

Шахов В. І. Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій студентами-психологами / В. І. Шахов // Розвиток особистості майбутнього психолога в умовах трансформації суспільства : монографія / В. І. Шахов, О. М. Паламарчук [та ін.] – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – С. 193-199.

Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій студентами-психологами

Шахов В. І.

доктор пед. наук, професор

Нестабільність економічних, політичних, соціальних умов призводить до загострення проблеми орієнтування молоді в соціальному оточенні, а також неможливості здійснення точного прогнозу свого майбутнього. В процесі подолання життєвих труднощів у кожному віковому періоді людина може як набути нового досвіду, розширити діапазон поведінкових можливостей, так і виявити неадекватність своєї поведінки, яка впливає на адаптивну здатність людини. Саме тому закономірно спостерігається поживлення інтересу дослідників до проблеми подолання особистістю складних життєвих ситуацій. Певних вікових особливостей і актуальності вона набуває в період раннього повноліття, якому відповідає студентський вік (18-25 р.). Особливу увагу привертають питання пошуку шляхів здійснення ефективного психолого-педагогічного впливу щодо сприяння розвитку у молодих людей здатності до подолання складних життєвих ситуацій.

Дослідження копінгу (від англ. cope, coping – долати), у сучасній психології розпочинається від вузького розуміння його як винятково свідомих, цілеспрямованих, максимально конструктивних зусиль людини в ситуаціях, пов'язаних з додатковими вимогами до особистості (Ф. Василюк, Л.Вассерман, О. Кочарян, Р. Лазарус, А. Маслоу та ін.), до широкого розуміння копінгу як поняття, яке визначає будь-які зусилля, активність людини у дискомфортних, складних для неї умовах (К. Бітюцька, Л.Бурлачук, Є. Коржова, А. Налчаджян, С. Нартова-Бочавер, Н.Сирота, А. Billings, С. Carver та ін.).

Науковці, які займаються розробкою проблеми подолання складних життєвих ситуацій, дотримуються різних методологічних підходів та теоретичних концепцій. Вивчення складних ситуацій у психології зарубіжних авторів пов'язане з такими поняттями, як травматичні події (J.Brennan, S.Haynes), критичні поворотні події (S. Folkman, R. Lazarus), дослідження соціальних ситуацій (D. Magnusson, A. Furnham) та ін. У вітчизняній психології Л.І. Анциферова, С. Нартова-Бочавер визначають "важку ситуацію", Л. Дика, А.Махнач – "життєві події", Л. Бурлачук, О. Коржова – "життєві ситуації", М.Магомед-Емінов – "екстремальна ситуація", Ф. Василюк, А.Баканова – "критична ситуація", К.Муздибаєв, Н. Гришина, Т.Крюкова – "проблема важких і екстремальних життєвих ситуацій", О.Анненкова – "кризові ситуації" та ін.

Вивчення психологічного подолання важких життєвих ситуацій пов'язане з дослідженнями психологічного захисту (А. Фрейд, Г. Вайлант, Л.Вассерман, Ф.Василюк, Р. Грановська, І. Нікольська, Д. Паркер, Дж. Пері, Л. Субботіна, Н.Хаан, Н. Ендлер, Е. Ейдеміллер); подолання стресів (В. Бодров, А. Біллінг, С.Карвер, С. Кобаса, Б. Компас, Р.Лазарус, У. Леєр, Р.Моос, К. Олдвін, Л.Перлин, Г. Томе, Ш. Фолкман, М.Шейєр); активності та її ролі в подоланні життєвих труднощів (Б.Ананьєв, К. Абульханова, А.Білоусова, А.Брушлінський, А.Дьомін, В. Знаків, Т. Крюкова, Б. Ломов, В. Петровський, С.Рубінштейн).

Разом з тим, на кожному етапі наукового пізнання з'являються нові аспекти дослідження. Актуальним зокрема, є з'ясування типових стратегій, які використовуються юнаками-студентами під час подолання складних життєвих ситуацій, а також розробка на їх основі програм психологічного супроводу.

Юність є початком дорослого життя. У цьому віці виникає відчуття того, що все життя ще попереду, а це дає можливість пробувати, помилятися і вести пошук. Дитинство залишається в минулому. Всі психічні функції в основному сформовані і відбувається стабілізація особистості, рамки окремих вікових періодів мають більш умовний характер.

