

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

*У статті обґрунтована актуальність психологічного супроводу розвитку конструктивної копінг-поведінки особистості у рамках когнітивно-біхевіорального підходу, вихідними положеннями якого є: удосконалення умінь та навичок адекватної оцінки проблемної ситуації; актуалізація особистісних ресурсів та позитивних якостей Я-концепції; активізація продуктивних копінг-стратегій; вправлення в ефективному та самоефективному вирішенні проблем, використовуючи соціальний соціальний досвід їх подолання іншими людьми або тимчасове дистанціювання від них.*

*Здійснено аналіз профілактичних та терапевтичних засобів копіngu, які вимагають від людини раціональних дій та передбачають аналіз проблеми (діагностична фаза); обдумування засобів і шляхів її розв'язання; втручання; безперервні зусилля щодо оптимізації копінг-дій.*

*Визначено, що умов наявності астенічних емоцій, важливу роль відіграє спроможність до релаксації, оскільки можливість розслаблятися, психологічно впливати на тонус м'язів є важливою умовою зняття збудження, викликаного страхом і гнівом. А за умови дисфункціонального подолання стресу, викликаного некомпетентністю людини у подоланні проблем, потрібно намагатися розвивати у неї вміння адекватно впливати на ситуації, що є їй підконтрольними.*

*Підкреслюється, що коли причина стресу є неконтрольована і носить хронічний характер, доцільно уникати стресорів, ухилятися від них. А за умови неможливості ухилитися від нерегульованих стресорів адекватним способом подолання кризових ситуацій є їх переоцінка, надання їм нового смислу. У людей з обмеженою можливістю переоцінки варто сформувати спроможність до адаптивного копіngu з допомогою методів когнітивного переструктурування або раціонально-емотивної психотерапії А. Еліса.*

**Ключові слова:** копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегії, когнітивно-біхевіоральний підхід, Я-концепція, стресори, астенічні емоції.

## Психологическое сопровождение развития конструктивного копинг-поведения личности

*В статье обосновывается актуальность психологического сопровождения развития копинг-поведения личности в рамках когнитивно-бихевиорального подхода, основными положениями которого есть:*

*усовершенствование умений и навыков адекватной оценки проблемной ситуации; актуализация личностных ресурсов и позитивных качеств Я-концепции; активизация продуктивных копинг-стратегий; тренировка в эффективном и самоэффективном решении проблем, используя социальный опыт их решения другими людьми или временное дистанцирование от них.*

*Осуществленно анализ профилактических и терапевтических средств копинга, которые требуют от человека рациональных действий и предусматривают анализ проблемы (диагностическая фаза); обдумывание средств и способов ее решения; вмешательства; непрерывные усилия по оптимизации копинг-действий.*

*Определено, что наличии астенических эмоций, важную роль играет способность к релаксации, поскольку возможность расслабляться, психологически влиять на тонус мышц является важным условием снятия возбуждения, вызванного страхом и гневом. А в ситуациях дисфункционального преодоления стресса, вызванного некомпетентностью человека в решении сложных жизненных ситуаций, необходимо развивать у него умение адекватно влиять на подконтрольные ему ситуации.*

*Подчеркивается, что когда причина стресса есть неконтролируемая и носит хронический характер, целесообразно избегать стрессоров, уклоняться от них. А в условиях невозможности уклониться от нерегулируемых стрессоров адекватным способом преодоления стрессовых ситуаций есть их переоценка, придание им нового смысла. У людей с ограниченной возможностью переоценки следует сформировать способность к адаптивному копингу с помощью методов когнитивного переструктурирования или рационально -эмотивной психотерапии А. Элиса.*

**Ключевые слова:** *копинг, копинг-поведение, копинг-стратегии, когнитивно-бихевиоральный подход, Я-концепция, стрессоры, астенические эмоции.*

## **Psychological support of the development of constructive coping behavior of the person**

The article explains the relevance of psychological support development of coping behavior within individual cognitive-behavioral campaign, the main provisions of which have: improving skills and navychek adequate assessment of the problem situation; updated personal resources and positive qualities of self-concept; intensification of productive coping strategies; training in effective and self-efficacy addressing social experience using their solutions other people or temporary distancing from them.

