

**ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВВІДНОШЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА СТІЙКОСТІ З ДОМІНУЮЧИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У СТУДЕНТІВ ВНЗ**

В сучасному світі науковці постійно досліджують шляхи подолання стресових ситуацій. Вивчення поведінки людини в стресових ситуаціях привело до виявлення механізмів їх опанування, або копінг-механізмів, що визначають успішну або неуспішну адаптацію. Проблема копінг-поведінки відносно недавно стала розроблятися в сучасній психології. Вперше поняття «coping» було введено А. Маслоу у 2003 році. Вивченням копінг-поведінки займалися такі учені, як Р.Лазарус і С.Фолкмен (Lazarus, Folkman), П.Коста і Р.Макгрей (Costa, McCrae), У.Лер і Х.Томе (Lehr, Thome). У вітчизняній психології вивчення поведінки людини в стресі вивчалася в основному в контексті подолання екстремальних ситуацій.

На сьогоднішній день дослідження копінг-стратегій активно ведуться в самих різних сферах і на прикладі самих різних типів діяльності. Серйозна увага при цьому приділяється вивченню зв'язку копінг-стратегії, які застосовує індивід, з успішністю в соціальній сфері.

Копінг-стратегії є важливим чинником психологічного благополуччя людини, тому їх дослідження і діагностика є актуальними на сьогоднішній день і представляють особливий науковий інтерес. Ми вибрали дану тему, щоб структурувати матеріал для подальшого вивчення проблеми копінг-стратегій, і тим самим, створити основу для практичної діяльності.

У вітчизняній психології копінг-поведінка розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Вона залежить принаймні від двох чинників – особистості і реальної ситуації, і може виявлятися на поведінковому, емоційному і пізнавальному рівнях функціонування особистості. Умовою копіngu є стрес – стан людини, який характеризується неспецифічною реакцією на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях, що виникає у відповідь на несприятливі дії. [1]

У широкому розумінні поняття «копінг» включає всі види взаємодії суб'єкта з ситуацією, зокрема спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути або відхилитися від вимог проблемної ситуації. В цілому поняття «копінг» використовується в психології для опису характерних способів поведінки людей в різних складних життєвих і професійних ситуаціях. Кінцевою метою даної поведінки і одночасно критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації, тобто її подолання і вихід на нормальний рівень функціонування. [4]

Теоретичні і експериментальні дослідження копінг-поведінки стверджують, що форма поведінки в тій чи іншій стресовій ситуації залежить як від особистісних характеристик індивіда, так і від ситуації, що склалася. В процесі опанування стресом людина використовує власні, притамані і характерні їй стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного особистісного досвіду та психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). У процесі подолання життєвих ситуацій людина використовує великий арсенал активних і пасивних копінг-стратегій. Всі вони являють собою найважливіші форми адаптаційних процесів і реагування індивіда на стресові ситуації. [3]

Активна форма копінг-поведінки, активне подолання стресу є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка або пасивне подолання стресу передбачає використання механізмів психологічного захисту, які спрямовані не на зміну стресової ситуації, а на зниження емоційної напруги. [3]

Кожна зі копінг - стратегій ефективна тільки за певних умов. Вибір визначається конкретною ситуацією і реалізується за допомогою особистісних ресурсів, наприклад локус контролю, ресурсів когнітивної сфери, афіліації чи емпатії, духовності і ціннісної мотиваційної сфери особистості тощо, а також ресурсів середовища, наприклад, уміння знаходити, приймати чи надавати соціальну підтримку.

Копінг-стратегії в цілому можна об'єднати у три загальні групи - стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання. [5]

Дослідники виділяють одну з найбільш привабливих копінг-стратегій - це система самоконтролю. Такий варіант ефективний в будь-якій форс-мажорній ситуації. Однак постійний самоконтроль, особливо що здійснюється на досить високому рівні, потенційно здатний привести до втоми і зниження рівня особистісних ресурсів.

