



УДК 159.9:378-051

АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Дубчак Г.М., к. психол. н.,
доцент, докторант

*Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

У статті обґрунтовано актуальність вивчення проблеми долаючої поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. На основі аналізу результатів емпіричного дослідження вивчено психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу сучасних студентів вищих та середніх навчальних закладів.

Ключові слова: професійна підготовка, соціономічні професії, студенти, стрес, стресостійкість, копінг-стратегії.

В статье обоснована актуальность изучения проблемы преодолевающего поведения будущих специалистов социономических профессий. На основании анализа результатов эмпирического исследования изучены психологические особенности поведенческих стратегий преодоления стресса современных студентов высших и средних учебных заведений.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, социономические профессии, студенты, стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии.

Dubchak G.M. ANALYSIS OF STRATEGIES OF COPING BEHAVIOUR AMONG FUTURE SPECIALISTS OF SOCIONOMIC PROFESSIONS

The article proves relevance of studying problem of overcoming behaviour among future specialists of socionomic professions. Based on analysis of results of empirical research there are investigated psychological features of behavioural strategies of coping with stress among university and vocational schools students.

Key words: vocational training, socionomic professions, students, stress, resistance to stress, students, coping strategies.

Постановка проблеми. У сучасних соціально-економічних умовах зростання інтенсивності та напруженості професійної діяльності та життя людей зумовлює збільшення частоти виникнення негативних емоційних переживань, які, накопичуючись, викликають формування виражених і тривалих стресових станів. Особливо гостро ця проблема постає для представників соціономічних професій, тому успішність їхньої професійної діяльності визначається не стільки професійними знаннями і навиками, скільки вмінням протистояти стресовим факторам [3; 4]. У зв'язку з цим проблема копінг-поведінки набула особливої актуальності.

Ступінь розробленості проблеми. Особливим аспектом досліджень проблеми стійкості особистості до стресів є пошук особистісних ресурсів подолання [1]. Не випадково досліджувати копінг або подолання (у термінології Л. Анциферової) першими почали клінічні психологи (Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Сирота, І. Нікольська, Р. Грановська) [8]. У подальшому дослідженням долаючої поведінки в стресових ситуаціях були присвячені праці Н. Водоп'янової, Л. Анциферової, В. Бодрова, Т. Крюкової, А. Леонової [2; 5].

У вітчизняній психології проблемі стресу в цілому присвячено багато публікацій, однак вивчення долаючої поведінки в Україні знаходиться на стадії формування. На думку Н. Родіної дослідження копіngu здебільшого відбувається на рівні емпіричного вивчення деяких його особливостей у певних контингентів або констатації того, як ці особливості співвідносяться з окремими індивідуально-психологічними або соціально-демографічними характеристиками (О. Назаров, Е. Носенко, І. Корнієнко, Т. Ткачук та ін.) [7; 9]. Однак спроби вивчити та узагальнити особливості копінг-поведінки студентів соціономічних професій практично відсутні.

Метою статті є вивчення психологічних особливостей стратегій долаючої поведінки майбутніх фахівців різних соціономічних професій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття копіngu вперше було введено до психології Л. Мерфі у 1962 році, однак головним його дослідником став Р. Лазарус, який розробив когнітивну теорію стресу і копіngu. У широкому розумінні поняття копіngu (від англ. cope – долати, справлятися з чим-небудь) означає спосіб взаємодії особистості з проблемною/стре-

совою чи кризовою для особистості ситуацією [6].

З метою вивчення основних стратегій долаючої поведінки майбутніх фахівців різних соціономічних професій нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 198 студентів середніх та вищих навчальних закладів Чернівців. Студенти вузів склали 113 осіб, а професійних училищ – 85 осіб.

Вік досліджуваних студентів коливався від 16 до 38 років ($M=19,21$; $SD=4,36$). Слід зазначити, що середній вік студентів ВНЗ ($20,60+5,23$) є істотно вищим, ніж СНЗ ($17,23+0,87$) ($P < 0,001$). Серед досліджуваних було 96 чоловіків та 102 жінки, що у процентному відношенні становить 48,5% та 51,5% відповідно (див. табл. 1).

