

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ

*Psychological
Prospects*

Спеціальний випуск

СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК
СУБ'ЄКТА ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ



Том 1

2011

Психологічний світ освіти

- Агулов М. Теоретико-методологічні засади дослідження структури суб'єктності майбутнього педагога 127
- Донченко І. Особливості розвитку професійної самосвідомості майбутніх викладачів вищих навчальних закладів.... 135
- Кормишев М. Теоретичні засади та психолого-педагогічні умови формування мотивації учіння молодших школярів, які виховуються в закладах інтернатного типу 144
- Нестеренко М. Шляхи та засоби розвитку гендерної ідентичності підлітків – вихованців освітніх інтернатних закладів 154
- Письменна Н. Ціннісно-сміслові ставлення майбутніх працівників правоохоронних органів до людини як психолого-педагогічна проблема 163
- Тараріна О. Психологічні особливості розвитку демократичної культури студентської молоді в навчально-виховному процесі в університеті..... 171

Психологічна практика

- Барішева О. Копінгові стратегії клієнта психологічної консультації як показник адаптивних можливостей особистості 179
- Быстрова Ю. Теоретико-методологіческие предпосылки психолого-медико-педагогического сопровождения профессионально-трудовой реабилитации лиц с нарушениями здоровья..... 192
- Горностай П. Работа с самооценкой в практике консультирования и психотерапии 199
- Ікуніна З. Психологічна допомога дітям молодшого шкільного віку, що схильні до агресивних реакцій 209
- Леженіна Л. Шляхи та засоби корекції й профілактики емоційного вигорання в слідчих Служби безпеки України 217
- Муштай Н. Особенности психологического сопровождения и индивидуально-психологической типологии ВИЧ-инфицированных 225

КОПІНГОВІ СТРАТЕГІЇ КЛІЄНТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ ЯК ПОКАЗНИК АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Баришева О.І., м. Луганськ

Анотація. Стаття присвячена проблематиці вивчення життєвого простору особистості, суттєвою складовою якого є копінгові стратегії. Повсякденне життя особистості складається з різного роду значущих подій і ситуацій, і великою мірою з проблемних ситуацій, які особистість намагається вирішувати за допомогою способів подолання, копінгових стратегій. Авторка аналізує різноманітні варіанти копінгових стратегій, які виявлені у осіб, що звернулися по психологічну допомогу, вплив використання особливостей долаючої поведінки клієнта в процесі психологічного консультування на ефективність розв'язання проблемних ситуацій клієнта.

Ключові слова: життєвий простір особистості, копінгова поведінка, копінгові стратегії, копінгові ресурси особистості, проблемна ситуація, психологічне консультування.

Аннотация. Стаття посвящена проблематике изучения жизненного пространства личности, существенной составляющей которого являются копинговые стратегии. Повседневная жизнь человека состоит из разного рода значимых событий и ситуаций, часто проблемных, которые личность пытается разрешить при помощи различных способов совладающего поведения, копинговых стратегий. Автор анализирует различные варианты копинговых стратегий, выявленных у людей, обратившихся за психологической помощью, влияние использования особенностей преодолевающего поведения клиента в процессе психологического консультирования на эффективность разрешения проблемных ситуаций клиента.

Ключевые слова: жизненное пространство личности, копинговое поведение, копинговые стратегии, копинговые ресурсы личности, проблемная ситуация, психологическое консультирование.

Annotation. In the article the features of coping behavior are explored at the representatives special group – clients of psychological consultation. Coping strategies are analysed - cognitive, emotional and conduct - and their specific at the representatives of clients; their comparative analysis of their coping strategies. Coping behavior is examined from positions of psychological ecological of vital space of clients of psychological consultation.

Key words: vital space of personality, coping behavior, coping strategies, coping resources of personality, problem situation, psychological consultation.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Антропогенне середовище, створене самою людиною, створює все більше загроз для психологічного і фізичного благополуччя особистості. В умовах сучасного життя все більшої актуальності набувають психологічні дослідження взаємодії людини з навколишнім середовищем, у тому рахунку і з тим простором, який людина створює сама, з метою встановлення шляхів ефективної регуляції такої взаємодії. З огляду на екопсихологічний підхід, можна говорити про загальне зниження почуття безпеки та захищеності сучасної людини. Причиною стресу можуть бути і проблемні життєві ситуації, що потребують невідкладної психологічної допомоги, і нераціонально організований життєвий простір, і відсутність можливості волевиявлення, переживання безвиході, коли людина відчуває, що вона не може впливати на ситуацію чи виправити її.

