

УДК 159.91

*Афанасьєва Н.Є., к. психол. н., доцент кафедри загальної психології
УЦЗУ,*

Ричкова Л.В., к. пед. н., директор Харківської ЗОШ № 36

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГОВИХ СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ
КУРСАНТІВ І СТУДЕНТІВ УЦЗУ**

У статті представлений аналіз результатів дослідження переважаних копінгових стратегій, які використовують курсанти та студенти УЦЗУ на початкових етапах професіоналізації та адаптації до навчання у вузі. Виявлено, що у курсантів переважають стратегії, спрямовані на активну дію, а у студентів – на аналіз ситуації, зниження її значущості.

Ключові слова: копінгові стратегії, адаптація, захисні механізми.

Актуальність проблеми. Життя людини в сучасному суспільстві припускає її існування і розвиток в умовах крайньої невизначеності. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов приводить до проблем орієнтування людини в оточуючій її соціальній дійсності, а також неможливості здійснення точного прогнозу свого майбутнього. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних з невизначеністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основним механізмом адаптації людини до соціальних умов, що змінилися, є подолання нових важких ситуацій, які вимагають від неї особливих зусиль і примушують проявити, виявити непомітні у звичайних умовах якості. Психологічне подолання дорослих у важких життєвих ситуаціях багато в чому визначає ефективність їх соціально-психологічної адаптації до змінних умов життя.

Навчальна адаптація є критичним періодом у загальному та професійному розвитку студентів вузу. Від успішності проходження цього процесу багато в чому залежить подальше професійне становлення особистості, входження в нову соціальну ситуацію розвитку. Саме тому процес навчальної адаптації активно вивчається психологами.

В рамках існуючих підходів навчальна адаптація розглядається або як активний безперервний процес (і результат) пристосування індивіда до змінних соціальних умов, або як процес розвитку, який відбувається в результаті подолання кризових періодів, що виникають у ході професіоналізації особистості [2].

У більшості досліджень навчальна адаптація студентів вищого навчального закладу розглядалася як пристосування до нових умов навчальної діяльності, підкреслювалася кризисність адаптаційного процесу у зв'язку з великою кількістю відрахувань студентів саме в цей період [4]. Проте недостатньо вивченим залишається подолання даної кризи студентами з позицій подолаючої копінг-поведінки, яка є індивідуальним способом взаємодії людини з важкою життєвою ситуацією, вимоги якої перевищують ресурси особистості. Проблема подолання криз і в зарубіжній, і у вітчизняній психології традиційно розглядається з позицій подолаючої поведінки [1; 2; 3].

Подолаюча (копінг) поведінка є сукупністю усвідомлених когнітивних, поведінкових і емоційних зусиль, направлених на зміну/розв'язання критичної ситуації, які дозволяють або звикнути до неї, терпіти її дію або відхилитися від вимог, які вона пред'являє [2].

Подолаюча поведінка студентів є традиційним предметом дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів, яких в основному цікавила специфіка подолання ними екзаменаційного стресу [3]. Разом з тим проблема подолання студентами адаптаційної кризи залишається практично не дослідженою. У зв'язку з цим актуальним представляється вивчення ролі подолаючої поведінки у процесі подолання кризи навчальної адаптації для здійснення психологічного супроводу студентів і курсантів у початковий період навчання у вузі, з метою оптимізації їх психологічного стану і підвищення продуктивності навчальної діяльності.

Навчання у вузі супроводжується переживанням різних стресових ситуацій, пов'язаних як з навчальним процесом, так і з особистими взаєминами. Найбільш важким є адаптаційний період, коли відбувається входження в нову соціальну ситуацію розвитку. Кризисність даного періоду підтверджується об'єктивними показниками, такими як велика кількість відрахувань студентів, а також суб'єктивними – це переживання молодими людьми складності або нездатності перебудуватися зі шкільної системи навчання на вузівську, змінити навчальну діяльність згідно вимог викладачів, засвоювати більший обсяг знань, вбудовуватися в новий колектив.

