

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

І.Я. Мельничук

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Центральноукраїнський державний педагогічний університет

імені Володимира Винниченка

Останнім часом інтерес психологів до вивчення способів подолання стресів істотно посилюється у зв'язку з різкими змінами в суспільстві, які пов'язані з військовими конфліктами, коронавірусною епідемією та карантинними обмеженнями. Дослідження копінг-стратегій у ранньому юнацькому віці є надзвичайно важливим, оскільки у цей період зовнішні стресові чинники посилюються необхідністю розв'язання ключових завдань для молодшої людини, які пов'язані з складанням випускних іспитів у школі, зовнішнім незалежним оцінюванням, необхідністю професійного самовизначення.

При подоланні стресових ситуацій старшокласники можуть використовувати різноманітні копінг-стратегії, які залежать від життєвого досвіду та ресурсів особистості. Значення терміну «coping» полягає у адаптації особистості до певної ситуації та у зменшенні стресового впливу. Ми розглядаємо копінг-стратегії як відповідь на загрозу і як засіб управління стрес-чинником [3, с. 235]. Серед базових видів копінг-стратегій психологи виокремлюють такі як: уникання; пошук соціальної підтримки; розв'язання проблеми [1].

Уникання ми вважаємо непродуктивним способом подолання стресової ситуації, тому що воно проявляється у намаганні не розв'язувати проблему, а просто ігнорувати її, приймати її як неминучу, а також у схильності до адиктивної поведінки (вживання алкоголю, наркотиків тощо). Уникання відстрочує процес розв'язання стресової ситуації, сприяє виникненню ілюзій та тимчасовій емоційній рівновазі.

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» пов'язана із взаємодією і пошуком допомоги з боку інших осіб у розв'язанні певної проблеми, яка

викликає стрес. Це може бути пошук емоційної підтримки з боку рідних і друзів або консультація з фахівцями різних спеціальностей. Така стратегія пом'якшує вплив стресу, зберігає здоров'я і благополуччя. Проте вона, на нашу думку, є частково продуктивною, оскільки деякі джерела підтримки можуть мати негативний вплив, бути надмірними, недоречними, а також сприяти зменшенню самостійності та формувати залежність і безпомічність.

Копінг-стратегія «розв'язання проблеми» сприяє розв'язанню стресової ситуації, соціальній адаптації, свідомому, активному і самостійному обираю способів подолання стресових ситуацій[1]. Копінг-стратегія «розв'язання проблеми» передбачає здатність аналізувати ситуацію, шукати і планувати поетапне долавання перешкод і досягати бажаного результату.

Емпіричне дослідження проводилося в закладі освіти «Новоархангельський НВК «Заклад загальної середньої освіти I-III ступенів-гімназія» Новоархангельської селищної ради Голованівського району Кіровоградської області зі старшокласниками віком від 16 до 18 років. Загальна кількість досліджуваних – 62 особи. Для проведення емпіричного дослідження було застосовано опитувальник «Інвентаризація симптомів стресу» (Т.А.Іванченко); тест«WaysofCopingQuestionnaire» (WOCQ) (R.Lazarus, S. Folkman)[2].

За допомогою психологічного діагностування за методикою «Інвентаризація симптомів стресу» було з'ясовано, що в респондентів переважає середній рівень стресу (56% старшокласників). У 26% досліджуваних було виявлено високий рівень і у 18% – низький рівень прояву симптомів стресу. Дана методика дозволяє охарактеризувати вибірку таким чином: більшість досліджуваних переживають середній рівень стресу, який супроводжується відчуттям втоми та зниженням працездатності, що викликане інтенсивною або тривалою діяльністю; при цьому спостерігається знижений тонус, проявляється втрата зацікавленості до роботи та може виникати стереотипність дій. У 26% досліджуваних було виявлено високий рівень прояву симптомів стресу, що

свідчить про стан дезадаптації до стресових ситуацій, потребує використання засобів для зниження нервового напруження, психологічного розвантаження.

Результати отриманого діагностичного дослідження за допомогою методики «Ways of Coping Questionnaire» (Таблиця 1.) засвідчують, що найбільш поширеною стратегією розв'язання стресових ситуацій для досліджуваних старшокласників є «пошук соціальної підтримки», що вказує на недостатній рівень розвитку самостійності та домінування екстернального локус-контролю.

Таблиця 1.

Результати діагностування стрес-долаючої поведінки за методикою WOCQ (R. Lazarus, S. Folkman) у старшокласників з різними рівнями стресу

Рівні стресу	Копінг-стратегії							
	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Уникання відхід	Побудова плану дій	Позитивна переоцінка
Низький	0	19	9	24	8	22	5	13
Середній	8	7	10	14	19	10	16	16
Високий	26	12	13	20	12	12	5	0

Досліджувані з високим рівнем стресу надають перевагу таким копінг-стратегіям як «конфронтація», «пошук соціальної підтримки». Серед старшокласників з низьким рівнем стресу поширеною виявилася стратегія «пошук соціальної підтримки», «дистанціювання», «уникання-відхід». Домінуючою стратегією адаптації як до самої стресової ситуації загалом так і до її наслідків є «уникання – відхід». Цей спосіб адаптації вказує на прийняття бажаного за дійсне, а також на поведінкові зусилля, які спрямовані на відхід від існуючої проблеми. Така стратегія не є конструктивною, оскільки проблема не розв'язується, а лише витісняється, але найменше нагадування про неї провокує виникнення стресового стану.

Серед досліджуваних із середнім рівнем стресу найбільш поширеними способами подолання стресової ситуації виявились стратегії «Прийняття відповідальності», «Побудова плану дій», «Позитивна переоцінка», що свідчить

про здатність самотійно вирішувати проблеми; знаходити внутрішні ресурси для подолання стресів.

Узагальнюючи отримані дані діагностичного дослідження, можна констатувати, що досліджувані з середнім рівнем стресу схильні використовувати конструктивніші шляхи адаптації до стресових ситуацій, що проявляється у здатності до побудови плану дій, самотійності та прийнятті відповідальності.

Загалом, отримані показники стрес-долаючої поведінки свідчать про недостатньо розвинену здатність старшокласників справлятися з стресами самотійно, а також вказують на те, що досліджувані з високим і низьким рівнем стресу часто обирають неконструктивні та, навіть, руйнуючі стратегії адаптації до стресових ситуацій.

Література:

1. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
2. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу. Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М.-Женева, 1989. С. 121–126.
3. Мельничук І.Я. Стресостійкість як необхідна умова професійного становлення молодого спеціаліста. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Кіровоград: «Ексклюзив-Систем», 2016. С.233–238.