



УДК 159.922.7:316.6

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ В УМОВАХ ОСВІТНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Лабезна Л.П., аспірант
кафедри практичної психології та соціальної роботи
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

У статті виконано психологічний аналіз застосування копінг-стратегій у студентській молоді в умовах освітньої взаємодії. Розкрито особливості використання копінг-стратегій у студентській молоді залежно від курсу навчання. Подано аналіз результатів дослідження особливостей копінг-поведінки в студентській молоді різного віку. Обґрунтовано необхідність подальшої реалізації інтегрованих соціально-психологічних програм, спрямованих на збереження та активізацію компенсаторних, захисних, регуляторних механізмів, що забезпечують стресостійкість, працездатність, гармонійний розвиток студентської молоді в умовах освітньої взаємодії.

Ключові слова: студентська молодь, психологічний захист, копінг-стратегії, копінг-поведінка, копінг-ресурси, копінг-механізми.

В статье проведен психологический анализ применения копинг-стратегий у студенческой молодежи в условиях образовательного взаимодействия. Раскрыты особенности использования копинг-стратегий у студенческой молодежи в зависимости от курса обучения. Представлен анализ результатов исследования особенностей копинг-поведения у студенческой молодежи разного возраста. Обоснована необходимость дальнейшей реализации интегрированных социально-психологических программ, направленных на сохранение и активизацию компенсаторных, защитных, регуляторных механизмов, обеспечивающих стрессоустойчивость, работоспособность, гармоничное развитие студенческой молодежи в условиях образовательного взаимодействия.

Ключевые слова: студенческая молодежь, психологическая защита, копинг-стратегии, копинг-поведение, копинг-ресурсы, копинг-механизмы.

Labezna L.P. PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF COPING STRATEGIES FOR STUDENTS EDUCATION UNDER INTERACTION

The paper presents a psychological analysis of the use of coping strategies among students in terms of educational interaction. The features of the use of coping strategies among students, depending on the course. The analysis of the results of studies of the coping behavior in students of all ages. The necessity of the further implementation of the integrated socio-psychological programs aimed at preserving and enhancing compensatory, protective, regulatory mechanisms for stress, performance, the harmonious development of students in the conditions of educational interaction.

Key words: college students, psychological defense, coping strategies, coping behavior, coping resources, coping mechanisms.

Постановка проблеми. Сьогодні проблема вивчення механізмів психологічного захисту в студентській молоді в умовах освітньої взаємодії позначена особливо гостро й зумовлена вимогами, що зростають, з боку суспільства до особистості студента і його ролі в навчальному та виховному процесі. Навчальна діяльність студентської молоді є емоційно напруженою й соціально-відповідальною формою активності, тому може мати стресогенний характер [7]. Зрозуміло, що студент, який систематично перебуватиме в стресовому стані, не зможе повноцінно виконувати свої навчальні обов'язки.

Наявність у навчальній діяльності студента стрес-чинників висуває підвищені вимоги до такої значимої інтегральної характеристики здобувача вищої освіти, як стресостійкість. Збереження або підви-

щення стресостійкості студентської молоді пов'язане з пошуком, збереженням та адекватним використанням ресурсів, що допомагають у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій [6]. Особливу категорію ресурсів стресостійкості в умовах професійного стресу становлять характер і засоби подолання стресових ситуацій – стратегії й моделі долаючої поведінки або копінг-стратегії [3].

Виявлення залежності між курсом навчання й вибором копінг-стратегій у стресових ситуаціях допоможе по-новому поглянути на проблему навчального процесу, розкрити закономірності та механізми формування захисної поведінки й рівня стресостійкості в умовах навчальної діяльності, а також ретельніше підійти до проблеми збереження психологічного та соматичного здоров'я студентської молоді.



