

УДК: 159.923-057.87(038)

© Н. М. Мишко, Т. Є. Тітова, М. М. Тесленко, Н. О. Юдіна, 2022

orcid.org/0000-0002-6354-051X

orcid.org/0000-0002-0276-4050

orcid.org/0000-0003-4676-7736

orcid.org/0000-0002-1545-8730

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265489>

**МИШКО Надія Мирославівна**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології*

*Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

**ТИТОВА Тетяна Євгенівна**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології*

*Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

**ТЕСЛЕНКО Марина Миколаївна**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології*

*Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

**ЮДИНА Наталія Олександрівна**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології*

*Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

## **ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

*У статті розкривається питання копінг-поведінки як форми поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Що особливо актуально в часи випробувань від військових загроз в країні. Це поведінка, спрямована на пристосування до обставин і передбачає сформоване уміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. При виборі активних дій підвищується вірогідність усунення дії стресорів на особу. Обґрунтовано вибір методичного арсеналу дослідження. Для дослідження особливостей копінг-стратегій у чоловіків і жінок з різною мотивацією до успіху ми використовували комплексну методiku, яка включала наступні опитувальники, а саме: «Методика діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях», «Мотивація до успіху» (за Т. Елерс), копінг-тест Р. Лазаруса. З'ясовано, що мотиваційна спрямованість особистості визначає особливості копінг-стратегій в кризових ситуаціях. Разом із тим, було виявлено, що статеві відмінності не мають значного прояву в особливостях копінг-стратегій досліджуваних з різною мотиваційною спрямованістю.*

**Ключові слова:** *копінг-стратегії, мотивація досягнення, воєнний стан.*

**Постановка проблеми.** В даний час досить соціально-політичних надломів важливою проблемою є вивчення психологічної адаптації людини до умов навколишнього середовища. Зміни соціально-економічної і політичної ситуації в країні і світі призвели до зміни звичних стереотипів, до надзвичайної гостроти соціальних конфліктів, сформували відчуття безвиході, невпевненості в завтрашньому дні, зниження почуття безпеки і захищеності громадян. Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до адаптивних можливостей українців. Одним з психологічних механізмів адаптації людини до умов, що змінилися є психологічне подолання виниклих важких життєвих ситуацій. Для психологічного подолання стресових ситуацій людина протягом свого життя виробляє так звані копінг-стратегії, тобто систему цілеспрямованої поведінки для свідомого оволодіння ситуацією з метою зменшення шкідливого впливу стресу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Мотивації та мотивам присвячена велика кількість монографій як вітчизняних (В. Г. Асеев, В. К. Вілюнас, О. М. Леонтєв, В. С. Мерлін, Д. М. Узнадзе, П. М. Якобсон, Є. П. Ільїн), так і зарубіжних авторів (Дж. Аткінсон, Г. Холл, А. Маслоу, Х. Хекхаузен). Психологічні теорії і моделі стресу пов'язані з іменами Р. Лазаруса (когнітивна теорія стресу), С. Фобаролла (ресурсна модель), Б. Доренвенда (соціально-психологічна теорія стресу). Дослідження копінг-стратегій (Лазарус К. Г.), психологія мотивації досягнення (Хекхаузен Х.).

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми,** яким присвячується стаття – недостатньо розглянутим сьогодні є питання специфіки копінг-стратегій особистості з різною мотивацією до успіху з урахуванням статевої відмінностей під час воєнного стану.

**Мета статті** – визначити копінг-стратегій у чоловіків і жінок з різною мотивацією до успіху.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Війна є великою травматичною подією, що розгортається наразі на теренах України. В залежності від свого фізичного місцезнаходження, українці отримали різний досвід: поранення,

бачили смерть інших, розстріли; бачили мертві тіла або частини тіл; були в полоні, фільтраційних таборах, зазнавали тортур, знущання; втрачали близьких людей. Але точно усі отримали досвід страху про небезпеку для життя та здоров'я себе та своїх близьких. Сучасні події призводять до розуміння, що життя вже більше не таке, яким було раніше. Для того, аби відновитись після пережитих травмуючих подій та повернутись до мирного життя, люди мають впоратися з емоційними переживаннями і, разом з тим, подолати тривожне сприйняття світу, почати йому довіряти і не очікувати на небезпеку в майбутньому.

