ORCID 0000-0002-6488-9078

УДК 159.923.2

Світлана Цихоня,

магістрантка факультету соціальної та психологічної науки,

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,

м. Умань, Україна

lanastreit997@gmail.com

Наталія Шеленкова,

кандидат психологічних наук, доцент,

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,

м. Умань, Україна

shelenkova_nata@ukr.net

ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

У даному науковому дослідженні звернено увагу на залежність якісної професійної підготовки першокурсників від їх успішної адаптації до ЗВО. У статті проаналізовано значення поняття адаптації, звернено увагу на проблеми, які можуть виникати при адаптації до соціально-психологічного простору закладів вищої освіти.

У роботі зазначається, що процес адаптації – явище індивідуальне та залежить цілком від внутрішнього запасу ресурсів та здатності до активної регуляції власної поведінки. Окрім того, дано визначення поняттю копінг-стратегії, яка дозволяє суб'єкту, у нашому випадку студенту, впоратися зі стресом або бути здатним функціонувати за важких життєвих ситуацій, усвідомлюючи власні дії, що, безумовно, сприятиме успішній адаптації.

Аналізуючи особливості емпіричного дослідження, перш за все, варто відмітити, що підібраний діагностичний інструментарій дозволив визначити як процес адаптації загалом сприймається студентами, а також що, на їх думку, сприятиме поліпшенню умов навчання в університеті, відповідно,

відобразившись при цьому на здатності до адаптивної копінг-поведінки. Крім цього, були досліджені способи подолання труднощів у різних сферах життєдіяльності, такі як конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

Розроблена авторами анкета використовувалась із метою попередньої діагностики адаптаційних процесів. Вибір анкети як методу обумовлений, в першу чергу, можливістю швидкого збору інформації за наявним запитом – адаптація, а також можливістю залучення великої кількості студентів.

На жаль, за сучасних умов, якісному процесу адаптації студентів-першокурсників приділяється не надто значна роль, що зумовлено необхідністю здійснення постійного та комплексного моніторингу даної проблеми, що, власне, є доволі непростим завданням. Проте, важливо пам’ятати, що успішний процес соціально-психологічної адаптації є запорукою ефективного оволодіння професійною діяльністю.

Напрямок подальших досліджень ми вбачаємо в розробці спеціальної адаптаційної програми, яка б успішно реалізувалась в рамках існуючої на даний момент освітньої системи з метою навчання студентів ефективного використання адаптивних копінг-стратегій.

Ключові слова: адаптація, копінг-стратегія, стрес, першокурсник, адаптивна копінг-поведінка.

Вступ. Як відомо, якісна професійна підготовка майбутніх спеціалістів залежить від успішної адаптації студентів до мінливих умов навчально-виховного процесу. Високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження і дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень в нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму.

Підвищений інтерес до поняття «coping stress» свідчить про те, що він викликаний і соціальними змінами, а саме новими вимогами до людини, що

пред'являються її соціальними ролями, очікуваннями, стремліннями, цінностями (Спіріна, Зарюгіна, 2014).

Дослідженням адаптації молоді присвячені праці вітчизняних (В. Л. Кікоть, В. А. Петровський, Т. В. Середа, О. І. Гончаров, М. І. Лісіна) та зарубіжних вчених (Е. Еріксон, Д. Клаузен, З. Фройд та інші). Крім того, питанню адаптації студентів до умов навчання у ЗВО приділяється увага дослідників: Т. Алексєєвої, Н. Герасимової, В. Демченка, О. Кузнєцової, Л. Литвинової, В. Семиченко, І. Соколової та інші (Третякова, Буряк, 2011).

Мета та завдання статті. Мета статті полягає у дослідженні основних копінг-стратегій, які проявляються в процесі адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. Досягнення даної мети було реалізоване за допомогою завдань, які були вирішені у ході дослідження. По-перше, було розкрито психологічні проблеми копінга через аналіз існуючих теоретичних підходів. По-друге, було проаналізовано основні теоретичні підходи до дослідження психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у ЗВО. Крім того, у результаті емпіричного дослідження було визначено особливості використання студентами копінг-стратегій в процесі їх адаптації.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи: теоретичний аналіз проблеми на базі вітчизняних та зарубіжних наукових джерел; емпіричне дослідження, що включало опитування (авторська анкета «Адаптація студентів першого курсу»), тестування (опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкмана); статистичні методи обробки – процедури описової статистики (знаходження відсоткових співвідношень).