Розглядаючи з точки зору змісту життєвого простору людини різноманітні сфери життєдіяльності особистості, в даній статті ми хотіли б зупинитися на особливостях копінгових стратегій осіб, що звернулися по психологічну допомогу. Ми вважаємо, що ефективність психоконсультаційної діяльності, заснованої на спільній праці консультанта та клієнта, з урахуванням особливостей життєвого простору та копінгових можливостей останнього, буде більш результативною та тривалою.

Об'єктом дослідження є психологічна екологічність життєвого простору особистості. **Предмет** інтересу даної статті - адаптаційні можливості та копінгові стратегії осіб, що звернулися по психологічну допомогу, та використання особливостей копінгової поведінки клієнтів у процесі психологічного консультування з метою підвищення його ефективності.

У своїх наукових пошуках ми опиралися на науково-дослідницькі здобутки низки авторів, які зробили значний внесок у розробку проблематики вивчення стресу (В.А.Бодров, В.Ф.Калошин, Л.А.Китаєв-Смик, Т.Л.Крюкова, Ю.В.Постилякова, Я.В.Куликовський, В.І.Медведєв, Н.І.Наєнко, У.Бауманн, Р.Лазарус, Дж.Мейсон, М.Перре, Г.Сельє) [3; 4; 5; 6; 7; 8].

Аналізуючи **стан проблеми** у наших попередніх публікаціях [1; 2], ми з'ясували міру стресогенності різноманітних подій та ситуацій в життєвому просторі викладача ВНЗ та особливості індивідуального розуміння стресових чинників на рівні особистісно значущих переживань; вивчили особливості копінгової поведінки респондентів та виявили її індивідуальну своєрідність.

В даній статті одним із завдань ми ставили вивчення іншої вибірки – осіб, що звернулися до психологічної консультації по допомогу, тобто ті, хто відчують необхідність підтримки та професійної психологічної допомоги у подоланні складних життєвих ситуацій чи проблем, ті особи, хто не має спеціальної освіти (наприклад, педагогічної чи психологічної), яка давала б знання та навички керування власним психічним станом. Вивчення копінгових засобів, які дають можливість подолання стресової ситуації, з'ясування усталених індивідуальних способів особистості у реагуванні на стрес і використання їх у процесі психологічного консультування дають можливість швидко та ефективно сформувати у клієнта здатність до подолання проблемної ситуації, створити умови для наступного використання отриманого успішного досвіду розв'язання проблем у подальшій життєтворчості.

Теоретичні положення проблеми. Відомо, що в останні роки у психології широко обговорюється проблема, пов'язана з долаючою (або копінговою) поведінкою, тобто поведінкою, що спрямована на подолання стресу чи конфлікту. Зацікавленість копінговою поведінкою пов'язана із зміною парадигми, згідно якої з'явився інтерес не до того, що порушено, а до того, що збережено, що складає потенційні можливості і ресурси особистості. У концепціях подолання стресу здійснено спроби осмислити процес, що починається з переробки інформації і через стресові емоції призводить до адаптивних реакцій [4, с.215]. На думку М.Перре і І.Бауманна, «копінг – це адаптивна поведінка самовладання з метою відновлення рівноваги» [Там же]. Як правило, копінг передбачає перенесення уваги з суб'єкта на цілісну ситуацію, в якій він діє, оскільки саме ситуацією здебільшого визначається