Досить поширена копінг - стратегія пошуку соціальної підтримки полягає в постійній потребі у допомозі та підтримці інших людей, знайомих або незнайомих. Занадто часте застосування цього варіанту може бути ознакою інфантильності та незрілості особистості.

Інші поширені копінг-стратегії - це вирішення проблеми згідно виробленому плану, позитивна переоцінка стресового чинника, уникнення відповідальності чи прийняття відповідальності на себе. Всі копінг-стратегії мають ситуативну ефективність. Тому потрібно вміти адекватно оцінювати ситуацію і робити свідомий вибір, враховуючи конкретні обставини.

Копінг-стратегії, як поведінкові реакції на опанування стресовою ситуацією, повинні корелювати з такими особистісними характеристиками, як емоційна зрілість ті емоційна стійкість.

Емоційна зрілість як інтегративна якість особистості, характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах. [2]

Загалом можна визначити декілька підходів щодо розуміння поняття емоційної зрілості. Деякі вчені схильні відзначати ознаки емоційної зрілості в таких явищах, як особистісна та соціальна зрілість. Інші автори нерідко ототожнюють поняття емоційної зрілості з емоційною компетентністю і емоційним інтелектом, що може пояснюватись певною інтелектуалізацією емоційної сфери та залежністю від віку і практичного досвіду.

Емоційна стійкість розглядається як важливий чинник розвитку людини і передумова успішності її професійної та інших видів діяльності у складних умовах. Емоційна стійкість - це здатність керувати емоційними реакціями, тобто «сила волі», яка виявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці, самовладанні, що зумовлюють стабільність ефективності діяльності.

В зв'язку з вищесказаним, метою нашого дослідження є аналіз копінг-стратегій студентів на початку і в кінці навчальної діяльності, а також встановлення взаємозв'язків між копінг-стратегіями, емоційною стійкістю особистості та соціально-психологічною адаптацією студентів.

Для досягнення мети було проведено дослідження, у якому приймали участь студенти Національного університету «Львівська політехніка» 1-х та 4-х курсів віком від 17 до 23 років.

Вся експериментальна частина роботи була поділена два наступні етапи.

1. Визначення емоційної стійкості, рівня соціально-психологічної адаптації, а також когнітивних та поведінкових копінг-стратегій, які використовують студенти 1-х і 4-х курсів у проблемних ситуаціях.

2. Визначення співвідношення та кореляційного зв'язку між копінг-стратегіями, рівнем емоційної стійкості та рівнем соціально-психологічної адаптації студентів 1-х та 4-х курсів.

Опрацювавши результати опитування, були отримані наступні дані.

Таблиця 1.

Когнітивні стратегії студентів

Когнітивні стратегії	1 курс		4 курс	
	Низький рівень	Високий рівень	Низький рівень	Високий рівень
Установка на зміну ситуації	58,33%	41,66%	68,08%	31,91%
Установка на активну переробку проблем та ефективне пристосування	0%	100%	6,38%	93,61%
Відмова від подолання труднощів	75%	25%	85%	36,17%
Песимістичність прогнозу, проєкція бентеженості у майбутнє	31,66%	68,33%	42%	57,44%
Проєкція переживань у минуле	15%	85%	36,17%	63,82%
Поведінкові стратегії	1 курс		4 курс	
	Низький рівень	Високий рівень	Низький рівень	Високий рівень
Пошук підтримки, допомоги	43,33%	56,66%	42,55%	57,44%
Демонстративна поведінка	70%	30%	91,48%	8,51%
Уникання, реакції аутичного типу	65%	35%	68,08%	31,91%
Опозиційна поведінка	40%	60%	59,57%	40,42%

З таблиці 1 видно, що в студентів 1-х курсів виявляється песимістичність та збентеженість щодо власного майбутнього, що корениться у досвіді з минулого. Вони відмовляються від подолання труднощів, воліють не змінювати ситуацію, а пристосуватись до неї.

