

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЛЮДЕЙ ДОРОСЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

COPING PERSONALITY STRATEGIES AS FACTORS OF STRESS RESISTANCE IN ADULT PEOPLE DURING THE WAR

У статті розкрито актуальність дослідження та визначено його мету. Висвітлено досвід вітчизняних та зарубіжних учених, який дозволив стверджувати, що це питання є не досить вивченим. Наголошується, що у сучасних надскладних умовах першочергову важливість має вивчення взаємозв'язку стресостійкості із домінуючими копінг-стратегіями особистості, адже саме феномен стресостійкості відіграє визначальну роль у забезпеченні психологічного здоров'я особистості, пом'якшуючи психологічний вплив стресу на організм. Відповідно, теоретично обґрунтовано проблему стресу, стресостійкості та копінг-поведінки. Розкрито поняття «стрес», «стресостійкість», «копінг-стратегії». Виявлено фактори, які викликають розвиток стресу, стадії розвитку стресу. Встановлено негативні наслідки стресу, які полягають у змінах пізнавальних процесів, емоційних зрушеннях, порушеннях моторно-рухової та мовної активності. Охарактеризовано чинники та параметри стресостійкості. Висвітлено зарубіжні підходи щодо мети копіngu, охарактеризовано види та класифікації копіngu. Підсумовуючи теоретичний огляд зазначеної проблематики, наголошено про недостатню дослідженість взаємозв'язку феноменів стресостійкості та копінг-поведінки в умовах воєнного часу. Відповідно, визначено комплекс методів дослідження. Встановлено, що між шкалами життєстійкості особистості та шкалами копінг-стратегій наявний прямий статистично значущий зв'язок, зокрема між проблемно-орієнтованим копіngом та шкалами «життєстійкість», «залучення» і «контроль», а також між копінг-стратегією «відволікання» та шкалою «ухвалення ризику». Тобто між феноменами стресостійкості і копінг-стратегіями особистості є пряма взаємозалежність. Як перспектива подальших досліджень окреслено розробка корекційної програми, спрямованої на розвиток стресостійкості людей, що постраждали від війни, впровадження якої сприятиме розвитку резильєнтності, виробленню конструктивних копінг-стратегій, позитивного мислення.

Ключові слова: стрес, війна, стресостійкість, копінг-поведінка, дорослий вік.

The article reveals the relevance of the research and defines its purpose. The experience of domestic and foreign scientists was highlighted, which made it possible to state that this issue is insufficiently studied. It is emphasized that in today's extremely complex conditions, the study of the relationship between stress resistance and the dominant coping strategies of the individual is of primary importance, because the phenomenon of stress resistance plays a decisive role in ensuring the psychological health of the individual by mitigating the psychological impact of stress on the body. Accordingly, the problem of stress, stress resistance and coping behavior is theoretically substantiated. The concept of "stress", "stress resistance", "coping strategies" is revealed. The factors that cause the development of stress, the stages of the development of stress have been identified. The negative consequences of stress have been established, which consist in changes in cognitive processes, emotional shifts, and disturbances in motor and speech activity. The factors and parameters of stress resistance are characterized. Foreign approaches to the goal of coping are highlighted, types and classifications of coping are characterized. Summarizing the theoretical review of the mentioned issues, it is emphasized that the relationship between the phenomena of stress resistance and coping behavior in wartime conditions is insufficiently researched. Accordingly, a set of research methods is defined. It was established that there is a direct, statistically significant relationship between the scales of personal vitality and the scales of coping strategies, in particular, between problem-oriented coping and the scales "viability", "involvement" and "control", as well as between the coping strategy "distraction" and the scale "acceptance of risk". That is, there is a direct interdependence between the phenomena of stress resistance and individual coping strategies. As a perspective for further research, the development of a corrective program aimed at developing stress resistance of people affected by the war is outlined, the implementation of which will contribute to the development of resilience, the development of constructive coping strategies, and positive thinking.

Key words: stress, war, stress resistance, coping behavior, adulthood.

