

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ТА РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

STUDY OF COPING-BEHAVIOR STRATEGIES AND THE LEVEL OF STRESS RESISTANCE OF PSYCHOLOGY STUDENTS

У статті розглянуто психологічні особливості прояву копінг-поведінки при різних рівнях стресостійкості студентів-психологів. Проаналізовано теоретичні концепції сучасних українських та зарубіжних дослідників стосовно проблеми сформованості рівня стресостійкості серед студентів-психологів та його впливу на вибір копінг-поведінки під час навчання у межах ЗВО. Визначено вибірково сукупність дослідження, яка становить 30 осіб віком від 23 до 30 років. Проведено діагностичний етап дослідження, метою якого було вивчення рівня стресостійкості студентів-психологів та їх вибору і використання обраної стратегії копінг-поведінки. Діагностування респондентів дозволило визначити домінуючі рівні стресостійкості студентів-психологів та її вплив на формування відповідного стилю копінг-поведінки. Були виокремлені такі стилі прояву копінг-поведінки: проблемно орієнтований стиль, емоційно орієнтований стиль, унікаючий стиль за копінг-поведінкою. Проаналізовано особливості системи саморегуляції студентів-психологів із різними стилями копінг-стратегії. Дослідження показало, що студенти з проблемно орієнтованим копінгом характеризуються середнім рівнем стресостійкості та вищим рівнем розвитку регулятивних процесів і властивостей. Студенти з емоційно орієнтованим копінгом характеризуються більшим низьким рівнем розвитку компонентів стресостійкості та мають свідомий рівень саморегуляції. Проведено кореляційний аналіз взаємозалежності показників рівня стресостійкості особистості І.А. Усатова та стратегій копінг-поведінки у студентів-психологів (методика виміру когнітивної орієнтації Дж. Роттера та методика домінуючої копінг-поведінки у стресових ситуаціях Т. Крюкової). Доведено зв'язок між рівнем стресостійкості та обраними стратегіями копінг-поведінки серед студентів-психологів. Розроблено напрями подальших досліджень з окресленої проблеми.

Ключові слова: стрес, копінг-поведінка, стресостійкість, поведінка, особистісні властивості особистості, копінг-ресурси, регуляторні процеси, стресова ситуація.

The article examines the psychological features of the manifestation of coping behavior at different levels of stress resistance of psychology students. The theoretical concepts of modern Ukrainian and foreign researchers regarding the problem of the formation of the level of stress resistance among psychology students and its influence on the choice of coping behavior during education within the framework of higher educational institutions are analyzed. The sample population of the study was determined, which is 30 people aged from 23 to 30 years. The diagnostic stage of the study was conducted, the purpose of which was to study the level of stress resistance of psychology students and their choice and use of the selected strategy of coping behavior. The diagnosis of the respondents made it possible to determine the dominant levels of stress resistance of psychology students and its influence on the formation of the appropriate style of coping behavior. The following styles of coping behavior were distinguished: problem-oriented style, emotionally-oriented style and avoidant style of coping behavior. The study showed that students with problem-oriented coping are characterized by an average level of stress resistance and a higher level of development of regulatory processes and properties. A correlational analysis of the interdependence of indicators of the level of stress resistance (methodology level of stress by I.A. Usatov) and coping behavior strategies in psychology students (cognitive orientation by J. Rotter and dominant coping behavior in stressful situations by T. Kryukova) was conducted. The relationship between the level of stress resistance and selected strategies of coping behavior among psychology students has been proven. The directions of further scientific researches on the outlined problems are developed.

Key words: stress, coping behavior, stress resistance, behavior, personality traits, copyrights, regulatory processes, stressful situation.

УДК 159.922.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.10>

Астремська І.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Позднякова А.М.

студентка VI курсу кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Процес професійного становлення та розвитку супроводжується не лише набуттям нових знань, умінь та навичок, а й розробкою і формуванням стратегії подолання у студентів-психологів стресових ситуацій під час навчання. Характер вибору типу копінг-стратегії визначається індивідуальними особливостями студентів, досвідом копінг-поведінки, умовами навколишнього середовища, усвідомленістю вибору копінг-стратегії та особистісними ресурсами. Аналіз наукових даних показує, що в психологічній роботі з розвитку конструктивних форм контролю поведінки необхідно враховувати та залучати наявні ресурси та властивості особистості, які є копінг-ресурсами.

