

УДК 159.923.2-057.875:159.9.019.4  
DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.26>

**О. А. Резнікова**

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

**О. В. Бабкіна**

студентка I курсу магістратури  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

## АДАПТАЦІЙНА ТРАНСФОРМАЦІЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СТИЛІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

*У статті представлено результати дослідження адаптаційної трансформації копінг-стратегій та стилів саморегуляції особистості студента. Встановлено, що найвищий рівень напруження адаптаційних процесів спостерігається на другому курсі та першому курсі магістратури, стабілізацію процесу адаптації зафіксовано на третьому та четвертому курсах. Визначено, що напруження адаптаційних процесів на другому курсі супроводжується підвищенням інтенсивності копінг-стратегій пошуку соціальної підтримки та уникання проблем; активізація копінг-стратегій розв'язання проблем на третьому курсі пов'язана зі зниженням інтенсивності неусвідомленої захисної активності. Стійка тенденція до зниження інтенсивності копінг-стратегій уникання проблем з другого до п'ятого року навчання визначена як результат удосконалення способів психологічного захисту особистості. З'ясовано, що напруження адаптаційного процесу на другому й третьому курсах викликає зниження інтенсивності регуляторних процесів. Доведено наявність безпосередньої взаємодії адаптаційного напруження та свідомої адаптаційної активності особистості на рівні копінг-стратегій пошуку соціальної підтримки, уникнення. Одним з факторів напруження інтенсивності захисту на другому курсі виступає слабо розвинений регуляторний процес моделювання. Виділені характеристики системи стильової саморегуляції поведінки, що опосередковують функціонування копінг-стратегій особистості студента. Стратегія розв'язання проблем пов'язана з позитивними полюсами загального рівня саморегуляції, стратегії планування на другому та четвертому курсах. Дія стратегій пошук соціальної підтримки зумовлена низьким рівнем самостійності на другому і третьому курсах. Низький рівень регуляторного процесу моделювання зумовлює включення стратегій уникання проблем на другому і третьому курсах. Наявність різноспрямованих кореляційних зв'язків, утворених копінг-стратегіями та стильовими характеристиками саморегуляції поведінки, дозволяє розглядати адаптаційну поведінку як реакцію цілісної особистості.*

**Ключові слова:** копінг-поведінка, стратегія розв'язання проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникання, планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність.

**Постановка проблеми.** Особливості адаптаційної ситуації особистості в період навчання у ВНЗ визначаються співпадінням або накладанням один на одного в цей період двох типів стресових впливів, пов'язаних з особливостями і проблемами юнацького віку й зумовлених обставинами життя та соціального становища студентства.

На етапі відмови від старих форм стосунків із середовищем як невідповідних, неприпустимих, а також за відсутності нових програм, необхідних для зміни умов життя, гостро відчувається потреба в захисній ролі адаптаційної поведінки. Тому саме студентський період можна розглядати як такий, що висуває підвищені вимоги до психологічного захисту особистості, а проблему психологічного захисту студентства – як найбільш актуальну проблему вищої школи.

Наукова проблема полягає в тому, що в дослідженнях немає чіткого розуміння змістовно-

динамічних характеристик копінг-стратегій та стильових характеристик саморегуляції особистості студента, що ускладнює дослідження феномену адаптаційної трансформації психологічного захисту особистості в умовах ВНЗ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Проблематика адаптивного опанування поведінки більш повно розкрита в межах когнітивно-поведінкового підходу. Р. Лазарусом та його співробітниками (R.S. Lazarus, J. Coyne, S. Folkman, F.R. Halligan, A.D. Kanner та іншим) розроблено чітку концепцію, в якій копінг розглядається як центральна ланка стресу, а саме – як стабілізуючий фактор, що може допомогти особистості підтримати психосоціальну адаптацію на період впливу стресу. Особлива увага в цьому процесі приділяється двом основним конструктам – когнітивній оцінці та подоланню (купюванню) стресу. Слово «оцінка» в розглянутому контексті

означає встановлення цінності або оцінювання якості чого-небудь, а «подолання» (“coping”) – поведінкові та когнітивні зусилля для задоволення зовнішніх і внутрішніх вимог, що оцінюються як такі, що «напружують» або «передбачають» ресурси особистості [цит. за 1].

