

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ПОВЕДІНКИ

У суперечливих умовах соціальних та економічних перетворень сучасного суспільства, під час інтенсивних змін навколишнього природного середовища закономірно з'являється тенденція до збільшення кількості людей, які знаходяться в стані боротьби за «виживання», вимушені вирішувати складні життєві ситуації, тому особливої актуальності набуває питання збереження психічного здоров'я. Загальновідомо, що до критеріїв психічного здоров'я, визначених ВООЗ, відносяться: здатність самокерування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; відповідність психічних реакцій (адекватність) силі і частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям; здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати її та ін.

Зважаючи на все вищезазначене, набуває актуальності вивчення поведінки особистості у стресовій ситуації. Дотримуючись визначення поняття загального адаптаційного синдрому (стресу), запропонованого Г. Сельє, відзначаємо, що поведінка особистості у стресовій ситуації багато в чому залежить від її індивідуально-особистісних властивостей: особливостей нервової системи, темпераменту; уміння швидко оцінювати ситуацію; навичок миттєвої орієнтації за несподіваних обставин; вольової зібраності, рішучості, витримки; наявного досвіду поведінки в аналогічних ситуаціях тощо. Є люди, котрі у стані стресу втрачають самовладання, здатність до продуктивної діяльності, що негативно впливає на професійну діяльність.

Навчальна діяльність людини у закладах вищої освіти пов'язана з періодичним (особливо сесія), іноді досить тривалим та інтенсивним впливом (чи очікуванням впливу) екстремальних професійних, соціальних, екологічних факторів, що супроводжується негативними емоціями, перенапруженням фізичних і психічних функцій, деструкцією діяльності.

Найбільш характерним психічним станом людини, що розвивається під впливом зазначених факторів, є психологічний стрес. Його розвиток в екстремальних умовах навчальної діяльності може бути пов'язаний також з можливістю очікування загрози впливу різноманітних подразників психологічної (особистісної), організаційної та, насамперед, інформаційної природи. На цій підставі даний стан можна вважати типовою формою інформаційного стресу. Отже, метою нашого дослідження стало вивчення особливостей саморегуляції поведінки у студентів з різними копінг-стратегіями поведінки. У нашій роботі ми притримувались поняття копінга, запропонованого Р. Лазарусом, та концепції психічної саморегуляції поведінки, запропонованої В. Моросановою, О. Конопкіним і А. Осницьким, згідно якої саморегуляція є процесом ініціації і постановки суб'єктом цілей активності, а також управління досягненням цих цілей.

Для виявлення особливостей саморегуляції діяльності студентів нами використовувалася методика «Стиль саморегуляції студентів» (ССС) [Моросанова В., Сагієв Р., 1994]. Аналіз отриманих результатів виявив такі тенденції. У респондентів найкраще розвинуті регуляторні процеси програмування (середньостатистичний показник становить 5,8 балів) та планування (5,7 балів), що свідчить про сформованість у них потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення поставлених цілей, деталізувати і розгортати програми дій, які ними розробляються. Окрім того, це є показником сформованості потреби в усвідомленому плануванні діяльності. Плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності ставляться ними самостійно. Найбільш розвинутою регуляторно-особистісною властивістю в опитаних студентів виявилася гнучкість (6,37 балів), тобто такі студенти можуть легко перебудовувати плани, програми своїх дій у складних ситуаціях.

Найменше у респондентів розвинуті такі регуляторні процеси: моделювання (середньостатистичний показник – 4,9 балів) та оцінювання результату (5,4 бали). Це свідчить про неадекватність оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може

супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій, а також про деяку неадекватність в оцінці складних ситуацій. Найменш розвинутою регуляторно-особистісною властивістю у опитаних студентів виявилася самостійність (5,5 балів), що зумовлює певну нездатність самостійно вирішити свою проблему та потребу в допомозі інших.

Окрім того, нами були виявлені стилі саморегуляції діяльності студентів. 23% респондентів мають автономний стиль. Такі студенти свідомо підходять до будь-яких задач, вони є самостійні у своїй діяльності, намагаються визначити перспективи для себе на подальший час. Слабкою стороною цього типу є те, що вони наперед планують свої дії і їм важко переключитись, якщо щось піде не за планом. Оперативний стиль був виявлений у 47% респондентів. Для цих студентів характерна швидкість включення в освітній процес, легкість орієнтування у швидко змінюваній ситуації, вміння знайти потрібну тактику у спілкуванні з викладачем та при відповідях на семінарах. Слабкою стороною такого типу є низький рівень усвідомлення навчальних цілей, низька самоорганізація процесу навчання. Стійкий стиль саморегуляції був виявлений у 20% респондентів. Студенти з таким стилем характеризуються стійким функціонуванням процесів оцінки результатів, усвідомлюють цілі і демонструють стійкість у проблемних ситуаціях у випадку заниженої та завищеної мотивації. Їх слабкою стороною є труднощі у процесі побудови програм подальших дій.