Протягом усього життя практично кожна людина стикається з ситуаціями, суб'єктивно пережитими нею як важкі, що порушують звичний хід життя. Для опанування стресових ситуацій людина виробляє так звану копінг-поведінку або копінг-стратегії – систему цілеспрямованої поведінки, свідомого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливого впливу стресу.

Вивчення поведінки, спрямованої на подолання труднощів, в зарубіжній психології проводиться в рамках досліджень, присвячених аналізу «coping»-механізмів або «coping behavior». «Копінг» – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічними можливостями» (Park, Bryson, Clery, Curtice, & Phillips, 2013).

Людині властивий інстинкт подолання, однією з форм прояву якого є пошукова активність, що забезпечує участь еволюційно-програмних стратегій у взаємодії суб'єкта з різними ситуаціями. На перевагу способів подолання впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локуса контролю, спрямованість характеру. Вираженість тих або інших способів реагування на складні життєві ситуації ставиться в залежність від ступеня самоактуалізації особистості – чим вище рівень розвитку особистості людини, тим успішніше вона справляється з труднощами. Як захисні, так і долаючі стилі реагування пов'язані з установками і переживаннями, відношенням до себе і інших, із структурою життєвого досвіду, тобто з когнітивними, емоційними і поведінковими рівнями ієрархічної структури психіки (Hobfoll et al., 2012). Копінг-стратегії необхідні, коли

людина потрапляє в кризову ситуацію. Будь-яка кризова ситуація передбачає наявність якихось об'єктивних обставин і певного ставлення до них людини в залежності від ступеня їх значущості, яке супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різного характеру і ступеня інтенсивності. Провідними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота з подолання життєвих подій або травм, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції і в психологічній підтримці ззовні (Folkman, & Lazarus, 1980; Frydenberg 2004).

Результати численних досліджень показали, що стан, який розвивається під дією травматичного стресу, не потрапляє ні в одну з наявних в клінічній практиці класифікацій. Наслідки травми можуть виявитися раптово, через тривалий час, на тлі загального благополуччя людини, і з часом погіршення стану стає все більш вираженим. Було описано безліч різноманітних симптомів подібної зміни стану, проте довгий час не було чітких критеріїв його діагностики. Також не існувало єдиного терміну для його позначення.

Копінг-поведінка – форма поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Це поведінка, направлена на пристосування до обставин і передбачає сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. При виборі активних дій підвищується вірогідність усунення дії стресорів на особу.

В процесі дії стресора на особу відбувається первинна оцінка, на підставі якої визначають тип ситуації, що утворилася – загрозлива або сприятлива. Саме з цієї миті формуються механізми особистісного захисту. Р.Лазарус (Folkman, & Lazarus, 1980) розглядав цей захист як здатність особи здійснювати контроль над загрозливими ситуаціями.

Захисні процеси прагнуть позбавити індивіда від неузгодженості спонукань і амбівалентності відчуттів, вберегти його від усвідомлення небажаних або хворобливих емоцій, а головне – усунути тривогу і напруженість. Результативний максимум захисту одночасно є мінімумом того, на що здатне успішне подолання. «Вдала» долаюча поведінка описується як адаптивні можливості суб'єкта, що підвищують, реалістичний,

гнучкий, переважно усвідомлюваний, активний довільний вибір.

Дослідники, які перші використали поняття копінга в психології, запропонували і першу класифікацію копінг-стратегій. Р.Лазарус і Фолкман (Folkman, & Lazarus, 1980) запропонували дихотомічну класифікацію копінг-стратегій, виділивши їх наступну спрямованість: проблемно-сфокусовані стратегії (11 копінгових дій); емоційно-сфокусовані стратегії (62 копінгових дій). За Р.Лазарусом в копінговому процесі представлений як проблемно-сфокусований, так і емоційно-сфокусований аспект (Folkman, & Lazarus, 1980).