У вітчизняних дослідженнях опанування також домінує його когнітивістське трактування (Л.І. Анциферова, В.О. Бодров, Є.О. Варбан, Т.А. Данилова, Т.Л. Крюкова, К. Муздибаєв, С.К. Нартова-Бочавер, Н.В. Родіна). У центрі уваги вчених опиняються не стільки безпосередні поведінкові акти людини, скільки ті елементи когнітивної сфери особистості, що «відповідають» за вибір і здійснення опанування поведінки. До цієї сфери неминуче включаються: суб'єктивне значення, яке людина надає тій чи іншій ситуації, і розуміння нею тих чи інших стосунків зі своїм близьким соціальним оточенням, які впливають на розвиток певної ситуації і уявлення про свої можливі дії в ній. Іншими словами, опанування поведінки, або копінг, розуміється як процес, що відбувається не лише на поведінковому, але й на когнітивному рівні; як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей.

Дослідників об'єднує ідея особистісної зумовленості стратегій адаптації. Орієнтація на регуляторну активність особистості дозволяє визнати, що людина не просто відчуває вплив зовнішнього середовища й реагує на нього певним чином, прагнучи відповідати пред'явленим вимогам, а взаємодіє з усією оточуючою реальністю, довільно змінюючи ступінь свободи й діапазон реалізації власного адаптаційного потенціалу (В.М. Аллахвердов, Б.Г. Ананьєв, В.Д. Балін, Л.М. Веккер, Д.О. Леонтьєв, В.Ф. Петренко, С.Л. Рубінштейн).

В.О. Бодров, описуючи стратегії подолання критичних ситуацій, робить акцент на ролі особистісних особливостей у їх формуванні [2]. Т.М. Титаренко в межах психології життєвої кризи розглядає опанування поведінки як свободу ставлень особистості до складних обставин. Припускається, що успішність розв'язання складної життєвої ситуації залежить перш за все від самої людини, а саме від її ставлення до власних можливостей розв'язання конфлікту. Також підкреслюється зв'язок між характеристиками суб'єктивного смислового простору та ефективністю адаптаційних можливостей людини [3].

Домінуючий вплив на процес і характер адаптації, на продуктивність діяльності й задоволеність нею виявляє стильові характеристики поведінки особистості. Стиль у вітчизняній психології описують через стійкі індивідуальні особливості здійснювання діяльності, детерміновані властивос-

тями індивідуальності найрізноманітніших рівнів і специфікою діяльності, у якій формується стиль. Індивідуальний стиль саморегуляції характеризується комплексом стильових особливостей регуляторики. До них належать типові для конкретної людини особливості регуляторних процесів, що реалізують основні ланки системи саморегуляції, а також регуляторно-особистісні властивості, або інструментальні властивості особистості. У стилі саморегуляції виявляється спільна регуляторна основа індивідуальності, що, як доводять дослідження, є передумовою формування конкретних стилів діяльності в різноманітних її виявах [4].

**Мета дослідження** полягає у визначенні змістовно-динамічних характеристик стратегій копінг-поведінки та стилів саморегуляції як способів особистісної регуляції адаптаційних процесів.

**Виклад основного матеріалу.** Вибірку склали студенти 1, 2, 3, 4 курсів та студенти магістратури факультету психології, економіки та управління і факультету дошкільної педагогіки та психології Донбаського державного педагогічного університету у віці від 18 до 25 років. Усього в дослідженні брали участь 400 студентів.

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

Дослідження базисних копінг-стратегій проводилося за допомогою психодіагностичної методики «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана, адаптованої Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським. Указаний опитувальник дозволяє визначити такі базисні копінг-стратегії, як розв'язання проблем (РП), пошук соціальної підтримки (ПСП), уникнення проблем (УП).

