

Т. І. Бєлавіна

ІНТЕГРАЦІЙНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПРЕДСТАВНИКІВ ЕТНОЛІНГВІСТИЧНИХ СПІЛЬНОТ В УКРАЇНІ

Ідеться про особливості копінг-поведінки представників найбільших етнолінгвістичних груп українського соціуму в умовах поглиблення інтеграційних процесів. Здійснено спробу визначити домінуючі серед україно- та російськомовних громадян України стратегії копінг-поведінки та найбільш поширені способи подолання стресових ситуацій.

Ключові слова: копінг-стратегії, копінг-ресурси, фрустраційна ситуація, соціально-психологічна адаптація, захисні механізми, етнолінгвістична спільнота, україно- та російськомовні громадяни.

Речь идет об особенностях копинг-поведения представителей наибольших этнолингвистических групп украинского социума в условиях углубления интеграционных процессов. Предпринята попытка определить доминирующие среди украино- и русскоязычных граждан Украины стратегии копинг-поведения и наиболее распространенные способы преодоления стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: копинг-стратегии, копинг-ресурсы, ситуация фрустрации, социально-психологическая адаптация, защитные механизмы, этнолингвистическая общность, украино- и русскоязычные граждане.

The article is devoted to the coping behavior of the ethnic and linguistic communities' representatives within the realm of intensification of their integration into Ukrainian society. The author defines main strategies of coping behavior of Ukrainian-speaking and Russian-speaking citizens of Ukraine as well as identifies their mostly used ways of overcoming stress.

Key words: coping-strategies, coping recourses, situation of frustration, social psychological adaptation, protective mechanisms, ethnic and linguistic community, ethnic identity, Ukrainian-speaking and Russian-speaking citizens of Ukraine.

Проблема. Розвиток нашої держави ускладнюється безліччю проблем, кількість яких з часом, на жаль, не зменшується. Суспільні завдання стають усе більш відповідальними, тому зростають вимоги до громадян, їхнього особистого внеску в розвиток суспільних процесів, їхньої здатності протидіяти життєвим негараздам. З огляду на це виникає потреба зосередити увагу дослідників і практиків на значущості особистого досвіду й особистої відповідальності, креативного і морального потенціалу громадян, на розвитку їхньої ресурсності, активності, ініціативності, здатності долати проблеми в мінливих умовах сьогодення.

Інтеграційні процеси в українському соціумі, пристосування представників численних лінгвospільнот до умов сучасного кризового суспільства відбуваються на тлі невизначеності і нестабільності економічного, політичного і соціального життя, унаслідок чого людині складно орієнтуватися у своєму соціальному оточенні, прогнозувати власне майбутнє. Тож особливої актуальності набувають сьогодні питання, пов'язані з адаптаційними ресурсами особистості та виробленням нею ефективних способів подолання кризових ситуацій, зумовлених невизначеністю. Ідеться про стратегії, що дають змогу підвищувати соціальну адаптованість людини та активізувати її приховані ресурси. Актуальність дослідження проблеми копінг-стратегій не викликає сумнівів ще й тому, що знання особливостей копінг-стратегій, до яких вдається особа, їх ефективне використання можуть допомогти їй у виборі оптимального рішення.

Мета статті: визначити найпоширеніші серед україно- та російськомовних громадян України копінг-стратегії і способи подолання ситуацій невизначеності й нестабільності, стресу і фрустрації.

Здатність прогнозувати події, передбачати їх перебіг визначає можливість застосування певної копінг-стратегії, і навпаки: зі зростанням невизначеності використання певних копінг-стратегій планування дій щодо виходу із скрутних обставин значно ускладнюються. У світлі порушеної нами проблеми труднощі соціально-психологічної адаптації представників етнолінгвістичних спільнот в умовах різких і несприятливих соціальних змін призводять до особистісної і рольової кризи. Подолати її можна шляхом соціально-психологічної адаптації на груповому та особистісному рівнях (у першому випадку йдеться про чинники вибору стратегій адаптації в умовах кризи ідентичності, про настановлення на отримання позитивної соціальної ідентичності, адекватної змінам, а також спрямованої на збереження власної культурної своєрідності; у другому – про вибір альтернатив і стратегій адаптації ціннісно-сміслові структури особистості, тобто про потребу в самоактуалізації, самоздійсненні і психологічному комфорті, задоволеності професійним вибором та діяльністю, емоційну стійкість тощо).