УДК 159.942.072.433
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.25>

Кривошей К.Ю.
психолог
Благодійна організація «Action Contre la Faime»

Бужинська С.М.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього
менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Міхалець І.В.
викладач кафедри педагогіки,
психології, початкової освіти
та освітнього менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Постановка проблеми. На сьогодні складно уявити більш важливе практично-психологічне питання для всього українського суспільства, ніж проблема боротьби зі стресом та психологічною травматизацією, адже з початком російської агресії не залишилось жодної української сім'ї, яку б оминув вплив війни на ментальне здоров'я та економічні і соціальні умови життя. Об'єктивні умови сучасної реальності змусили кожного відчути вплив неймовірної сили та інтенсивності стрес-

сорів, зокрема: втрата домівки та рідних людей, змушена еміграція, страх за життя, існування в окупації; погіршення соціально-економічних умов життя, участь у бойових діях тощо. Реалії війни свідчать, що вже зараз відчувається потреба у кваліфікованій психологічній допомозі, саме тому, на нашу думку, у сучасних надскладних умовах першочергову важливість та актуальність має вивчення взаємозв'язку стресостійкості із домінуючими копінг-стратегіями особистості у людей дорослого віку під

час війни. Адже саме феномен стресостійкості відіграє визначальну роль у забезпеченні психологічного здоров'я особистості, забезпечуючи ефективну адаптацію людини до вимог складної ситуації та пом'якшенні психологічного впливу стресу на організм.

Аналіз досліджень і публікацій. Розуміння генезу фізіологічного та психологічного стресу і способів адаптації до нього віднаходимо у працях видатних учених: Г. Сельє, Р. Лазаруса, Дж. Вайтца, М. Франкенхойзера, Т. Кокса, Дж. Макей, С. Фолкман [2]. Р. Лазарус спробував диференціювати фізіологічне та психологічне розуміння стресу. А Т. Кокс та Дж. Макей у ході своїх досліджень дійшли висновку, що стрес є моделлю взаємодії людини із середовищем, тобто стрес є реакцією на відсутність «відповідності» між можливостями особистості і вимогами з боку середовища. Щодо вивчення копінгу, то дослідники приділяли увагу вивченню суті копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Паркер, Н. Ендлер), спробували диференціювати його різновиди (Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Парґамент), а також займалися виявленням взаємозв'язку копінгу з іншими феноменами (Н. Болґер, А. Цукерман, С. Рош, Б. Вайнер). Таким чином, аналіз наукових розвідок довів доцільність, актуальність та недостатню вивченість зазначеної проблематики.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці особливостей взаємозв'язку стресостійкості із домінуючими копінг-стратегіями особистості у людей дорослого віку в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Стан стресу посідає важливе місце у функціонуванні та пристосуванні організму людини до зовнішніх факторів, адже він є неспецифічною реакцією організму на обставини навколишнього середовища, що мобілізує ресурси для здолання або уникнення загроз [1]. Р. Лазарус підкреслював, що стрес є почуттям внутрішнього дискомфорту, що виникає задля ефективного реагування на загрозливі виклики зовнішнього середовища. С. Фолкман же вважав, що особа суб'єктивно оцінює величину потенційного стресора, порівнюючи запити середовища та свою оцінку власних долаючих ресурсів, якими вони мають бути, для його подолання [5].

Щодо рівнів прояву стресу, то він проявляється на поведінковому, когнітивному, емоційному та фізіологічному рівнях. До *поведінкового рівня* належить порушення психомоторики, режиму дня, соціально-рольових функцій, проблеми в професійній діяльності тощо. На *емоційному рівні* відбуваються зміни емоційного фону, що набувають негативного та песимістичного відтінку. Затяжний стрес може викликати депресивний розлад. На *ког-*

нітивному рівні стрес впливає на всі сторони розумової діяльності, зокрема увагу, пам'ять, мислення. *Фізіологічно* ж стрес має вплив на всі системи органів організму (серцево-судинна система, порушення роботи дихальної і травної систем, підвищене потіння тощо). На думку Дж. Шефера, є низка ознак, які сигналізують про стресове напруження: порушення концентрації уваги, погіршення пам'яті, відчуття втоми, порушення мовлення, роздратованість, потяг до алкоголю, порушене харчування [4].

Виділяють *емоційний стрес*, що властивий не тільки людям, а й тваринам, та *психологічний стрес*, що властивий лише людям. І психологічний, і емоційний стреси включають схожі нейрогуморальні механізми адаптивних реакцій та проходять через три стадії (тривоги, адаптації та виснаження) [8]. Стадія *тривоги* характеризується мобілізацією власних ресурсів та проявляється підвищенням артеріального тиску, прискоренням серцевих скорочень та дихання. Стадія *опору* характеризується намаганням справлятися з небезпекою. Активізується психічна та м'язова діяльність, мобілізується воля, організм людини повертається до стану норми. Якщо ж загроза не припиняє свою дію, то відбувається виснаження кори наднирників, у результаті чого настає стадія *виснаження* (організм практично не має ресурсів до боротьби, тому з'являються реакції тривожності) [8].

