

УДК 159.922.2

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.5>**О. Б. Ігумнова**кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

У статті розглянуто проблему опанування складними життєвими обставинами в сучасній психологічній літературі. Розглянуто поняття «складних життєвих обставин» у сучасних дослідженнях. Проблема копінг-поведінки осіб у складних життєвих обставинах досліджено на прикладі студентів та клієнтів центру соціально-психологічної допомоги. Досліджено актуальні типи складних життєвих ситуацій у студентської молоді та клієнтів центру соціально-психологічної допомоги. Визначено, що для студентів найбільш актуальними складними ситуаціями є ситуації, в яких проявляються проблеми стосунків та міжособистісної взаємодії; ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням певних дій, обов'язків та ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку. Для осіб, які звернулись до центру соціально-психологічної допомоги, найбільш актуальними є ситуації міжособистісної взаємодії; труднощі пов'язані з виконанням певних дій, обов'язків; ситуації загрози для здоров'я та життя, проблеми із власним здоров'ям та ситуації соціальної адаптації. Виявлені типи складних життєвих ситуацій серед клієнтів центру соціально-психологічної допомоги в декілька разів більше, ніж серед студентської молоді.

Досліджено найпоширеніші типи подолання серед студентської молоді та клієнтів центру соціально-психологічної допомоги: проблемно-сфокусоване подолання; емоційно-сфокусоване подолання та уникнення. Найбільш розвиненими у студентської молоді є копінг-стратегії уникнення, конфронтація з проблемою, дистанціювання та пошук соціальної підтримки, що відносяться до емоційно-орієнтованих стратегій. Проблемно-орієнтовані стратегії серед студентів розвинуті дещо менше, але використовуються майже половиною респондентів: прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та самоконтроль.

У клієнтів центру соціально-психологічної допомоги найбільш розвинутими стратегіями є пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення, конфронтація з проблемою та дистанціювання, які відносяться до емоційно-орієнтованих стратегій та є менш продуктивними, у порівнянні з проблемно-орієнтованими стратегіями. Проблемно-орієнтовані стратегії у клієнтів центру соціально-психологічної допомоги слабо розвинуті: прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та самоконтроль. Недостатній розвиток конструктивних форм опанувальної поведінки збільшує патогенність та деструктивність впливу несприятливих життєвих подій, провокує виникнення психосоматичних захворювань, особистісних деструкцій та асоціальної поведінки.

Ключові слова: складні життєві обставини, опанувальна поведінка, копінг-стратегії, проблемно-сфокусоване подолання, емоційно-сфокусоване подолання, уникнення.

Постановка проблеми. Складні життєві обставини, кризові ситуації, конфліктні ситуації супроводжують процес становлення, розвитку, життєдіяльності особистості та виступають рушійною силою особистісних трансформацій, які ведуть до опанування такими ситуаціями, збільшення арсеналу стратегій поведінки і реагування та ведуть до більш продуктивного, повноцінного, якісно іншого життя, або розхитують, дисбалансиують особистість, призводять до гострих емоційних переживань та деструктивних наслідків. Дослідження особливостей опанувальної поведінки осіб у складних життєвих ситуаціях повинно враховувати диференціацію типів складних життєвих ситуацій.

Актуальним є дослідження долаючої поведінки осіб у складних життєвих обставинах різних категорій з урахуванням типів складних життє-

вих ситуацій. Дослідження стратегій подолання складних життєвих обставин студентської молоді дозволяє виявити особливості становлення та формування домінуючих копінг-стратегій в юнацькому віці, які переважають в арсеналі молоді та актуалізуються при виникненні утруднень у процесі соціалізації та професійної адаптації. Аналіз переважаючих стратегій подолання осіб, які є клієнтами центру соціально-психологічної допомоги, допомагає виявити особливості найбільш уживаних копінг-стратегій, які не дозволяють самостійно конструктивно долати складні життєві обставини.