Свідома саморегуляція забезпечує реалізацію та координацію психологічних особливостей студентів-психологів під час досягнення цілей і регуляції поведінки [2].

Специфічні характеристики кожної ланки процесу адаптації відображають загальні характеристики процесу саморегуляції студента-психолога та виступають особистісними ресурсами, що сприяють свідомому вибору копінг-стратегій на основі реальних завдань. Індивідуальні особливості системи саморегуляції та розвитку її процесів стійко виражені в різноманітній навчальній діяльності, поведінці студентів-психологів та визначають можливість реалізації конструктивних копінг-стратегій.

Однією з причин, чому студенти-психологи не можуть використовувати конструктивні копінг-стратегії, може бути недостатня розвиненість певних компонентів системи особистісної стресостійкості студента-психолога [7].

Проблеми дослідження рівня стресостійкості охоплюють питання про те, як реагують люди, які зазнають труднощів, і яких заходів вони вживають, щоб усунути або зменшити наявні відмінності. Е. Фромм визначав цей тип поведінки як подолання інстинктів з метою пошуку нових життєдайних моделей і рішень, розвитку та самореалізації [2]. Поняття стресу Г. Сельє визначив як набір стереотипних, філогенетично запрограмованих неспецифічних реакцій організму, які готують людину до фізичної активності, опору, боротьби чи втечі в загрозовій ситуації [7]. Теорія Г. Сельє була сформована у дослідженні стресостійкої поведінки особистості і втілилась у вивченні теорій копінг-поведінки.

Копінг-поведінкою Т.Л. Крюкова вважає цілеспрямовану поведінку, яка дозволяє людині реагувати на загрозові ситуації, які не під силу подолати особистості, за допомогою усвідомлених стратегій дій відповідно до особливостей ситуації, у якій перебуває людина. Така система дій та поведінки пристосовує особистість до вимог ситуації або допомагає змінити ситуацію (чи є стратегія подолання адаптивною чи дезадаптивною, залежить від ситуації, самої особистості та того, як вони співвідносяться) [4].

Р. Лазарус описує копінг як бажання індивіда вирішувати різноманітні проблеми, які активізують адаптаційні можливості індивіда щодо безпеки та значних результатів [1]. Як зазначав Р. Лазарус, деякі люди використовують захисні стратегії, щоб впоратися зі стресом, тоді як інші використовують стратегії вирішення проблем, змінюючи ставлення до особистості в оточенні. Під час роботи зі стресовою ситуацією існує процедура когнітивної оцінки, переоцінки та подолання. Психологічне подолання – це процес когнітивних і поведінкових стратегій, які використовуються для зменшення стресу, пов'язаного з ситуацією [4].

Вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації прогнозовано сприятиме підвищенню психічного та фізичного здоров'я студента-психолога. Використання активних поведінкових копінг-стратегій позитивно впливає на покращення благополуччя, тоді як використання стратегій уникнення та пасивних стратегій для зменшення емоційного стресу негативно впливає на покращення благополуччя та посилення негативних симптомів.

І.О. Корнієнко визнає, що вибір і застосування копінг-стратегій залежить від змісту та способу сприйняття студентом ситуацій неспівпадіння, системи взаємин із соціальним

оточенням, наявних ресурсів та власне рис особистості. Стати експертом – означає бути знайомим із ситуацією та діяти, щоб змінити саму ситуацію [7].

Копінг-поведінка людини у відповідь на конкретну загрозу сприяє вибраним стратегіям подолання, які використовують доступні ресурси. Індивідуальні копінг-ресурси класифікуються на: фізичні, які передбачають витривалість; соціальні, які складаються з окремих соціальних мереж, систем підтримки та вірувань; психологічні, які передбачають стабільність, самооцінку та гумор; матеріальні, що включають гроші, власність та інші ресурси [1].

Класифікація копінг-поведінки, запропонована С. Фолкманом і Р. Лазарусом, розрізняє дві категорії копінг-стилів: 1) проблемно орієнтований копінг, який має на меті усунути стресові відносини між індивідом і оточенням, пов'язані зі спробою змінити когнітивні здібності, оцінити ситуації, наприклад, пошук інформації про те, що робити, або уникнення поспішних дій; 2) емоційно орієнтований копінг, призначений для управління стресом, пов'язаним із ситуацією. Прикладом цієї стратегії подолання є уникнення проблеми, ігнорування проблеми, використання гумору, вживання ПАР або просто відхід із проблемної ситуації [4]. Автори відстоюють необхідність врахування обох функцій через наявність емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів переживання стресу, адже ці компоненти можна по-різному поєднувати.