У дослідженні ми прагнули охопити студентів усіх років навчання, тобто, з першого по п'ятий курс. Розподіл досліджуваних за статтю та курсом навчання представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Розподіл студентів за статтю та курсом навчання

Показники	Курс					Всього
	1	2	3	4	5	
Чоловіки	45	12	17	9	13	96
Жінки	32	15	22	12	21	102
Усього	77	27	39	21	34	198

Тест хі-квадрат підтвердив гомогенність груп студентів за статтю, спеціальністю та типом навчального закладу ($p \geq 0,05$; n_i).

У дослідженнях було використано опитувальник способів подолання (WCQ; Folkman и Lazarus, 1988), адаптований Т. Крюковою у співавторстві (2004) [5]. Ця методика використовувалася нами для визначення копінг-стратегій студентів, тобто способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, до яких вони вдаються у повсякденному житті.

У роботі були використані статистичні методи обробки емпіричних даних (тест

Колмогорова-Смирнова, тест χ^2 , t-критерій Studenta, однофакторний дисперсійний аналіз для незалежних груп). Для статистичного опрацювання була використана комп'ютерна програма SPSS 23.0.

Критерій Колмогорова-Смирнова за всіма шкалами підтвердив нормальність розподілу даних ($p > 0,05$). Це означає, що розподіл можна вважати репрезентативним щодо генеральної сукупності.

Результати дослідження, наведені у таблиці 3, свідчать про те, що сучасні студенти застосовують різні стилі долаючої поведінки. На основі критерію t-Student для однієї групи встановлено, що для досліджуваної вибірки порівнювана середня величина всіх копінг-стратегій є істотно вищою від значення 0 ($p < 0,001$). Це означає, що відмінності в стилях долаючої поведінки студентів є статистично значущими.

Таблиця 3

Аналіз стилів долаючої поведінки студентів ($p < 0,001$)

Стиль	M	σ
Конфронтаційний	10,41	2,74
Дистанціювання	10,61	2,55
Втеча/уникнення	13,30	3,57
Прийняття відповідальності	7,85	1,95
Позитивна переоцінка	13,09	3,31
Пошук соціальної підтримки	11,24	2,74
Планування вирішення проблеми	11,59	2,71
Самоконтроль	12,96	2,87

Найбільш вираженими стилями копінг-поведінки студентів є втеча/уникнення ($M=13,30$; $\sigma=3,57$), позитивна переоцінка ($M=13,09$; $\sigma=3,31$) та самоконтроль ($M=12,96$; $\sigma=2,87$), а найменш вираженим – прийняття відповідальності ($M=7,85$; $\sigma=1,95$).

Домінуюча в поведінці студентів стратегія втечі/уникнення припускає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок

Таблиця 1

Аналіз вибірки досліджуваних студентів

Показники	Студенти професійних училищ			Студенти вищих навчальних закладів			
	1	2	3	4	5	6	7
№	27	26	32	30	28	30	25
%	14	13	16	15	14	15	13
Чоловіки	№	12	12	15	16	13	14
	%	44	46	47	53	46	47
Жінки	№	15	14	17	14	15	11
	%	28	17	26	24	27	22

Примітки: студенти: 1 – фельдшери, медичні сестри; 2 – продавці; 3 – офіціанти, бармени; 4 – вчителі історії; 5 – юристи; 6 – соціальні педагоги; 7 – психологи.



заперечення або повного ігнорування проблеми, фантазування, ухилення від відповідальності і дій по вирішенню виниклих проблем, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, переїдання, вживання алкоголю тощо, з метою зниження болісної емоційної напруги.

Стратегія позитивної переоцінки передбачає вирішення проблеми за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання.

Стратегія самоконтролю полягає у мінімізації впливу негативних переживань, пов'язаних із проблемою, на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самоволодіння. У таких студентів може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання у зв'язку з проблемною ситуацією.

Найменш вираженим у нашому дослідженні стилем долаючої поведінки студентів виявилась стратегія прийняття відповідальності. Вона передбачає визнання студентом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її рішення, у ряді випадків із виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Разом із тим вираженість даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є фактором ризику розвитку депресивних станів.

На думку авторів методики, всі копінг-механізми за ступенем конструктивності можна віднести до трьох груп: конструктивні (планування рішення, самоконтроль, пошук соціальної підтримки), відносно конструктивні (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка) та неконструктивні (конфронтаційний копінг, дистанціювання, втеча/уникнення).