Вивчення стратегій подолання стресових або невизначених ситуацій, способів уникнення негативних наслідків кризових обставин є природною основою для дальшого розроблення технологій психологічної підтримки особистості. Саме тому увагу дослідників-психологів останнім часом усе більше привертає проблема копінг-поведінки людини в складних, кризових умовах, у ситуації психологічної загрози, необхідності вибору та прийняття рішення. З'явилися науково-практичні розробки, спрямовані на систематизацію досліджень копінг-

поведінки [1; 2], удосконалення емоційної стійкості особистості [3], оптимізацію її копінг-ресурсів [4]. Значний інтерес викликає пов'язаність копінг-стратегій, які застосовує індивід, з його успішністю в соціальній сфері [5]. На сьогодні проблематика копінг-стратегій активно досліджується в найрізноманітніших царинах і на прикладі найрізноманітніших типів діяльності. Зацікавленість цією проблемою зумовлена певними особливостями поведінки людини у складних ситуаціях, яка може стати перепоною для провідних форм активності особистості. Критерієм ефективності копінг-поведінки, яка реалізується за допомогою копінг-стратегій, є послаблення відчуття вразливості до стресів, пом'якшення впливу стресогенної ситуації, а відтак її подолання.

У широкому сенсі, на думку М. Платонової, копінг охоплює всі види взаємодії суб'єкта із ситуацією, зокрема спроби оволодіти нею або пом'якшити її дію, звикнути до неї або ухилитися від її вимог [6]. Основним механізмом адаптації людини до соціальних умов, що змінилися, є подолання посталих незвичних, часто складних, ситуацій. Останні вимагають від неї особливих зусиль і змушують виявляти непомітні у звичайних умовах якості. Психологічна налаштованість людини у скрутних життєвих ситуаціях багато в чому визначає ефективність її соціально-психологічної адаптації до мінливих умов життя. На вибір особистістю тієї чи іншої стратегії подолання стресових ситуацій впливають різні чинники, наприклад: вікові, гендерні і статусні характеристики, особистісні й ситуативні детермінанти копінг-поведінки.

У межах наявних підходів соціально-психологічну адаптацію розглядають або як активний безперервний процес і результат пристосування індивіда до змінних соціальних умов, або як процес розвитку, який відбувається в результаті подолання кризових періодів, що виникають у ході соціалізації особистості [7]. Завдяки вивченню поведінки людини в стресових ситуаціях було виявлено копінг-стратегії і копінг-механізми, що визначають успішну/неуспішну її соціально-психологічну адаптацію.

Термін "копінг" (coping) спочатку використовували в дослідженнях способів подолання дітьми вимог, що висуваються віковими кризами розвитку. При цьому йшлося про активні зусилля особи, направлені на опанування складної ситуації або розв'язання певної проблеми. У подальшому розуміння копінгу було перенесено на дослідження психологічного стресу (Р. Лазарус) та стратегії поведінки людини в ситуаціях, коли виникає психологічна загроза її фізичному, особистому і соціальному благополуччю.

У теорії копінг-поведінки зазвичай виділяють базисні копінг-стратегії (розв'язання або подолання проблем, пошук соціальної під-

тримки, уникнення), а також базисні копінг-ресурси (Я-концепція, локус контролю, емпатія, афіліація, когнітивні ресурси). Копінг-стратегія *розв'язання проблем* відображає здатність людини визначати проблему і знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися із стресовими ситуаціями. Але процес копіngu може бути неефективним або неконструктивним; часом він може призводити до дезадаптації та ускладнення функціонування людини в соціумі, тому питання про ефективність/неефективність копіngu безпосередньо пов'язане з поняттям копінг-стратегій, які слід розуміти як ті прийоми і способи, що реалізують власне процес подолання. Копінг-стратегія *пошуку соціальної підтримки* дає можливість за допомогою актуальних когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів успішно впоратися із стресовою ситуацією. Дослідження визначають деякі статеві і вікові відмінності в особливостях соціальної підтримки. Зокрема, чоловіки частіше потребують інструментальної підтримки, а жінки – як інструментальної, так і емоційної. Молодь найбільш важливою в соціальній підтримці вважає можливість обговорення своїх переживань, а літні особи – довірчі стосунки. І, нарешті, копінг-стратегія *уникнення* дає змогу зменшити емоційну напругу, послабити емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації. Але активне використання індивідом цієї копінг-стратегії можна розглядати і як переважання в його поведінці мотивації уникнення невдач над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі інтраособистісні конфлікти. Наведений опис найпоширеніших копінг-стратегій показує їх близькість до захисних механізмів, що спрямовані швидше на адаптування до складної ситуації, аніж на її вирішення.