Копінг може сприяти оволодінню ситуацією, ослабляти або пом'якшувати її дію, при цьому копінг не є автоматизованою адаптивною поведінкою, як, наприклад, психологічний захист. Можна суб'єктивно «справитися» з ситуацією за допомогою включення несвідомих захисних механізмів. Сенс захисних механізмів – зміна образу світу за принципом задоволення (несвідомий копінг). Захисні механізми є більш нав'язаними, ригідними, вони спотворюють реаль-

ність. Функція копінг-поведінки протилежна – людина визнає незмінність світу і намагається змінити себе, керуючись принципом реальності. Копінг-поведінка є більш цілеспрямованою, гнучкою й адекватною реальності.

Не дивлячись на те, що копінг-поведінка направлена на підвищення адаптації особистості до середовища, даний процес може бути неконструктивним і неефективним і призводити до дезадаптації і погіршення функціонування людини в соціумі. Питання про ефективний і неефективний копінг безпосередньо пов'язане з поняттям копінг-стратегій. Копінг-стратегії – це ті прийоми і способи, за допомогою яких і відбувається процес подолання.

Всі використовувані особистістю копінг-стратегії можна класифікувати на основі наступних критеріїв [3]:

1. Емоційно-проблемний:

а. Емоційно-фокусуєчий копінг, направлений на врегулювання емоційної реакції.

б. Проблемно-фокусуєчий допінг, направлений на те, щоб справитися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. Когнітивно-поведінковий:

а. «Прихований» внутрішній копінг – когнітивне вирішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес.

б. «Відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії; використовуються копінг-стратегії, спостережувані в поведінці.

3. Успішний копінг:

а. Успішний копінг – використовуються конструктивні стратегії, що приводять зрештою до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

б. Неуспішний копінг – використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації.

Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний зі спробами людини поліпшити відносини «людина-середовище» шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, що склалася, наприклад, пошуком інформації про те, що робити і як поступити, або шляхом утримання себе від імпульсивних або поспішних дій. Емоційно-орієнтований копінг включає думки і дії, які мають своєю метою понизити фізичний або психологічний вплив стресу. Ці думки або дії дають відчуття полегшення, проте не направлені на усунення загрозової ситуації, а просто дають людині можливість відчувати себе краще. Прикладом емоційно-орієнтованого копінгу є: уникнення проблемної ситуації,

заперечення ситуації, уявне або поведінкове дистанціювання, гумор, використання транквілізаторів для того, щоб розслабитися.

Питання про динаміку копіngu безпосередньо пов'язане з проблемою прогнозу тієї або іншої поведінки людини у стресовій ситуації.

Зарубіжні дослідники відзначають, що люди по-різному інтерпретують стресову ситуацію [4]. Вони можуть оцінювати її як загрозу або як вимогу. Стресові наслідки можливі тільки в тому випадку, якщо подія сприймається індивідом як загроза; якщо ж подія сприймається як вимога, то це викличе інший спосіб відповіді на неї. Оцінка тієї або іншої стресової події залежить від оцінки особистістю своїх ресурсів подолання стресора, які можуть бути базуватись на індивідуальному досвіді, знаннях або практиці або ж на самооцінці, сприйнятті власної компетентності та ін. На сьогоднішній день питання залишається відкритим з приводу того, які характеристики середовища або особистості можуть справляти найбільший вплив на процес подолання.

Будь-яка долаюча поведінка починається з оцінки середовища, яке оцінюється як значуще для життя і гарного самопочуття, як шкідливе, вигідне, загрозове або мінливе. Характер такої оцінки впливає на копінг, який у свою чергу змінює відносини «людина-середовище» і, як наслідок, емоційну відповідь. Т.ч. копінг виступає як «медіатор емоційної відповіді» [1].

Існує цілий комплекс ситуаційних змінних, які можуть зумовлювати копінг-відповідь. До таких змінних відносяться: значущість події в житті людини, сила стресової дії, тривалість дії, складність подолання, можливість прогнозу і ступінь суб'єктивного контролю ситуації людиною.

