УДК 159.923–057.87:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-2.13>

О. А. Резнікова

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Н. О. Гільова

студентка магістратури
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

ДИНАМІКО-ЗМІСТОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

У статті представлено результати дослідження адаптаційної трансформації копінг-стратегій і адаптаційного потенціалу особистості студента. Визначено, що напруження адаптаційних процесів на другому курсі супроводжується підвищенням інтенсивності копінг-стратегій пошуку соціальної підтримки й уникання проблем; активізація копінг-стратегій вирішення проблем на третьому курсі пов'язана зі зниженням інтенсивності неусвідомленої захисної активності. Стійка тенденція до зниження інтенсивності копінг-стратегій уникання проблем із другого до п'ятого року навчання визначена як результат розвитку особистості й удосконалення способів її психологічного захисту. З'ясовано, що витрати адаптаційних ресурсів пов'язані з адаптаційним напруженням на другому і третьому курсах; підвищення загального показника особистісного адаптаційного потенціалу на четвертому та п'ятому роках навчання свідчать про загальну тенденцію до успішності адаптації; найбільш різкий характер змін спостерігається в показниках нервово-психічної стійкості. Стабільність особистісного рівня адаптаційного потенціалу визначена як резерв, здатний забезпечувати компенсації в умовах напруження потенціалу. Доведено наявність безпосередньої взаємодії адаптаційного напруження та свідомої адаптаційної активності особистості на рівні копінг-стратегій пошуку соціальної підтримки, уникнення. Умовами активізації копінг-стратегій визначено як підвищення, так і зниження значень показників особистісного адаптаційного потенціалу. Установлено, що показники інтенсивності напруження захисту й адаптаційного потенціалу особистості мають зворотну залежність. У результаті аналізу наведеного вище дослідження обґрунтовано висновок, що копінг-стратегії й адаптаційний потенціал варто розглядати як реакцію цілісної особистості. Водночас копінг-стратегії є способами особистісної регуляції адаптаційних процесів і організації її мотиваційних компонентів у структурі адаптаційної відповіді.

Ключові слова: юнацький вік, адаптивне опанування, інтенсивність неусвідомленого захисту, стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникання, адаптаційні ресурси, особистісна регуляція.

Постановка проблеми. Юнацький вік, у якому перебуває більшість студентів, є кризовим, оскільки ставить перед індивідом найбільш складні завдання розвитку, що виникають протягом життя (Б. Ананьєв, І. Кон, В. Мухіна, А. Петровський, В. Петровський, В. Слободчиков, В. Столін, Е. Еріксон, J. Coleman). Кризовість віку ускладнюється для студентів особливостями їхньої життєвої ситуації та діяльності – руйнуванням звичних стереотипів життя та навчання, невизначеністю соціального статусу, інтенсивною розумовою працею тощо. Саме студентський період можна розглядати як такий, що висуває підвищені вимоги до психологічного захисту особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для визначення усвідомленого включення суб'єктом захисних заходів сучасна психологія володіє поняттям «опанування поведінки». Проблема адаптивного опанування поведінки

більш повно розкрита в межах когнітивно-поведінкового підходу. Р. Лазарусом і його співробітниками (R. Lazarus, J. Coyne, S. Folkman, F. Halligan, A. Kanner та ін.) розроблено струнку концепцію, у якій копінг розглядається як центральна ланка стресу, а саме – як стабілізуючий чинник, що може допомогти особистості підтримати психосоціальну адаптацію на період впливу стресу.

Дослідників об'єднує ідея особистісної зумовленості стратегії адаптації. Цілком можливо, що специфіка осмислення й інтерпретації важких ситуацій, використання тих чи інших «технік життя» виступають як індикатори різноманітних типів особистості (Л. Анциферова). Опанування поведінки розглядається як свобода ставлень особистості до складних обставин і кризових ситуацій; підкреслюється зв'язок між характеристиками суб'єктивного смислового простору й ефективністю адаптаційних можливостей людини (Т. Титаренко).

Основний вплив на процес і характер адаптації, на продуктивність діяльності та задоволеність нею виявляє адаптаційний потенціал особистості. Цей феномен прийнято розглядати як системну властивість особистості, що зумовлює межі її адаптаційних можливостей і характер проходження адаптації особистості у відповідь на вплив тих чи інших чинників і умов середовища. Складовими частинами адаптаційного потенціалу є різномірні властивості та якості особистості, об'єднані внутрішньо- і міжфункціональними зв'язками у процесі організації адаптаційної відповіді. Діапазон варіативності цих зв'язків є характеристикою адаптаційного потенціалу особистості [1].

