

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ТА ЗРІЛОМУ ВІЦІ

А. О. Кравець

Херсонський державний університет, angelina422268@mail.ru

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор В. І. Шебанова

Постановка проблеми. У сучасному світі практично щохвилини з'являється велика кількість стресових ситуацій і для того, щоб забезпечити цілісність психологічного здоров'я особистості, необхідно володіти теоретичними та практичними навичками успішного використання стратегій, спрямованих на позитивний результат вирішення проблем.

Використання адаптивних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування неадаптивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги [5]. Нині не існує переконливих доказів, які б свідчили б, хто краще – дівчата та юнаки чи зрілі люди долають стрес, молодь більш схильна до стресу чи, навпаки, представники зрілого віку. Це вимагає, зокрема, вивчення особливостей реагування і поведінки в стресовій ситуації, чого неможливо досягти без врахування вікових особливостей.

Основні підходи до розуміння копінг-стратегій переважно розроблені такими зарубіжними дослідниками як: Д. Амірхан, А. Біллінгс, Р. Лазарус, Р. Моос, С. Фолкман, Е. Фрайденберг, С. Хобфолл та ін. Також вивченню різних аспектів проблеми копінг-стратегій присвячені праці Л. В. Анциферової, В. А. Бодрова, Л. А. Китаєва - Смик, Т. К. Крюкової, С. К. Нартовой - Бочавер, Н. А. Сірої, С. А. Хазової, В. І. Шебанової, В. М. Ялтонського та ін.

Таким чином, актуальність досліджуваної проблеми та її недостатня розробленість у психологічній літературі зумовили вибір теми дослідження: Особливості копінг-стратегій у ситуаціях стресу в юнацькому та зрілому віці.

Метою статті є з'ясування вікових особливостей стратегій реагування на стресові ситуації осіб юнацького та зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Психологічний захист під час стресу – це неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань [2]. Усі поведінкові реакції на стрес можна розділити на два полюси: реакція втечі (як правило, несвідома) і реакція боротьби (як правило, усвідомлена). Несвідомі реакції спрямовані, перш за все, на уникнення від вирішення стресової ситуації, тому ми більш зацікавлені в дослідженні у свідомих стратегіях реагування на стрес – копінг-стратегіях. Психологічний захист задає напрямок копінгу, який формується у більш пізні терміни онтогенетичного розвитку і закріплюється з процесом накопичення життєвого досвіду. Діапазон використовуваних людиною в процесі життя стратегій по вирішенню ситуацій і подолання вимог середовища залежить від сформованої у ранньому дитинстві структури провідних типів психологічного захисту. При цьому керуючий у структурі особистості психологічний захист буде впливати як на когнітивну оцінку стресової події, так і на вироблення відповідних до нього стратегій поведінки щодо подолання цієї події. Негативні наслідки переживання складних життєвих обставин можуть бути дещо пом'якшені та нівельовані адаптивними стратегіями подолання стресу [5].

За визначенням Р. Лазаруса, копінг-механізми – це стратегії дій, що використовує людина у ситуації психологічної загрози [2; 4]. Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошук соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання» [1].

Для дослідження адаптивних і неадаптивних стратегій реагування на стресові ситуації ми використали методику «Діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма, яка дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінга, розподілених відповідно за трьома основними сферами психічної діяльності на когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми [3; 4].

Згідно з результатами дослідження серед адаптивних когнітивних варіантів копінг-стратегій, 5% вибірки юнацького віку використовують «Проблемний аналіз», 15% використовують копінг-стратегію «Установлення власної цінності» та 30% – «Збереження самовладання». Ці форми поведінки, спрямовані на аналіз виниклих труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості та наявності віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій. Серед зрілої частини вибірки 15% використовують «Проблемний аналіз», «Збереження самовладання» – 20% досліджуваних. Аналізуючи відповіді респондентів вибірки, можна сказати, що виникає тенденція вирішення проблемних ситуацій досліджуваних зрілого віку, які більше використовують когнітивні варіанти аналізування проблем для швидшого вирішення їх, на відміну від юнаків і дівчат які при стресових ситуаціях більше використовують поведінку націлену на підвищення самоконтролю та самооцінки.

Серед адаптивних емоційних копінг-стратегій використовують «Протест», який характеризуються емоційним станом з активним обуренням і протестом відношенню до труднощів, 5% респондентів юнацького віку та 10% досліджуваних зрілого віку.

Згідно результатів дослідження найчастіше респонденти використовують копінг-стратегію «Оптимізм» (80% вибірки юнацького віку та 50% досліджуваних). Ця копінг-стратегія виявляється впевненістю в наявності виходу з будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації. Такий результат можна пояснити тим, що більшість сучасних людей не бояться труднощів та мають сили та життєвий досвід, щоб ефективно долати стресові ситуації.