Студентський вік проходить під знаком формування світогляду, критичного мислення, особистісно-професійного самовизначення. У віковій психології велика увага приділяється суб'єктивному аспекту, зрілості особистості, її внеску як активного творця саморозвитку. Можна виділити основні завдання дорослості, вирішення яких допомагає зрозуміти, на якому етапі розвитку перебуває особистість, визначити здатність вирішувати різноманітні проблеми та справлятися з труднощами. Таким чином, серед вікових завдань можна виділити: прийняття себе, пізнання своїх сильних і слабких сторін; засвоєння рольових ролей і гендерної поведінки – чоловічої чи жіночої; саморозвиток і побудову кар'єри; здобуття самостійності; розвиток зрілих стосунків з однолітками; наявність громадської, політичної, ідеологічної та екологічної діяльності. Існує чітка внутрішня система цінностей та етичні принципи. Таким чином, вікові завдання розвитку передбачають визначення свого місця в дорослому світі, прийняття та засвоєння соціальних ролей, вирішення рольових конфліктів, подальше уточнення стратегій подолання труднощів [2].

Студентство – це також кризовий період у житті, пов'язаний із безліччю стресів. Орга-

нізм не готовий до переходу в доросле життя, нових обставин, нових вимог, переосмислення цінностей і виникнення нових потреб, тому усе це може стати серйозним стресом для особистості. Проте кожна людина дивиться на конкретну ситуацію по-різному залежно від того, наскільки вона важлива й актуальна на даному етапі. Внутрішні ресурси, які сприяють успіху в подоланні життєвих труднощів, стосуються ефективного вибору подолання, комунікативних навичок, гнучкості мислення, емоційної поведінки та мобільності. Це проявляється, наприклад, у швидкому засвоєнні нових правил, стандартів, оволодінні навичками, емоційній гнучкості, здатності ставитися до навколишнього суспільства. Однак не менш важливим фактором є емоційна підтримка значущих людей [2].

Отже, в науковому співтоваристві немає єдиного розуміння різниці в рівнях стресостійкості чоловіків і жінок. Численні дослідження присвячені вивченню біологічних і соціальних аспектів стресостійкості, ознак і особливостей стресодолаючої поведінки. Саме тому можна стверджувати, що соціобіологічні особливості та специфічні способи подолання стресу визначають те, наскільки чоловіки та жінки відрізняються у своїй здатності справлятися зі стресом та можуть формувати власну стресостійку позицію в житті.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 респондентів віком від 23 до 30 років, з них – 20 жінок та 10 чоловіків. У ході дослідження показників за методикою «Когнітивна орієнтація» (Дж. Роттера) (або «Методика виміру локусу контролю»)

ми отримали такі результати [5]: за показником інтернальності маємо низький рівень у 9 осіб, середній рівень у 16 осіб та високий рівень у 5 осіб; за показником екстернальності низький рівень виявлено у 7 осіб, середній рівень у 9 осіб та високий рівень у 14 осіб.

Величина екстернальності визначає схильність до контролю над своїми емоціями та поведінкою за рахунок зовнішніх факторів. За цими показниками локус-контролю у хлопців визначений нижчий рівень екстерналії. На нижчому рівні хлопці розвинули тенденцію використовувати зовнішні фактори для регулювання своїх емоційних і поведінкових реакцій. За цією шкалою високі показники виявлено у дівчат. Зовнішніми факторами, за допомогою яких дівчата контролюють свою поведінку та емоції, є зовнішня підтримка з боку близьких людей і друзів, високі показники результатів діяльності (об'єктивні фактори). За показниками інтернальності вищий рівень розвитку мають хлопці. Тобто можна сказати, що хлопці-студенти більш схильні використовувати внутрішні особистісні ресурси для регулювання своєї поведінки та емоційних реакцій. За цією шкалою у досліджуваних дівчат були виявлені низькі показники.

