

АДАПТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ – КЛЮЧ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті розглядаються копінг-стратегії як важливий елемент підтримки психічного здоров'я. Наведені різні типи адаптивних і неадаптивних підходів до подолання стресових ситуацій, їх вплив на загальний стан особистості та ефективність в довготривалій перспективі. Окрема увага приділяється адаптивним копінг-стратегіям, які сприяють емоційній стабільності та покращенню якості життя. Стаття також містить практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості та використання ефективних методів саморегуляції.

Ключові слова: копінг-стратегія, стрес, подолання стресу, стресостійкість, саморегуляція.

The article discusses coping strategies as an important element of mental health support. Different types of adaptive and non-adaptive approaches to overcoming stressful situations, their impact on the general state of the individual and effectiveness in the long term are presented. Special attention is paid to adaptive coping strategies that promote emotional stability and improve quality of life. The article also contains practical recommendations for the development of stress resistance and the use of effective methods of self-regulation.

Key words: coping strategy, stress, stress resistance, self-regulation.

Постановка проблеми. У кожної людини є свій набір звичайних способів боротьби зі стресом. Щоправда, не всі вони допомагають однаково добре, а деякі можуть бути навіть небезпечними в довгостроковій перспективі.

Копінг-стратегії мають тісний зв'язок із вирішенням важливих наукових і практичних завдань у галузі психічного здоров'я, соціальної адаптації та професійної діяльності. Наукові дослідження показують, що ефективні копінг-стратегії знижують ризик розвитку психосоматичних захворювань, депресії та тривожних розладів. Вони також впливають на підвищення стресостійкості в професійній діяльності, особливо в умовах постійної зміни зовнішніх факторів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У ситуації сильного стресу людина використовує два основні механізми адаптації:

1. Психологічні захисти – це неусвідомлені способи уникнення фактів, з якими важко впоратися психіці.
2. Копінг-стратегії – здебільшого свідомі методи реагування, які допомагають долати наслідки стресу.

Перший механізм – захисні реакції – корисний на початковому етапі шоку. Коли психіка зовсім не готова до кризи, неусвідомлені захисти «корегують» реальність, роблячи її більш прийнятною. Людина може заперечувати існування проблеми, витіснити її зі свідомості, поводитись

регресивно, переключати увагу на чужі проблеми або шукати раціональні пояснення, а також сублімувати негативні емоції. Ці реакції допомагають захистити людину від травми в конкретний момент часу. Це нормально, якщо процес тимчасовий. Однак, якщо людина продовжує жити в такій викривленій реальності, їй буде складно приймати обдумані рішення. В повсякденному житті, це може бути небезпечно[5].

Копінг-стратегії можуть виступати як ефективні інструменти для адаптації до стресових ситуацій, служачи своєрідною допомогою для психічного здоров'я. Проте набір таких інструментів у кожного індивіда буде особливим.

Огляд літератури дає змогу сформулювати визначення копінг-поведінки як процес подолання та адаптації до життєвих труднощів та проблем. А саме копінг – це зусилля індивіда, спрямовані на вирішенні проблем, які мають суттєве значення для його благополуччя (це може бути як у ситуаціях великої небезпеки, так і при досягненні значного успіху, оскільки ці ситуації активують його адаптивні можливості) [8]. Копінг досліджується в контексті - захисних психологічних механізмів людини, що допомагає знизити тривогу, спричинену неприйнятними або потенційно небезпечними стимулами, ці механізми дозволяють людині тимчасово уникнути конфліктних або стресових ситуацій, захищаючи психіку від перевантаження і підтримуючи психологічну стабільність (П.Крамер); вивчення копінгу в контексті стресу та адаптації до стресових ситуацій (С.Фольман); копінг у контексті розвитку та адаптації дітей та підлітків (Б.Компас); копінг у стресових та травматичних ситуаціях (Дж.Конор-Сміт); вплив копінг-стратегій на психічне здоров'я (Г.Зальтсман); адаптивні можливості людини у стресових умовах (А.Томсен); розгляд копінг-поведінки у сімейному та соціальному контексті (М.Водсворт); стратегії копінгу та їх вплив на психологічне благополуччя (Н.Хан).

Стрес відіграє ключову роль у функціонування та адаптації організму до зовнішніх впливів. Він є неспецифічною реакцією організму на навколишні обставини, яка активізує ресурси для подолання або уникнення загроз [1]. При вивченні феномену стресостійкості важливо звернути увагу на копінг-поведінку. Сучасні дослідники використовують це поняття не лише для опису поведінки в стресових ситуаціях, але й у повсякденному житті. Копінг-поведінка – це свідомі дії особистості, спрямовані на подолання стресу через застосування когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій. Саме ці дії сприяють підтримці психосоціальної адаптації під час стресових періодів [2].

Уперше це поняття з'явилося в роботах американського психолога Річарда Лазаруса. Він визначив копінг-стратегії як когнітивні та поведінкові зусилля, які докладають люди, щоб впоратися зі збільшеними внутрішніми та зовнішніми запитами в складних ситуаціях [8].

