

УДК 159.9.072.4

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-2.6>**Л. О. Жданюк**

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри методики змісту освіти
Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені М. В. Остроградського

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Статтю присвячено дослідженню проблеми опанувальної поведінки (копінг-стратегій) старшокласників. Подано аналіз даного феномену в учнів підліткового та раннього юнацького віку. Зазначено, що саме в цей період формуються стійкі способи захисно-опанувальної поведінки, а також особистісні особливості, що виступають ресурсами психологічного подолання труднощів. Досліджено копінг-стратегії старшокласників з різним рівнем навчальної успішності. Досліджено, що «успішні» в навчальній діяльності старшокласники, для зменшення впливу чинників стресу у процесі навчальної діяльності, користуються такими продуктивними копінг-стратегіями як: розв'язання проблем, які пов'язані з навчанням, направленість на навчальну діяльність та навчальні досягнення, позитивний фокус та оптимізм у навчальній діяльності. Також, активно використовують в навчанні такі соціальні стратегії, такі як: спілкування з друзями (прояв емпатії, співчуття, моральна підтримка, підтримка дією), пошук соціальної підтримки та намагання поділитися своїми проблемами з іншими учасниками освітнього процесу, заручитися їхньою підтримкою, схваленням, отримати поради, дізнатися їхню думку з приводу проблемної ситуації. Також учні успішні в навчальній діяльності, частіше неуспішні знаходять рішення навчальних ситуацій через організацію групових дій (взаємодій) для розв'язання проблем у навчанні. Зазначаємо, що «успішні» старшокласники схильні звертатися за допомогою до професіоналів для зменшення шкідливого впливу навчальних стресів. Використання емоційної розрядки, як спосіб покращення самопочуття (крик, плач), самозанурення та зволікання є непродуктивними стратегіями виходу зі складної, стресогенної ситуації, які використовуються старшокласниками цієї групи. «Неуспішні» в навчальній діяльності старшокласники використовують таку непродуктивну копінг-стратегію як: тривога про майбутнє взагалі, так і про своє майбутнє навчання в закладі освіти.

Ключові слова: опанувальна поведінка, учні старшого шкільного віку, навчання, навчальна успішність.

Постановка проблеми. Опанувальна поведінка, або копінг-стратегії особистості, належить до тих психологічних феноменів, можливості, ресурсність, впливовість яких ще не достатньо вивчені. Копінг-стратегії в психології визначаються як життєтворчі дарування особистості (Л. Анциферова) або її конструктивні сили (К. Абульханова), які ініціюють спрямовану на світ і саму себе перетворюючу активність та пов'язані з системою цілепокладання, прогнозуванням результату процесу, творчим породженням нових виходів і рішень важкої (проблемної, стресогенної) ситуації. Навчальна діяльність учнів в закладі освіти вже давно набула ознак стресогенності, що вимагає її дослідження та знаходження нових та дієвих підходів до її вирішення. За таких умов саме дослідження копінг-стратегій учнів під час навчання набуває значущого характеру та може стати одним із ключових факторів розвитку навичок опанувальної поведінки і як наслідок формування позитивного ставлення до навчання, підвищення рівня успішності, становлення позитивної освітньої емоційності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «coping» походить від англійського «to

cope» (долати). С. Нартова-Бочавер в психології під цим поняттям розуміє: адаптацію, опанувальну поведінку, або психологічне подолання. Сутність терміну «coping» (подолання, опанування), на думку вченої, полягає в найбільш ефективній адаптації людини до умов, вимог, важкої, екстремальної ситуації. Поняття «coping behavior» («опанувальна поведінка», «поведінка щодо подолання») використовується для характеристики способів поведінки людини в різних важких життєвих ситуаціях [11]. І. Корнієнко визначає копінг, як форму поведінки, яка відбиває готовність людини до розв'язання проблем особистого життєвого простору і спрямована не тільки на пристосування до обставин, але й на особистісну зміну [5].

