

УДК 159.943.8; 159.942

Копінг-стратегії студентів з різним рівнем стильової саморегуляції

Моргунова Н.С.

Дослідження присвячене встановленню взаємозв'язків копінг-стратегій та особливостей саморегуляції студентів. У статті розглянуті поняття «саморегуляція особистості», «копінг-стратегії», «навчальна діяльність студентів», уявлення зарубіжних та вітчизняних вчених про ці явища. Представлені методи дослідження стильової саморегуляції студентів та їх копінг-стратегій. У статті подані результати дослідження стильової саморегуляції та копінг-стратегій студентів, визначаються особливості копінг-стратегій студентів з різним рівнем стильової саморегуляції.

Ключові слова: стильова саморегуляція особистості, копінг-стратегія, навчальна діяльність студентів.

Данное исследование посвящено установлению взаимосвязей копинг-стратегий и особенностей саморегуляции студентов. В статье рассматриваются понятия «саморегуляция личности», «копинг-стратегии», «учебная деятельность студентов», представления зарубежных и отечественных ученых об этих явлениях. Представлены основные методы исследования стилевой саморегуляции студентов и их копинг-стратегий. В статье поданы результаты исследования стилевой саморегуляции и копинг-стратегий студентов, определяются особенности копинг-стратегий студентов с разным уровнем стилевой саморегуляции.

Ключевые слова: саморегуляция личности, копинг-стратегии, учебная деятельность студентов.

This research is devoted to investigation of interrelations of coping-strategies and features of self-regulation of students. In the article we examine terms “self-regulation of personality”, “coping strategies”, “student’s educational activities”, also views of foreign and native scientists to this problem. Research methods and of motivation are given. Features are defined of coping-strategy of students decide on different level of style self-control. Results of investigation are shown.

Key words: self-regulation of personality coping strategies, student’s educational activities.

Сучасні вимоги до організації самостійної роботи студентів передбачають високий рівень емоційної напруги під час їх навчальної діяльності. Тимчасові або хронічні навчальні перевантаження можуть сприяти розвитку цілого ряду негативних наслідків для психологічного здоров'я студентів [1]. Тому у сучасній психології гострою залишається проблема вивчення копінг-стратегій студентів.

Проблематика копінг-поведінки передбачає підход до вивчення стратегій, що спрямовані на подолання стресу, з позицій їх ефективності. Так, на думку вчених [7, 8, 9, 10, 11], копінг-стратегії за своєю суттю можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними. Формування ефективних копінг-стратегій у студентів, що сприятимуть розвитку їх адаптаційних можливостей, є нагальним завданням сучасної психології.

Типові та найбільш суттєві для людини індивідуальні особливості організації та керування власною зовнішньою та внутрішньою активністю, що стійко проявляються у різноманітних її видах є стильовими особливостями саморегуляції. До них В.І. Моросанова [4, 6] відносить індивідуально-типологічні особливості регуляторних процесів, реалізуючих основні компоненти системи саморегуляції, тобто процесів планування завдань, моделювання ситуацій, програмування дій, оцінювання результатів та стильові особливості, що характеризують функціонування усіх компонентів системи саморегулювання та є водночас особистісними властивостями, наприклад, самостійність, ініціативність, надійність, гнучкість тощо.

Вивчення індивідуально-стильових особливостей регуляторики студентів необхідно для рішення завдань індивідуального підходу при навчанні, успішної адаптації студентів до умов вищої школи. У нашому дослідженні [3] було встановлено, що стильова саморегуляція особистості входить до внутрішніх чинників організації самостійної роботи студентів та у переважній кількості досліджуваних відповідає середньому рівню.

Предмет дослідження – взаємозв'язок копінг-стратегій та особливостей саморегуляції студентів.

Мета дослідження – визначити особливості копінг-стратегій студентів з різним рівнем стильової саморегуляції.