логіка поведінки людини і міра відповідальності за результат її вчинків. Копінг є індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її логікою, значущістю в житті людини і її психологічними можливостями. Учені, що вивчають цю проблему, визначають копінгову поведінку як стратегію дій, що застосовуються індивідом в умовах психологічної загрози; вказана стратегія проявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості, що дає можливість більш-менш вдалої адаптації [4, с.219]. Копінг – це, як правило, свідомі, активні зусилля, дії особистості, спрямовані не на уникнення конфлікту, а на його подолання, намагання справитися з тими труднощами, які виникають у процесі життя. Стосовно проблематики психології стресу поняття «копінгова поведінка» використовували Р.Лазарус, С.Фолкман (1984) і було визначено її як суму когнітивних і поведінкових зусиль людини, свідомо скерованих на подолання чи послаблення сили стресу. Лазарус і Лаунер (1981) розглядають стресову реакцію як результат взаємодії між висунутими вимогами і тими ресурсами психіки, які наявні у людини. Така взаємодія обумовлена когнітивними оцінками ситуації. Стресорами при цьому можуть виступати як зовнішні, так і внутрішні цілі, цінності, оцінки [4, с.220]. У цьому ми переконалися, аналізуючи зміст стресорів, складних ситуацій, що можливі у життєвому просторі особистості, а особливо тоді, коли людина потребує невідкладної професійної психологічної допомоги. Спроби подолати скрутну ситуацію, тобто механізми подолання стресу, проявляються у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування особистості. Одна з найбільш популярних класифікацій у вітчизняній науці – класифікація В.А.Ташликова як раз і вирізняє різноманітні *форми копінгу: 1) у поведінці; 2) в емоційній сфері; 3) в когнітивній сфері.*

Виклад основного матеріалу. Копінгова поведінка є віддзеркаленням здатності людини до подолання стресу та тривожності. Копінг є цілісним механізмом. Основні копінг-стратегії як показники адаптивних властивостей особистості клієнта виділяє Р.Лазарус. Аналізуючи основні стратегії долаючої

поведінки, ми з'ясували яким чином вони допомагають у ході психологічного консультування вирішувати актуальні проблемні ситуації.

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості і готовності до ризику. Лазарус розкриває зміст даної копінг-стратегії через схильність до ризикованих і необгрунтованих дій, імпульсних реакцій у бік об'єкту фрустрації, наполегливим спробам добитися свого [9]. Змановська відносить такий тип поведінки до непродуктивних способів подолання [10], який може загнати людину в замкнене коло породження стресових ситуацій.

Проте дана стратегія є усвідомленою, людина усвідомлює причини, бачить об'єкт, на який спрямовані її реакції. При позитивному результаті наполегливість, властива конфронтаційному копінгу, може зіграти свою роль і зробити людину переможцем у проблемній ситуації.

У процесі психологічної допомоги може виникнути ситуація, коли клієнтові необхідно не тільки визнати свої почуття, але і повідомити про них іншому, що може призвести до конфронтації. У свою чергу, для подолання конфронтації можна так само застосовувати копінг-стратегії.

Конфронтаційна опановуюча стратегія має подвійне значення для адаптації. З одного боку, ця стратегія, без сумніву, є проявом стеничних якостей особистості, з іншої – є безкомпромісною, що не завжди сприяє адаптації.

Дистанціювання - когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значущість, або спроби забути чи проігнорувати ситуацію, намагання знайти в ній щось позитивне. Дана копінг-стратегія так само не є конструктивною, проте може виявитися корисною в процесі психологічного консультування. Зокрема, випадки, коли клієнт через емоційну реакцію переоцінює складність ситуації або бачить в ній неминучу шкоду. У подібних випадках дистанціювання може зіграти корисну роль для вирішення проблеми. Проте, необхідно відзначити, що ця ж копінг-стратегія є джерелом багатьох

проблем, що виникають унаслідок ігнорування, зменшення значущості проблемної ситуації.

Самоконтроль - зусилля по регулюванню своїх почуттів та дій, контроль емоцій, що дає можливість аналізу проблеми й пошуку шляхів виходу з ситуації, що склалася.

Одна з найефективніших копінг-стратегій, що часто ефективно реалізовується в процесі психологічного консультування. Відзначимо, що зусилля по регулюванню своїх почуттів та дій є основною стратегією в багатьох психотерапевтичних напрямках, зокрема в когнітивно-раціональній та гуманістичній терапії, транзактному аналізі тощо.

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Необхідною умовою реалізації даної стратегії є довіра до людей, розвинені комунікативні навички. Недолік даної копінг-стратегії полягає в тому, що, не маючи базової довіри до людей або розвинених комунікативних навичок, реалізація пошуку соціальної підтримки буде ускладнена, що може призвести до спрацьовування механізмів психологічного захисту.

Необхідно відзначити, що розвиток комунікативних навичок і довіри до людей є необхідним кроком на шляху до вирішення багатьох психологічних проблем, а соціальна підтримка є необхідним елементом такого процесу.

