

УДК 159.922.2
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-2-8

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Ігумнова Ольга Борисівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет
igumnovaolga@ukr.net
ORCID 0000-0002-4758-2082

Мета. Метою статті є емпіричне дослідження індивідуально-стильових особливостей саморегуляції студентів-психологів з різними стилями копінг-стратегій.

Методи. Методологічною основою є загальнопсихологічні положення про розвиток особистості, суб'єктно-діяльнісний підхід, ситуаційно-особистісний підхід до опанувальної поведінки. Були використані опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С.Фолкмана та опитувальник В. Моросанової і Р. Сагієва «Стиль саморегуляції поведінки».

Результати. У статті розглянуто проблему копінг-поведінки у сучасній психологічній літературі та вплив особистісних ресурсів на вибір та застосування стратегій копінг-поведінки. Досліджено основні стратегії копінг-поведінки студентів-психологів. Визначено, що у студентів-психологів стратегії проблемно-орієнтованого стилю виражені на середньому рівні, найбільш вираженими є копінг-стратегії емоційно-орієнтованого стилю та стилю уникання.

Проаналізовані особливості системи саморегуляції студентів-психологів з різними стилями копінг-стратегій. Виявлено, що студенти з проблемно-орієнтованим стилем характеризуються рівномірно сформованим контуром саморегуляції та високими рівнями розвитку регуляторних процесів та властивостей. Студентам з емоційно-орієнтованим стилем притаманні низькі рівні розвитку процесів моделювання та програмування майбутніх виконавських дій, нерівномірність розвитку компонентів контуру саморегуляції. Студенти з домінуючим стилем уникання мають дизгармонійний профіль саморегуляції, низький рівень розвитку процесів моделювання та оцінки результатів, середній рівень розвитку інших ланок системи саморегуляції та низький загальний рівень усвідомленої саморегуляції.

Висновки. Визначено, що особливості саморегуляції студентів визначають вибір та застосування копінг-стратегій певного стилю. Сформованість та високий рівень розвитку регуляторних процесів планування, моделювання, програмування, оцінки результатів та регуляторних властивостей гнучкості і самостійності індивідуальної системи саморегуляції у студентів забезпечує реалізацію конструктивних стратегій копінг-поведінки та є особистісним копінг-ресурсом в процесі подолання стресових ситуацій.

Ключові слова: *стресова ситуація, поведінка, особистісні властивості, опанувальна поведінка, копінг-ресурси, регуляторні процеси, регуляторні властивості.*

EMPIRICAL STUDY OF COPING-BEHAVIOR STRATEGIES AND SELF-REGULATORY STUDENTS-PSYCHOLOGISTS

Ihumnova Olha Borysivna,
Candidate of Psychological Sciences,
Lecturer of the Department of Pedagogy and Psychology
Khmelnytsky National University
igumnovaolga@ukr.net
ORCID 0000-0002-4758-2082

Purpose. The purpose of the article is an empirical study of individual-style features of self-regulation of students-psychologists with different styles of coping strategies.

Methods. The methodological basis is the general psychological positions on the development of the individual, the subject-activity approach, situational-personal approach to captive behavior. The questionnaire of coping strategies (WCQ) by R. Lazarus, S. Folkman and questionnaire by V. Morosanova and R. Sagheev "The style of self-regulation of behavior" was used.

Results. The article deals with the problem of coping-behavior in modern psychological literature and the influence of personal resources on the choice and application of coping-behavior strategies. The basic strategies of coping behavior of students-psychologists are investigated. It is determined that students-psychologists of problem-oriented style strategies are expressed on average, the most expressive are copy-strategies of emotionally-oriented style and style of avoidance.



Peculiarities of the system of self-regulation of students-psychologists with different styles of coping strategies are analyzed. Students with problematic-oriented style are characterized by a uniformly formed self-regulatory contour and high levels of development of regulatory processes and properties. Students with emotionally-oriented style are characterized by low levels of development of modeling and programming of future performances, uneven development of components of the contour of self-regulation. Students with a dominant style of avoidance are characterized by dysarmonic development of self-regulation profile, low level of development of modeling and evaluation processes, average levels of development of other parts of the system of self-regulation and low general level of conscious self-regulation.

