

Постановка проблеми. Взаємодія суб'єкта із складними життєвими ситуаціями в сьогоденній реальності відносяться до низки фундаментальних проявів життя. Але не дивлячись на це конструктивні механізми таких інтракцій з аверсивними умовами, що висуває середовище, не завжди реалізуються суб'єктом. Від яких факторів залежить продуктивність подолання аверсивних ситуацій? Яку роль в мережі копінгових дескрипторів відіграє когнітивний модус? Фасилітують чи інгібують когніції індикацію копіngu?

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Експлікація поведінки людини в складних життєвих ситуаціях кваліфікується як копінг-поведінка, що тісно пов'язана з дослідженнями психологічного стресу. Окрім цього, розуміння копінг-поведінки і кількість його структурних складових з часом починає розширюватися, а феномен копіngu починає об'єднувати поведінкові, емоційні та когнітивні зусилля, що витрачаються суб'єктом в різному ступені, в певних обставинах для послаблення аверсивного впливу ситуації, подолання запитів повсякденного життя та вирішення проблем взаємостосунків людина-середовище [6, с. 727-745]. Саме з цього часу в дослідженнях копіngu починає домінувати його когнітивна інтерпретація, коли в центрі уваги вчених постають не тільки безпосередньо поведінкові паттерни людини, а й елементи когнітивної сфери, що відповідають за вибір та реалізацію копінг-поведінки.

Слід зауважити, що у подоланні складних життєвих ситуацій задіяні три фактори: когнітивний, емоційний та біхевіоральний, кожний з яких робить свій внесок у подолання складної життєвої ситуації.

Л. Куліков наголошує, що розподіл єдиного процесу по окремим сферам психіки досить умовний, але він часто виявляється корисним як для теоретичного аналізу, так і для практичної діяльності, крім того, преференційна або перманентна активність тільки однієї сфери може розглядатися як домінуюча копінг-стратегія [4, с. 327], тому деякі вчені пропонують класифікації, в яких копінг-стратегії розрізняються в залежності від типу процесів, які лежать в їх основі. Так, Л. Анциферова, вводячи термін «когнітивне оцінювання» і визначаючи його як певну активність суб'єкта, що спрямована на процес розпізнання особливостей ситуації, виявленні негативних та позитивних її сторін, визначенні її смислу та значення, вважає, що в залежності від того, як у суб'єкта працює когнітивний механізм залежить вибір конструктивних копінг-стратегій, які він буде використовувати при вирішенні складної життєвої ситуації [2, с. 3-19].

Когнітивний рівень дозволяє нейтралізувати напруженість стресу через зміну суб'єктивної оцінки ситуації та зміну рівня її контролю. На цьому рівні здійснюються різні способи роботи з інформацією активуючи певні варіанти копіngu: відволікання або переключення думок на інші важливі теми ніж аверсивна ситуація; її ігнорування або висміювання; пошук додаткової інформації (розпитування, обдумування, що дозволяє включити що подію в розширений контекст і змінити її травматичне забарвлення); аналіз ситуації та її наслідків; порівнянням себе з іншими людьми, які знаходяться в більш скрутному положенні; надання нового значення та смислу аверсивній ситуації [5, с. 53, 134-135]. Описуючи характеристики подолання труднощів в когнітивній сфері Л. Куліков вважає, що ними є розуміння причин труднощів, уточнення або конструювання образу ситуації або переструктурування повне чи часткове з наступним включення цього образу в цілісне уявлення суб'єкта про себе, про оточення та взаємозв'язки з ним. Здатність до когнітивного переструктурування життєвої ситуації дозволяє краще перцептувати відповідальність за власні вчинки та рішення, повніше відчувати осмисленість життя і бути більш задоволеним життям [4, с. 327-328]. Слушне зауваження формулює О. Алексапольський наполягаючи на аналізі взаємозв'язку стилю подолання суб'єкта, якому надається перевага, та його індивідуальній когнітивно-стильовій організації. Під когнітивними стилями, вченим розглядаються не просто індивідуально-своєрідні способи переробки інформації, що проявляються у вигляді індивідуальних відмінностей в сприйнятті, аналізі, структуруванні, категоризації, оцінюванні тощо, а як метакогнітивні здібності, які відносяться до побудови об'єктивних ментальних репрезентацій того, що відбувається та саморегуляції афективних станів. Також, О. Алексапольським підкреслюється, що значною мірою від своєрідності ментальних ресурсів суб'єкта залежить і продуктивність чи непродуктивність самих копінг-стратегій [1, с. 10 - 12].