Завдання дослідження:

1. Дослідити копінг-стратегії та особливості стильової саморегуляції у студентів.

3. Визначити рівень розвитку саморегуляції за її основними показниками у студентів з перевагою різних копінг-стратегій.

У дослідженні були використані наступні методики:

1. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса в адаптації Т. Л.Крюкової, С. В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої [1].

2. Методика «Стильова саморегуляція поведінки людини – 98» [5].

Експериментальна база – студенти 1 та 2 курсу ХНАДУ. Всього в дослідженні приймало участь 75 досліджуваних (середній вік 18,5 років).

Результати дослідження за методикою №1 представлені на рис. 1.

З рис. 1. видно, що переважна кількість студентів обирають конфронтаційний копінг та копінг «запобігання-уникання».

Таким чином, більшість студентів обирають конфронтаційний копінг, який передбачає прояв агресивних зусиль щодо зміни ситуації. У складних навчальних та життєвих ситуаціях такі студенти виявляють агресію, інколи аутоагресію для того, щоб подолати стресову ситуацію. Конфронтаційний копінг також передбачає певний ступінь ворожості та готовність до ризику. Отже, такі студенти можуть виявляти ворожість по відношенню до викладачів та інших студентів як реакцію на навчальний стрес. Іншим проявом конфронтаційного копіngu студентів є спрямованість на ризик та готовність до ризику. Так, студенти можуть обирати для себе як непомірно складні завдання, так і зовсім нехтувати самостійною роботою та відвідуванням занять, покладаючись на вдачу на іспиті.

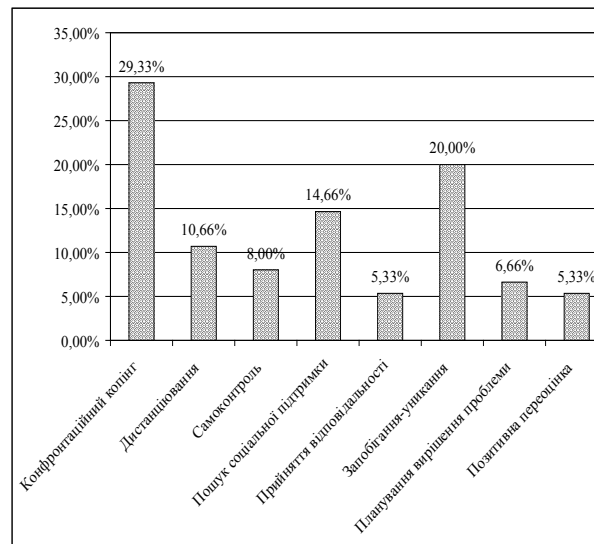


Рис. 1. Розподіл студентів за їх копінг-стратегіями у навчальній діяльності.

Іншим характерним для студентів I та II курсів копінгом є «запобігання-уникання». Такий копінг передбачає мисленнєве прагнення та поведінкові зусилля, які спрямовані на запобігання та уникнення проблеми. У навчальній діяльності такий копінг виявляється в запобіганні студентами або складних завдань, або самостійної роботи взагалі. Якщо студенти отримали ряд самостійних завдань, вони намагаються якомога надовше відстрокувати здачу виконаних завдань, виконують їх, не уклавшись у термін здачі, або зовсім не виконують.

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки», яка також представлена у значній частині вибірки студентів, характеризується активною поведінкою, при якій особистість для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточення: сім'ї, друзей, значущих людей. У навчальній діяльності такий копінг може бути представлений наступними вчинками: зверненням студентів до товаришів (одногрупників) за допомогою у написанні рефератів та інших видів самостійних робіт, запозичення конспектів лекцій тощо.

