «Яким є хід думок людини, зображеної на фото?», «Чим вона займалася у той момент, коли її сфотографували?», «Якими можуть бути її наступні дії?».

2. Вправа «Навички невербальної поведінки»

Учасникам пропонується привернути до себе увагу засобами міміки, пантоміміки, зору без мовного спілкування. Вони повинні зафіксувати жести партнера та дати їм оцінку, тобто інтерпретувати. Для цього є необхідним поділ учасників на пари, в яких один з партнерів пропонує свої мімічні «завдання» (не менше 10) іншому після чого вони міняються ролями.

Наступне завдання полягає у спробі виразити засобами міміки та пантоміміки почуття радості, байдужості, горя, відчаю тощо у різних уявних ситуаціях.

3. Вправа «Зустріч поглядами»

Дана психотехніка сприяє емоційній та психофізичній розрядці учасників та має на меті розвиток когнітивного компонента розуміння емоційних станів.. Всі учасники стоять у колі, опустивши голову вниз. За командою тренера вони одночасно піднімають голови. Їх завдання – зустрітися з кимось поглядом. Та пара гравців, якій це вдалося, залишає коло.

4. Учасникам пропонується згрупувати емоції за відносно схожими суб'єктивними почуттями (наприклад, страх, переляк, жах) і відмітити схоже та відмінне між ними.

5. Вправа «Розвідник»

Вибирається один з учасників – «розвідник». Після команди тренера «Завмерли!» вся група повинна залишатися нерухомою. Кожен учасник повинен запам'ятати свою позу, а «розвідник» намагається запам'ятати всіх. Уважно вивчивши пози і зовнішній вид учасників, «розвідник» закриває очі (або виходить з кімнати). У цей час учасники роблять декілька змін у своєму одязі, позах, обстановці або у чомусь іншому. Після того, як зміни відбулися, «розвідник» відкриває очі, його завдання – помітити всі зміни.

7. Рольова гра, в якій один з учасників «переживає» певну проблему і прагне яскраво виражати свої емоції за допомогою трьох модальностей: візуальної, аудіальної та кінестетичної. Інші учасники повинні впізнати зображуваний емоційний стан. У кінці проводиться обговорення результатів гри.

8. Вправа «Монолог з двійником»

Один з учасників групи вступає в цент кола і виголошує монолог. Говорити потрібно про свої думки, почуття, переживання. Бажано не «виголошувати промову», а спонтанно викладати вголос свої думки. При цьому потрібно вільно рухатися по кімнаті, уявивши, що в ній нікого немає.

Через декілька хвилин інший член групи за своєю ініціативою підходить і стає ззаду того, хто говорив, приймаючи його позу і повторюючи його міміку, жести, рухи. Потрібно копіювати невербальну поведінку і не заважати монологу. Через декілька хвилин учасники міняються ролями.

Заняття 2. Розвиток ресурсів емпатії та афіліації (продовження)

Мета: навчити учасників «грати» ролі інших та розуміти їх емоційні стани.

1. Учасникам тренінгу пропонується дати відповідь на запитання: «Яким би було ваше життя, якби Ви були: а) чаклун, який знав би всі відповіді на всі запитання і проблеми; б) миша, яка потрапила до мишоловки і не знає, як звідти вибратися; в) людиною, яка потрапила на безлюдний острів; г) хтось, ким ви хотіли б бути один день». Організуються рольові ігри та обговорюються результати.

2. Учасникам пропонується уявити себе а) маленьким гномом; б) високим, як дев'ятиповерховий будинок; в) новонародженим немовлям; г) сліпим і(або) глухим; д) старим і хворим. Учасники повинні дати відповіді на запитання: «Як би Ви виглядали?», «Що говорили б?».

3. Учасникам пропонується рухатися так, як це робить: а) немовля, яке щойно навчилося ходити; б) хворий, після важкої операції; г) п'яний; д) солдат; є) закоханий, який очікує на побачення.

4. Вправа «Я тебе розумію»

Кожен член тренінгової групи вибирає собі партнера і протягом 2-3 хвилин в усній формі описує його стан, настрій, почуття, бажання у даний момент. Той учасник, чий стан описує партнер, повинен підтвердити правильність і достовірність припущень або спростувати їх. Обидва партнери можуть коментувати висловлювання інших.