Щодо проявів різних копінг-стратегій в опитаних студентів, то відмічаємо, що найвищі середньостатистичні показники виявлено за такими копінг-стратегіями: планування рішення проблеми, позитивна переоцінка, самоконтроль. Ці стратегії поведінки відносяться до конструктивних копінгів.

Для опитаних студентів майже не властиві такі копінг-стратегії, як: конфронтація, дистанціювання та прийняття відповідальності. Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що більшість респондентів розуміють не здатність цих стратегій принести позитивні результати при вирішенні складних ситуацій, тому вони є не актуальні. Однак деякі студенти не

хочуть приймати відповідальність за свої дії у певних складних ситуаціях.

Для виявлення взаємозв'язку між особливостями саморегуляції та копінг-стратегіями поведінки студентів нами застосовувався кореляційний аналіз. Обернений кореляційний зв'язок виявлено між стратегією «Дистанціювання» та організацією діяльності ($r = -0,241$ при $p \leq 0,05$). Це можна пояснити тим, що студенти, які використовують відмічену вище копінг-стратегію поведінки, намагаються переключитись, знецінити проблему, не вирішити її. Через це вони не можуть навчитись організовувати свою діяльність.

Обернений кореляційний зв'язок встановлено між копінг-стратегією «Дистанціювання» та моделюванням ($r = -0,387$ при $p \leq 0,05$). Цілком зрозуміло, що студенти, які не вміють адекватно оцінити ситуацію, не намагаються її вирішити, прагнуть відгородитись від неї, не схильні моделювати розгортання ситуації та прогнозувати наслідки своїх дій або бездіяльності. Обернений кореляційний зв'язок відмічено між копінг-стратегією «Дистанціювання» та самостійністю ($r = -0,285$, при $p \leq 0,05$). Це можна пояснити тим, що у респондентів з низьким рівнем самостійності майже немає досвіду конструктивної поведінки у складних ситуаціях, тому вони недооцінюють значущість можливості дієвого подолання проблемної ситуації. Обернений кореляційний зв'язок встановлено між стратегією «Дистанціювання» та загальним рівнем саморегуляції ($r = -0,415$ при $p \leq 0,05$). Закономірно, що студенти з низьким рівнем розвитку регуляторних процесів та регуляторно-особистісних властивостей долають негативні переживання проблемної ситуації через суб'єктивне зниження її значущості, недооцінюють значення дієвого подолання проблемної ситуації.

Прямий кореляційний зв'язок виявлено між копінг-стратегією «Прийняття відповідальності» та такими показниками саморегуляції діяльності, як: моделювання ($r = 0,367$ при $p \leq 0,05$), гнучкість ($r = 0,308$ при $p \leq 0,05$), загальний рівень саморегуляції ($r = 0,264$ при $p \leq 0,05$). Студенти з високим рівнем розвитку відмічених вище регуляторних процесів та регуляторно-особистісних властивостей прагнуть до розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, готові до

аналізу своєї поведінки, можуть знайти причини актуальних труднощів в особистих недоліках та помилках, що й передбачає стратегія прийняття відповідальності, яку вони використовують у проблемних ситуаціях.

Прямий кореляційний зв'язок виявлено між копінг-стратегією «Планування рішення» та такими регуляторними процесами і регуляторно-особистісними властивостями, як: організація діяльності ($r = 0,326$ при $p \leq 0,05$), програмування ($r = 0,298$ при $p \leq 0,05$), оцінювання результату ($r = 0,227$ при $p \leq 0,05$), загальний рівень саморегуляції ($r = 0,342$ при $p \leq 0,05$). Оскільки стратегія «Планування рішення» розглядається більшістю дослідників, як адаптивна, що сприяє конструктивному вирішенню труднощів, то студенти з високими показниками організації діяльності, програмування, оцінювання результату, високим загальним рівнем саморегуляції закономірно схильні її використовувати. Високий рівень розвитку відмічених вище регуляторних процесів та регуляторно-особистісних властивостей дозволяє студентам долати проблемні ситуації за рахунок цілеспрямованого аналізу можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій із врахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду, наявних ресурсів, що, у свою чергу, робить можливим використання ними копінг-стратегії «Планування рішення».

Встановлено, що показники саморегуляції діяльності студентів і вибір копінг-стратегії взаємопов'язані. Студенти з високим рівнем саморегуляції діяльності схильні обирати такі конструктивні копінг-стратегії, як планування рішення та прийняття відповідальності. Натомість, студенти з низьким рівнем саморегуляції діяльності схильні обирати таку копінг-стратегію, як «Дистанціювання». Перспективою подальших досліджень є розробка практичних рекомендацій для студентської молоді, що дозволять їм розвинути регуляторні процеси і регуляторно-особистісні властивості, які потрібні для ефективного використання конструктивних копінг-стратегій.