Хронологічні межі юнацтва визначаються в психології по-різному. Межа між підлітковим і юнацьким віком є досить умовною, і в одних схемах періодизації (переважно в західній психології) – це вік від 14 до 17 років розглядається як завершення підліткового віку, а в інших – відноситься до юності.

Верхня межа періоду юності є ще більш розмитою, оскільки є соціально зумовленою та індивідуально мінливою. Сам термін "дорослість" є багатозначним. Біологічна дорослість визначається досягненням статевої зрілості, здатністю до дітонародження; соціальна – економічною незалежністю, прийняттям ролей дорослої людини; поняття психологічної дорослості пов'язують зі зрілою особистісною ідентичністю. Критерієм досягнення дорослості в людському суспільстві є оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, готовність до виконання різних видів праці. Трагування юності як періоду онтогенетичного розвитку залежить від принципових настанов авторів того чи іншого підходу.

Психоаналітичні теорії (З. Фрейд, А. Фрейд) вбачають в юності певний етап психосексуального розвитку, коли притік інстинктивної енергії лібідо має бути компенсований захисними механізмами «Я». Боротьба тенденцій з боку «Воно» і «Я» проявляється в нарощуваній стурбованості і збільшенні конфліктних ситуацій, які поступово, завдяки встановленню нової гармонії «Я» і «Воно», долаються.

На противагу психоаналізу, Е. Шпрангер вважав, що в юності відбувається вростання індивіда в культуру. У психосоціальной теорії Е.Еріксона в підлітковому віці і періоді юності має бути розв'язане ключове завдання ідентичності: створення несуперечливого образу самого себе в умовах множинності виборів (ролей, партнерів, груп спілкування тощо).

Соціологічні теорії юності розглядають її, перш за все, як певний етап соціалізації, як перехід від залежного дитинства до самостійної й відповідальної діяльності дорослого при вирішальній детермінації з боку суспільства.

Психологічні теорії надають важливого значення суб'єктивній стороні, характерним рисам внутрішнього світу і самосвідомості юнака, його внеску як активного творця власного дорослішання.

У вітчизняній психології юність розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, набуття психічної, ідейної й громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості. Найчастіше дослідники виокремлюють ранню юність (від 15 до 18 років) і пізню юність (від 18 до 23 років). У психологічних періодизаціях О.М. Леонтьєва, Д.Б. Ельконіна при аналізі юнацького віку акцент робиться на зміні провідного виду діяльності, якою стає навчально-професійна діяльність. [1].

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці визначається як поріг дорослого життя. Вона характеризується тим, що основними завданнями є вибір професії, життєвого шляху, соціальне та особистісне самовизначення. Для реалізації цих завдань необхідна сформована психологічна готовність до дорослого життя, тобто мають бути розвинені особистісні якості, властивості, здібності, потреби, які б дозволили юнакові реалізувати себе у праці, громадському житті, сім'ї. Критеріями такої готовності є: 1) розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності; 2) адекватно сформовані й розвинені потреби та мотиви; 3) розвинена самосвідомість, рефлексія; 4) достатньо сформований і розвинений досвід; 5) сформований характер; 6) розвинений інтелект та мислення; 7) розвинене вміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії.

За умови, що критерії психологічної готовності до дорослого життя дотримані, а також реалізовані спадкові переваги, здійснене ефективне і адекватне виховання, то з'являється центральне новоутворення юнацтва - самовизначення (професійне й особистісне). У західній психології його називають ідентичністю – усвідомлена індивідом соціальна тотожність, що дозволяє особистості усвідомити своє місце в суспільстві, зайняти внутрішню позицію дорослої людини, зрозуміти себе і свої можливості.

Кожний юнак переживає кризу ідентичності. Її причина полягає в тому, що формування *ідентичності* є досить тривалим і складним процесом, оскільки це залежить від прийняття індивідом своїх рішень, взяття на себе відповідальності за свої рішення, за вибір цінностей, майбутньої професії. Якщо *ідентичність* не сформується, то людина "не знаходить себе", свого місця в суспільстві, в праці тощо [2]

Життєва криза як вид складної критичної ситуації посідає особливе місце в ранньому юнацькому віці, центральним новоутворенням якого є особистісне та професійне самовизначення. Опинившись у складних життєвих ситуаціях, юнаки та дівчата намагаються самостійно ними опанувати та знайти шляхи їх подолання. Будучи не завжди готовими до сприймання та переживання складних життєвих ситуацій, вони інколи вдаються до не виправданих способів вирішення кризових ситуацій, перетворюючи цей процес на явище стихійного характеру.