У Законі України «Про соціальні послуги» сказано, що складні життєві обставини – це обставини, що об'єктивно порушують нормальну життєдіяльність особи, наслідки яких вона не може подолати самостійно (інвалідність, часткова втрата рухової активності у зв'язку зі старістю або

станом здоров'я, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність житла або роботи, насильство, обставини, спричинені наслідками від торгівлі людьми, зневажливе ставлення та негативні стосунки в сім'ї, малозабезпеченість, психологічний чи психічний розлад, стихійне лихо, катастрофа тощо).

Ю.М. Швабл розглядає складні життєві обставини як обставини, що «переживаються індивідом як неможливість «жити за таких умов» і власна неспроможність змінити самі умови життя. Вони виявляються на двох рівнях: на рівні депривації можливості здійснення самостійного забезпечення життєвих потреб і на рівні депривації можливості самореалізації особистості. Складність таких ситуацій полягає у відсутності психологічної готовності до утворення нових схем організації власної життєдіяльності у змінених умовах» [4, с. 38].

На думку Н.В. Чепельової, Т.М. Титаренко, у складних ситуаціях у людини відбувається переорієнтація особистісних смислів, пошук нових смислоформ і перспективних траєкторій життя. Виходом із такої ситуації може бути оновлення власної позиції, системи ставлень, віднаходження мети чи руйнування особистості. Складні життєві обставини потребують винайдення нового шляху вирішення та подолання життєвих ускладнень для повернення до повноцінної та продуктивної життєдіяльності [8].

Н.В. Родіна при розробці концепції копінг-поведінки розглядає особистість, що долає, як інтеграцію впорядкованих підсистем, які забезпечують взаємодію індивіда з соціальним середовищем. Психологічна відповідь індивіда на життєву кризу розглядається як результат взаємодії чотирьох підсистем: «Соціальне середовище», «Несвідоме», «Свідомість» та «Копінг-стратегії» [5].

І.О. Корнієнко розглядає опанувальну поведінку як полісистемну активацію діяльності з метою формування якісно нових конструктів самоусвідомлення щодо необхідності опанування бажаними об'єктами або психостанами. Копінг розуміється як готовність до вирішення проблем особистого життєвого простору, спрямований на пристосування до обставин та на особистісну зміну та передбачає сформовану здатність до самоуправління. Вибір активних дій у психотравмуючій ситуації є одним із визначальних чинників збереження психічного та фізичного здоров'я особистості [1, с. 56].

Дослідження І.О. Корнієнко виявило, що в юнацькому віці відбувається активне формування репертуару копінг-стратегій, що сприяє якісному розвитку й реалізації опанувальної поведінки. Відбувається зростання показників проблемно-орієнтованого копіngu та зниження показників копіngu, орієнтованого на уникнення. Порівняно з

юнаками, у дорослих осіб відбувається зростання використання таких копінг-стратегій як самоконтроль, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та зменшення актуальності таких стратегій, як пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення, позитивна переоцінка [1, с. 235].

З.А. Сивогракова поняття копіngu визначає як здійснення суб'єктом цілісної особистісної активності, реалізація здатності до подолання у процесі особистісно-ситуативної взаємодії в умовах складної життєвої ситуації. Автор, розглядаючи поняття складна життєва ситуація, виокремлює такі особливості: новизна, когнітивна складність, невизначеність і непередбачуваність наслідків для суб'єкта; переживання людиною загрози щодо реалізації важливих цінностей, потреб і пов'язані з цим зміни в її емоційному стані; актуалізація активності, спрямованої на подолання; потенційна можливість набуття особистістю нових якостей, особистісного розвитку; сприйняття ситуації як складної та її розвитку залежно від психологічних особливостей людини [6, с. 98].

Для виявлення актуальних складних життєвих ситуацій студентів З.А. Сивогракова виокремлює п'ять типів залежно від сфер життєдіяльності особистості:

- ситуації, в яких проявляються проблеми стосунків, міжособистісної взаємодії;
- ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку;
- ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням обов'язків;
- загрози та ризику для здоров'я і життя;
- ситуації, пов'язані з проблемами соціальної адаптації [7, с. 394].