Conclusions. It is determined that the peculiarities of self-regulation of students determine the choice and application of coping strategies of a certain style. The formation and high level of development of regulatory planning, modeling, programming, evaluation results and regulatory properties of flexibility and independence of the individual system of self-regulation in students provides implementation of constructive strategies of coping behavior and is a personal resource in overcoming stressful situations.

Key words: *stress situation, behavior, personality traits, mastery behavior, copyrights, regulatory processes, regulatory properties.*

Вступ

Процес професійного становлення та розвитку супроводжується не тільки опануванням нових знань, вмій та навичок, а й виробленням та формуванням стратегій подолання стресових ситуацій студентами в період навчання. Характер вибору виду стратегій опанувальної поведінки зумовлюється індивідуальними особливостями, досвідом опанувальної поведінки, умовами середовища, усвідомленням вибору копінг-стратегії та особистісними ресурсами студента. Аналіз наукових джерел вказує на те, що у психологічній роботі з розвитку конструктивних форм опанувальної поведінки необхідно враховувати та залучати наявні ресурси та властивості особистості, що є копінг-ресурсами. Усвідомлена саморегуляція забезпечує актуалізацію та узгодження психологічних особливостей студента під час досягнення цілей та регуляції поведінки. Специфічні особливості кожної ланки регуляторного процесу характеризують процес саморегуляції студента в цілому та виступають особистісними ресурсами, що сприяють можливості свідомо обирати копінг-стратегії залежно від актуальних завдань. Індивідуальні особливості системи саморегуляції та розвиненість її процесів стабільно виявляються в різних видах довільної активності, діяльності, поведінці студентів та зумовлюють можливість реалізації конструктивних копінг-стратегій. Однією з причин неможливості використання конструктивних копінг-стратегій студентами може бути нерозвиненість певних компонентів індивідуальної системи саморегуляції студента.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Проблема дослідження опанувальної поведінки особистості охоплює питання, яким чином реагуватиме особистість, що зазнала труднощів, та які дії застосовуються для усунення або зменшення існуючих розбіжностей. Е. Фромм означає такі дії як

інстинкт подолання, що спрямовується на пошук нових життєдайних схем і рішень, розвиток і самореалізацію (Фромм, 1994). Г. Сельє у концепції стресу визначає сукупність стереотипних, філогенетично запрограмованих неспецифічних реакцій організму, які готують до фізичної активності, опору, боротьби або втечі людини у ситуаціях загрози. Теорія Г. Сельє поклала початок розвитку теорії опанувальної поведінки, теорії копіngu (Сельє, 1979).

Опанувальна поведінка Т.Л. Крюковою розглядається як вид цілеспрямованої поведінки, яка дозволяє людині впоратися з загрозовою ситуацією, що перевищує можливості індивіда її подолати адекватними до особистісних особливостей та ситуації способами через усвідомлені стратегії дій. Система таких дій та поведінки адаптують особистість до вимог ситуації або допомагають змінити її. Адаптивність або дезадаптивність копінг-стратегій визначається особливостями ситуації, самої особистості та їх взаємозв'язком (Крюкова, 2008).

Р. Лазарус визначає копінг як прагнення особистості до вирішення кола проблем, що активізують адаптивні можливості особистості у ситуаціях, пов'язаних з небезпекою, та ситуаціях, спрямованих на значні досягнення. Як показано Р. Лазарусом, індивід в одних випадках використовує захисні стратегії подолання, а в інших – стратегії вирішення проблеми шляхом зміни системи ставлень «особистість – навколишнє середовище». При зіткненні зі стресовою подією відбувається «процес когнітивної оцінки, переоцінки, подолання й емоційної переробки». Психологічне подолання визначається як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу (Lazarus, 1993; Folkman, 1991).

Вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації дозволяє прогнозувати рівень психіч-

ного та фізичного здоров'я студента. Використання активних поведінкових стратегій подолання сприяють поліпшенню самопочуття, а до його погіршення й наростання негативної симптоматики призводять стратегії уникнення проблем і застосування пасивних стратегій, спрямованих на зменшення емоційної напруги.