Набуття власного досвіду та вироблення індивідуального стилю поведінки у процесі переживання життєвої кризи супроводжується незадоволенням життєво важливих потреб, проявами агресивності, тривожності та негативізму. Для юнацького віку, взагалі, характерною є нестійкість життєвої позиції, яка в ситуації невизначеності може посилюватися і супроводжуватися розчаруванням та негативно впливати на процес особистісного та професійного самовизначення особистості.

Т. Титаренко експериментально доведено, що саме в юнацтві фіксуються найнижча задоволеність смыслом життя, найгостріша невпевненість у собі, переживання важкого стану невизначеності. Молода людина, яка опиняється на порозі нового, самостійного життя, відчуває незвичний тягар відповідальності за кожний свій крок, хоче зрозуміти своє призначення, відчути, куди саме слід рухатися, що робити [3]. Закінчення школи, зазначає Т. Титаренко, "є подією, що для багатьох юнаків стає стартовою для переживання чергової вікової кризи – кризи початку, коли відбувається пересаджування коренів на самостійний ґрунт " [3, с. 255].

Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану, яке збільшується зі зростанням рівня особистісної зрілості, зі здатністю до рефлексування, які в кожній людині особливі та специфічні. Як зазначає Т. Титаренко, ці можливості можна розвинути, адже певною мірою вони залежать від індивідуального досвіду попереднього розв'язання складних життєвих колізій [3]. Водночас, життєві кризи, які супроводжують людину впродовж усього її життя, створюють певне підґрунтя для розвитку саморегуляції, проявів рефлексивності, створюють простір для здійснення власного вибору, надають можливість оволодіння механізмами опанування критичної ситуації.

Будучи незадоволеною своїм життям, втративши сенс, чи перебуваючи у стані невизначеності, людина або піддається впливу наявної кризової ситуації, уникає її вирішення, або ж знаходить сили для реалізації свого внутрішнього потенціалу і спрямування його на оволодіння та її подолання.

Звичайно, маючи досвід розв'язання проблемних ситуацій та розвинену здатність до рефлексії, особистість претендує на цілісне уявлення про суть, значення та шляхи розв'язання життєвої кризи, сприймаючи її як перехідний період на своєму життєвому шляху. Усвідомлюючи власну поведінку і діяльність, вона перетворюється на суб'єкта пізнання своїх внутрішніх психічних процесів і станів, який спроможний управляти власною активністю.

Перебуваючи у пошуку шляхів вирішення життєвої кризи, людина прагне якнайшвидше віднайти конкретні способи опанування та стратегії подолання проблемної ситуації. У складному багатовимірному процесі переживання кризи рефлексія дає можливість їй не лише критично оцінити себе і свою діяльність, будучи суб'єктом власної активності, а й визначити і спрямувати свою поведінку в кризовій ситуації: на перегляд самооцінки і розвитку особистісних якостей; на розв'язання проблеми і подолання стресу чи на переоцінку самої ситуації і пошук причин її виникнення.

Рефлексивна діяльність спрямовується на засвоєння умінь аналізувати й адекватно оцінювати критичну ситуацію, на розвиток самосвідомості, яка проявляється в самопізнанні, самооцінці і саморегуляції. Необхідність

саморегуляції визначається складністю і незвичністю ситуації, в яку потрапляє людина, особливо тоді, коли у кризовому стані виникає стійке почуття нереальності, коли вона перебуває в стані підвищеної емоційної і фізичної напруги, що стимулює її до імпульсивних дій.