Метою даної статті є визначення провідних типів модальностей копінг-стратегій в когнітивній сфері прояву в діапазоні продуктивності /непродуктивності серед молодших та старших підлітків. Для досягнення даної мети було здійснено огляд теоретичних підходів до визначення копінг-поведінки та проведено емпіричне дослідження в цьому контексті.

Виклад основного матеріалу. З урахуванням ступеня адаптивних можливостей копінг-стратегії диференціюються на продуктивні, частково продуктивні та непродуктивні, що знаходять своє відображення в когнітивній сфері суб'єкта. Для виявлення провідних типів модальностей копіngu в когнітивній сфері ми використали методику визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма, що дозволяє виявити не тільки розповсюдженість копінг-стратегій в цій сфері, а й визначити їх продуктивність (стратегії, що допомагають швидко та успішно подолати складну життєву ситуацію), відносну продуктивність (стратегії, що допомагають в деяких ситуаціях) та непродуктивність (не усувають труднощів та стресового стану, навіть можуть сприяти його посиленню).

Розподіл когнітивних копінг-стратегій у шостих та дев'ятих класах вказує майже на рівномірну преференцію підлітками всіх копінг-стратегій (продуктивних – 32,67% та частково продуктивних – 32,67%), з незначною перевагою в бік непродуктивних (34,66%), причому молодші підлітки (37,06%) більше схильні до вибору саме цих стратегій, ніж старші (31,22%). Слід зауважити, що непродуктивні копінг-стратегії, кваліфікуючись як пасивні форми поведінки, проявляються у відмові тимчасово або перманентно долати труднощі через протидію певних інгібіторів (дефіциту ресурсів (інтелектуальних, матеріальних), інформації, часу, характерологічних особливостей, психофізичної астенізації тощо) або через небажання, неможливість їм протидіяти, підпорядковуючись ситуації, зневірюючись у власних силах, навмисно недооцінюючи неприємності, уникаючи їх.

Стосовно преференції підлітками продуктивних стратегій як найбільш адаптивних та конструктивних форм поведінки, що спрямовані на активне подолання аверсивних обставин, аналіз труднощів, пошуків шляхів виходу із складної життєвої ситуації з характерним підвищенням самооцінки, самоконтролю, усвідомленням власної цінності і вірою у свої ресурси та частково продуктивних, конструктивність яких залежить від значущості, інтенсивності та трансординарності ситуації, які спрямовані на оцінку труднощів, надання особливого сенсу їх подоланню, розмірковування, співставлення своїх труднощів з проблемами інших людей, пошук допомоги «зверху», орієнтування на думку значущих інших, то тут спостерігаємо аналогічний розподіл преференції як у молодших підлітків (31,47%), так і у старших (34,39%).

Аналіз розповсюдженості типів модальностей серед когнітивних стратегій вказує на високі показники

непродуктивної стратегії „смирення”, яку обирають 19,47% молодших підлітків та 16,7% старших. Що стосується інших непродуктивних стратегій, то вони приблизно рівномірно розподіляються в обох групах: „дисиміляція” (6,74% – у молодших і 8,6% – у старших), „розгубленість” (4,86% – у молодших і 4,85% – у старших), хоча стратегія „ігнорування”, що є найменш популярною серед підлітків, обирається більшою мірою молодшими (5,99%), ніж старшими (1,07%) підлітками. Високі показники переваги мають частково продуктивні копінг-стратегії, а саме „релігійність”, на виборі якої дещо більше сфокусовані молодші підлітки (16,47%), ніж старші (13,44%), хоча в останніх діагностуються вищі показники вибору стратегії „надання смислу” (13,97%), ніж у молодших підлітків (8,24%). Зате стратегію „відносність” однаково мало обирають як молодші (6,75%), так і старші (6,98%) підлітки.