В умовах стресу психологічна адаптація людини відбувається, головним чином завдяки дії двох механізмів – копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту. Одні і ті ж самі події життя можуть мати різне стресове навантаження, залежно від їх суб'єктивної оцінки. Стресова подія починається з оцінювання якоїсь внутрішньої (наприклад, думки) або зовнішньої (наприклад, докору) стимул-реакції; у результаті запускається копінг-процес. Копінг-реакція спрацьовує, коли складність завдання перевищує енергетичну потужність звичних реакцій організму. Якщо вимоги ситуації оцінюються як непосильні, тоді подолання може набувати форми психологічного захисту.

Копінг здатний сприяти “оволодінню” ситуацією, ослабляти або пом'якшувати її дію. При цьому він не є автоматичною адаптивною поведінкою, як, наприклад, психологічний захист, коли “вмикаються” несвідомі захисні механізми: “долання кризового стану ... здійснюється шляхом застосування певних копінг-механізмів, які є активними, усвідомленими зусиллями людини, спрямованими на опанування си-

туації шляхом її перетворення або пристосування до неї, та які можуть проявитися в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах особистості” [5, с. 69].

Сенс захисних механізмів – зміна образу світу за принципом задоволення (несвідомий копінг); захисні механізми є більшою мірою нав’язаними, ригідними, вони спотворюють реальність. Функція ж копінг-поведінки, навпаки, протилежна – людина визнає незмінність світу і намагається змінити себе, керуючись принципом реальності. Отже, копінг-поведінку в нашому випадку розглядатимемо як більш цілеспрямовану, гнучку й адекватну реальній дійсності.

У нашому дослідженні взяли участь 39 російськомовних (17 чоловіків і 22 жінки) і 36 україномовних (відповідно 15 і 21) студентів вищих навчальних закладів м. Бердянська і м. Києва. Загальна кількість учасників становила 75 осіб. Причому російськомовні респонденти переважали в Бердянську, а україномовні – у Києві. На основі результатів дослідження було визначено домінуючі в цих лінгвогрупах копінг-стратегії та виявлено деякі відмінності в їх застосуванні.

У своєму дослідженні ми скористалися низкою методик, серед яких: психодіагностична методика “Індикатор стратегій подолання стресу” (створена J. H. Amirhan у 1990 р. й адаптована Ялтонським у 1994-му); методика Е. Heim; методика вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга.

Методика, створена J. H. Amirhan, – це, власне, опитувальник самооцінки, що визначає базисні копінг-стратегії (“розв’язання проблем”, “пошук соціальної підтримки” та “уникнення”) та структуру опанувальної поведінки, дає змогу оцінити ступінь адаптивності поведінки респондентів залежно від набору використовуваних копінг-стратегій. Результати, отримані за цією методикою, показали, що у двох третин (68%) представників студентського середовища переважають високий і середній рівні продуктивних базисних стратегій (розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки). Це свідчить про достатню адаптивну спроможність особистості та високу адаптивність її поведінки в стресових ситуаціях. Причому стратегія “розв’язання проблем” як пошук можливих когнітивно-поведінкових рішень, є найбільш конструктивною. Стратегія “пошук соціальної підтримки” хоча й менш конструктивна, але також спрямована на пошук ресурсів, у тому числі й зовнішніх. Такі стратегії обрала майже чверть випробуваних (хоч показники тут і низькі). Стратегію “уникнення проблем”, або свідому втечу від посталих життєвих труднощів (що допомагає зберегти відносну емоційну стабільність, але не вважається продуктивною), визнали прийнятною майже 9% випробуваних. У цьому випадку спо-

стерігається відхід від реальної ситуації, заперечення можливих важких наслідків проблеми.

Методика Е. Неім була адаптована (під керівництвом Л. І. Васермана) в лабораторії клінічної психології Психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева. Вона дає змогу дослідити 26 варіантів ситуаційно-специфічних варіантів копінгу у зв'язку з трьома основними сферами психічної діяльності (когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми).

