

Тетяна В'ячеславівна Сінельнікова,
кандидат психологічних наук,
в. о. доцента кафедри теорії та методики практичної психології,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Стаття присвячена проблемі вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. Це питання є дуже актуальним в наш неспокійний час, що вимагає від особистості оволодіння стратегіями розв'язання проблемних, кризових, а підчас, й екстремальних ситуацій. Гострою є проблема навчання ефективним способам виходу зі складних життєвих ситуацій сучасних юнаків та дівчат. Адже саме в юнацькому віці проблеми морального, екзистенційного, професійного змісту, розвиток рефлексії суттєво впливають на виникнення, перебіг та переживання особистістю складних стресових ситуацій. У публікації описано емпіричне дослідження психологічних особливостей вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. Виявлено, що студенти різних курсів обирають різні стратегії розв'язання проблем. Наприклад, першокурсники у більшості випадків обирають уникання проблем та опираються в стресових ситуаціях на батьків. Студенти середніх курсів вже більше радяться з друзями та однолітками, а п'ятикурсники спрямовані на розв'язання проблем і соціальної підтримки шукають в більшості випадків у близьких, якими стають для них кохані люди або партнери по шлюбу. Перспектива досліджень з цієї проблеми вбачається в розробці психопрофілактичного тренінгу, спрямованого на копінг-превенцію та відпрацювання ефективних копінг-стратегій.

Ключеві слова: копінг-стратегії, копінг-превенція, психологічні особливості вибору копінг-стратегій, юнацький вік.

Останнім часом копінг-стратегії та їх особливості у людей різного віку є предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології. Так, спеціалістами активно досліджуються різні аспекти психологічно важких ситуацій (Л. І. Анциферова, О. А. Будницька, Х. В. Гаспарян та ін.); особливості подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій (Ф. Ю. Василюк, С. К. Нартова-Бочавер, Т. М. Титаренко та ін.); особливості надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації (Н. Р. Бітянова, С. Д. Максименко та ін.). Однак, подолання стресових ситуацій саме в юнацькому віці залишаються ще недостатньо вивченими. Проте, саме в юнацькому віці особистість є найбільш вразливою щодо різноманітних життєвих криз та стресів через свою спрямованість на самоствердження, юнацький максималізм, відсутність власного життєвого досвіду. В той же час період юнацтва є сензитивним до навчання психологічному подоланню стресових ситуацій через розвиток вольового та інтелектуального потенціалу особистості [5]. На наш погляд, є нагальна потреба в психолого-педагогічній профілактичній, просвітительській роботі щодо організації цього процесу навчання й підготовки юнаків до можливих проблемних ситуацій, їх переживання та психологічного подолання.

Теоретичний аналіз психологічної літератури дозволив нам визначити, що під копінг-стратегіями більшість спеціалістів (Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. К. Нартова-Бочавер, С. Фолкман, Е.Фрайденберг та ін.) розуміють прийоми подолання складних стресових ситуацій, станів, умов, які свідомо використовуються

людиною. Особливості вибору копінг-стратегій особистістю часто пов'язані із її Я-концепцією, самооцінкою, емпатією, віком, статевою приналежністю, умовами середовища та соціальним досвідом [2]. Підходи до класифікації копінг-стратегій досить неоднозначні та розрізнені, однак можна виділити найбільш обгрунтовані. По-перше, це поділ копінг-стратегій на проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.); по-друге, на когнітивні, поведінкові та емоційні (С. К. Нартова-Бочавер та ін.), по-третє, на ефективні та неефективні (Е. Фрайденберг та ін.).

Що стосується юнацького віку, то реалізація основних потреб юнацтва призводить до відносної стабілізації особистості, формування «Я-концепції», світогляду [4]. Таким чином, вивчивши особливості психічного розвитку особистості в юнацькому віці, можемо зазначити, що проблеми морально-особистісного, екзистенційного, професійного змісту, становлення стійкої системи цінностей, розвиток рефлексії суттєво впливають на виникнення, перебіг та переживання особистістю складних стресових ситуацій.

Отже, метою нашого дослідження стало визначення психологічних особливостей вибору копінг-стратегій в юнацькому віці.

Дослідження проводилося в Південноукраїнському національному педагогічному університеті імені К. Д. Ушинського серед студентів факультету психологічної освіти, початкової освіти та історико-філософського факультету. Вибірку склали юнаки та дівчата у кількості 80 осіб.

На першому етапі нашого дослідження нами були обрані методики відповідно до мети та завдань роботи. До арсеналу методик увійшли методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), копінг-тест Лазаруса, тест на дослідження самооцінки (Т. Дембо – С. Рубінштейн), розроблена нами анкета «Особливості подолання стресових ситуацій», що містить 11 запитань стосовно стратегій поведінки особистості в стресових ситуаціях. На другому етапі дослідження

нами був проведений аналіз отриманих за методиками результатів.

За методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) були отримані результати дослідження студентів 1 курсу, представлені в таблиці 1.

Як ми бачимо, більшість студентів 1 курсу обирають такі стратегії поведінки, як «пошук соціальної підтримки» (78%) та «уникання проблем» (82%).

Таблиця 1

Результати дослідження студентів 1 курсу за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)

Шкали	1 курс		
	Високий	Середній	Дуже низький
Розв'язання проблем	20%	4%	76%
Пошук соціальної підтримки	78%	30%	2%
Уникання проблем	82%	10%	8%

Що стосується результатів, отриманих на 2 курсі, то ми бачимо з таблиці 2, що ситуація є наближеною до ситуації першокурсників, але спостерігається тен-

денція до зменшення випадків потреби у пошуку соціальної підтримки (60%) . Однак, як ми бачимо, залишається прагнення до уникання проблем (75%).

Таблиця 2

Результати дослідження студентів 2 курсу за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)

Шкали	2 курс		
	Високий	Середній	Дуже низький
Розв'язання проблем	25%	10%	65%
Пошук соціальної підтримки	60%	19%	21%
Уникання проблем	75%	15%	10%

На 3 курсі, як позначено у таблиці 3, прослідковується тенденція до більшого розв'язання проблем (50%). Значно знижується кількість студентів, що шу-

кають у стресовій ситуації соціальну підтримку (32%) та уникають проблем (46%).

Таблиця 3

Результати дослідження студентів 3 курсу за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)

Шкали	3 курс		
	Високий	Середній	Дуже низький
Розв'язання проблем	50%	20%	30%
Пошук соціальної підтримки	32%	12%	56%
Уникання проблем	46%	23%	31%

Результати, отримані на 4 курсі, демонструють у таблиці 4, що спостерігається певна спрямованість до стратегії розв'язання проблем (54%). Також знижу-

ється кількість випадків пошуку у стресовій ситуації соціальної підтримки (30%) та уникання проблем (42%).

Таблиця 4

Результати дослідження студентів 4 курсу за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)

Шкали	4 курс		
	Високий	Середній	Дуже низький
Розв'язання проблем	54%	20%	26%
Пошук соціальної підтримки	30%	13%	57%
Уникання проблем	42%	28%	30%

Для п'ятикурсників характерно, як видно з таблиці 5, що на перше місце виходить знов звертання до загальних цінностей, сім'ї. У багатьох випадках вони обирають пошук соціальної підтримки (65%), але ці-

каво, що вже більше звертаються не до батьків, а до власних чоловіків. На розв'язання проблем спрямовано 70% опитаних. Уникання проблем обирає низький процент п'ятикурсників (5%).

Таблиця 5

Результати дослідження студентів 5 курсу за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)

Шкали	5 курс		
	Високий	Середній	Дуже низький
Розв'язання проблем	70%	21%	9%
Пошук соціальної підтримки	65%	30%	5%
Уникання проблем	5%	10%	85%

За копінг-тестом Лазаруса, як ми бачимо з таблиці 6, на 1 курсі спостерігається тенденція до стратегії «втеча-уникнення» у 70% респондентів. «Конфронтаційний копінг» обирають 80%, «позитивну перео-

цінку» – 60% опитаних. Зовсім не прослідковується спрямованість першокурсників на «прийняття відповідальності» (0%).

Таблиця 6

Результати дослідження студентів 1 курсу за копінг-тестом Лазаруса

Шкали	1 курс		
	Високий	Середній	Низький
Конфронтаційний копінг	10%	80%	10%
Дистанціювання	20%	70%	10%
Самоконтроль	40%	60%	0%
Пошук соціальної підтримки	10%	70%	20%
Прийняття відповідальності	0%	40%	60%
Втеча-уникання	70%	30%	0%
Планування розв'язання проблеми	10%	90%	0%
Позитивна переоцінка	60%	30%	10%

На 2 курсі високий рівень «втечі-уникання» (77,7%) та позитивної переоцінки (77,7%) та середній рівень «дистанціювання» (88,8%). На 3 курсі спостерігається високий рівень самоконтролю (57,1%) та позитивної переоцінки (51,8%). У четверокурсників спостерігається високий рівень за субшкалою «планування рішень» (60%). Також студенти 4 курсу проявляють більш низький рівень «втечі-уникання» (40%).

Як демонструється у таблиці 7, для студентів 5 курсу характерними є високий рівень пошуку соціальної підтримки (85%), високий рівень планування розв'язання проблеми (75%), позитивної переоцінки (60%), прийняття відповідальності (65%), втеча-уникання (43%).