Стосовно розповсюдженості продуктивних когнітивних копінг-стратегій у старших підлітків виявляється рівномірний їх розподіл: „збереження самовладання” (13,97%), „проблемний аналіз” (13,97%), хоча молодші підлітки, також демонструють досить високі показники за даними стратегіями, але трохи нижчі, ніж старші (11,98% та 10,14%). Проте „установку власної цінності” обирають частіше молодші підлітки (9,36%), ніж 6,45% старші.

Таким чином, аналіз індикації когнітивних копінг-стратегій у молодших та старших підлітків демонструє перевагу ними різних типів модальностей копінг-стратегій (адаптивних, частково адаптивних та дезадаптивних). Що стосується останніх, то підлітки обох вікових когорт обрали стратегії, які здатні актуалізувати та потенціювати дії адаптивних копінг-стратегій.

По-перше, переваги стосувалися переконання, що з аверсивними обставинами краще змиритися, бо це доля і так хоче Бог (делегування контролю над змінами Богу). Це свідчить про те, що підлітки, не зважаючи на екзогеннопасивну інтерпсихічну інтенцію копіngu (дефіциту досвіду, навичок, ресурсів тощо), мають потенціал долати аверсивні ситуації, так як використовують ендогенноактивний копінг, що розгортається у форматі інтрапсихічної інтенції, яка враховує модус ситуації (ступінь загрози, перманентності, мінливості), а не ігнорують її зовсім. Це в свою чергу може привести до її повторної оцінки, що підготує суб'єкта до активних дій та призведе до зміни цих видів копіngu на екзогенноактивні. Окрім цього, релігійність, зв'язок із Богом та покладання на Бога є не тільки могутньою копінг-стратегією, що здатна симультанно з іншими потенціювати дію інших стратегій. Згідно з принципом інтегральної суб'єктності З. Карпенко, копінг „релігійність” стосується сфери компетентності абсолютно суб'єктного потенціалу людини і сягає глибин трансцендентальної свідомості, яка продукує містичне переживання, що характеризується гармонією індивідуума й Абсолюту, даючи відчуття осмисленості і повноти життя [3, с. 90 - 91; 182 - 183].

По-друге, підлітки виявили здатність (особливо старші) надавати труднощам особливого смислу, вважаючи, що долаючи їх, вони самі вдосконалюються. Встановлений емпіричний факт у відповідності з принципом інтегральної суб'єктності З. Карпенко співвідноситься зі сферою дії метасуб'єкта, що проявляється у розвитку духовно-творчих можливостей особистості, здатної до самоактуалізації, самовдосконалення, усвідомлення смислу свого існування, яка завжди вибирає рух вперед та спрямована на подолання перешкод [3, с. 90-91]. По-третє, діагностовано прагнення підлітків контролювати себе, не втрачаючи самовладання, та контролювати зміни, аналізуючи і пояснюючи собі все, що відбувається, що поєднується з пошуком альтернативних рішень проблем та власних ресурсів і характерним проявом атитюду власної цінності (особливо у молодших підлітків).

Останній проявляється в переконанні, що тільки ці труднощі вони поки що не можуть подолати, але з часом зможуть справитися і з цими, і з більш складними перешкодами у своєму житті. З метою з'ясування статистично значущих відмінностей отриманих результатів щодо переваги типів модальностей копінг-стратегій у молодших та старших підлітків ми здійснили порівняння одержаних частотних даних, використовуючи χ^2 -критерій Пірсона. Отже, для когнітивних копінг-стратегій отримано такі значення χ^2 -критерію: $\chi^2_{\text{емп.}} = 3,37$, $df = 2$, $p > 0,1$; де $df = (k - 1)(L - 1) = (2 - 1)(3 - 1) = 2$. Порівняння молодших та старших підлітків не виявило статистично достовірних відмінностей щодо переваги певних когнітивних копінг-стратегій ($p > 0,1$).

