

Отримано: 14 березня 2018 р.

Прорецензовано: 28 березня 2018 р.

Прийнято до друку: 29 березня 2018 р.

e-mail: stanibula.stepan@mail.ru

DOI: 10.25264/2415-7384-2018-6-39-42

Станібула С. О. Копінг-стратегії студентів із різним типом прихильності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 39–42.

УДК 159.9.019.43:316.622-057.875:177.6

Станібула Степан Олександрович,

магістр психологічних наук, Гомельський державний університет імені Франциска Скорини,
кафедра психології, Білорусь, Гомель

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ПРИХИЛЬНОСТІ

У статті розглянуто особливості копінг-стратегій у студентів із різним типом прихильності. Подано теоретико-методологічний аналіз структури і природі копінг-стратегії. Розглянуто роль прихильності у формуванні адаптаційної системи індивіда, зокрема копінг-поведінки. У статті уявлення емпіричне дослідження копінг-стратегій студентів із різною типологією прихильності. Виявлено, що респонденти з ненадійним типом прихильності як провідну стратегію використовують дистанціювання. Випробовувані з надійним типом прихильності в якості ведучої використовують копінг-стратегію пошук соціальної підтримки. Респонденти з амбівалентним типом прихильності в якості ведучої використовують копінг-стратегію таку копінг-стратегію, як самоконтроль. Результати дослідження можуть бути використані психологами та соціальними педагогами під час розробки технологій психолого-педагогічного супроводу студентів в умовах вищих навчальних закладів.

Ключові слова: копінг, впоратися поведінку, копінг-стратегії, прихильність.

Станібула Сцяпан Олександровіч,

магістр психалагічных навук, Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Францыска Скарыны,
кафедра псіхалогіі, Беларусь, Гомель

КОПІНГ-СТРАТЭГІЇ СТУДЭНТАЎ З РОЗНЫМ ТЫПАМ ПРЫХІЛЬНАСЦІ

У артыкуле разглядаюцца асаблівасці копінг-стратэгіі ў студэнтаў з розным тыпам прыхільнасці. Дзецца тэарэтыка-метадалагічны аналіз структуры і прыродзе копінг-стратэгіі. Разглядаецца роля прыхільнасці ў фарміраванні адаптацыйнай сістэмы індывіда, у прыватнасці, копінг-наводзін. У артыкуле прадстаўлення эмпірычнае даследаванне копінг-стратэгіі студэнтаў з рознай тыпалогія прыхільнасці. Вывяўлена, што рэспандэнты з ненадзейным тыпам прыхільнасці ў якасці вядучай стратэгіі выкарыстоўваюць дыстанцыяванне. Падыспытныя з надзейным тыпам прыхільнасці ў якасці вядучай выкарыстоўваюць копінг-стратэгію пошук сацыяльнай падтрымкі. Рэспандэнты з амбівалентным тыпам прыхільнасці ў якасці вядучай выкарыстоўваюць копінг-стратэгію такую копінг-стратэгію, як самакантроль. Вынікі даследавання могуць быць выкарыстаны псіхалагамі і сацыяльнымі педагогамі пры распрацоўцы тэхналогіі псіхалага-педагогічнага суправаджэння студэнтаў ва ўмовах вышэйшых навучальных устаноў.

Ключавыя словы: копінг, даць рады наводзіны, копінг-стратэгіі, прыхільнасць.

Stepan Stanibula,

Graduate student of psychology, Gomel State University named after Francis Skorina

COPING STRATEGIES OF STUDENTS WITH VARIOUS TYPE OF ATTACHMENT

The article examines the features of coping strategies in students with different types of attachment. The theoretical and methodological analysis of the structure and nature of coping strategies is given. The role of attachment in the formation of the individual's adaptive system, in the particularity of coping behavior, is considered. The article presents an empirical study of coping strategies of students with different attachment typologies. It was revealed that respondents with an unreliable attachment type use distancing as the leading strategy. For researchers with a reliable type of attachment, the leading ones use the coping strategies to seek social support. Respondents with an ambivalent type of attachment as a leader use the coping strategy for such a coping strategy as self-control. The results of the research can be effectively used by psychologists and social educators when developing technologies for psychological and pedagogical support of students in higher educational institutions.

Key words: coping, coping behavior, coping strategies, affection.