Дослідження, присвячені вивченню опанувальної поведінки проводяться у двох напрямках, зокрема, процесуальні та соціальні аспекти опанування, вивчали R. Lazarus, S. Folkman, N. Endler, J. Parker, C. Aldwin, E. Skinner, дослідження усвідомленості та активності опанування займалися Т. Крюкова, О. Сергієнко, І. Нікольська. Наукові дослідження зосереджені на основних аспектах – навчальному, професійному, сімейних відносин, соціально-полі-

тичних ситуацій, а також на різних етапах онтогенезу (Л. Анциферова, В. Бодров, Т. Гущина, Р. Грановська, К. Корнєв, Т. Крюкова, К. Муздибаєв, С. Нартова-Бочавер, І. Нікольська, М. Сапоровська, Е. Шепелева та інші). Але єдності поглядів у визначенні та вивчені опанувальної поведінки (копінг-стратегій, копінг-поведінки) в сучасній психології в даний момент немає.

Вивченню копінг-стратегій у навчальній діяльності старшокласників та студентів присвячені роботи М. Кузнецова, В. Шаповалової, Н. Діомідової, І. Корнієнка, Є. Варбана.

Мета статті – дослідити копінг-стратегії старшокласників з різним рівнем навчальної успішності.

Виклад основного матеріалу. Опанувальна поведінка визначається Т. Крюковою як поведінка, що дозволяє суб'єкту за допомогою усвідомлених дій способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією). «Це свідомо поведінка, що спрямована на активну взаємодію з ситуацією – зміна ситуації (піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю). Якщо суб'єкт не володіє цим видом поведінки, можливі несприятливі наслідки для його продуктивності, здоров'я і добробут», – наголошує вчена [7].

Копінг-стратегії, або свідомо сформульовані способи опанувальної поведінки, результативно реалізуються коли: існує досить повне усвідомлення труднощів, що виникли; відомі способи ефективного опанування саме ситуації даного типу; наявні уміння своєчасно застосувати їх на практиці. Особистість розглядається як суб'єкт, який активно протистоїть несприятливим обставинам і стресорам допомогою копінг-поведінки, яка допомагає: усуненню стресову ситуацію; перетворенні або адаптації до її вимог. Л. Анциферова зазначає, що: «опанування – це процес, в якому на різних його етапах суб'єкт використовує різні стратегії, іноді навіть поєднуючи їх. Водночас <...> немає таких стратегій, які були б ефективними в усіх складних ситуаціях» [1, с. 7]. Одна і та ж ситуація може вимагати різних стратегій, а зовсім різні ситуації – однакових. Так емоційна експресивність в натуральному вираженні почуттів чи емоційна стриманість можуть висловлювати хороше опанування і комунікативну компетентність в одних випадках, але відсутність опанування і комунікативну безпорадність в інших.

Більшість класифікацій опанувальної поведінки побудовано на основі виділених С. Фолкманом і Р. Лазарусом двох типів опанування: емоційно-орієнтоване і проблемно-орієнтоване [9]. Виділяють три базових стилів опанувальної поведінки:

1) проблемно-орієнтований стиль (суб'єкт опанування аналізує що трапилось, звертається за допомогою до інших, шукає додаткову інформацію);

2) емоційно-орієнтований стиль (занурення в власні переживання, самозвинувачення, залучення інших у переживання);

3) уникнення (відхід від проблеми, спроби не думати про неї, часто поєднується з інфантильною оцінкою того, що відбувається);

Відповідно до класифікації Л. Анциферової виділяються наступні види опанування [1]:

1) перетворюючі стратегії опанування (характеризується прийняттям рішення про можливість позитивної зміни важкої ситуації, формулювання її як проблеми, визначення цілей, проектування плану рішення, способів досягнення мети);

2) прийомні пристосування (характеризується зміною власних характеристик і ставленням до ситуації: «позитивне тлумачення» або надання нейтрального змісту ситуації);

3) допоміжні прийоми самозбереження в ситуаціях труднощів і нещастя (характеризується використанням «технік» боротьби з емоційними порушеннями – психологічний вихід або втеча).

Представники ресурсного підходу Е. Фрайденберг і Р. Льюїс виділили 18 основних способів, за допомогою яких людина може впоратися з напруженими, тривожними та складними ситуаціями. Деякі способи виконують функцію продуктивного вирішення проблемної ситуації, інші поєднані з орієнтацією на соціальну взаємодію, інші являються непродуктивними у вкорочуванні стресу. Вчені наголошують, що індивідуальний набір копінг-стратегій достатньо стійкий, в різних стресових ситуаціях особистість «спирається» на звичні ресурси та демонструє типові патерни реагування [7].