An analysis of prophylactic and therapeutic means of coping that require human action and provide rational analysis of the problem (diagnostic phase); consideration of means and ways to solve it; intervention; continuous efforts to optimize coping actions.

Determined that the presence of asthenic emotions plays an important role the

ability to relax, as the ability to relax psychologically affect the muscle tone is an important condition for the de-excitation caused by fear and anger. And in situations of dysfunctional coping caused by human incompetence in resolving difficult situations , it is necessary to develop his ability to adequately influence the situation under its control .

Emphasizes that when the cause of stress and have uncontrolled chronic nature, it is advisable to avoid stressors, dodge them . And in terms of the inability to avoid uncontrolled stressors adequate way to overcome stresovih situations have their revaluation, giving them new meaning. People with limited revaluation should create the capacity for adaptive coping with the methods of cognitive restructuring or rational-emotive therapy Elis A.

**Keywords:** coping, coping behavior, coping strategies, cognitive-behavioral approaches, self-concept, stressors, asthenic emotions.

*Актуальність дослідження.* Життя й діяльність людини в умовах сучасного суспільства невід’ємно пов’язані з періодичним, іноді досить тривалим і інтенсивним впливом несприятливих екологічних, соціальних, професійних і інших факторів, що викликають сильні негативні переживання, перенапругу фізичних і психічних функцій. Особливо виражені ефекти такого впливу на психіку людини при техногенних, природних аваріях і катастрофах, соціальних і професійних конфліктах, у ході виконання складних, відповідальних і небезпечних завдань трудової діяльності. У численних роботах зазначається, що впливи такого роду призводять не лише до погіршення функціонального стану, але також до зміни особистісного статусу, погіршення ефективності й безпеки праці, розвитку психосоматичних та інших захворювань. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом несприятливих факторів життєдіяльності, є психологічний стрес. З огляду на вищесказане особливої актуальності набуває проблема копінг-поведінки, яка розглядається у сучасній психології як індивідуальний спосіб подолання особистістю стресової ситуації, у відповідності з її значущістю у житті та наявністю особистісно-середовищних ресурсів, що визначають поведінку людини.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Феномен психологічного супроводу розглядається у вітчизняній психології та педагогіці в контексті

інноваційних процесів в освіті. Кожен з існуючих сьогодні підходів до розуміння сутності та змісту психологічного супроводу акцентує увагу на окремих його аспектах. Узагальнюючи їх, можна стверджувати, що психологічний супровід є системою (або комплексом) заходів (або дій) професійного психолога, спрямованих на створення умов для успішного навчання, діяльності та розвитку особистості на різних етапах онтогенезу. Результатом психологічного супроводу є повноцінна реалізація психологічного потенціалу особистості, формування психологічної компетентності щодо здійснення вибору та подолання труднощів особистого та професійного життя.

Сутність психологічного супроводу розвитку конструктивної копінг-поведінки у *рамках когнітивно-біхевіорального підходу*, розробленого А.Бандурою, А. Елісом, А. Беком та ін. полягає в тому, що чинниками функціонування особистості виступає безперервний зв'язок пізнавальної сфери, поведінки та соціального оточення. Відповідно до наукової позиції Р.Лазаруса, С.Фолкман, Н. Сироти, В. Ялтонського, вихідними положеннями психологічного супроводу розвитку конструктивного копінгу у рамках когнітивно-біхевіорального підходу є: удосконалення умінь та навичок адекватної оцінки проблемної ситуації; актуалізація особистісних ресурсів та позитивних якостей Я-концепції; активізація продуктивних копінг-стратегій; вправління в ефективному та самоефективному вирішенні проблем, використовуючи соціальний досвід їх подолання іншими людьми або тимчасове дистанціювання від них [Сирота, 2000; Ялтонский, 1995; Lazarus, Folkman, 1984].

