

Психологічні особливості коупінг-стратегій у фруструючих ситуаціях в юнацькому віку

Божок Н.О.

Національний університет харових технологій

Юнацький вік характеризується як період розквіту інтелекту, розвитку формально-теоретичного мислення, самовизначення та знаходження оптимальної ідентичності. Водночас через швидкі фізичні зміни, що супроводжують процес завершення фізичного дозрівання та розумовий розвиток, молоді люди відчувають психологічний дискомфорт несумісності їх психічного розвитку з фізичними змінами та прийняттям нових соціальних ролей у процесі входження у дорослість. Зазначений психологічний дискомфорт може призвести до психологічних проблем та навіть викликати неврози й депресії. Особливості юнацького віку нанизані через призму стресів та фрустрацій, які стали невід'ємною частиною особистих та соціальних сфер життя юнаків. Розвиток науки та техніки ставить нові підвищенні вимоги до навчання у вищих навчальних закладах, через це молоді люди часто відчувають тягар перевантаження, дефіцит раціонального розподілу часу, що також позначається на рівні їх перенесення складних життєвих ситуацій. Підвищена конфліктність, відчуття безпомічності та безпорадності, коливання у самооцінці, вибухи агресії чи занурення у депресію супроводжують фрустраційні розлади студентів.

У дослідженні фрустраційного фактора у студентському середовищі особливе місце займають тлумачення фрустрації у руслі психології діяльності (Н.Д.Левітов), розгляд фрустрації у дискурсі патопсихології (В.М.М'ясищев, А.І.Плотічер), аналіз фрустраційних проявів у педагогічній діяльності (Е.І.Кіршбаум, Л.М.Мітіна, В.М.Чернобровкін), розробки засобів емпіричного дослідження фрустрації (С.Розенцвейг, Н.В.Тарабріна).

Отже, термін «фрустрація» використовується в різних теоріях, концепціях, гіпотезах та стосується проблем емоційно – вольової, мотиваційної, діяльнісної та поведінкової сфери суб'єкта. Зокрема, поняття «фрустрація»

досліджували у світлі інших феноменів, наприклад, агресія (Доллард, Бандура) чи стрес (Сельє, Лазарус). На мікрорівні слово «фрустрація» (від лат. Frustr) означає невдачу, розбиті плани та нездійснені надії та вказує на певну психотравмуючу ситуацію. На макрорівні Левітов розглядає фрустрацію у контексті більш широкої проблеми стійкості по відношенню до життєвих труднощів та реакції на них і визначає її як стан, що виражається в характерних особливостях переживань та поведінки, які виникають унаслідок дії об'єктивно нездоланних (або суб'єктивно тих, що здаються нездоланними) труднощів на шляху до досягнення мети або вирішення задачі [2]. Психологічний словник дає визначення терміну «фрустрація» як психічного стану, який викликаний неуспіхом у задоволенні потреб, бажань та супроводжується різноманітними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою та відчаєм [1, с 580].

Методом ефективного подолання фрустрацій особистості та зведенням до мінімуму їх негативного впливу є «коупінг». Термін «коупінг» у перекладі з англійської мови означає долати труднощі. Під визначенням «коупінгу» мається на увазі індивідуальний спосіб подолання суб'єктом складної ситуації за умов її значущості у житті індивіда та рівня його особистісних ресурсів, що визначають його поведінку. Згідно визначення розробленого Р.Лазарусом та С. Фолькмана під «коупінгом» розуміють динамічний процес і розглядають когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу та фрустрації [4;5]. «Коупінг-поведінка» – стратегія дій, що виконуються людиною в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю. Виділяються дві форми «коупінг-поведінки»: активна і пасивна. Активна форма «коупінг-поведінка» спрямована на цілеспрямоване усунення або зміну впливу стресової ситуації, послаблення стресового зв'язку особистості з навколишнім середовищем. Пасивна «коупінг - поведінка», що визначається як інтрапсихічний засіб подолання стресу й фрустрації, в основі якого є редукція емоційної напруги, а не зміна стресової чи фруструючої ситуації.

