

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

COPING STRATEGIES AS HEALTH TECHNOLOGIES

В статті сконцентровано увагу на важливості розуміння механізмів психологічного захисту та вибору ефективних копінг-стратегій для вирішення проблемних ситуацій. Розкрито етимологію поняття копінг-стратегії як ключового механізму забезпечення стресостійкості, уникнення професійного вигорання, зняття психоемоційної напруги, повернення самоконтролю, усвідомленого прийняття відповідальності за свої дії у вирішенні проблемної ситуації.

Проаналізовано підходи до визначення сутності поняття копіngu, встановлено, що існує декілька відповідних підходів. Найпоширенішим є трансакційний підхід, в якому такі стратегії є усвідомленою реакцією на проблемну ситуацію з активізацією всіх сил на її вирішення з урахуванням перманентної взаємодії людини та середовища.

Встановлено, що створення структури класифікацій копінг-стратегій як ефективних корекційних заходів для допомоги людині під час проблемних ситуацій дозволить підготувати людину до усвідомленої реакції на стрес і його самостійного подолання.

Виокремлено, що у класифікації видів копінг-стратегій базисом є усвідомлене розуміння людиною проблемної ситуації та її наслідків, відповідно і найбільш поширеними їх видами є спрямування на конструктивне вирішення проблеми через етапи усвідомленого розуміння причин її виникнення та її наслідків, як результату використання певної копінг-стратегії. Поширеними є копінг-стратегії з базисом на їх функціональність: спрямування на проблему/емоційне спрямування, усвідомлене подолання/уникання проблемної ситуації, адже такі стратегії копіngu у кожній проблемній ситуації можуть виконувати/виконують подвійну функцію через копінгові дії, які реалізує людина у певній проблемній ситуації.

Означено, що розробка та введення в цикл професійної підготовки педагогів тренінг-курсу «Здоров'язберігаючі копінг-стратегії» дозволить уникнути негативного досвіду в подоланні проблемних ситуацій, як особистісних, так і професійних.

Ключові слова: копінг-стратегії, здоров'язберігаючі технології, самокон-

троль, конструктивні стратегії, індикатори стресу, соціальна адаптація.

The article focuses on the importance of understanding the mechanisms of psychological protection and the selection of effective coping strategies to resolve problem situations. The authors reveal the etymology of the concept of coping strategy as a crucial mechanism for providing stress resistance, avoiding professional burnout, relieving psycho-emotional stress, regaining self-control, and consciously accepting responsibility for one's actions in solving problem situations.

The authors analyze approaches to defining the nature of the concept of copying. They find that there are several relevant approaches. The most common is the transactional approach, where such strategies are a conscious response to a problem situation with the activation of all forces to solve it, taking into account the constant interaction between humans and the environment.

The authors suggest that the building a structure of classifications of coping strategies as powerful remedies for stress in problematic situations will prepare a person to consciously respond to and cope with stress in an intentional, self-directed manner.

The authors point out that the classification of types of coping strategies is based on the conscious understanding of a problem situation and its consequences as a result of using a particular coping strategy. Coping strategies based on their functionality are widespread: focusing on the problem/emotional focusing, conscious overcoming/avoidance of the problematic situation, because such coping strategies can serve a dual function in any problem situation through the coping actions that a person implements in a particular problematic situation.

The authors suggest that developing and implementing the training course Healthy Coping Strategies in the cycle of professional training of teachers will help to avoid negative experiences in overcoming problem situations, both personal and professional.

Key words: coping strategy, health technologies, self-control, constructive strategies, stress indicators, social adaptation.

УДК 159.944.4:159.98]:[37.017:613/.614] (045)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/67.2.23>

Цимбал-Слатвінська С.В.,

докт. пед. наук, професор,
професор кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини

Бабій І.В.,

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Нині провадження освітньої діяльності в умовах воєнного стану та трансформаційних змін в системі надання освітніх послуг вимагає нових інноваційних стратегій щодо попередження професійного вигорання та збереження ефективної міжособистісної взаємодії всіх учасників освітнього процесу. Впровадження копінг-стратегій в освітній простір як базису для забезпечення стресостійкості, уникнення професійного вигорання, зняття психоемоційної напруги, повернення самоконтролю, усвідомленого прийняття відповідальності, ефективно вплине на формування якісної освітньої траєкторії, адаптацію до нових вимог професійної підготовки фахівця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Наукові пошуки вчених все більше зосереджуються на взаємозв'язку психологічного здоров'я та професійного ресурсу, наголошуючи на стресогенності сучасного освітнього середовища та його впливі як на здобувачів освіти, так і на науково-педагогічний персонал [4, 6, 7, 10, 11], необхідності провадження нових механізмів зниження стресовості засобами комунікативного партнерства та командної взаємодії [10, 12].