Невизначеність ситуації безпосередньо пов'язана з такими параметрами оцінки ситуації як можливість прогнозу. Прогнозованість події означає те, наскільки людина здатна передбачити динаміку, розвиток ситуації. Зі зростанням невизначеності ситуації зменшується ступінь прогнозованості події, і, як наслідок, стає неможливим застосування копінг-стратегій, пов'язаних з плануванням своїх дій з подолання стресової події.

Метою нашого дослідження було виявлення переважаючих копінгових стратегій, які використовуються курсантами та студентами УЦЗУ на початковому етапі професіоналізації та адаптації до навчання у вузі.

Виклад основного матеріалу. Для дослідження переважаючих стратегій долаючої поведінки, які використовують курсанти і студенти УЦЗУ на етапі первинної професіоналізації та адаптації до

навчання у вузі, нами використовувалася методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», адаптована Т.А. Крюковою. У дослідженні взяли участь 30 курсантів і 32 студенти 1-го курсу УЦЗУ. Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники копінг-поведінки курсантів і студентів УЦЗУ (%)

Копінг-стратегії	Курсанти	Студенти	ϕ	P
Розрядка	57,3	79,8	1,64	0,05
Раціональні дії	59,5	65,4	1,33	-
Пошук допомоги	70,0	74,3	0,98	-
Наполегливість	67,3	56,3	1,36	-
Відчуження	46,7	68,1	1,64	0,05
Фаталізм	47,2	74,2	2,28	0,01
Вираз відчуттів	61,3	68,3	1,29	-
Позитивне мислення	55,3	78,3	1,64	0,05
Відвернення	54,0	69,3	1,45	-
Фантазія	66,5	74,2	1,33	-
Заперечення	58,7	80,0	1,64	0,05
Самозвинувачення	61,0	73,5	1,35	-
Поетапні дії	61,0	54,3	1,29	-
Порівняння	62,0	41,5	1,64	0,05
Заспокоєння	58,5	69,1	1,28	-
Контроль емоцій	76,0	43,2	2,23	0,01
Обережність	56,7	82,6	2,21	0,01
Набуття сили	64,0	43,6	1,64	0,05
Відхід	61,0	93,7	2,22	0,01
Самозмінення	50,0	73,9	1,64	0,05
Подолання поза реальністю	50,5	76,3	1,64	0,05
Заборона	52,5	58,1	0,89	-
Гумор	53,3	67,2	1,19	-
Нерішучість	62,0	70,0	1,09	-
Оцінка провини	51,0	68,3	1,46	-
Віра	54,0	75,5	1,64	0,05

Представлені в таблиці 1 результати свідчать про те, що в переважачих копінг-стратегіях виявлені значущі відмінності між курсантами і студентами УЦЗУ.

Така стратегія як «розрядка» значущо переважає у студентів, у порівнянні з курсантами ($p \leq 0,05$ за критерієм Фішера), тобто студенти у важких життєвих ситуаціях, при стресах, внутрішніх конфліктах значно частіше використовують різні способи зняття напруження, ро-

зрядки, вдаючись, ймовірно, до алкоголю, азартних і комп'ютерних ігор, прослуховування музики і тому подібне. Ми вважаємо, що у курсантів так само виникає потреба в розрядці, але умови життя не дозволяють їм використовувати багато доступних студентам засобів. Крім того, більшість курсантів професійно займаються спортом, що само по собі сприяє зняттю напруження.

«Відчуження» як копінг-стратегія значущо частіше використовується студентами, ніж курсантами ($p \leq 0,05$). Ця стратегія полягає в тому, що людина психологічно відсторонюється від джерела стресу і таким чином знижує його негативний вплив, значущість. Така стратегія є успішною в тих випадках, коли джерело стресу знаходиться поза зоною особового контролю. У решті інших випадків ця стратегія не ефективна, оскільки проблема не вирішується, розв'язання відкладається на невизначений термін, стрес може набути хронічної форми. Специфіка навчання у вузах напівзакритого типу, на наш погляд, привчає людину не відкладати розв'язання ситуації, коли ситуація знаходиться в зоні контролю.