Наведемо лише деякі результати дослідження, беручи до уваги найбільш значущі виявлені відмінності. У цілому тенденції виборів копінг-стратегій ідентичні в обох лінгвогрупах: спостерігається збільшення кількості адаптивних і зменшення числа неадаптивних варіантів копінг-стратегій. Стратегію “позитивне мислення”, що дає змогу навіть у неприємних, стресових ситуаціях побачити й оцінити позитивний компонент, стимул до подальшого розвитку, помітно частіше використовують російськомовні студенти ($p \leq 0,05$). Рідше її використовують україномовні респонденти, можливо тому, що вони менш схильні до аналізу ситуації і рефлексії, а більше – до дії: вони швидше почнуть активно впливати на ситуацію, ніж вишукуватимуть у ній позитивні моменти. У цьому, безумовно, є не лише позитивний, а й негативний момент, оскільки завдяки позитивному мисленню людина дістає можливість аналізувати невдачі, неприємності і тим самим “вчитися на власних помилках”, швидше напрацьовувати необхідний життєвий досвід. А проте небажання бачити в неприємному позитивний момент також може гальмувати розвиток особистості.

Стратегію “порівняння” значуще частіше використовують україномовні студенти ($p \leq 0,05$). Ця стратегія передбачає порівняння власних особистісних рис з особливостями інших, власної поведінки – з чиеюсь. Вона може формуватися і в процесі первинної адаптації та професіоналізації, коли людина свідомо або несвідомо порівнює власні досягнення з досягненнями інших і намагається перейняти спосіб, у який було щось досягнуто, для себе, свого повсякденного життя. Це не завжди ефективно, адже більш конструктивно було б порівнювати себе із самим собою й оцінювати власний досвід перемог і поразок, менше орієнтуючись на перемоги і поразки інших.

Копінг-стратегію “заперечення” використовують як російськомовні, так і україномовні студенти ($p \leq 0,1$). Суть цієї стратегії полягає в тому, що людина заперечує саму наявність негативного, або стресового, чинника.

Копінг-стратегію “контроль емоцій”, яка передбачає, що в стресових станах людина зберігає спокій, здатність тверезо оцінювати ситуацію, частіше використовують україномовні студенти ($p \leq 0,01$). У ході

соціальної адаптації усвідомлюється потреба навчитися стримувати негативні емоції, контролювати їх вияв. Утім, зловживання цією стратегією може призвести до негативних наслідків, навіть розвитку соматичних захворювань, оскільки приховані емоції руйнівні для психіки.

Стратегією “розрядка” послуговуються представники обох груп, але способи її реалізації дещо відрізняються. Російськомовні студенти порівняно з україномовними ($p \leq 0,05$) у скрутних життєвих ситуаціях, у випадку стресів, внутрішніх конфліктів значно частіше вдаються до таких способів зняття напруження, як споживання алкоголю, азартні і комп’ютерні ігри. Дещо меншою мірою це стосується україномовних студентів, умови життя та, можливо, географія проживання яких (у столиці) розширюють коло доступних засобів за рахунок, наприклад, відвідування вистав, концертів, участі в масових заходах, занять спортом. Однаково прийнятними для обох груп виявилися такі способи додання стресу, як секс та використання соціальних мереж інтернету.

“Відчуженню” як копінг-стратегії значно частіше віддають перевагу російськомовні студенти ($p \leq 0,05$). Відчуження, власне, полягає в тому, що людина психологічно відсторонюється від джерела стресу і таким чином послаблює його негативний вплив. Ця стратегія досягає успіху в тих випадках, коли джерело стресу перебуває поза зоною особистого контролю. У решті випадків дана стратегія неефективна, оскільки розв’язання проблеми просто відтермінується. Російськомовним студентам, крім того, більш притаманна стратегія “відхід” ($p \leq 0,01$). Вона полягає у психологічному і навіть фізичному усуненні від проблеми; її неефективність пов’язана з тим, що розв’язання проблеми також відкладається у часі.

Схожим виглядає і використання копінг-стратегії “фаталізм”, яка більшою мірою властива російськомовним респондентам ($p \leq 0,01$) і полягає у небажанні чинити спротив негативним обставинам. Людина сприймає ситуацію як непоправну і навіть не бачить сенсу намагатися змінити хоча б що-небудь.