**Метою** даної статті є аналіз психологічного супроводу розвитку конструктивної копінг-поведінки особистості як засобу подолання нею складних життєвих ситуацій.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічний супровід розвитку конструктивної копінг-поведінки, повинен бути спрямований на формування навичок швидкого і адаптивного реагування на стресогенні впливи;

формування вмінь емоційного самоконтролю в проблемній ситуації; більшу індивідуалізацію поведінки, усунення поведінкових стереотипів і звичних шаблонів дій, викликаних появою критичних подій, що потребують негайного розв'язання.

У рамках вищезазначеного підходу широке розповсюдження має варіант опанування стресу за М. Перре, який ґрунтується на моделі стресу Р.Лазаруса та інтегративному стилі втручання Д. Мейхенбаума. На відміну від останнього М. Перре, більшою мірою пропонує використовувати для формування копінг-поведінки систему самоконтролю та самоуправління [Перре, 2002].

Відомо, що викликані стресом реакції, спрямовані на відновлення рівноваги (копінг), можуть бути більшою або меншою мірою адекватними, тобто адаптивними. Такими вони вважаються у тому випадку, якщо сприяють досягненню рівноваги або усуненню шкідливих впливів стресу. Вживання алкоголю або неконтрольований спалах гніву, з огляду на соціальні наслідки, слугують прикладом неадекватного засобу подолання стресу, навіть якщо це приносить безпосередній ефект у вигляді зниження емоційної напруги.

Копінгове втручання може бути профілактичним та терапевтичним. Метою профілактичного втручання є пом'якшення впливу професійних стресів шляхом зниження перевантажень. Профілактичні втручання систематизуються за наступними критеріями: місцем виникнення стресу (викликаного самої особистістю чи поза нею); важливими для адаптації ознаками стресорів; структурою задач, що внутрішньо притаманні стресу (копінгові завдання). До них належать: 1) вплив на емоційні стресори, що контролюються внутрішньо; 2) вплив на когнітивні стресори, що контролюються внутрішньо; 3) вплив на когнітивні стресори, що контролюються зовнішньо; 4) вплив на неконтрольовані стресори; 5) вплив на багатозначність як стресор [Щербатых, 2006].

Терапевтичні заходи передбачають активне втручання у поведінку людини з метою навчання її навичкам когнітивної оцінки та переоцінки кризових подій й продуктивного копіngu.

За умов пригнічуючих емоцій, важливу роль відіграє спроможність до релаксації. Можливість розслабитися, психологічно впливати на тонус м'язів є важливою умовою зняття збудження, викликаного страхом і гнівом. Для цього використовуються методи прогресуючої м'язової релаксації Дж.Джекобсона, техніки дихання та аутогенне тренування.

Відомо, що думки, які турбують, породжують відповідні емоції і можуть призвести до негативних наслідків. Саме тому зміна дисфункціонального мислення і формування функціональних когнітивних реакцій є обов'язковим компонентом заходів, спрямованих на покращення копіng-поведінки в умовах стресу. За умови дисфункціонального подолання стресу, викликаному некомпетентністю людини у подоланні проблем, потрібно намагатися розвивати у неї вміння адекватно впливати на ситуації, що є їй підконтрольними.

У певних випадках, коли причина стресу є неконтрольована і носить хронічний характер, доцільно уникати стресорів, ухилятися від них. Наприклад, людина може змінити місце роботи або намагатися не думати про проблеми, на які неможливо впливати (користь заперечення за Р.Лазарусом). Адекватним способом подолання ситуацій, в яких неможливо ухилитися нерегульованих стресорів, є їх переоцінка, надання їм нового смислу. У людей з обмеженою можливістю переоцінки варто сформувати спроможність до адаптивного копіngu, наприклад, з допомогою методів когнітивного переструктурування або раціонально-емотивної психотерапії А. Еліса.

Інша ознака багатьох стресорів – багатозначність, яка потребує адаптивної реакції з допомогою пошуку інформації. Це має сенс робити тоді, коли інформація може бути корисною для розв'язання проблем, наприклад, якщо перед якоюсь надзвичайною ситуацією людина обдумує всі можливі

побічні дії та фактори ризику. Адекватний підхід до багатозначності ґрунтується на спроможності перед пошуком інформації оцінювати її потенційну користь або шкоду, а також на толерантності та багатозначності.