Мета статті полягає у визначенні змістовно-динамічних характеристик стратегій копінг-поведінки й адаптаційного потенціалу як способів особистісної регуляції адаптаційних процесів.

Виклад основного матеріалу. Вибірку становили студенти першого, другого, третього, четвертого курсів і магістратури факультету психології, економіки та управління і факультету дошкільної педагогіки та психології Донбаського державного педагогічного університету віком від 18 до 25 років. Усього в дослідженні брали участь 400 студентів.

З метою дослідження напруження адаптаційних процесів студента використано тест-опитувальник механізмів психологічного захисту («Індекс життєвого стилю»), розроблений Р. Плутчиком разом із Г. Келлерманом і Х. Контом, адаптований Л. Гребенніковим. Використовувався загальний показник інтенсивності неусвідомленого захисту (далі – ІНЗ).

Дослідження базисних копінг-стратегій проводилося за психодіагностичною методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана, адаптованою Н. Сиротою та В. Ялтонським. Зазначений опитувальник дозволяє визначити такі базисні копінг-стратегії, як вирішення проблем (далі – ВП), пошук соціальної підтримки (далі – ПСП), уникнення проблем (далі – УП).

З метою дослідження особистісного адаптаційного потенціалу (далі – ОАП) використаний багатофакторний особистісний опитувальник (далі – БОП) «Адаптивність» А. Маклакова в адаптації С. Чермяніна. Як основні характеристики особистісного адаптаційного потенціалу (далі – ОАП) авторами методики виділені нервово-психічна стійкість (далі – НПС); комунікативний потенціал (далі – КП); моральна нормативність (далі – МН). Названі характеристики дозволяють говорити про рівень розвитку особистісного адаптаційного потенціалу (адаптивності) загалом і його складових рівнів (фізіологічний, психологічний і соціальний) зокрема.

Результати дослідження змістовно-динамічних характеристик неусвідомленої захисної активності студента дозволяють охарактеризувати

напруженість адаптаційного процесу. Високий рівень інтенсивності захистів на другому курсі та першому курсі магістратури може розглядатися як показник піків напруження адаптаційних процесів, а зниження напруження захистів на третьому та четвертому курсах – як показник стабілізації процесу адаптації.

Результати дослідження динамічних характеристик копінг-стратегій особистості студента свідчать про те, що показники копінг-стратегій перебувають у межах середнього рівня вираження протягом усіх п'яти років навчання.

У структурі системи подолання особистості копінг-стратегія ВП є провідною, копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки посідає друге місце, копінг-стратегія УП – останнє місце.

Простежуються деякі загальні закономірності в динаміці копінг-стратегій протягом п'яти років навчання.

Формування нової програми компенсаторно-приспосовального прилаштування на другому курсі здійснюється за допомогою копінг-стратегії ПСП і копінг-стратегії УП; виявлена статистична вірогідність збільшення інтенсивності копінг-стратегії ПСП ($t = -2,08$; $p = 0,04$) і копінг-стратегії УП ($t = -2,33$; $p = 0,02$). Копінг-стратегія ВП витримує адаптаційне напруження на другому курсі й не змінює своїх значень порівняно з першим курсом.

Тенденція до посилення інтенсивності копінг-стратегій ВП і зниження копінг-стратегії УП виявляється на третьому курсі. Водночас зафіксована стабільність показників копінг-стратегії ПСП на третьому курсі щодо показників другого; збільшення копінг-стратегії ПСП на третьому курсі статистично достовірне стосовно її значення на першому ($t = -2,84$; $p = 0,005$). Із третього до четвертого курсу всі стратегії виявляють тенденцію до зниження інтенсивності, оскільки потреба в захисній поведінці на даному етапі навчання у студентів знижується.

На першому курсі магістратури копінг-стратегії ВП і УП знижують свою інтенсивність, значення копінг-стратегії ПСП зберігається незмінним. Зниження інтенсивності використання копінг-стратегії ВП на п'ятому році навчання можна розцінювати як згортання усвідомленої активності індивіда у зв'язку з новим витком адаптаційного напруження й інтенсифікацією ресурсозберігаючих механізмів. Установлено статистично вірогідне зниження інтенсивності копінг-стратегії ВП на п'ятому році навчання порівняно з показниками третього курсу ($t = 2,73$; $p = 0,008$).

Усвідомлення непродуктивності копінг-стратегії УП для виходу із проблемних ситуацій на другому курсі, імовірно, стало основою для поступового зниження її ваги у структурі копінг-поведінки до п'ятого року навчання. Установлено статистично вірогідне зниження інтенсивності копінг-страте-

гії УП на першому курсі магістратури порівняно з показниками другого курсу ($t = 2,34$; $p = 0,02$).