На ефективності копінг-стратегій в освітньому середовищі наголошував А. Кіясь [4], стверджуючи, що такі стратегії стають ефективними за умови відповідності ситуації та включення адаптивних, усвідомлених дій щодо її вирішення, адже

копінг-поведінка, на думку автора, дозволяє особистості подолати стрес: усвідомлено взаємодіяти в певній ситуації (контрольований підхід), або ж пристосуватися, адаптуватися до неї (у разі неконтрольованого розвитку ситуації).

На важливості розвитку життєвих навичок та психосоціальної підтримки наголошувалося у доповіді Жака Делора [8] «Освіта: прихований скарб», що є вкрай необхідним в умовах кризових викликів сьогодення. Копінг як ефективний базис напрацювання поведінкових стратегій опанування стресових ситуацій, що сприятливо впливає на психологічне здоров'я та підвищує рівень професійної продуктивності стали предметом вивчення для О. Войцеховської, С. Малазонія, О. Похлестової, М. Ярмольчик, О. Корміло, Р. Чіп, Г. Гончаровської, Л. Карамушки, Ю. Снігур.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Відповідно наукові пошуки у вдосконаленні соціальних засобів для провадження безбар'єрного освітнього простору дозволять знизити рівень стресу та його впливу на професійну продуктивність, сприятимуть психосоціальній підтримці, упровадження копінг-стратегій в освітньому просторі стане ключовим механізмом психологічного захисту, особливо для тих, хто постраждав внаслідок війни в Україні.

Нині існує значна кількість публікацій щодо питань допомоги у стимулюванні навичок подолання життєвої кризи, водночас донині не достатньо розроблені методичні аспекти щодо реалізації таких програм, зокрема у підготовці педагогічних фахівців.

Мета статті – обґрунтувати особливості копінг-стратегій як здоров'язберігаючих технологій, наситити інформаційний простір щодо традиційних та інноваційних стратегій психологічного захисту.

Виклад основного матеріалу. Організація та провадження психосоціальної підтримки та

набуття навичок подолання стресу є актуальними у нинішніх реаліях провадження освітнього процесу. Професія педагога завжди відзначалася певною стресогенністю [4], тому надзвичайно важливо в процесі професійної підготовки педагогів, фахівців спеціальної освіти використовувати ефективні копінг-стратегії як своєрідний превентивний засіб подолання стресу.

Перші наукові пошуки обґрунтування позитивного впливу копінг-стратегій на психологічний стан людини відображено в працях Л. Мелфі та Р. Лазаруса, де копінг зводиться від поведінкових реакцій дитини на вікову кризу [1] до усвідомленого розуміння стратегії поведінки при стресовій ситуації [20].

Дослідження сутності копінг-стратегій, класифікація та визначення взаємозв'язку з механізмами психологічного захисту стали предметом розгляду для багатьох науковців у вісімдесятих роках ХХ ст. (Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Ендлер, Дж. Паркер, Б. Вайнер тощо). На думку таких науковців, копінг стає катализатором усвідомленої реакції людини на певну проблему, де людина не відсторонюється від неї, а проживає її та діє усвідомлено [15, 16, 17, 18, 19, 20, 21].

Існує декілька підходів до визначення сутності копінгу, що охоплює широке коло активності людини в усвідомленому та несвідомому захисті у стресовій ситуації, найпоширенішим у нинішньому розумінні копінгу є трансакційний підхід (таблиця 1).

За Лазарус Р., Фолкман С. (Lazarus R., Folkman S.) первинна та вторинна оцінка проблемної ситуації надає людині усвідомленого контролю дій, первинна оцінка моделює подальше усвідомлене прийняття ситуації, вторинна – алгоритмізує розв'язання проблеми, задіюючи всі особистісні ресурси людини. Відповідно, копінг – усвідомлена реакція на проблемну ситуацію з активізацією всіх сил на її вирішення [20].