Дослідження проводилось на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. У дослідженні взяли участь 30 студентів першого курсу (17-18 років) денної форми навчання факультету соціальної та психологічної освіти, спеціальностей «Психологія» та «Соціальна робота». Гендерний аспект не враховувався.

Результати теоретичного дослідження. Поняття «адаптація» відображає загальну властивість живих організмів, живої матерії пристосовуватись до змін навколишнього середовища (Мачинська, 2012). Цікавим, на нашу думку, є визначення адаптації сформульоване Спіріною Т.В., яка наголошує на тому, що це є процесом вироблення певного режиму функціонування особистості, тобто бачення її в конкретних умовах місця і часу в такому стані, коли всі духовні і фізичні сили спрямовані й витрачаються лише на виконання основних завдань, у даному випадку – на навчання та виховання (Спіріна, 2014).

При адаптації до соціально-психологічного простору ЗВО виникають особистісні проблеми: мотиваційні (недостатність внутрішньої та зовнішньої мотивації при зустрічі з труднощами навчання), раціональні (ілюзорна уява щодо системи навчання) та поведінкові (відсутність стереотипів поведінки, адекватних соціально-психологічному простору закладу вищої освіти). Частіше за все проблеми в одній сфері підкріплюються проблемами в інших, залежать від сукупності інших.

Отже, важливо пам’ятати, що адаптація явище індивідуальне: якщо один студент здатен пройти всі її етапи стабільно та доволі швидко, іншому необхідна більша кількість часу та використання значного запасу ресурсів.

Поняття «coping» походить від англійського «cope», яке згідно з Оксфордським англійської словником (1980 р.), пропонується вживати в значенні «успішно впоратися, долати». У російській психології воно трактується як психологічне подолання і позначає комплекс питань, пов’язаних зі способами, засобами, прийомами превентивної та оперативної регуляції функціонального стану і поведінки людини (Бодров, 2006).

Однією з найбільш науково обґрунтованих є класифікація копінг-стратегій С. Хобфолла, який описав особливості копінгу кожної конкретної особистості за трьома осями (Отич, 2015): пряме та непряме (маніпулятивне) подолання, соціальна спрямованість (вплив оточення на обрання людиною

копінг-стратегій) та активність дій самої людини щодо усунення наявних труднощів.

Бодровим В.А. були виокремлені наступні ознаки копінгу: орієнтованість на проблему або на себе; область психічного, в якій розгортається подолання (зовнішня діяльність, уявлення або почуття); ефективність; тимчасова протяжність отриманого ефекту; ситуації, що провокують coping-поведінку (Бодров, 2006).

Результати емпіричного дослідження. Для проведення емпіричного дослідження були підібрані наступні методики: авторська анкета «Адаптація студентів першого курсу» та опитувальник «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазаруса і С. Фолкмана).

Авторська анкета «Адаптація студентів першого курсу» застосовується з метою попередньої діагностики адаптаційних процесів серед першокурсників. При анкетуванні першокурсників враховувалися такі основні складові, які стосувалися піднятої в дослідженні проблеми, зокрема особливостей адаптаційного періоду в УДПУ, соціальну активність/пасивність, мотивацію до навчальної діяльності, самопізнання.

При аналізі результатів на запитання «Чи подобається навчатися в університеті?», значна більшість погодилася із варіантом «Так» (90% усіх опитаних). Студенти, які обрали варіант «Ні», таких було відповідно 10%, мали змогу за допомогою наступних запитань, запропонованих у анкеті, обґрунтувати свою думку стосовно можливих побоювань чи негативних моментів у навчально-виховному процесі.

Запитання «З чим новим зіштовнулись в університеті?» дало можливість виявити відношення до системи, за якої навчаються у закладах вищої освіти. Згідно з результатами анкетування, для студентів найбільш незвичною є модульно-рейтингова система (так вважають 60% респондентів), оскільки вона принципово відрізняється від традиційної системи організації навчально-виховного процесу у школі.