Використання такої копінг-стратегії як «фаталізм» значно частіше властиве студентам, ніж курсантам ($p \leq 0,01$). Дана стратегія є повним непротивленням негативним чинникам. Людина приймає ситуацію, навіть не намагаючись змінити хоч би щось. Ми вважаємо, що вибір професії курсантами в деякому розумінні міняє сприйняття життя, подій, інших людей, робить особистість більш стійкою відносно життєвих обставин, учить «тримати удар». Тому більшості курсантів складно змиритися з тим, що їх не влаштовує, і очікувати в бездіяльності, чим саме завершиться та або інша ситуація. Недоліком такого підходу може бути те, що курсанти можуть намагатися міняти навіть ті обставини, які не підлягають змінам з боку людини.

Стратегію «позитивне мислення» значущо частіше використовують студенти, ніж курсанти ($p \leq 0,05$). Ця стратегія дозволяє навіть у неприємних, стресових ситуаціях побачити і оцінити позитивний компонент, стимул до подальшого розвитку. Ми вважаємо, що ця стратегія рідше використовується курсантами, тому що вони менш схильні до аналізу ситуації і рефлексії, а більше – до дії. Тому курсанти не вишукуватимуть позитивні моменти в ситуації, вони почнуть активно впливати на ситуацію. У цьому, безумовно, є негативний момент – позитивне мислення дає можливість людині, аналізуючи кожну невдачу, неприємність і тому подібне, що називається «вчитися на власних помилках», швидше напрацьовувати необхідний життєвий досвід. Небажання або нездатність бачити в неприємному позитивний момент може гальмувати розвиток особистості.

Копінг-стратегію «заперечення» значущо частіше використовують студенти ($p \leq 0,05$). Суть даної стратегії полягає в тому, що людина заперечує саму наявність негативного або стресового чинника. Ми вважаємо, що курсантам не властиво одурювати самих себе, «ховати голову в пісок» через специфіку особистості, яка формується у процесі первинної професіоналізації. Тобто їм властивіша активна боротьба, подолання важких ситуацій.

Така стратегія як «порівняння» значущо частіше використовується курсантами, ніж студентами ($p \leq 0,05$). Дана стратегія припускає порівняння власних особових особливостей з особливостями інших людей, власної поведінки з поведінкою інших людей. Ми вважаємо, що дана стратегія може формуватися і у процесі первинної адаптації і професіоналізації, коли курсанти свідомо або несвідомо порівнюють власні досягнення з досягненнями інших і переносять цю стратегію в повсякденне життя. Дана стратегія не завжди є ефективною, оскільки конструктивніше порівнювати себе з самим собою й оцінювати власний досвід перемог і поразок, не орієнтуючись на перемоги і поразки інших.

Копінг-стратегія «контроль емоцій» значущо частіше використовується курсантами, ніж студентами ($p \leq 0,01$). Суть даної стратегії полягає в тому, що у складних стресових станах людина зберігає спокій, здатність тверезо оцінювати ситуацію. Ми вважаємо, що курсантам у ході первинної професіоналізації й адаптації доводиться оволодівати здатністю стримувати, в першу чергу, негативні емоції, контролювати їх прояв. Часте використання даної стратегії може привести до негативних наслідків і навіть розвитку соматичних захворювань, оскільки неотраговані емоції руйнівню діють на тіло і психічне здоров'я.

Така стратегія як «обережність» значущо частіше використовується студентами, ніж курсантами ($p \leq 0,01$). Суть даної стратегії полягає в тому, що людина у складній, неприємній і стресовій ситуації вважає за краще не здійснювати ніяких імпульсивних, необдуманих дій, вчинків, почекати і прийняти оптимальне рішення. Курсантам у меншій мірі властиво використання даної стратегії, оскільки, на наш погляд, вони не схильні до тривалого аналізу, обдумування ситуації, ймовірно частіше вони вважають за краще діяти швидко, ризикуючи, але виграючи. В деяких випадках дана стратегія є неефективною, оскільки імпульсивне рішення може виявитися найочевиднішим, але неконструктивним, таким, що приводить до негативного розвитку подій, загострення ситуації, а не її розв'язання.