У нашому дослідженні виявлені домінуючі стилі копінг-поведінки студентів належать до усіх трьох груп копінгу, що свідчить про неоднорідність студентського середовища: поруч зі студентами, які стикаються із повсякденними труднощами і проблемами, вирішують їх конструктивно або відносно конструктивно, є студенти з недостатньо високими адаптаційними здібностями та деструктивними проявами поведінки. Слід зазначити, що студенти з високим рівнем вияву деструктивних копінг-стратегій можуть потребувати психологічної допомоги.

Наступним кроком нашого аналізу було порівняння емпіричних даних копінг-механізмів досліджуваних груп студентів за статтю (див. табл. 4).

Вищенаведені дані показують, що для чоловіків переважаючими типами

долаючої поведінки є втеча/уникнення ($M=12,84$; $\sigma=3,229$), самоконтроль ($M=12,83$; $\sigma=3,053$) та позитивна переоцінка ($M=12,49$; $\sigma=3,162$); найменш вираженим стилем є прийняття відповідальності ($M=7,48$; $\sigma=1,897$).

Такі ж стилі долаючої поведінки домінують у жінок: втеча/уникнення ($M=13,73$; $\sigma=3,834$), позитивна переоцінка ($M=13,65$; $\sigma=3,373$) та самоконтроль ($M=13,09$; $\sigma=2,704$); найменш вираженим – прийняття відповідальності ($M=8,20$; $\sigma=1,96$).

Аналіз критерію t-Studenta для незалежних груп виявив значущі відмінності в двох стилях долаючої поведінки студентів хлопців та дівчат: прийняття відповідальності: $t(196) = 2,61$, $p < 0,01$ та позитивна переоцінка: $t(196) = 2,49$, $p < 0,01$. Таким чином, результати дослідження свідчать, що дані стилі долаючої поведінки, які зараховують до відносно конструктивних, частіше проявляються в поведінці дівчат, аніж хлопців. За іншими стилями копінгу відмінності статистично не значущі ($p > 0,05$).

Доповненням аналізу є порівняння досліджуваних груп студентів за типом навчального закладу. Результати аналізу представлені в таблиці 5.

Наведені у таблиці дані свідчать про те, що для сучасних українських студентів як вищих, так і професійних училищ домінуючими є ті самі стилі долаючої поведінки, які ми виявили на основі аналізу всього масиву даних.

На основі критерію T-Student для незалежних груп виявлено істотні відмінності в двох стилях долаючої поведінки студентів ВНЗ та СНЗ: пошук соціальної підтримки: $t(196) = 3,323$, $p < 0,001$ та планування вирішення проблеми: $t(196) = 1,386$, $p < 0,001$. Це дозволяє стверджувати, що студенти вузу у порівнянні зі студентами професійних училищ, стикаючись із повсякденними труднощами і проблемами, частіше застосовують конструктивні стилі копінг-поведінки. За іншими стилями копінгу відмінності статистично не значущі ($p > 0,05$).

Цікавим виявився аналіз стилів долаючої поведінки за спеціальностями, за якими навчаються досліджувані групи студентів (див. табл. 6).

Порівняємо, передусім, отримані результати дослідження за типами домінуючої копінг-поведінки студентів вищих та середніх навчальних закладів.

Деструктивні стратегії копінг-поведінки. Аналіз емпіричних даних показав, що конфронтаційний копінг найбільш виражений у поведінці студентів-юристів, трохи слабший – у офіціантів-барменів та вчителів-істориків. При вираженій перевазі цієї

стратегії у студентів можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), труднощі в плануванні дій, прогнозуванні їх результату, корекції стратегії поведінки. Копінг-дії

при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги.

