

**Стеценко Світлана Петрівна**  
*Дніпропетровський державний  
університет внутрішніх справ,  
відділ кадрового забезпечення,  
відділення психологічного забезпечення,  
фахівець*

## **ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В УМОВАХ ПОСТПРАВДИ**

Інформаційні технології сучасності відіграють провідну роль у здійсненні комунікацій як на індивідуальному, так і на суспільно-політичному рівні. Це істотно впливає на процеси управління людською свідомістю, дозволяючи суб'єктам комунікаційного впливу ефективно конструювати сприйняття суспільством реальності. **Комунікація** у вузькому розумінні – обмін інформацією (фактами, ідеями, емоціями), як суспільне явище, основа практичної, творчої та пізнавальної діяльності особистості. Діяльність – багаторівневий процес, що змінює свої характеристики залежно від рівня, на якому функціонує людина. Комунікація є універсальною умовою людського буття. Все, що є в людині і для людини, отримується насамперед у комунікації. Важливим є те, що обов'язковою умовою успішного перебігу процесу спілкування є комунікативна компетентність, яка характеризується як система внутрішніх ресурсів, необхідних для формування ефективної дії в певних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Глобальне Інтернет комунікаційне середовище на сьогоднішній день має потужний маніпулятивний потенціал, що дає змогу технологічно озброєним суб'єктам ефективно здійснювати транзит цінностей і смислів у сегменти інформаційного простору певних соціальних груп. Інформаційно технологічна сфера створює, зберігає і поширює інформацію. При цьому інформаційні технології можуть бути ключовим інструментом інформаційної агресії. Психологічні та інформаційні операції, кібервійни, соціальний інжиніринг, нейропсихологія, нанотехнології – усі ці явища посилюють роль інформаційних технологій, особливо в умовах постправди та призводять до проблем в орієнтації людини в навколишній соціальній дійсності, до неможливості прогнозування нею власного майбутнього. [5, с.202]. Все це в свою чергу негативно впливає на функціонування, адаптацію та вироблення ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних із невизначеністю та стресовими факторами. Основні завдання, які постають перед особистістю при зіткненні з кризовими ситуаціями, безпосередньо пов'язані з активним використанням психологічних ресурсів. Сучасна соціальна дійсність в умовах постправди робить важкі ситуації важливими елементами взаємодії людини з оточуючим світом. В такому випадку ефективною буде конструктивна копінг-поведінка, яка разом із життестійкістю та оптимізмом,

допоможе особистості успішно проаналізувати отриману інформацію, знайти для цього найбільш адаптивні можливості, подолати життєві труднощі та перешкоди. «Копінг», порівняно молоде поняття в психології, яке, проте, уособлює цілий напрям нових досліджень у науці, як зарубіжних, так і вітчизняних вчених. Сучасні дослідники (І.Ю. Афоніна, (В.О.Бодров, Б.С.Божук, Є.О.Варбан, С.І.Корсун, Р. Лазарус, К.С.Максименко, Д.В.Носенко, Т.А.Ткачук, В.І.Шебанова та ін.) [7, с.100] подають термін копінг як адаптивну «переборювальну» поведінку або «психологічне подолання». Існують різноманітні види копінг-стратегій управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. Вони визначаються специфічною стресогенною ситуацією та індивідуальними характеристиками людини, особливостями її когнітивного реагування та поведінки в стресовій ситуації. [2, с.103]. Виділяють три сфери психіки, в яких відбувається реалізація копінг-стратегій: емоційну, когнітивну, поведінкову.

Її класифікація виглядає так: не адаптивні, адаптивні, відносно адаптивні.

Неадаптивний копінг це пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру в свої сили та інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей; пригнічений емоційний стан, стан безнадійності, покірності та недопущення інших почуттів, переживання злості та покладання провини на себе та інших; відмова від рішення проблем.

Адаптивний копінг це поведінка, спрямована на аналіз виникаючих труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій;

В.А.Бодров висловив припущення, що подолання стресу можна розглядати з позицій оперативних і превентивних впливів на стресову ситуацію і реакції людини на неї [1, с.176]. Оперативне подолання стресу передбачає спробу ліквідації або зниження реакції; превентивне подолання полягає в запобіганні впливу стресора або за рахунок зміни когнітивної оцінки при сприйнятті вимог ситуації, або за допомогою підвищення опірності, стійкості до дії стресу.

