

УДК 159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗА РІЗНИХ РІВНІВ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Мельничук Ірина Ярославівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-3545-2117

Горська Галина Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-7686-8223

У статті розкрито сутність копінг-стратегій особистості як важливого складника стрес-долаючої поведінки. Розглянуто наукові підходи до феномену стресу, причин його виникнення та специфіки розвитку стресостійкості. Розглянуто класифікацію копінг-стратегій особистості. З'ясовано структурно-функціональні компоненти, детермінанти проявів стресу особистості у контексті взаємозв'язку з провідними копінг-стратегіями.

Проаналізовано результати емпіричного дослідження з використанням діагностичної методики «Інвентаризація симптомів стресу» (Т.А. Іванченко) і тесту Ways of Coping Questionnaire (WOCQ) (R. Lazarus, S. Folkman). Розкрито психологічні особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. З'ясовано, що найбільш поширеною копінг-стратегією серед студентів є «пошук соціальної підтримки», що свідчить про те, що у стресових ситуаціях вони не схильні знаходити внутрішні ресурси для їх подолання, а очікують і шукають допомоги в оточуючих. Установлено, що досліджувані студенти з високим рівнем стресу надають перевагу таким копінг-стратегіям, як «конфронтація», «пошук соціальної підтримки»; із середнім рівнем стресу – «побудова плану дій», «позитивна переоцінка», «прийняття відповідальності»; із низьким рівнем – «пошук соціальної підтримки», «дистанціювання, «уникнення – відхід». Підкреслено роль ситуативного підходу у використанні копінг-стратегій.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, стресогенні ситуації, стрес-долаюча поведінка, копінг-стратегії, види копінг-стратегій.

Melnychuk Iryna, Horska Halyna. Peculiarities of using coping strategies at different levels of stress in youth

The article reveals the essence of individual coping strategies as an important component of stress-overcoming behavior. Scientific approaches to the phenomenon of stress, the causes of its occurrence and the specifics of the development of stress resistance are considered. The classification of personality coping strategies is considered. The structural and functional components, determinants of the manifestations of personality stress in the context of the relationship with leading coping strategies are clarified.

The results of an empirical study were analyzed by using the diagnostic method «Stress Symptom Inventory» (T.A. Ivanchenko) and the «Ways of Coping Questionnaire» (WOCQ) test (R. Lazarus, S. Folkman). The psychological features of the use of coping strategies at different levels of stress in youth are revealed. It was found that the most common coping strategy among students is «seeking for social support», which indicates that in stressful situations they are not inclined to find internal resources to overcome them, but expect and seek for help from others. It was realised that the students with a high level of stress prefer such coping strategies as «confrontation», «seeking for social support»; with an average level of stress - «building an action plan», «positive reassessment», «accepting responsibility»; with a low level - «seeking for social support», «distancing», «avoidance-withdrawal». The role of the situational approach in the use of coping strategies is emphasized.

Key words: stress, stress resistance, stressful situations, stress-overcoming behavior, coping strategies, types of coping strategies.

Вступ

Проблема копінг-поведінки набуває усе більшої популярності в зарубіжній і вітчизняній психології. Цьому сприяють підвищення стресогенності соціального життя і трудової діяльності людини, розширення спектру соціальних криз, природних катаклізмів, техногенних катастроф і війн. Різноманітність стресогенних ситуацій і чинників, а також індивідуально-психологічних особливостей особистості зумовлюють різні способи, стратегії та стилі копінг-поведінки людини.

Сьогодні проблема копінг-стратегій активно досліджується в найрізноманітніших сферах діяльності. Значна увага приділяється вивченню зв'язку копінг-стратегій, які застосовує індивід, із його емоційним станом, здоров'ям, успішністю у соціальній сфері [1; 2; 5]. При цьому копінг-стратегії оцінюються з позиції їх ефективності/неефективності, а за критерій ефективності приймається зниження почуття уразливості до стресів і підвищення рівня стресостійкості.

Існує багато підходів до вивчення проблеми дослідження стресостійкості та копінг-поведінки, але недостатньо дослідженим залишається питання щодо взаємозв'язку провідних копінг-стратегій із рівнем стресу в юнацькому віці.

