

Кузнєцова Л.М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова*

ДО ПРОБЛЕМИ КОПІНГУ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА

Сьогодні в міжнародному науковому дискурсі чільне місце займає проблема підвищення резистентності особистості до стресогенних впливів оточення, формування мотивації до протистояння труднощам, навчання саморегуляції у складних обставинах, мобілізації внутрішніх ресурсів, тобто здатності людини витримувати значні психофізичні навантаження і дію психогенних чинників довколишньої дійсності без істотної шкоди для здоров'я та працездатності. Так, стрес-менеджмент нині є одним з найбільш перспективних напрямів прикладних досліджень, а об'єктом наукових пошуків зарубіжних і вітчизняних психологів все частіше стають феномени життєстійкості, фрустраційної толерантності, саногенного мислення, копінг-поведінки людини. Сфокусуємо увагу на понятті «копінг», адже він об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії протистояння особистості щоденним викликам реалій сучасного буття [4].

Вивченням різних аспектів копінг-поведінки особистості займались зарубіжні та російські дослідники А. Біллінгс, Р.С. Лазарус, Р. Моос, К. Накано, М. Селігман, С. Фолкман, В.А. Бодров, Т.О. Гордєєва, С.К. Нартова-Бочавер, Є.І. Рассказова, В.М. Ялтонський та інші. Відзначимо також останні публікації сучасних українських вчених, серед яких: В.В. Байдик, С.М. Йоліч, А.В. Колчигіна, Т.П. Рисинець, Н.В. Родіна, О.І. Склень тощо. Але досліджувана проблема потребує більш глибокого вивчення в контексті окремих вікових категорій, зокрема, щодо студентської молоді, повсякденне життя якої переповнене боротьбою з об'єктивно існуючими та суб'єктивними, внутрішніми і зовнішніми стресорами й фрустраторами. Тож метою нашого дослідження було проаналізувати та узагальнити особливості звичної копінг-поведінки студентів, визначити шляхи підвищення її конструктивності.

Копінг-поведінка – особливий вид соціальної поведінки людини, що підтримує її здоров'я та психологічне благополуччя, адже дозволяє впоратися зі стресом чи складними життєвими обставинами шляхом

активної цілеспрямованої взаємодії зі стресогенною ситуацією – її зміною або пристосуванням до неї [3]. Базові копінг-стратегії можуть бути проблемно- або емоційно-орієнтованими. Так, проблемно-орієнтований копінг реалізується або в активних спробах індивіда використовувати наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми (стратегія «вирішення проблеми»: прийняття відповідальності, конфронтація чи протистояння ситуації, планове долавання перешкод), або в пошуку інформаційної, матеріальної чи емоційної підтримки оточуючих (стратегія «пошук соціальної підтримки»). Емоційно-орієнтований копінг передбачає «уникання» – пасивну поведінкову стратегію, що полягає в максимально можливому униканні індивідом контактів з дійсністю, втечі від вирішення проблеми (включає прийоми: пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих при перекладанні на них відповідальності, уникнення проблемної ситуації, заперечення проблеми, уявне або реальне дистанціювання, позитивна іронічна переоцінка неприємної події) [4, с. 150-154].

Відповідно копінг-поведінка особистості може бути адаптивною, якщо керована стратегіями «проблемний аналіз», «установка власної цінності», «збереження самовладання» (когнітивні стратегії, спрямовані на аналіз проблем і можливих способів їх вирішення та підкріплені усвідомленням власної цінності, вірою у наявність достатнього внутрішнього ресурсу для боротьби з труднощами); «протест», «оптимізм» (емоційні стани з обуренням проти актуальної ситуації і впевненістю у здатності знайти з неї вихід); «співпраця», «звернення», «альтруїзм» (пошук підтримки в найближчому соціальному оточенні чи спроби надати її близьким у складних обставинах, а заодно в турботах забути про власні проблеми) [1, с. 100; 2, с. 27].

Відносно (ситуативно) адаптивними можна вважати стратегії «емоційна розрядка», «пасивна кооперація» (спроби зняти напругу емоційним відреагуванням або перекладанням на інших відповідальності за розв'язання проблеми); «відносність», «додавання сенсу», «релігійність» (когнітивні стратегії самопереконавання у відносності проблеми (її порівняній легкості) або її особливу значенні (коли подолання проблеми сприймається, як крок до мети чи важливий життєвий досвід), наявності «вищої сили», яка завжди допоможе впоратися з труднощами; «компенсація», «відволікання», «конструктивна активність» (стратегії тимчасового самоусунення від вирішення проблем, спроби

відволіктись за допомогою алкоголю, лікарських засобів чи занурення в інші справи, мрії тощо) [2, с. 28-29].

Копінг стає неадаптивним, коли використовуються такі стратегії: «примирення», «розгубленість», «диссимуляція», «ігнорування» (пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через зневіру в своїх силах чи недооцінку серйозності неприємностей); «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність» (стани пригнічення, безнадії або відчуття злості до себе чи інших); «активне уникнення», «відступ» (стратегії уникнення думок про труднощі і неприємних міжособистісних взаємодій, пасивність, відчуженість, відмова вирішувати проблему) [2, с. 27-28].