Наступну складність, за результатами анкетування, 40% студентів вбачають у нових нормах спілкування із студентами та викладачами. Це сприяє тому, що першокурсники починають виходити із зони комфорту, що не може не відобразитися на внутрішньому стані респондентів. Ще одним незвичним моментом варто відзначити наявність великої кількості самостійної роботи, на думку 30% студентів, що в першу чергу передбачає вміння поставити перед собою ціль у пошуку відповідної інформації, здатність її фільтрувати та самому контролювати процес її обробки.

Менш за все «новизною» відрізняються варіанти «організація процесу навчання», на думку 10% опитаних та «особливості самостійного життя у відділенні від сім'ї» за уявленнями ще 10% студентів.

На запитання «Чи відчуваєте Ви допомогу куратора?» 60% студентів відповіли ствердно, 20% не вважають, що куратор хоч якимось чином впливає на життєдіяльність групи. Лише 3,3% обрали власний варіант: частково. Відповідно, 16,7% усієї вибірки не обрали жодного варіанту.

При обробці результатів відповідей на запитання «Які стосунки склались в групі?», значна частина усіх анкетованих, що становить 80%, вказала на наявність доброзичливих теплих стосунків між одногрупниками. Ще 10% описують взаємовідносини у групі як такі, де «кожен сам по собі». Є й категорія студентів, які не обрали жоден варіант відповіді (10%).

На рівень адаптації впливають відносини, які складаються у групі. Більшість анкетованих відносять свої стосунки у групі до категорії «доброзичливих». В такому випадку адаптації студентів сприятиме вже сама атмосфера, сформована у групі. Проте, на думку меншої кількості студентів, у групі панує ситуація, де «кожен сам по собі».

При аналізі результатів наступного запитання «Якщо у Вас проблеми у навчанні, то з чим вони пов'язані?», виявилось, що більшість студентів вважають, що не мають проблем із навчанням. Оскільки анкетування проводилось коли студенти ще не встигли зрозуміти особливостей навчання в університеті, то значна частина, а саме 39% студентів впевнені, що наявний

рівень шкільної підготовки є недостатнім для здобуття подальшої освіти. І лише 20% учасників анкетування вважають, що зміст навчальних дисциплін є важким, а також, на думку 20% першокурсників проблемними є стосунки із одногрупниками.

І, певно, найважливіше запитання даної анкети «Що сприятиме поліпшенню моєї успішності?» дало можливість виявити, що, збільшивши кількість наочності, можливо у перспективі поліпшити успішність 60% анкетованих. Цікавою ідеєю було б введення бонусного вихідного за високі досягнення у навчанні, – так вважають 20% опитаних студентів-першокурсників. 10% респондентів зорієнтовані на виконання більш творчих завдань та 10 % - хотіли б користуватись більш сталим розкладом.

Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкмана призначений для визначення способів (копінг-стратегій) подолання труднощів у різних сферах та містить 8 субшкал: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

За шкалою конфронтаційного копінгу ми отримали наступні результати: у 80% студентів середній рівень напруження, що складає 43,8% за даною шкалою; високого рівня у першокурсників не виявилось. Через прояви деякої агресивності людини за даної стратегії, що призводить до проблем із плануванням поведінки та передбаченням ходу подій, конфронтаційний копінг не є вирішенням проблеми, а лише зняттям психоемоційної напруги.

Рівень напруження за шкалою дистанціювання у 20% студентів становить високі показники (79,4%). За даної стратегії людина намагається знецінити проблему, ніби відокремитись від неї.

У 60% студентів було виявлено високий рівень (64,8%) – напруженість за шкалою самоконтролю. За даної стратегії людина намагається контролювати свій стан, не допускає впливу емоцій та почуттів на вибір варіантів вирішення того чи іншого завдання, проблеми.

Аналізуючи результати за шкалою «Пошук соціальної підтримки», ми прийшли до висновку, що 56,7% наших студентів мають високий рівень напруження за вказаною шкалою (73,3%). За такого типу реагування людина намагається якомога більше контактувати з оточуючими, надто емоційно включається у ситуацію, відчуває потребу у захисті, співчутті та прийнятті.

За шкалою «Прийняття відповідальності» було визначено, що у 70% студентів напруженість за цією шкалою становить 93,3%. Показників низького рівня не було виявлено. Варто відмітити, що людина із таким типом реагування часто впадає у позицію «жертви», залишаючись тим самим у зручній їй позиції.