І.О. Корнієнко вказує на те, що вибір та застосування копінг-стратегій перебуває в залежності від змісту і способу репрезентації у свідомості студента ситуацій неуспіху, системи взаємовідносин з оточуючим соціальним середовищем, від наявних ресурсів та властивостей особистості. Становлення суб'єкта опанування включає в себе активність щодо пристосування та фактичні дії, які перетворюють ситуацію (Корнієнко, 2009).

Опанувальна поведінка як відповідь особистості на актуальну загрозу реалізується за допомогою обраних копінг-стратегій на основі копінг-ресурсів. Копінг-ресурси особистості поділяються на: фізичні – витривалість; соціальні – індивідуальна соціальна мережа, соціально-підтримуючі системи; психологічні – переконання, стійка самооцінка, товарищескість, інтелект, гумор, рефлексивність, локус контролю, розвинена система саморегуляції; матеріальні – гроші, власність тощо (Корнієнко, 2009; Колчигіна, 2015).

Класифікація копінг-відповідей, запропонована С. Фолкманом і Р. Лазарусом, виокремлює серед всього різноманіття копінг-стратегій дві категорії: 1) копінг, сфокусований на проблемі, що спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю й середовищем, пов'язаний зі спробами людини змінити когнітивну оцінку ситуації, наприклад, через пошук інформації стосовно того, що робити або шляхом утримання від поспішних імпульсивних дій; 2) копінг, сфокусований на емоціях, що спрямований на управління емоційним стресом. Прикладом такого копінгу є: уникнення проблемної ситуації, заперечення ситуації, уявне або поведінкове дистанціювання, гумор, використання транквілізаторів, алкоголю, наркотиків. Необхідність урахування обох функцій автори обґрунтовують наявністю емоційного, когнітивного й поведінкового компонентів переживання стресу, які утворюють різноманітні комбінації (Lazarus, 1993; Folkman, 1991). Автори виділили вісім ситуативно-специфічних копінг-стратегій: планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, уникнення. Дві з них належать до проблемно-орієнто-

ваного копінгу: 1) конфронтація – посилення активності людини, часто імпульсивної, агресивної, непослідовної і хаотичної поведінки з метою спробувати хоч якось вплинути на ситуацію; 2) стратегія планування вирішення проблеми – складання плану дій з усунення проблеми через активну взаємодію із зовнішньою ситуацією, з інформацією і людьми, свідомі спроби вирішення проблеми, аналіз ситуації, звернення до минулого досвіду (Folkman, 1991).

У дослідженнях С. Carvera підтверджуються погляди Р. Лазаруса про те, що люди частіше в контрольованих ситуаціях використовують активні способи подолання стресу – планування, придушення конкуруючих видів активності. Найбільш адаптивними копінг-стратегіями є стратегії, спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації (Carver, 1989).

Е. Frydenberg і Р. Lewis серед проблемно-орієнтованих стратегій виділяють наступні: фокусування на вирішенні проблеми – систематичний аналіз проблеми з урахуванням інших точок зору; наполеглива робота – сумлінне самоспрямування до навчання, роботи задля перетворення ситуації; фокусування на позитиві – оптимістичний погляд на життя й нагадування собі про те, що є люди в гіршому становищі, підтримання бадьорості духу; активний відпочинок – заняття фізкультурою і спортом (Frydenberg, 1997; Zeidner, 1995).

Копінг-стратегія «вирішення проблеми» є найважливішим компонентом адаптивного опанування. Завдяки цій стратегії особистість обирає і розглядає альтернативні варіанти вирішення проблеми й керує повсякденними ситуаціями. Сучасні дослідники виділяють п'ять компонентів конструктивного копінг-процесу: орієнтація у проблемі, підключення когнітивного і мотиваційного компонентів для загального ознайомлення з ситуацією; визначення та формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах та ідентифікація специфічних цілей; генерація альтернатив, розробка численних можливих варіантів вирішення проблеми; вибір оптимального варіанту вирішення проблеми; виконання рішення з подальшою перевіркою, підтвердженням його ефективності (Корнієнко, 2009).