Результати дослідження динамічних характеристик особистісного адаптаційного потенціалу студентів свідчать про те, що загальний показник особистісного адаптаційного потенціалу перебуває в межах низького рівня вираження на другому і третьому курсах (1–2 стени); перший, четвертий і п'ятий роки навчання характеризуються тенденцією до середнього рівня значень інтегрального показника. Показники нервово-психічної стійкості протягом усіх років навчання демонструють середній рівень вираження (3–4 стени), за винятком другого курсу, де його значення знижені. Показники комунікативного потенціалу й моральної нормативності знаходяться в межах середнього рівня вираження протягом усіх років навчання й виявляють тенденцію до високого рівня (5–10 стени) на першому, четвертому та п'ятому роках навчання.

Аналіз структури адаптаційного потенціалу особистості передбачає розгляд співвідношення його компонентів із завданнями, що виникають із реалізацією адекватної відповіді на різноманітних етапах розгортання власне процесу адаптації в часі [2].

На першому курсі адаптаційний потенціал забезпечує завдання орієнтування у змінних умовах, антиципації можливих результатів. Водночас інтенсивність його використання мінімальна, про що свідчать його показники, рівень яких найвищий за весь період навчання у ЗВО.

На другому курсі адаптаційний потенціал «витримує» адаптаційне навантаження з метою збереження цілісності та стійкості особистості. Ця функція реалізується завдяки активності ресурсів його фізіологічного та психологічного рівня. Факт витрат зазначених ресурсів підтверджується статистичною вірогідністю зниження значень показників нервово-психічної стійкості ($t = 2,20$; $p = 0,03$), комунікативного потенціалу ($t = 2,22$; $p = 0,03$) та інтегрального показника потенціалу ($t = 2,11$; $p = 0,03$) на другому курсі.

На третьому курсі функція адаптаційного потенціалу полягає в мобілізації ресурсів. Даний процес виражений у деякому збільшенні значень показників фізіологічного та психологічного рівнів.

До четвертого курсу і на першому курсі магістратури адаптаційний потенціал забезпечує «готовність» особистості до ускладнення адаптаційних завдань, перетворення структури та властивостей адаптаційної відповіді для забезпечення гармонійних відносин із середовищем, оптимізації психофізіологічної вартості адаптаційних перебудов і успішної реалізації поставлених цілей. Водночас психологічний рівень демонструє тенденцію до поступового відновлення ресурсів із третього до п'ятого років навчання; відновлення психофізіоло-

гічного рівня до п'ятого року навчання здійснюється через деякий спад значень на четвертому курсі.

Виявлення динамічних властивостей стійкості соціального рівня адаптаційного потенціалу протягом усіх років може знайти своє пояснення у психологічній сутності даного показника. Моральна нормативність як особистісний рівень адаптаційного потенціалу є найбагатшою за складом, якістю та різноманітністю ресурсів. Саме на особистісному рівні подані способи й механізми управління ресурсами відповідно до намірів, цілей і цінностей особистості, що реалізуються.

Результати кореляційного аналізу показали співвідносність і взаємозв'язок показників копінг-стратегій і показників адаптаційного потенціалу особистості протягом п'яти років навчання.

Показник копінг-стратегії ВП на першому курсі утворює зв'язки з показниками особистісного адаптаційного потенціалу: ОАП (0,52), НПС (0,43), КП (0,41), МН (0,29). Це означає: чим визначніші адаптаційні здібності, тим вища ймовірність ефективного опанування діяльності за впливу психогенних чинників зовнішнього середовища. На другому курсі показник копінг-стратегії ВП не утворює зв'язків із показниками особистісного адаптаційного потенціалу. На третьому курсі показник копінг-стратегії ВП утворює зв'язки з показниками особистісного адаптаційного потенціалу: НПС (– 0,37), МН (0,36). Примітним є той факт, що зв'язок копінг-стратегії ВП і нервово-психічної стійкості на першому курсі має характер прямої залежності. Отже, здійснення цілеспрямованої діяльності щодо подолання важких ситуацій можливе як за високого, так і за низького рівня нервово-психічної стійкості. Орієнтація на дотримання існуючих у суспільстві норм і правил, а також вимог колективу в такому разі є стабілізаційним чинником. На четвертому курсі та першому курсі магістратури показник копінг-стратегії ВП не утворює зв'язків.