У навуковы абарот тэрмін «копінг» (ад англ. Coping – совладание, пераадоленне) быў уведзены L. Murrphy і азначаў пэўную спробу стварыць новую сітуацыю, будзь яна пагрозлівай і небяспечнай ці радаснай і спрыяльнай [1]. Шэраг, аўтараў разглядае феномен «копінга» як тэндэнцыйны дынамічны працэс псіхікі па ліквідацыі праблем з мэтай аптымізацыі эмацыйнага стану. У прыватнасці, у такім кантэксце разглядаў тэрмін «копінг» R. S. Lazarus, вызначаючы яго як працэс рашэння праблем, які зро-

біць індывідам для аптымізацыі свайго псіхалагічнага стану і адаптацыі да навакольнага асяроддзя [2].

Такія аўтары, як R. F. Mollica, B. Cardozo разумелі «копінг» як шырокі комплекс узаемазвязаных навикаў, неабходных для якаснага кіравання абставінамі любой ступені складанасці [3]. У працах айчынных навукоўцаў паняцце «копінг» разглядаецца ў рамках канцэпцыі стрэсу. Т. Л. Крюкова [4], Е. П. Бялінская [5] разглядалі копінг як спосаб, які дазваляе індывіду справіцца са стрэсам або цяжкай жыццёвай сітуацыяй.

Даследнікі адзначаюць ўзаемасувязь копінг-стратэгіі з індывідуальна-псіхалагічнымі асаблівасцямі асобы. П. Л. Х'юіт, Г. Л. Флетт, П. Т. Коста, М. Р. Сомерфелд, Р. Р. Маккраэ і іншыя адзначалі ўплыў на выбар копінг-стратэгіі такіх асобасных рыс, як аптымізм, негатыўная афектыўнасць, варожасць, нейротызм, locus control. У прыватнасці, было выяўлена, што людзі з высокім узроўнем нейротызма выкарыстоўваюць дезадаптыўны стыль совладання са стрэсам [6; 7]. V. J. Conway, D. Terry, K. Blankstein выявілі, што выбар копінг-стратэгіі карэлюе з самаацэнкай, самопринятием, самакантролем і трывожнасцю [8, 9]. На думку R. S. Lazarus, копінг-паходзіны вызначаюцца суб'ектыўнасцю перажывання той ці іншай сітуацыі [2].

Праблема прыхільнасці глыбока прааналізавана ў айчынных і замежных даследаваннях. Тэрмін «прыхільнасць» быў прапанаваны Дж. Боулбі для тлумачэння эмацыйна-паходніцкіх патэрнаў паводзін дзяцей дзіцячага і малодшага ўзросту, змешчаных у кругласутачныя дзіцячыя сады, а таксама якія маюць у анамнезе раннюю і досыць працяглую расстанне са значнымі блізкімі людзьмі, перш за ўсё – з маці. Ён вылучыў тры ярка выяўленых і паслядоўна змяняюць адзін аднаго патэрна паводзін: пратэст, адчай, адкіданне [10].

У працах A. N. Schore падкрэсліваецца, што вопыт і спецыфіка пабудовы ранняй прыхільнасці ўплывае на развіццё мазгавых структур індывіда [11], адказвае за працэсы рэгуляцыі станаў гіпер- і гиповозбуджэння, падтрымлівае цэласнасць імпліцытнай я-сістэмы індывіда. Можна казаць, што ў работах дадзенага аўтара выяўляецца вядучае ўплыў прыхільнасці на псіхафізіялагічнае развіццё індывіда, а так жа паспяховае яе функцыянаванне [12]. Паралельна з працамі A. N. Schore іншыя спецыялісты таксама канцэптуалізавалі фундаментальнае ўплыў прыхільнасці на розныя працэсуальныя аспекты асобы. Так, О. В. Харт падкрэсліваў ўплыў адносін прыхільнасці на развіццё і функцыянаванне фізіялагічнай актыўнасці індывіда [13]. Такім чынам, можна казаць, што вопыт пабудовы ранняй прыхільнасці выступае істотным фактарам развіцця і функцыянавання псіхафізіялагічнае сістэмы індывіда ў антагенезе.

Прыхільнасць выступае адным з ключавых фактараў фарміравання розных асобасных якасцяў і структур. М. Mikulincer ў сваіх даследаваннях падкрэсліваў важнасць прыхільнасці ў фарміраванні псіхалагічных канструктаў, якія адказваюць за псіхалагічны дабрабыт і лад Я [14]. Таксама М. Mikulincer з калегамі прыйшоў да высновы, што ў сітуацыях стрэсу ў чалавека актуалізуюцца тэндэнцыі, па сваёй сутнасці адлюстроўваюць эмацыйна-афектыўныя аспекты адносін да тых людзей, да якіх ён прывязаны і якія дазваляюць яму адчуваць сябе ў бяспецы. Па вялікім рахунку, прыхільнасць выступае ў ролі фундаментальнага рэсурсу асобы. У людзей з ненадзейным тыпам прыхільнасці назіраецца дефіцитарнасць ў адаптацыйнай сістэме, а менавіта ў спецыфіцы даць рады паводзін, так як істотны даць рады патэнцыял накіраваны на пераадоленне базіснага адчування небяспечнасці і неабароненасці. У людзей з надзейным тыпам прыхільнасці адаптацыйная сістэма працуе выразна, так як для дасягнення эмацыйнай стабільнасці ў стрэсавых сітуацыях яны звяртаюцца да унутраным надзейным рэпрэзентацыі, аднаўляючы эмацыўную стабільнасці і пераадоляючы стрэс [15].