5. Гра «Генерація альтернатив», результатом якої є список якостей, важливих для міжособистісних стосунків. Учасники мають визначити, в якій мірі притаманні їм ті чи інші якості за наступним принципом: 0 – ні; 1 – слабо виражені; 2 – сильно виражені. Після цього проводиться обговорення.

6. Вправа «Тренування спостережливості»

Для проведення вправи використовуються фотокартки та репродукції картин. Перше завдання полягає у визначенні емоційного стану літньої людини за фото (на них повинні бути зображені різні емоційні стани – задоволення, стан емоційного конфлікту, збудження, невдачі, хитрощів, розіграшу і т.д.). Друге

завдання полягає у визначенні емоційного стану дитини, також використовуючи фотокартки.

7. Вправа «Неочікувана відповідь»

Тренер нагадує учасникам, що запорукою ефективного спілкування є усмішка: «Усмішка – це прекрасно, вона завжди вас прикрашає. Але нас і «ловлять» на усмішку: ви посміхнулися – означає, що ви сказали «так». А чи впевнені ви, що це завжди правильна відповідь? У деяких випадках потрібно вміти й відмовити, сказавши «ні».

Учасники розбиваються на невеликі групи та по черзі роблять один одному цікаві і несерйозні пропозиції (наприклад, відправитися на Аляску за морозивом). Завдання гравців – не посміхатися і відповісти відмовою. Необхідно навчитися говорити «ні» спокійно і рішуче.

8. Учасникам пропонується низка слайдів із зображенням людей у певних емоційних станах та відповідних ситуаціях (наприклад, людини, на яку напав грабіжник). Потім проводиться обговорення, використовуючи наступні запитання: «Як ви думаєте, що переживає ця людина?» (ідентифікація емоційних станів інших), «Уявіть собі на місці цієї людини себе, щоб ви відчували у даній ситуації?», «Які почуття мають місце у вас, спостерігаючи цю сцену?»

9. Кожен учасник протягом 2-3 хвилин повинен описати емоційний стан і настрій будь-кого у групі. Потім всі описи зачитуються вголос, а той, чий настрій описували, підтверджує або спростовує його. Коментарі у цьому випадку не потрібні.

Заняття 3. Розвиток копінг-ресурсів емпатії та афіліації (продовження)

Мета: розвиток в учасників психологічної емпатії та афіліації.

На початку заняття учасників інформують про особливості психологічної емпатії та її ролі у житті людини.

1. Гра в портрети: а) учасникам пропонується написати психологічну характеристику на зображену на портреті людину. Після виконання завдання кожен з них зачитує свою характеристику, а експериментатор – характеристику, дану І.Тургенєвим і П.Віардо. В кінці проводиться обговорення.

Наступний варіант завдання полягає у тому, що учасникам пропонується 3-4 портрети і характеристика І.Тургенєва одного з них. Вони повинні визначити, якому із запропонованих портретів відповідає дана письменником характеристика. Потім проводиться обговорення.

Наступне завдання являє собою модифікований варіант перших двох. Учасникам демонструється один портрет і 3-4 характеристики І.Тургенєва. Їм необхідно визначити, який з описів письменника характеризує портрет. Проводиться обговорення.

2. Вправа «Кольори емоцій»

Після удару гонга ведучий (один з учасників) закриває очі, а решта домовляються між собою про «зображення» якогось кольору колір (спочатку вибирається один із основних: червоний, зелений, синій, жовтий). Коли один з учасників відкриває очі, всі інші своєю поведінкою, головним чином мімікою та пантомімікою роблять спробу «зобразити» цей колір, не називаючи його, а ведучий повинен відгадати який колір «зображують» учасники. Якщо він відгадав, то вибирається інший ведучий, якщо ні – залишається той самий.

3. Називається ім'я одного з учасників. Всі інші повинні відтворити його поведінку, настрій, висловлювання, пози. Примітка: дана вправа проводиться систематично для того, щоб учасники уважно ставилися до оточуючих людей.

4. Вправа «Вимога»

Тренер пропонує перевірити свої можливості у галузі висування вимог до оточуючих.

