

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ У СИТУАЦІЇ СТРЕСУ

FEATURES OF YOUNG PEOPLE'S COPING BEHAVIOR IN A STRESS SITUATION

Статтю присвячено теоретичному та практичному аналізу вивчення особливостей копінг-поведінки юнаків у ситуації стресу. Повно і різнобічно теоретично аналізуються специфіка копінг-поведінки особистості та особливості стресу як психологічного явища. Концепція копінг-процесів є центральним аспектом сучасної теорії стресу, а копінг, подолання стресу, розглядається як чинник, що допоможе людині стабілізувати й підтримувати психосоціальну адаптацію у період дії стресу. Копінг-поведінка проявляється, коли людина потрапляє у кризову ситуацію, яка передбачає наявність певних об'єктивних обставин і певного ставлення до них, що супроводжується різними емоційними реакціями. Основними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота з подолання життєвих проблем, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції та зовнішній психологічній підтримці. Розкриваються базові стратегії копінг-поведінки особистості: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Окрім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах: поведінковій, когнітивній та емоційній. Аналізуються особливості стресової поведінки в юнацькому віці. Наголошується, що найбільш типові кризові ситуації для старшокласників: батьки; тварини; учителя; однолітки; брати і сестри; смерть близьких; родичі й інші дорослі; страхи; особисте майбутнє. Найбільша кількість негативних переживань у юнаків припадає на їхні відносини з батьками та стосовно тварин: їх втрати, смерті, бажання придбати. Типовими емоційними переживаннями старшокласників у кризових ситуаціях є печаль, гнів, страх, а типовими стратегіями поведінки – дистанціювання і фіксування на стресі. До набору їхніх копінг-стратегій входять усі пропонувані навколишньою дійсністю шляхи подолання стресу. При цьому юнак поки ще не віддає явної переваги жодному з них. Разом із тим відзначається, що пріоритетну тенденцію розвитку в юнацькому віці отримують копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки та уникання. Аналізуються методичні засади дослідження особливостей копінг-поведінки в юнацькому віці у ситуації стресу, де даний психодіагностичний комплекс методик усебічно діагностує особливості як специфіки копінг-поведінки, так і стресостійкості досліджуваних. Проаналізовано організацію емпіричного дослідження і результати психодіагностики особливостей копінг-поведінки в юнацькому віці у ситуації стресу: специфіку гендерної ідентичності досліджуваних, аналіз гендерних показників стресостійкості респондентів, специфіку копінг-стратегій поведінки юнаків із різним типом гендерної ідентичності.

Ключові слова: стрес, ситуація стресу, копінг-поведінка, юнацький вік, стратегії копінг-поведінки, стресостійкість, соціальна адаптація, гендерна ідентичність.

The article is devoted to the theoretical and practical analysis of the study of the peculiarities of the coping behavior of young men in a stressful situation. The specifics of individual coping behavior and the features of stress as a psychological phenomenon are fully and comprehensively analyzed theoretically. The concept of coping processes is a central aspect of modern stress theory, and coping, overcoming stress, is considered as a factor that will help a person to stabilize and maintain psychosocial adaptation during the period of stress. Coping behavior is manifested when a person gets into a crisis situation, which involves the presence of certain objective circumstances and a certain attitude to them, accompanied by various emotional reactions. The main characteristics of a crisis situation are mental tension, significant experiences as a special internal work to overcome life problems, a change in self-esteem and motivation, as well as a pronounced need for their correction and external psychological support. The basic strategies of coping behavior of the individual are revealed: solving the problem, seeking social support, avoiding a stressful situation. In addition, it is noted that the implementation of coping strategies can occur in three areas: behavioral, cognitive and emotional. The peculiarities of stressful behavior in youth are analyzed. It is emphasized that the most typical crisis situations for high school students are: parents; animals; teacher; peers; brothers and sisters; death of loved ones; relatives and other adults; fears; personal future. The greatest number of negative experiences among young people is related to their relationship with their parents and in relation to animals: their loss, death, desire to acquire. Typical emotional experiences of high school students in crisis situations are sadness, anger, fear, and typical behavioral strategies are distancing and stress fixation. The set of their coping strategies includes all ways to overcome stress offered by the surrounding reality. At the same time, the young man does not yet give a clear preference to any of them. At the same time, it is noted that coping strategies of seeking social support and avoidance receive the priority development trend in youth. The methodical principles of studying the peculiarities of coping behavior in youth in a stressful situation are analyzed, where this psychodiagnostic set of methods comprehensively diagnoses the peculiarities of both the specifics of coping behavior and the stress resistance of the subjects. The organization of an empirical study and the results of psychodiagnostic features of coping behavior in youth in a stressful situation are analyzed: the specificity of the gender identity of the researched, the analysis of the gender indicators of stress resistance of the respondents, the specificity of the coping strategies of the behavior of young people with different types of gender identity.