Ступінь розробленості проблеми. Як визнають наукові дослідники стресу, психологічна адаптація людини відбувається головним чином за допомогою двох механізмів: психологічного захисту й копінг-поведінки [1]. Якщо копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо, обиратися і змінюватися ним залежно від ситуації, то механізми психологічного захисту неусвідомлювані й у разі їх закріплення стають дезадаптивними [5]. Р. Лазарус розглядає психологічний захист як пасивну копінг-поведінку [4]. Копінг-поведінка реалізується на базі копінг-ресурсів (особистісних адаптаційних резервів, що дають змогу здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій) і копінг-стратегій (засобів подолання стресу). У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копінгу представлені в працях таких учених, як Д. Амірхан, Л.І. Анциферова, Т. Вілс, В.І. Голованевська, Р.М. Грановська, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Р. Моос, К.К. Муздибаєв, С.К. Нартова-Бочавер, І.М. Нікольська, М. Селігман, С. Фолкман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол та ін. Найбільш розробленою й загально визнаною є теорія «копінгу» Р. Лазаруса. У сучасних дослідженнях проблема копінг-поведінки розглядається в таких аспектах: поведінка особистості в складних екстремальних ситуаціях (Л.В. Віноградова, О.В. Лібіна, І.Г. Малкіна-Пих), соціальні та особистісні детермінанти вибору копінг-стратегій (В.І. Голованевська, Л.І. Дементій, Т.Л. Крюкова), вплив особливостей професійної діяльності на поведінку особистості (Н.Ю. Волянук, Т.А. Данилова, О.Н. Єжова, Л.М. Карамушка, Л.А. Колесніченко, К.І. Корнев, Г.В. Ложкін, В.Л. Малигін, Н.В. Родіна). Серед українських дослідників цій проблемі відведено місце в роботах С.Д. Максименко, С.В. Малазонія, Я.А. Плужник, Д.М. Харченко, В.М. Чернобровкіна та ін.

Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу й відносно низька сприйнятливості до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття, а до його погіршення й наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми та застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційного напруження. Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій зараховують стратегію «вирішення проблем» як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошук соціальної підтримки», спрямовану на одержання соці-

альної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання», водночас необхідно враховувати, як свідчать результати деяких досліджень, що певні форми уникання можуть мати й активний характер. Загалом до базових копінг-стратегій науковці та практики зараховують стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання», наділяють їх такими характеристиками: стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми; стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою й підтримку до оточуючого її середовища – сім'ї, друзів; стратегія уникання – це поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми. До способів уникання можна зарахувати відхід у хворобу, активізацію вживання алкоголю, наркотиків, варіантом активного способу уникання є суїцид. Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії зумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем. Стратегія уникання може мати адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи індивіда. Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. У деяких випадках людина може самостійно подолати труднощі, що виникли, в інших випадках їй потрібна підтримка оточуючих, у третіх – вона може просто уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши негативні наслідки такого зіткнення. Ще одним із видів класифікації копінг-стратегій є розподіл їх на конструктивні та неконструктивні. А.А. Налчаджян поділяє копінг-стратегії на три види: перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до наявних обставин шляхом уростання в середовищі; уникнення травмувальних ситуацій. Уважається, що дві перші форми поведінки виступають як більш конструктивна стратегія подолання, остання – як менш конструктивна.

На думку С. Карвер і співавторів, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є

ті, які безпосередньо спрямовані на вирішення проблемної ситуації. До таких копінг-стратегій автори зарахували активний копінг (активні дії з усунення джерела стресу); планування (планування своїх дій щодо проблемної ситуації, яка склалася); пошук активної соціальної підтримки (пошук допомоги, поради у свого соціального оточення); позитивне тлумачення та зростання (оцінювання ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду); прийняття – визнання реальності ситуації. Інший блок копінг-стратегій, на думку цих авторів, також може сприяти адаптації людини в стресовій ситуації, проте він не пов'язаний із активним копінгом. До них зараховують пошук емоційної соціальної підтримки – пошук співчуття й розуміння від оточуючих; придушення конкуруючої діяльності – зниження активності щодо інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу; заборону – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації. Третю групу копінг-стратегій становлять ті, що не належать до адаптивних стратегій, проте в деяких випадках допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації й подолати її: фокусування на емоціях і їх вираженні – емоційне реагування в проблемній ситуації; заперечення – заперечення стресової події; ментальне відчуження – психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, мрії, сон тощо; поведінкове відчуження – відмова від вирішення ситуації.