Варіанти вправ: потрібно звернутися до когось з вимогою-проханням, вимогою-довірою, вимогою-порадою, вимогою-грою, вимогою-натяком,

вимогою-умовою, вимогою-засудженням, вимогою-недовірою. Ситуації спілкування увесь час змінюються: наприклад, вимога до вашого знайомого, який довго хворів, або до людини, з якою у вас конфлікт і т.д. Такі вправи озброюють навичками використання різних методик за умови висування вимог.

5. Учасникам пропонується розглянути принесені предмети (предмети віддаються тренеру заздалегідь), які по одному передаються по колу всім членам групи (учасники не знають, хто приніс той чи інший предмет). Кожен, у кого у руках є предмет, повинен припустити, які, на його думку, індивідуальні особливості притаманні власнику цього предмета. Потім проводиться обговорення. Примітка: дана вправа спрямована на відпрацювання вміння розуміти людину опосередковано, через те, що вона любить. Також вона дає можливість кожному учаснику отримати індивідуальну інформацію про свої індивідуальні особливості.

6. Учасникам пропонується вправа, спрямована на розвиток вміння розуміти почуття, які приховуються за словами. З цією метою зачитується декілька типових учнівських висловлювань після чого проводиться групове обговорення.

7. Учасників тренінгу просять навести приклади висловлювань дорослих людей, в яких би за словами приховувалися різні почуття.

8. Вправа «На чужому місці»

Один з учасників отримує від тренера або від свого сусіда завдання перевіритися у певну річ. Він повинен уявити себе цієї річчю, зануритися в її світ, відчувати її «характер». Від імені цієї речі він розповідає про те, що її оточує, як вона живе, що відчуває, про її турботи, пристрасті, минуле і майбутнє. Закінчивши розповідь, учасник дає завдання наступному і так по черзі.

Поступово речі замінюються живими істотами, «перевтілення» стають більш глибокими і учасники переходять від поверхових чисто зовнішніх описів до виразів настроїв, почуттів і т.д.

Заняття 4. Розвиток позитивної та стійкої Я-концепції

Мета: формування в учасників навичок кращого розуміння себе та розвиток вміння контролювати свою поведінку.

На початку заняття учасникам даються знання про самооцінку, особливості її формування, чинники розвитку та роль у міжособистісних стосунках.

1. Гра «Хто я?», в якій кожному з учасників пропонується записати 10 тез або визначень, які дають відповідь на запитання «Хто він/вона?». У кінці проводиться обговорення результатів.

2. Вправа «Наші недоліки»

Вправа починається з слів тренера: «У кожного з нас, напевне, є звички, які нам заважають у житті, і яких ми хотіли б позбутися. Один з учасників зараз вийде з кімнати на деякий час. Всі інші члени групи повинні будуть сформулювати 5–7 причин відповідно до яких дану людину можна (або потрібно) «відштовхнути». Наприклад, часто буває грубою з оточуючими, дуже пихата, некомунікабельна, образлива» тощо. Далі обирається «секретар», основним завданням якого є записати на листок паперу всі причини, перераховані членами групи. Причому у список причин включаються лише ті, які були прийняті більшістю голосів.

Учасник, який вийшов після складання списку причин, за якими його можна «відштовхнути», запрошується тренером до кімнати. Спочатку він повинен сам назвати можливі причини «відчуження», які, на його думку, могли написати учасники. Після цього йому вручається список, який склала група. Він за бажанням може поставити будь-яке запитання до інших.

3. Учасникам пропонується поділитися на пари, ставити один одному запитання та відповідати на них: а) назвіть речі, які ви робите гарно; б) опишіть успіхи, яких ви досягли у своєму житті; в) назвіть дві речі, які ви робили погано; г) опишіть ситуації, які мали місце у вашому житті, які ви оцінювали як

«провал». У кінці проводиться обговорення результатів.

4. Учасники повинні на листку паперу написати свої позитивні та негативні риси, після чого проводиться їх обговорення у групі.

5. Обговорення проблеми співвідношення «Я-реальне», «Я-ідеальне», «Я-прогностичне».