Саморегуляція як особистісне утворення, що представляє собою систему індивідуальних засобів узгодження діяльності особистості з реальними умовами та вимогами до діяльності, забезпечує мобілізацію і інтеграцію психологічних особливостей людини для досягнення цілей діяльності і подолання загрозливих ситуацій. Розвинена індивідуальна система саморегуляції є



одним з основних копінг-ресурсів особистості, що забезпечує реалізацію обраних копінг-стратегій та сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій.

Індивідуальні особливості саморегуляції поділяються на наступні категорії: особливості планування цілей – відмінності у висуненні, ухваленні та утриманні цілей; особливості моделювання, тобто аналізу зовнішніх і внутрішніх умов діяльності і виділення комплексу умов, значущих для досягнення мети; особливості програмування майбутніх виконавських дій, необхідних для досягнення поставленої мети – у функції програмування входить антиципація компонентного складу майбутніх дій, способів, якими вони будуть здійснюватися, і, власне, послідовності здійснення запланованих дій; особливості контролю, оцінювання і корекції своєї активності – регуляторні процеси пронизують весь процес саморегуляції, оскільки на кожній стадії досягнення мети відбувається контроль актуального стану системи і результатів дій шляхом їх звірення з прогнозованими параметрами, оцінка неузгодженості і ухвалення рішення про корекцію виконавських дій або про перехід до наступної стадії реалізації діяльності (Моросанова, 2001).

До особливостей, які характеризують функціонування кожної ланки регуляції, належать: гнучкість процесу регуляції – можливість внесення корекцій у функціонування різних регуляторних блоків, коли цього вимагають умови діяльності; самостійність чи автономність в організації активності – здатність самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Найважливішою індивідуальною характеристикою є загальний рівень усвідомленої саморегуляції, що відображає актуальні можливості людини усвідомлено ініціювати і управляти довільною активністю (Моросанова, 2001).

2. Методологія та методи

Методологічною основою дослідження є загальнопсихологічні положення про розвиток особистості, суб'єктно-діяльнісний підхід, ситуаційно-особистісний підхід до опанувальної поведінки.

Для вирішення поставлених завдань були використані теоретичні: аналіз, узагальнення і систематизація наукових даних; емпіричні методи: опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої) та опитувальник В.М. Моросанової і Р.Р. Сагієва «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП-98).

3. Результати та дискусії

У дослідженні взяли участь 97 досліджуваних – студенти Хмельницького національного університету спеціальності «Психологія». Розглянемо результати емпіричного дослідження за кожною використаною методикою. Вік досліджуваних становить від 17 до 24 років.

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана включає 50 тверджень, кожне з яких відображає певний спосіб поведінки у важкій або проблемній ситуації. Подолання труднощів можливе за допомогою 8 копінг-стратегій. Копінг-тест демонструє, наскільки часто респондент використовує кожну з копінг-стратегій і наскільки ефективно відбувається їх використання. Оцінювання проводиться за субшкалами: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка (Крюкова, 2007).

Досліджувані копінг-стратегії поділяються на наступні типи подолання: проблемно-сфокусоване подолання, коли взаємозв'язок людини з середовищем змінюється завдяки діям подолання; емоційно-сфокусоване подолання, коли змінюється лише спосіб інтерпретації того, що відбувається; уникнення, яке може комбінуватися як з проблемно-сфокусованим подоланням, так і з емоційно-сфокусованим подоланням (Лазарус, 1991).

Результати досліджень представлені на рис. 1. та виражені у відсотках від максимальної кількості балів, що свідчать про високий рівень напруження копінга. Висока напруженість копінга (у діапазоні вище 60%) свідчить про виражену тенденцію до дезадаптації. Знижений рівень копінга (у діапазоні до 30–40%) свідчить про адаптивний варіант копінг-стратегії.

Найбільш напруженою у студентської молоді є копінг-стратегія «позитивна переоцінка» (57%), що свідчить про тенденцію до позитивного переосмислення проблемних ситуацій студентами-психологами, знаходження в даних ситуаціях позитивних аспектів та стимулів для особистісного зростання. Такі результати можна пояснити професійною психологічною підготовкою досліджуваних студентів та спрямованістю до самореалізації та самоактуалізації. Проте високий рівень вираженості даної стратегії може створювати перешкоди на шляху до адаптації та залишатися лише у полі мисленевих процесів та розмірковувань, тобто без практичної реалізації.