У зв'язку із цим метою дослідження є виявлення змісту структурно-функціональних компонентів, детермінант, проявів стресу особистості у взаємозв'язку з провідними копінг-стратегіями.

Матеріали та метод

Теоретичні, методичні та практичні питання розвитку стресу і протидії йому знайшли відображення у роботах Л. Гримака, В. Корольчук, В. Крайнюка, М. Кудінова, Т. Титаренко, R. Lazarus та інших дослідників.

Фундатором першої теорії стресу вважається канадський учений Г. Сельє, який розглядав стрес із позиції фізіології, а саме як реакцію організму на різні подразники (інфекції, травми, емоційні та нервові потрясіння тощо). Учений висловив припущення про існування загального адаптаційного синдрому як певного зусилля організму, спрямованого на пристосування до змін за допомогою сформованих захисних механізмів.

Під впливом досліджень Г. Сельє сформувалося багато наукових концепцій, які в подальшому відобразилися у всіх психологічних підходах розуміння стресу та копінг-стратегій. Науковці вважають, що стрес є нормальною психологічною реакцією на непересічну ситуацію, з якою стикається людина. Стрес виконує функцію самозбереження, сприяє зосередженню на конкретній небезпеці, а також підготовці до дій щодо запобігання виникненню рецидивів [3].

Детермінанти виникнення стресу бувають трьох типів: 1) ті, які фактично не залежать від людини (ціни, податки, погода, характер людей, які нас оточують); 2) ті, на які може і повинна впливати особистість (необачливі дії, неспроможність керувати своїм часом); 2) вигадані події та явища, які людина сама перетворює на проблеми.

Психологи виділяють найбільш розповсюджені причини стресу [2]:

- вплив навколишнього середовища (спека, холод, шум, екологічне забруднення, погане освітлення тощо);
- інтенсивне навантаження, виконання великої кількості термінових і надскладних завдань;
- фізіологічні чинники (хвороба, ослаблена імунна система, травма);
- емоційні чинники, пов'язані з ідентичністю, близькістю або ізоляцією, негативними почуттями: гнівом та роздратуванням, страхом, заздрістю, ревнощами, а також радістю, що може викликати стресову ситуацію;
- важкі життєві ситуації, такі як хвороба, смерть близьких людей, інші труднощі, пов'язані з кардинальними змінами умов життя тощо;
- виробничі труднощі, пов'язані із суттєвими змінами у роботі або навчанні, труднощами і конфліктами. Певною мірою до виробничих чинників виникнення стресу можна віднести і монотонність у навчальній чи трудовій діяльності;
- особистісна дисгармонія: внутрішньоособистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного Я, кризи розвитку особистості.

Залежно від прояву симптомів стресових розладів учені виокремлюють п'ять основних структурних компонентів стресу: мотиваційний, емоційний, когнітивний, вегетативний і фізичний [4, с. 158]. Емоційний складник проявляється у пригніченому настрої, плаксивості, роздратованості або загальмованості. Когнітивні прояви виражаються у невпевненості та негативному сприйманні. Мотиваційний складник характеризується пасивністю, нездатністю приймати самостійні рішення. Фізичний компонент пов'язаний із утратою апетиту, порушеннями сну, головними болями тощо [4, с. 159–160].

У науковій літературі стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність [4]; необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних чинників середовища і професійної діяльності [1]; як здатність до соціальної адаптації, до збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності, збереження здоров'я [3].

В. Корольчук визначає поняття «стресостійкість» як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну рису людини, як наслідок трансактного процесу сутички зі стресогенним чинником, що поєднує когнітивну репрезентацію, неупереджену характеристику обстановки та вимоги до особистості [2].

Детермінанти стресостійкості у зв'язку зі сприйняттям чинників визначаються як динамічні в часі, що виникають під впливом об'єктивних факторів, таких як контрольованість, мінливість, валентність, повторюваність, невизначеність, а також під впливом суб'єктивних показників: когнітивної репрезентації стресора, інтернального контролю, динамічної репрезентації, невизначеності, досвіду подолання стресів.

Так звані копінг-стратегії, або копінг-поведінка, – це система цілеспрямованої поведінки свідомого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливого впливу стресу, які людина створює протягом життя для того, щоб справитися зі стресовими ситуаціями.