Копінг-стратегія «набуття сили» значущо частіше використовується курсантами, ніж студентами ($p \leq 0,05$). Суть даної стратегії полягає в тому, що людина накопичує силу (м'язову, соціальну, професійну і тому подібне), вважаючи, що сила вирішує все. Курсанти йдуть за шляхом накопичення сили, маючи намір за її рахунок отримати високі позиції в різних сферах життя. Дана стратегія може бути ефективною в достатньо обмеженому крузі ситуацій, тобто там, де сила дійсно цінується і є значущою.

Така стратегія як «відхід» значно частіше використовується студентами, ніж курсантами ($p \leq 0,01$). Це стратегія фізичного відходу або психологічної усунутості від стресової ситуації. Курсантам є властивою у значно меншій мірі, тому що вони вважають за краще активно діяти, а не самоусуватися. Стратегія в більшості випадків не ефективна, оскільки відхід не сприяє вирішенню ситуації, проблема залишається невирішеною, її розв'язання просто відкладається в часі.

Стратегія «самозмінення» значущо частіше використовується студентами, ніж курсантами ($p \leq 0,05$). Використання даної стратегії полягає в тому, що ситуація подолання конфлікту і кризи оцінюється як джерело особистісного зростання, набуття цінного життєвого досвіду і зміни на краще. Курсанти йдуть за шляхом зміни зовнішніх обставин, а не власної особистості. В даному випадку це менш ефективно, ніж використовувати життєві обставини для ментальних змін і саморозвитку.

Копінг-стратегія «подолання поза реальністю» значущо частіше використовується студентами, ніж курсантами ($p \leq 0,05$). Використання даної стратегії дозволяє досягти бажаного хоч би в уяві, а позитивні емоції, що виникають при цьому, дають сили для існування у важких життєвих ситуаціях. На наш погляд, курсанти більш схильні діяти, ніж мріяти, їх задовольняють тільки реальні досягнення, а не уявні. Хоча в деяких випадках фантазування, програвання у внутрішньому плані ситуацій успішності сприяє досягненню успіху в реальному житті.

Копінг-стратегія «віра» значущо частіше використовується студентами, ніж курсантами ($p \leq 0,05$). Дана стратегія припускає наявність віри в те, що ситуація може вирішитися сама собою, втручання якісь сили, допоможе хтось або щось, тобто можна вірити і самому не докладати ніяких зусиль до усунення конфліктної або стресової ситуації. Курсанти рідше удаються до даної стратегії, оскільки вважають за краще спиратися на власні сили, задіюючи свої внутрішні резерви.

Висновки. Дослідження переважаючих копінг-стратегій у курсантів і студентів УЦЗУ показало, що вони використовують абсолютно різні стратегії подолаючої поведінки у процесі первинної професіоналізації й адаптації до навчання у вузі. У курсантів переважають: контроль емоцій, пошук допомоги, наполегливість, фантазія і накопичення сили. У студентів – відхід, обережність, заперечення, розрядка і позитивне мислення. У обох групах представлені різні види копінг-поведінки, ефективні і неефективні, конструктивні і деструктивні. Але у курсантів переважають копінг-стратегії, орієнтовані на активну дію, а у студентів – на аналіз ситуації, зниження значущості негативної ситуації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волкова Н. В. Coping strategies как условие формирования идентичности / Н. В. Волкова // Мир психологии. – 2004. – № 2. – С. 119–124.
2. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л. И. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С. 20–25.
3. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
4. Прайс Р. Ситуации риска / Р. Прайс // Психология социальных ситуаций: хрестоматия. – СПб. : Питер, 2001. – С. 354–363.
5. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / Прохоров А. О. – М. : ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.

УДК 343.102:159.947.2

*Белан С.В., к.т.н., доцент, доцент кафедри наглядово-профілактичної роботи та дізнання УЦЗУ;
Луценко Т.О., викладач кафедри наглядово-профілактичної роботи та дізнання УЦЗУ*

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЙОМИ ПОДОЛАННЯ ПРОТИДІЇ СЛІДСТВУ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ОКРЕМИХ СЛІДЧИХ ДІЙ

У статті висвітлено погляд на проблему психологічних прийомів подолання протидії слідству при проведенні окремих слідчих дій.

Ключові слова: слідчі дії, допит, протидія, конфлікт, психологічні прийоми.