Таким чином, автори транзакціональної теорії стресу і коупінгу виділяють дві основні функції коупінгу: коупінг *сфокусований на проблемі* і коупінг *сфокусований на емоціях*. «Коупінг поведінка» регулюється особистісними і соціальними ресурсами, які називаються «коупінг ресурсами». «Коупінг стратегії» – способи усвідомленого управління стресорами та фрустраторами. У теорії коупінг-поведінки, заснованої на наукових працях когнітивних психологів Р.Лазарусу і С. Фолькмана виділяються базисні коупінг- стратегії:

1) Коупінг-стратегія «вирішення проблем» – це активна поведінкова стратегія пошуку можливих ефективних способів вирішення проблем. Зазначена стратегія допомагає знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися зі стресовими та фруструючими обставинами, зберігаючи фізичне та психічне здоров'я.

2) Коупінг - стратегія «пошуку соціальної підтримки» – це активна поведінкова стратегія особистості спрямована на ефективне вирішення проблем за умов допомоги та підтримки індивіда зі сторони значущих для нього людей.

3) Коупінг- стратегія «уникнення» – це поведінкова стратегія, що передбачає уникнення вирішення проблем по виходу із фруструючої ситуації. Ця стратегія дозволяє особистості зменшити емоційну напругу[4;5].

На нашу думку, коупінг стратегія, що спрямована на «вирішення проблем» є більше пов'язана з психологічним здоров'ям та успішною адаптацією до стресору й фрустратора, ніж стратегія «уникнення». Остання є також фактором ризику девіантної поведінки та шкідливих звичок. В той же час стратегія «пошуку соціальної підтримки» буде найбільш продуктивна, якщо особистість її буде використовувати у поєднанні зі стратегією «вирішення проблем». Існує ще одна класифікація коупінг-стратегій розроблена науковцем К. Меденом на основі 7 основних типів: 1) філософський коупінг (особистість сприймає своє життя таким яким воно є та розглядає навіть негативні події з позитивного ракурсу; 2) проблемо-пошуковий коупінг (людина намагається вийти із складної ситуації шляхом прийняття рішень); 3) самозвинувачення та

почуття вини (особистість усвідомлює, що вона є причиною фруструючої ситуації); 4)орієнтація на інших (людина звертається за допомогою до інших чи сама готова допомогти іншим людям); 5) турбота про себе (особистість піклується про себе, свій раціон життя та намагається не реагувати бурхливо на складні ситуації, щоб це не вплинуло на її здоров'я; 6)вихід з себе, агресивна поведінка (людина вважає іншу людину причиною фрустрації чи намагається зняти фрустрацію за допомогою шкідливих звичок (паління, куріння, тощо); 7) стриманість (особистість намагається тримати контроль за ситуацією. Виходячи з поданої класифікації виокремлюють два стилі неефективних коупінг-стратегій – це самозвинувачення та бурхлива й агресивна поведінка на фрустратор [3].

Отже, продуктивні коупінг-стратегії є сворідним ресурсом, що забезпечує філософське сприймання, самоконтроль та прийняття конструктивних рішень у фруструючій ситуаціях. Як результат гнучке поєднання продуктивних коупінг-стратегій є запорукою психологічного здоров'я, успішної діяльності юнаків та ефективного подолання складних ситуацій у юнацькому віці.

Література

1. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 672с.
2. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д.Левитов // Вопросы психологии, 1967. - №6. С. 38-58.
3. Bellhouse B., Fuller A., Johnston G. Heart Masters. Coping strategies for secondary students: PSHE programme for managing stress, improving behaviour and developing study skills// UK: Lucky duck Publishing Ltd. (Ed), 2004. P 9-13.
4. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. Cognitive Processes as Mediators of Stress and Coping// V.Hamilton (Ed.). Human Stress and Cognition. 1979. Chapter 9. P. 265–298.
5. Lasarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journal of Personality. 2006. Vol. 74, N 1. P.9–43.