Key words: stress, stress situation, coping behavior, youth, coping behavior strategies, stress resistance, social adaptation, gender identity.

УДК 159.944.4-055.15
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.12>

Яновська Т.А.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка

Пролонгована стресова ситуація, викликана соціально-економічною нестабільністю, зростанням безробіття і соціальним розшаруванням у суспільстві, значною мірою впливає на емоційний стан і ментальне здоров'я людей, ставить підвищені вимоги до їх здатності чинити опір негативним впливам, долати перешкоди, знаходити вихід із важких ситуацій, використовуючи конструктивні форми поведінки.

В особливо вразливому становищі перебувають підлітки і юнаки, які не володіють необхідним життєвим досвідом та психологічними ресурсами для самостійного подолання складних життєвих ситуацій, унаслідок чого підвищується небезпека їх невротизації та соціальної дезадаптації, виникнення різноманітних форм неконструктивної захисної поведінки. Часто відхилення в поведінці старшокласників є реакцією на стресову ситуацію і неможливість упоратися з нею. Невдачі, зумовлені недостатнім досвідом поведінки в критичних ситуаціях, можуть призводити до розчарувань, формування невпевненості в собі, озлобленості, агресивності, негативізму як якості особистості.

Захисні техніки, що формуються при цьому (втеча від реальності, уникнення неприємливими для розвитку особистості. Отже, одне з актуальних завдань психології полягає у розробленні теоретичних засад і методичних шляхів розвитку у дітей здатності конструктивно реагувати на складні життєві ситуації. Формування ефективних способів поведінки в кризових ситуаціях підвищує адаптивний потенціал старшокласників, зміцнює їхню психологічну стійкість, сприяє формуванню почуття власної цінності, підвищує самооцінку, впевненість у власних силах [1, с. 14].

Поведінка особистості у кризових ситуаціях є вагомим аспектом сучасних психологічних досліджень. Зокрема, психологами досліджувалися способи і стратегії реагування людини на критичні події життя (С. Фолькман, Р. Лазарус), травматичні події (Дж. Бреннан), важкі ситуації (С. Нартова-Бочавер), складні життєві ситуації (Л. Бурлачук, О. Коржова), екстремальні ситуації (М. Магомед-Емінов), кризові ситуації (В. Нуркова) тощо. Вивченням особливостей переживання особистості в екстремальних ситуаціях займалися Ф. Василюк, А. Андреева, М. Тишкова, Р. Туревська, Л. Аболін [4, с. 105].

Розробленню методичних шляхів розвитку здатності старшокласників до конструктивної поведінки у складних життєвих ситуаціях може сприяти використання напрацювань зарубіжної й вітчизняної психології та педагогіки в галузі досліджень копінг-поведінки – поведінки, спрямованої на подолання кризових

ситуацій (Ф. Василюк, Х. Вебер, Р. Грановська, Р. Лазарус, І. Нікольська, С. Нартова-Бочавер, Н. Сирота, С. Фолькман та ін.) [3, с. 129].

Разом із тим проведені науковцями дослідження (В. Олефір, Н. Родіна, Н. Сирота, Т. Ткачук, О. Хомчук, Н. Ярош) [2, с. 196; 6, с. 101] повною мірою не вичерпують перелік чинників, що визначають вибір конструктивних та адаптивних типів копінг-поведінки у юнацькому віці. Зокрема, не представленим у науковій літературі постає питання вивчення впливу гендерних орієнтацій старшокласників на їхню поведінку в ситуаціях стресу. Отже, практичний запит сучасного суспільства щодо розвитку адаптаційних можливостей молоді та необхідність пошуку чинників вибору ефективних копінг-стратегій поведінки у стресі на кризових етапах онтогенезу, що не повною мірою представлено в актуальних психологічних дослідженнях, зумовили актуальність даної теми.