Прийняття відповідальності. Визнання значення власної активності у спробі розв'язання проблемної ситуації, розуміння своєї ролі у проблемі, що виникла, й активні спроби до загладження своєї провини і зміни ситуації, розуміння значення докладання власних зусиль, самокритика. Ця стратегія пов'язана з самостійністю і зрілістю особи, інтернальним локусом контролю [11]. Схильність до прийняття відповідальності властива самоактуалізованим особистостям [12].

У процесі психологічного консультування прийняття клієнтом відповідальності за виникнення проблеми є найважливішим кроком на шляху

до її розв'язання, проте, перш ніж клієнт зможе зробити цей крок, йому необхідно мобілізувати безліч особистісних ресурсів.

Відзначимо, що зворотньою стороною даної копінг-стратегії є самозвинувачення й самокритика, тому тут, як і у разі інших копінг-стратегій, необхідно дотримуватися балансу.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані на віддалення, уникнення проблеми (а не дистанціювання від неї), виражається у спробах поліпшення свого самопочуття шляхом алкоголізації, їжі, паління, уникнення спілкування.

Одна з найбільш деструктивних копінг-стратегій. Її позитивний вплив маловірогідний, оскільки наслідки такої стратегії часто і є причиною звернення у психологічну консультацію.

Планування вирішення проблеми. Цілеспрямовані проблемно-фокусуючі зусилля по зміні ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. Дана копінг - стратегія є важливою у психотерапевтичному і консультаційному процесі, оскільки реалізує один з основних інструментів роботи з клієнтом – поетапне вирішення проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля по переорієнтуванню на позитивні переоцінки та конструктивні висновки з ситуації, фокусуванні на зростанні власної особистості.

Дана стратегія відноситься до конструктивних, і так, як і інші конструктивні стратегії, є однією з основних у процесі психологічної допомоги. Дана стратегія може виступати як інструмент і як мета психологічної допомоги залежно від напрямку роботи.

Безумовно, у психології копінгової поведінки є сенс говорити і про наявні у особистості **копінг-ресурси**, а не лише звичні стратегії подолання стресових чинників, вони також симультанно використовуються у процесі психологічного консультування з метою якнайкращої допомоги особистості. С.Соловйова, аналізуючи дослідження різних авторів, до копінг-ресурсів особистості

відносить наступні: 1) *середовищний копінг-ресурс*: соціальна підтримка, її наявність; пошук та готовність прийняти соціальну підтримку; 2) *особистісні ресурси*: «Я-концепція», локус контролю, низький рівень нейротизму, мотивація досягнення, оптимізм тощо; 3) *комунікативні ресурси*: емпатія, альтруїстична поведінка, високий рівень соціального інтересу; аффіліація та ін.; 4) *базисні ресурси*: контроль особистості над середовищем; стресостійкість; 5) *когнітивні ресурси*: певний розвиток мислення; визначення і формулювання проблеми, генерація альтернатив, прийняття рішення, виконання рішення тощо [4, с.227-234]. Але дослідженню та використанню у процесі психологічного консультування копінг-ресурсів особистості ми присвятимо окрему публікацію. Розвинена копінгова поведінка дозволяє адекватно оцінити як стресогенну подію, так і об'єм наявних ресурсів для її подолання .

Таким чином, для успішного подолання проблемної ситуації у процесі спільної діяльності консультанта та клієнта вдале використання напрацьованих особистістю копінгових стратегій, формування нових адекватних способів відреагування стресу, опір на наявні у клієнта копінг-ресурси дають можливість швидко й ефективно досягти розв'язання проблемної ситуації.

Методи дослідження. У ході експериментальної роботи нами використовувалися наступні діагностичні засоби: методика «Копінгові стратегії» Р.Лазаруса, методика «Діагностика стратегій копінгової поведінки» (в нашій адаптації), «Шкала соціально-психологічної адаптивності (шкала СПА)» К. Роджерса і Р. Даймонда в адаптації Т.В.Снігерьовою, методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р.Плутчика, Г.Келлермана на виявлення механізмів психологічного захисту особистості та ін.

Вибірка дослідження - клієнти кабінету психологічної допомоги у м. Алчевську, Луганської області. У дослідженні взяли участь 78 осіб (48 жінок і 30 чоловіків) у віці від 18 до 49 років.

