

науковий журнал з соціології та психології. Випуск 18. Том 2. 2020. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/18-20202>.

3. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультивання. Київ: Главник, 2007. 144 с.

УДК 159.94/.942.5/.922.8

Волошок О. В., Прус С. Р.
*Львівський національний університет
імені Івана Франка*

ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У роботі висвітлено особливості поведінки осіб юнацького віку у стресовій ситуації. У теоретичній частині подано аналіз поглядів вітчизняних та зарубіжних вчених різних психологічних підходів щодо наступних понять: «стрес», «копінг-стратегії», «копінг-ресурси», «копінг-поведінка». Описано структурні компоненти копінг-поведінки, висвітлено перелік основних копінг-ресурсів особистості, подано класифікацію та опис базових копінг-стратегій, а також чинників, що впливають на їх формування, зокрема віку людини, типу особистості, специфіки стресової ситуації та соціокультурних чинників. В експериментальному дослідженні, проведеному на вибірці з 26 осіб юнацького віку, було виявлено, що медіатором формування патернів опанувальної поведінки в стресовій ситуації є саме копінг-стратегія. Найпоширенішою серед досліджуваних виявилася стратегія, орієнтована на вирішення проблемного завдання.

The work highlights the peculiarities of the behavior of adolescents in a stressful situation. The theoretical section reveals

views of domestic and foreign scientist of different approaches on the following concepts: «stress», «coping-strategy», «coping-resources», coping-behavior». The structural elements of coping behavior as a complex dynamic process are described. The list of basic coping-resources is highlighted, classification and description of basic coping-strategy of the individual are given. Also, the factors that affect the formation of coping-strategy, such as age, type of personality, specific of stressful situation and socio-cultural factors, are given. In an experimental study that was conducted on the sample of 26 subjects, was found that coping-strategy is a mediator of the formation of behavioral coping. The most common among the subjects coping-strategy is aimed at finding solutions to the problematic task.

Постановка проблеми. Поведінка людини в стресовій ситуації – специфічний процес, який буває складно спрогнозувати. Важливо досліджувати поведінковий копінг, а також когнітивну та емоційну складові копінгу, які опосередковують поведінкову реакцію, аби мати змогу розробити систему психокорекційних заходів допомоги та підтримки особистості у стресовій ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття копінгу досліджували такі вчені, як А. Маслоу, К. Шефер, Р. Горзуха П. Крамер, Б. Компас, А. Томсен, М. Водсворт. Дуже вагомими є роботи Р. Лазаруса та С. Фолькмана, які присвятили поняттю «копінг» чимало уваги. У своїй роботі ми опиралися на їхні теоретичні розробки. Експериментальне дослідження провели, опираючись на погляди та класифікації Т. Крюкової.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник), яка перевищує допустимі норми. Поняття «coping» походить від англійського «cope», що означає долати, переборювати, справлятися. Копінг

– це те, що робить людина для того, щоб впоратися зі стресом [6, с.72]. Термін «копінг» з'явився у 1962 році завдяки Л. Мерфі. Автор у рамках когнітивного підходу дає визначення копінгу: «Це деяка спроба створити нову ситуацію: загрозову, небезпечну, або ж радісну». Виходячи з цього терміну можемо сказати, що копінг визначає прагнення індивіда вирішити проблему [1, с.4].

На думку А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві завдання шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. Формування вміння пов'язане з Я-концепцією, локусом контролю, умовами середовища [15].

Згідно з психодинамічним підходом, копінг – один із механізмів психологічного захисту, автоматична реакція без залучення когнітивних та емоційних процесів, яку індивід використовує, щоб зняти напруження.[4]. Такий погляд було розкритиковано низкою вчених (П. Крамер, Б. Компас, А. Томсен, М. Водсворт), які намагалися спростувати ототожнення поняття копінгу і захисних механізмів [4]. Сенс захисних механізмів – це зміна образу світу за принципом задоволення, а функцією копінгу є визнання людиною незмінності світу і спроби змінити себе, керуючись принципом реальності [2].

Прихильники неопсихоаналітичної теорії вважали копінг его-процесом, підґрунтям для функціонування якого є когнітивні, соціальні, моральні та мотиваційні конструкти особистості. Якщо ресурси для адекватного подолання відсутні, то людина починає застосовувати ригідні способи у вигляді захисних механізмів, які виступатимуть у ролі пасивної адаптації. Диспозиційний підхід розглядає копінг як відносно усталену схильність людини відповідно реагувати на загрозову для неї ситуацію. На думку, К. Шефера та

Р. Горзуха, особа надає перевагу сталому способу долання труднощів впродовж тривалого часу.