За шкалою «Втеча-уникнення» було визначено, що у 20% студентів напруженість становить 57,5%. За такого типу реагування спостерігаються випадки зняття емоційного напруження за допомогою алкоголю, сну тощо. Крім цього, спостерігається пасивність, відсутність бажання змінити ситуацію, відмова від активних дій.

Одна із найбільш адаптивних стратегій, що представлена у вигляді шкали «Планування вирішення проблеми», згідно із приведеними результатами, у 53,3% студентів проявляється високий рівень напруженості (77,8%). Основною особливістю людини, яка використовує дану копінг-стратегію є складання плану по виходу із проблемної ситуації. Така людина опирається на попередній досвід, прогнозує вірогідні результати власних дій.

Підрахувавши всі значення було визначено, що високий рівень напруженості за шкалою «Позитивна переоцінка» становить 72,9% у 6,7% студентів. Користуючись цією стратегією, особистість переосмислює ситуацію по-новому, згідно з найпозитивнішою інтерпретацією даної проблеми.

Результати, які були наведені вище, ілюструють лише показники найвищого рівня напруженості за відповідною шкалою.

Високого рівня напруженості не було виявлено за шкалами «Конфронтаційний копінг» та «Прийняття відповідальності». Це свідчить про

те, що поведінці студентів не характерна агресивність, імпульсивність, відсутність плану дій, не є характерною позиція «жертви». Зате найвищий рівень напруженості проявився у 20% студентів (79,4%) за шкалою «Дистанціювання» та у 53,3% (77,8%) за шкалою «Планування вирішення проблеми». У таких досліджуваних спостерігається наявність песимістичних думок та схильність до відокремлення від ситуації.

На нашу думку, середній рівень напруженості є найкращим варіантом при адаптації студентів до нових умов навчання. При аналізі результатів було визначено, що 70% досліджуваних мають високий рівень напруженості (93,3%) за шкалою «Прийняття відповідальності». Це свідчить про те, що студенти, які використовують таку стратегію проявляють бажання здійснювати конкретні послідовні дії, визнання права на помилку та прийняття відповідальності за неї.

Обговорення. Цікавою є робота Лабезної Л. П. (Лабезна, 2017), яка полягає у дослідженні особливостей копінг-поведінки студентів різного віку. Для вивчення проблеми дослідником було використано різні методики, проте в нашому випадку, особливо цінними для порівняння із нашим дослідженням є аналіз копінг-тесту Р. Лазаруса (адаптований Т. Л. Крюк, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою). Згідно з результатами її дослідження, у студентів спостерігається звернення до таких копінг-стратегій як дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, позитивна переоцінка.

У нашому дослідженні ми виявили, що найвищими були бали, визначені за шкалами самоконтролю та прийняття відповідальності. За першого типу реагування спостерігається підвищений контроль за своїми діями, спонтанними реакціями, пригнічення вияву емоцій, свідомі зусилля задля збереження самовладання, а також бажання продумувати сказане, підвищена увага до нової інформації. У другому випадку, наявна копінг-стратегія проявляється у бажанні здійснювати конкретні послідовні дії, визнанні права на помилку та у прийнятті відповідальності за неї.

Висновки. У результаті емпіричного дослідження було визначено, що, загалом, процес адаптації сприймається студентами як щось кардинально нове, іноді травмуюче, однак необхідне для досягнення більшої самостійності, уміння орієнтуватися у щоденних проблемах та засвоєння нових ролей та шаблонів поведінки. Проте є студенти, для кого процес адаптації проходить дещо ускладнено, займає більше часу, фізичних і психічних ресурсів, у них спостерігається підвищена дратівливість, непослідовність у мисленні та діях, песимістичному сприйнятті дійсності.

Було визначено, що високого рівня напруженості не було виявлено за шкалами «Конфронтаційний копінг» та «Прийняття відповідальності». Це свідчить про те, що поведінці студентів не характерна агресивність, імпульсивність, відсутність плану дій, не є характерною позиція «жертви». Зате найвищий рівень напруженості проявився за шкалами «Дистанціювання» та «Планування вирішення проблеми». У таких досліджуваних спостерігається наявність песимістичних думок та схильність до відокремлення від ситуації.