Копінг-поведінка визначається комплексом поведінкових копінг-стратегій (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення), особистісно-середовищних (Я-концепція, локус контролю, емпатія, сензитивність до уникнення) і когнітивних копінг-ресурсів. Розвиток комплексу копінг-стратегій і копінг-ресурсів виконує ключову роль у формуванні результатів поведінки.

Р. Лазарус, узагальнивши результати досліджень, виокремив п'ять основних завдань копінгу: 1) мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення; 2) терпіння, пристосування або регулювання, перетворення життєвих ситуацій; 3) підтримання позитивного «образу Я», упевненості у своїх силах; 4) підтримання емоційної рівноваги; 5) підтримання, збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми [6, с. 146].

Успішність подолання стресу залежить від реалізації перерахованих завдань. Копінг-поведінка оцінюється як успішна, якщо вона усуває фізіологічні і зменшує психологічні прояви напруги; дає особистості можливість відновити достресову активність; оберігає індивіда від психічного виснаження, іншими словами, запобігає дистресу [5].

Кожен спосіб психологічного подолання стресу є специфічним, визначається суб'єктивним значенням стресової ситуації та відповідає переважно одному із завдань: вирішення реальної проблеми або її емоційного переживання, коригування емоційного стану або регулювання взаємин із людьми. Механізм реалізації цих зусиль заснований на процесах когнітивного оцінювання стресогенної ситуації та особистісних ресурсів. Тому більшість класифікацій побудовано навколо двох запропонованих Р. Лазарусом модусів психологічного подолання, спрямованого на вирішення проблеми або зміну власного стану і установок стосовно ситуації.

Учені виділяють три групи копінг-стратегій [3]:

– стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, за якої людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми;

– стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значущих інших;

– стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, відійти від вирішення проблем.

Психологами розроблено концепцію проактивного подолання стресу, що включає превентивні, екзистенційні й духовні стратегії – адаптивні реакції людини, залежні від її здатності до символізування, прогнозування, саморефлексії, духовного прояву, саморозвитку і самовдосконалення [3, с. 165]. У цей перелік можна також включити колективні стратегії, що означають узгодження зусиль усіх членів групи для вирішення проблеми (ці стратегії можуть мати більше значення, ніж просто отримання соціальної підтримки), а також можна додати творчі стратегії, спрямовані на пошук і знаходження нових рішень проблеми. Вони будуються на вивченні минулого досвіду, але породжуються уявою і дослідженням нових шляхів та засобів розв'язання проблеми.

У методичному плані вимірювання ефективності певної копінг-поведінки пов'язане з певними труднощами. Незважаючи на велику кількість наукових досліджень копінг-поведінки, досі не з'ясовано багатоконцептуальні та емпіричні питання у поясненні успішності процесу подолання стресу.

Результати

Емпіричне дослідження проводилося у Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка на факультеті педагогіки, психології та мистецтв. Загальна кількість досліджуваних – 62 студенти віком 17–19 років.

Для проведення емпіричного дослідження з метою визначення особливостей використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу було застосовано діагностичну методику «Інвентаризація симптомів стресу» (Т.А. Іванченко) і тест Ways of Coping Questionnaire (WOCQ) (R. Lazarus, S. Folkman).

За допомогою опитувальника «Інвентаризація симптомів стресу» нами було виявлено різні рівні стресу у досліджуваних студентів: низький, середній і високий. При цьому високий рівень стресу було виявлено у 42% студентів, середній – у 36%, низький – у 22% респондентів.

У результаті дослідження копінг-стратегій за тестом Ways of Coping Questionnaire (WOCQ) (R. Lazarus, S. Folkman) ми отримали такі дані: у 35% опитаних провідною є стратегія вирішення проблем, у 49% – стратегія пошуку соціальної підтримки, у 16% – стратегія уникнення.

Аналіз отриманих результатів дає змогу зробити висновок про переважання копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» у досліджуваних нами студентів. Це свідчить про те, що більшість респондентів у стресових ситуаціях нездатна самотійно вирішувати проблеми, знаходити внутрішні ресурси для їх подолання, а очікує і шукає допомоги в оточуючих.