Рівень напруженості стратегії «уникнення» (55%) вказує на те, що студенти у

ситуаціях зіткнення з труднощами схильні реагувати шляхом ігнорування проблеми, фантазуванням, відволіканням, можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях. Уникання студентами вирішення проблемної ситуації та заперечення її виникнення посилює проблемну ситуацію, створює додаткові труднощі та може призводити до дистресу, дезадаптації, формування комплексів негативних психічних станів.

Наступною за рівнем напруження є стратегія «самоконтроль» (52%). Студенти намагаються позбавитись негативних переживань завдяки цілеспрямованому їх придушенню, стримуванню емоцій з метою мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації. Високий рівень контролю поведінки може заважати гнучко реагувати на зміни у поточній ситуації та віднаходити в ній потенційні можливості, що може обмежувати використання особистісних ресурсів студентів.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» (47%) спрямовує студентів до пошуку нових ресурсів, потрібної інформації, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги. Орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування їх підтримки та уваги також характерні для студентів-психологів завдяки участі в процесі навчання у професійних тренінгових заняттях.

Стратегія «конфронтація з проблемою» (46%) за умови помірного використання забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і заповзятливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси. У поєднанні зі стратегією «планування вирішення проблеми» (43%), яка вказує на подолання

проблеми завдяки цілеспрямованому аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, особистого та колективного досвіду і наявних ресурсів дозволяють студентам успішно долати труднощі та належать до проблемно-орієнтованих адаптивних копінг-стратегій.

Стратегія «дистанціювання» (45%) знаходиться на середньому рівні напруження. З метою подолання негативних переживань студенти знижують суб'єктивну значущість проблемної ситуації, тим самим зменшують ступінь емоційної залученості до неї. Для цього можуть бути використані інтелектуальні прийоми раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумор, знецінення тощо.

Найменш напруженими стратегіями опанувальної поведінки у студентів є «прийняття відповідальності» (31%), тобто студенти на низькому рівні усвідомлюють свою роль у виникненні проблеми, її вирішення та не схильні прогнозувати наслідки прийнятих рішень. Нездатність об'єктивно бачити ситуацію та передбачати варіанти її розгортання може призводити до самокритики, самобичування, переживання почуття провини, незадоволеності собою.

Розглянемо особливості саморегуляції студентів з переважаючими типами копінг-стратегій: проблемно-орієнтований стиль (конфронтація, стратегія планування), емоційно-орієнтований стиль (дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка та уникнення). З цієї метою були обрані студенти, у яких під час подолання стресових ситуацій домінують

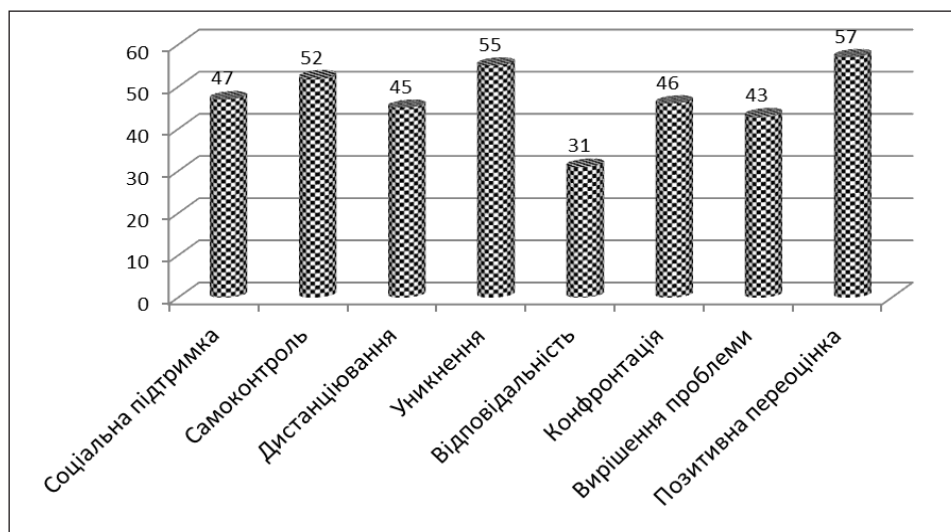


Рис. 1. Гістограма копінг-стратегій поведінки студентів (% від макс.балів)