Важливим для сучасного розуміння феномену життєвої кризи є погляди сучасного дослідника цієї проблеми Є. Варбана, який розглядає поняття "психологічне подолання" і характеризує його як широко вживаний, проте недостатньо визначений конструкт, що застосовується для пояснення індивідуальних відмінностей у реагуванні на складні життєві ситуації. Його визначають і як види поведінки й думки, що свідомо використовуються індивідом для того, щоб керувати ефектами передбачення й подолання складної ситуації, і як індивідуальний спосіб взаємодії суб'єкта з ситуацією у відповідності з її важливістю в житті людини. На сьогоднішній день в зарубіжній психології виділяють три основні підходи до розуміння поняття «психологічне подолання»: як один з способів психологічного захисту; як якість особистості; як динамічний процес в межах когнітивного підходу.

Під поняттям «психологічне подолання» автор розуміє активну взаємодію особистості з ситуацією, яка відбувається у відповідності до логіки розвитку ситуації, залежить від значущості ситуації в житті людини та психологічних можливостей особистості і спрямована на конструктивне розв'язання проблемної ситуації. Така поведінка відрізняється від звичної поведінки людини в буденних обставинах і, за відсутності готових способів розв'язання, потребує напруги її сил та ресурсів. Крім того, подолання визначається не тільки особливостями ситуації, але й особистісними особливостями й здатністю людини до подолання, сформованими протягом її життя. На те, яким стратегіям подолання надається перевага, впливають такі індивідуально-психологічні особливості, як темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю.

"Психологічне подолання" включає всі види взаємодії суб'єкта із потребами зовнішнього або внутрішнього характеру – спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути до вимог проблемної ситуації чи ухилитися від неї [4].

Є. Варбан, звертає увагу на те, що загальновизнаної класифікації різновидів подолання не існує – вони виділяються дослідниками досить довільно, до того ж одні автори говорять про типи (форми) подолання (Т.Л.Крюкова, А.А. Налчаджян), інші – про способи, прийоми (Л.А. Регуш), треті – про стилі (Д. Леонтьєв, О. Лібіна), четверті – про техніки (Л.І.Анциферова; О.О. Прохоров), п'яті – про стратегії (Л.В. Виноградова, Н.Ю.Воляннюк, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер).

Однак основна увага дослідників «подолання» спрямована на вивчення так званих стратегій (механізмів подолання) – переважно свідомих зусиль особистості, що забезпечують активне пристосування особистості до нової життєвої ситуації. Стратегії розглядаються в трьох сферах: когнітивній, афективній та поведінковій. Під терміном «*стратегія подолання*» ми розуміємо активну взаємодію особистості з ситуацією, котра містить дії, прийоми та способи поведінки, що спрямовані на розв'язання проблемної ситуації.

Існують дослідження, котрі виявляють вплив статі і віку на подолання. На думку західних дослідників, зв'язок між дорослішанням і формами подолання є досить складним (М. Цайднер, Н. Ендлер). На сьогодні все ще не можна однозначно відповісти на питання про те, чи допомагає дорослішання краще справлятися з життєвими труднощами. Існує дві однаковою мірою прийнятні моделі. Згідно з першою (Е.Еріксон та ін.), становлення, розвиток особистості роблять поведінку подолання більш успішною, вдосконалюючи її стратегії. У відповідності до другої – феноменологічної, ситуаційної моделі (Р. Лазарус, С.Фолкман та ін.), – не буває «хороших, зрілих» чи «поганих, незрілих» стратегій подолання. Вони повинні оцінюватися, виходячи з контексту ситуації і результатів адаптації. Вік може впливати на оцінку складної ситуації особистістю і вибір копінг-стратегій, проте дорослішання не є головною детермінантою адаптивної поведінки й ефективного подолання проблемних ситуацій.

В юнацькому віці збільшується кількість активних перетворювальних стратегій, спрямованих як на зміну зовнішніх обставин, так і на внутрішні зміни, пов'язані з когнітивними та ціннісними перетвореннями ситуації.

Достовірно знижується кількість пасивних стратегій, при стабільній вираженості у всіх вікових групах стратегії уникнення. Також відзначено, що загалом специфіка способів поведінки старшокласників тяжіє до типу, що є характерним для дорослих.

Аналіз досліджень (Ф. Бланхард-Філдс, Л. Сальскі, В. Конвей, Д. Террі) свідчить про те, що в юнацькому віці ще активно продовжується процес навчання способам подолання життєвих труднощів, а головна роль у його успішності належить спільній діяльності з референтним дорослим.

