

УДК159.922.8

**В. С. ШАПОВАЛОВА**

м. Харків

Vladysha89@mail.ru

## ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З РІЗНИМИ ВИДАМИ СТРАХІВ У НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

*Стаття присвячена аналізу психологічних особливостей копінг-стратегій студентів та прояву страхів у навчально-пізнавальній діяльності в залежності від них. Розглядається поняття копінга. Отримано підтвердження взаємозв'язків стратегій подолання стресів та психологічно важкими ситуаціями у студентів зі страхами під час навчально-пізнавальної діяльності у ВНЗ. Виявлено варіанти динаміки показників студентських страхів у студентів різних курсів при різному ступені вираженості восьми основних копінг-стратегій. Використовується найбільш поширений метод оцінки копінг-стратегій – опитувальник способів опанування Р. Лазаруса та С. Фолькмана.*

*Ключові слова:* копінг-поведінка, копінг-стратегія, копінг, страхи, стрес-подолання.

На сучасному етапі розвитку суспільства особлива увага спрямована на освітній процес взагалі та освіту у вищому навчальному закладі зокрема, як одну з основних складових процесу становлення майбутніх фахівців. Навчання у вищій школі має на меті не лише оволодіння знаннями, уміннями та навичками майбутньої професії, а й всебічний розвиток юнаків як особистості. Науковий розвиток суспільства відбувається прискореними темпами, тому з кожним роком освітній процес стає все напруженішим та інтенсивнішим, а до студентів висувуються нові вимоги. Спроможність юнаків та дівчат відповідати вимогам ВНЗ впливає на психологічне благополуччя студентів. Будь-які проблеми у вищій школі сприяють розвитку психологічного дискомфорту та виникнення страхів. Наявність студентських страхів – основна ознака неблагополуччя. У психологічній та педагогічній літературі зустрічається думка, що навчально-пізнавальна діяльність неможлива без відчуття страху та тривоги. В. І. Кочубей та Е. Н. Новікова пишуть: «... і навчання, і розвиток найкращим чином протікають не тоді, коли тривога близька до нуля, а коли вона знаходиться на оптимальному рівні» [5, 55]. Проблема студентських страхів є не лише психологічною, а й педагогічною, філософською та ін. Тому проблема страхів студентів потребує більш детального вивчення, а саме дослідження стратегій опанування різних видів страхів.

Об'єктом нашого дослідження є студентські страхи. Предметом дослідження – взаємозв'язки між копінг-стратегіями та різними видами страхів студентів. Метою нашої статті є виявлення

взаємозв'язків показників прояву різних видів студентських страхів з показниками опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса.

Проблема страхів хвилює як зарубіжних, так і вітчизняних вчених. Першими хто зробив спроби описати страх були зроблені Аристотелем, Платоном, М. Монтелем, Т. Гоббсом, Р. Декартом та ін. Вагомий внесок в розвиток даної проблеми зробили І. С. Сеченов, І. П. Павлов, Л. С. Виготський, М. Д. Левітов, В. К. Вілюнас та багато інших.

У роботах Л. І. Айдарової, Г. О. Балла, Д. Б. Ельконіна, В. О. Сухомлинського, Н. А. Талізної, П. М. Якобсона та ін. існує багато інформації стосовно різноманітних аспектів емоційної сфери в навчально-пізнавальній діяльності студентів та взаємозв'язку емоцій з пізнавальними процесами.

Згідно з Р. М. Баєвським, І. К. Лопатиною перехід до вищої школи потребує великих затрат внутрішньої енергії, фізичних зусиль та емоційної напруги [1].

На думку С. Фолькмана та Л. Лазаруса копінг виконує дві основні функції: 1) регуляція емоцій (копінг, спрямований на емоції); 2) управління проблемами, які визивають дистрес (копінг, спрямований на проблему) [6].

У зв'язку з цим виразно виступає питання ефективного опанування стресів та страхів. Дослідження присвячені питанню опанування (копінг-) поведінки широко проводяться зарубіжними психологами: R. S. Lazarus, S. Folkman, N. Endler, J. D. A Parker, C. M. Aldwin, E. A. Skinner; та вітчизняними психологами: С. К. Нартова-Бочавер, Л. І. Анциферова, Н. О. Сирота,

В. М. Ялтонський, І. Р. Абітов, Г. А. Віленська, А. Б. Леонова, К. Муздибаєв, І. М. Нікольська, Р. М. Грановська, А. О. Андреева.