Стратегії дистанціювання та втечі/уникнення домінують у поведінці студентів усіх

Таблица 4

Аналіз стилів долаючої поведінки студентів за статтю

Стиль	Стать				t	p
	Чоловіча		Жіноча			
	M	σ	M	σ		
Конфронтаційний	10,41	2,717	10,41	2,791	0,01	0,98
Дистанціювання	10,49	2,252	10,72	2,814	0,64	0,51
Втеча/уникнення	12,84	3,229	13,73	3,834	1,75	0,08
Позитивна переоцінка	12,49	3,162	13,65	3,373	2,49	0,01
Прийняття відповідальності	7,48	1,897	8,20	1,960	2,61	0,01
Самоконтроль	12,83	3,053	13,09	2,704	0,62	0,53
Планув. вирішення проблеми	11,92	2,383	11,28	2,976	-1,64	0,10
Пошук соц. підтримки	11,07	2,910	11,40	2,577	0,84	0,40

Таблица 5

Аналіз стилів долаючої поведінки студентів за типом навчального закладу

	СНЗ		ВНЗ		t (196)	p
	M	σ	M	σ		
Конфронтаційний	10,56	2,830	10,29	2,692	0,476	0,491
Дистанціювання	10,76	2,519	10,49	2,584	0,537	0,464
Втеча/уникнення	13,31	3,488	13,29	3,649	0,001	0,979
Позитивна переоцінка	12,69	3,288	13,38	3,320	2,09	0,150
Прийняття відповідальності	7,58	2,032	8,05	1,884	2,900	0,09
Планув. вирішення проблеми	10,86	2,669	12,14	2,632	1,386	0,001
Самоконтроль	12,58	2,753	13,26	2,939	2,742	0,099
Пошук соц. підтримки	10,45	2,639	11,84	2,675	3,323	0,001

Примітка: СНЗ – середній навчальний заклад, ВНЗ – вищий навчальний заклад.

Таблица 6

Аналіз стилів долаючої поведінки студентів за спеціальностями

Стилі / факультети		1	2	3	4	5	6	7	F	p
Конфронтаційний	M	10,93	9,62	11,03	9,60	11,71	10,10	9,76	2,71	,015
	σ	3,35	2,41	2,54	2,54	2,22	3,19	2,18		
Дистанціювання	M	10,81	10,34	11,06	10,46	11,14	10,73	9,52	1,24	,287
	σ	2,77	2,09	2,63	2,76	2,22	2,27	2,93		
Втеча/уникнення	M	13,48	12,65	13,69	13,33	14,25	13,73	11,64	1,54	,165
	σ	4,01	3,21	3,25	3,92	3,85	3,35	3,01		
Прийняття відповідальності	M	7,37	7,96	7,44	8,07	8,07	8,30	7,72	0,92	,480
	σ	1,96	2,10	2,04	1,99	2,08	1,98	1,37		
Позитивна переоцінка	M	11,04	13,31	13,59	13,33	11,82	14,50	13,84	4,03	,001
	σ	3,80	3,06	2,44	3,19	3,63	3,46	2,26		
Планування вирішення проблеми	M	11,44	10,19	10,91	11,53	11,79	12,83	12,44	3,17	,005
	σ	2,77	2,81	2,40	2,76	2,31	2,29	3,07		
Самоконтроль	M	11,52	12,81	13,28	12,47	12,39	13,80	14,52	3,43	,003
	σ	2,90	2,41	2,69	2,95	3,25	2,52	2,53		
Пошук соціальної підтримки	M	9,67	9,69	11,72	11,63	12,21	12,21	12,76	5,80	,001
	σ	2,96	2,31	2,12	2,35	2,44	2,44	3,00		

Примітка: найменування професій як у Таблиці 1.



досліджуваних груп, окрім майбутніх психологів. Характерним для дистанціювання є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінення та т. п. Деякою мірою ця копінг-стратегія сприяє зниженню суб'єктивної значущості важко вирішуваних ситуацій та запобігає інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію, однак є ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

Стратегія втечі/уникнення дає можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу, однак унеможливорює розв'язання проблеми та посилює вірогідність накопичення труднощів.

Відносно конструктивні стратегії копінг-поведінки. Дані, наведені у таблиці 6, показують, що стратегія позитивної переоцінки переважає у поведінці психологів та соціальних педагогів, а механізм прийняття відповідальності – у майбутніх соціальних педагогів. У цілому саме ця остання стратегія є найменш властива поведінці всіх груп досліджуваних студентів.

Конструктивні стратегії копінг-поведінки. Стратегія планування вирішення проблеми та самоконтролю в найбільшій мірі властива студентам-психологам та соціальним педагогам, а пошук соціальної підтримки домінує лише в поведінці психологів. Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки вироблення механізму вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія пошуку соціальної підтримки припускає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки.