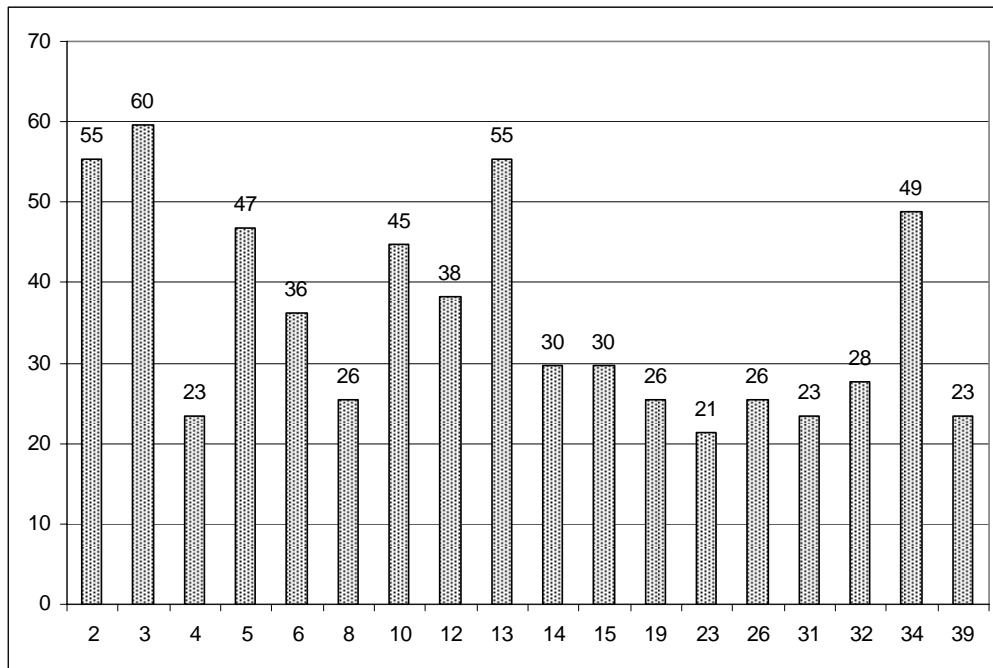
Результати дослідження. За методикою діагностики стратегій копінгової поведінки, адаптованою нами, ми отримали досить розгорнуту картину.

Декілька слів про методику. Пропонований нами адаптований варіант методики вивчення копінгової поведінки передбачає 55 варіантів різних способів реагування у стресовій ситуації, які об'єднані у 25 стратегій копінгової поведінки та визначені види копінгового реагування: розрядка, раціональні дії, пошук допомоги, наполегливість, відчуження, фаталізм, прояв почуттів, позитивне мислення, відволікання, заспокоєння, фантазування, подолання поза реальністю, заперечення, самозвинувачення, підвищене почуття відповідальності, порівняння, контроль емоцій, обережність, накопичення нового досвіду, віддалення, гумор, нерішучість, звинувачення інших, віра, психологічні (терапевтичні) методи, сублімація стресу.

Респондентів просили вказати до 10 найбільш розповсюджених і типових способів їх власного реагування на стресову ситуацію та її подолання. 55-й варіант давав можливість запропонувати власний ефективний спосіб подолання стресу.

Опановуюча поведінка може виявитися як ефективною, так і неефективною з погляду розв'язання проблемної ситуації й досягнення психологічного комфорту. Не існує однозначно правильних (або неправильних) форм подолання, все залежить від конкретної проблемної ситуації й особливостей її учасників. Наприклад, спроба відкласти вирішення проблеми «на потім» і постаратися на якийсь час забути про неї в одних випадках лише посилить труднощі, а в інших - дозволить згодом подивитися на проблему спокійніше, що допоможе успішно її вирішити [13, с.441]. Методика спрямована на виявлення найбільш типових для особи форм опановуючої поведінки, діагностика яких може сприяти наданню психологічної допомоги, можливість ефективніше побудувати корекційну роботу з клієнтом.

З 55 варіантів копінгової поведінки були відібрані ті, які мають більше 20% виборів. На мал.1 відображено 18 різновидів стратегій копінгової поведінки, які вибрали більше 20% осіб.