У студентів 4-х курсів ситуація виглядає дещо інакше. Старшокурсники менш песимістичні щодо майбутнього і спрямовані як на пристосування до ситуації, так і на її зміну. Хоча порівняльний аналіз не виділяє яскравих відмінностей у психологічному портреті студентів 1-х та 4-х курсів щодо когнітивних копінг-стратегій.

Студентам 1-х курсів більше, ніж студентам 4-х курсів притамана демонстративна та опозиційна поведінка. Студенти, незалежно від віку розраховують на підтримку та зовнішню допомогу. В складній ситуації їм притамані такі захисні механізми, як закритість та уникання.

Результати дослідження емоційної стійкості показали, що з рівнем освіченості в студентів збільшується емоційна стійкість, тобто студенти 4-х курсів емоційно стійкіші у порівнянні зі студентами 1-х курсів (табл.2).

Таблиця 2.

Емоційна стійкість студентів 1-х та 4-х курсів

1 курс		4 курс	
Емоційностійкі студенти	Емоційнонестійкі студенти	Емоційностійкі студенти	Емоційнонестійкі студенти
25%	75%	51%	49%

Результати співвідношення між емоційною стійкістю та когнітивними копінг - стратегіями показали, що у емоційностійких студентів 4-го курсу установка на зміну ситуації складає 33,3%, що на 20% вище ніж у студентів 1-го курсу. Копінг-стратегія, що полягає у відмові від подолання труднощів у емоційностійких студентів 1-го курсу становить 26,66%, а в студентів 4-го курсу – лише 8,33. Це означає прагнення студентів старших курсів змінювати свої проблемні ситуації і не відмовлятися від подолання труднощів.

За шкалою «Проєкція переживань у минуле» відсоток у емоційностійких студентів 4-го курсу (45,83%) значно менший ніж в студентів 1-го курсу (86,67%). Студенти 4-х курсів менше користуються цією когнітивною стратегією, а обирають більш активну, наприклад «Установка на зміну ситуації» та «Установка на активну переробку проблем та ефективне пристосування».

Психологічний портрет студентів 1-х та 4-х курсів у співвідношенні поведінкових стратегій відносно емоційної стійкості подібний майже по всіх шкалах. Лише опитування по шкалі «Демонстративна поведінка» показало різні результати. Якщо у емоційностійких студентів 1-го курсу показник стратегії демонстративної поведінки - 73,33%, а в емоційно нестійких – 51,11%, то в емоційностійких студентів 4-го курсу цей показник значно менше – 33,33% та у емоційнонестійких – 30,43%. Тобто, з віком копінг - стратегія демонстративної поведінки майже не використовується.

Дослідження соціально-психологічної адаптації дозволяє зробити наступні висновки (табл.3). Найвищим показником у студентів 1-х і 4-х курсів є адаптивність, яка дорівнює 100%. Внутрішній контроль вище у студентів 4-х, ніж у 1-х курсів. Показник «домінування» вище в студентів 1-х курсів, що показує зміну поведінки з часом навчання та пристосуванням до навчання в університеті. Показник «ескапізм», тобто втеча від проблем, на 4-му курсі значно нижче ніж на 1-му курсі. Вирішення проблем у цьому віці вже не відкладається.

**Таблиця 3.**

**Соціально-психологічна адаптація студентів 1-х та 4-х курсів**

Соціально-психологічна адаптація	1 курс		4 курс	
	низький рівень	високий рівень	низький рівень	високий рівень
адаптивність	0	100%	0	100%
внутрішній контроль	33,33%	66,66%	10,63%	89,36%
домінування	30%	70%	36,17	63,82%
ескапізм	33,33%	66,66%	48,93%	51%

Визначення зв'язку між емоційною стійкістю, соціально-психологічною адаптацією та копінг-стратегіями студентів було здійснено з допомогою кореляційного аналізу. Аналізуючи результати кореляційного дослідження, можна зробити наступні висновки (табл.4).