Багато з класифікацій копінг-стратегій, що виникали услід за класифікацією Р. Лазаруса і С. Фолкмана, склалися в тій же традиції, пропонуючи дихотомічний поділ копінг-стратегій за принципом «робота з проблемою» / «робота зі ставленням до проблеми». Таким чином, багато класифікацій копінг-стратегій, в основному, зводяться до розрізнення між активними, які фокусуються на проблемі, зусиллями впоратися із зовнішніми запитами проблеми проти більш інтроспективних зусиль переформулювати або когнітивно переоцінити проблему так, щоб вона краще відповідала зовнішнім вимогам (Folkman, & Lazarus, 1980).

У той же час, деякі дослідники прийшли до того, що стратегії найкраще згрупувати в копінгові стилі, що представляють собою функціональні та дисфункціональні аспекти копінга. Функціональні стилі являють собою прямі спроби впоратися з проблемою, за допомогою інших або без них, в той час як дисфункціональні стилі пов'язані з використанням непродуктивних стратегій. У літературі прийнято називати дисфункціональні копінг-стилі «уникаючі копінги». Так наприклад, Е.Фрайденбер пропонує класифікацію, в якій 18 стратегій згруповані в три категорії: звернення до інших (звернення до інших за підтримкою, будь це однолітки, батьки або хтось ще), непродуктивний копінг (стратегії уникнення, які пов'язані з нездатністю впоратися з ситуацією) і продуктивний копінг (працювати над проблемою, зберігаючи оптимізм, соціальний зв'язок з іншими і тонус). Як видно, копінг-стратегія в категорії «звернення до інших» стоїть окремо від категорій «ефективного» і «неефективного» копінга. Таким

чином, незважаючи на те, що дана класифікація заснована на вимірюванні «ефективності / неефективності», дослідниками тут все ж зроблена спроба виділити ще один вимір – «соціальна активність», яка з точки зору дослідників не може однозначно оцінюватися як продуктивна або непродуктивна (Frydenberg, 2004).

У психологічній літературі також представлені інші класифікації, які розглядають копінг-стратегії як специфічні поведінкові конкретизації процесів довільного контролю над дією, а саме, як плановані поведінкові стратегії, які служать для того, щоб підтримувати або відновлювати контроль в ситуаціях, коли вона піддається загрозі. Так, наприклад, у запропонованій цими авторами класифікації BISC (Behavioral Inventory on Strategic Control, «Керівництво зі стратегічного контролю поведінки») передбачається, що копінг-стратегії дітей варіюються по чотирьом вимірам стратегічного поведінкового контролю: активна діяльність, непряма діяльність, просоціальна поведінка і антисоціальна поведінка. Схожа класифікація пропонується С.Хобфолл. У своїй COR-теорії він пропонує розглядати в копінг-поведінці шість осей: просоціальна або антисоціальна спрямованість, пряма / непряма поведінка і пасивна / активна поведінка (Hobfoll et al., 2012).

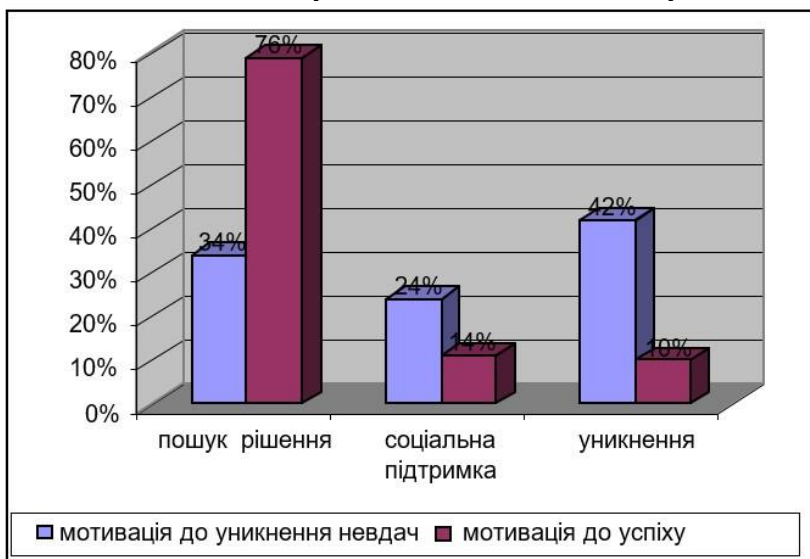
Для визначення особливостей копінг-стратегій у чоловіків і жінок нами було проведено емпіричне дослідження за допомогою методик «Мотивація до успіху» (Т. Елерс), «Мотивація до уникнення невдач» (Т. Елерс) та копінг-тестом Р. Лазаруса. В дослідженні прийняло участь 60 осіб, серед яких 30 чоловіків та 30 жінок віком 25-40 років. Дослідження було проведене у серпні 2022 року.