6. Одному з учасників пропонується виразити свої думки на предмет того, як його сприймає кожен учасник тренінгу окремо та група загалом. Остання у даному випадку виступає у ролі колективного експерта і у процесі обговорення корегує учасника лише у випадку значних розбіжностей з дійсним сприйняттям групою цієї людини.

7. Вправа «Завоювати увагу»

Всім учасникам пропонується виконати завдання: будь-якими засобами, не вдаючись, звичайно, до фізичних впливів зробити спробу привернути до себе увагу оточуючих. Завдання ускладнюється тим, що одночасно його прагнуть виконати всі учасники гри. Потрібно визначити, кому це вдалося і за рахунок яких засобів. Отже, всі учасники гри повинні робити спробу звернути на себе увагу якомога більшої кількості гравців. У кінці підраховується, хто привернув до себе увагу більшої кількості учасників.

8. Вправа «Визначення свого «Я»

Мета: здійснення самоаналізу.

Учасникам тренінгу роздаються чисті аркуші паперу. Тренер пропонує протягом 2-х хвилин у письмовому вигляді охарактеризувати себе у такому вигляді «Я –» (10 якостей). Листи підписуються і здаються тренеру. Після цього всі учасники сідають у коло, тренер по черзі дістає картки, на яких кожний написав свою характеристику та без оголошення автора картки зачитує зміст. Завдання учасників полягає у тому, щоб встановити, кому притаманні психологічні якості, які озвучив тренер.

9. Кожному учаснику протягом 3-4 хвилин пропонується розказати про свої сильні сторони – про те, що він любить, цінує і приймає у собі, про те, що дає йому почуття внутрішньої впевненості у різних ситуаціях. Не обов'язково говорити лише про позитивні риси свого характеру, важливо зазначити те, що є або може стати точкою опори у різні моменти життя. Важливо, щоб людина, яка себе характеризує не принижувала і не замовчувала своїх переваг. Після цього проводиться групове обговорення, наголошується на важливості усвідомлення у собі сильних сторін та необхідність вміти думати про себе у позитивному ключі.

Висновок. Однією з складових копінг-поведінки є копінг-ресурси, до яких належать характеристики особистості і соціального середовища, які полегшують або роблять можливою адаптацію до життєвих стресів, сприяють розвитку засобів їх подолання, підвищують стресостійкість. Їх поділяють на два види: особистісні і ресурси середовища. До особистісних копінг-ресурсів належать: Я-концепція, інтернальний локус контролю, афіліація, емпатія, розвиненість когнітивної сфери, ціннісно-мотиваційна структура особистості, а також її психологічні особливості, які забезпечують їй стресостійкість. До ресурсів соціального середовища відноситься соціально-підтримуюча мережа, тобто, оточення, в якому живе людина (суспільство, сім'я).

ЛІТЕРАТУРА

1. *Ткачук Т.А.* Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації // Т. Ткачук. – Ірпінь: Національний університет державної податкової служби, 2011. – 286 с.
2. *Ткачук Т.А.* Ефективне використання копінг-стратегій як складових копінг-поведінки молодшої особистості / Т. Ткачук // Практична психологія та соціальна робота. – К.: 2012. – № 6. – С. 63 – 67.
3. *Большаков В.Ю.* Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения / В.Ю.Большаков. – СПб. : АО «Светоч», 1994. – 315 с.

4. Емельянов Ю. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Емельянов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 167 с.
5. Ключева Н. Программы социально-психологического тренинга / Н. Ключева. – Ярославль, 1992. – 66 с.
6. Куприянов В., Стовичек Г. Лицо человека: анатомия, мимика / В. Куприянов, Г. Стовичек. – М.: Медицина, 1988. – 272с.

Аннотація. В статті аналізуються копінг-ресурси як основні складові копінг-поведінки особистості, а також пропонуються тренінгові вправи та техніки для їх формування та розвитку.

Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-ресурси, особистісні копінг-ресурси, середовищні копінг-ресурси.

Аннотация. В статье анализируются копинг-ресурсы как основные составляющие копинг-поведения, а также предлагаются тренинговые технологии для их формирования и развития.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-ресурсы, личностные копинг-ресурсы, социальные копинг-ресурсы.

Ткачук Таїсія Анатоліївна – доктор психологічних наук, завідувач кафедри практичної психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Тел. 097 214 37 72