Л.П. Лабезна розглядає копінг-поведінку як індивідуальний спосіб взаємодії людини із проблемною ситуацією, що охоплює широкий спектр її активності – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого, свідомого подолання впливу несприятливих чинників. Важливим критерієм адаптивної копінг-поведінки є гнучкість та різноманітність використання копінг-стратегій у залежності від структури проблеми, що сприяє скорішому її вирішенню. В умовах освітніх закладів різного типу автор виокремлює адаптивну, неадаптивну (псевдоадаптивну) та дезадаптивну форми копінг-поведінки студентів [3].

Мета статті полягає в емпіричному дослідженні особливостей копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах на прикладі студентської молоді та клієнтів центру соціально-психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах було розпочато з діагностики типів складних життєвих ситуацій за авторською анкету З.А. Сивогракової, в яких перебувають

респонденти [7]. У дослідженні взяли участь 57 досліджуваних: студенти Хмельницького національного університету та клієнти Хмельницького обласного центру соціально-психологічної допомоги. Із них 26 є студентами Хмельницького національного університету та 31 особа, які звернулися за допомогою у центр соціально-психологічної допомоги.

За результатами опитування було встановлено, що для студентів найбільш актуальними складними життєвими ситуаціями є ситуації, в яких проявляються проблеми стосунків та міжособистісної взаємодії – 48,4% студентів. Ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням певних дій, обов'язків є актуальними для 21,3% та ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку, характерні для 19,2% студентів (рис. 1).

Дослідження осіб, що звернулися до центру соціально-психологічної допомоги, показали, що всі указані типи складних життєвих ситуацій є для них актуальними. Так, проблеми стосунків та міжособистісної взаємодії у вигляді конфліктів на роботі та в сім'ї, відсутності підтримки та допомоги інших людей, тиск, приниження, страх та невміння відмовляти, неможливість надати допомогу близьким переживають 83,7% клієнтів центру. Ситуації самотності, невпевненості в майбутньому, відсутність бажання, інтересу, мотивації до важливих справ, внутрішній конфлікт між бажаннями і можливостями, невдоволеність собою, невпевненість у собі є актуальними для 81,6% респондентів. Складнощі в ситуаціях, пов'язаних з актуальною діяльністю, виконанням певних дій та обов'язків, таких як вибір, прийняття рішення, нестача часу, несвоєчасність, невизначеність, нерозуміння, що потрібно робити, нерезалізовані плани, нестандартні ситуації, не можуть подолати 78,4% досліджуваних. Загрози й ризики

для здоров'я та життя, проблеми із власним здоров'ям, хвороба або смерть близької людини є причинами звернення до центру соціально-психологічної допомоги для 75,6% осіб, які опинились у складних життєвих обставинах. Ситуації соціальної адаптації, фінансові проблеми, переїзд, бійки, проблеми із житлом, втрата роботи, нестабільність у державі неспроможні подолати 73,8% досліджуваних (рис. 1).

Такий високий відсоток актуальних складних життєвих ситуацій об'єктивно порушує життєдіяльність особистості, знищує адаптаційний потенціал людини, зумовлює зміни її психічного стану та якість взаємодії в соціумі. Особи, які опинилися в різних типах складних ситуацій, не в змозі брати відповідальність за своє життя, втрачають здатність до саморегуляції, не можуть здійснити вибір адекватного, доречного та оптимального способу реагування та докладання зусиль для вирішення ситуації, вони неспроможні досягти бажаних цілей та вести продуктивну, повноцінну життєдіяльність в умовах життєвих трансформацій. Структурні та змістові параметри складних життєвих обставин відрізняються від звичних і зумовлюють підвищення психічної напруженості через відчутне емоційне, інформаційне навантаження, мобілізацію психологічних, когнітивних, психофізіологічних ресурсів у суб'єкта ситуації.