Таблиця 1

Показники індивідуально-стильових особливостей саморегуляції у студентів

Стиль копінг-стратегій	Процеси і властивості регуляції (М/σ)						
	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ЗР
Проблемно-орієнтований	5,82 1,77	6,02 1,20	5,57 1,53	5,49 1,46	6,78 1,71	5,92 2,06	32,61 5,53
Емоційно-орієнтований	5,71 1,70	4,29 2,21	4,29 2,06	5,00 1,53	5,86 2,16	5,29 1,70	25,86 4,56
Уникнення	5,20 1,47	3,60 1,96	5,00 1,92	4,35 1,66	5,15 1,73	5,50 1,82	24,55 4,94

стратегії, характерні для певного стилю копінг-поведінки.

З метою дослідження особливостей саморегуляції студентів з різними стилями копінг-стратегій був використаний опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», який складається з 46 тверджень. Застосування цієї методики дозволяє діагностувати розвиток індивідуальної саморегуляції та її індивідуального профілю, що включає показники планування (Пл), моделювання (М), програмування (Пр), оцінки результатів (ОР); показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості (Г) і самостійності (С), а також загальний рівень саморегуляції (ЗР) (Моросанова, 2001: 118–127).

У табл. 1 представлені показники індивідуально-стильових особливостей саморегуляції студентів, що згруповані за переважанням стратегій певного стилю копінг-поведінки.

Розглянемо отримані результати за кожним стилем копінг-стратегій.

Студенти з проблемно-орієнтованим стилем копінг-стратегій характеризуються високими рівнями розвитку регуляторних процесів та регуляторних властивостей (гнучкості та самостійності), такі студенти самостійні, гнучко й адекватно реагують на зміну умов; постановка та планування досягнення мети в них здебільшого є усвідомленими. Студенти здатні формувати стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних негативних властивостей, легко оволодівають новим видом активності, упевнено почувають себе в незнайомих ситуаціях. Високий рівень розвитку процесу моделювання забезпечує високий рівень аналізу зовнішніх і внутрішніх умов діяльності, здатність до виділення системи умов, необхідних для досягнення мети, визначення програми реалізації діяльності, розподіл часу, саморегуляцію стану та мобілізацію зусиль, що відповідає змісту активних стратегій, сфокусованих на проблемі.

Студентам, які переважно використовують емоційно-орієнтовані стратегії по-

долання, притаманні низькі рівні розвитку процесів моделювання (аналізу зовнішніх і внутрішніх умов діяльності) та програмування майбутніх виконавських дій. Індивідуальні особливості програмування визначаються мірою деталізації виконавських дій, ступенем співвіднесеності програми з об'єктивними та суб'єктивними передумовами й умовами успішного здійснення діяльності. Студенти не можуть передбачити складові елементи майбутніх дій, обрати необхідну систему засобів, послідовність виконання запланованих дій та проконтролювати реалізацію запланованих дій.

У студентів, що обирають стиль уникання, спостерігається слабка сформованість процесів моделювання та оцінки результатів, що призводить до неадекватної оцінки всіх обставин, що викликає зміну ставлення та емоційного реагування на розвиток ситуації та наслідки своїх дій. У студентів виникають труднощі з постановкою цілей, адекватністю реагування на поточні ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, міжособистісних відносин, психологічного стану себе і оточуючих, актуального стану результатів своїх дій у співставленні із прогнозованими результатами. Середній рівень розвитку інших ланок системи саморегуляції і низький загальний рівень саморегуляції свідчить про несформованість вмінь усвідомленого планування своєї поведінки, залежність від зовнішніх обставин, від думки інших людей, невпевненість у собі, ригідність та пасивну життєву позицію.

