

Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів //Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2018. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Вип.18. – С. 55-63.

УДК 159.9:378-051

Дубчак Г. М.

АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. У статті обґрунтована актуальність вивчення проблеми долаючої поведінки сучасних студентів, які навчаються за соціономічними професіями. На основі аналізу результатів емпіричного дослідження вивчені психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу сучасних студентів закладів вищої та середньої освіти.

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

Дубчак Г. М. Анализ стратегий копинг-поведения современных студентов. В статье обоснована актуальность изучения проблемы преодолевающего поведения современных студентов, обучающихся по социономическим профессиям. На основе анализа результатов эмпирического исследования изучены психологические особенности поведенческих стратегий преодоления стресса современных студентов учреждений высшего и среднего образования.

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

Актуальність дослідження. Для молоді, що отримує освіту, період навчання є тривалим і складним процесом, який вимагає великих інтелектуальних і фізичних зусиль, емоційної стійкості, психологічної врівноваженості, досягнення поставлених цілей і подолання стресових ситуацій, особливо в період екзаменаційних сесій. У зв'язку з цим проблема копінг-поведінки набула особливої актуальності.

Аналіз останніх публікацій. Особливим аспектом досліджень проблеми стійкості особистості до стресів є пошук особистісних ресурсів подолання. Не випадково досліджувати копінг або подолання першими почали клінічні психологи. Надалі дослідженням долаючої поведінки в стресових ситуаціях були присв'ячені праці Т. Л. Крюкової, Г. С. Коритової, та ін. [1;2].

У вітчизняній психології проблемі стресу в цілому присвячено багато публікацій, однак вивчення долаючої поведінки в Україні перебуває на стадії формування. На думку Н. В. Родіни дослідження копінгу здебільшого відбуваються 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 [4]. Однак спроби вивчити та узагальнити особливості копінг-поведінки студентів соціономічних професій практично відсутні.

Формулювання мети статті. Метою статті є вивчення психологічних

особливостей стратегій долаючої поведінки студентів, які навчаються за соціономічними професіями.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття копінгу вперше було введено до психології Л. Мерфі, однак головним його дослідником став Р. Лазарус, який розробив когнітивну теорію стресу і копінгу [3]. У широкому розумінні поняття копінгу (від англ. cope – долати, справлятися з чим-небудь) означає спосіб взаємодії особистості з проблемною/стресовою чи кризовою для особистості ситуацією.

З метою вивчення основних стратегій долаючої поведінки сучасних студентів, які навчаються за соціономічними професіями, нами було проведено емпіричне дослідження, у якому взяло участь 198 студентів закладів вищої та середньої освіти Чернівців. Студенти ВНЗ склали 113 чоловік, професійних училищ – 85 осіб. Вік досліджуваних студентів – від 16 до 38 років ($M=19,21$; $\sigma=4,36$). Серед досліджуваних було 96 чоловіків та 102 жінки (див. табл. 1). Тест χ^2 підтвердив гомогенність груп студентів за статтю, спеціальністю та типом навчального закладу ($p \geq 0,05$).

У дослідженнях було використано опитувальник способів подолання (WCQ; Folkman и Lazarus, 1988), адаптований Т. Л. Крюковою у співавторстві (2004) [2]. Ця методика використовувалась нами для визначення копінг-стратегій студентів, тобто, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, до яких вони вдаються у повсякденному житті.

Таблиця 1

Аналіз вибірки досліджуваних студентів (N=198)

Показники		Студенти закладів професійної освіти			Студенти закладів вищої освіти			
		1	2	3	4	5	6	7
N		27	26	32	30	28	30	25
%		14	13	16	15	14	15	13
Хлопці	N	12	12	15	16	13	14	14
	%	44	46	47	53	46	47	56
Дівчата	N	15	14	17	14	15	16	11
	%	28	17	26	24	27	26	22

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

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 2, свідчать про те, що сучасні студенти закладів вищої та середньої освіти використовують різні стилі долаючої поведінки. На основі критерію t-Student для однієї групи встановлено, що для досліджуваної вибірки порівнювана середня величина усіх копінг-стратегій є істотно вищою від значення 0 ($p < 0,001$). Це означає, що відмінності в стилях долаючої поведінки студентів є статистично значущими.

Таблиця 2

Аналіз стилів долаючої поведінки студентів (N=198)

Стиль	М	σ
Конфронтація	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

Найвираженішими 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 стилем є 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 заперечення або повного ігнорування проблеми, фантазування, ухилення від відповідальності і вирішення проблем, що виникли, 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 з проблемою, на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до володіння собою. 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 з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Разом з тим, вираженість цієї стратегії в поведінці може призводити до невинуватого самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є фактором ризику

розвитку депресивних станів.

На думку авторів методики, усі 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, стикаючись 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. 3). Нижче наведені дані показують, що для хлопців 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 ($M=7,48$; $\sigma=1,897$).

Таблиця 3

Аналіз стилів долаючої поведінки студентів за статтю (N=198)

Стиль	Хлопці		Дівчата		t	p
	M	σ	M	σ		
Конфронтація	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 проблем	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

Такі ж стилі долаючої поведінки домінують у дівчат: 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 стилем є 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 належать до відносно конструктивних, частіше проявляються в поведінці дівчат, ніж 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 4.

Наведені у таблиці дані свідчать про те, що для сучасних українських студентів закладів вищої та професійної освіти 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 закладів вищої та професійної освіти: 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 закладів вищої освіти у порівнянні зі студентами закладів професійної освіти, стикаючись із повсякденними труднощами і проблемами, частіше використовують 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. 5).