Найпопулярнішим підходом до вивчення копінгу є трансакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолькмана. Вчені ввели поняття копінг-стратегій – актуальних емоційних, когнітивних та поведінкових відповідей особистості на сприйняту загрозу, спосіб управління стресом. [4]. Науковці виділяють базові стратегії, а саме [4]: стратегія вирішення проблем – це активна когнітивна схема, застосовуючи яку, людина прагне мобілізувати усі свої ресурси, акцентується на поставленому завданні; стратегія уникання – людина прагне уникнути контакту з джерелом стресу, витісняє необхідність та потребу розв’язання завдання. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації або шляхом уникнення соціальних контактів; стратегія, орієнтована на емоції – активна когнітивна стратегія, яка спонукає людину надмірно емоційно реагувати на стрес, проявляти агресивність, роздратованість, заглиблення у світ фантазій.

Відносно стабільні особистісні та соціальні характеристики людей, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу, і сприяють розвитку копінг-стратегії, розглядаються як копінг-ресурси, які поділяють на 2 групи. Перша група - ресурси людини: фізичні - стан здоров’я(основний енергетичний потенціал), фізична витривалість тощо; психологічні – переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватність самооцінки, відповідність рівня домагань можливостям особистості, внутрішній локус контролю тощо; властивості особистості – стійкість, витривалість, гнучкість тощо. Друга група -ресурси середовища: соціально-підтримуюча мережа – оточення, в якому живе людина, система взаємостосунків, які особистість формує з цим оточенням, соціальна підтримка, як процес задоволення соціальних потреб особистості. Отримання соціальної підтримки пов’язане з рівнем розвитку

комунікативної сфери. Емпатія, афіліація, сензитивність до відчуження – це значущі комунікативні ресурси, які визначатимуть реалізацію базових копінг-стратегій.

Будь-яка опанувальна поведінка починається з оцінки середовища. Характер такої оцінки впливає на копінг, який змінює відносини «людина-середовище», і як наслідок, емоційну відповідь. Таким чином, когнітивний копінг часто виступає в ролі медіатора емоційної та поведінкової відповіді [5].

Копінг-поведінка є усвідомленою - саме копінг-ресурси людини, її когнітивні схеми копінгу будуть це визначати [9]. До інших критеріїв відносять цілеспрямованість, контрольованість, адекватність до вимог ситуації, а також – можливість навчатися даному виду поведінки.

Р Лазарус та С. Фолкман вважають, що копінг-поведінку варто розглядати як динамічну структуру, яка постійно змінюється залежно від вимог часу та викликів ситуації [18]. Ефективність когнітивної складової копінг-стратегії визначається лише її результатами та наслідками після «зустрічі» із стресовою ситуацією. Зміни копінгу можуть бути спричинені також внутрішніми чинниками (попередній досвід людини). Дослідження Т. Крюкової демонструють, що на формування копінг-стратегій особистості впливають значним чином соціокультурні фактори (приналежність до певної культури, гендерна ідентифікація, тип міжособистісних стосунків, рівень одержуваної соціальної підтримки)[9].

Емпіричне дослідження. *Об'єктом дослідження* виступили копінг-стратегії особистості, *предметом* – поведінкові прояви копінг-стратегій осіб юнацького віку. *Мета дослідження* – виявлення особливостей поведінки, яка узгоджується з копінг-стратегією особи юнацького віку.

Гіпотеза дослідження – ми припустили, що:

- 1) особи, яким притаманна копінг-стратегія, спрямована на «вирішення завдання», в умовах стресової ситуації будуть

використовувати такі поведінкові схеми при виконанні певного завдання:

- ♦ швидке, метушливе виконання дрібних рухів;
 - ♦ опущена голова, спрямованість погляду виключно на завдання.
- 2) Особи, яким властива копінг-стратегія, спрямована на «уникнення» будуть використовувати такі патерни:
- ♦ інертні рухи;
 - ♦ постійне відволікання від поставленого завдання;
 - ♦ покинуть завдання задовго до завершення часу його виконання.
- 3) Особи, яким притаманна копінг-стратегія, що орієнтована на емоції, будуть:
- ♦ проявляти надмірну агресивність, метушливість, роздратованість;
 - ♦ вербалізувати власне невдоволення.