Копінг – це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, які спрямовані на усунення зовнішніх та внутрішніх протиріч, що виявляється в процесі динамічної взаємодії людини з середовищем. Традиційні сфери застосування концепцій допінгу – вчення про стрес (опанування як механізм, спрямований на подолання стресу) – Бодров В. А., Брайт Дж., Китаєв-Смик Л. А., Нартова-Бочавер С. К., дослідження процесу адаптації (опанування як діяльність людини по збереженню балансу між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами) – Налчаджян А. А., Реан А. А., ситуаціоністські концепції (копінг, як механізм подолання важких життєвих ситуацій – Росс Л., Нісбетт Р.

Незалежно від того, чи схильні психологи трактувати допінг широко або ж вузько, вони визнають виражену емоційну складову цього процесу.

Різні копінг-стратегії володіють неоднаковими можливостями у подоланні важких ситуацій, які можуть виникати в процесі навчально-пізнавальної діяльності студентів. До числа параметрів, які роблять ситуацію психологічно важкою, відносяться: 1) інтенсивність її впливу на організм людини («стресогенна сила» ситуації), 2) тривалість (короткочасність, «гострий» характер стресора, що міститься в ситуації, або тривалість впливу стресора помірно її інтенсивності), 3) ступінь не підконтрольності подій, які відбуваються на фоні даної ситуації та 4) високі вимоги до ресурсів адаптації до даної ситуації.

При цьому, істотні не стільки самі об'єктивні параметри важкої ситуації, скільки їх суб'єктивне відображення в психіці людини та її ставлення до них. Суб'єктивно, складність ситуації яка переживається, визначається специфікою суб'єктивної оцінки події, яка, в свою чергу, залежить від значущості ситуації для людини. Відношення до ситуації та труднощів, які в ній містяться, у своїй структурі обов'язково містить емоцію яка відображає специфіку взаємозв'язку цієї ситуації з ціннісно-смісловими утвореннями особистості.

Однією з найважливіших емоцій, які відображають суб'єктивне ставлення до важкої ситуації є страх. Ситуації навчальної діяльності у ВНЗ не становлять винятку. На даному етапі нашого дослідження перевірялося припущення про взаємозв'язку прихильності студентів до тих, чи ін-

ших стратегій опанування поведінкою з показниками ступеню інтенсивності різних видів страхів, які виникають в умовах навчально-пізнавальної діяльності у ВНЗ.

У дослідженні взяли участь студенти 1, 3 та 6 курсів у кількості 203 студента НФаУ. Для виявлення особливостей взаємозв'язку показників ступеня вираженості копінгів (по Р. Лазаруста) студентських страхів у всій вибірці випробовуваних проведено лінійну кореляцію.

Виявлено, що неконструктивні копінги (конфронтативний, дистанціювання, втеча та уникнення) пов'язані з показниками студентських страхів в основному позитивно. Так, схильність проявляти агресивні зусилля по покращенню складної ситуації (конфронтативний копінг), на статистично достовірному рівні корелює зі страхом «стати поганим фахівцем» ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Такі студенти частіше та сильніше інших бояться критики на свою адресу ( $r_{xy} = 0,18$ ;  $p < 0,01$ ) та того, що «не зрозуміють навчальний матеріал» ( $r_{xy} = 0,14$ ;  $p < 0,05$ ) безпосередньо під час роботи в аудиторії. У них також виявився вираженням такої соціальної студентський страх, як «стояти перед аудиторією» ( $r_{xy} = 0,14$ ;  $p < 0,05$ ). Цілком можливо, що надмірно використовуючи агресію при необхідності долати стрес, вони очікують такого ж ставлення до себе з боку оточуючих людей.

Спроби дистанціювання, тобто зниження за допомогою ментальних зусиль знизити значимість важкої ситуації, як би віддалитися від неї у внутрішньому психологічному полі, обертаються появою виражених страхів «опитування» ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,05$ ), «відповіді біля дошки» ( $r_{xy} = 0,14$ ;  $p < 0,05$ ). Отже, цим студентам важче дається перевірка знань без посередньо в аудиторії. У них виявляються також і страхи більш масштабного характеру, які пов'язані з такою можливою в майбутньому помилкою, як «бути не допущеним до іспиту, заліку» ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ) та навіть «погано закінчити ВНЗ» ( $r_{xy} = 0,14$ ;  $p < 0,05$ ). Єдина перевага, яку дає стратегія дистанціювання від важкої ситуації – це зниження ймовірності виникнення страху конфлікту ( $r_{xy} = -0,18$ ;  $p < 0,05$ ). На відстані (психологічній чи фізичній) конфлікти менш виражені, або взагалі неможливі; найважливіша їх умова – зіткнення цінностей, світоглядів, «проникнення на чужу територію» та ін. [4].