В такому випадку превентивне подолання включає такі способи: уникнення стресорів шляхом регулювання умов життя і діяльності; оптимізація рівня вимог ситуації до людини; зміна поведінки, що спричиняє стрес; розвиток особистісних ресурсів для подолання стресу. В оперативному подоланні стресу виділяють такі способи поведінки: контроль за діючими стресорами і ознаками стресу – оцінка ситуації і вибір адекватної, індивідуально кращої стратегії поведінки; «наступ» на стресори, визначення можливості прямого усунення стресорів (вирішення проблеми, пошук відсутньої інформації та ін.); організація ресурсів-мобілізація ефективних зусиль з подолання стресу; підвищення стійкості до стресорів шляхом когнітивної переоцінки їх сприйманої значущості, вольових зусиль і т.д.; зниження, збудження, зменшення

психічної напруженості за рахунок застосування психокорекційних технік.

Особистісні ресурси не завжди відіграють підсилюючу роль, іноді вони можуть залишатись у потенційному стані, особливо коли вони не розвивались і не застосовувались. Окремо слід розглянути період навчання у ЗВО, оскільки він ускладнюється особливостями особистої життєвої ситуації та діяльністю, ламкою звичних стереотипів життя і навчання, що поєднується з матеріальною та побутовою невлаштованістю, невизначеністю соціального статусу особистості. Саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень, тому дуже важливо: вміння аналізувати отриману інформацію; володіння навичками саморефлексії та самоконтролю; усвідомлення власної цінності та прийняття себе; наявність впевненості особистості в собі та віри у власні ресурси; вміння аналізувати труднощі, що виникають, і можливі шляхи виходу з них; вміння правильно визначити перспективні життєві цілі та вміння приймати рішення[8, с.12].

Враховання зазначених вище умов, сприятиме ефективнішому впливу на прояви копінг-стратегій у молоді. Формування конструктивних копінг-стратегій поведінки в юнацькому віці можливе за допомогою використання методів і методик з різних напрямків практичної психології на індивідуальних і групових заняттях. Зважаючи на вище зазначене фахівці відділення психологічного забезпечення починаючи з вересня 2019 розробили та впровадили інтерактивні тренінги та заняття, які підвищили фаховий рівень освіти курсантів, студентів ДДУВС. На сьогодні спостерігається плідний результат такої поглибленої роботи.

1. Молоді люди навчилися ефективно спілкуватися, тобто усвідомили навички уміти слухати і чітко висловлювати свої думки, відкрито виражати свої почуття, співчувати та розуміти почуття; потреби і проблеми інших людей.

2. Оволоділи невербальними засобами комунікації: жестами, мімікою, інтонацією тощо. Вміють розрізняти і розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності та за допомогою конструктивних переговорів.

3. Засвоїли навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації, вміють відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; знають як уникати небезпечних ситуацій і адекватно діяти при загрозі насилля. Уміють передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатні обирати оптимальні рішення.

4. Реально оцінюють свої здібності й можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей, тренують волю, працьовитість, наполегливість. Враховуючи аналіз можливостей і обставин визначають пріоритети.

5. Починаючи з перших днів навчання набувають досвіду самоконтролю

лю.

Висновок: застосування конструктивних копінг-стратегій поведінки підвищують позитивний потенціал особистості, сприяють розвитку почуття компетентності, самоцінності, впевненості у власних силах, самоефективності, особистісного та соціального успіху і є надзвичайно актуальною для сучасної психологічної науки і практики.

Впровадження конструктивних копінг-стратегій поведінки є важливою складовою у професійному зростанні серед здобувачів освіти ДДУВС в умовах посправди.

***Бібліографічні посилання:***

1. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова–Санкт-Петербург : Питер, 2009. 330 с.
3. Ващенко І. В. Ретроспектива сутності поняття життєва ситуація / І. В. Ващенко // Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи (до 50-річчя від початку фахової підготовки психологів у КНУ імені Тараса Шевченка) (РЕУТМР) : Тези Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, 21–22 квітня 2017 р., м. Київ. Київ : Логос, 2017. С. 42–44.
4. Вірна Ж.П. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол.моногр. / Ж.П. Вірна, Х. Хворост, та ін.; за заг. ред. Ж. Вірної.- Луцьк : Вежа -Друк, 2015.–588 с.
5. Грачев Г.В. Манипулирование личностью: Организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия / Г.В Грачев, И.К. Мельник. Издание второе, исправленное и д/полненное.–М.: Алгоритм, 2002.–228 с.
6. Лазарус Р. С. Эмоция как процесс защиты / Р. С. Лазарус // Психология эмоций : хрестоматия / Витис Вилюнас. СанктПетербург : Питер, 2004. 7с.
7. Родина, Н. В. К проблеме соотношения понятий «копинг-стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический подход // Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність: матеріали всеукраїнської науковопрактичної конференції. К. : Либідь, 2006. С. 98-104.
8. Сирота, Н. А. Программа формирования здорового жизненного стиля / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. М., 2000. 210 с.