З дослідження автора бачимо, що юнаки частіше обирають стратегії роботи над собою і смисло- та цілеутворення, дівчата – стратегії допомоги інших людей. Певний вплив на вибір стратегій подолання у цьому віці мають і такі особистісні характеристики, як локус-контроль, екстраверсія - інтроверсія та нейротизм - емоційна стабільність. Так, досліджувані, які обирають стратегії "перетворювальна", "смисло- і цілеутворення" та "самовдосконалення", характеризуються інтернальним локусом контролю та високим рівнем емоційної стабільності, а для тих, хто намагається подолати життєву кризу за допомогою інших людей, притаманною є екстраверсія. Крім цього, вони не мають вираженого домінування жодного з видів локусу контролю та показників емоційності. Більшість юнаків та дівчат, які обирають стратегію "ігнорування", демонструють екстернальний локус контролю та високий рівень нейротизму [4].

Отже, вибір особистістю конкретних способів та стратегій психологічного подолання визначається суб'єктивним значенням ситуації, що переживається і відповідає переважно одній із задач – розв'язанню реальної проблеми або її емоційному переживанню, корекції самооцінки або регулюванню взаємовідносин з людьми.

З метою з'ясування особливостей та форм реакцій студентів-психологів на складні життєві ситуації нами було проведено дослідження стратегій копінг-поведінки як подолання складних життєвих ситуацій студентами-психологами Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. З цією метою ми використали методику «Копінг-тест

Лазаруса», яка посприяла з'ясуванню домінуючих стратегій копінг-поведінки осіб юнацького віку в стресових ситуаціях (табл. 1).

Таблиця 1.

Стратегії копінг-поведінки студентів-психологів у складних життєвих ситуаціях («Копінг-тест Лазаруса»)

Бали	Копінг-стратегії поведінки							
	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Максимально можливі бали	18	18	21	18	12	24	18	21
Експеримент. група	10,3	8,6	11,5	10,2	7,2	11,2	11,4	13,5
Контрольна група	10,6	9,0	10,2	9,4	7,9	11,5	11,3	13,1

За даних, наведених у таблиці, можемо простежити найважливіші копінг-стратегії поведінки юнаків у складних життєвих ситуаціях, які мають вищий середнього рівень вираженості (пошук соціальної підтримки - 10,2; прийняття відповідальності - 7,2; планування вирішення проблеми - 11,4; позитивна переоцінка - 10,5).

В цілому, в юнаків у більшій мірі виражені конструктивні копінгові стратегії поведінки, особливо пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

З наукової точки зору, пошук соціальної підтримки являє собою копінг-стратегію, в якій людина робить зусилля в знаходженні інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Дана стратегія передбачає вступ до соціальних контактів, тобто об'єднання з іншими людьми. Традиційно в соціальній підтримці виділяють емоційну та інструментальну складові. Емоційна підтримка – це регуляція емоційного стану шляхом пошуку співчуття і спілкування з іншими

людьми з найближчого соціального оточення людини. Інструментальна підтримка – це отримання інформації, порад і зворотного зв'язку від безпосереднього соціального оточення людини в період подолання стресу. Отримати розраду, пораду, рекомендацію і в цілому провести час з близькими та друзями не завжди можливо. Проте в сучасному світі юнаки часто використовують такі засоби комунікації, як телефон та Інтернет (соціальні мережі, форуми).

Прийняття відповідальності – це шлях сильних і зрілих людей, і базується він на визнанні власних помилок і їх аналізі з метою не допустити повторення. Небезпека даної стратегії лише в одному: надмірно відповідальні люди можуть дуже далеко зайти по цьому шляху і уподібнитися піонеру, який завжди відповідає за все. У той час як багато чого в цьому світі нам непідвладне: і стихійні лиха, і раптові хвороби близьких – все це поза межею нашого контролю і нести тяжкий тягар відповідальності буквально за все, що відбувається в цьому житті – прямий шлях до неврозу.