Відповідно до рівнів прояву стресового стану, що є притаманними для даної групи вибірки, ми більш детально дослідили особливості стрес-долаючої поведінки досліджуваних за всіма шкалами методики Ways of Coping Questionnaire. Результати отриманих діагностичних даних за методикою WOCQ відображено на рис. 1.

Серед респондентів із низьким рівнем стресу найбільш поширеними виявилися стратегії «пошук соціальної підтримки», «дистанціювання», «уникнення – відхід». Домінуючою стратегією адаптації як до самої стресової ситуації загалом, так і до її наслідків є «уникнення – відхід». Ця стратегія 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 може просто зникнути, як здається на перший погляд, а лише витісняється, але найменше нагадування про неї провокує «ремісію» і пов'язаний із психічною травмою стресовий стан.

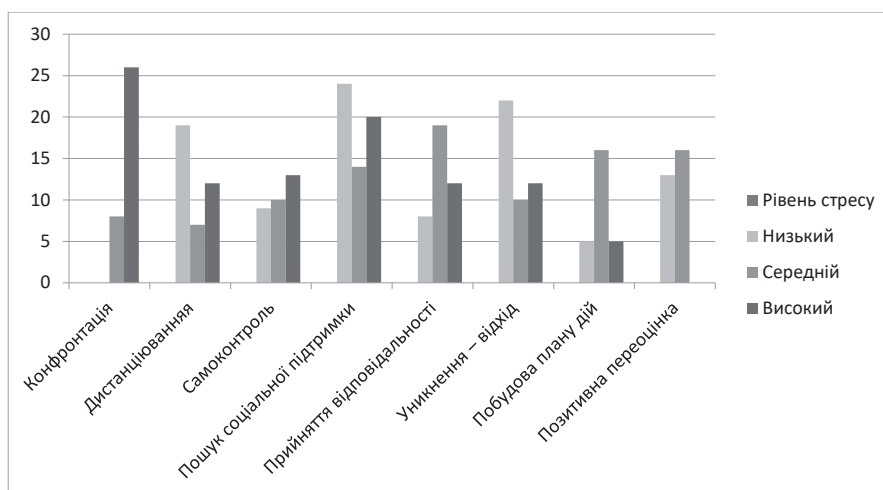


Рис. 1. Результати діагностування стрес-долаючої поведінки за методикою Ways of Coping Questionnaire (R. Lazarus, S. Folkman) у досліджуваних із різними рівнями стресу

Серед досліджуваних із середнім рівнем стресу найбільш поширеними способами подолання стресової ситуації виявилися стратегії «прийняття відповідальності», «побудова плану дій», «позитивна переоцінка», що свідчить про здатність аналізувати труднощі, вірити у власні ресурси, а також упевненість у наявності виходу з будь-якої ситуації. Також переважання даних копінг-стратегій указує на зорієнтованість більшості респондентів саме на проблему та її вирішення. Проте є ймовірність, що обстежуваний, фокусуючись на вирішенні проблеми, може нівелювати особистісну сферу та власні переживання щодо певної стресової ситуації.

Отримані дані свідчать про те, що більшість респондентів із середнім рівнем стресу здатні самостійно вирішувати проблеми, знаходити внутрішні ресурси для їх подолання. Також вони зорієнтовані саме на проблему та її вирішення.

У респондентів із високим рівнем стресу переважає копінг-стратегія «конфронтація», що свідчить про відкрите і послідовне протиставлення своєї позиції, агресивні зусилля щодо зміни стресової ситуації, певну ступінь ворожості та готовності до ризику.

Стратегія «побудова плану дій», за якої особистість за допомогою постановки цілей і підбору необхідних засобів для їх досягнення буде долати стресові ситуації, виявилася найменш розвиненою у респондентів із низьким і високим рівнями стресу. У зв'язку із цим виникає необхідність розвитку навичок вибору ефективних копінг-стратегій, на основі яких можна вибудовувати реальний план дій для успішного подолання стресових ситуацій.