Результати дослідження, які характеризують вираженість копінг-стратегій у чоловіків з різною мотивацією до успіху представлені далі (рис. 1).

Як свідчать дані, представлені на рис. 1, чоловікам зорієнтованим на успіх переважно властива копінг-стратегія спрямована на вирішення проблеми та адекватне реагування на стресову ситуацію, що зафіксовано у 76% досліджуваних.

Вони прагнуть використовувати особисті ресурси для пошуку можливих способів контролю проблеми та невиходу її

за певні межі, їм властиво ділитися своїми переживаннями, що допомагає швидше адаптуватися і знайти вихід із ситуації.



*Рис. 1. Показники домінуючих копінг-стратегій чоловіків з різним рівнем розвитку мотиваційної спрямованості (n=30, у%)*

Натомість, для 42% чоловіків з вираженою мотивацією до уникнення невдач властиве також уникнення проблемної ситуації та ігнорування вирішення питання. Стратегія пошуку рішення зафіксована у 34% чоловіків із досліджуваної вибірки, які мають найвищий рівень розвитку копінг-механізмів.

Для доведення статистичної значимості зафіксованих відмінностей у проявах копінг-механізмів досліджуваних чоловіків використаний критерій  $\chi^2$ - Пірсона, емпіричне значення якого = 12,356, при – критичному, 5,991 ( $p \leq 0,05$ ); 9,210 ( $p \leq 0,01$ ) і  $k=2$ . Оскільки емпіричне значення більше критичного, то можна говорити про виражену статистичну відмінність між проявами копінг-стратегій досліджуваної вибірки. Тобто, чоловіки, які прагнуть успіху, дійсно, обирають більш адаптивні варіанти копінг-поведінки, ніж чоловіки зорієнтовані на уникнення невдачі.

Порівняємо результати емпіричного дослідження, отримані за методиками «Мотивація до успіху» (за Т. Елерс), «Мотивація до уникнення невдач» (за Т. Елерс) та копінг-тесту Р. Лазаруса у жінок. Зокрема, результати діагностики, які характеризують вираженість копінг-стратегій у жінок з різною мотивацією до успіху представлені далі (Рис. 2).

Як свідчать дані, представлені на рис. 2., жінкам зорієнтованим на успіх переважно властива копінг-стратегія спрямована на вирішення проблеми та адекватне реагування на стресову ситуацію, що зафіксовано у 76% досліджуваних. Вони прагнуть використовувати особисті ресурси для пошуку можливих способів вирішення проблеми та виходу її за певні межі, їм властиво ділитися своїми переживаннями, що допомагає швидше адаптуватися і знайти вихід із ситуації.

Натомість, для 61 % жінок з вираженою мотивацією до уникнення невдач властиве також уникнення проблемної ситуації та ігнорування вирішення питання. Стратегія пошуку рішення зафіксована у 14% жінок із досліджуваної вибірки, які мають найвищий рівень розвитку копінг-механізмів.