Мета статті – виявлення провідних копінг-стратегій у студентської молоді в умовах освітньої взаємодії залежно від курсу навчання та віку.

Виклад основного матеріалу. Під копінг-стратегіями ми будемо розуміти засоби управління стресовим фактором, які використовує студентська молодь для відповіді на сприйняту загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні й поведінкові стратегії, які використовує студент для того, щоб подолати вимоги сьогодення. Також ми припускаємо, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких студентська молодь формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки під час стресу вона обирає.

У зв'язку з позначеними вище актуальними проблемами досліджуваної проблеми, нами проведено аналіз копінг-стратегій, яким надають перевагу студенти в умовах освітньої взаємодії, розділивши їх при цьому за курсом навчання та віком студентства.

Загальна вибірка становила 186 студентів у віці 17–26 років. Студенти за курсами навчання розподілені на три порівняльні групи: 1 курс (1-а група, 76 осіб), 3 курс (2-а група, 67 осіб) і 5 курс (3-я група, 43 особи).

Механізми копінг-стратегій є стійкими конструктами особистості, відповідно, простежити зміни можна лише в довготривалій динаміці навчальної діяльності, тому обрано саме такий інтервал.

Для вивчення проблеми дослідження використані такі методики: методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко; копінг-тест Р. Лазаруса (адаптований Т.Л. Крюк, О.В. Куфтяк, М.С. Замішляєвою); методика визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова; соціальна анкета. Для виявлення особливостей вибору копінг-стратегій у студентської молоді в умовах освітньої взаємодії за курсом навчання нами проведений статистичний аналіз. Значущі відмінності виявлені за такими копінг-стратегіями, як «дистанціювання», «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «втеча-унікнення», «позитивна переоцінка». Звернення до «дистанціювання» респондентами 2 і 3 груп у різних стресових ситуаціях передбачає певні когнітивні зусилля для зниження її значущості. Водночас використання цього копінг-механізму має швидше характер пасивної адаптації, оскільки не відбувається конструктивного вирішення проблеми. Звернення до цього копінг-механізму сприяє порушенню процесу адаптації студентської молоді в умовах освітньої взаємодії. «Дистанціювання» допомагає особистості економити свої емоційні й інтелектуальні ресурси. Переважання саме такого копінгу в респондентів 2 групи можна пояснити передусім досвідом реагування, що склався в студентському середовищі, на різні стресові ситуації. Вочевидь, в 2 групі в певному віковому діапазоні «дистанціювання» виходить на провідні позиції, забезпечуючи, отже, пасивну адаптацію до соціуму та збереження психіки особистості самого студента.

Переважання «самоконтролю» в студентської молоді 1 і 3 груп свідчить про найбільш високу інтенсивність використання цього механізму для вирішення емоційно-стресових і проблемних ситуацій. Якщо проводити паралелі між неусвідомлюваними механізмами психологічного захисту і свідомими копінг-стратегіями, то «самоконтроль» можна порівняти з «інтелектуалізацією», під час використання якої відбувається розумове вирішення різних життєвих проблем.



Зважаючи на постійну напруженість навчальної діяльності, копінг-стратегія «самоконтроль» у респондентів 3 групи займає домінуюче положення порівняно зі студентами 2 групи. Це можна пояснити тим, що більша частина респондентів 3 групи перебуває на старших курсах навчання. Домінуюча позиція стратегії «самоконтроль» у респондентів 1 групи пояснюється тим, що це переважно студенти, які тільки завойовують авторитет серед одногрупників, викладачів, адміністрації.

Разом із тим свідоме й часте звернення до цього копінг-механізму може призвести до певної «черствості» та надмірного напруження особистості студента в різних життєвих і навчальних ситуаціях.