Втеча та уникнення, тобто уявні, або вихід з важкої ситуації, який відбувається в реальності без всяких спроб якось продуктивно на неї впли-

нути, обходиться студентам ще більш дорогою «ціною». У таких досліджуваних підвищується ймовірність актуалізації цілої групи студентських страхів, які можуть істотно заважати навчально-пізнавальній діяльності. Студенти, які зловживають даною копінг-стратегією, в порівнянні з іншими випробуваними сильніше бояться «підготовленості гірше всіх» ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,05$ ). Вони особливо побоюються придбати низький статус у групі ( $r_{xy} = 0,20$ ;  $p < 0,01$ ), страшаються перспективи «стати поганим фахівцем» ( $r_{xy} = 0,20$ ;  $p < 0,01$ ). Їх лякають такі моменти навчальної роботи в аудиторії, «коли викладач вирішує, яку оцінку ставити» ( $r_{xy} = 0,18$ ;  $p < 0,01$ ). Їх дуже турбує те, що вони «не встигають конспектувати» ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Їх також турбує можливість «критика на свою адресу» ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ).

В цілому при аналізі видів страхів, показники яких виявилися тісно пов'язаними з показниками неконструктивних стратегій опанування, було виявлено, що йдеться насамперед про студентські страхи, які виникають безпосередньо на занятті (та в зв'язку з особливостями протікання конкретного навчального заняття), які пов'язані з професійним майбутнім студентів, а також про соціальні страхи.

Характер взаємозв'язку показників студентських страхів з показниками так званих конструктивних копінгів в цілому виявився іншим. Є підстави для висновку про те, що ці копінги (за деяким винятком), виступають в якості фактора стримування та навіть протистояння багатьом студентським страхам. Виняток стосується стратегії опанування, яка заключається в пошуку соціальної підтримки: випробовувані, яким вона акцентована, з підвищеною вірогідністю демонструють страхи «опитування» ( $r_{xy} = 0,19$ ;  $p < 0,01$ ), «забути про якесь завдання» ( $r_{xy} = 0,14$ ;  $p < 0,05$ ), «стояти біля дошки» ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ) та «пропустити важливу контрольну роботу» ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,05$ ). Ці чотири види страху релевантні двом типам ситуацій, які містять елементи суб'єктивної складності та при попаданні в які, суб'єкти з розвиненою схильністю шукати підтримку в зовнішньому оточенні, можуть втратити самоконтроль та реагувати надмірним страхом. По-перше, це – ситуація «забування», тобто особистісно вмотивованого збою у функціонуванні мнемічної системи («забути про якесь завдання», «пропустити важливу контрольну роботу»). Цікаво те, що страх тут зачіпає зовсім особливу форму пам'яті – пам'ять про наміри, яка характеризується специфічними

критеріями ефективності (обов'язковістю своєчасного та точного відтворення дії, а не тільки самозвіту про те, що цю дію колись треба буде відтворити) [3] та глибокою особистісною укоренінністю [2]. Експериментальні дослідження факторів ефективності цієї форми пам'яті (Квавілашвілі Л.Дж., 1990) свідчить про істотну роль в ній взаємин з іншими людьми (особливо інтерактивного аспекту взаємовідносин). Тому випробовувані, які звикли сподіватися на інших, налаштовані на отримання підтримки ззовні, в стресових та важких ситуаціях демонструють підвищену готовність реагувати тривогою і страхами у випадку, якщо доводиться пам'ятати про зобов'язання, наміри, дії. По-друге, це ситуація «випробування на публіці» (опитування, стояння біля дошки). Істотна роль зовнішньої підтримки тут очевидна та якщо вона ненадійна (або її ймовірність знижена), то переживання страху в цій ситуації стає найбільш ймовірною емоційною реакцією.