Для дослідження та діагностики стильових особливостей саморегуляції використовувалась методика «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП – 98», розроблена В.І. Моросановою і Є.М. Коноз. Методика дозволяє виявити індивідуальний профіль різноманітних регуляторних процесів та рівень розвиненості загальної регуляції як регуляторних передумов успішності оволодіння новими видами діяльності. Указаний опитувальник дозволяє визначити: регуляторні процеси (планування (Пл), моделювання (Мд), програмування (Пр), оцінку результатів (ОР)); регуляторно-особистісні властивості ((гнучкість (Гн), самостійність (См)), а також показник загального рівня регуляції (ЗРР).

**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, що показники копінг-стратегій перебувають у межах середнього рівня вираження протягом всіх п'яти років навчання.

У структурі системи подолання особистості копінг-стратегія розв'язання проблем (РП) є провідною, копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (ПСП) посідає друге місце, копінг-стратегія уникнення проблем (УП) – останнє місце.

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

Формування нової програми компенсаторно-приспосувального прилаштування на другому курсі здійснюється за допомогою копінг-стратегій 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 РП витримує адаптаційне напруження на другому курсі й не змінює своїх значень порівняно з першим курсом.

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

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

Усвідомлення непродуктивності копінг-стратегії УП під час розв'язання проблемних ситуацій на другому курсі, ймовірно, стало основою для поступового зниження її ваги у структурі копінг-поведінки до п'ятого року навчання. Встановлено

статистично вірогідне зниження інтенсивності копінг-стратегії УП на першому курсі магістратури порівняно з показниками другого курсу ( $t=2,34$ ;  $p=0,02$ ).

На основі аналізу середніх значень перемінних можна зробити такі висновки:

- ступінь вираження копінг-стратегії РП свідчить про недостатню усвідомленість захисної активності особистості в період навчання у ВНЗ;

- змістовні характеристики копінг-стратегії ПСП дозволяють визначити її відносну конструктивність в організації розв'язання проблем поведінки;

- напруження адаптаційних процесів на другому курсі супроводжується підвищенням інтенсивності копінг-стратегій ПСП і УП;

- активізація копінг-стратегії РП на третьому курсі пов'язана зі зниженням інтенсивності неусвідомленої захисної активності;

- стійка тенденція до зниження інтенсивності копінг-стратегії УП з другого до п'ятого року навчання може розглядатися як результат розвитку особистості й удосконалення способів її психологічного захисту.

**Результати дослідження** динамічних характеристик стилю саморегуляції поведінки студентів свідчать, що їхні показники знаходяться на межі середніх і високих значень (5 балів і більше) протягом усіх курсів навчання. Виняток складають значення показника шкали моделювання на третьому курсі, що відповідає низькому рівню. Як «сильна сторона» регуляторного стилю студентів виступає особистісно-регуляторна властивість гнучкості. Достатньо високі показники значень шкали гнучкості дозволяють припустити наявність компенсаторних можливостей у даної особистісно-регуляторної властивості.

Динаміка стилю саморегуляції поведінки характеризується загалом значним зниженням показників цілого ряду регуляторних процесів на другому та третьому курсах і тенденцією до їхнього збільшення на четвертому і п'ятому роках навчання.

Установлено статистично достовірно зниження на другому курсі відносно першого курсу показника шкали моделювання ( $t=2,41$ ;  $p=0,02$ ); зниження на третьому курсі відносно першого курсу показників програмування ( $t=2,27$ ;  $p=0,02$ ), оцінка результатів ( $t=2,44$ ;  $p=0,02$ ), моделювання ( $t=4,16$ ;  $p=0,00008$ ). На четвертому курсі відносно третього курсу шкала моделювання виявляє статистично достовірно збільшення своїх показників ( $t=-2,71$ ;  $p=0,008$ ). Установлене статистично достовірно збільшення показника загального рівня саморегуляції на п'ятому році навчання відносно показників третього курсу ( $t=-2,05$ ;  $p=0,04$ ).

Імовірно, під час адаптаційного процесу підвищення інтенсивності функціонування психологічних захисних механізмів відбувається витіснення

інших адаптаційних засобів з репертуару особистості. Це припущення може бути правильним лише для другого та третього курсів. На першому курсі магістратури напруження адаптаційних процесів не є перешкодою для зростання показників особистісної регуляторики.

