

Бутенко Наталя

м. Реда

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Сучасне українське суспільство характеризується стрімкістю змін, а також відсутністю економічної, соціально-політичної стабільності. Висока стресонаповненість сьогодення пов'язана із повномасштабною військовою агресією російської федерації і охоплює всі сфери як суспільного так і повсякденного життя українців.

У цій ситуації гостро встає проблема адекватних способів регуляції соціальної поведінки. Використання неадекватних способів регуляції спричиняє великі труднощі й невдачі, приводить до стійкого підвищення загального емоційно-активаційного тону організму та надлишкової перенапруги. Пошуки адекватних способів особистісної регуляції в складних умовах життєздійснення актуалізують проблему розвитку копінг-поведінки.

У загальній формі проблема копінг-поведінки виразно заявлена в зарубіжній і вітчизняній психологічній літературі. Поняття копінг розглядається як діяльність особистості, що спрямована на підтримку чи збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовольняють цим вимогам. Психологічне призначення копінга полягає в тому, щоб як найкраще адаптувати людину до вимог ситуації, забезпечити благополуччя людини, її фізичне та психічне здоров'я [2].

Копінг-поведінка визначається комплексом поведінкових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів. Розвиток комплексу копінг-стратегій та копінг-ресурсів, що виконують ключову роль у формуванні результатів поведінки дозволяють успішно використовувати навички опанування стресу та вирішення проблемних ситуацій. Юнацький вік вважається сенситивним до розвитку копінг-

поведінки [1]. Механізмів опанування можна успішно навчати в юності, коли перед молодого людиною постає велика кількість завдань розвитку, для успішного розв'язання яких вимагається опанування конструктивних форм копінг-поведінки.

Вивчення копінг-поведінки особистості в ранньому юнацькому віці дозволяє з'ясувати яким чином здійснюється пристосування особистості до складних умов життєздійснення.

Мета нашого дослідження полягала у визначенні психологічних чинників розвитку копінг-поведінки особистості в юнацькому віці.

Для досягнення мети були визначені наступні завдання дослідження:

- 1) визначити теоретичні основи дослідження проблеми копінг-поведінки та особливостей її формування в юності;
- 2) емпіричним шляхом з'ясувати особливості копінг-ресурсів та копінг-стратегій, їх зв'язок у структурі копінг-поведінки особистості
- 3) розробити психокорекційну програму розвитку копінг поведінки особистості в юнацькому віці.

В основу дослідження було покладене припущення про те, що успішна копінг-поведінка визначається комплексом комунікативних, особистісних копінг-ресурсів (соціальний інтелект, афіліація, локус контролю, мотивація досягнення успіху, позитивна Я-концепція) та конструктивних копінг-стратегій.

У роботі використовувався комплекс психодіагностичних методик: методика вивчення соціального інтелекту С. Михайлової, методика діагностики афіліації А.Мехрабіана, модифікація М. Магомед-Емінова, методика визначення рівня суб'єктивного контролю Е. Бажина у співавторстві із К. Голінкіною та А. Еткіндом, методика дослідження мотиву досягнення успіху та уникнення невдач Т. Елерса, модифікована методика інтерперсональної діагностики Т. Лірі, індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана.

Експериментальним шляхом було визначено, що майже половина досліджуваних мають високий та вище середнього рівні соціального інтелекту. Такий рівень розвитку соціального інтелекту забезпечує можливість адекватного

віддзеркалення індивідуальних властивостей інших людей, передбачати особливості подальшої взаємодії. Інша половина досліджуваних має середній та низький рівні соціального інтелекту у рівних пропорційних відношеннях.

У структурі комунікативних копінг-ресурсів досліджуваних переважною є афіліативна тенденція. Друге місце за ступенем виразності займає тенденція сензитивності до відчуження. Найбільш низькі показники діагностовано за шкалою емпатійної тенденції.

Рівень генералізованого контролю досліджуваних є інтернальним. Тенденція до інтернального локусу контролю виявлена у сфері міжособистісних та сімейних стосунків, здоров'я, досягнень. Тенденція до екстернального локусу контролю спостерігається у сфері виробничих стосунків та невдач.

У досліджуваних домінуючим є середній рівень розвитку мотиву досягнення успіху. Це дозволяє говорити про ситуативну обумовленість прагнення до успіху цих досліджуваних. Особи з високим рівнем мотиву досягнення успіху, кількість яких складає третину від загальної кількості вибірки, відрізняються наполегливістю у досягненні мети.

Досліджувані мають позитивну Я-концепцію в сферах «Я-реальне» і «Я-ідеальне». Помірна розбіжність показників у зазначених сферах свідчить про прагнення до самовдосконалення. Виявлені значні розходження між сферою Я-реального і всіма сферами Я-прогностичного.

Однієї з найактивніших структур копінг-поведінки у досліджуваних виявилася копінг-стратегія розв'язання проблем. Активне використання цієї стратегії дозволяє опанувати проблемні і стресові ситуації. Проте в більшості досліджуваних розвиток копінг-стратегії розв'язання проблем знаходиться на середньому рівні. Друге місце в структурі копінг-поведінки займає копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки. Високий рівень її розвитку сприяє активності в пошуках допомоги у соціальному середовищі. Копінг-стратегія уникнення за ступенем виразності займає останнє місце в структурі копінг-поведінки. Інтенсивне використання цієї стратегії дозволяло на певний час зняти емоційну напругу через переключення на інший вид

діяльності, але це істотно гальмувало необхідне розв'язання проблеми.

Встановлено наявність великої кількості значимих кореляційних зв'язків між показниками копінг-стратегій та копінг-ресурсів в структурі копінг-поведінки особистості. Аналіз цих зв'язків дозволяє визначити, що активне використання копінг-стратегії розв'язання проблем спостерігається за умови високого рівня розвитку інтернального локус контролю, позитивної Я-концепція, вмотивованості на досягнення успіху. Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки вимагає розвинутого соціального інтелекту, афіліації, позитивної Я-концепція. Орієнтація на копінг-стратегію уникнення пов'язана із мотивацією уникнення невдач, високим рівнем сензитивності до відчуження.

Отже, використання конструктивних копінг-стратегій (розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки) обумовлено розвинутими копінг-ресурсами: позитивною та збалансованою Я-концепцією, інтернальним локус контролем, мотивацією на досягнення успіху, розвинутим соціальним інтелектом, афіліацією.

Проведені нами експериментальні дослідження показали доцільність створення спеціальних програм розвитку копінг-поведінки, спрямованих на розвиток копінг-ресурсів особистості та формування конструктивних копінг-стратегій. Запропонована нами система роботи дозволить молодим людям оволодіти ефективними копінг-стратегіями, зрозуміти вплив самосвідомості, локус контролю, мотиваційних чинників на поведінкові вияви особистості в складних життєвих ситуаціях, розвинути емпатію та афіліацію, знизити сенситивність до відчуження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*, №2. 2013. С. 17 – 21.
2. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. С. 36 – 43.