Висновки

Отже, подолання студентами ситуацій, що мають об'єктивно підвищені вимоги до їх адаптаційного потенціалу, призводять до порушення працездатності, викликають внутрішній дискомфорт, спонукають до пошуку когнітивних та поведінкових засобів вирішення проблемних ситуацій та внутрішньої рівноваги. Вибір та застосування копінг-стратегій певного стилю залежно від особливостей ситуації, мети подолання та особистісних властивостей зумовлює ефективність опанувальної поведінки

та дозволяє зберегти особистісні ресурси та психічне здоров'я студентів. Сформованість та високий рівень розвитку регуляторних процесів планування, моделювання, програмування, оцінки результатів та регуляторних властивостей гнучкості і самостійності індивідуальної системи саморегуляції у студентів забезпечує реалізацію конструктивних стратегій копінг-поведінки та є особистісним ресурсом при подоланні стресових ситуацій.

Виявлено, що найбільш розвинутими копінг-стратегіями студентів-психологів є позитивна переоцінка та уникнення, а найменш вираженою є стратегія прийняття відповідальності. Стратегії, що належать до проблемно-орієнтованого стилю, прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми, виражені на середньому рівні, а стратегії, які належать до емоційно-орієнтованих, пасивних стратегій та є неадаптивними, серед студентів є найбільш вираженими.

Дослідження контуру саморегуляції студентів з проблемно-орієнтованим стилем копінг-стратегій показало рівномірно сформовані рівні особистісних регуляторних процесів планування цілей, моделювання значущих умов, програмування дій, оцінювання і корекція результатів та особистісно-регуляторних властивостей гнучкості і самостійності.

Для студентів з переважанням емоційно-орієнтованих, пасивних стратегій притаманні низькі рівні розвитку процесів моделювання та програмування майбутніх виконавських дій, нерівномірність розвитку компонентів контуру саморегуляції, що спонукає студентів під час зіткнення з труднощами надавати перевагу стратегіям, спрямованим на емоційне реагування у складній ситуації, що не супроводжується конкретними діями для її вирішення, проявляються у вигляді занурення у власні переживання, самозвинувачення, залучення інших у свої негативні стани.

Виявлено, що для студентів з домінуючим стилем уникання притаманні дисгармонійний розвиток профілю саморегуляції, низький рівень розвитку процесів моделювання та оцінки результатів, середній рівень розвитку інших ланок системи саморегуляції і низький загальний рівень саморегуляції, що визначає інфантильність оцінки ситуацій, намагання відсторонитися від вирішення ситуацій неуспіху, бажання займатися іншими справами та соціально відсторонюватися від оточуючих.

Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо у з'ясуванні впливу інших особистісних копінг-ресурсів на формування конструктивних копінг-стратегій, розробці психопрофілактичних та психокорекційних програм.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Колчигіна А. В. Прояв різних профілів копінг-стратегій в емоційних станах студентів в ситуації оцінювання знань. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 51. С. 91–99.
2. Корнієнко І.О. Особливості копінг-поведінки студентів молодших курсів. *Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. К., 2009. Т. 11. ч. 3. С. 152–163.
3. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способів совладання (адаптація методики WCQ). *Журнал практичного психолога*. 2007. № 3. С. 93–112.
4. Крюкова Т.Л., Журавлева А.Л., Сергиенко Е.А. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.
5. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. Москва : Наука, 2001. 192с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. пер. с англ. Москва : 1979. 123 с.
7. Фромм Э. Человеческая ситуация. Москва : Смысл, 1994. 239 с.
8. Carver C.S. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *J. Pers. and Soc. Psychol.* 1989. V. 56. P. 267–283.
9. Folkman S. Lazarus R.S. Coping and emotion. *Stress and Coping: An Anthology*. Ed.: Alan Monat and Richard S. Lazarus. Columbia University Press, 1991. P. 207–227.
10. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspective. London; New York: Routledge, 1997. 233 p.
11. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21.
12. Zeidner M. Handbook of Coping: Theory, Research, Applications (Wiley Series on Personality Processes). ed. by Moshe Zeidner, Norman S. Endler. New York : Wiley, 1995. 728 p.