Метою дослідження є теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості копінг-поведінки юнаків у ситуації стресу.

Емпіричною базою дослідження є вибірка, до якої увійшли 60 досліджуваних (30 дівчат та 30 хлопців), які навчаються у закладі загальної середньої освіти.

Розглянемо результати емпіричного вивчення особливостей гендерної ідентичності дівчат та хлопців юнацького віку, отримані за методикою «Маскуліність – фемінінність» (за С. Бемом) [5, с. 84].

Як видно з результатів дослідження, 61% хлопців мають адекватно сформовану гендерну ідентичність: їм властиві риси маскуліності, вони вірять у себе і свої можливості, спроможні захищати власні погляди, незалежні, схильні до занять спортом, наполегливі, аналітичні, прагнуть до лідерства, можуть ризикувати, швидко приймають рішення і покладаються на них, самодостатні, мужні, мають власну позицію, агресивні, схильні організувати інших, індивідуалісти, амбіційні (честолюбні). Також 22% хлопців андрогінні, які поєднують у своїй поведінці ознаки маскуліної та фемініної ідентичності. В одних ситуаціях вони реагують по-чоловічому, в інших схильні проявляти фемініні якості. При цьому 17% юнаків характеризуються проявленою фемініністю, часто демонструють жіночі характеристики, чуйні, скромні, уміють співчувати, чутливі та емпатійні тощо.

Більшість дівчат (56%) характеризується сформованою ідентичністю та вираженими фемінінними характеристиками: життєрадісні, скромні, ніжні, віддані, жіночні, орієнтовані на прояви співчуття, турботливі, спрямовані на розуміння партнера по взаємодії, здатні до співпереживання, можуть утішити людину, сердечні, довірливі, дещо інфантильні, не

схильні до протистоянь, люблять дітей, спокійні. Для 28% дівчат притаманна андрогінність, поєднання жіночої та чоловічої гендерної ідентичності, що проявляється у комунікації та житті загалом. Окрім цього, визначено, що у 16% дівчат юнацького віку переважають маскулінні характеристики: вони агресивні, самодостатні та спрямовані на досягнення бажаного. Дівчата та хлопці досліджуваної вибірки здебільшого характеризуються відповідними статі типами гендерної ідентичності. Наявність невідповідності гендерної ідентичності серед респондентів різних статей пояснюється або притаманними у сучасному суспільстві змінами відносно гендерних ролей та очікувань представників різної статі, або ж несформованістю їхньої гендерної ідентичності, перебуванням ідентичності у дифузному стані.

У представленій гіпотезі передбачено, що копінг-стратегії представників юнацького віку мають істотні гендерні відмінності. Зокрема, юнаки з переважанням фемінних рис, імовірно, характеризуються зниженими показниками стресостійкості, переважанням неадаптивних копінг-стратегій, що не дають їм можливості ефективно справлятися зі складними ситуаціями. Натомість представники юнацького віку з домінуванням маскулінних рис, скоріше за все, характеризуються підвищеним показником стійкості до стресових ситуацій, переважанням адаптивних копінг-стратегій у поведінці, що забезпечують ефективне вирішення складних життєвих ситуацій.

Для перевірки гіпотези про залежність копінг-поведінки юнаків від показників їхньої гендерної ідентичності порівнюємо результати, отримані за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (за Т. Холмсом, Р. Раге) у двох підгрупах юнаків – маскулінних і фемінінних [5, с. 138].