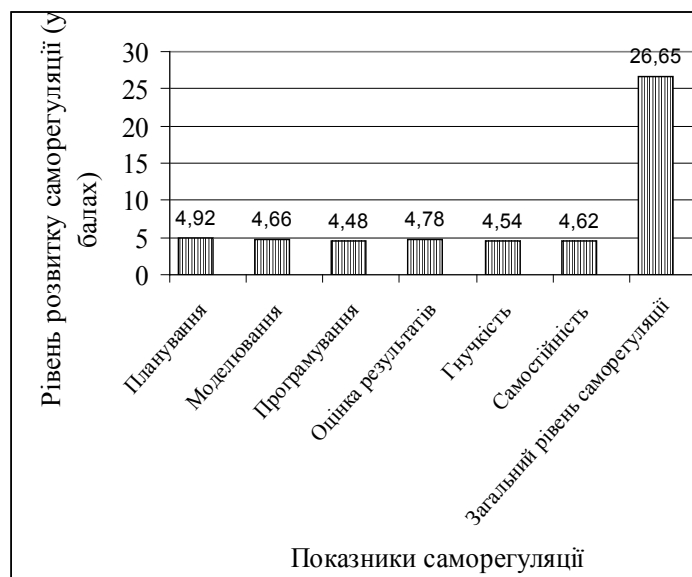


Рис. 2. Рівень розвитку індивідуально-стильових особливостей студентів.

Подальшим завданням нашого дослідження було встановити рівень стильової саморегуляції у студентів. Встановлено, що рівень розвитку саморегуляції у студентів за всіма показниками відповідає нормативним значенням. Результати дослідження представлені на рис. 2.

Наступним завданням нашого дослідження було дослідити, який рівень стильової саморегуляції у студентів з різними копінг-стратегіями. Результати дослідження подані у таблиці 1.

Таким чином, студенти, які обирають конфронтаційний копінг виявляють низький рівень саморегуляції за всіма показниками. Найменші показники були отримані за такими регуляційними шкалами, як програмування та гнучкість. Отже, студенти, які виявляють агресивні зусилля щодо зміни ситуації, з одного боку, не вміють або не бажають обмірковувати наслідки та послідовність своїх дій, діють імпульсивно, шляхом спроб та помилок, окрім того, вони відчувають дискомфорт під час змін, неадекватно реагують на зміни, не вміють корегувати діяльність в умовах змін.

Таблиця 1

Копінг-стратегії	Показники регуляторних шкал						
	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостійність	Загальний рівень саморегуляції
Конфронтаційний копінг, n=22	4,3±1,7	3,7±1,3	2,9±1,3	4,1±1,1	2,1±0,3	3,5±1,1	20,7±3,6
Дистанціювання, n=8	5,1±1,2	4,7±1,1	5,4±0,3	4,2±0,8	5,3±0,9	4,3±1,1	29,3±3,6
Самоконтроль, n=6	6,3±0,7	6,9±1,3	6,5±1,5	7,2±1,6	5,7±0,7	7,3±1,2	39,7±3,8
Пошук соціальної підтримки, n=11	4,8±0,9	4,5±1,2	3,7±0,8	3,5±0,9	6,2±1,1	4,1±0,7	25,8±4,1
Прийняття відповідальності, n=4	7,2±1,1	7,1±0,9	6,3±1,1	7,8±0,3	6,4±1,5	7,4±0,8	38,5±3,1
Запобігання-уникання, n=15	3,6±1,2	3,2±1,3	3,1±1,4	4,1±0,8	2,7±0,6	3,2±0,4	20,1±3,7
Планування вирішення проблеми, n=5	7,8±1,1	7,3±0,9	7,3±1,1	7,8±1,3	7,4±1,5	7,5±0,9	37,1±1,9
Позитивна переоцінка, n=4	5,2±1,2	4,6±1,3	5,2±0,7	4,4±0,9	5,1±0,7	4,3±1,1	28,7±3,6

Студенти, які віддають перевагу копінг-стратегії «самоконтроль», виявляють середній рівень саморегуляції за всіма показниками, окрім «оцінка результатів» та «самостійність», за якими було встановлено високий рівень розвитку. Отже студенти, які виявляють зусилля для регуляції свої почуттів та дій у складній ситуації, мають адекватну самооцінку, сформовані критерії оцінки результатів своєї діяльності, автономно регулюють власну діяльність, самостійно ставлять цілі та досягають їх.