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» є одним із найпотужніших копінг-ресурсів особистості. Необхідно відзначити, що соціальна підтримка – це насамперед захист, який перешкоджає захворюванню в кризових і стресогенних ситуаціях, підводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, піклуються про нього, що він є членом соціальної мережі й має з нею взаємні зобов'язання [3]. Вищу вираженість копінг-механізму «пошук соціальної підтримки» можна ще пов'язати з тим, що респонденти 2 і 3 груп уважають звернення до сім'ї, близьких знайомих, родичів, найближчого соціального оточення важливим джерелом підтримки себе та засобом вирішення родинних, побутових, економічних, соціальних проблем. З огляду на середній вік у цій групі (20–22 роки) і систему взаємин, що вже склалася, соціальна підтримка в цьому віці є необхідним і важливим атрибутом життєдіяльності студентства. Менш високі показники «пошуку соціальної підтримки» в респондентів 1 групи можна пояснити тим, що вони, не маючи достатнього ресурсу «соціальної підтримки», вимушені більше розраховувати на себе, на свої знання й уміння. Це стосується не лише навчальної діяльності, а й інших аспектів життєдіяльності респондентів 1 групи. Проте необхідно відзначити, що соціальна підтримка може надавати не лише позитивний, а й негативний ефект, який пов'язаний насамперед із недоречним наданням підтримки, що може призвести до втрати контролю та безпорадності.

Стратегія «прийняття відповідальності», яка в цьому випадку виявилася більш вираженою в респондентів 3 групи, має на увазі визнання своєї ролі в певній проблемі й супроводжується при цьому спробами, діями для її вирішення. І в цій якості респонденти 3 групи мають бути своєрід-

ним зразком для наслідування для студентів 1 групи.

Особливий інтерес становить порівняння копінг-стратегії «втеча-уникнення» в респондентів 1 групи та 2 і 3 груп. Ці стратегії загалом неконструктивні, оскільки проблемна ситуація в разі їх використання не вирішується. У деяких випадках більш активне використання саме такого механізму можна пояснити, на жаль, безвідповідальним ставленням до вибору професії. Зіткнувшись із труднощами навчальної діяльності, такі студенти уважають за краще навіть відрахуватися. Негативні наслідки стратегії уникнення особливо великі за наявності довгострокових стресорів.

Окремо можна відзначити переважне використання респондентами 3 групи копіngu «позитивна переоцінка», який полягає в певних зусиллях щодо додання проблемній ситуації позитивного значення.

Висновки. У спробах створити класифікацію копінгів дослідники виділяють кілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб подолати стрес: копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінку. Копінгові дії часто групуються в копінг-стратегії – засоби управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. Стратегії, у свою чергу, групуються в копінгові стилі. Іноді терміни «копінгові дії» та «копінг-стратегії» використовуються як тожні, водночас копінгові стилі стосуються дій чи стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес. Для подолання стресу в умовах освітньої взаємодії студентська молодь використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі особистісного досвіду та психологічних резервів – копінг-ресурсів – щодо стабільних характеристик особистості студента і стресу, що сприяють розвитку засобів його подолання. Копінг-поведінка реалізується за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості (Я-концепція; інтернальний локус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіліяція; емпатія; позиція людини щодо життя, смерті, любові, віри; духовність; ціннісна мотиваційна структура особистості) і ресурсів середовища (оточення, в якому живе людина, а також її уміння знаходити, приймати й надавати соціальну підтримку). Стає очевидною необхідність своєчасної зовнішньої підтримки, яка б зміцнювала особистісні ресурси, сприяла соціально адаптивному, ефективному функціонуванню студента в навчальному закладі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грановская Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – М. : Речь, 2007. – 476 с.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
3. Ежова О.Н. Формирование адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и поддержания психического здоровья : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / О.Н. Ежова. – Самара, 2003. – 20 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – С. 178–208.
5. Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами / А.В. Либина, А.В. Либин. – М. : Смысл, 1998. – С. 190–204.
6. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти] / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.
7. Марковець О.Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / О.Л. Марковець ; Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – К., 2005. – 23 с.
8. Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework / R.H. Moos // American Journal of Community Psychology. – 1984. – Vol. 12. – P. 5–25.
9. Нартова-Бочавер С.К. “Coping-behavior” в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
10. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2000. – 504 с.
11. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М. : PerSe, 2005. – 350 с.
12. Родина Н.В. К проблеме соотношения понятий «копинг-стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический подход / Н.В. Родина // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». – К. : Либідь, 2006. – С. 98–104.