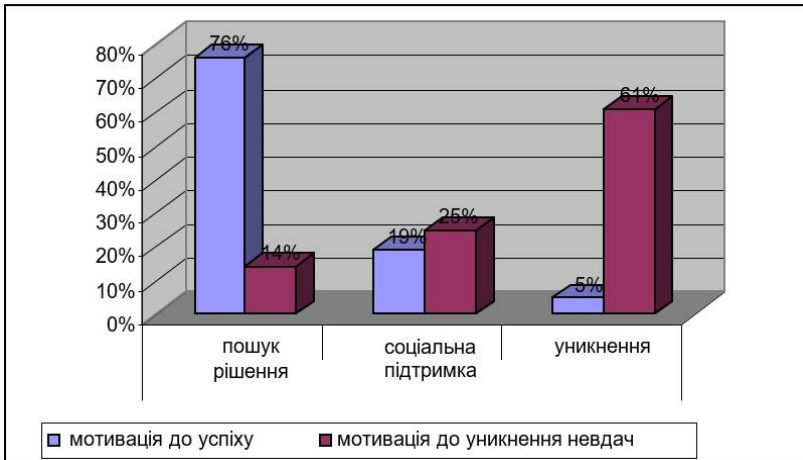
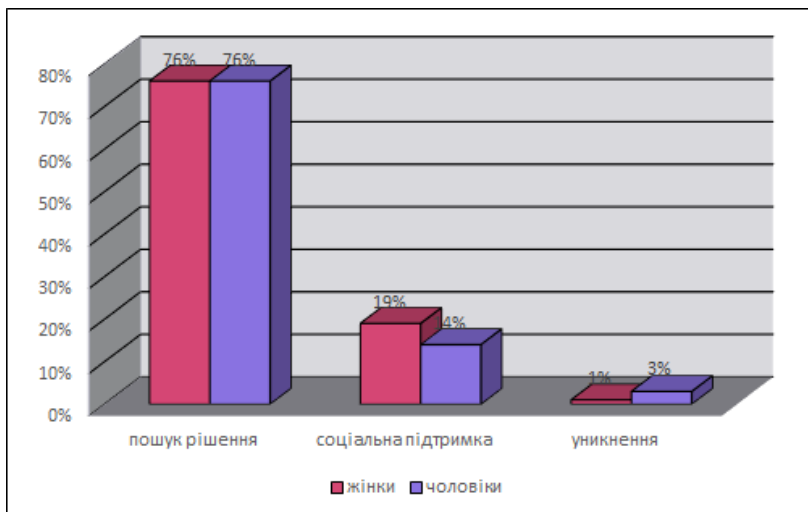


Рис. 2. Показники домінуючих копінг-стратегій жінок з різною мотиваційною спрямованістю ( $n=30$ , у%)

Для перевірки статистичної значимості відмінностей у виборі копінг-стратегії серед жінок двох досліджуваних груп

використаний критерій  $\chi^2$  - Пірсона, емпіричне значення якого = 15,12. Порівнявши його з – критичним 5,991 ( $p \leq 0,05$ ); 9,210 ( $p0,01$ ) і  $k=2$ , можна говорити про наявність вираженої статистичної відмінності за показником копінг-стратегій серед жінок двох досліджуваних груп. Тобто, жінки з вираженою мотивацією до уникнення невдач дійсно обирають неадаптивні варіанти копінг-поведінки, у порівнянні з жінками, орієнтованими на успіх, які виявляють активні форми поведінки у стресових ситуаціях.

Порівнюємо між собою показники домінуючих копінг-стратегій досліджуваних жінок і чоловіків з мотивацією до успіху (Рис. 3).