Студенти із копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» виявляють переважно середній рівень розвитку регуляційних процесів. Слід зазначити високий рівень за показником «гнучкості» у даної групи студентів, що свідчить про те, що пластичність регуляторних процесів дозволяє їм знаходити інформаційну, дійову та емоційну підтримку від оточення.

Студенти, які віддають перевагу копінг-стратегії «дистанціювання», виявляють середній рівень саморегуляції за всіма показниками. Отже, недостатній рівень саморегуляції може бути умовою формування в поведінці особистості схильності до дистанціювання від проблеми, яке передбачає затягування її вирішення.

Студенти, які віддають перевагу копінг-стратегії «позитивна переоцінка» також виявляють середній рівень саморегуляції за всіма показниками. Негативна подія такими студентами оцінюється як позитивна. Такий підхід до стресової ситуації може бути як конструктивним (виступаючи захисною саморегуляційною реакцією, підкріпленням самооцінки та почуття самоповаги), так і деструктивним (оскільки свідчить про недостатню відповідальність особистості за свої вчинки, що також є наслідком недостатньо високого рівня саморегуляції).

Група студентів із стратегією «прийняття відповідальності» здебільшого виявляє високий рівень за всіма регуляторними показниками. Показники за шкалою «програмування» є дещо нижчими, що свідчить про те, що ті студенти, які беруть відповідальність за наслідки напруженої ситуації, не завжди достатньо добре обмірковують програми своєї діяльності та способи досягнення цілей.

Студенти, які віддають перевагу копінг «запобігання-уникання» мають низький рівень показників саморегуляції. Таким чином, копінг, який передбачає дії щодо запобігання чи уникнення проблеми, може свідчити про низький рівень регуляторних можливостей особистості. В свою чергу, низький рівень саморегуляції може бути причиною вибору стратегії «запобігання-уникання».

Студенти із копінг-стратегією «планування вирішення проблеми» виявляють високий рівень саморегуляції за всіма показниками. Отже, студенти, які виявляють довольні зусилля щодо зміни ситуації, які включають аналітичний підхід до проблеми, виявляють високий регуляторний потенціал.

Перспективу роботи складе розробка та впровадження практичних психолого-педагогічних рекомендацій щодо формування конструктивних копінг-стратегій студентів.

Література:

- 1.Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения. // Психол. журн., 2005. Т.26. №2. С. 5-15.
- 2.Крюкова Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. / Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3 С. 93-112.
- 3.Моргунова Н. С. Психологічні чинники організації самостійної роботи в навчальній діяльності студентів / Дис. ... кан. психол. наук: 19.00.07 / Моргунова Н.С. – Харків, 2011. – 175 с.
- 4.Моросанова В. И. Акцентуации характера и стиль саморегуляции у студентов / В. И. Моросанова // Вопросы психологии, №6, 1997. – С. 31 – 35
- 5.Моросанова В. И. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев // Вопросы психологии, № 5, 1994. – С. 134-140
- 6.Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. - №2, 2000 . – С.118 – 127.
- 7.Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002
- 8.Frydenberg E., & Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal, Fall 2000. Vol. 37, No. 3, pp. 727—745.
- 9.Lopez, D. F., & Little, T. D. (1996). Children's action-control beliefs and emotional regulation in the social domain // Developmental Psychology, 32, 299—312.
10. Skinner E., Edge K. Reflections on Coping and Development across the lifespan // International Journal of Behavioral Development, 1998, 22(2), 231—237.
11. Vitaliano P.P. et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems. // Health Psychology 1990, V. 9 (3), p. 348—376.