Стратегія “обережність” виявляється в тому, що людина у складній стресовій, фрустраційній ситуації вважає за краще утриматися від необдуманих вчинків, перечекати й відтак прийняти оптимальне рішення. Частіше цю стратегію використовують російськомовні респонденти ($p \leq 0,01$). Утім, в обох групах є особи, неохочі до виваженого аналізу ситуації; частіше вони вважають за краще діяти ризикуючи, але виграючи, хоч це не завжди ефективний шлях, оскільки імпульсивне рішення може видаватися найочевиднішим, але бути неконструктивним.

Копінг-стратегію “набуття сили” значно частіше використовують україномовні, рідше – російськомовні студенти ($p \leq 0,05$). Люди на накопичує сили, вважаючи, що сила вирішує все. Ідучи шляхом накопичення сили, вона має намір таким чином посісти високі позиції в тих чи інших сферах життя. Ця стратегія іноді може бути ефективною там, де сила справді цінується і є значущою.

До копінг-стратегії “самозмінення” вдаються представники обох лінгвогруп, хоча дещо частіше її використовують російськомовні респонденти ($p \leq 0,05$), які вважають, що ситуація подолання конфлікту і кризи може бути джерелом особистісного зростання, набуття цінного життєвого досвіду і змін на краще.

Нагадаємо, що за даними досліджень, проведених лабораторією мас та спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, російськомовним громадянам притаманне певною мірою відчуття соціально-культурної переваги, яку вони мали ще донедавна; досі вони посідали дещо вищі статусні позиції, які дозволяли їм сприймати своє соціальне становище як привілейоване. Нині практично повсюдно спостерігається тенденція зниження самооцінки російськомовних громадян, у першу чергу росіян, яким здається, що вони в цілому дещо опустилися на щаблях суспільної драбини до більш низьких категорій.

Висновки. Вибір особистістю стратегій опанувальної поведінки зумовлений впливом різних чинників, наприклад, вікових, гендерних, статусних характеристик, особистісних і ситуативних детермінант копінг-поведінки. Він визначається спроможністю людини адаптуватися до умов зовнішнього середовища, що змінюються, усвідомленням і безумовним прийняттям себе, досягненням психічної рівноваги, здатністю до саморегуляції та умінням керувати своїми вчинками і поведінкою в межах соціальних норм.

Стрес є первинним поштовхом до зміни психічного стану людини. Його результатом стає емоційна нестійкість, яка компенсується за рахунок копінг-стратегій поведінки в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах. Неадаптивність хоча б однієї з них призводить до виникнення внутрішньоособистісного конфлікту; і якщо замість вирішення останнього людина обирає “втечу” у хворобу, або в роботу, або в контакти, або у фантазії, то це в результаті може спричинитися до емоційного вигорання, зниження показників психічних процесів, загальної працездатності.

Дослідження найбільш поширених серед україномовних і російськомовних громадян копінг-стратегій показало, що в процесі інтеграції

до соціуму й соціально-психологічної адаптації в умовах соціокультурних та політико-економічних змін вони часом використовують різні стратегії долаючої поведінки. В україномовних громадян частково переважають такі стратегії, як контроль емоцій, пошук допомоги, наполегливість і накопичення сили, у російськомовних – відхід, обережність, заперечення, розрядка і позитивне мислення. В обох групах представлені різні види копінг-поведінки – ефективні і неефективні, конструктивні і деструктивні. Україномовним респондентам більшою мірою властиві копінг-стратегії, орієнтовані на активну дію, а російськомовним – на аналіз ситуації, зниження значущості негативної ситуації.

Література

1. Волкова Н. В. Coping strategies как условие формирования идентичности / Н. В. Волкова // Мир психологии. – 2004. – № 2. – С. 119–124.
2. Нартова-Бочавер С. К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
3. Абульханова-Славская К. А. Состояние современной психологии: субъектная парадигма / К. А. Абульханова-Славская // Предмет и метод психологии: Антология / под ред. Е. Б. Старовойтенко. – М. : Академ. проект : Гаудеамус, 2005. – С. 428–450.
4. Стрельцова И. П. Представления подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. психол. наук / И. П. Стрельцова. – М., 2003. – 22 с.
5. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості / В. М. Заїка // Соціальна психологія. – 2009. – № 1. – С. 69–76.
6. Платонова М. Копінг-стратегії у ситуації прийняття рішень в юнацькому віці [Електронний ресурс] / М. Платонова. – Режим доступу : www.naub.org.ua.
7. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л. И. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С. 20–25.

© Белавіна Т. І.