Як видно з отриманих результатів, показник стресостійкості у юнаків із різним типом гендерної ідентичності має суттєві відмінності. Юнаки з різним типом гендерної ідентичності відрізняються за притаманним їм рівнем стійкості у стресових ситуаціях. Зокрема, маскулінні представники юнацького віку характеризуються високим рівнем стресостійкості, що виявлено у 63% осіб. Будучи більш наполегливими та рішучими, демонструючи раціональну спрямованість, маючи більш розвинену емоційну саморегуляцію та соціальну незалежність, юнаки цієї підгрупи краще справляються зі стресом та негативними емоційними станами, адже можуть чітко оцінити вагомість ситуації для їхнього життя й вибрати відповідну лінію поведінки. Вагомі для маскулінних юнаків ситуації викликають у них емоції, потребують зосередження й активізації зусиль, а ситуації, які не відповідають суттєвим для них сферам

життя, є другорядними, на яких вони не акцентують увагу. Це закономірно призводить до зниження їх суб'єктивної значимості та не провокує негативних переживань. Низький показник стійкості до стресу виявлений лише у 15% представників юнацького віку з маскулінним типом гендерної ідентичності.

Натомість фемінні представники юнацького віку, серед яких практично всі дівчата, характеризуються низькими показниками стресостійкості, що притаманно 52% осіб такої підгрупи. Будучи більш чутливими, афективними, чуйними та залежними від соціальної думки, фемінні дівчата більшою мірою афективно реагують на широкий спектр ситуацій їхнього життя, демонструючи генералізацію афективної сфери. Усі події, що з дівчатами трапляються, вдаються для них надмірно значущими, адже вони не можуть розрізнити те, що реально відповідає вагомості у житті, й те, що є другорядним для них. Тому фемінні дівчата більшою мірою схильні до переживання стану й ознак стресу, мають меншу опірність стресовим чинникам, виходячи з притаманної для них ефективності та чуйності. Високий показник опірності стресовим чинникам виявлений лише у 18% дівчат цієї групи, які хоча й є чуйними та емоційними як носії фемінної гендерної ідентичності, проте не переймаються внаслідок життєвих проблем та можуть віднайти бажані ресурси в стресовій ситуації для її подолання.

Перевірені зафіксовані відсоткові відмінності у вираженості стресостійкості представників юнацького віку з різним типом гендерної ідентичності на предмет їх статистичної значущості за критерієм *t*-Стьюдента, емпіричне значення якого становить 4,21 ($p < 0,01$) при *t*-критичному 1,97 ($p < 0,05$), 2,62 ($p < 0,01$), $k=118$. Отже, стресостійкість юнаків зумовлена показником їхньої гендерної ідентичності, що у дослідженні збігається зі статевими особливостями.

Для перевірки гіпотези про взаємозв'язок типу гендерної ідентичності та копінг-поведінки під час подолання стресу представниками юнацького віку порівнюємо вираженість показників копінг-стратегій респондентів двох підгруп – із переважанням маскулінної та фемінної гендерної ідентичності. Як видно з результатів дослідження, респонденти юнацького віку з різним типом гендерної ідентичності відрізняються за показниками притаманним їм копінг-стратегіям поведінки у складних життєвих ситуаціях. Зокрема, серед маскулінних юнаків (більшість із яких хлопці) переважають параметри таких копінг-стратегій, як дистанціювання (49% демонструють хлопці, 14% – дівчата), планування вирішення проблеми (58%, 10% відповідно), прийняття відповідальності (34%,

12%), самоконтроль (64%, 22%). Натомість фемінним представникам юнацького віку притаманне переважання копінг-стратегій конфронтаційного копінгу (48% осіб у даній групі при 17% серед маскулінних юнаків) та втеча-уникнення (66% та 14% відповідно за групами за типом ідентичності).

Тобто маскулінні представники юнацького віку характеризуються домінуванням більш конструктивних, продуктивних і адаптивних копінг-стратегій, головними ознаками яких постають орієнтованість на раціональне бачення проблеми, намагання її усвідомлення, переоцінки, виявлення шляхів вирішення такої проблеми з опорою на раціональний аналіз за контролювання емоційних аспектів своєї поведінки та таких учинків, що мають метою не лише зменшення афективної напруги за явного наближення до вирішення стресової ситуації. Натомість фемінні представники юнацького віку частіше використовують неадаптивні, непродуктивні та неконструктивні копінг-стратегії, що являють собою переважно афективно забарвлені реактивні форми поведінки, покликані різним способом зменшити показник психологічної напруги від стресу за відсутності спрямованості до наближення і вирішення стресової ситуації.