Терапевтичні і профілактичні втручання щодо стресу вимагають раціональних дій, які передбачають наступне: 1) аналіз проблеми (діагностична фаза); 2) обдумування засобів і шляхів її розв'язання; 3) втручання; 4) безперервні зусилля щодо його оптимізації.

Діагностична фаза полягає в описанні проблеми. Спочатку аналізуються провідні стресор-фактори і копінг-реакції на них на таких рівнях: 1) поведінки (активний вплив на стресор, пасивність, втеча та ін.); 2) когнітивних реакцій (вид самокомунікації в стресових ситуаціях); 3) емоцій (типові стресові емоції); 4) інших психологічних реакцій (за умов наявності яскравого психологічного зразка), якщо це є доцільним і таким, що можна здійснити.

В якості інших параметрів можна виокремити частоту, інтенсивність та тривалість стрес-факторів та копінг-дій. Наступне завдання полягає в функціональному аналізі стресової поведінки, її умов, психічних та соматичних наслідків. При цьому особистість повинна бути спроможна встановлювати соціальні взаємозв'язки.

На наступному етапі визначаються найближчі та віддалені цілі втручання й методи їх реалізації, які повинні бути сформульовані у такий спосіб, щоб особистість була мотивованою до корекційної або терапевтичної роботи, тобто певний успіх повинен бути запрограмований. У якості першого кроку у корекційних та терапевтичних впливах передбачається когнітивне тренування та рольова гра, які супроводжуються домашніми завданнями. На пізніших етапах корекційна робота ґрунтується на використанні особистого досвіду адаптації, здобутого протягом життя. Її необхідно контролювати (по можливості безперервно) з метою спостереження за змінами. За умов відсутності позитивного результату, збереження неадаптивних дій доцільним є проведення нової діагностичної

фази для кращого аналізу проблеми.

У якості методів корекційного втручання можуть бути названі ті, які дозволяють без шкоди для здоров'я опановувати стресори, а також скорочувати непотрібні навантаження або уникати їх. До них відносять індивідуальну, групову психотерапію і бібліотерапію. З допомогою останньої прагнуть покращити поведінку в умовах стресу шляхом інформаційного впливу книг та моделювання описаних ситуацій. Крім цього, можуть застосовуватися когнітивно-поведінкові втручання. До останніх відноситься біологічно зворотній зв'язок, до когнітивних – тренінг в самовербалізації, до поведінкових – тренінг компетентності. Дисфункціональне опанування стресу зазвичай автоматизоване і підтримується комплексом підсилюючих внутрішніх або зовнішніх факторів, наприклад, роздратуванням, депресією тощо. Адаптивні поведінкові навички, які формуються і доводяться до автоматизму є важливою мету корекції поведінки. Для її реалізації у більшості випадків недостатньо власних знань і мотивації, конче необхідним є включення великого числа чинників, які сприяють підтриманню доцільної поведінки [Stress and coping ..., 1985].

Формування конструктивної копінг-поведінки потребує дотримання наступних умов: 1) визначення вихідної поведінки і кінцевих цілей (необхідно точно встановити частоту виникнення станів тривожності, їх причини або з'ясувати частоту, якість, інтенсивність стресорів та реакцій на них; 2) розділити цілі поведінки на часткові та поетапні; 3) вибирати та використовувати ефективні стимули, які будуть послідовно застосовуватися для досягнення цільової поведінки. У якості стимулів може бути все, що мотивує до створення та укріплення нових звичок, тобто соціальні і матеріальні, первинні і вторинні стимули. Незначна ефективність свідчить про використання невдалого стимулу або ж про встановлення надто високих поетапних цілей; 4) планування підтримки і допомоги психологів, куди входять поведінкові контракти і залучення посередників (членів сім'ї або



інших близьких, які підтримують втручання або практичну допомогу, що полегшує формування нових звичок); 5) планування поступової реалізації методичних прийомів та трансформації змодельованої поведінки у природню й передбачувану.