У 80-х роках Лазарус і Фолкман створили опитувальник Ways of Coping Questionnaire, що дозволяє виявити копінг-стратегії, які використовує індивід [9].

Р.Лазарус виділяє два типи реагування на стрес: проблемно-орієнтований копінг і емоційно-орієнтований копінг. Проблемно-орієнтований копінг включає раціональний аналіз проблеми і виявляється через самостійне розглядання проблемної ситуації, звернення за допомогою та пошук інформації. Емоційно-орієнтований копінг, у свою чергу, є результатом емоційного реагування на ситуацію і проявляється у зусиллях, спрямованих на зниження емоційної напруги [2].

Е.Фройденберг і Р.Левіс вказують на існування двох основних типів копінг-стратегій: продуктивні (функціональні, адаптивні) та непродуктивні (дисфункціональні, дезадаптивні). Варто зауважити, що серед неконструктивних стратегій, які все ж можуть полегшити внутрішній стан людини і спряти її адаптації до складних умов, є, наприклад, стратегія втечі. Людина може відмовитися від привабливих пропозицій або службових підвищень, оскільки відчуває, що ці зміни вимагатимуть від неї надмірних зусиль або цінуватися занадто дорого. У сфері здоров'я існують стратегії, які зосереджуються на емоціях. Це може бути психологічна боротьба негативними емоціями і болісними відчуттями, коли людина намагається ігнорувати симптоми хвороби, ставитися до свого стану з гумором або сподіватися на допомогу надприродних сил. Найменш ефективними стратегіями подолання є уникання та самозвинувачення. Людина може закриватися від реальності і карати себе, що призводить до зниження самооцінки.

Копінг був визначений Фолькманом і Лазарусом як процес постійної зміни когнітивних та поведінкових зусиль для управління конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують ресурс особистості.

Р.Лазарус виділяє два типи реагування на стрес: проблемно-орієнтований копінг і емоційно-орієнтований копінг. Проблемно-орієнтований копінг включає раціональний аналіз проблеми і виявляється через самостійне розглядання проблемної ситуації, звернення за допомогою та пошук інформації. Емоційно-орієнтований копінг, у свою чергу, є результатом емоційного реагування на ситуацію і проявляється у зусиллях, спрямованих на зниження емоційної напруги [2]. З середини 80-х років більшість моделей стресу враховували не лише психопатологічні синдроми, а й змінні, пов'язані з психічним здоров'ям і благополуччям. Однак лише нещодавно емпірична психологія почала застосовувати моделі, що базуються виключно на ідеї здорового або адаптованого розвитку в умовах стресових впливів, в не на використання похідних від моделей стресу та порушень.

Деякі люди віддають перевагу когнітивному режиму копіngu. Це С-когнітивно-орієнтовані копери. Когнітивні стратегії включають збір інформації, вирішення проблем, самонавігацію, внутрішню розмову або

складання списків завдань чи пріоритетів. Інший тип демонструє емоційний або А-"афективний" режим копіngu і використовує вираження емоцій: плач, сміх або розмови з кимось про свій досвід; або використовує невербальні методи, такі як малювання, читання чи письмо для самовираження. Третій тип обирає S-соціальний режим копіngu. Вони отримують підтримку через приналежність до групи, виконання певної ролі та участь в організації. Четвертий тип використовує І-уяву, щоб або приховати жорстокі факти через мрійливість, приємні думки або відволікання уваги за допомогою направлених образів; або намагається уявити додаткові рішення проблеми, що виходять за межі фактів — імпровізація, а також мистецтво, творчі методи, імпровізація і гумор. П'ятий тип покладається на свої В-вірування та цінності, щоб провести їх через часи стресу чи кризи: це не тільки релігійна віра, але також політичні переконання, відчуття місії (сенси), а також потреба в самореалізації та сильному вираженні "я". Остання група використовує фізіологічні методи фокусування (Ph). Це люди, які здебільшого реагують і справляються зі стресом через фізичні вираження разом із рухами тіла. Їхні методи подолання стресу можуть включати медитацію, релаксацію, десенсибілізацію, спорт, прогулянки, вживання алкоголю, їжі, паління та прийом медикаментів [7].

На основі цих досліджень у 2013 році М.Лахад та його колеги запропонували модель стресоподолання «Basic Ph», основується на продуктивних копіng-стратегіях та визначення потенціалу для подолання кризи та зрозуміти різноманітні стилі і методи, за допомогою яких людина може справитись зі стресом [5].

Копіng-стратегії поведінки в когнітивній психології поділяються на три основні групи залежно від рівня їхньої адаптивності: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. Згідно з науковими роботами Перреца, копіng-стратегії вважаються адаптивними, якщо вони сприяють відновленню психологічної рівноваги і допомагають зменшити або усунути негативний вплив стресових ситуацій. До адаптивних копіng-стратегій у поведінковій сфері належать співпраця, звернення за допомогою та альтруїзм. Ці стратегії відображають активну поведінку, за якої особистість сама пропонує їх для подолання складнощів, травматичних подій, стресів та наслідків екстремальних ситуацій.