Тобто тип гендерної ідентичності постає вагомим чинником вибору копінг-стратегій у складній життєвій ситуації. Адже переважання маскулінної ідентичності, спрямованості юної особистості на раціональне осмислення дійсності та виражений афективний самоконтроль задають юнаку спроможність через керування своєю поведінки вибрати такі стратегії копінгу зі складними умовами, що надають спроможність вирішити її та позбутися негативного емоційного переживання. Натомість афективність та нестача емоційного контролю, чутливість фемінних юнаків, що притаманно дівчатам із вибірки, їх неспроможність безпристрасно аналізувати зміст поведінки внаслідок емоційного реагування, задають такий базис для юнаків, згідно з яким вони здатні у стресовій ситуації лише зменшити показник емоційної напруги, демонструючи частково інфантильні форми поведінки. Проте конструктивне рішення кризової ситуації у них відсутнє, що пояснюється вираженою емоційністю фемінних юнаків, їх чутливістю та чуйністю. Тому в кризових ситуаціях емоційної напруги вони переживають суттєве прагнення до її зменшення, але не намагаються досягти власного вирішення кризової ситуації та нормалізації життя.

При цьому зафіксовано загальні для обох груп тенденції прояву копінг-стратегій. Зокрема, з'ясовано, що представники юнацького віку незалежно від типу гендерної ідентичності здебільшого спрямовані до засто-

сування копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, яка на високому рівні виражена у 60% маскулінних юнаків та 53% юнаків з іншої підгрупи. Тобто тенденція до сприйняття соціального оточення як вагшого ресурсу в стресовій і кризовій ситуації притаманна всім представникам юнацького віку незалежно від типу гендерної ідентичності та постає загальною тенденцією для представників даного вікового етапу, що засвідчує властиві особистості тенденції до пошуку соціальної підтримки у складні періоди життя.

Також обидві групи юнаків меншою мірою спрямовані до використання копінг-стратегії прийняття на себе відповідальності, що на високому рівні властива 12% фемінним та 34% маскулінним юнакам. Тобто юнаки не мають достатньо сформованої особистісної та моральної зрілості, щоб прийняти на себе відповідальність в умовах кризової ситуації, обґрунтувати для себе свою роль у її виникненні чи вирішенні. Як свідчать дані, є доведеними статистично значущі відмінності за показниками копінг-стратегій дистанціювання ($t=2,11$, $p<0,05$), самоконтролю ($t=3,69$, $p<0,01$), втечі-уникнення ($t=3,38$, $p<0,01$), планування вирішення проблеми ($t=3,52$, $p<0,01$), конфронтаційного копінгу ($t=3,11$, $p<0,01$) та позитивної переоцінки ($t=3,42$, $p<0,01$). Разом із тим за показниками пошуку соціальної підтримки ($t=0,87$) та прийняття на себе відповідальності ($t=1,15$) статистично доведені відмінності відсутні.

Отже, копінг-стратегії представників юнацького віку мають значущі гендерні відмінності. Зокрема, юнаки з переважанням фемінних рис характеризуються зниженими показниками стресостійкості, переважанням неадаптивних копінг-стратегій. Натомість представники юнацького віку з переважанням маскулінних рис характеризуються підвищеним показником стресостійкості, переважанням адаптивних копінг-стратегій у поведінці.

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку і систематизації особистісних чинників формування копінг-поведінки представників юнацького віку у стресових ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вінник Н. Усвідомлення юнацтвом власної психологічної ресурсності та індивідуальних стратегій поведінки в умовах стресу. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку* : збірник матеріалів XII Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті доктора педагогічних наук, професора Б.О. Федоришина. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. С. 13–16.

2. Кінах А. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Педагогічна освіта у світлі реформ та викликів* : матеріали II Всеукраїнської

науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених, м. Львів, 24–25 лютого 2022 р. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2022. С. 195–197.

3. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / ред. кол.: Т. Коломієць, Т. Кулаковський, Г. Пирог ; за наук. ред. Л. Журавльової. Житомир : О. Євенок, 2020. 308 с.

4. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник. Київ : Персонал, 2017. 160 с.

5. Чала Ю. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

6. Яновська Т.А. Особливості стресостійкості студентів, які виховувалися в повних і неповних сім'ях. *Габітус*. 2023. Вип. 52. С. 99–103.