Зміна поведінки, яка призводить до ризику або дисфункціонального копінгу, передбачає детальне самоспостереження, що відіграє важливу роль за умов профілактичних і терапевтичних втручань. Воно допомагає усвідомленню проблематичної поведінки з кількісної та якісної точок зору (описові функції), для того, щоб особистість розрізняла умови, які визначають поведінку, що призводить до ризику. Така інформація робить свій внесок в аналіз умов, які контролюють поведінку, що призводить до ризику (умовно-аналітична функція). Наступною функцією є самоспостереження, яке полягає у розвитку ефективних втручань.

На початковій стадії може застосовуватися самоспостереження низького ступеня структурованості – запис у щоденнику кризових ситуацій і проблем поведінки, що викликані ними. Вищий ступінь структурованості – вміння запротоколювати розмови з самим собою, самоінструкції і думки протягом певного проміжку часу, які передують проблематичній поведінці або супроводжують її. Це, наприклад, потрібно для поведінкового та когнітивного аналізу для зміни дисфункціональних самоінструкцій або когніцій. Протоколювання спостережень, у тому числі і безперервний графічний (для унаочнення) облік частоти та інших чинників має терапевтичну цінність. Проте лише одне самоспостереження зазвичай не формує нових стійких звичок. Для повного охоплення всіх ознак автори рекомендують систематичний процес самоспостереження високого ступеня структурованості. Він врегульовує умови запису і ознак, що підлягають спостереженню з допомогою категорій, системи знаків або шкали рейтингу. Високоструктуроване самоспостереження може бути полегшено допоміжними електронними засобами.

М. Перре та ін. розробили метод самоспостереження за переживанням

стрес-факторів та їх опануванням (копінгом) з допомогою міні-комп'ютера, який дозволяє точно запротоколювати важливі для здоров'я психічні ознаки переживання стресу. Самоспостереження є центральним елементом і для терапії самокерування, яка ґрунтується на тому, що особистість повинна бути спроможною самостійно прагнути до цілі і впливати на свою поведінку. Саморегулювання поведінки здійснюється через когнітивні способи поведінки – планування, роздуми, самокомунікацію та ін. Таким чином, це внутрішньоособові свідомо регульовані (саморегульовані) процеси, на відміну від чинників оточуючого світу або біохімічних процесів всередині організму. За умови саморегулювання контрольована переробка інформації відбувається інакше, ніж за умови автоматизованої поведінки. Терапія самокерування спрямована на те, щоб здійснити цей контроль, як мінімум на перехідній фазі створення нових, доведених до автоматизму способів поведінки [Перре, 2002].

Під самоконтролем розуміється особливий випадок саморегулювання, коли поведінкові альтернативи перебувають у протиріччі. Цілі самоконтролю включають такі вміння: 1) управляти власною поведінкою у кризових ситуаціях для досягнення особистісних цілей; 2) розпізнавати спеціальні фізіологічні види збуджень і емоцій (наприклад, страх, біль) і нейтралізувати або уникати їх; 3) впливати на когнітивні процеси і приводити їх у відповідність з власними уявленнями про цілі психологічного подолання.

Втручання включає у себе сім фаз, під час яких особистість повинна бути максимально активною: 1) створення сприятливих робочих умов; 2) прагнення до зміни мотивації поведінки і вибору вектору змін; 3) аналіз поведінки і розробка функціонально умовної її моделі; 4) об'єднання цілей втручання; 5) планування і проведення спеціальних методів втручання; 6) визначення прогресу; 7) оптимізація успіху, заходи, що запобігають поверненню назад, завершення втручання.

До спеціальних методів саморегулювання відносяться: зміна змісту

розмов з самим собою, корекція і підтримання поведінки засобами власно вироблених стимулів, покарань та угод з самим собою.