За силою дії стресори поділяються на: *слабкий ступінь* (психоемоційний стан людини майже не змінюється), *середній ступінь* (відбувається мобілізація психічної діяльності, відбувається зміна емоційного стану), *сильний ступінь* (погіршується концентрація уваги, пам'яті та мислення, посилюється роль автоматизмів задля економії психічної енергії) [6; 8].

Щодо стресостійкості, то її пояснюють як здатність організму до збереження працездатності під час дії стресора на нормальному рівні. Важливим її чинником є особливості сприйняття та оцінювання інформації людиною. Суб'єктивне сприйняття ситуації оцінюється за такими параметрами, як: валентність, контрольованість, мінливість, невизначеність, повторюваність, освіченість [6].

Досліджуючи феномен стресостійкості, складно оминати питання долаючої поведінки (або копінгу). Сучасні дослідники вживають таке поняття для позначення поведінки людини не тільки у ситуаціях, що викликають стрес, а і в умовах буденного життя. Копінг-поведінка – це усвідомлені дії особистості, що спрямовані на подолання стресової ситуації за допомогою застосування когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій. Саме долаюча поведінка допомагає підтримувати психосоціально адаптацію протягом періодів стресу [3].

На думку Р. Лазаруса та С. Фолкмана, метою копінгу є забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [5]. С. Карвер вбачає функцію копінгу в адаптації особистості до вимог ситуації через її опанування. Р. Лазарус виділяв два види реагування: проблемно-орієнтований копінг (problem-focused) та емоційно-орієнтований (emotion-focused). Проблемно-орієнтований копінг передбачає раціональний аналіз проблеми та проявляється у самостійному аналізі проблемної ситуації, зверненні за допомогою, пошуку інформації. Емоційно-орієнтований копінг є наслідком емоційного реагування на ситуацію та виявляється у вигляді зусиль, за допомогою яких особистість намагається знизити емоційну напругу [3; 5].

І. Фрайденберг та Р. Льюїс [10] запропонували класифікацію копінгу. У своїй моделі вони згрупували 18 стратегій у три категорії: продуктивний копінг, звернення до інших, непродуктивний копінг. *Перший стиль* (продуктивне подолання) спрямований на вирішення проблемної ситуації. *Другий стиль* (проміжна ланка) орієнтований на отримання підтримки від суспільства і включає у себе спілкування з друзями, набуття нових соціальних контактів, звернення по професійну допомогу. *Третій стиль* є непродуктивним, представлений стратегіями неспокою, надією на диво, розпачем, ігноруванням проблеми.

Також за продуктивністю копінг класифікували Т. Вілле та Є. Хейм, які виділили такі види копінг-стратегій: продуктивні (допомагають індивіду швидко та успішно справлятися зі стресом), відносно продуктивні (допомагають справлятися зі стресом лише у деяких ситуаціях). Непродуктивні (не в змозі усунути стресовий стан) [7].

Отже, виходячи з вищезазначеного, можемо стверджувати, що стилі реагування на стресові події та стратегії їх подолання відіграють важливу роль у боротьбі людини зі стресом та в опорі особистості до травмуючих факторів. Важливості дослідженню додає той факт, що, незважаючи на велику кількість наукових праць, виявлена недостатня дослідженість взаємозв'язку феноменів стресостійкості та копінг-поведінки у людей дорослого віку в умовах війни, що є нагальним питанням сьогодення.

Для проведення дослідження був підібраний відповідний психодіагностичний інструментарій, зокрема: методика діагностики життєстійкості С. Мадді та Опитувальник копінг-поведінки у стресових ситуаціях в адаптованому варіанті Т. Крюкової (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS). Математико-статистичний аналіз результатів дослідження здійснювався за коефіцієнтом кореляції Пірсона.

У дослідженні брали участь 42 здобувачі вищої освіти різних курсів та спеціальностей КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради віком від 22 до 50 років. Дослідження проводилось у дистанційному форматі. Перш ніж продемонструвати показники кореляційних зв'язків, вважаємо за необхідне проаналізувати отримані бали за допомогою розподілу результатів за рівнями та обчисленням відсоткового значення.

Провівши діагностику стресостійкості людей дорослого віку в умовах війни за допомогою методики діагностики життєстійкості С. Мадді, нами отримано такі результати (див. табл. 1).