Опанування стресом та з труднощами ситуації через підвищення самоконтролю гарантує свободу від страху «контролю відвідуваності» ( $r_{xy} = -0,16$ ;  $p < 0,05$ ). Стратегія опанування, яка заключається в прийнятті на себе відповідальності за те, що відбувається, позитивно пов'язана з показниками двох видів студентських страхів – «страхом іспиту» ( $r_{xy} = 0,18$ ;  $p < 0,01$ ) та страхом ситуації, «коли викладач вирішує, хто буде відповідати» ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,05$ ). Однак, у той же час, ця копінг-стратегія ефективно стримує страх «академзаборгованості» ( $r_{xy} = -0,14$ ;  $p < 0,05$ ), страх «перед додатковим завданням» ( $r_{xy} = -0,16$ ;  $p < 0,05$ ), страх «звернення з проханням до однокласників» ( $r_{xy} = -0,19$ ;  $p < 0,01$ ) та особливо – страх «відпрацювань» ( $r_{xy} = -0,20$ ;  $p < 0,01$ ). Суттєво те, що більшість студентських страхів, ймовірність яких знижується при вираженні стратегії «Прийняття відповідальності на себе» – це страхи, які пов'язані з категорією «Випробування». Уміння студентів спиратися на власні сили та знаходити внутрішні ресурси подолання труднощів навчальної діяльності є, мабуть, умовою запобігання (або зменшення) актуалізації страху перевірки знань.

Показова також роль копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми». При її вираженості істотно рідше проявляються страхи «контролю відвідуваності» ( $r_{xy} = -0,17$ ;  $p < 0,05$ ), «введення нових, складних предметів» ( $r_{xy} = -0,15$ ;  $p < 0,05$ ) та ситуації «коли викладач вирішує, хто буде відповідати» ( $r_{xy} = -0,15$ ;  $p < 0,05$ ).

Звертає на себе увагу відсутність статистично значущих коефіцієнтів кореляції між показниками студентських страхів та показником ступеня вираженості у студентів копінг-стратегії «Позитивна переоцінка».

Загальна закономірність взаємозв'язку копінгівта страхів, виявлена на всій вибірці в цілому та полягає в тому, що неконструктивні стратегії опанування взаємопов'язані зі студентськими страхами в основному позитивно, а конструктивні – в основному негативно.

Кореляційний аналіз не дозволяє виявляти причинно-наслідкові зв'язки. Тому для вивчення обумовленості переживання студентських страхів особливостями опануваннями плануємо використати двофакторний дисперсійний аналіз послідовних змін.

**V. S. SHAPOVALOVA**

Kharkiv

#### **FEATURES INTERRELATION COPING-STRATEGIES WITH DIFFERENT KINDS OF FEAR IN THE OFEDUCATIONAL AND COGNITIVE ACTIVITY**

*The article analyzes the psychological characteristics of students coping strategies and manifestation of fear in the teaching and learning of depending on them. We consider the concept kopynha. Received confirmation relationships coping strategies and psychologically difficult situations in students with fears during the teaching and learning activities in universities. Revealed the dynamics of the students' options fears among students from different courses with different degrees of severity eight major coping strategies. Use the most common method of assessing coping strategies – ways questionnaire sovladanyya R. Lazarus and Folkman S.*

*Keywords: coping behavior, coping strategies, student, student fears, overcome stress.*

**В. С. ШАПОВАЛОВА**

г. Харьков

#### **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СТРАХОВ В УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Статья посвящена анализу психологических особенностей копинг-стратегий студентов и проявления страхов в учебно-познавательной деятельности в зависимости от них. Рассматривается понятие копинга. Используется наиболее распространенный метод оценки копинг-стратегий – опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман. Получено подтверждение взаимосвязей стратегий преодоления стрессов и психологически трудными ситуациями у студентов со страхами во время учебно-познавательной деятельности в вузе. Выявлено варианты динамики показателей страхов у студентов разных курсов при разной степени выраженности восьми основных копинг-стратегий.*

*Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-стратегия, студент, страхи студентов, стресс-совладание.*

#### **Список використаних джерел**

1. Баевский Р. М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М., 1979. – 295 с.
2. Биренбаум Г. В. Забывание намерения / Г. В. Биренбаум // Психология памяти / Под ред. Ю. Б. Гипенрейтер, В. Я. Романова. – 3-е изд. – М. : ЧеРо, 2002. – С. 453–456.
3. Квавилашвили Л. Дж. Воспоминание намерения как особая форма памяти / Л. Дж. Квавилашвили // Вопросы психологии. – 1988. – № 2. – С. 142–147.
4. Конфликтология / Под ред. А. С. Кармина. – СПб. : Лань, 1999. – 448 с.
5. Кочубей Б. И. Эмоциональная устойчивость школьников / Кочубей Б. И., Новикова Е. В. – М. : Знание, 1988. – 80 с.
6. Folkman S. & Lazarus R.S. The relationship between coping and emotion:
7. Implications for theory and research // Social Science and Medicine. 1988. N 26. P. 309–317.

Стаття надійшла до редколегії 24.03.2015