У когнітивній сфері адаптивними стратегіями є аналіз проблеми, особистісні цінності, усвідомлення контролю над собою. Ці підходи спрямовані на внутрішню роботу з труднощами, пошук можливих шляхів вирішення, підвищення самооцінки і самоконтролю, а також глибше усвідомлення власної цінності та віри у свої ресурси [4].

В емоційній сфері адаптивними варіантами є оптимізм, протест, емоційна впевненість у можливості знайти конструктивний вихід навіть із найскладніших ситуацій. Однак у реальному житті люди часто використовують неадаптивні або відносно адаптивні стратегії.

Неадаптивні копінг-стратегії в поведінковій сфері включають активне уникнення, пасивність, ізоляцію та відмову від вирішення проблем. У когнітивній сфері такими стратегіями є смирення, розгубленість, ігнорування проблем, що виражається в загальній відмові від подолання труднощів через зневіру у власні сили. В емоційній сфері це проявляється через пригнічення емоцій, самозвинувачення, агресивність.

Відносно адаптивні стратегії мають змішану конструктивність, яка залежить від конкретної ситуації. У поведінковій сфері це компенсація і відволікання через алкоголь, роботу або подорожі. У когнітивній сфері це пошук сенсу в подоланні проблем через релігійність або надання особливого значення подіям. В емоційній сфері – це емоційне розвантаження та пасивна співпраця, що допомагають зменшити напругу або передати відповідальність за вирішення проблем іншим [3].

У психологічній літературі пропонуються різні техніки для вирішення проблеми нестачі стратегій у надзвичайних ситуаціях. Зокрема, Майкл Махоні наголошує на важливості розробки індивідуальної програми психотерапевтичного навчання. Він розглядає особистісні проблеми як наукові завдання. Процес навчання подоланню стресових і кризових ситуацій включає визначення проблеми, постановку цілей і завдань дослідження, збір та інтерпретацію інформації, вибір гіпотетичних рішень, проведення експерименту, аналіз результатів і перегляд або заміну гіпотези. Основна цінність такої програми полягає в розвитку навичок самоспостереження, формуванні висновків і здобутті вміння контролювати ситуацію.

Висновки. На основі аналізу всіх джерел, що стосуються цієї теми, можна зробити висновок, що копінг є важливою складовою життя кожної людини, оскільки навколишній світ наповнений багатьма небезпеками, до яких необхідно адаптуватися. Ефективний копінг є результатом взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових елементів, а також активізації різних рівнів особистісних ресурсів, попереднього досвіду. Тому для того, щоб побудувати конструктивну стратегію подолання стресу, важливо працювати над розвитком основних пізнавальних процесів, таких як увага, пам'ять, мислення тощо.

Щодо емоційної складової копінгу, особистостям, незалежно від особливостей їхнього емоційного реагування (наприклад, емоційної лабільності чи ригідності), слід формувати навички контролю емоційного вираження, щоб уникнути афективних реакцій під час стресових ситуацій. Це допоможе уникнути негативних наслідків тривалого накопичення незадоволення і невирішених внутрішніх конфліктів.

Поведінковий компонент копінгу полягає у формуванні ефективних поведінкових стратегій і стереотипізації таких алгоритмів. Науковці стверджують, що копінг-стратегія є посередником поведінкової відповіді на стрес. Наше експериментальне дослідження підтвердило цей погляд. Тому важливо працювати над акумуляцією когнітивних ресурсів, що

підвищати ефективність вибору поведінкових відповідей на стресові ситуації.

Перспективи дослідження цієї теми можуть включати вивчення та порівняння поведінкових копінг-стратегій у різних вікових, статевих та професійних групах з метою визначення найбільш продуктивних стратегій для кожної з них.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Буслинський В.А, Основи філософських знань: підручник. 3-є вид., стереотип. Київ, Львів. «Новий світ», 2006, С. 352
2. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28-39
3. Знаменюк Г.М. Психіка людини в екстремальних ситуаціях. Військова освіта: Збірник наукових праць. – К., 2003, С. 34-44
4. Психологія особистості: Словник-довідник, за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. К.: Рута, 2001. С. 320.
5. Тарасюк І.В., Психологічні механізми адаптації особистості. Наукові записки. Сер. : Психологія і педагогіка. 2011. Вип. 17. С. 342-349.
6. Compas B., Connor-Smith J., Saltsman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. Psychological Bulletin, 2001. Vol.127 №1. P. 87-127
7. M.Lahad. From Victim to Victor: The Development of the BASIC PH Model of Coping and Resiliency. 2017. Vol. 23. №1, P. 27-34
8. Richard S. Lazarus, Ph.D. Susan Folkman, Ph.D. Stress, Appraisal and Coping. Springer Publishing Company. New York. P. 117, 189-206.
9. Susan Folkman, Richard S. Lazarus. Ways of Coping Questionnaire. PsycTests Dataset (1988)

Науковий керівник докторка психологічних наук, професорка Коллі-Шамне А.В.