Таблиця 1

Характеристика підходів до означення копінгу як стратегії захисту

Підхід	Прихильники	Характеристика	Сутність копінгу
Диспозиційний підхід	Шефер К., Горсуч Р. (Schaefer C., Gorsuch R.) [25]	Аналогія поведінкових дій при проблемних ситуаціях.	Індивідуальний характер тавтологічних реакцій на аналогічні проблеми.
Психоаналітичний підхід	Компас Б., Коннор-Сміт Дж., Зальцман Х, Томсен А., Водсворт М. (Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M.) [14, 15]	Автоматична реакція організму на проблемну ситуацію; емоційні та когнітивні процеси не задіяні.	Складова психологічного захисту.
Трансакційний підхід	Лазарус Р., Фолкман С. (Lazarus R., Folkman S.) [18, 19, 20]	Первинна та вторинна оцінка проблемної ситуації.	Перманентний процес взаємодії людини та середовища.
Ресурсний підхід	Селігман М. Seligman M. [24, 26]	Використання особистісних ресурсів для подолання стресової проблеми.	Стресостійкість за рахунок оптимізації ресурсних можливостей людини з вибором оптимальної стратегії розв'язання проблемної ситуації.

С. Грабовська та М. Єсип [1] визначають копінг-стратегії як ефективні корекційні заходи для допомоги людині під час проблемних ситуацій. Узагальнення структури класифікацій таких стратегій дозволить підготувати людину до усвідомленої реакції на стрес і його самостійного подолання (Таблиця 2).

Науковці у класифікації видів копінг-стратегій визначають ключовою особливістю їх усвідомлене розуміння проблемної ситуації та її наслідків, відповідно і найбільш поширеними їх видами є спрямування на конструктивне вирішення проблеми через етапи усвідомленого розуміння причин її

виникнення та її наслідків, як результату використання певної копінг-стратегії. Лазарус Р., Фолкман С. (Lazarus R., Folkman S.) [20] виокремлюють копінг-стратегії з базисом на їх функціональність: спрямування на проблему/емоційне спрямування, усвідомлене подолання/уникання проблемної ситуації, вказуючи, що такі стратегії копінгу у кожній проблемній ситуації можуть виконувати/ виконують подвійну функцію через копінгові дії, які реалізує людина у певній проблемній ситуації.

Коваленко Ю. [5] зазначає, що функціональний підхід до розуміння копінг-стратегій значно спрощує етимологію поняття копінг-стратегії,

Таблиця 2

Види копінг-стратегій

Розробники	Вид	Зміст
Лазарус Р., Фолкман С. (Lazarus R., Folkman S.) [20]	планування вирішення проблеми	укладання етапності плану дій щодо вирішення проблеми
	протидійний копінг	активність у вирішенні проблемної ситуації
	прийняття відповідальності	визначення особистісного значення та можливостей у виникненні проблемної ситуації, взяття відповідальності за певні рішення у її вирішенні
	самоконтроль	усвідомлене розуміння наслідків проблемної ситуації
	позитивна переоцінка	визначення важливості особистості, переосмислення проблемної ситуації у контексті зміни свого ставлення до її наслідків
	відсторонення (дистанціювання)	уникнення, або ж неприйняття проблемної ситуації, уявне зменшення її значимості
	соціальна підтримка	пошук допомоги інших людей в проблемній ситуації з розподілом відповідальності за її наслідки
Моос Р., Шефер К. (Moos R., Schaefer C.) [13, 25]	орієнтація на оцінку	встановлення наслідків проблемної ситуації з огляду на особистісний аспект
	орієнтація на проблему	орієнтація на уникнення проблемної ситуації, або ж на її вирішення
	орієнтація на емоції	відновлення контролю над емоціями
Скіннер Е. (Skinner E.) [27]	перетворення	стимулювання мотиваційних ресурсів
	пошук інформації	
	уникання	
	соціальна ізоляція	
	соціальна підтримка	
	впевненість в собі	
	перемовини	
	попора	
супротив		
Перлім Л., Шулер К. (Pearlin L., Shooler C.) [23]	зміна способу бачення проблемної ситуації	віднаходження нових можливостей
	зміна проблеми	особливості сприйняття проблемної ситуації/ концептуальний шлях послідовного вирішення
	керування емоціями	контроль емоційного стану
Міллер П., Інгам Дж., Девідсон С. (Miller P., Ingham J., Davidson S.) [21]	уникнення (за рівнем сприйняття проблеми)	чимала уважність/чимале уникнення (орієнтованість на пошук інформації щодо подолання проблеми); чимала уважність/несуттєве уникнення (невідповідне трактування інформації щодо проблемної ситуації та її вирішення); несуттєва уважність/чимале уникнення (не прикладаються зусилля навіть до пошуку інформації); несуттєва уважність/несуттєве уникнення (особа не докладає жодних зусиль для подолання проблемної ситуації)

визначаючи їх не функціями, а багатофункціональними діями людини (фізичні, ментальні), де копінгова функція і є копінгова дія.