Для розвитку конструктивного копінгу застосовуються й інші методи, ефективність яких науково доведена. Насамперед, це спроби розрядки, контроль стимулів, різні форми прихованого обумовлювання або біологічно зворотній зв'язок. Для зміни неконтрольованого виразу гніву доцільно використовувати поведінкові та когнітивні психотехніки.

**Висновки.** Таким чином, програма психологічного супроводу розвитку конструктивної копінг-поведінки розроблена на засадах когнітивно-біхевіорального підходу за умови використання індивідуальної та групової психотерапії, бібліотерапії, когнітивно-поведінкових методів та прийомів сприяють не лише активізації копінг-ресурсів та копінг-стратегій, але й особистісному розвитку особистості загалом.

#### **Список використаних літературних джерел**

1. *Перре, 2002* – Перре М. Стресс и копинг как факторы влияния / М. Перре, А.Р. Лайрейтер, У. Бауманн // Клиническая психология [под ред. М. Перре, У. Баумана]. – СПб.: Питер, 2002. – С. 358–392.
2. *Розов, 2005* – Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І. Розов. – Київ: Кондор, 2005. – 276 с.
3. *Сирота, 2000* – Сирота Н. Программа формирования здорового жизненного стиля. / Н.Сирота, В.Ялтонский – М., 2000.
4. *Ткачук, 2011* – Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: Монографія / Т.А. Ткачук. – Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. – 286 с.
5. *Щербатых, 2006* – Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
6. *Ялтонский, 1995* – Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дис. докт. мед. Наук / В.М. Ятлонский. – СПб.– 1995. – 396 с.
7. *Bandura, 1977* – Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change //Psychological Review. 1977. V.84. P.191-215.

8. *Edwards , 1988* – Edwards J.R. The Determinants and Consequence of Coping with Stress: Cause, Coping and Consequence of stress at work / (Ed.) C.L. Cooper and R. Payne. 1988. P.233-263
  9. *Lazarus, Folkman, 1984* – Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping.— N.Y., 1984. — 218 p.
  10. *Stress and coping ..... 1985*, – Stress and coping: an anthology / Ed.by Alan Monat and Richard S.Lazarus. – N.Y.: Colambia University Press, 1985.
- 
1. *Perre M.* Stress y kopynh kak faktorы vlyianyia / M. Perre, A.R. Laireiter, U. Baumann // Klynnycheskaia psykhologhiia [pod red. M. Perre, U. Baumana]. – SPb.: Pyter, 2002. – S. 358–392.
  2. *Rozov V.I.* Adaptivni antystresovi psykhotekhnolohii / V.I. Rozov. – Kyiv: Kondor, 2005. – 276 s.
  3. Syrota N. Prohramma formyrovanyia zdorovoho zhyznennoho styliia. / N.Syrota, V.Yaltonskyi – M., 2000.
  4. Tkachuk T.A. Kopynh-povedinka: stratehii ta zasoby realizatsii: Monohrafiia / T.A. Tkachuk. – Irpin: Nats. un-t DPS Ukrainy, 2011. – 286 s.
  5. Shcherbatykh Iu. V. Psykhologhiia stressa y metody korrektsyy / Iu. V. Shcherbatykh. – SPb.: Pyter, 2006. – 256 s.
  6. Ialtonskyi V.M. Kopynh-povedenye zdorovykh y bolnykh narkomanyei: dys. dokt. med. Nauk / V.M. Yatlonskyi. – SPb.– 1995. – 396 s.
  7. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change //Psychological Review. 1977. V.84. P.191-215.
  8. Edwards J.R. The Determinants and Consequence of Coping with Stress: Cause, Coping and Consequence of stress at work / (Ed.)
  9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping.— N.Y., 1984. — 218 p.
  10. Stress and coping: an anthology / Ed.by Alan Monat and Richard S.Lazarus. – N.Y.:Colambia University Press, 1985

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

1. **Ткачук Таїсія Анатоліївна**
2. Адреса: 08401, м. Переяслав-Хмельницький
3. Тел. 097 214 37 72
4. Е-mail: [taisiya07@ukr.net](mailto:taisiya07@ukr.net)
5. доктор психологічних наук, завідувач кафедри практичної психології  
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди»