

УДК 159.944.4-026.564

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.27>

А. І. Руденко

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет

К. І. Максимчук

студентка гуманітарно-педагогічного факультету
Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ОСНОВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ

Стаття присвячена питанню подолання стресових станів у студентів. У роботі охарактеризовано стан проблеми на сьогоднішній день, здійснено аналіз відповідних літературних джерел. У теоретичному дослідженні ми спиралися на деякі підходи до розуміння стресових станів і можливостей реагування на них. Проведено огляд досліджень у сфері вивчення стресу, стресостійкості та поведінки подолання стресових ситуацій.

Особливий вплив стрес може мати на формування людини як особистості в момент подолання певних вікових етапів, зміни у професійному, соціальному та економічному статусі. Отже, ми вивчили вплив стресу на студентську молодь як категорію, що найбільш яскраво відображає зміну всіх вищесказаних елементів. У статті також розкривається проблема психологічних чинників формування стресостійкості.

У праці розглянуто різні підходи до визначення стресостійкості та різні погляди щодо її основи. Деякі психологи основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, яка складається з певних елементів і є стилістично різноманітною. Інші автори відносять до даної характеристики різні когнітивно-зумовлені механізми подолання стресу (копінг-механізми) і механізми психологічного захисту. Особливу увагу ми звернули на дослідження основних копінг-стратегій у студентів.

В експериментальній частині дослідження проаналізовано основні копінг-стратегії, які використовують студенти для подолання стресових станів. Більшість студентів використовують різні стратегії поведінки залежно від ситуації. Найпопулярнішою копінг-стратегією серед досліджуваних виявлена конфронтація. Найнижчі результати серед студентів виявлені за шкалою «пошук соціальної підтримки». Деякі особи отримали високі показники за чотирма та більше шкалами, що вказує на виражену дезадаптацію та високе напруження копінгу.

Автори вважають, що формування стресостійкості підвищиться після введення психокорекційної програми, яка в подальшому також вплине на розвиток позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності. Наведено подальші перспективи розвитку вивчення цієї проблеми.

Ключові слова: стрес, психологічні механізми подолання, поведінка подолання, стресові ситуації, молодь.

Постановка проблеми. Сьогодні більшість наукових досліджень, як теоретичних, так і емпіричних, підтверджують, що стрес – постійний супутник студентського життя. Збільшенню стресогенності сучасної освіти сприяють: інтенсифікація навчального процесу, щоденна напруга через брак часу в спробі впоратися з навчальними та побутовими проблемами (нерациональний режим навчання і відпочинку), хронічні захворювання, порушення циклу «сон-неспання», внутрішньогрупові та сімейні конфліктні ситуації тощо. Стрес, якого піддаються сучасні студенти, незалежно від спеціальності, позначається на їх академічних успіхах. Водночас труднощі з успішністю, які виникають у процесі навчання, створюють дискомфорт, в результаті чого загальний стрес стрімко посилюється, часом створюючи сприятливий ґрунт для виникнення психосоматичних дисфункцій. Така

ситуація, безумовно, позначається на їх взаємодії з одногрупниками, викладачами і загалом на успішності професійної підготовки.

Часто, не витримуючи навантажень, деякі студенти кидають навчання або намагаються знайти більш комфортні умови отримання освіти. Такі пошуки зазвичай закінчуються рішенням не отримувати далі професійну освіту. Для того щоб знайти баланс між ефективним і продуктивним професійним навчанням і психічними ресурсами студентів, їм необхідний досить високий рівень стресостійкості. Можна з упевненістю констатувати, що стресостійкість є найважливішою умовою благополучної адаптації до процесу професійної підготовки і подальшої професійної діяльності. Успішна адаптація в процесі професійної підготовки, а в подальшому професійна самореалізація дозволить студенту не тільки бути ефективним

у своїй професії, а й надалі працювати без шкоди для власного психологічного благополуччя.

Вищесказане диктує актуальність обраної теми, оскільки аналіз стану стресостійкості студентів і копінг-стратегій у стресовій ситуації корисний не тільки для того, що може стати основою для розробки способів корекції успішності студентів, а й для попередження порушень психічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій виявив, що завдяки працям вітчизняних (Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник, Л. Аболін, І. Малкіна-Пих, В. Бодров, В. Мясников та ін.) і зарубіжних (Г. Сельє, Г. Лазарус, М. Борневассер, Р. Бернс та інші) вчених накопичений великий матеріал, присвячений проблемі стресостійкості.

Виявлено та описано різні типи поведінки людини залежно від наявності у неї психологічних захисних механізмів і копінг-стратегій, присутніх в тих чи інших стресових ситуаціях (Д. Амірхан, Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. Фолкман, Н. Сирота та інші).

Проблема стресу в навчальній діяльності є недостатньо розвинутою темою, хоча ряд її аспектів висвітлений у працях деяких авторів (Т. Серета, О. Лозгачова, Ю. Щербатих, С. Гапонова, В. Крайнюк, Г. Дубчак та інші). Проте це питання явно отримало недостатню увагу, що зумовлює наявність прогалин у підготовці майбутніх спеціалістів.

Метою нашого дослідження є вивчення та аналіз особливостей стресостійкості та копінг-стратегій студентів.

Виклад основного матеріалу. У своєму теоретичному дослідженні ми опиралися на деякі підходи до розуміння стресових станів і можливостей реагування на них. Так, біологічна (фізіологічна) модель стресу Г. Сельє опирається на положення про те, що будь-яке більш-менш виражене напруження організму, пов'язане з його життєдіяльністю, можна назвати стресом [1, с. 18]. Відповідно, стресовими станами для організму будуть такі стани, які пов'язані з наявною сукупністю стереотипних, філогенетично запрограмованих реакцій організму, що виникають під впливом стимулів різної інтенсивності від навколишнього середовища. І в такому разі будь-який стресовий стан має на меті формування адаптаційних реакцій для подібних ситуацій і стимулів. У проекції на навчальну діяльність студентів можна позначити таку адаптацію як пристосувальну реакцію особистості студента до всіх навчальних випробувань, які виникають у процесі навчання.

Когнітивна модель стресу Р. Лазаруса в своїй основі містить положення про психологічний стрес як реакції на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. При цьому слід опиратися на інтелектуальні і розумові процеси, оцінку

ситуацій, які характерні для певної особистості і які стають корисними і ефективними з огляду на ступінь навченості різним способам управління поведінкою в проблемних або екстремальних умовах. І в такому разі стосовно особистості студента можна сказати, що кожен студент, з огляду на свої індивідуально-типологічні особливості, а також на основі рівня інтелекту і особливості розумової діяльності, здатний більшою чи меншою мірою ефективно справлятися, або навпаки, є мало-ефективним зі стресовими впливами і з наслідками стресу у своїй навчальній діяльності.

Ґрунтуючись на різних теоріях і моделях стресу і копінг-поведінки, можна відзначити, що, так чи інакше, всі вони опираються на ідеї про те, що стрес виникає спочатку як фізіологічна реакція на зовнішній стимул або вплив. Потім, в процесі аналізу ЦНС і під час здійснення певних розумових операцій, стресова дія стає психічною або емоційною реакцією. І тільки від особливостей конкретної особистості залежить, наскільки адекватно, своєчасно і успішно вона зможе впоратися з проблемним впливом на неї навколишнього середовища. Психологічне подолання є змінною, яка залежить як мінімум від двох чинників – особистості суб'єкта і реальної ситуації [2, с. 158–164]. Специфічним втіленням цих двох чинників у нашому дослідженні є студентство як категорія, що відображає певні особистісні особливості і навчальну діяльність, яка присутня в даний період.

Поняття «стресостійкість» визначається як:

– несприйнятливості до стресогенних факторів, з одного боку, а з іншого – як здатність контролювати і стримувати виникаючі емоції [3];

– здатність людини переносити великі фізичні та розумові навантаження, успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях, зберігати здоров'я в середовищі з поганою екологією залежить від функціональної організації головного мозку, яка визначається як його природними властивостями, так і впливом на нього факторів середовища [4, с. 177];

– інтегральна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній обстановці;

– «емоційна стійкість» [5, с. 40].

Студентський вік розглядають як період вікової кризи, адаптації до нової соціальної ролі, до нових умов навчальної праці, до нових вимог, що пред'являються до самоорганізації студентів, до роботи особистості над собою. Для студентського віку характерна наявність стресогенних факторів, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутньому професійному середовищі тощо.

Як показують дослідження Ю. Щербатих [6; 7], екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу в учнів середньої і, особливо, вищої школи. Здатність студента чинити опір діям стресу багато в чому залежить від особливостей його особистісних рис, зокрема від комунікативних здібностей.

Стресостійкість студентів у навчальній діяльності є комплексною властивістю особистості, що включає такі особистісні компоненти, як низька особистісна і ситуативна тривожність, низький рівень нервово-психічної напруги, адекватна самооцінка, висока працездатність, емоційна стійкість, що забезпечує успішне досягнення мети та реалізується в когнітивній, емоційній, мотиваційній і поведінковій сферах діяльності особистості. Факторами, що впливають на формування стресостійкості і позитивного ставлення до навчальної діяльності, є такі зовнішні фактори, як «педагогічний вплив», «міжособистісна взаємодія», «система діяльності в вузі», «стимулювання»; і внутрішні – психофізіологічні, соціально-психологічні, психолого-педагогічні особливості особистості [8].

Вивчаючи проблему стресостійкості, не можна обійти увагою питання про психологічні механізми подолання, до яких належать механізми психологічного захисту і копінг-механізми, що визначають успішну або неуспішну адаптацію людини до стресу. Деякі психологи (Л. Дика, О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сагієв) основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, яка складається з певних елементів (О. Конопкін) і стилістично різноманітна (Л. Дика, В. Моросанова, Р. Сагієв). Інші автори (Д. Амірхан, Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. Фолкман, Н. Сирота та інші) відносять до цієї характеристики різні когнітивно-зумовлені механізми подолання стресу (копінг-механізми) і механізми психологічного захисту (Н. Хаан). Копінг-механізми проявляються в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах людини у вигляді різноманітних копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивної переоцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман) [9, с. 121–126].

Попередні дослідження показали, що копінг відіграє центральну роль у адаптації до стресових життєвих подій. Копінг-стратегії – це конкретні зусилля, як поведінкові, так і психологічні, які люди використовують для освоєння, терпіння, зменшення чи мінімізації стресових подій [10].

Стратегії подолання поділяються на активні стратегії та стратегії уникнення [11]. «Активні копінг-стратегії – це поведінкові або психологічні реакції, розроблені для того, щоб змінити природу самого стресора або те, як людина думає про цю ситуацію», тоді як стратегії, що уникають подолання, «призводять людей до дій (наприклад,

вживання алкоголю) або психічних станів (таких як дистанціювання), які заважають їм безпосередньо вирішувати стресові ситуації» [11, с. 21]. Активне подолання вважається кращим способом боротьби зі стресом, тоді як уникання розглядається як психологічний фактор ризику несприятливих реакцій на стресові життєві події [12].

Як основна діагностична методика нами був використаний опитувальник «Копінг-тест» Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової, Е. Куфтяк та М. Замишляєвої [13, с. 93–112]. Ця методика містить 50 питань і визначає вісім моделей копінг-поведінки у важкій життєвій ситуації: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивної переоцінки. Обрахування проводиться відповідно до тестових норм опитувальника для респондентів молодше 20 років.

У дослідженні приймали участь студенти професійних училищ у кількості 61 особа.

Дані нашого дослідження вказують, що найбільш популярною копінг-стратегією серед досліджуваних виявлена конфронтація: 35% студентів отримали високі показники, 48% – середні і лише 16% – низькі (рис. 1.). Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами. За вираженої переваги цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), труднощі у плануванні дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. За помірного використання ця стратегія забезпечує здатність особистості опору труднощам, енергійність і підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах.

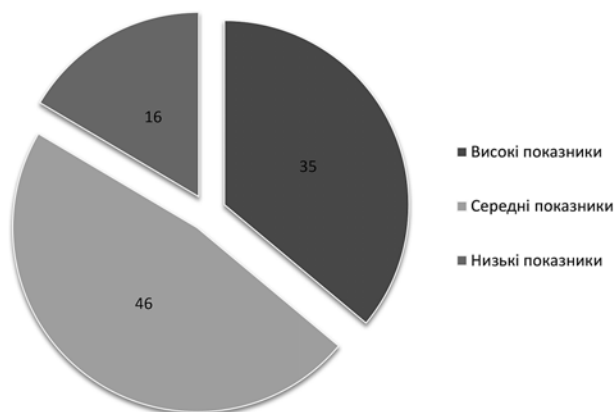


Рис. 1. Результати дослідження за шкалою конфронтації (% осіб)

Ця стратегія має такі позитивні сторони, як можливість активного протистояння труднощам і стресогенному впливу. Проте за надмірної вираженості можуть сильно проявлятися негативні сторони: недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки в проблемній ситуації.

Найменш задіяною копінг-стратегією серед досліджуваних є пошук соціальної підтримки: 13% учасників отримали високі показники, 51% – середні та 35% – низькі (рис.2.). Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і діяльничної підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, ради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють, з погляду респондента, необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, розділити з ким-небудь свої переживання.

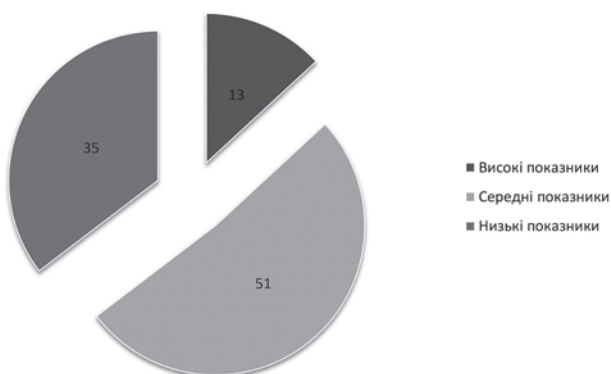


Рис. 2. Результати дослідження за шкалою пошуку соціальної підтримки (% осіб)

У 71% зустрічається хоча б одна яскраво виражена шкала, що вказує на тенденцію до дезадаптації. Для даної категорії студентів необхідна розробка психопрофілактичних занять для підвищення рівня стресостійкості.

Лише 29% отримали низькі та середні показники за усіма шкалами, тоді як 16% досліджуваних мають високі показники за чотирма та більше шкалами, що може свідчити про виражену дезадаптацію та високе напруження копіngu. На нашу думку, з такими студентами необхідно проводити індивідуальну роботу та розробити і впровадити систему психологічного супроводу.

Висновки і пропозиції. Таким чином, проаналізовано, що стрес є одним із актуальних питань для студентів, оскільки часто невміння впоратися зі стресом негативно впливає на поведінку, здоров'я. В науці існує цілий арсенал, виділених на основі тих або інших критеріїв, способів подо-

лання важких життєвих ситуацій. Узагальнивши результати проведеного дослідження, ми з'ясували, що найбільш популярною копінг-стратегією серед опитаних студентів є конфронтація. Завищені показники за цією шкалою вказують на те, що у досліджуваних може спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), труднощі у плануванні дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки та невиправдана завзятість. Найбільший відсоток осіб отримали низькі та середні показники за шкалою «пошук соціальної підтримки», що може свідчити про деяку стриманість у потребі емоційної, діяльничної та інформаційної підтримки з боку оточення. Невеликий відсоток досліджуваних отримали високі показники за чотирма та більше шкалами, що вказує на виражену дезадаптацію та високе напруження копіngu.