Фахівці в області опанувальної поведінки стверджують, що її активне становлення припадає на підлітковий і ранній юнацький вік (Р. Грановська, І. Микільська, Н. Сирота, І. Стрельцова, О. Тумакова), тому що саме цей віковий період пред'являє підвищені вимоги до формування адаптивних можливостей психіки. Саме в цей період формуються стійкі способи захисно-опанувальної поведінки, а також особистісні особливості, що виступають як ресурси психологічного подолання труднощів [2; 10; 12].

Саме цей вік у процесі навчальної діяльності припадає на навчання учнів у старшій школі, тому є досить актуальним вивчення особливостей копінг-стратегій в учнів старших класів. Володіння успішними стратегіями подолання труднощів вкрай важливо для вирішення актуальних завдань розвитку в період дорослішання, тому виникає питання про можливість стимулювання та розвитку цих стратегій, сприяючи, таким чином, конструктивному розв'язанню серйозних життєвих проблем, зокрема і тих, що виникають під час навчальної діяльності в закладі середньої освіти.

Т. Крюкова провівши крос культурне дослідження копінг-стратегій осіб 14-19 років, визначила три їх типи, які мають наступну вираженість: 1. *Продуктивний стиль* (орієнтований на розв'язання проблеми, задачі). 2. *Соціальний стиль* (опанування з допомогою інших). 3. *Непродуктивний*

стиль (не опанування). Також вчена визначила три сфери прояву копінг-стратегій: поведінкова (60,4%), пізнавальна (22,8%), емоційна (16,8%), які підтверджують перевагу проявів раціональної поведінки в стресових ситуаціях і старшокласників і студентів [6].

Я. Сухенко вивчаючи копінг-стратегії учнів та педагогів під час навчальної діяльності зазначає, що учні у подоланні стресових ситуацій вдаються до стратегії уникнення частіше ніж педагоги. Вчена визначає, що учні володіють здатністю до відновлення емоційного добробуту, зниження емоційної напруги шляхом уникання взаємодії з наявною проблемою. Таку пасивну стратегію, вчена вважає логічною та ситуативно доцільною і в динаміці перехідних ситуацій за П. Лушиним, та може набувати нейтрального або позитивного характеру [13].

Л. Коломєсц вивчаючи копінг поведінку учнів, як стратегію подолання життєвих труднощів, дослідила, що учні старших класів використовують конструктивні та ефективні копінг-стратегії, такі як «самоконтроль», «планування розв'язання проблеми», «позитивна переоцінка та прийняття відповідальності». Вчена наголошує, що більшість учнів використовують перетворюючі стратегії поведінки, намагаються впоратися з важкими життєвими ситуаціями, не відділятися від них, переважно застосовуючи проблемно-фокусивні зусилля по зміні ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми в поєднанні з зусиллями визнання своєї ролі в проблемі з супутніми спробами її рішення, зусиллями по регулюванню своїх почуттів і дій, створення позитивного значення і зростання власної особистості [14].

У нашому емпіричному дослідженні копінг-стратегій старшокласників з різними рівнями навчальної успішності ми використовували опитувальник «ACS (Adolescent Coping Scale)» або «Юнацька копінг-шкала», що був розроблений психологами Е. Фрайденбергом і Р. Льюїсом та адаптований Т. Крюковою на російській юнацькій вибірці у 2002 році [8]. Методика вивчає копінг-стратегії (стилі поведінки), якими користується особи-

стість при виникненні різних стресогенних ситуаціях, що викликають напруження і занепокоєння. Представлені в вісімнадцяти шкалах стратегії утворюють три стилі опановувальної поведінки у стресових ситуаціях: 1) продуктивний (стратегії поведінки: розв'язання проблеми, робота, досягнення, духовність, позитивний фокус); 2) непродуктивний (стратегії поведінки: ігнорування, самозанурення, диво (надія на диво), розрядка, самозвинувачення, занепокоєння, не опанування, відволікання, активний відпочинок); 3) соціальний або опанування за допомогою інших (стратегії поведінки: соціальна підтримка, друзі, приналежність, громадські дії, професійна допомога. Останній стиль поведінки нерідко відноситься до продуктивного стилю і є проміжним.