Планування вирішення проблеми полягає в довільних проблемно-фокусованих зусиллях щодо зміни ситуації, які включають аналітичний підхід до проблеми, тобто вироблення плану порятунку і чітке його дотримання. Плюси даного способу є очевидними, особливо у випадку небезпеки, яка наближається, мінуси ж – ті самі, що й у попередньому варіанті – коли ситуація знаходиться поза межами наших можливостей її контролю, цей спосіб не спрацює. Юнаки, які обрали стратегію позитивної переоцінки, прагнуть побачити в будь-якій ситуації позитивні сторони. Даний метод копінг-стратегії доречно використовувати там, де від самої людини мало що залежить, наприклад, переосмислення цінностей після хвороби, аварії. Метод позитивної оцінки стане неефективним, якщо в момент наближення неприємних ситуацій, спрямувати свої думки в іншу, на той момент не потрібну сторону. Решта стратегій відповідає середньому рівню значення (конфронтаційний допінг - 10,3; дистанціювання - 8,6; самоконтроль - 11,5; втеча-уникнення - 11,2).

В результаті проведення дослідження за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С.Нормана, Д.Ф. Ендлера та ін. (на тій же вибірці) ми отримали такі результати, що представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

Бали	Копінг, орієнтований на:				
	Вирішення завдання	Емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
Максимально можливі бали	75	80	80	40	25
Експеримент. група	52,2	43,2	42,3	21,5	13,6
Контрольна група	50,3	45,0	43,7	20,4	15,3

Перший стиль, проблемно-орієнтований, включає: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі і пошук можливих способів її вирішення; 3) прагнення краще розподіляти свій час; 4) вибір особистих пріоритетів; 5) звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем; 6) прагнення контролювати ситуацію; 7) орієнтація на необхідність вирішення проблеми; 8) практична реалізація своїх планів.

Використання стратегії вирішення завдань включає формулювання завдання, вироблення альтернативних рішень, оцінку альтернатив за витратами і вигодами, вибір альтернативи і втілення обраного рішення.

Проблемно-орієнтовані стратегії можуть бути спрямовані всередину: замість прагнення змінити оточення людина може змінити щось у собі. Наприклад, можна змінити рівень домагань, знайти інші джерела задоволення або набути нових навичок. Умілість використання індивідом цих стратегій залежить від його досвіду і можливостей самоконтролю. У людей, схильних до проблемно-орієнтованого подолання стресових ситуацій, проявляється менша депресія як до, так і після дії стресу. Звичайно, менш пригніченим людям легше вдаватися до проблемно-орієнтованого подолання.

До другого стилю, орієнтованого на емоції, належать: 1) внутрішня агресія; 2) зовнішня агресія, направлена на інших; 3) фіксація на переживанні

своєї безпорадності, неможливості впоратися з ситуацією; 4) зосередження на власних недоліках; 5) роздратування або апатія; 6) переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок. Люди вдаються до емоційно-орієнтованого подолання, щоб уникнути перевантаження негативними емоціями і щоб ці емоції не заважали їм застосовувати дії, спрямовані на вирішення власних проблем. До емоційно-орієнтованого подолання вдаються також у разі неможливості врегулювання проблеми.

Деяким людям властиво проявляти менш адаптивні форми подолання негативних емоцій: вони просто заперечують, що вони відчувають негативні емоції і витісняють їх зі свідомої частини психіки – стратегія, відома як репресивне подолання. Особи, яким властива дана форма боротьби з негативними емоціями, виявляють більшу активність автономної нервової системи, ніж ті, кому така поведінка не властива. Витіснення емоцій у сферу несвідомого вимагає реальних фізичних навантажень, що призводять до хронічного перезбудження і, в свою чергу, до фізичної хвороби.

Копінг, орієнтований на уникнення, може виражатися у відволіканні від стресової ситуації або соціальному відволіканні. Відволікання від стресової ситуації проявляється в: 1) намаганні отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо; 2) намаганні побути наодинці, віддалитися від ситуації, яка турбує або навпаки – постійно перебувати серед людей.

Соціальне відволікання реалізується в: 1) прагненні вибалакатися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми; 2) зверненні за професійною допомогою.

Результати дослідження студентів-психологів за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С.Нормана, Д.Ф. Ендлера та ін. вказують, що провідними стратегіями копінг-поведінки в стресових ситуаціях є: вирішення завдання - 52,2; емоції - 45,0; та соціальне відволікання - 15,3.

Юнаками та дівчатами був продемонстрований досить багатий набір емоційних, когнітивних та поведінкових способів подолання життєвих криз

(«Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів» – тест Хейма) представлених у таблицях 3 і 4.