Ми вважаємо, що для підвищення ефективності підготовки майбутніх професійних фахівців необхідна розробка психолого-педагогічного супроводу у формі психокорекційних занять для підвищення рівня стресостійкості студентів, що представляє собою сукупність психолого-педагогічних методів, технік, прийомів, засобів, які матимуть здатність впливати на розвиток позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності.

Література:

1. Сельє Г. Стресс без дистресса. Рига : Виеда, 1992. 109 с.
2. Фельдман Т.А. Копинг-стратегии студентов в учебной деятельности. *Устойчивое развитие науки и образования*. 2017. № 5. С. 158–164.
3. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов. Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов (Санкт-Петербург, 25-28 июня 2003 г.). Санкт-Петербург, 2003. С. 32–38.
4. Данилова Н.Н. Стрессоустойчивость как индивидуальная особенность. Материалы I Международной конференции памяти А. Р. Лурия (Москва, 24-26 сентября 1997 г.). Москва, 1998. С. 52–60.
5. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. Москва : Сфера, 2005. 482 с.
6. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса : автореф. дис... д-ра биол. наук. СПб., 2001. 32 с.
7. Щербатых Ю.В. Связь особенностей личности студентов-медиков с активностью вегетативной нервной системы. *Психологический журнал*. 2002. № 1. С. 118–122.
8. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения

- к учебной деятельности у студентов : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «педагогическая психология (психологические науки)» / Андреева Алена Алексеевна Тамбов, 2009. 27 с.
9. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу. *Психологические факторы на работе и охрана здоровья*. М.-Женева, 1989. С. 121–126.
10. The influence of active coping and perceived stress on health disparities in a multi-ethnic low income sample. Watson JM, Logan HL, Tomar SL *BMC Public Health*. 2008 Jan 29; 8():41
11. Krohne HW. Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In: Krohne HW, editor. *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness*. Seattle (WA): Hogrefe & Huber Publishers; 1993. pp. 19–50.
12. Risk, resistance, and psychological distress: a longitudinal analysis with adults and children. Holahan CJ, Moos RH *J Abnorm Psychol*. 1987 Feb; 96(1):3-13
13. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / *Журнал практического психолога*. Москва : 2007. № 3 С. 93–112.
-

Rudenok A. I., Maksymchuk K. I. Features of formation of stress resistance and basic coping strategies of students

The article is devoted to the issue of overcoming stress conditions of the students. In work the state of problem is described to date, the analysis of the proper literary sources is given. The review of researches in the field of studying of a stress, stress resistance and coping behavior in stress situation.

Particular impact stress can have on the formation of man as a person at the time to overcome certain age stages, changes in the professional, social and economic status. So, we have studied the effect of stress for student youth, as a category, most pronounced reflects the change in all the above mentioned items. Also in the article deals the problem of psychological factors in the formation stress. We paid particular attention to the study of basic coping strategies in students.

The paper deals with different approaches to the definition of stress and different views on its basis. Some psychologists believe the basis of stress is self-regulation of a person, which consists of certain elements and stylistically diverse. Other authors refer to this characteristic as different cognitively related coping mechanisms and psychological protection mechanisms.

In experimental part researches are resulted and analyzed basic coping strategies which used students for overcoming of stress states. Most students used different strategies of behavior depending on the situation. The most popular copying strategy among the respondents identified confrontation. The lowest scores among students were found on a scale "search for social support". Some percent of people received high scores on four or more scales, indicating severe maladaptation and high coping stress.

The authors believe that the formation of stress resistance will increase after the introduction of psycho-correction program, which in the future will also influence the development of students' positive attitude to learning activities. The further prospects of development of study of this problem are set.

Key words: *stress, psychological mechanisms of overcoming, overcoming behavior, stress situations, youth.*