Щоб встановити особливості копінг-поведінки сучасної студентської молоді ми провели емпіричне дослідження в Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова (вибірка – 48 респондентів віком 19-20 років). Результати тестування засобами опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» (авт. Д. Амірхан) засвідчили, що переважній більшості досліджуваних студентів (близько 90%) практично не властива схильність ухилятися від вирішення проблем, заперечуючи їх наявність чи перекладаючи відповідальність на оточуючих (див. табл. 1).

Таблиця 1

Пріоритетні копінг-стратегії досліджуваних студентів

N=48

Копінг-стратегії	рівень розвитку							
	дуже низький		низький		середній		високий	
	%	абсол. к-ть	%	абсол. к-ть	%	абсол. к-ть	%	абсол. к-ть
вирішення проблем	2,08	1	25,00	12	66,67	32	6,25	3
пошук соціальної підтримки	8,33	4	25,00	12	62,50	30	4,17	2
уникання проблем	12,50	6	81,25	39	6,25	3	–	–

Джерело: розроблено автором

Втім, активні копінг-стратегії у більшості опитаних розвинуті на посередньому рівні, при чому перевагу студенти віддають стратегії

«вирішення проблем», рідше вдаючись до пошуку соціальної підтримки. Так, близько 6% респондентів завжди намагаються брати на себе відповідальність у важливих ситуаціях, планомірно долати труднощі, за необхідності вступаючи у конфронтацію з оточуючими; ще майже 67% схильні використовувати наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, застосовуючи описані вище прийоми; і тільки для 2% така поведінка не характерна. Здатність ефективно використовувати для вирішення актуальних проблем інформаційну, матеріальну чи емоційну підтримку інших людей високо розвинута менше, ніж у 5% студентів, а практично відсутня – у 8%; 62,50% готові звертатись за допомогою до оточуючих, якщо того вимагатимуть обставини, а ще чверть досліджуваних робитимуть це лише за крайньої необхідності (див. табл. 1).

Близько 80% респондентів володіють пасивними копінг-стратегіями «уникання проблем» на низькому рівні, 12,50% – на дуже низькому і тільки 6% час від часу вдаються до відповідних поведінкових стратегій. Втім, чи свідчить це про високу соціальну адаптованість і стресостійкість сучасного студентства? З одного боку, відсутність чи слабкі прояви пасивних паттернів поведінки, керованих прагненням уникнути контактів із дійсністю, характеризують студентську молодь, як рішучу та діяльну соціальну групу, а з іншого – можуть бути наслідком неготовності уявно чи реально дистанціюватись, позитивно, з гумором переоцінити поточні події, знизивши психоемоційне напруження, перш ніж перейти до вирішення проблеми.

Таким чином психологічний супровід збереження психологічного здоров'я студентів в умовах освітнього простору ВНЗ має включати ряд заходів, спрямованих на розвиток копінг-ресурсів та навчання молоді конструктивній копінг-поведінці. При цьому слід враховувати, що сучасна студентська молодь звикла занадто покладатись на себе, а отже, максимум зусиль слід спрямовувати на розкриття її внутрішнього потенціалу – як адаптогенного, так і креативного. Відповідно на лабораторно-практичних заняттях з дисциплін психологічного циклу варто навчати майбутніх педагогів-психологів методикам селф- та стрес-менеджменту, зокрема, прийомам аутогенного тренування, когнітивно-біхевіоральним технікам тренування позитивного мислення, моніторингу і плануванню видів діяльності, а також розробці і використанню індивідуальних копінг-карток.

Список використаних джерел:

1. Колчигіна А. В. Особливості копінг-поведінки студентів з різним рівнем мотивації досягнення / А. В. Колчигіна // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 44(2). – С. 95-103.

2. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): Учебное пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань, 2003. – 98 с.

3. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

4. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer Publishing Company Inc., 1984. – 445 p.

Маласва М.В.

студент,

Київський національний університет

імені Тараса Шевченка

СТРУКТУРА БАТЬКІВСТВА ЯК КОМПОНЕНТ БАТЬКІВСЬКОЇ СФЕРИ У ЧОЛОВІКІВ

Проблема батьківства має комплексний характер. Її розуміння тісно пов'язане з темою сім'ї, сімейних традицій, виховання молодого покоління, культури сім'ї. Зазначені питання в різний час викликали інтерес у філософів, істориків, соціологів, психологів, антропологів і етнографів. Батьківство і материнство представляють собою два різних інститути батьківства, вони мають свої специфічні функції в залежності від соціокультурних факторів. Батьківство – це цілий комплекс явищ культури: від народження дитини, факту батьківства, до батьківських почуттів і переживань.

Аналіз літератури, який посвячений проблемам сімейної психології, показав, що єдиної думки відносно структури батьківства не існує.

І.С. Кон визначає батьківство як систему взаємопов'язаних явищ, що включають до себе: по-перше, батьківські почуття, любов, прив'язаність до дітей, по-друге, специфічні батьківські ролі та норми культури і по-третє, реальна поведінка, що