Показник копінг-стратегії ПСП на першому курсі не утворює зв'язків. На другому курсі цей показник утворює зв'язок із показником моральної нормативності (0,33). Це означає, що висока прихильність до дотримання встановлених у групі норм активізує копінг-стратегію ПСП. На третьому курсі показник копінг-стратегії ПСП утворює зв'язок із показником НПС (– 0,47). Отже, низький рівень нервово-психічної стійкості визначає вибір даної стратегії. На четвертому курсі показник копінг-стратегії ПСП не утворює зв'язків. На першому курсі магістратури показник копінг-стратегії ПСП утворює зв'язок із показниками особистісного адаптаційного потенціалу: КП (0,42), МН (0,40). Це означає, що до п'ятого року навчання звертання до інших по допомогу у важкій ситуації спричинене достатнім досвідом соціального спілкування особистості, за умови прийняття особистістю соціальних норм і наявності сумнівів щодо

власних можливостей зробити вибір та взяти на себе відповідальність.

Показник копінг-стратегії УП на першому курсі не утворює зв'язків із показниками особистісної регуляції. На другому курсі показник копінг-стратегії УП утворює зв'язки з показниками особистісного адаптаційного потенціалу: ОАП (– 0,34), НПС (– 0,31) КП (– 0,31). Це означає, що низький рівень адаптаційних можливостей особистості загалом і непродуктивність безпосередньої соціальної взаємодії зокрема актуалізують неконструктивну стратегію уникнення проблем. На третьому курсі показник копінг-стратегії УП не утворює зв'язку з показниками особистісного адаптаційного потенціалу. На четвертому курсі показник копінг-стратегії УП утворює зв'язок із показником особистісного адаптаційного потенціалу НПС (– 0,23). На першому курсі магістратури показник копінг-стратегії УП утворює зв'язки з показником особистісного адаптаційного потенціалу МН (0,48). Це означає, що високий рівень моральної нормативності, яка визначає жорсткі стереотипи соціального сприйняття, сприяє вибору з усього репертуару копінг-стратегій неконструктивного уникнення.

Установлені кореляційні зв'язки дозволяють виділити характеристики особистісного адаптаційного потенціалу, що опосередковують функціонування копінг-стратегій особистості студента. Актуалізація копінг-стратегії вирішення проблем пов'язана з позитивними полюсами адаптивності особистості на першому курсі, високим рівнем моральної нормативності на третьому і п'ятому роках навчання; причому на третьому курсі включення стратегії вирішення проблем зумовлене також низьким рівнем фізіологічного рівня особистісного адаптаційного потенціалу. Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки активізується на другому та п'ятому роках навчання високим рівнем моральної нормативності; на першому курсі магістратури до моральної нормативності додається комунікативний потенціал. Умовами включення даної копінг-стратегії можуть також стати низькі показники нервово-психічної стійкості, що зафіксовано на третьому та четвертому курсах. Включення копінг-стратегії уникнення зумовлене на другому та четвертому курсах негативними полюсами адаптаційного потенціалу, його соціального й особистісного рівнів; на першому курсі магістратури – високими показниками нормативності особистості.

Усі показники особистісного адаптаційного потенціалу виявляють зв'язки з показниками копінг-стратегій. Найбільш активно впливає на вибір тієї чи іншої стратегії соціальний рівень адаптаційного потенціалу – моральна нормативність (6 кореляційних зв'язків). Психофізіологічні особливості, зокрема й нервово-психічна стійкість, у структурі адаптивності також достатньо

інтенсивно впливають на систему подолання особистості (5 кореляційних зв'язків).

Результати кореляційного аналізу представили дані про взаємозв'язки показників копінг-стратегій (ПСП та УП) із показником інтенсивності неусвідомлюваного захисту (ІНЗ). Показник копінг-стратегії ВП не утворює зв'язків із механізмами психологічного захисту. Показник копінг-стратегії ПСП утворює зв'язок з показником ІНЗ (0,34) на першому курсі. Відомо, що в погано контрольованих ситуаціях (маркером такої ситуації може виступати показник ІНЗ) індивіди не можуть використовувати активні стратегії, головною метою яких є пряме змінення джерела стресу. Як заміна застосовуються пасивні позитивні стратегії, що ґрунтуються на допомозі інших людей. Також показник копінг-стратегії ПСП утворює зв'язок із показником ІМЗ на другому курсі (0,34) та першому курсі магістратури (0,33). Показник копінг-стратегії УП утворює зв'язок із показником ІНЗ на другому курсі (0,35). На п'ятому році навчання кореляційні зв'язки копінг-стратегії УП і механізмів захисту не виявлені.