2. Аналізували ситуацію, склали план дій; 3. Робили конкретні кроки по пошуку виходу з проблемної ситуації; 4. Шукали професійну допомогу, консультувалися з фахівцями; 5. Просили поради, шукали емоційної підтримки; 6. Докладали зусиль подолати ситуацію; 8. Відчували, що повинні просто почекати, перечекати ситуацію; 10. Давали вихід почуттям, говорили про свої переживання; 12. Плакали; 13. Намагалися знайти в ситуації позитивні сторони; 14. Зосереджувалися на хорошому, переконували себе, що все буде добре; 15. Зверталися до іншої діяльності; 19. Дивилися телевізор, слухали музику, переглядали улюблені фільми; 23. Відчували себе винуватим, звинувачували, критикували себе; 26. Намагалися відпочити; 31. Контролювали свої почуття; 32. Намагалися пристосуватися до ситуації, не робити необачних кроків; 34. Винесли з ситуації нові висновки; 39. Бажали, щоб ситуація зникла, щоб все скоріше скінчилося.

Малюнок 1. Діагностика стратегій копінгової поведінки.

Якщо аналізувати всю варіативність стратегій подолання з точки зору найбільш популярної класифікації, розподіляючи всі стратегії на когнітивні, емоційні та поведінкові, то всі найбільш популярні обрані варіанти можна згрупувати наступним чином.

Лідуючі позиції займають когнітивні стратегії подолання стресу. На першому місці – спосіб №3 – 60% респондентів віддають йому перевагу; на другому - №2, № 13 – 55 % респондентів діють саме так; на третьому - № 34 з 49 % виборів. Всі вказані варіанти – раціональні способи боротьби із стресом. Найбільш поширеним способом є здійснення конкретних кроків у пошуку виходу з проблемної ситуації, далі на рівних слідує аналіз ситуації і намагання не впасти в паніку, а знаходити позитивні варіанти виходу із навіть досить скрутної ситуації (55%). 49% випробовуваних винесли з ситуації нові висновки. Саме респонденти цієї групи, які досить адекватно реагують на

стресові обставини і мають в арсеналі власної поведінки вдалі способи подолання складних ситуацій, найбільше схильні у процесі психологічного консультивання брати на себе відповідальність за події власного життя, готові до конструктивних дій, йдуть на активні спроби змінити ситуацію. Вони, як правило, конструктивно сприймають критику, готові вислухати й обговорити разом з психологом різні варіанти розв'язання ситуації. При всій напруженості ситуації, наявності емоційних переживань і хвилювання, такі респонденти все ж не втрачають здатності до здорового глузду і попри всі переживання здатні взяти себе в руки і діяти.

Наступна велика група способів подолання стресу є емоційне відреагування. 47% респондентів обрали спосіб №5 - просили поради й емоційної підтримки, 45% респондентів - спосіб №10- давали вихід почуттям, говорили про свої переживання. Треба відзначити, що для конструктивного розв'язання проблемної ситуації така стратегія також має велике значення, оскільки вміння висловити свої переживання, транслювати їх оточуючим, близьким дає можливість швидше порозумітися в ситуації з'ясування стосунків, вибудовуванні нових відносин. Невміння зрозуміти свої і чужі емоційні переживання часто стає перепорою на шляху до порозуміння, а саме проблематика міжособистісних стосунків є лідируючою у зверненнях до кабінету психологічної допомоги. Як правило, до емоційного відреагування більшою мірою вдаються жінки, чоловіки ж вже у ході психоконсультаційної роботи виявляють труднощі у розумінні почуттів іншої людини, тим більше в умінні прояву власних почуттів. Певною мірою це пов'язано з соціальними стереотипами щодо особливостей чоловічої поведінки та прийнятності емоційних проявів у психології чоловіка. Але, очевидно, це пов'язано і з цілою низкою особистісних чинників, таких як емоційна зрілість особистості, досвід емоційно позитивних стосунків у ранньому дитинстві з матір'ю, способи поводження батька у стресових ситуаціях, які спостерігав хлопчик у дитинстві. 38% респондентів часто обирають спосіб №12 - плакали. Такий спосіб, перш за

все, говорить про значне емоційне потрясіння, однак це свідчить і про емоційну лабільність респондента, якщо це звичний спосіб реагування на проблемні ситуації. В таких випадках перше, що необхідно здійснити консультанту, це зняти емоційну напруженість, допомогти висловити, проявити адекватно емоційні переживання і перейти до більш спокійного, врівноваженого етапу відображення ситуації.