Можна виділити ряд особливостей такої особистісно-регуляторної якості, як самостійність, динамічні характеристики якої не вписуються в загальну картину змін стилю саморегуляції. Шкала «самостійність» демонструє на третьому курсі статистично вірогідне збільшення відносно показників першого курсу ( $t=-2,06$ ;  $p=0,04$ ), а на четвертому курсі відносно показників третього курсу – статистично вірогідне зменшення ( $t=2,00$ ;  $p=0,05$ ). Інакше кажучи, шкала «самостійність» має графік, який швидше нагадує динаміку захисних механізмів.

У такому разі слід звернути увагу на специфіку включеності стильових модифікацій особистості в регуляцію її поведінки. Стильові особливості виникають як результат дій двох протилежно спрямованих процесів: суб'єктивізації зовнішніх змістів, поданих у вимогах діяльності, й об'єктивізації внутрішніх змістів, утримуваних самістю. Суб'єктивуючі компоненти визначають адаптивність стилю, об'єктивуючі – його переадаптивність. Визначене протиріччя дозволяє розглядати стиль з точки зору його ефективності або неефективності. Отже, стиль, виконуючи позитивну функцію адаптації в одних умовах, може виявити свою неспроможність в інших [4].

Згідно з результатами нашого дослідження вважаємо правомірним припустити ригідність такої особистісно-регуляторної властивості, як самостійність. Імовірно, самостійність як особистісно-регуляторна властивість стає додатковим захисним механізмом в умовах адаптаційного напруження на другому та третьому курсах.

Не виявлені зміни динамічних характеристик шкали «гнучкість».

На основі аналізу середніх значень перемінних можна зробити такі висновки:

- напруження адаптаційного процесу на другому й третьому курсах викликає зниження інтенсивності регуляторних процесів;

- зниження напруження адаптаційного процесу на четвертому та п'ятому роках навчання викликає підвищення інтенсивності регуляторних процесів;

- динамічні характеристики особистісно-регуляторної властивості «самостійність» дозволяють визначити її ригідність і захисний характер в умовах адаптаційного напруження;

- найбільш різкий характер змін спостерігається в показниках шкал «моделювання», «програмування», «оцінка результатів», «самостійність»;

- стабільність особистісно-регуляторної властивості «гнучкість» можна розглядати як умову стабільності особистісної регуляторики, що забезпечує успішне проходження адаптації.

Результати кореляційного аналізу показали взаємозв'язок показників копінг-стратегій та показників стилю саморегуляції поведінки студентів. Показник копінг-стратегії розв'язання проблем (РП) утворює зв'язки: на другому курсі з показниками оцінки результату (0,41), загального рівня регуляції (0,36); на четвертому курсі – з показниками планування (0,40), оцінки результатів (0,30). Показник копінг-стратегії пошук соціальної підтримки (ПСП) утворює зв'язки із показником самостійності на другому (-0,33) і на третьому (-0,39) курсах. Показник копінг-стратегії уникнення проблем (УП) утворює зв'язки із показником моделювання на другому (-0,32) і третьому (-0,29) курсах.

Результати кореляційного аналізу представили дані про взаємозв'язки показників копінг-стратегій (ПСП та УП) із показником інтенсивності неусвідомлюваного захисту (ІНЗ). Показник копінг-стратегії РП не утворює зв'язків з механізмами психологічного захисту. Показник копінг-стратегії ПСП утворює зв'язок з показником ІНЗ (0,34) на першому курсі. Також показник копінг-стратегії ПСП утворює зв'язок з показником ІМЗ на другому курсі (0,34) та першому курсі магістратури (0,33). Показник копінг-стратегії УП утворює зв'язок з показником ІНЗ на другому курсі (0,35). На п'ятому році навчання кореляційні зв'язки копінг-стратегії УП та механізмів захисту не виявлені.

Результати кореляційного аналізу представили дані про взаємозв'язки показників стильової саморегуляції особистості із показником інтенсивності неусвідомленого захисту. На другому курсі показник ІНЗ утворює зв'язки з показником моделювання (-0,40). Характер зв'язку дозволяє припустити, що одним із факторів напруження інтенсивності захисту на другому курсі виступає слабо розвинений регуляторний процес моделювання як нездатність особистості до адекватної оцінки значущих внутрішніх умов та зовнішніх обставин.