Проведений аналіз кореляційних зв'язків копінг-стратегій і адаптаційного напруження особистості свідчить про те, що безпосередня взаємодія адаптаційного напруження та свідомої адаптаційної активності особистості здійснюється на рівні таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки, уникнення; зв'язки показників копінг-стратегії вирішення проблеми з показниками механізмів захисту відсутні.

Результати кореляційного аналізу представили дані про взаємозв'язки показника адаптаційного потенціалу особистості з показником інтенсивності неусвідомленого захисту.

На першому курсі показник ІНЗ не утворює зв'язків. На другому курсі показник ІНЗ утворює зв'язки з показниками особистісного адаптаційного потенціалу: ОАП (– 0,43), НПС (– 0,54), КП (– 0,38). Характер цих зв'язків дозволяє припустити, що як чинники напруження інтенсивності захисту на другому курсі може розглядатися низький рівень здатності особистості до внутрішньоособистісних та поведінкових перебудов у зв'язку зі слабкою нервово-психічною стійкістю та недостатнім або неконструктивним досвідом соціального спілкування особистості. На третьому курсі ІНЗ утворює зв'язки з показниками особистісного адаптаційного потенціалу (– 0,48) та його психологічного рівня КП (– 0,50). Очевидно, що збереження високого рівня інтенсивності напруження захисту на третьому курсі зумовлене все тією ж низькою адаптивністю особистості, яка виявляється передусім на рівні поведінкової регуляції. Це дозволяє зробити припущення, що принципи побудови контакту з оточенням, або, інакше кажучи, стратегії безпосередньої взаємодії особистості, є достатньо ригідними, мають вузький діа-

пазон варіацій. На четвертому курсі та першому курсі магістратури зв'язки показника ІНЗ із показниками адаптаційного потенціалу відсутні.

Аналіз кореляційних зв'язків показника інтенсивності напруження захисту й адаптаційного потенціалу особистості свідчать про їх зворотну залежність.

Висновки. У результаті аналізу наведеного вище дослідження обґрунтовано висновок, що копінг-поведінку варто розглядати як реакцію цілісної особистості. Підтвердженням цього є наявність різноспрямованих кореляційних зв'язків, утворених копінг-стратегіями й адаптаційним потенціалом особистості. Водночас копінг-стратегії виступають як способами особистісної регуляції адаптаційних процесів, так і способами організації її компонентів адап-

таційного потенціалу у структурі адаптаційної відповіді.

Дослідження показало актуальність подальшого розроблення проблеми протистояння особистості студентів деструктивному впливу зовнішнього середовища в аспекті вивчення можливостей розвитку особистісної регуляції цих механізмів.

Література:

1. Богомолов А. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа. *Психологическая наука и образование*. 2008. № 1. С. 67–73.
2. Налчаджян А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Эксмо, 2010. 368 с.

Reznikova O. A., Hilova N. O. Dynamic-essential characteristics of coping strategies and adaptive potential of the student's personality

In the paper the results of investigating the adaptive transformation of the coping strategies and the adaptive potential of the student's personality. It is determined that the tension of the adaptation processes in the second year of studying is accompanied by increasing the intensity of the coping strategies of social support search and avoiding problems; activating the coping strategy for solving problems at the third year of studying is associated with decreasing the intensity of unconscious protective activity. A steady tendency to reduce the intensity of the coping strategy of avoiding problems from the second to the fifth year of studying is defined as a result of the development of personality and the improvement of the methods of his/her psychological protection. It is determined that the costs of adaptation resources are related to adaptation tension in the second and third years of studying; the increase in the overall indicator of the personal adaptation capacity at the fourth and fifth years of studying indicates a general trend towards the success of adaptation; the sharpest nature of change is observed in the indicators of neuropsychic stability. The stability of the personal level of adaptive potential is defined as a reserve capable of providing compensation under the conditions of the tension of the potential. It is proved that there is a direct interaction between the adaptive tension and the conscious adaptive activity of the personality at the level of coping strategies of social support search, avoidance. As the conditions for activating the coping strategies, both the increase and the decrease of the values of indicators of the personal adaptation potential are determined. It is established that the intensity of the tension of protection and the adaptive potential of the personality has a reverse relationship. As a result of the analysis of the above research, it is reasonable to conclude that the coping strategies and adaptive potential should be considered as a reaction of a coherent personality. In this case, the coping strategies act simultaneously as both the methods of personal regulation of adaptation processes and the ways of organizing his/her motivational components in the structure of the adaptation response.

Key words: youthful age, adaptive mastery, intensity of unconscious protection, problem-solving strategy, social support search strategy, avoidance strategy, adaptive resources, personal regulation.