М. Mikulincer даказваецца ўплыў прыхільнасці на даць рады паводзіны. Аднак недастаткова вывучаным застаецца пытанне спецыфікі копінг-стратэгіі ў людзей з рознымі тыпамі прыхільнасці. У нашай працы мы прадставім аналіз вынікаў даследавання асноўных копінг-стратэгіі ў студэнтаў з рознымі тыпамі прыхільнасці. С. А. Станібуга ў серыі эмпірычных даследаванняў прыхільнасці ў дзяцей-сірот і дзяцей, якія засталіся без апекі бацькоў актуалізаваў істотны ўплыў феноменалогіі і структуры прыхільнасці на спецыфіку і структуру даць рады паводзін асобы [16; 17; 18].

МЕТАД

Даследаванне праводзілася на базе факультэта псіхалогіі і педагогікі і біялагічнага факультэта Гомельскага дзяржаўнага ўніверсітэта ім. Францыска Скарыны (ГДУ імя Ф. Скарыны) у перыяд з лістапада па снежань 2016 г. Кантынгент даследаванні: студэнты 3–5 курсаў, якія навучаюцца па спецыяльнасці «Псіхалогія», «Біялогія». У даследаванні прынялі ўдзел 123 чалавекі (97 дзяўчат і 26 юнакоў). Узрост паддаследных: 19–22 гады.

У метадычны комплекс увайшлі «Методыка вызначэння тыпу прыхільнасці» М. В. Яремчук (мадыфікацыя Г. В. Бурменской, О. В. Алмазова); «Апытальнік спосабаў совладання» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптаваны Т. Л. Крюковай, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой), а таксама метады матэматычнай статыстычнай апрацоўкі дадзеных.

ВЫНІКІ І ІХ РАЗМОВЫ

Аналіз вынікаў даследавання тыпу прыхільнасці з выкарыстаннем metodyкі М. В. Яремчук паказаў, што ў большасці студэнтаў выяўлена надзейная прыхільнасць (табліца).

Табліца 1

Тыпы прыхільнасці ў студэнтаў

Тып прыхільнасці	Лік адзінак назірання (n):	Лік адзінак назірання ў%:	Сярэдняе (M) і стандартнае адхіленне (σ)	Медыяна (Me)	Каэфіцыент варыяцыі (Cv) у%
Надзейная прыхільнасць	76	62	8.12 ±0.86	8	10.57
Амбівалентная прыхільнасць	34	28	7.50 ±0.70	7	9.29
Пазбягае прыхільнасць	13	10	7.92 ±1.04	8	13.10

Аналіз вынікаў даследавання індывідуальных копінг-стратэгіі дазволіў выявіць, што рэспандэнты з надзейным тыпам прыхільнасці ў якасці вядучай выкарыстоўваюць копінг-стратэгію пошук сацыяльнай падтрымкі. Наступнай досыць часта выбіраюць копінг-стратэгію з'яўляецца станоўчая пераацэнка, якая дазваляе найбольш адаптыўна ацаніць усе магчымыя сітуацыі і рэсурсы совладання з ёй. Менш выкарыстоўванай рэспандэнтамі копінг-стратэгію з'яўляецца дыстанцыяванне. Атрыманая вынікі адпавядаюць з даследаваннямі К. Bartholomew, які падкрэсліваў, што людзі з надзейным тыпам прыхільнасці ў сітуацыях канфлікту, крызісу і іншых стрэсавых сітуацыях выкарыстоўваюць канструктыўныя спосабы пераадолення. Каштоўнасна-арыентаванай сфера характарызуецца перавагай такіх кампанентаў, як сяброўства, эмацыйная блізкасць, што выступае рэсурсамі для пераадолення з цяжкімі сітуацыямі [19]. Іншыя прадстаўленыя копінг-стратэгіі па дадзенай катэгорыі ў даследаванні выяўленыя ў норме сярэдніх значэнняў.