За результатами методики «Визначення рівня стресостійкості особистості» [3] (І.А. Усатова) ми отримали такі показники (Рис. 1): домінуючі високий (40%) та вище середнього (30%) рівні за показником стресостійкості, тобто достатньо низький опір стресу у студентському віці, адже студент-психолог на своєму шляху зустрічається з новими особливостями навчання у ЗВО, новими знаннями та досліджує власний рівень готовності і самореалізації, формуючи при цьому достатній рівень влас-

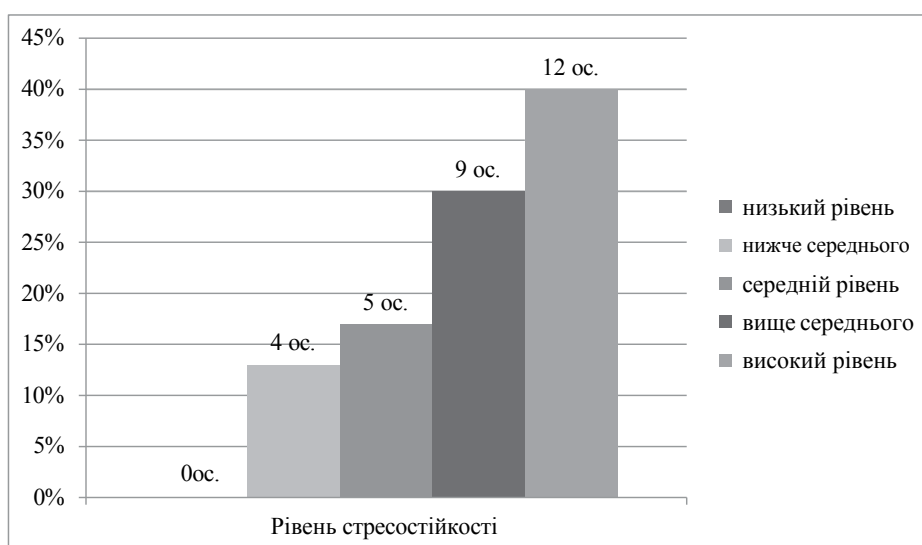


Рис. 1. Результати за методикою «Визначення рівня стресостійкості особистості» (І.А. Усатова)

ної зрілості, який характерний саме для цього вікового періоду формування особистості.

Також було встановлено, що серед досліджуваних студентів-хлопців виявлено середній рівень стресостійкості (36%). Можна стверджувати, що рівень стресу досліджуваних хлопців відповідав рівню напруги в їхньому житті, а обставини мали значний вплив на життя досліджуваних хлопців, де їм було важко протистояти певним ситуаціям. При цьому у ході дослідження було помічено, що зі збільшенням стресових ситуацій у житті студентів знижувалася здатність протистояти стресу.

Серед досліджуваних дівчат рівень стійкості до стресу був нижчим за середній (48,4 %). У респондентів-дівчат були зафіксовані ланцюгові реакції фізичних та розумово-психічних порушень, коли вони були змушені присвятити частину своїх ресурсів боротьбі з негативними психічними станами, які виникають під час стресу. Загальний середній показник усієї вибірки досліджуваних також показує, що рівень стресостійкості досліджуваних є нижчим за середній рівень (45,5%), що свідчить про те, що досліджувані студенти мають великі труднощі у протистоянні та важко справляються зі стресом.

За результатами методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Т. Крюкової) були отримані такі результати: за шкалою «проблемно орієнтований копінг» (ПОК) 20,6% респондентів виявили низький рівень, 47,3% – середній, а 32,1% відповіли, що мають високий рівень за даною шкалою. За шкалою «емоційно орієнтований копінг» (ЕОК) низькі показники були виявлені у 15,5% респондентів, середні – у 36,4%, а високі – у 48,1%. За шкалою «копінг, орієнтований на уникнення» (КОУ) низькі показники виявлено у 23% респондентів, 45,3% мають середній рівень, а 31,7% респондентів мають високий рівень. За додатковими шкалами «субшкала відволікання» (СВ) 27% отримали низький рівень, 34,2% – середній, 38,8% – високий рівень; субшкала «соціальне відволікання» (ССВ) має досить сильно виражений високий рівень – 43,2%, середній – 40%, низький рівень у 17,7% респондентів [6].

У ході дослідження було висунуто припущення щодо наявності кореляційного зв'язку між високим рівнем активності студентів та високим рівнем соціального відволікання, адже очевидно, що кожна окрема змінна в інтерактивній системі має певне місце розташування та конкретне функціональне значення. Їх системна організація визначає рівень продуктивності або зниження продуктивності до оволодіння новою копінг-стратегією [1]. Такі якості, як самопочуття, рівень суб'єктивного контролю, змістовна життєва орієнтація, важливі для рефлексії та саморегуляції, адже вони позитивно взаємодіють із проблемно орієнтованими стилями чи підстилями соціального відволікання, забезпечуючи високий рівень суб'єктивної адаптації серед студентів до нових ситуацій, що провокують підвищення рівня тривожності.