Висновок про рівень навчальної успішності кожного учня, що брав участь в дослідженні, був зроблений на основі поточної успішності та результатів оцінювання двох останніх семестрів. До групи «успішних» були віднесені старшокласники, які навчалися на 8-12 балів, в групу «неуспішних» включалися ті, хто навчався в основному на 3-6 балів. Групу «успішних» склали 89 досліджуваних; групу «невстигаючих» утворили 110 досліджуваних – учні 10-12 класів закладів загальної середньої освіти.

Для виявлення різниць між групами учнів з різним рівнем навчальної успішності за показниками опитувальника ЮКШ нами було використано Т-критерій Стьюдента, для статистичної обробки даних використовувалась програма Statistica 6.0. Результати та середні значення показників груп досліджуваних старшокласників з різним рівнем навчальної успішності («Успішні», «Неуспішні») представлені у таблиці 1.

Виявлено відмінності у проявах копінг-стратегій у групах досліджуваних старшокласників «Успішних» та «Неуспішних» за 11 показниками: *розв'язання проблеми* ($t = 6,21$; $p < 0,0001$), *робота, досягнення* ($t = 6,14$; $p < 0,0001$), *соціальна підтримка* ($t = 2,85$; $p \leq 0,05$), *друзі* ($t = 2,75$; $p \leq 0,05$), *приналежність* ($t = 3,44$; $p \leq 0,005$), *професійна допомога* ($t = 2,45$; $p \leq 0,05$), *тривога*

Таблиця 1

Середні значення показників копінг-стратегій опитувальника ЮКШ у груп старшокласників з різними рівнями навчальної успішності

Показники копінг-стратегій	Групи досліджуваних		t	p
	Успішні (n=89)	Неуспішні (n=110)		
Розв'язання проблем	71,23±12,81	60,15±13,79	6,21	< 0,0001
Робота, досягнення	73,20±10,62	63,45±12,67	6,14	< 0,0001
Позитивний фокус	64,20±14,07	58,45±15,61	2,85	< 0,05
Соціальна підтримка	64,14±11,30	57,04±17,98	3,97	< 0,001
Друзі	66,90±12,64	60,99±14,72	2,72	< 0,05
Приналежність	65,92±14,72	59,49±9,94	3,44	< 0,005
Професійна допомога	48,04±16,85	42,52±16,27	2,45	< 0,05
Тривога	72,18±15,29	65,05±15,25	3,43	< 0,005
Розрядка	48,68±14,85	42,91±14,85	2,97	< 0,05
Самозанурення	54,75±15,20	48,98±16,35	2,69	< 0,05
Зволікання	73,06±14,95	65,47±14,67	3,76	< 0,001

($t = 3,43$; $p \leq 0,005$), розрядка ($t = 2,97$; $p \leq 0,05$), самозанурення ($t = 2,69$; $p \leq 0,05$), зволікання ($t = 3,37$; $p \leq 0,001$).

Отже, проведений аналіз виявлених відмінностей в групах старшокласників з різними рівнями навчальної успішності дозволив визначити, що «успішні» в навчальній діяльності старшокласники, для зменшення впливу факторів стресу у процесі навчальної діяльності, користуються такими продуктивними копінг-стратегіями як: розв'язання проблем пов'язаних з навчанням, направленість на навчальну діяльність та навчальні досягнення, позитивний фокус та оптимізм у навчальній діяльності. Також, активно використовують в навчанні такі соціальні стратегії, такі як: спілкування з друзями (прояв емпатії, співчуття, моральна підтримка, підтримка дією), пошук соціальної підтримки та намагання поділитися своїми проблемами з іншими учасниками освітнього процесу, заручитися їхньою підтримкою, схваленням, отримати поради, дізнатися їхню думку з приводу проблемної ситуації. Також учні успішні в навчальній діяльності, частіше неуспішні знаходять рішення навчальних ситуацій через організацію групових дій (взаємодій) для розв'язання проблем у навчанні. Відмічаємо, що «успішні» старшокласники схильні звертатися за допомогою до професіоналів для зменшення шкідливого впливу навчальних стресів. Використання емоційної розрядки, як спосіб покращення самопочуття (крик, плач), самозанурення та зволікання є непродуктивними стратегіями виходу зі складної, стресогенної ситуації, які використовуються старшокласниками цієї групи.