Рэспандэнты з амбівалентным тыпам прыхільнасці ў якасці вядучых выкарыстоўваюць копінг-стратэгію самакантроль. Наступнай досыць часта выбіраюць копінг-стратэгію з'яўляецца дыстанцыяванне. Менш выкарыстоўванай рэспандэнтамі копінг-стратэгію з'яўляецца прыняцце адказнасці.

Рэспандэнты з пазбягаюць тыпам прыхільнасці часцей за ўсё звяртаюцца да такой стратэгіі совладання, як дыстанцыяванне. Пры гэтым дадзена характарыстыка перавышае нарматыўнае значэнне па дадзенай шкале. Наступнай, досыць часта выбіраюць імі копінг-стратэгію, з'яўляецца ўцёкі-пазбяганне, для якой характэрна пазбяганне пераадолення складаных сітуацый на эмацыйным, кагнітыўным і паводніцкіх узроўні. Радзей выкарыстоўваецца стратэгію з'яўляецца пошук сацыяльнай падтрымкі, які характарызуецца актыўным імкненнем да выкарыстання сацыяльных кантактаў з мэтай пераадолення складаных сітуацый. Вынікі эмпірычнага даследавання пацвярджаюць вынікі даследавання К. Bartholomew, які выявіў, што для людзей з пазбягаюць тыпам прыхільнасці ў крызісных і канфліктных сітуацыях характэрна пазбяганне звароту па дапамогу да навакольных і дыстанцыяванне ад эмацыйных перажыванняў. Сярод вядучых дыспозіцыйных характарыстык пераважаюць эмацыйная незалежнасць і крытычнасць [18]. Астатнія копінг-стратэгіі ў дадзенай групы студэнтаў у даследаванні выяўленыя ў норме сярэдніх значэнняў.

Устаноўлена, што ненадзейны тып прыхільнасці мае станоўчую сувязь з копінг-стратэгію дыстанцыяванне ($r = 0,40$ пры $p < 0,01$). Надзейны тып прыхільнасці мае станоўчую сувязь з копінг-стратэгію пошук сацыяльнай падтрымкі ($r = 0,34$ пры $p < 0,03$). Амбівалентны тып прыхільнасці мае станоўчую сувязь з копінг-стратэгію самакантроль ($r = 0,37$ пры $p < 0,01$).

Праведзенае даследаванне, прысвечанае вывучэнню асаблівасцяў копінг-стратэгію ў студэнтаў з рознай тыпам прыхільнасці, дазволіла зрабіць наступныя высновы:

1. Прыхільнасць – гэта складаны псіхалагічны феномен, які выступае ключавым фактарам развіцця і функцыянавання розных псіхафізіялагічных і псіхалагічных сістэм асобы. Праблема спецыфікі копінг-паводзін у людзей з розным тыпам прыхільнасці патрабуе больш сістэмнага і шырокага вывучэння з пазіцыяй адаптыўнасць і актуалізацыі на эмацыйным, паводніцкіх і кагнітыўным узроўнях.

2. Рэспандэнты з надзейным тыпам прыхільнасці ў якасці вядучых выкарыстоўваюць копінг-стратэгію пошук сацыяльнай падтрымкі, гэта значыць у сітуацыях канфлікту, крызісу і іншых стрэсавых сітуацыях назіраюцца канструктыўныя спосабы пераадолення. Блізкія адносіны і падзеленыя з іншымі перажываннямі могуць служыць іх істотным рэсурсам для пераадолення розных крызісных сітуацый.

3. Рэспандэнты з амбівалентным тыпам прыхільнасці ў якасці вядучай выкарыстоўваюць такую копінг-стратэгію, як самакантроль. У сітуацыях канфлікту, крызісу і іншых стрэсавых сітуацыях для іх характэрна істотнае перажыванне трывогі. Можна меркаваць, што ў выніку стрэсавых сітуацый велізарная колькасць намаганняў у людзей дадзенай катэгорыі ідзе на совладанне з трывогай, а не на непасрэдна пераадоленне цяжкай сітуацыі як такой. Рэспандэнты з ненадзейным тыпам прыхільнасці ў

якості вядучай стратэгіі выкарыстоўвае дыстанцыяванне. Можна казаць, што пад дадзенымі аспектамі хаваецца істотная псіхалагічная праблематыка развіцця функцыянавання людзей з ненадзейным тыпам прыхільнасці.

Такім чынам, можна сцвярджаць, што чым менш надзейная прыхільнасць, тым больш асобу сутыкаецца з перажываннямі, якія прыводзяць да дэфіцыту стратэгіі пераадолення, што пасля прыводзіць да недазволенага, а часта і да пагаршэння стрэсавага падзеі або крызісу.