У результаті аналізу наведеного вище дослідження обґрунтованими виявляються такі **ВИСНОВКИ**.

Адаптаційні трансформації процесів опанування відбуваються повільно й поступово, що знаходить свій вияв у певній стабільності використання студентами основних копінг-стратегій протягом усіх років навчання.

Особливості стильових характеристик поведінки супроводжують динаміку адаптаційного процесу студентів. Підвищення інтенсивності регуляторних процесів на четвертому та п'ятому роках навчання може розглядатися як результат адаптаційної трансформації стилю саморегуляції особистості студента.

Безпосередня взаємодія адаптаційного напруження та свідомої адаптаційної активності особистості відбувається на рівні копінг-стратегій пошуку соціальної підтримки, уникнення. Зв'язки копінг-стратегії розв'язання проблеми з механізмами захисту відсутні. Одним із факторів напруження інтенсивності захисту на другому курсі виступає слабко розвинений регуляторний процес моделювання.

Функціонування копінг-стратегій особистості студента опосередковано особливостями системи стильової саморегуляції поведінки. Стратегія розв'язання проблем пов'язана з позитивними полюсами загального рівня саморегуляції, стратегії планування на другому та четвертому курсах. Дія стратегії пошук соціальної підтримки зумовлена низьким рівнем такої регуляторної властивості, як самостійність, на другому і третьому курсах. Низький рівень регуляторного процесу моделювання зумовлює включення стратегії уникання проблем на другому і третьому курсах.

Наявність різноспрямованих кореляційних зв'язків, утворених копінг-стратегіями та стильовими характеристиками саморегуляції поведінки,

дозволяє розглядати адаптаційну поведінку як реакцію цілісної особистості.

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

#### Література:

1. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: [навчально-методичний посібник для студентів ВНЗ III – IV рівнів акредитації]. Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
2. Бодров В.А. Проблема преодолення стресса. Часть 1 : "coping stress" и теоретические подходы к его изучению. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27, № 1. С. 122–133
3. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування: в 2 ч. Київ : Главник, 2007. Ч. 1. 144 с. Ч. 2. 176 с.
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. Москва : Наука, 2001. 192 с.

#### **Reznikova O. A., Babkina O. V. Adaptive transformation of coping strategies and styles of self-regulation of the student's personality**

*The article presents the results of studying the adaptive transformation of coping strategies and styles of self-regulation of the student's personality. It is established that the highest level of stress of the adaptation processes is observed in the second year of taking the Bachelor's programme and the first year of taking the Master's programme, and the stabilization of the process of adaptation is observed at the third and fourth years of studying. It is determined that the stress of the adaptation processes at the second year is accompanied by an increase in the intensity of coping strategies for seeking social support and avoiding problems; the intensity of the third-year problem of solving the coping strategy is associated with a decrease in the intensity of unconscious protective activity. The persistent tendency to reduce the intensity of coping strategies to avoid problems from the second to the fifth years of studying is defined as a result of improving the methods of psychological protection of the individual. It is found that the stress of the adaptation process at the second and third years of studying causes a decrease in the intensity of regulatory processes. The presence of direct interaction of adaptive stress and conscious adaptive activity of the individual at the level of coping strategies of seeking social support and avoidance is proved. One of the factors of the intensity of protection intensity in the second year of studying is the poorly developed regulatory modelling process. The characteristics of the system of style self-regulation of behaviour that mediate the functioning of coping strategies of the student's personality are highlighted. The problem-solving strategy is related to the positive poles of the general level of self-regulation, the planning strategy in the second and fourth years of studying. The strategy of seeking social support is driven by a low level of independence in the second and third years of studying. The low level of the regulatory modelling process leads to the inclusion of the problem of the avoidance strategy at the second and third years of studying. The presence of multidirectional correlation relationships formed by coping strategies and stylistic characteristics of self-regulation of behaviour allow considering the adaptive behaviour as a response of the holistic personality.*

**Key words:** *adaptive mastery, coping behaviour, problem solving strategy, strategy of seeking social support, strategy of avoidance, planning, modelling, programming, assessment of results, flexibility, self-determination.*