Таблиця 7

Результати дослідження студентів 5 курсу за копінг-тестом Лазаруса

Шкали	1 курс		
	Високий	Середній	Низький
Конфронтаційний копінг	10%	80%	10%
Дистанціювання	20%	70%	10%
Самоконтроль	60%	40%	0%
Пошук соціальної підтримки	85%	10%	5%
Прийняття відповідальності	65%	30%	5%
Втеча-уникання	43%	30%	27%
Планування розв'язання проблеми	75%	18%	7%
Позитивна переоцінка	60%	30%	10%

Результати за методикою на дослідження самооцінки (Т. Дембо– С. Рубінштейн) демонструють, що на 1 курсі у більшості респондентів занижена самооцінка за всіма показниками. Можливо, це пов'язано із первинною адаптацією у ВНЗ. На 2 курсі самооцінка також є заниженою, але це прослідковується у 50% опитаних. На 3 та 4 курсі самооцінка дещо підвищується. На 5 курсі самооцінка сягає більш адекватних оцінок. Можливо, це пояснюється тим, що п'ятикурсники оцінюють себе більш реалістично.

За анкетною «Особливості подолання стресових ситуацій» було виявлено, що на 1 курсі студенти більше покладаються на підтримку батьків та рідних. Першокурсникам допомагає долати стресові ситуації почуття гумору, а заважає лінь та впертість. Це може вказувати на їх недостатню мотивованість у зберіганні відносин з оточуючими.

Третя частина другокурсників має занижену самооцінку й у стресових ситуаціях більше покладається на друзів. Їм заважає долати стрес песимізм, страх та негативізм, а допомагає – витримка та гумор.

Третьокурсники та четверокурсники у подоланні стресу звертаються по допомогу друзів та обирають цікаві захоплення. Їм допомагає гумор.

Серед особистісних якостей, що допомагають долати стрес, п'ятикурсники назвали впевненість, силу волі, комунікативність, толерантність, оптимізм та гумор. Серед особистісних якостей, що заважають у подоланні стресу, п'ятикурсники назвали страх, біль, впертість, емоційність та можливість допомоги з боку

інших. Важливим є те, що ніхто з опитаних не назвав серед основних помічників у боротьбі зі стресом куріння, вживання алкоголю та медикаментів.

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити наступні висновки.

Більшість студентів 1 курсу обирають такі стратегії поведінки, як «пошук соціальної підтримки» (78%) та «уникання проблем» (82%). Як виявилось, вони часто обирають втечу від проблеми, щоб уникнути конфліктів з батьками й не отримати покарання. На 2 курсі ситуація є наближеною до ситуації першокурсників, але спостерігається тенденція до зменшення випадків потреби у пошуку соціальної підтримки (60%). Однак, як ми бачимо, залишається потяг до уникання проблем (75%). Третя частина другокурсників має занижену самооцінку й у стресових ситуаціях більше покладається на друзів. На 3 курсі прослідковується тенденція до більшого розв'язання проблем (50%). Значно знижується кількість студентів, що шукають у стресовій ситуації соціальну підтримку (32%) та уникають проблем (46%). На 4 курсі спостерігається певна спрямованість до стратегії розв'язання проблем (54%). Також знижується кількість випадків пошуку у стресовій ситуації соціальної підтримки (30%) та уникання проблем (42%). Для п'ятикурсників характерно, що на перше місце виходить знов звертання до загальних цінностей, сім'ї. У багатьох випадках вони обирають пошук соціальної підтримки (65%), але цікаво, що у порівнянні із 1 курсом, на 5 курсі соціальної підтримки шукають вже не

в батьків, а у власних чоловіків, дружин та коханих. На розв'язання проблем спрямовано 70% опитаних. Уникання проблем обирає низький процент п'ятикурсників (5%). Цей вибір вони пояснюють тим, що починають більше цінувати стосунки й таким чином намагаються уникати сварок, щоб не втратити відносини з близькими. Тільки 1% опитуваних звертався по допомогу у складній ситуації до спеціаліста-

психолога. Це може свідчити про поки що низький рівень психологічної культури в нашій країні.

Перспективу досліджень з цієї проблеми вбачаємо в розробці психопрофілактичного тренінгу, спрямованого на копінг-превенцію та відпрацювання ефективних копінг-стратегій.

Такий тренінг може бути впроваджений в роботу соціально-психологічних служб університетів та рекреаційних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым / М. Е. Литвак. – Ростов н/Д.: “Феникс”, 2000. – 608 с.
2. Нартова-Бочавер С. К. “Copingbehaviour” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал, 1994. – Т. 15. – №1. – С. 3 – 18.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 134 с.