1. Існують прямі кореляційні зв'язки між емоційною стійкістю та установкою на активну переробку проблем та ефективне пристосування як на 1-му, так і на 4-му курсі.

2. Існує прямий кореляційний зв'язок між емоційною стійкістю студентів 1-х курсів та їхніми показниками домінування.

3. Зворотній кореляційний зв'язок існує між емоційною стійкістю студентів 1-х курсів та наступними копінг-стратегіями: установка на зміну ситуації, песимістичність прогнозу, пошук підтримки, допомоги, адаптивність. Чим вище показник емоційної стійкості в студентів 1-х курсів, тим менша імовірність вибору ними цих копінг-стратегій.

4. Зворотній кореляційний зв'язок існує між емоційною стійкістю студентів 4-х курсів та наступними копінг-стратегіями та їх соціально-психологічною адаптацією: відмова від подолання труднощів, песимістичність прогнозу, проєкція переживань у минуле, пошук підтримки, допомоги, уникання, реакції аутичного типу, опозиційна поведінка, внутрішній контроль, ескапізм. Чим вище показник емоційної стійкості в студентів тим менша імовірність вибору ними таких копінг-стратегій.

**Таблиця 4.**

**Кореляційний зв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації студентів 1-х та 4-х курсів та копінг-стратегіями і рівнем емоційної стійкості**

Копінг-стратегії та соціально-психологічна адаптація	Емоційна стійкість	Емоційна стійкість
	1-й курс	4-й курс
Установка на зміну ситуації	<b>-0,41295</b>	-0,1319
Установка на активну переробку проблем та ефективне пристосування	<b>0,27285</b>	<b>0,29092</b>
Відмова від подолання труднощів	-0,02919	<b>-0,30759</b>
Песимістичність прогнозу, проєкція бентежності у майбутнє	<b>-0,25625</b>	<b>-0,409342</b>
Проєкція переживань у минуле	-0,03725	<b>-0,504632</b>
Пошук підтримки, допомоги	<b>-0,2505</b>	<b>-0,20354</b>
Демонстративна поведінка	0,1339	-0,08103
Уникання, реакції аутичного типу	0,0202	<b>-0,22191</b>
Опозиційна поведінка	0,19696	<b>-0,21636</b>
Адаптивність	<b>-0,6304</b>	-0,113573
Внутрішній контроль	0,0789	<b>-0,38906</b>
Домінування	<b>0,2077</b>	-0,19345
Ескапізм	-0,10927	<b>-0,37213</b>

Аналізуючи результати кореляційного дослідження між копінг-стратегіями та соціально-психологічною адаптацією у студентів 1-х курсів, можна зробити наступні висновки (табл.5).

Існують прямі кореляційні зв'язки між:

- ескапізмом та відмовою від подолання труднощів;
- домінуванням та установкою на активну переробку проблем і ефективне пристосування, проекцією переживань у минуле, а також домінуванням та демонстративною та опозиційною поведінкою;
- внутрішнім контролем та установкою на зміну ситуації, на активну переробку проблем та ефективне пристосування;
- адаптивністю та пошуку підтримки, допомоги.

Зворотній кореляційний зв'язок існує між:

- ескапізмом і установкою на зміну ситуації;
- внутрішнім контролем та відмовою від подолання труднощів;
- адаптивністю та відмовою від подолання труднощів та униканням, реакціями аутичного типу.

Таблиця 5.