У даследаванні былі закрануты толькі асобныя аспекты такога складанага псіхалагічнага феномену, як прыхільнасць. Ўяўляецца перспектыўным працяг даследаванняў у сферы выяўлення характару копінг-паводзінаў, зыходзячы з пераважнага тыпу прыхільнасці.

Можна казаць, што гэтыя вынікі могуць выступаць істотнай тэарэтыка-метадалагічнай асновай развіцця розных формаў і метадаў псіхалагічнага суправаджэння слабых катэгорыяў насельніцтва асяроддзя якіх вядучымі выступаюць: студэнты, дзеці – сіроты і дзеці, што засталіся без апекі бацькоў, дзеці-інваліды, цяжарныя жанчыны, а ў асабліваці жанчыны вырашылі зделать аборт.

Можна казаць што актуалізуюць ўвагу ў дадзенай катэгорыі насельніцтва на парушэннях прыхільнасці мы можам істотна зніжаць дезадаптыўныя фактары сацыяльна-псіхалагічнай адаптацыі да розных крызісных сітуацыях у жыцці.

Літаратура:

1. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation / L. Murphy. – N. Y. : Oxford University Press, 1974. – 343 p.
2. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. – N. Y. : McGraw, 1966. – 258 p.
3. Mollica R. F. Cardozo B. Mental Health in Complex Emergencies / R.F. Mollica, B. Cardozo // *The Lancet*. – 2004. – Vol. 364. – P. 2058–2067.
4. Крюкова Т. Л. Псіхалогія даць рады паводзінаў / Т. Л. Крюкова // *Кастрама* : КГУ ім. Н. А. Някрасава, 2004. – 232 с.
5. Бялінская, Е. П. Совладание як сацыяльна-псіхалагічная праблема [Электронны рэсурс] // Псіхалагічныя даследаванні: электрон. наву. Журн. 2009. № 1 (3). URL: <http://psystudy.ru> (дата звароту: 2017/08/28).
6. Endler N. S., Parker J. D. A Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation / N. S. Endler, J. D. Parker // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – Vol. 58. – № 5. – P. 844–854.
7. McCrae, R. R. Costa, P. T. Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective / Ed. R. R. McCrae, P. T. Costa // *Baltimore Gerontology Research Center*: Guilford Press, 2003. – 234 p.
8. Conway V. J., Terry D. J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis / V. J. Conway, D. J. Terry // *Australian Journal of Psychology*. – 1992. – Vol. 44. – № 1. – P. 1–7.
9. Blankstein K. R. Flett G. L. Coping and academic problem solving ability in lest anxiety / K. R. Blankstein, G. L. Flett // *Journal of Clinical Psychology*. – 1992. – Vol. 48. – №1. – P. 37–46.
10. Боулби Дж. Прыхільнасць / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 168 с.
11. Schore A. N. Affect Dysregulation and Disorders of the Self / A. N. Schore. – N. Y.: W. W. Norton & Company, 2003. – 211 p.
12. Schore A. N. The Right Brain Implicit Self Lies at the Core of Psychoanalysis / A. N. Schore // *Psychoanalytic Dialogues*. – 2011. – Vol.21. – № 1. – P. 75–100.
14. Mikulincer M., Shaver P. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change/ M. Mikulincer, P. Shaver. – N. Y. Guilford Press, 2007. – 245 p.
15. Mikulincer M., Shaver P. R. Security-based self-representations in adulthood: Contents and processes. Adult attachment: New directions and emerging issues / M. Mikulincer, P.R. Shaver. – N. Y.: Guilford Press, 2004. – P. 159–195.
16. Станібула С. А. Ролю парушэнняў прыхільнасці ў развіцці дзяцей-сірот і дзяцей, якія засталіся без апекі бацькоў / С. А. Станібула // *Веснік Пскоўскага дзяржаўнага універсітэта*. – 2017. – № 5. – С. 76–81.
17. Станібула С. А. Карэкцыя парушэнняў прыхільнасці дзяцей-сірот і дзяцей, якія засталіся без апекі бацькоў / С. А. Станібула // *Прафесійная адукацыя*. – 2017. – № 3 (29). – С. 29–33.
18. Станібула С. А. Спецыфіка даць рады паводзінаў у студэнтаў з рознай выяўленасцю пачуцці адзіночаты / С. А. Станібула // *Навуковыя працы Рэспубліканскага інстытута вышэйшай школы*. – 2017. – № 17. – С. 369–375
19. Bartholomew K. Moretti, M. The dynamics of measuring attachment / K. Bartholomew, M. Moretti // *Attachment & Human Development*. – 2002. – Vol. 4. – № 2. – P. 162–165.