Таблиця 4

**Аналіз стилів долаючої поведінки студентів
за типом навчального закладу (N=198)**

Стиль	Студенти закладів професійної освіти		Студенти закладів вищої освіти		t	p
	M	σ	M	σ		
Конфронтація	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/унікнення	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. вирішен. 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

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 найвираженіший у поведінці студентів-юристів, трохи менше – в офіціантів-барменів та вчителів-істориків. За вираженої переваги цієї стратегії у студентів можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості й конфліктності),

труднощі в плануванні дій, прогнозуванні їхнього результату, корекції стратегії поведінки. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги.

Таблиця 5

Аналіз стилів долаючої поведінки студентів за спеціальностями

Стилі		1	2	3	4	5	6	7	F	p
Конфронтація	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 вирі- шення 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		

Примітки: найменування професій як у Таблиці 1.

Стратегії дистанціювання та втечі/уникнення домінують у поведінці студентів усіх досліджуваних груп, окрім майбутніх психологів. Характерним для дистанціювання є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінення та ін. Певною 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 унеможлиблює розв'язання проблеми та посилює вірогідність накопичення труднощів.

Відносно конструктивні стратегії копінг-поведінки. Дані, наведені у таблиці 5, показують, що стратегія позитивної переоцінки переважає у поведінці психологів та соціальних педагогів, а механізм прийняття відповідальності – у майбутніх соціальних-педагогів. В цілому, саме ця остання стратегія є найменш властива поведінці усіх груп досліджуваних студентів.

Конструктивні стратегії копінг-поведінки. Стратегія планування вирішення проблеми та самоконтролю найбільше 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 окреслити психологічний портрет сучасних студентів, що навчаються за різними спеціальностями, визначивши найвластивіші цій групі стратегії долаючої поведінки.

Так, для *студентів-фельдшерів* та *медичних сестер* домінуючим стилем копінг-поведінки є втеча/уникнення. Майбутні *продавці* найчастіше 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 *вчителів-істориків* однаковою мірою виявляються стратегія втечі/уникнення та позитивна переоцінка. Неочікуваними виявились результати аналізу копінг-механізмів *студентів-юристів*: яскраво вираженою виявилась стратегія втечі/уникнення, а усі 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 в 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: $F(6,191) = 4,03$; $p < 0,001$;
- конфронтація: $F(6,191) = 2,71$; $p < 0,05$.

Висновки. На основі узагальнення викладеного вище можна зробити наступні висновки.

1. У стресових ситуаціях сучасні студенти закладів вищої та середньої освіти використовують різні стратегії долаючої поведінки, однак найвираженішими стилями копінгу є втеча/уникнення, позитивна переоцінка та самоконтроль, а найменш вираженим стилем є прийняття відповідальності. Ці стилі домінують у поведінці студентів закладів вищої та професійної освіти, а також і в хлопців, і в дівчат.
2. Студенти закладів вищої освіти порівняно зі студентами закладів професійної освіти частіше використовують конструктивні стилі копінг-поведінки: пошук соціальної підтримки та планування вирішення проблеми.
3. У поведінці дівчат частіше, ніж у хлопців, домінують механізми прийняття відповідальності та позитивна переоцінка, які зараховують до відносно конструктивних копінг-механізмів. За іншими стилями копінгу відмінності статистично не значущі.

Отже, на основі проведеного аналізу можна констатувати, що в усіх

групах досліджених нами студентів серед домінуючих стратегій виявлено деструктивні копінг-механізми: найчастіше – це втеча/уникнення. Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність цілеспрямованої роботи по формуванню стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій, що буде перспективою наших подальших розвідок у цьому напрямі.

Список використаних джерел

1. 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.
2. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова Авантитул, 2010. – 64 с.
3. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус. – М. : Медицина, 1984. – 218 с.
4. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія / Н. В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв В. В., 2011. – 364 с.
5. Сердюк Л.З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців / Л.З.Сердюк // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр./ Ун-т. менедж. освіти НАПН України; редкол.: О. Л. Ануфрієва [та ін.]. – Вип. 10(23)/ голов. ред. В. В. Олійник. – К.:АТОПОЛ, 2014. – С. 239-248.

Dubchak H. M. Analysis of coping strategies of modern students. The article substantiates the relevance of studying the problem of overcoming behavior of modern students enrolled in socioeconomic professions.

To study the main strategies of overcoming behaviour among future specialist of socioeconomic professions there is conducted the empirical research, which involved 198 participants, who are students of universities and vocational schools of Chernivtsi. To determine the main coping strategies of students there is used the questionnaire «Ways of Coping» (WCQ, Folkman and Lazarus, 1988) which is adapter by T. L. Kryukova in collaboration (2004).

The results of empirical studies have shown that modern students are using various mechanisms of overcoming behaviour in stressful situations, but the most severe coping styles are escape/avoidance, positive reappraisal, and self-control, and the least severe - taking responsibility. These styles prevalent in behaviour of students of universities and vocational schools, as well boys and girls. However, university students in comparison to vocational school students are often using constructive styles of coping behaviour: searching for social support and planning solution. There are prevalent in the behaviour of girls in comparison to boys mechanisms of taking responsibility and positive reappraisal, which belong to the relatively constructive coping mechanisms. The differences by other styles of coping are not statistically significant.

Therefore, on the basis of the analysis we can state that in all groups of surveyed students among prevalent strategies are revealed destructive coping mechanisms: most often it is an escape/avoidance. It should be noted that students with high level of expression of destructive coping strategies can be attributed to those who need psychological help. The above data indicate the need for purposeful work on formation of future specialists of socioeconomic professions, whose professional activity is one of the most stressful types of work from a psychological standpoint.

Keywords: vocational training, socioeconomic professions, students, stress, resistance to stress, students, coping strategies.