З метою вивчення стратегій подолання осіб у складних життєвих обставинах був застосований опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана [2]. Результати досліджень представлені на рис. 2. Найбільш розвиненою у студентській молоді є копінг-стратегія уникнення (63%), за нею йдуть: конфронтація з проблемою (59%), дистанціювання (56%) та пошук соціальної підтримки (55%), які відносяться до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій.

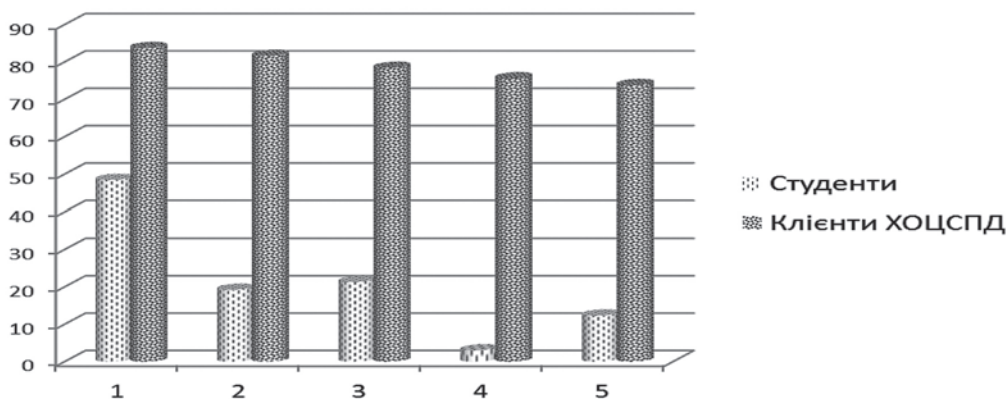


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за типом складних життєвих ситуацій

Примітка: 1. Ситуації, в яких проявляються проблеми відносин, міжособистісної взаємодії; 2. Ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку; 3. Ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням певних дій, обов'язків тощо; 4. Ситуації, в яких є загрози й ризики для здоров'я та життя; 5. Ситуації соціальної взаємодії та адаптації.

Дещо менше досліджувані схильні використовувати проблемно-орієнтовані стратегії: прийняття відповідальності (42%), планування вирішення проблеми (41%), позитивна переоцінка (42%) та самоконтроль (43%). Як для студентів, так і для клієнтів центру соціально-психологічної допомоги найбільш притаманні емоційно-орієнтовані варіанти копінг-стратегій.

Найбільш розвинуті копінг-стратегії клієнтів центру такі: «пошук соціальної підтримки» – 89%, «втеча-уникнення» – 75%, «конфронтація із проблемою» – 67%, «дистанціювання» – 71%, які вважаються менш продуктивними в порівнянні із проблемно-орієнтованими стратегіями. Тобто для клієнтів центру притаманне вирішення проблеми завдяки залученню зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки, очікування підтримки, уваги, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги та стратегія уникання, що проявляється у зниженні емоційної залученості до проблемної ситуації, реагуванню за типом ухилення: ігнорування проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання, спостерігаються інфантильні форми поведінки у стресових ситуаціях. Стратегія «конфронтація із проблемою» при помірному використанні забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і заповзятливість при вирішенні проблемних ситуацій, уміння відстоювати свої інтереси, а надмірна її вираженість, навпаки, не призводить до цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій та розглядається як неадаптивна.