**Визначення кореляційного зв'язку між копінг-стратегіями та рівнем соціально-психологічної адаптації студентів 1-х курсів**

Копінг-стратегії	Ескапізм	Домінування	Внутрішній контроль	Адаптивність
Установка на зміну ситуації	<b>-0,206</b>	-0,125	<b>0,237</b>	0,171
Установка на активну переробку проблем та ефективне пристосування	0,019	<b>0,402</b>	<b>0,256</b>	-0,018
Відмова від подолання труднощів	<b>0,248</b>	-0,184	<b>-0,301</b>	<b>-0,238</b>
Песимістичність прогнозу, проекція бентежності у майбутнє	0,006	-0,026	-0,176	-0,0778
Проекція переживань у минуле	0,161	<b>0,264</b>	-0,011	-0,075
Пошук підтримки, допомога	0,155	-0,055	-0,019	<b>0,200</b>
Демонстративна поведінка	0,173	<b>0,270</b>	-0,015	-0,151
Уникання, реакції аутичного типу	0,195	0,125	-0,058	<b>-0,244</b>
Опозиційна поведінка	0,079	<b>0,254</b>	0,049	-0,107

Аналізуючи кореляційне дослідження за результатами опитування студентів 4-х курсів, можна зробити наступні висновки (табл.6). Існують прямі кореляційні зв'язки між:

- ескапізмом і песимістичністю прогнозу, відмовою від подолання труднощів, проекцією переживань у минуле, униканням, реакціями аутичного типу та опозиційною поведінкою;
- домінуванням та опозиційною поведінкою;
- адаптивністю та демонстративною поведінкою.

Зворотній кореляційний зв'язок існує між:

- ескапізмом та установкою на активну переробку проблем та ефективне пристосування;
- домінуванням та установка на зміну ситуації, песимістичністю прогнозу, пошуком підтримки, допомоги, униканням;
- адаптивністю та песимістичністю прогнозу.

Таблиця 6.

**Визначення кореляційного зв'язку між копінг-стратегіями та рівнем соціально-психологічної адаптації студентів 4-х курсів**

Копінг-стратегії	Ескапізм	Домінування	Внутрішній контроль	Адаптивність
Установка на зміну ситуації	0,158	<b>-0,389</b>	-0,033	-0,146
Установка на активну переробку проблем та ефективне пристосування	<b>-0,341</b>	0,169	-0,050	0,008
Відмова від подолання труднощів	<b>0,431</b>	-0,156	0,092	0,091
Песимістичність прогнозу, проекція бентежності у майбутнє	<b>0,431</b>	<b>-0,207</b>	0,084	<b>-0,214</b>
Проекція переживань у минуле	<b>0,328</b>	-0,061	0,149	-0,104
Пошук підтримки, допомога	0,146	<b>-0,333</b>	0,169	-0,093
Демонстративна поведінка	-0,043	0,199	-0,047	<b>0,371</b>
Уникання, реакції аутичного типу	<b>0,292</b>	<b>-0,309</b>	0,139	-0,065
Опозиційна поведінка	<b>0,200</b>	<b>0,252</b>	0,136	0,035

Отже, згідно результатів кореляційного дослідження між емоційною стійкістю, копінг-стратегіями та соціально-психологічною адаптацією у студентів 1-х та 4-х курсів можна зробити наступні узагальнені висновки:

- чим вище емоційна стійкість, тим імовірніше, що студенти зроблять вибір активних копінг-стратегій;
- чим вище показник ескапізму, тим вище імовірність відмови від подолання труднощів;
- чим вище показник внутрішнього контролю та адаптивності, тим рідше студенти уникають та відмовляються від подолання труднощів, натомість такі копінг-стратегії як пошук підтримки і допомоги та установка на активну переробку проблем та ефективного пристосування підвищиться.

Можна стверджувати, що з віком студенти все більше використовують активні копінг - стратегії подолання проблемних ситуацій, планують свої дії, оцінюють складні ситуації, визнають їх реальність та намагаються пристосовуватись. Студенти старших курсів в порівнянні зі студентами 1-х курсів вже не віддають перевагу стратегії поведінки уникання проблеми, не ухиляються від її вирішення і незалежні від соціальної допомоги та співробітництва. Це можна пояснити тим, що більшість студентів 4-х курсів мають досвід співпраці та здатні краще встановлювати та підтримувати контакти.