Таблиця 3

Показники контрольної групи за «Методикою для психологічної діагностики копінг-механізмів» (Тест Хейма)»

	Когнітивні стратегії (%)	Емоційні стратегії (%)	Поведінкові стратегії (%)
<i>Продуктивні</i>	9,0	69,0	6,0
<i>Відносно продуктивні</i>	84,0	7,0	63,0
<i>Непродуктивні</i>	7,0	24,0	31,0

Таблиця 4

Показники експериментальної групи, за «Методикою для психологічної діагностики копінг-механізмів» (Тест Хейма)»

	Когнітивні стратегії (%)	Емоційні стратегії (%)	Поведінкові стратегії (%)
<i>Продуктивні</i>	8,0	67,0	–
<i>Відносно продуктивні</i>	84,0	8,0	67,0
<i>Непродуктивні</i>	8,0	25,0	33,0

Розумові стратегії, або способи використання мислення та уяви для подолання складної життєвої ситуації, прийнято називати когнітивними стратегіями подолання. До когнітивних стратегій відносяться такі копінг-механізми: відволікання або переключення думок на інші, «більш важливі» теми, ніж травмуюча ситуація; прийняття ситуації як чогось неминучого, прояв свого роду певної філософії стоїцизму; дисимуляція події, ігнорування, зниження її серйозності, навіть жартування над нею; збереження апломбу, прагнення не показувати свого стану іншим; проблемний аналіз ситуації та її наслідків, пошук відповідної інформації, розпитування, обмірковування, зважений підхід до рішень; відносність в оцінці проблеми, порівняння з іншими, що знаходяться в гіршому положенні; релігійність, стійкість у вірі («зі мною Бог»); додання ситуації значення і сенсу, наприклад відношення до неї як

до виклику долі або перевірки стійкості духу та ін.; самоповага – глибше усвідомлення власної цінності як особистості.

Відволікання спрямовує роботу мислення на інші об'єкти з метою відволікання уваги від ситуації і може бути внутрішнім, таким як уявлення приємної сцени, або зовнішнім, таким як фіксація на специфічному аспекті навколишнього оточення. Реінтерпретація неприємних відчуттів передбачає заміщення в уяві ситуації іншими відчуттями. Заспокійливі твердження, адресовані самому собі, мають на меті втішити або підбадьорити себе (наприклад: «Я знаю, що я можу впоратися з цим»). Ігнорування ситуації – це заперечення її існування. Прийняття бажаного за дійсне, молитви або надія на щасливий результат включають переконання себе в тому, що ситуація одного разу пройде в результаті віри, божественного волевиявлення чи завдяки іншому диву. Можуть використовуватися твердження, адресовані самому собі, які викликають почуття гніву або страху, наприклад: «Я боюся, що я вмираю». Драматизація (катастрофізація) пов'язана з використанням негативних висловлювань на свою адресу і надмірно песимістичних думок щодо майбутнього (напр.: «Мені ніколи не впоратися з цим болем»). Когнітивне реструктурування належить до процесу усвідомлення негативних думок і перетворення їх у більш реалістичні й раціональні.

При цьому, серед когнітивних копінг-стратегій у юнаків найбільш поширеними є надання смислу, релігійність та збереження самовладання, які належать до відносно продуктивних стратегій (83,3%). Це говорить про те, що піддослідні не в усіх травмуючих ситуаціях здатні обрати найбільш підходящі стратегії виходу з них. Саме тут ми бачимо зв'язок із вищим за середній рівень пошуку соціальної підтримки (10,2).

Емоційні стратегії проявляються у вигляді: переживання протесту, обурення, протистояння ситуації та її наслідкам; емоційної розрядки – відреагування почуттів, викликаних проблемою, наприклад, плачем; ізоляції – придушення, недопущення почуттів, адекватних ситуації; пасивного співробітництва – довіри з передачею відповідальності психотерапевту; покірності, фаталізму, капітуляції; самозвинувачення, покладання провини на

себе; переживання злості, роздратування, пов'язаних з обмеженням життя внаслідок травмуючих подій; збереження самовладання – рівноваги, самоконтролю.