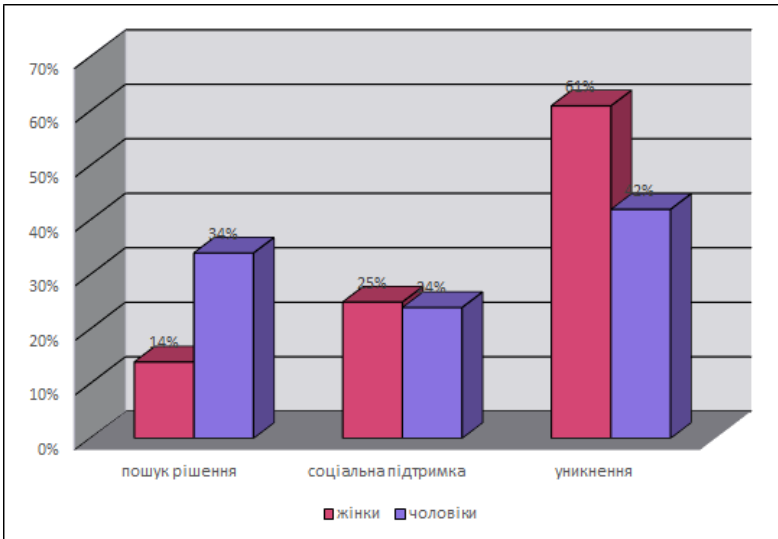
*Рис. 3. Показники домінуючих копінг-стратегій жінок та чоловіків з мотиваційною спрямованістю до успіху (n=60, у%)*

Як бачимо зі співставлених даних на рис 3, більшості досліджуваним жінкам та чоловікам з мотиваційною спрямованістю до успіху властиво обирати копінг-стратегію, спрямовану на пошук рішення проблем. Також звертаємо увагу, що співставленні дані жінок та чоловіків ідентичні між собою у блоці «пошук рішення», з чого можемо зробити висновки, що

особам з вираженою мотивацією до успіху притаманна орієнтація на вирішення проблем, незалежно від статі.

Аналізуючи блок «соціальна підтримка», можна відмітити, що жінки, орієнтовані на успіх, дещо більш схильні звертатися по допомогу у разі виникнення життєвих труднощів, а також рідше обирають стратегію уникнення.

Порівняємо між собою показники домінуючих копінг-стратегій досліджуваних жінок і чоловіків з мотивацією до уникнення невдач (Рис. 4).



*Рис. 4. Показники домінуючих копінг-стратегій жінок та чоловіків з мотиваційною спрямованістю до уникнення невдач (n=60, у%)*

Виходячи з даних на рис. 4, можемо зробити висновки, що жінки з вираженою мотивацією уникнення невдач, значно частіше обирають копінг-стратегію уникнення, ніж чоловіки. Водночас, чоловіки з високою мотивацією уникнення невдач більш орієнтовані на пошук рішення в проблемних ситуаціях. Втім, варто зазначити, що представники обох статей з мотивацією до уникнення невдач більш схильні до копінг-стратегії уникнення, ніж до інших. А також в рівній мірі часто звертаються за підтримкою.

Тож, можемо підсумувати, що мотиваційна спрямованість особистості визначає особливості копінг-стратегій. Так, досліджуваним з вираженою мотивацією до уникнення невдач більш властиві пасивні поведінкові стратегії у стресових ситуаціях – соціальна підтримка та уникнення, що відображає їх слабкі намагання у рішенні будь-якої проблемної ситуації.

У часи воєнної загрози такі люди в меншій мірі схильні до активних дій, що могли би вберегти їхнє життя і життя їхніх близьких. Вони не виїжджають із своїх помешкань, навіть, перед обличчям неминучої загрози, сподіваючись, що ситуація вирішиться сама собою.

У той же час досліджуваним з високим рівнем мотивації до успіху переважно притаманне використання стратегії пошуку рішення у стресових ситуаціях, спрямованої на вирішення проблеми та адекватного реагування на стресову ситуацію. Такі люди в часи війни шукають можливості і активно діють, щоб уберегти своє життя і життя інших людей, встановлюють нові контакти, надають посильну допомогу, займають проактивну позицію. Що, в свою чергу, є запорукою стійкості українського народу, не зважаючи на масштаби загрози в їх країні.

Варто відмітити, що, відповідно нашого дослідження, статей відмінності не мають яскравого прояву в особливостях копінг-стратегій досліджуваних з різною мотиваційною спрямованістю.

**Висновки і перспективи подальшого розвитку.** Таким чином, підбиваючи підсумок, відзначимо, сподівання на короткотривалий воєнний конфлікт несправдилися, нам усім треба готуватися до тривалої оборони, у тому числі й психологічної. Важливими у цьому сенсі є стратегії подолання, або іншими сорвами – копінг-стратегії. Нами були визначені наступні особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану в Україні.