Студенти 1-х курсів, в яких ще проходить адаптаційний до нових обставин період, боляче реагують на негативне ставлення з боку оточення. Їхня впевненість в своїх діях в більшості випадках слабка і тому у стресових ситуаціях вони можуть обирати пасивні копінг-стратегії, наприклад уникання, реакцію аутичного типу або втечу від вирішення проблем. Прийняття рішень в студентів залежить від песимістичності прогнозу та проєкції переживань з попереднього особистісного досвіду.

Виходячи з результатів дослідження можна стверджувати про необхідність підвищення емоційної стійкості студентів, оскільки це позитивно впливає на вибір лінії поведінки в складних ситуаціях. Зі збільшенням емоційної стійкості в студентів зменшується поведінкове відчуження, бажання відмовитись від вирішення проблемної ситуації та заперечувати існуючу проблему.

В студентів з високою емоційною стійкістю та високим рівнем соціально-психологічної адаптації є вищим самоконтроль, що передбачає відкрите протистояння стресу, нейтралізацію тим чи іншим шляхом його причини.

Знання базових копінг-стратегій студентів допоможе передбачити їх поведінку в стресових ситуаціях або ж під час відповідальних заходів. Здійснене дослідження збагачує знання у сфері управління навчальним закладом, а результати дослідження дозволяють сформулювати практичні рекомендації для попередження та профілактики стресових ситуацій у житті студентів.

#### **Література**

1. Крючкова Г.Н. Особенности психофизиологических механизмов эмоционального напряжения // *Фундаментальные исследования*. – 2007. – № 11 – С. 133-134.
2. Кэррол Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000. - 464 С.
3. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. - М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 992С.
4. Маслоу А.Х. Мотивация и личность. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. - 352С.
5. *Психология адаптации личности*. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. - СПб.: Прайм-еврознак, 2006 - 470 С.

*Статья посвящена комплексному исследованию соотношения между копинг-стратегиями, эмоциональной стойкостью личности и социально-психологической адаптацией студентов в учебной деятельности. Проанализированы современные тенденции в исследовании эмоциональной зрелости и копинг-поведения как важных факторов развития человека и успешности в профессиональной и других видах деятельности.*

*The article is dedicated to the complex research on correlation among coping strategies, emotional stability of personality and social and psychological adaptation of student in educational activity. Modern tendencies in research of emotional maturity and coping behaviour as important factors of individual's development and successfulness in professional and other types of activity are analyzed.*

©2012 р.

І. І. Семків (м. Львів)

#### **СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ВІНАГОРОДА ЗА ПРОЯВЛЕНУ СОЦІАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ**

**Постановка проблеми.** Суб'єктивне благополуччя особистості є безумовним критерієм її психологічного здоров'я. Саме тому, актуальним є виявлення чинників підвищення суб'єктивного благополуччя особистості. Важливим чинником, на нашу думку, є активність особистості у соціальній сфері. Така активність з однієї сторони приносить користь суспільству, а з іншої сприяє психологічному здоров'ю особистості. Виходячи із теоретичного аналізу літератури, соціальна активність, та її форми (громадська, громадянська) не має на меті матеріальної винагороди, тобто не має матеріального підкріплення. Тому, така активність повинна мати інші джерела винагороди, очевидно психологічного характеру. Таку винагороду слід шукати в емоційній сфері людини. Зокрема у відчутті щастя та задоволеності життям. Як показують останні дослідження, активність людини, яка не приносить людині ніякої користі (матеріальної чи моральної) є еволюційно непотрібною, а тому не може тривати довго. Саме тому, люди, які виконують безоплатні форми соціальної активності не отримуючи від цього моральної користі отримують винагороду у вигляді задоволення та щастя після її виконання.