До проблемно-орієнтованих стратегій відносяться «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка» та «самоконтроль», вони є адаптивними

копінг-стратегіями та зумовлюють конструктивне та ефективне подолання труднощів. Названі стратегії подолання не активно виражені у студентів, а у клієнтів центру соціально-психологічної допомоги усі проблемно-орієнтовані стратегії дуже слабо розвинуті (прийняття відповідальності – 27%, планування вирішення проблеми – 26%, позитивна переоцінка – 31% та самоконтроль – 37%). Такі результати свідчать про те, що для клієнтів центру соціально-психологічної допомоги більшою мірою не характерно подолання проблеми завдяки цілеспрямованому аналізу ситуації й можливих варіантів поведінки, планування своїх дій з урахуванням об'єктивних умов, мінімізації впливу емоцій на сприйняття ситуації, прагнення до оволодіння. Особи, які перебувають тривалий час у складних життєвих ситуаціях, не визнають своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її рішення, що супроводжується виразним компонентом самокритики та самозвинувачення. Домінування такої стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики і самобичування, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою. Усі зазначені особливості не дозволяють позитивно переосмислити складні ситуації як стимул для особистісного зростання та адаптуватися до нових обставин.

Висновки. Отже, отримані результати дають змогу зробити висновок про те, що для студентів найбільш актуальними складними життєвими ситуаціями є такі, в яких проявляються проблеми стосунків та міжособистісної взаємодії. Друге місце займають ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням певних дій, обов'язків та ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку. Для осіб, які звернулися до центру соціально-психологічної допомоги, найбільш

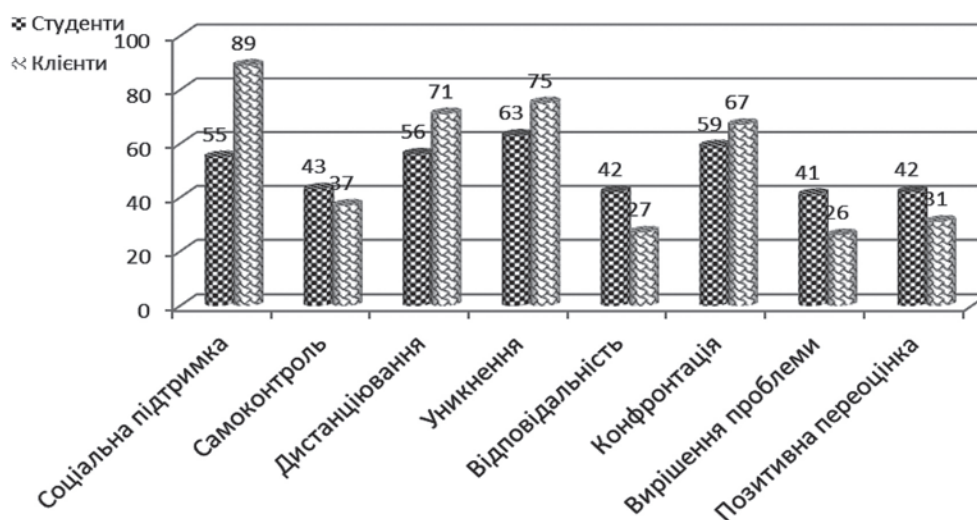


Рис. 2. Гістограма копінг-стратегій поведінки осіб у складних життєвих ситуаціях (% від макс. кількості балів)

актуальними є проблеми міжособистісної взаємодії, ситуації загострення проблем особистісного розвитку, причому відсоток таких респондентів в декілька разів більше, ніж серед студентів. Складнощі в ситуаціях, пов'язаних з актуальною діяльністю, загрози й ризики для здоров'я та життя, проблеми із здоров'ям та ситуації соціальної взаємодії та адаптації виявлені в більшості опитуваних.

Дослідження стратегій опанувальної поведінки засвідчило, що найбільш уживаними у студентської молоді є копінг-стратегії уникнення, конфронтація із проблемою, дистанціювання та пошук соціальної підтримки, які є емоційно-орієнтованими стратегіями. Проблемно-орієнтовані стратегії серед студентів розвинуті дещо менше, але використовуються майже половиною респондентів: прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та самоконтроль.