Серед поведінкових адаптивних копінг-стратегій «Співпрацею» користуються 20% вибірки зрілого віку та 25% юнацького, а «Зверненням» – користуються 25% юнацького віку, тоді коли представники вибірки зрілого віку не використовують таку копінг-поведінку взагалі. Під цими стратегіями розуміється така поведінка особистості, при якій вона співпрацює зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні. За результатами цієї частини дослідження, можна сказати, що частина зрілої вибірки націлена вирішувати проблеми самостійно завдяки власному життєвому досвіду та аналізу ситуації, а представники юнацтва більше зацікавлені в пошуку допомоги у оточуючих ніж у знаходженні рішення у вирішенні проблеми самостійно. Копінг-стратегією «Альтруїзм» користуються тільки респонденти зрілої вибірки (15%), на відміну від юнацької, яка не користуються даною копінг-стратегією взагалі, що можна пояснити тим, що більш дорослі люди готові вирішувати не тільки свої життєві труднощі, а допомагати іншим у знаходженні оптимального рішення проблем, коли юнаки зосереджені більше на вирішенні власних проблем.

Користування неадаптивною когнітивною копінг-стратегією «Смиренність» виявлено у 15% представників зрілого віку та у 10% представників юнацького віку. Копінг-стратегію «Дисиміляція» використовують 10% зрілої та юнацької вибірки, «Ігнорування», як копінг-стратегію не використовують представники юнацького віку, у той час коли серед представників зрілого віку її використовують 10%. Такі форми поведінки є пасивними, характеризуються відмовою від подолання труднощів через невіру в свої сили й інтелектуальні ресурси, недооцінку неприємностей, запереченням наявності проблем.

Неадаптивну емоційну копінг-стратегію «Пригнічення емоцій», яка характеризується зниженим емоційним станом, відчуттям безнадійності та пригніченням інших почуттів. – використовують 5% вибірки юнаків та 10% з вибірки зрілого віку. Неадаптивну емоційну копінг-стратегію яка характеризується переживанням злості та реакціями звинувачення на себе

та/або інших – «Агресивність» – використовують тільки респонденти юнацького віку (10%), що можна пояснити тим, що на відміну від зрілого віку у яких завдяки життєвому досвіду більш соціально адаптована та сформована поведінка реагування на стрес, ще не сформовані моделі поведінки, які б допомагали їм більш конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Серед неадаптивних поведінкових копінг-стратегій – «Уникнення» – поведінку, яка передбачає уникнення можливих зустрічей з неприємностями пов'язаних з проблемною ситуацією, пасивність у діях для вирішення труднощів, самотність, ізоляція, бажання піти від активних інтерперсональних контактів, відмова від рішення проблем – використовує 15% респондентів юнацького та 30% зрілого віку. Так, можна припустити, що представникам зрілого віку більш притаманно уникати від думок про проблеми і усамітнення, у той час коли представники юнацького намагаються знайти рішення проблем у оточуючих та активно обговорити перебіг проблемної ситуації та можливі рішення виходу з неї.

Висновки та перспективи подальших досліджень. З'ясовано, що психологічний захист під час стресу – це неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань. Долаюча поведінка реалізується через використання різноманітних копінг-стратегій на основі внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Згідно результатів дослідження, виявлено, що досліджувані як з юнацької частини вибірки, так і з зрілої найчастіше використовують адаптивну емоційну копінг-стратегію «Оптимізм». Досліджувані які використовують дану копінг-стратегію намагаються не занурюватись в проблеми, вважають, що проблемні ситуації тимчасові, налаштовані на позитивне вирішення життєвих труднощів. Такий результат можна пояснити тим, що більшість сучасних людей не бояться труднощів та мають сили та життєвий досвід, щоб ефективно долати стресові ситуації. Завдяки кількісному аналізу дослідження, узагальнено, що представники юнацької та зрілої вибірки, частіше використовують адаптивні варіанти копінг-поведінки.

Література:

1. Корнієнко І. О. Особливості копінг-поведінки студентів. *Зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. К. 2009. Т. 11, ч. 3. С. 152–163.
2. Лазарус Р. *Транзактня теорія і научне дослідження емоції і копінга*. М. 1987. 67 с.
3. Вассерман Л. И. *Методика для психологічної діагностики способів совладання со стрессом і проблемними для особистості ситуаціями*. СПб. 2009. 40 с.
4. Шебанова В. І, Шебанова С.Г.. *Механізми психологічного захисту та копінгу (совладання) особистості: навчально-методичний посібник*. Херсон : ХДУ, 2012. 224 с.
5. Шебанова В. І. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський. 2018. Вип. 39. С. 368–380.