Абсолютна більшість опитаних має середні показники за всіма шкалами: 66,6% респондентів має середній рівень життєстійкості, 19% – високий і лише 14,3% показали низький рівень. Слід відзначити, що 31% респондентів мають низький рівень шкали «залучення», 31% – шкали «контроль» і 4,7% – шкали «ухвалення ризику». Середні показники отримали 47,5% опитуваних за шкалою «залучення», 52% – за шкалою «контроль» і 62% – за шкалою «ухвалення ризику». Високі показники у 21,5% респондентів за шкалою «залучення», 17% – за шкалою «контроль» і 33,3% – за шкалою «ухвалення ризику».

Результати діагностики копінг-стратегій у стресових ситуаціях в адаптованому варіанті Т. Крюкової відображено у таблиці 2.

Аналізуючи результати дослідження копінг-стратегій людей дорослого віку за рівнями, можна підсумувати, що 31% мають низький, 48% – середній та 21% – високий рівні стратегії проблемно-орієнтованого копінгу. Щодо емоційно-орієнтованого копінгу, то слід відзначити, що 81% опитаних мають низький рівень цієї стратегії долаючої поведінки, 14% – середній і лише 5% – високий рівні. За стратегією уникнення 26% респондентів мають низький рівень, 67% – середній і 7% – високий рівні цієї стратегії. Низький рівень за стратегією відволікання трапляється у 33% респондентів та у 67% – середній. Слід зазначити, що жодний з опитаних не продемонстрував високий рівень за цією стратегією. Стратегія соціальне відволікання представлена такими результатами: 7% респондентів мають низький її рівень, 91% – середній і лише 2% респондентів мають високий рівень. Провівши розподіл домінуючих копінг-стратегій у людей дорослого віку, ми дійшли висновку, що майже в половині респондентів (45%) домінуюча стратегія долаючої поведінки – проблемно-орієнтовна. На другому місці серед домінуючих копінг-стратегій йде стратегія уникнення, яка виявлена у 21% опитаних. У 17% опитаних домінуючою є емоційно-орієнтована стратегія, у 12% – стратегія соціального відволікання і лише в 5% домінує стратегія відволікання.

Проводячи аналіз взаємозв'язку між шкалами стресостійкості та домінуючими копінг-стратегіями особистості у людей дорослого віку, нами отримано такі результати (див. табл. 3).

Визначаючи кореляційні зв'язки, ми звертали увагу на значимість відмінностей на рівнях $p < 0,001$, який свідчить про дуже сильні кореляційні зв'язки (цей рівень ми позначили ***); $p < 0,01$, який позначає сильні кореля-

Таблиця 1

Результати діагностики життєстійкості у людей дорослого віку за методикою С. Мадді

Рівні	Життєстійкість	Залучення	Контроль	Ухвалення ризику
Низький	14,3%	31%	31%	4,7%
Середній	66,6%	47,5 %	52%	62%
Високий	19%	21,5%	17%	33,3 %

Таблиця 2

Результати діагностики копінг-стратегій особистості у людей дорослого віку за опитувальником Т. Крюкової

Рівень	Проблемно-орієнтований	Емоційно-орієнтований	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
Низький	31%	81%	26%	33%	7%
Середній	48%	14%	67%	67%	91%
Високий	21%	5%	7%	0	2%

Таблиця 3

Кореляційна матриця шкал життєстійкості та копінг-стратегій особистості

Життєстійкість	Копінг-стратегії				Соціальне відволікання
	Проблемно-орієнтований	Емоційно-орієнтований	Уникання	Відволікання	
Життєстійкість	0,7298***	-0,6818	0,4087**	0,4676**	-0,2533
Залучення	0,6070***	-0,6495	0,3208*	0,4012**	-0,2961
Контроль	0,8094***	-0,6089	0,4728**	0,4590**	-0,0052
Ухвалення ризику	0,3756*	-0,5022	0,3109*	0,5297***	-0,5297

Рівні значущості: * – $p < 0,05$ при $r \leq 0,31$; ** – $p < 0,01$ при $r \leq 0,40$; *** – $p < 0,001$ при $r \leq 0,50$.

ційні зв'язки (рівень позначений **) та $p < 0,05$, який виокремлює значимі кореляційні зв'язки (рівень позначений *).