Висновки. Відповідно, копінг-стратегії – багатоскладові, здоров'язбережувальні технології практичного спрямування, що враховують адаптаційні механізми захисту, стають ефективними інструментами подолання стресу, професійного вигорання через активізацію активних методів ефективного вирішення проблемних ситуацій.

Нині, коли стресовість як «рутинний атрибут» присутня в житті кожного, розуміння роботи механізмів захисту, пошуку стимулюючої стратегії копінгу дозволить зберегти фізичне та психічне здоров'я, адаптувати усвідомлену реакцію людини на кожну проблемну ситуацію.

Введення в цикл професійної підготовки педагогів тренінг-курсу «Здоров'язберігаючі копінг-стратегії» дозволить уникнути негативного досвіду в подоланні проблемних ситуацій як особистісних так і професійних, надасть нові ресурси для усвідомленого контролю над ними, сприятиме ефективному вибору копінг-стратегій як базису для успішної професійної діяльності.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства. Соціогуманітарні проблеми людства*. 2010. №4. С. 188–199.
2. Карамушка Л. М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*. Том I. Вип. 57. С. 12–21.
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том 1. Вип. 55. С. 23–30.
4. Кіясь А. В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 44–48. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/12.pdf
5. Коваленко Ю. В. Концептуалізація та систематизація структурних компонентів поведінки подолання студентської молоді. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. Випуск 10(39). URL: <http://doi.org/10.32405/28522-9931/2522-9958-10-35>
6. Корміло О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 12. С. 68–78.
7. Кудрицька О. В. Рефлексивні механізми формування потенційних копінг-стратегій поведінки у надзвичайних ситуаціях. С. 130–137. URL: <http://pucz.edu.ua/>
8. Освіта на основі життєвих навичок – важливий інструмент посилення особистого потенціалу і консолідації суспільства. *Освіта на основі життєвих навичок. Адвокаційний модуль для керівних*

кадрів. 2023. URL: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/21/111> (дата звернення 10.01.2024).

9. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291–299 URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/288294161.pdf>
10. Сивогракова З. А. Вивчення копінг як особистісної адаптації здібності. *Педагогіка і психологія: зб. наук. праць*. 2007. Вип. 22. С. 159–169.
11. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73) № 1. С. 64–69.
12. Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців Збройних Сил України під час заходів декомпресії. *Психологія особистості*. 2021. Вип. 21. С. 111–115.
13. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social resources among audits with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. №4. P. 877–891.
14. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman 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. N 1. P. 87–127
15. Compas B., Connor J., Osowiecki D., Welch A. Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress / ed. B.J. Gottlieb*. New York, 1997. P. 105–130.
16. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom. *American Educational Research Journal*. 2000. Journal. 2000. № 37. P. 727–745.
17. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you. A lifetime of relationships / ed. by N. Vanzetti, S. Duck. California, 1996. P. 12–22.
18. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. New York.: Columbia Univ. press, 1997. P. 144–157.
19. Lazarus R. S. Toward Better research on Stress and Coping. *American Psychologist*. 2000. No 55. P. 665–673.
20. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.
21. Miller P., Ingham J., Davidson S. live events, symptoms and social support. *Journal of Psychosomatic Research*. 1986. Vol.20. P. 515–522.
22. Mitchell R. E., Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. No 92. P. 433–448.
23. Pearlin L. Shooler C. The Structure of Coping. *The Journal of health and Social behavior*. 1999. Vol. 19. N 1. P. 2–21.
24. Peterson C., Seligman M. E. P. Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York, 2004. 800 p.
25. Schaefer C. Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1993. Vol. 32. N 2. P. 136–147.
26. Seligman M. The Optimistic Child. NSW. Australia: Random House. 1995.
27. Skinner E., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category system for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*. 2003. Vol. 129. N. 2. P. 216–269.