REFERENCES

1. Lytvak, M. Ye. (2000). *Yesli khochesh byt schastlivim [If you want to be happy]*. Rostov-on-Don: “Fenix” [in Russian].
2. Nartova-Bochaver, S. K. (1994). “Coping behaviour” v sisteme ponyatiy psikhologii lichnosti [“Coping behaviour” in the system of notions of personality psychology]. *Psikhologicheskij jurnal - Psychological journal*, 1, 3-18 (Vols. 15). [in Russian].
3. Selye, G. (1982). *Stress bez distressa [Stress without distress]*. Moscow: Progress [in Russian].

4. Сирота Н. Я., Ялтонский В. М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. Я. Сирота, В. М. Ялтонский // Обозреватель психиатрии и медицинской психологии, 1994. – №1. – С. 63-74.

5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: “Прогресс”, 1996. – 344с.

4. Syrota, N. Y., Yaltonskiy, V. M. (1994). Koping-povedenie i psikhoprofilaktika psikhosotsialnykh rasstroystv u podrostkov [Coping behavior and psychoprophylaxis of psychosocial disorders of adolescents]. *Obzrevatel psikhiatrii i meditsinskoj psikhologii – Reviewer of Psychiatry and Medical Psychology*, 1, 63-74 [in Russian].

5. Erikson, E. (1996). *Identichnost: yunost i krizis [Identity: Youth and Crisis]*. Moscow: Progress [in Russian].

Татьяна Вячелавовна Синельникова,

кандидат психологических наук, и. о. доцента кафедры теории и методики практической психологии, Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского, ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена проблеме выбора копинг-стратегий в юношеском возрасте. Этот вопрос является очень актуальным в наше беспокойное время, что требует от личности овладения стратегиями разрешения проблемных, кризисных, а часто и экстремальных ситуаций. Остро выступает проблема обучения эффективным способам выхода из сложных жизненных случаев современных юношей и девушек. Ведь именно в юношеском возрасте проблемы морального, экзистенциального, профессионального содержания, развитие рефлексии существенно влияют на появление, протекание и переживание личностью сложных стрессовых ситуаций. В публикации описано эмпирическое исследование психологических особенностей выбора копинг-стратегий в юношеском возрасте. Выявлено, что студенты разных курсов выбирают разные стратегии разрешения проблем. Например, первокурсники в большинстве случаев выбирают избегание проблем и опираются в стрессовых ситуациях на родителей. Студенты средних курсов уже больше советуются с друзьями и сверстниками, а пятикурсники направлены на разрешение проблем и социальной поддержки ищут в большинстве случаев у близких, которыми становятся для них возлюбленные или партнеры по браку. Перспектива исследований по данной проблеме представляется в разработке психопрофилактического тренинга, направленного на копинг-превенцию и отработку эффективных копинг-стратегий.

Ключевые слова: копинг-стратегии, копинг-превенция, психологические особенности выбора копинг-стратегий, юношеский возраст.

Tatiana Sinielnikova,
*PhD (Candidate of Psychological Sciences), Acting Associate Professor,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
4, Fontanska doroha Str., Odesa, Ukraine*

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF SELECTING COPING-STRATEGIES IN PREADULT AGE

The article deals with the problem of selecting coping-strategies in preadult age. This issue is extremely topical in our unquiet time which requires individual's mastering strategies for resolving problematic, crisis, and at times extreme situations. The problem of teaching young people to find effective ways out of complicated life experiences is pressing nowadays. For particularly in preadult age problems of moral, existential, professional character, development of self analysis substantially influence emergence, process and experiencing complicated stressful situations by an individual. The article describes empirical study of psychological peculiarities of selecting coping-strategies in preadult age. It is revealed that students of different courses select different strategies of resolving problems. The majority of freshmen select such behavioral strategies as "search for social support" and "avoidance of problems". As it turned out, they frequently choose escaping from a problem in order to avoid conflicts with parents and not to be punished. This may indicate their insufficient motivation in sustaining relationships with people around them. Sophomores have a tendency towards decrease in search for social support, however, they still tend to avoid problem. A third of sophomores has low self-esteem and in stressful situation rely more on friends. On the third and fourth courses a tendency is traced towards wider selection of problem solving strategies. The number of students who in stressful situations search for social support and avoid problems significantly decreases. Fifth-year students tend to turn to general values, for example, family. In many cases they search for social support but, compared to first-year students, on the fifth course social support is preferred to be obtained not from their parents but their own partners and beloved. The prospects of study in this problem are seen in developing a psychoprophylactic training aimed at coping-prevention and exercising effective coping-strategies. This training can be implemented in the work of social and psychological services of universities and recreational facilities.

Keywords: coping-strategies, coping-prevention, psychological peculiarities of selecting coping-strategies, preadult age.

Подано до редакції 30.01.2015

Рецензент: доктор психологічних наук, професор О. Я. Чебикін