Наступна група копінгових стратегій: № 6 - обирають 36% респондентів – докладали зусилля у подоланні ситуації (поведінкова стратегія). Респонденти вдавалися до активних дій, але в ході консультативної роботи визнавали, що часто їх дії були хаотичними, непродуманими, оскільки, долаючи проблемну ситуацію, вони розуміли, що щось треба робити, але згарячу не могли обрати адекватні дії. Далі способи №14 та №15 з показником 30% - способи уникнення та відволікання – респонденти, щоб заспокоїтися, намагалися переконати себе, що все буде добре, або зверталися до іншої діяльності. Наступний набір способів відображає бажання перечекати ситуацію, упокорювання їй. 28% респондентів обирають спосіб № 32 - намагалися пристосуватися до ситуації, не робити необачних кроків; 26% респондентів вважають за краще просто перечекати ситуацію, відволікатися від неї, намагатися звернутися до заспокійливих заходів – подивитися телевізор, послухати улюблену музику тощо (способи № 26, №19, №8). Такі варіанти поведінки аж ніяк не наближають клієнта до розв'язання проблемної ситуації, і в такому випадку є необхідність в ході консультативно-корекційної діяльності звернутися до формування більш результативних способів подолання проблемної ситуації та спонукання клієнта до активності.

Зовсім «дитячий» варіант відреагування - пасивне бажання, щоб проблема зникла сама собою (23% респондентів) – спосіб №39. Безумовно, хотілося б, але людина має розуміти – будь-яка ситуація має свої причини і потребує адекватних зусиль, тільки цілеспрямовані і вольові власні зусилля можуть змінити ситуацію.

Пошук професійної допомоги є одним з найменш поширених способів боротьби з проблемними ситуаціями, його популярність демонструють 23% респондентів. І хоча це не досить поширений спосіб, який згадують, як бачимо, лише чверть респондентів, але незважаючи на це як раз саме до професійної психологічної допомоги звернулися ці люди. Контроль своїх почуттів також досить рідкісний спосіб – його дотримується також 23% респондентів. Самозвинувачення відноситься до найбільш рідкісних способів долаючої поведінки у боротьбі зі стресом – 21% респондентів, на наш погляд, це є позитивним моментом, оскільки самозвинувачення, почуття провини ніколи не були результативними у подоланні проблемної ситуації, скоріше це намагання прикритися ярликами винуватості й нічого не робити для розв’язання проблеми.

Попередній аналіз тесту дозволяє припустити наявність груп способів реагування, які найчастіше обираються одночасно. Завдання пошуку таких груп вирішується кореляційним аналізом з подальшою факторизацією матриці кореляцій.

Проведений факторний аналіз (метод головних компонент, Варімакс обертання) дозволяє виділити чотири фактори, навантаження яких вказані в наступній таблиці (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Факторні навантаження для теста стратегій копінгової поведінки

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
2	0,76	0,25	0,08	-0,15
3	0,68	-0,26	-0,09	0,06
4	0,50	-0,01	0,14	0,18
5	0,04	-0,71	0,23	0,09
6	0,33	0,20	0,22	0,43
8	0,01	-0,10	-0,36	0,26
10	-0,16	-0,11	0,03	0,54
12	-0,50	-0,58	0,04	-0,13
13	0,06	0,42	0,15	0,28
14	0,06	0,36	0,68	0,10
15	-0,58	0,16	0,04	0,23
19	-0,48	-0,16	0,11	0,44

23	0,22	-0,14	0,72	-0,18
26	-0,46	0,72	0,01	-0,02
31	0,13	0,12	-0,53	-0,17
32	0,02	0,25	-0,40	0,09
34	0,04	0,09	-0,18	0,74
39	0,00	-0,34	0,17	-0,60
Общ. дисп.	2,55	2,14	1,80	1,95
Доля общей дисп.	0,14	0,12	0,10	0,11

У перший фактор з позитивним навантаженням увійшли 2,3 і 4 способи боротьби із стресом, 12 і 15 способи увійшли з негативним навантаженням. Даний фактор характеризується раціональними способами подолання і не схильністю до емоційного відреагування і переключення на іншу діяльність. Перший фактор можна умовно назвати «Раціоналізм».

Другий фактор має одне сильне позитивне навантаження – спосіб «Намагаюся відпочити», при цьому людина не схильна просити поради і емоційно відреагувати ситуацію. Цей фактор можна назвати «Переключення».

Третій фактор складає відчуття провини і переконання себе в тому, що все буде добре, при цьому почуття не контролюються. Даний фактор назвемо «Самозвинувачення».