Також стратегії емоційного подолання проявляються у вигляді різних неадекватних оцінок ситуацій, що призводять до переживань роздратування, протесту, злості чи до підкресленого оптимізму як упевненості в подоланні важкої ситуації. Іноді мають місце страждання у зв'язку з покладанням провини на себе, самозвинувачення, а іноді, навпаки, повна відмова від емоційно активної реакції і перехід до пасивної співучасті, коли вся відповідальність за наслідки знімається з себе і покладається на когось (тут починає проявлятися захист за типом проєкції).

Згідно отриманих результатів, досліджувані використовують у складних життєвих ситуаціях у більшій мірі продуктивні емоційні стратегії подолання (67%). Використання даного типу стратегій підтверджується також результатами попередніх методик (45,0). Вони слугують безпосередньому емоційному рішенню зняття негативних відчуттів та емоційно-вольовому зосередженню. Проте досить високою серед емоційних стратегій є частка неадаптивних (придушення почуттів, переживання почуття провини, покірність).

Відкриті, спостережувані дії, які людина може вживати для подолання зі складною життєвою ситуацією, називають поведінковими стратегіями подолання. Поведінковими стратегіями є наступні: відволікання – звернення до певної діяльності, відхід у роботу; альтруїзм – турбота про інших, коли власні потреби відсуваються на другий план; активне уникнення – прагнення уникати «занурення» у процес лікування; компенсація – відволікаюче виконання якихось власних бажань, наприклад придбання чогось для себе; конструктивна активність – задоволення якоїсь давньої потреби, наприклад, поподорожувати; усамітнення – перебування в спокої, розмірковування над собою; активна співпраця – відповідальна участь у діагностичному та лікувальному процесі; пошук емоційної підтримки – прагнення бути вислуханим, зустріти сприяння і розуміння.

Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи: 1. Поведінка, орієнтована на ситуацію: прямі дії (обговорення ситуації, вивчення ситуації); пошук соціальної підтримки; «відхід» від ситуації. 2. Поведінкові стратегії, орієнтовані на фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків; важка робота; інші фізіологічні методи (таблетки, їжа, сон). 3. Поведінкові стратегії, орієнтовані на емоційно-експресивне вираження: катарсис; стримування і контроль почуттів.

Покрокова діяльність має на меті організацію регулярних перерв для відпочинку, що дозволяють уникнути перевантажень і нападів посилення негативних почуттів. Ізоляція пов'язана з ухиленням від соціальних контактів з метою подолання проблеми. Підтримання спокою передбачає збереження лежачого положення в ліжку або на дивані. Релаксація включає спроби зниження фізіологічного збудження шляхом розслаблення мускулатури. Релаксацію також іноді відносять до фізіологічних стратегій подолання, оскільки вона може безпосередньо приводити до позитивних фізіологічних змін.

Згідно отриманих результатів, піддослідні схильні використовувати відносно продуктивні (67%) та непродуктивні (33%) копінг-стратегії. До відносно продуктивних можемо віднести пошук соціальної підтримки, а також відволікання уваги. Використання даних механізмів прослідковується в усіх проведених методиках, що слугує підтвердженням отриманих даних. До неадаптивних стратегій належать ізоляція, компенсація з використанням копінгових засобів, втеча від реальності. Використання цієї стратегії обумовлено недостатнім розвитком особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблеми. Проте вона може мати адекватний чи неадекватний характер в залежності від конкретної стресової ситуації.

Отже, результати, отримані в ході проведеного дослідження, вказують, що провідними копінг-стратегіями подолання складних життєвих ситуацій в юнацькому віці є пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, вирішення завдання, оптимізм, надання смислу. Перераховані стратегії мають активний,

продуктивний характер. Але, не зважаючи на в цілому позитивні результати дослідження, в арсеналі юнаків також виявлені непродуктивні стратегії відступу, втечі від реальності та відносно продуктивні: релігійність, збереження самовладання, надання смислу та ін. Спостереження свідчать, що нездатність юнаків до використання продуктивних стратегій реагування на складні життєві ситуації призводить до посилення внутрішньо особистісних конфліктів, активізації дезадаптивних механізмів психологічного захисту і формування відхилень у поведінці.

Література:

1. Павелків Р.В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. – К.: Кондор, 2011. – 468 с.
2. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 112 с.
3. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
4. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: Спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Є.О. Варбан. – К., 2009. – 25с.