У клієнтів центру соціально-психологічної допомоги найбільш розвинутими стратегіями є пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення, конфронтація із проблемою та дистанціювання, які належать до емоційно-орієнтованих стратегій та є менш продуктивними, у порівнянні із проблемно-орієнтованими стратегіями. Серед виявлених копінг-стратегій поведінки найбільш виражені та напружені копінги свідчать про виражену дезадаптацію особистості, її неспроможність конструктивно та ефективно опанувати обставини, які змінилися, та віднаходити нові рішення та поведінкові стратегії. Усі проблемно-орієнтовані стратегії у клієнтів центру соціально-психологічної допомоги дуже слабо розвинуті: прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та самоконтроль. Недостатній розвиток конструктивних форм опанувальної поведінки збільшує патогенність та деструктивність впливу несприятливих життєвих подій, може провокувати виникнення психосоматичних захворювань, призвести до деструктивних особистісних процесів.

Дієвим засобом допомоги особам у складних життєвих обставинах, крім здійснення соціальної, юридичної та правової допомоги, є формування конструктивної копінг-поведінки та розвиток саногенного мислення.

Література:

1. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево : РВУ МДУ, 2017. 465 с.
2. Крюкова Т.Л. Опросник способів совладання (адаптація методики WCQ). *Журнал практичного психолога*. 2007, № 3. С. 93–112.
3. Лабезна Л.П. Соціально-психологічні чинники адаптивних копінг-стратегій поведінки молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. 2015, № 3 (38), Т. 3. С. 364 – 371.
4. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. *Психологічна теорія і практика* : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. 2017. С.19–39.
5. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса, 2011. 364 с.
6. Сивогракова З.А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання* : наукова монографія. Харків, 2006. № 3. С. 96–101.
7. Сивогракова З.А. Особливості поведінкових стратегій подолання складних життєвих ситуацій студентами вищого навчального закладу (на прикладі студентів технічного ВНЗ). *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. Харків : УІПА, 2006. № 14–15. С. 390–399.
8. Титаренко Т.М. Від чого залежить опанування. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ, 2003. С. 259–262.

Ihumnova O. B. Research on coping strategies of individuals in difficult circumstances

The article deals with the problem of mastering difficult life circumstances in contemporary psychological literature. The concept of "difficult life circumstances" in modern research is considered. The problem of coping behavior of persons in difficult life circumstances was investigated on the example of students and clients of the Center for Social and Psychological Assistance. Actual types of difficult life situations in student youth and clients of the center of social and psychological help are investigated. It is determined that for students the most pressing difficult situations are situations in which problems of relationships and interpersonal interaction are manifested; situations related to current activities, certain actions, responsibilities and situations of exacerbation of problems of one's personal development. For people who have contacted the Center for Social and Psychological Assistance, the most urgent are situations of interpersonal interaction; difficulties in performing certain actions, duties; health and life threat situations, health issues and social adaptation situations. The types of difficult life situations among the clients of the center of social and psychological help were found several times more than among the student youth.

The most common types of coping among student youth and clients of the center of social and psychological assistance are investigated: problem-focused coping; emotionally-focused overcoming and avoidance. The most advanced in student youth are coping strategies for avoidance, confrontation with the problem, distance and seeking social support related to emotionally oriented strategies. Student-centered problem-oriented

strategies are slightly less developed, but are used by almost half of the respondents: responsibility-taking, problem-solving planning, positive reassessment, and self-control.

The clients of the Center for Social and Psychological Assistance have the most developed strategies in search of social support, escape-avoidance, confrontation with the problem and distancing, which are related to emotionally-oriented strategies and are less productive than problem-oriented strategies. Problem-oriented strategies in clients of the center of social and psychological help are poorly developed: acceptance of responsibility, planning of problem solving, positive reassessment and self-control. Insufficient development of constructive forms of mastery behavior increases the pathogenicity and destructiveness of the impact of adverse life events, provokes the emergence of psychosomatic diseases, personal destruction and asocial behavior.

Key words: *difficult life circumstances, mastery behavior, coping strategies, problem-focused coping, emotionally focused overcoming, avoidance.*