Методи дослідження: метод спостереження, метод експерименту, метод тестування методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової).

Група досліджуваних: 26 осіб юнацького віку (17-21 рік), з яких 19 дівчат та 7 хлопців.

Висновки. Гіпотеза про те, що поведінка людини є відображенням її когнітивних копінг-стратегій, в ході експерименту була підтвердженою на 77%, проте варто враховувати й те, що поведінка людини – є комплексною структурою, яка відображає систему факторів, серед яких можуть бути особистісні установки, настрої досліджуваних, їхнє ставлення до особи дослідника. Оскільки чимало досліджуваних у моєму експерименті є моїми знайомими, товаришами, то саме їхнє особисте ставлення до мене, як до дослідника, могло значним чином вплинути на їхні реакції під час експерименту. Варто враховувати помилки репрезентативності моєї вибірки: 62% досліджуваних – це

люди із проблемно-орієнтованим копінгом, в той час, коли учасників із копінг-стратегією уникнення – лише 8 %, тому казати про те, що моя вибірка здатна відтворювати характеристики генеральної сукупності не можна.

Загальні висновки та рекомендації. Поведінковий компонент копінгу – це формування ефективних поведінкових алгоритмів, стереотипізації цих поведінкових схем. Як стверджують автори, медіатором поведінкової відповіді на стрес є копінг-стратегія. Експериментальна складова моєї роботи підтвердила даний погляд науковців. Тому особистості необхідно, насамперед, працювати над акумуляцією когнітивних ресурсів, які опосередковуватимуть ефективність застосування під час стресу тих чи інших поведінкових відповідей та реакцій.

Література

1. Абрамюк О.О. Сучасний стан дослідження проблематики копінгу шлюбних партнерів. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2018. Вип. 2. С. 3-12.
2. Афанасьєва Н.Є. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 3-10.
3. Байдик В.В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. Вип. 2(31). С. 28-33.
4. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. Вип. 2. С. 95-102.
5. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности. *Мир психологии: научно-методический журнал*. 2004. Вип. 2. С. 119-124.

6. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology*. – 2015. Вип. 3(20). С. 72-75.
7. Дідковська Л.І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різними соціально-психологічним статусом у класі. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 191-202.
8. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016.
9. Крюкова Т. Л. Психологія совладаючого поведіння. *Педагогіка, психологія, соціальна робота, соціокінетика*. 2008. Вип. 4. С.147-153.
10. Куриця Д. І. Визначення домінуючих копінг-стратегій у професійній діяльності держслужбовців. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 8. С. 573-581.
11. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 35. С. 293-303.
12. Малильо О.П., Корнієнко І. О. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 399-410.
13. Останина Н.В. Підходи к класифікації копинг-поведіння в научній літературі. *Педагогіка и психологія: теорія и методика обученія*. – 2011. Вып. 3. С.127-131.
14. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. № 19. С. 185-193.
15. Сазонова О.В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 562-573.

16. Шебанова В.І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 289-296.

17. Lazarus R. and Folkman S. Stress appraisal and coping. New York : Springer publishing company, 1984. 44-128p.

УДК 159.922.8

Воржеїнова В. В., Чередник А. О.
Українська інженерно-педагогічна академія

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРЕЛЯТИВ
ОСОБИСТОСТІ У АНІМЕ ПРИХИЛЬНИКІВ ТА
АНТИАНІМЕ СЕРЕД МОЛОДІ**

В роботі представлені результати дослідження особливостей психологічних корелятив особистості у аніме прихильників та антианіме серед молоді. Виконано аналіз досліджень феномену субкультура в сучасній психології. Проведено емпіричне дослідження щодо визначення рівня прихильності до аніме-культури, ступеня прояву алекситимії, рівня розвитку комунікативних та організаторських здібностей, вольової саморегуляції та локус-контролю. В результаті аналізу емпіричних даних зроблено висновок про наявність взаємозв'язку між психологічними показниками представників аніме та антианіме. На основі аналізу отриманих даних визначено, що результати дослідження дають можливість з'ясувати психологічні механізми формування прихильності до субкультури аніме серед молоді, а також можуть стати основою для подальших досліджень молодіжних субкультур України.