REFERENCES:

1. Kolchyhina A. V. (2015). Proivav riznykh profiliv kopinh-stratehii v emotsiinykh stanakh studentiv v sytuatsii otsiniuvannia znan [Manifestation of different profiles of coping strategies in the emotional states of students in a situation of knowledge assessment]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia – Bulletin of the Kharkiv National Pedagogical University named after G. S. Skovoroda. Psychology*. Vol., 51, 91–99 [in Ukrainian].
2. Korniienko I.O. (2009). Osoblyvosti kopinh-povedinky studentiv molodshykh kursiv [Features of coping behavior of junior students]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii – Problems of general and pedagogical psychology*, 11, 3, 152–163 [in Ukrainian].



3. Kriukova T.L. (2007). Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metody WCQ) [Questionnaire on coping methods (adaptation of WCQ technique)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa – Journal of Practical Psychologis*, 3, 93–112 [in Russian].
4. Kriukova T.L., Zhuravleva, A.L., Serhyenko, E.A. (2008). *Sovladaiushchee povedeniye: Sovremennoe sostoianye y perspektivy* [Contemporary behavior: Current state and perspectives]. Moscow : Ynstytut psikhologyy RAN [in Russian].
5. Morosanova V.Y. (2001). *Yndyvudualni styl samorehuliyatsyy: fenomen, struktura y funktsyy v proyzvolnoi aktyvnosti cheloveka* [Individual style of self-regulation: phenomenon, structure and functions in the arbitrary activity of a person]. Moscow : Nauka [in Russian].
6. Sele H. (1979). *Stress bez dystressa* [Stress without distress]. Moscow : Nauka [in Russian].
7. Fromm E. (1994). *Chelovecheskaia sytuatsiya* [The human situation]. Moscow : Smysl [in Russian].
8. Carver C.S. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *J. Pers. and Soc. Psychol.* 1989. V. 56. P. 267–283.
9. Folkman S. Lazarus R.S. Coping and emotion. *Stress and Coping: An Anthology*. Ed.: Alan Monat and Richard S. Lazarus. Columbia University Press, 1991. P. 207–227.
10. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspective. London; New York : Routledge, 1997. 233 p.
11. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21.
12. Zeidner M. *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications* (Wiley Series on Personality Processes). ed. by Moshe Zeidner, Norman S. Endler. N.Y.: Wiley, 1995. 728 p.

Стаття надійшла до редакції 25.02.2019.
The article was received 25 February 2019.

УДК 159.923.33
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-2-9

ПРОФЕСІЙНІ НАСТАНОВИ СТАРШОКЛАСНИКІВ: СТАТЕВО-РОЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ

Колчигіна Анна Валеріївна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Українська інженерно-педагогічна академія

annakolchyhina@gmail.com
ORCID 0000-0001-5354-9791

Павлій Анастасія Костянтинівна,

студентка факультету міжнародних освітніх програм
Українська інженерно-педагогічна академія

asiapavliy0399@gmail.com
ORCID 0000-0002-5640-3314

У статті розглянуто особливості професійних настанов учнів 10–11 класів. Визначено поняття професійних настанов у психологічних дослідженнях. Професійні настанови є уявленнями людини щодо професійної діяльності, формуються в процесі набуття досвіду, але не обов'язково можуть усвідомлюватися в момент прийняття рішення. Проаналізовано типи професійних настанов юнацького віку: нерішучість професійного вибору, раціоналізм професійного вибору, оптимізм стосовно професійного майбутнього, висока самооцінка професійного вибору, залежність професійного вибору. Відокремлена мета дослідження, що полягає у виявленні особливостей показників професійних настанов у юнаків та дівчат старшокласників. Застосовувались теоретичні та емпіричні методи, що відповідають змісту проблеми та меті дослідження. Комплекс склали такі методи: теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження; опитувальники; метод математичної статистики (t-критерій Стьюдента). Математична обробка даних здійснювалася за допомогою пакета математико-статистичної програми Statistica 7.0. За результатами, досліджено різницю за показниками професійних настанов, мотивації досягнення успіху та професійної направленості груп юнаків та дівчат. Для дівчат більш властива невпевненість у професійному виборі, несамостійність, залежність від інших, соціальна незрілість. Для дівчат і юнаків характерна віра в свої сили та здібності, стійкість і готовність долати труднощі. Дівчата більшою мірою прагнуть