Здійснюючи науковий аналіз кореляційної матриці шкал «життєстійкості» та копінг-стратегій особистості (таблиця 3), бачимо, що кореляційна матриця містить три значних, п'ять сильних та чотири дуже сильних кореляційні зв'язки. Значні кореляційні зв'язки помітні між шкалою життєстійкості «ухвалення ризику» та проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0,3756^*$; $p < 0,05$), а також між копінгом «уникання» та шкалами «життєстійкості», «залучення» та «ухвалення ризику» ($r = 0,3208^*$; $p < 0,05$) та ($r = 0,3109^*$; $p < 0,05$) відповідно.

Сильні кореляційні зв'язки наявні між копінг-стратегією «відволікання» та шкалами: «життєстійкість» ($r = 0,4676^{**}$; $p < 0,01$), «залучення» ($r = 0,4012^{**}$; $p < 0,01$) та «контроль» ($r = 0,4590^{**}$; $p < 0,01$), а також між копінг-стра-

тегією «уникання» та шкалами: «життєстійкість» ($r = 0,4087^{**}$; $p < 0,01$) та «контроль» ($r = 0,4728^{**}$; $p < 0,01$).

Дуже сильні кореляційні зв'язки спостерігаються між проблемно-орієнтованим копінгом та шкалами: «життєстійкість» ($r = 0,7298^{***}$; $p < 0,001$), «залучення» ($r = 0,6070^{***}$; $p < 0,001$) і «контроль» ($r = 0,8094^{***}$; $p < 0,001$), а також між копінг-стратегією «відволікання» та шкалою життєстійкості «ухвалення ризику» ($r = 0,5297^{***}$; $p < 0,001$).

Таким чином, отримані у процесі дослідження дані свідчать, що між психологічним феноменом стресостійкості і копінг-стратегіями особистості у людей дорослого віку є пряма взаємозалежність, яка доведена на статистично значущому рівні, що підтверджує мету дослідження.

Висновки і перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Отримані у процесі дослідження теоретичні та експери-

ментальні результати дають змогу сформулювати такі висновки:

1. Встановлено, що негативні наслідки стресу полягають у змінах перебігу пізнавальних процесів (пам'ять, увага, мислення), емоційних зрушеннях, у порушеннях моторно-рухової та мовної активності. Прояви стресу можуть виражатись на поведінковому, когнітивному, емоційному та фізіологічному рівнях.

2. Виявлено, що на формування стресостійкості впливають такі зовнішні фактори, як: міжособистісна взаємодія, стимулювання та психофізіологічні, соціально-психологічні, психолого-педагогічні особливості особистості. Детермінантами стресостійкості є структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності.

3. Доведено, що між шкалами життєстійкості особистості та шкалами копінг-стратегій наявний прямий статистично значущий зв'язок, зокрема між проблемно-орієнтованим копінгом та шкалами «життєстійкість», «залучення» і «контроль», а також між копінг-стратегією «відволікання» та шкалою «ухвалення ризику».

Таким чином, отримані в ході дослідження результати свідчать, що між психологічними феноменами стресостійкості і копінг-стратегіями особистості у людей дорослого віку є пряма взаємозалежність. Виходячи з цього, можемо стверджувати, що впровадження корекційних програм, спрямованих на усунення впливу стресу та травматичних подій під час війни, є тим стрижнем, який забезпечить психологічне благополуччя, фізичне та психічне здоров'я особистості, а тому й позитивне мислення.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці корекційної програми, спря-

мованої на розвиток стресостійкості людей, що постраждали від війни, впровадження якої сприятиме як розвитку резильєнтності, так і виробленню конструктивних копінг-стратегій відповідно до ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Буслинський В.А. Основи філософських знань : підручник. 3-е вид., стереотип. Київ : Львів. «Новий світ», 2006. 352 с.
2. Варій М.Й. Загальна психологія : підручник. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літ., 2007. 968 с.
3. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Кіась А.В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. *Актуальні проблеми психології*. 2009. № 20. С. 187–191.
6. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психологічних наук. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. С. 389–434.
7. Лерш Ф.М. Розуміння особи у психології. Гуманістичний підхід в західній психології ХХ ст. Київ : Пульсари, 2006. С. 93–121.
8. Наугольник Л.Б. Індивідуальні відмінності у реагуванні на стрес керівниками ОВС. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. Вип. 1. С. 102–110.
9. Ткачук Т.А. «Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації». Ірпінь : УДФСУ, 2011. 286 с.
10. Frydenberg E. *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges*. Oxford University Press, 2006. P. 272.