Четвертий фактор складають наступні способи: «Виношу з ситуації нові висновки», схильність до емоційного відреагування (говорили про свої почуття) і відсутність тенденції пасивності («Бажали, щоб ситуація зникла» - негативна кореляція). Даний фактор можна умовно назвати «Переоцінка».

Отримані фактори не корелюють між собою, проте мають очевидні кореляції з іншими змінними дослідження. Фактор «раціоналізм» корелює з захисними механізмами інтелектуалізацією ($r=0,46$; $p=0,05$) і запереченням ($r=0,37$; $p<0,05$), а також з копінг-стратегіями домінування ($r=0,41$; $p=0,05$) і планування розв'язання проблеми ($r=0,32$; $p>0,05$).

Фактор «переключення» від проблеми негативно корелює з механізмом захисту регресія ($r=-0,31$; $p=0,05$) і позитивно з інтелектуалізацією ($r=0,35$; $p=0,05$). Також є кореляції з копінг-стратегіями: чим більш виражений відхід

від проблеми, тим менше виражена копінг - стратегія «прийняття відповідальності» ($r=0,31$; $p=0,05$).

Фактор «самозвинувачення» позитивно корелює з прийняттям відповідальності ($r=0,46$; $p=0,05$).

Фактор «переоцінка» корелює з копінг-стратегіями емоційного відреагування та когнітивними вміннями зробити висновки з ситуації ($r=0,46$; $p=0,05$).

Висновки. Таким чином, можна констатувати, що у ході психологічного консультування використання звичного попереднього досвіду копінгової поведінки та формування нових, більш вдалих підходів до розв'язання проблеми дають можливість отримати ефективні результати відпрацювання проблеми. Нами описано копінгові стратегії осіб, що звернулися по допомогу до психологічної консультації, і результативність роботи з особами з різними формами копінгової поведінки доводить, що особливо деструктивний вплив, який призводить до стресу, має нераціонально організований життєвий простір особистості.

В рамках даної статті ми розглянули лише частину інформації, отриманої в ході нашого дослідження, спрямованого на вивчення і узагальнення відомостей про зміст стресових чинників та особливості копінгової поведінки різних груп респондентів. Інші матеріали, які стосуються аналізу копінгових ресурсів особистості, рекомендацій щодо адекватної адаптації до стресу в умовах сучасного життєвого простору людини будуть предметом викладення інших публікацій автора.

Література: 1. *Баришева О.І.* Стресові чинники у життєвому просторі викладача вищого навчального закладу. //Теоретичні і прикладні проблеми психології: Зб.наук.праць. - №3 (23). – Луганськ: Вид-во СНУ ім. В.Даля, 2009. – С.12-20. 2. *Баришева О.І.* Особливості копінгової поведінки викладача вищого навчального закладу з позицій екопсихологічного підходу . //Наукові праці МАУП /Ред.кол.: В.Б.Захожай (гол.ред.) та ін. – К.: ДП «Вид.дім «Персонал», 2010. – Вип.1 (24). – С.230-235. 3. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие учений и современное состояние проблемы. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН,

1995. – 336 с. **4. Кризисная психология.** Справочник практического психолога /Сост. С.Л.Соловьева. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. – 286 с. **5. Куликовский Я.В.** Стресс и психическое здоровье преподавателя. //Психологический журнал. – 2001. - №3. – С.19-25. **6. Леонова А.Б.** Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. //Психологический журнал. – 2004. - №2. – С.75-85. **7. Нартова-Бочавер С.К.** «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. //Психологический журнал. Том 18. № 5. 1997. – С.20-30. **8. Постылякова Ю.В.** Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности. //Психологический журнал. – 2005. - № 6 . – С.35-43. **9. Лазарус Р.** Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви – М., 1970. – С. 178-208. **10. Змановская Е.В.** Девиантология. - М.: "Академия", 2003. - 288 с. **11. Реан А.А.** Психология человека от рождения до смерти. - М.: Прайм Еврознак, 2007. - 65с. **12. Маслоу А.** Дальние пределы человеческой психики - СПб.: Евразия, 2002. - 432 с. **13. Фетискин Н.П.,** Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490с.

Опубліковано:

Психологічні перспективи. Спец.випуск: Становлення суб'єкта життєвого шляху /НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології; [ред.рада: М.Слюсаревський (голова) та ін.] – В 3-х т. – Т.1. – К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2011. – С.179 – 191.