Загалом показники, отримані в результаті діагностики стрес-долаючої поведінки, свідчать про недостатньо розвинену здатність студентів справлятися з наслідками психічної травми (зокрема, з наслідками війни) самостійно, а також указують на те, що досліджувані вибирають неконструктивні та навіть руйнуючі стратегії адаптації до стресових ситуацій.

Слід зазначити, що успішність використання будь-якої стратегії в одній конкретній стресогенній ситуації не гарантує її ефективність в інших ситуаціях. Ефективність певної стратегії подолання стресу залежить не лише від реальної ситуації, а й від її когнітивної оцінки суб'єктом та від його індивідуальних особливостей. Також важливо розуміти, що в стресовій ситуації людина може звертатися не лише до однієї стратегії подолання стресу.

Висновки

Стресостійкість особистості розглядається нами як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником, що включає у себе когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки.

Результати психологічного діагностування, яке проводилося з метою встановлення взаємозв'язку рівнів стресу особистості з провідними копінг-стратегіями, дали змогу виявити певні тенденції та закономірності використання студентами стрес-долаючої поведінки. Зокрема, отримані дані дають змогу зробити висновок, що досліджувані з високим рівнем стресу надають перевагу таким копінг-стратегіям, як «конфронтація», «пошук соціальної підтримки»; із середнім рівнем стресу – «побудова плану дій», «позитивна переоцінка», «прийняття відповідальності»; із низьким рівнем – «пошук соціальної підтримки», «дистанціювання», «уникнення – відхід».

Узагальнюючи одержані дані, можна констатувати, що досліджувані із середнім рівнем стресу прагнуть використовувати найбільш конструктивні способи адаптації до стресових ситуацій, що проявляється у позитивному ставленні, здатності до побудови плану дій, самостійності та прийнятті відповідальності.

Окремо хочемо зазначити, що недоцільно поділяти копінг-стратегії на ефективні та неефективні без урахування конкретної стресової ситуації та всіх її компонентів.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми використання копінг-стратегій під час стресових ситуацій. Перспектива його продовження буде пов'язана з пошуком ефективних способів індивідуальної та групової допомоги у розвитку стратегії «вирішення проблем» та гнучкого застосування різних копінг-стратегій.

Література:

1. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К. В. Методики для дослідження mental health персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1. Вип. 54. С. 15–22.
2. Корольчук В.М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2017. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2018. № 1(45). С. 156–173.
5. Мельничук І.Я. Стратегії подолання стресів у юнацькому віці. *Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості»*. Херсон, 2021. С. 166–169.
6. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. N.Y. Columbia Univ. press, 1997. P. 144–157.

References:

1. Karamushka L.M., Kredencer O.V., Tereshenko K.V. (2019) Metodiki dlya doslidzhennya «mental health» personalu organizacij. Aktualni problemi psihologiyi: zb. nauk. pr. Institutu psihologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukraini. T. 1: Organizacijna psihologiya. Ekonomichna psihologiya. Socialna psihologiya. Vip. 54, S. 15–22. [in Ukrainian]
2. Korolchuk V.M. (2017) Chinniki formuvannya ta rozvitku stresostijkosti osobistosti. Problemi zagalnoyi ta pedagogichnoyi psihologiyi: Zbirnik naukovih prac Institutu psihologiyi im. G.S. Kostyuka NAPNU. T. XII. ch.7, S. 252–261. [in Ukrainian]
3. Krajnyuk V.M. (2007) Psihologiya stresostijkosti osobistosti: monografiya K.: Nika-Centr. 432 s. [in Ukrainian]
4. Kudinova M.S. (2018) Strukturno-komponentnij analiz fenomena stresostijkosti osobistosti. Visnik Shidnoukrayinskogo nacionalnogo universitetu imeni V. Dalya. Teoretichni ta prikladni problemi psihologiyi. № 1 (45), S. 156–173. [in Ukrainian]
5. Melnichuk I.Ya. (2021) Strategiyi podolannya stresiv u yunackomu vici. Zbirnik materialiv III Mizhnarodnoyi nauково-praktichnoyi konferenciyi «Sociokulturni ta psihologichni vimiri stanovlennya osobistosti». Herson., S. 166-169. [in Ukrainian]
6. Lazarus R.S. (1997) Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. N.Y. Columbia Univ. Press, P. 144–157.