«Неуспішні» в навчальній діяльності старшокласники використовують таку непродуктивну копінг-стратегію як: тривога про майбутнє взагалі, так і про своє майбутнє навчання в закладі освіти.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, на основі проведеного емпіричного дослідження можна зробити висновок, що «успішні» старшокласники в навчальній діяльності використовують такі копінг-стратегії: продуктивні (розв'язання проблем, які пов'язані з навчанням, направленість на навчальну діяльність та досягнення, позитивний фокус та оптимізм у навчанні), соціальні (пошук соціальної підтримки, організація групових дій (взаємодій), використання професійної допомоги та намагання отримати схвалення), непродуктивні (емоційна розрядка, як спосіб покращення самопочуття (крик, плач), самозанурення).

Перспективи нашого подальшого дослідження будуть направлені на виявлення відмінностей у застосуванні копінг-стратегій під час навчання в учнів (старшокласників), студентів закладів вищої освіти, слухачів «університетів третього віку».

Література:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. № 1. С. 3–18.
2. Родители глазами подростка : психологическая диагностика в медико-педагогической практике : Учебное пособие / Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына. СПб.: Питер, 2004. 285 с.
3. Жданюк Л.О. Ставлення до навчання у студентів з низьким рівнем академічної мотивації : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2019. 203 с.
4. Коломеец Л.А. Особенности копинг-поведения старшеклассников как стратегия преодоления жизненных трудностей. *Теория и практика общественного развития*. 2013. № 8. 138 с.
5. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості : дис. докт. псих. наук : 19.00.07. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 651 с.
6. Крюкова Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения. *Психология и практика : Сб. научных трудов / Отв. ред. В.А. Соловьева. Кострома : Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. С. 70–82.*
7. Крюкова Т.Л. Возрастные и культурные различия в стратегиях совладающего поведения. *Психологический журнал*. 2005. № 2. С. 5–15.
8. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения : три копинг-шкалы. 2-е изд., испр., доп. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова Авантитул, 2010. 64 с.
9. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. [Текст]. Л.: Медицина, 1970. С. 329–338.
10. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: ЛГУ, 1983. 390 с.
11. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. № 5. С. 20–30.
12. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. Обзорение психиатрии и мед. психологии им. В.М. Бехтерева. 1994. № 1. С. 63–74.
13. Сухенко Я.В. Психологічні портрети старшокласників і педагогів : контекст колективної суб'єктності. *Психологія і особистість*. 2018. № 2 (14). 128 с.

Zhdanyuk L. O. Empirical study of coping strategies of senior pupils in the process of educational activities

The article is devoted to the study of the problem of mastering behavior (coping strategies) of senior pupils. The analysis of this phenomenon in teenagers and early adolescents is presented. It is noted that during this period stable ways of protection-captive behavior are formed, as well as personality features serving as a resource for psychological overcoming of difficulties. The coping strategy of senior pupils with different levels of educational success is researched. It has been determined that "successful" educational activities of senior pupils, in order to reduce the flow of stress factors in the process of learning activities, use such productive coping strategies as: solving educational problems, focusing on learning activities and educational achievements, positive focus and optimism in training activities. The following social strategies are also actively used in learning such as: communication with friends (empathy, compassion, moral support, and action support), social support searches and attempts to share their problems with other participants in the educational process, get their support, approve, get tips, and find out their opinion about the problem situation. Also, students are successful in educational activities, often unable to find solutions to learning situations through the organization of group actions (interactions) to solve learning problems. We note that "successful" senior pupils are inclined to seek help from professionals to reduce the harmful effects of educational stress. The use of emotional discharge as a way to improve the state of health (crying, crying), self-immersion and delay are unproductive strategies to exit difficult, stressful situations used by senior pupils in this group. "Unsuccessful" in teaching activity, high school students use such an unproductive coping strategy as: anxiety about the future in general, and about their future education in the institution of education.

Key words: mastery behavior, pupils of senior school age, studies, academic achievement.