Цікавою виявилась спроба накреслити психологічний портрет сучасних студентів, що навчаються за різними спеціальностями, визначивши найбільш властиві для даної групи стратегії долаючої поведінки.

Так, для студентів-фельдшерів та медичних сестер домінуючим стилем копінг-поведінки є втеча/уникнення. Майбутні продавці частіше за все у стресовій ситуації вдаються до втечі/уникнення, позитивної переоцінки та стратегії самоконтролю. Ці стилі є домінуючими також для студентів-офіціантів та барменів. У поведінці майбутніх учителів-істориків в однаковій мірі виявляються стратегія втечі/уникнення та позитивна переоцінка. Неочікуваними виявились результати аналізу копінг-механіз-

мів студентів-юристів: яскраво вираженою виявилась стратегія втечі/уникнення, а всі інші – істотно менш значущими. Для майбутніх соціальних педагогів домінуючими у стресових ситуаціях є стратегія позитивної переоцінки, самоконтролю та втечі/уникнення. І лише у студентів-психологів виявляються лише конструктивні копінг-стратегії: самоконтроль та позитивна переоцінка.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу для незалежних груп показали, що існують статистично значущі відмінності у стратегіях копінг-поведінки студентів, що навчаються за різними спеціальностями. Ці відмінності стосуються, передусім, конструктивних стратегій:

– пошук соціальної підтримки: $F(6,191) = 5,80$; $p < 0,001$;

– самоконтроль: $F(6,191) = 3,43$; $p < 0,01$;

– планування вирішення проблеми: $F(6,191) = 3,17$; $p < 0,01$;

– позитивна переоцінка: $F(6,191) = 4,03$; $p < 0,001$;

– конфронтаційна: $F(6,191) = 2,71$; $p < 0,05$.

Висновки. На основі узагальнення викладеного вище можна зробити такі висновки:

Результати емпіричного дослідження показали, що у стресових ситуаціях сучасні студенти застосовують різні механізми долаючої поведінки, однак найбільш вираженими стилями копіngu є втеча/уникнення, позитивна переоцінка та самоконтроль, а найменш вираженим – прийняття відповідальності. Ці стилі домінують у поведінці студентів вузів і професійних училищ, а також хлопців і дівчат.

Студенти вузів порівняно зі студентами училищ частіше застосовують конструктивні стилі копінг-поведінки: пошук соціальної підтримки та планування вирішення проблеми.

У поведінці дівчат частіше, ніж у хлопців, домінують механізми прийняття відповідальності та позитивна переоцінка, які зараховують до відносно конструктивних копінг-механізмів. За іншими стилями копіngu відмінності статистично не значущі.

Отже, на основі проведеного аналізу можна констатувати, що в усіх групах досліджуваних нами студентів серед домінуючих стратегій виявлено деструктивні копінг-механізми: найчастіше – це втеча/уникнення.

Слід зазначити, що студенти з високим рівнем вияву деструктивних копінг-стратегій можуть потребувати психологічної допомоги.

Наведені вище дані дозволяють говорити про те, що значна частина студентів ви-

щих та середніх навчальних закладів може мати проблеми у виконанні своїх професійних обов'язків, оскільки вони належать до соціономічних професій.

Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність цілеспрямованої роботи по формуванню стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій, професійна діяльність яких є одним із найбільш напружених у психологічному плані видів трудової активності, що буде перспективою наших подальших розвідок у даному напрямі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова. – СПб. : Речь, 2010 – 192 с.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч.1. «COPING STRESS» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психол. журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 122–133.
3. Кокун О.М. Психология професійного становлення сучасного фахівця: монографія / О.М. Кокун. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. – 200 с.
4. Корытова Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной деятельности: дис. ... доктора психол. наук: спец. 19.00.07 // Г.С. Корытова. – Иркутск, 2007. – 533 с.
5. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, Авантитул, 2010. – 64 с.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
7. Родіна Н.В. Психология копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. – 364 с.
8. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ... докт. мед. наук / Н.А. Сирота. – СПб., 1994. – 283 с.
9. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія / Т.А. Ткачук. – Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. – 284 с.