Висновки. Суб'єкту притаманні продуктивні, частково продуктивні або не продуктивні копінг-стратегії, що актуалізуються при необхідності подолання складних життєвих ситуацій та реалізуються в трьох сферах функціонування: когнітивній, емоційній та біхевіоральній. Когнітивні копінг-стратегії проявляються в розумінні причин труднощів, конструюванні, уточненні образу ситуації, роботі з інформацією, наданні нового значення та сенсу аверсивним обставинам тощо. Порівняння молодших та старших підлітків не виявило статистично достовірних відмінностей щодо переваги когнітивних копінг-стратегій, що свідчить, хоч і про активний, але пролонгований розвиток цієї сфери, яка ще не набула характеристик індивідуального стилю, а перебуває в процесі активного становлення.

Окрім цього, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про здатність і молодших, і старших підлітків до збалансованого використання відповідних їх віку різних типів модальностей копінг-стратегій: продуктивних, частково продуктивних або непродуктивних, які в загальній структурі копінг-поведінки можуть виявляти синергійну дію або потенціювати дію продуктивних копінг-стратегій.

Резюме. У статті представлений один із провідних типів модальностей копінг-стратегій, що розгортається в когнітивній сфері прояву. Здійснюється аналіз реалізації копіngu відносно його адаптивних можливостей в діапазоні продуктивності/непродуктивності. Розкривається зв'язок когнітивних конструктів з вибором та реалізацією продуктивної копінг-поведінки. Подаються результати емпіричного дослідження переважної модальності подолання у молодших та старших підлітків. **Ключові слова:** аверсивні ситуації, провідний тип модальності, копінг-стратегія, продуктивний/непродуктивний копінг.

Резюме. В статье представлен один из ведущих типов модальностей копинг-стратегий который разворачивается в когнитивной сфере проявления. Осуществляется анализ реализации копинга относительно его адаптивных возможностей в диапазоне продуктивности/непродуктивности. Раскрывается связь когнитивных конструктов с выбором и реализацией продуктивного копинг-поведения. Подаются результаты эмпирического исследования предпочтительного стиля преодоления у младших и старших подростков. **Ключевые слова:** аверсивные ситуации, ведущий тип модальности, копинг-стратегия, продуктивный/непродуктивный копинг.

Summary. The article represents one of basic principle types of coping-strategies modalities development in a cognitive sphere of display. Coping realization concerned its adaptive abilities in the range of productivity/unproductively is analyzed. It shows the relation between cognitive-constructs, choice and realization of a productivity coping-behavior. There are given results of empirical investigation of junior and senior teenagers preferential style of over concise. **Keywords:** aversive situations, basic type of modality, coping-strategies, productivity/unproductively coping-behavior.

Література

1. Алексапольский А. А. Критерий продуктивности копинг-стратегий / А. А. Алексапольский // Психология индивидуальности: материалы всероссийской науч.-практ. конф., Москва, (2–3 ноября 2006 г.) – Москва: Государственный университет – Высшая школа экономики, 2006. – С. 10 – 12.

2. Анциферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1993. – № 2. – С. 3 – 16.
3. Карпенко З. С. Аксіопсихологія особистості / Зіновія Степанівна Карпенко. – К.: ТОВ Міжнар. фін. агенція, 1998. – 220 с. – (Монографія)
4. Куликов Л. В. Психогигиена личности. / Куликов Л. В. – СПб.: Питер, 2004.–464 с. – (Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики).
5. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2006. – 352 с.
6. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. – 2000. – Vol. 37, № 3. – P. 727-745.
7. Koplik E. K. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mother's Presence of Children's Response to Dental Stress / E. K. Koplik // Journal of Psychology. – 1992. – Vol. 126 (1). – P. 79-92.