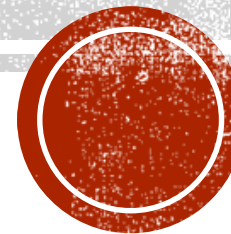


КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Любіна Любов Анатоліївна

старший викладач кафедри психології та філософії

ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет»



АКТУАЛЬНІСТЬ РОБОТИ

- Сьогодні більшість наукових, і теоретичних, і емпіричних досліджень підтверджують, що стрес – є постійним супутником студентського життя. Збільшенню стресогенності сучасної вищої освіти сприяють: інтенсифікація навчального процесу, щоденна напруга через брак часу в спробі впоратися з навчальними та побутовими проблемами (нераціональний режим навчання і відпочинку), хронічні захворювання, порушення циклу «сон-бадьорість», внутрішньогрупові та сімейні конфліктні ситуації тощо.
- Велика кількість досліджень в галузі психології та акмеології здійснюють інтенсивний пошук конструктів, що характеризують здатність особи бути стійкою до численних життєвих проблем і труднощів, зберігати психологічне здоров'я і успішно розвиватися, адаптуючись як до соціальних, так і до особистісних трансформацій і криз.
- Тому актуальність проведеного дослідження не викликає сумнівів. Дослідження «поведінки подолання» (копінг-поведінки) дозволяє виокремити найбільш ефективні шляхи та стратегії подолання стресів серед студентів нашого університету.



МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

- вивчення особливостей стресостійкості особистості та основних копінг-стратегії поведінки у студентів-медиків.
- **Об'єкт дослідження:** стресостійкість та копінг-стратегії особистості студентів-медиків.
- **Предмет дослідження:** взаємозв'язок рівня стресостійкості особистості та копінг-стратегій її поведінки у студентів-медиків.



СТУПІНЬ НАУКОВОЇ РОЗРОБКИ ПРОБЛЕМИ

- У вітчизняній та закордонній психології існує безліч досліджень, що присвячені поняттю стресу, вивченню стресогених факторів, стадій стресу, серед них дослідження Ф.Березина, В. Вилюнаса, І. Ісаєва, О. Кокуна, Г. Сельє, Л. Сироти, Л. Суботіна, В. Ялтонського та багато інших. Дослідження проблемі стресостійкості особистості присвячені праці М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін. Актуальною проблемою є вивчення особливостей прояву стресу у студентів під час екзаменаційної сесії Н. Різві, Н. Водопьянова та ін. Дослідженням емоційного стресу студентів медичного університету під час сесії присвячені дослідження Ю. Щербатих, А. Фаустова та ін.



ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖУВАНОЇ ПРОБЛЕМИ

- Науковці М. Корольчук, А. Косенко, О. Кокун, Т. Кочергіна та ін. розглядають стресостійкість як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі, та виявляє девіації при різноманітних патологічних станах. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо.
- Спираючись на основні положення системного підходу, можна припустити, що **стресостійкість** є інтегральною властивістю цілісної особистості, і є взаємопов'язаною з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей.



- Науковці визначають **копінг-поведінку** як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє впоратись зі складною життєвою ситуацією (або стресом) засобами, адекватними особистісним властивостям та ситуації, через усвідомлені стратегії дій. Це свідомо поведінка, що спрямована на активні зміни, перетворення ситуації, її контроль чи пристосування до неї, якщо вона не піддається контролю. Стратегії такої поведінки розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.
- Виокремлюють такі основні стратегії подолання:
 - ❑ **копінги, «сфокусовані на проблемі»**, тобто спрямовані на усунення стресового зв'язку між особистістю і середовищем (конструктивні копінги);
 - ❑ **копінги, «сфокусовані на емоціях»**, тобто спрямовані на керування емоційним стресом (деструктивні копінги).
 - ❑ Р.Лазарус з колегами серед *стратегій копінг-поведінки* виокремлюють наступні: **конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.**
 - ❑ Ефективність тієї чи іншої стратегії залежить від особливостей актуальної ситуації та наявних ресурсів особистості, тому важко говорити про адаптивність/деадаптивність окремих копінг-стратегій поведінки.



МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

- **Методи дослідження** 1) теоретичний аналіз психологічної літератури та систематизація інформації за темою дослідження; 2) емпіричні методи дослідження; 3) методи первинної та вторинної математичної обробки даних дослідження (підрахунок середнього арифметичного, дисперсії, кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента); 4) якісний аналіз та змістовна інтерпретація результатів дослідження.
- **Методики дослідження:**
- *для діагностики емоційного інтелекту* : методика Н. Холла «Емоційний інтелект»;
- *для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості*: методика «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана. адаптація М. Сирота, В. Ялтонський : стратегія «вирішення проблем», стратегія «пошук соціальної підтримки», стратегія «уникнення проблем».



- **Емпіричне дослідження** проводилось на базі Вищого державного навчального закладу України «Буковинський державний медичний університет». В дослідженні взяло участь 80 студентів 4 та 3 курсів спеціальностей: «Стоматологія», «Медична та психологічна реабілітація», середній вік респондентів – 19-20 років.
- **Теоретична та практична значущість роботи.** Проведене дослідження копінг-стратегій поведінки особистості студентів-медиків з різним рівнем стресостійкості, а також визначено практичні рекомендації, спрямовані на зняття стресу у студентів. Отримані висновки на основі результатів дослідження можуть бути використанні у процесі професійної підготовки майбутніх медичних фахівців з метою профілактики стресів у студентському середовищі загалом та в період екзаменаційної сесії зокрема, а також покращення ефективності психоемоційного стану студентів в процесі навчання.



РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

- вибірка є неоднорідною за параметром стресостійкості: в ній зустрічаються студенти які ефективно долають стресові впливи та такі студенти, що відчувають певні труднощі у подоланні стресових життєвих ситуацій;
- для більшості студентів стоматологів домінуючими копінг-стратегіями поведінки є неефективні копінг стратегії (уникнення, конфронтація, дистанціювання);
- для студентів з відносно низьким рівнем стресостійкості більшою мірою характерне використання для копінг-стратегій, спрямованих на отримання допомоги з боку оточуючих та уникнення (копінг пошуку соціальної підтримки та втеча-уникнення);
- копінг-стратегію уникнення проблеми найчастіше використовують студенти з низьким рівнем стресостійкості.



ВИСНОВКИ

- Отримані результати емпіричного дослідження були покладені в основу програми психологічного супроводу студентів у процесі професійної підготовки з метою профілактики стресів у студентському середовищі загалом та в період екзаменаційної сесії зокрема, розвитку саморегуляції, покращення соціальної адаптованості та емоційного благополуччя в процесі навчання.