Ми виявили певний зв'язок копінг-стратегій зі стилями поведінки особистості у військовий час. Дійсно, мотиваційна спрямованість особистості визначає особливості копінг-стратегій в кризових ситуаціях. Так, досліджуваним з вираженою мотивацією до уникнення невдач більш властиві пасивні поведінкові стратегії у стресових ситуаціях – соціальна підтримка та уникнення, що відображає їх слабкі намагання у рішенні будь-якої проблемної ситуації, а досліджуваним з високим рівнем мотивації до успіху переважно притаманне використання стратегії пошуку рішення у стресових ситуаціях,

спрямованої на вирішення проблеми та адекватного реагування на стресову ситуацію. Проте статеві відмінності не мають значного прояву в особливостях копінг-стратегій досліджуваних з різною мотиваційною спрямованістю.

Отримані в результаті емпіричного дослідження дані, можуть бути враховані психологами при проведенні індивідуальної чи групової корекційної роботи, спрямованої на формування стресостійкості, зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, налагодження ефективних форм міжособистісної взаємодії.

### **Список використаних джерел**

- Folkman S., Lazarus R. S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21. P. 219–231.
- Frydenberg E. Coping competencies. *Theory into Practice*. 2004. Vol. 43 (1). P. 14–22.
- Gender roles An incomplete revolution. *British Social Attitudes: the 30th Report* / eds. A. Park, C. Bryson, E. Clery et al. London : NatCen Social Research, 2013. P. 115–138.
- Hobfoll S. E., Vinokur A. D., Pierce P. F., Lewandowski-Romps L. The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory. *International Journal of Stress Management*. 2012. Vol. 19, № 3. P. 217–237.

### **References**

- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-231.
- Frydenberg, E. (2004). Coping competencies. *Theory into Practice*, 43(1), 14-22.
- Gender roles An incomplete revolution*. (2013). In A. Park, C. Bryson, E. Clery, J. Curtice, & M. Phillips (Eds.), *British Social Attitudes: the 30th Report*. (p. 115-138). London: NatCen Social Research.
- Hobfoll, S. E., Vinokur, A. D., Pierce, P. F., & Lewandowski-Romps, L. (2012). The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory. *International Journal of Stress Management*, 19(3), 217-237.

**N. Myshko, T. Titova, M. Teslenko, N. Udina**

## **FEATURES OF COPING STRATEGIES IN MEN AND WOMEN DURING THE MARTIAL LAW**

*The article discusses the issue of coping behavior as a form of behavior that reflects an individual's readiness to solve life problems. What is especially relevant in times of trials from military threats in the country. This behavior is aimed at adapting to circumstances and involves the developed ability to use certain means to overcome emotional stress. When choosing active actions, the probability of eliminating the effect of stressors on a person increases. The theoretical analysis showed that coping strategies are necessary when a person gets into a crisis situation. Any crisis situation presupposes the presence of some objective circumstances and a certain attitude of a person to them, depending on the degree of their significance, which is accompanied by emotional and behavioral reactions of various nature and degree of intensity. The leading characteristics of a crisis situation are mental tension, significant experiences as a special internal work to overcome life events or traumas, a change in self-esteem and motivation, as well as a pronounced need for their correction and psychological support from the outside.*

*It was found that the motivational orientation of the individual determines the features of coping strategies in crisis situations. Thus, subjects with a pronounced motivation to avoid failure are more likely to use passive behavioral strategies in stressful situations - social support and avoidance, which reflects their weak efforts in solving any problem situation. And the subjects with a high level of motivation for success mainly use the strategy of finding a solution in stressful situations, aimed at solving the problem and adequately responding to the stressful situation. It was established that almost half of the researched use the strategy of finding a solution in stressful situations. That is, they have the highest level of development of adaptive coping mechanisms, tend to analyze stressful situations and find ways to solve them, have high confidence in their own resources to overcome stressful situations. The application of practical steps aimed at solving the situation significantly increases the constructiveness and effectiveness of overcoming it.*

**Keywords:** coping strategies, achievement motivation, martial law.