За результатами можна спостерігати прямопропорційну залежність рівня стресостійкості та рівнів копінг-стратегій (Табл. 1): проблемно орієнтований копінг ($r = 0,17$); емоційно орієнтований копінг ($r = 0,04$) та субшкала «відволікання» ($r = 0,32$), що свідчить про динаміку рівнів зниження та збільшення рівнів. Відповідно до збільшення показника стресостійкості збільшується рівень за даними шкалами. І навпаки, зі зниженням показника знижуються рівні вияву копінг-стратегій.

При цьому обернений тип залежності зафіксовано за шкалою «орієнтація на уникнення» ($r = -0,10$) і субшкалою «соціальне відволікання» ($r = -0,21$), що свідчить про обернену динаміку рівнів кожного показника (зі збільшенням рівня зазначених показників знижується рівень стресостійкості, і навпаки, зі збільшенням показників стресостійкості знижуються показники за рівнями визначених шкал).

У ході емпіричного дослідження були використані психодіагностичні методики, що спрямовані на вивчення стресостійкості студентів-психологів. Крім того, ми дослідили домінуючі типи обраних копінг-стратегій залежно від рівня стресостійкості. Було встановлено, що рівень стресу у хлопців є вищим, ніж у дівчат. Хлопці продемонстрували більшу

Таблиця 1

Результати розрахунку критерію Пірсона за визначеними критеріями

№ з/п	Показники когнітивної гнучкості	Тип залежності з показником стресостійкості	Загальне значення, r
1.	Проблемно орієнтований копінг	прямопропорційна	0,17
2.	Емоційно орієнтований копінг	прямопропорційна	0,04
3.	Копінг, орієнтований на уникнення	обернена	-0,10
4.	Субшкала відволікання	прямопропорційна	0,32
5.	Субшкала соціального відволікання	обернена	-0,21

Примітки: ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$.

варіацію рівня стресу через підвищення або зниження напруги в стресових ситуаціях, тоді як дівчата гостріше реагували на стресові ситуації. Вивчення копінг-стратегій дозволило визначити, що показники копінг-стратегій, орієнтованих на виконання завдання, були вищими у досліджуваних дівчат, ніж у хлопців-студентів, оскільки вони більш емоційні під впливом стресових ситуацій. Показники уникнення як стратегії копінг-поведінки у хлопців були вищими, тому вони були спокійнішими і більш схильними уникати стресових ситуацій, ніж досліджувані студенти-дівчата. Також виявлено, що показник екстернальності був значно вищим у дівчат-студенток (здебільшого дівчата дозволяють зовнішнім факторам керувати своєю поведінкою та емоційними реакціями). У досліджуваних хлопців-студентів вищими є показники «інтернальності». На відміну від дівчат, хлопці частіше використовують внутрішні особистісні ресурси для управління своєю поведінкою та емоційними реакціями.

Отже, слід зазначити, що розвиток стійкості у сучасної молоді можливий лише за умови комплексного використання профілактичних і розвиваючих вправ, розвитку позитивного ставлення до ситуації, навичок трансформації

стресорів у дії меншої інтенсивності та вдалого поєднання правильної фізичної активності та відпочинку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бобро О.В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 3 (2). С. 189–192.
2. Воронов О.І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах. Київ : НАДУ, 2020. 271 с.
3. Діагностика визначення рівня стресостійкості особистості (І.А. Усатова). URL: <http://surl.li/gtzze> (дата звернення: 15.09.2023).
4. Коваль І.В. Внесок когнітивного стилю у навчальну діяльність студентів. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук* : збірник наукових робіт учасників Міжнародної наук.-практ. конф., м. Одеса, 15–16 лютого 2019 р. Одеса : Південна фундація педагогіки, 2019. Ч. 1. С. 33–36.
5. Методика «Когнітивна орієнтація» (Дж. Роттера) (або «Методика виміру локусу контролю»). URL: <http://surl.li/gtzuz> (дата звернення: 15.09.2023).
6. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Т.Л. Крюкова). URL: <http://surl.li/guafj> (дата звернення: 15.09.2023).
7. Попова М. Значущість когнітивних стилів для різних сфер професійної діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2020. №. 46. С. 308–326.