При аналізі результатів було визначено, що наявність високих показників за шкалою «Прийняття відповідальності» свідчить про те, що студенти, які використовують таку стратегію, проявляють бажання здійснювати конкретні послідовні дії, визнанні права на помилку та у прийнятті відповідальності за неї. Шкала «Пошук соціальної підтримки», надала інформацію про те, що студенти не залежать від думки оточуючих, їх підтримки, прийнятті, не надто контактують з оточуючими та неемоційно включаються у ситуацію.

Напрямок подальших досліджень ми вбачаємо в розробці спеціальної адаптаційної програми, яка б успішно реалізувалась в рамках освітньої системи з метою навчання студентів ефективного використання адаптивних копінг-стратегій.

Tsychonia Svitlana,
Psychological and Social Science MSc,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
lanastreit997@gmail.com
Natalia Shelenkova,
PhD of Psychological,
Associate Professor of Psychology chair,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
shelenkova_nata@ukr.net

USING COPING STRATEGIES IN ORDER TO ADAPT OF THE FIRST YEAR STUDENTS

In this research, the main attention is devoted to the dependence of a qualitative study of professionals on successful adaptation of first-year students.

The article analyses the meaning of the term adaptation, focuses on issues and consider the problems that may arise when adapting to the socio-psychological and professional spaces of higher education institutions. It was mentioned that the process of adaptation could be described as an individual phenomenon. It depends on the internal resources of a specific person and the ability to regulate his or her own behavior. It was given a definition of the concept of coping strategy, which allows a student to cope with stress.

It should be noted, analysing the peculiarities of empirical research, that selected diagnostic tools allowed us to determine how students perceived the adaptation process. Moreover, it was investigated different ways to overcome challenges and difficulties in various spheres of our life such as confrontive coping, distancing, escape-avoidance, positive reappraisal, accepting responsibility, planful problem-solving, self-controlling, seeking social support.

Using the questionnaire for preliminary diagnostics of adaptation processes, we analysed all factors effected students for the period of adaptation in higher

education institutions. The questionnaire is a method using the assessment of the rapid collection of data and the possibility of more students. It was based on the three main components, such as social activity or passivity, learning motivation and self-knowledge.

Unfortunately, in current conditions, it was not focused attention on the successful adaptation process of first-year students. The main barrier that limit effective adaptation of students to new learning conditions in higher education institutions is necessity for complex monitoring this problem. However, it is important to remember that a successful socio-psychological adaptation of students is key to effective professional development.

The future direction for research is to develop and implement a program of adaptation, which, due to the existing educational system, examines the effectiveness of teaching stress-coping strategies.

Key words: coping, psychological stress; educational process; adaptation; learning environment; coping responses.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

2. Лабезна Л. П. Психологічний аналіз застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах освітньої взаємодії / Л. П. Лабезна // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2017. – Вип. 1(2). – С. 155-159.

3. Мачинська Н. І. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі / Н. І. Мачинська, А. В. Марчук // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. – 2012. – Вип. 1. – С. 142-150

4. Отич Д. Д. Креативність як копінг-ресурс підлітків / Д. Д. Отич, К. В. Гузь // Молодий вчений. – 2015. – №9(2). – С. 131-135

5. Спіріна, Т. П. Особливості адаптації студентів–першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі [Текст] / Т. П. Спіріна, Ю. Є.

Зарюгіна // Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. – Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2014. – Вип. 32. – С. 182–184.

6. Третякова І. С. Оптимізація навчально-виховного процесу як умова успішної адаптації студентів-першокурсників / І.С. Третякова, Н.О. Буряк // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького: Збірник наукових праць. – 2011. – № 6. – С. 338-344.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

1. Бодров, В.А. (2006). Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва: ПЕР СЭ.

2. Лабезна Л. П. (2017). Психологічний аналіз застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах освітньої взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1(2).

3. Мачинська, Н. І. (2012). Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 1.

4. Отич, Д. Д. & Гузь, К.В. (2015). Креативність як копінг-ресурс підлітків. *Молодий вчений*, 9(2).

5. Спіріна, Т. П. & Зарюгіна, Ю. Є. (2014). Особливості адаптації студентів–першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету,* 32.

6. Третякова, І. С. & Буряк, Н. О. (2011). Оптимізація навчально-виховного процесу як умова успішної адаптації студентів-першокурсників. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*, 6.