

On the basis of the got scientific job performances on the exposure of features of experiencing of people at the crisis states and determination of individual-personality approaches for in the article the basic successive stages of work are certain their practical support on a psychological help and rehabilitation.

Keywords: crisis states, posttraumatic stress disorder, psychological support, renewal psychological states.

Отримано: 12.02.2012 р.

УДК 159.922.8

І.О.Корнієнко

Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту

В статті обговорюються результати дослідження опанувальної поведінки студентів у ситуації іспиту, зокрема: рівень стресогенності та динаміка тривожності даної ситуації для особистості юнака до і після іспиту, кореляційний зв'язок типів тривожності та її зв'язок з репертуаром стратегій копінг-поведінки студентів. Визначено основні особливості опанування з ситуаціями іспиту. Проведено порівняння результатів дослідження різних вікових груп респондентів.

Ключові слова: копінг, опанування, стратегії копінг-поведінки, стресогенність, тривожність, життестійкість.

В статье обсуждаются результаты исследований совладающего поведения студентов в ситуации экзамена, а именно: уровень стрессоустойчивости и динамика тревожности этой ситуации для личности юноши до и после экзамена, корреляционную связь типов тревожности и её связь с репертуаром стратегий копинг-поведения студентов. Определяются основные особенности совладания с ситуациями экзамена. Произведено сравнение результатов исследования разных возрастных групп респондентов.

Ключевые слова: копинг, совладание, стратегии копинг-поведения, уровень стресса, тревожность, жизнестойкость.

Як показує педагогічна практика, до ситуації екзамену студенти відносяться неоднозначно, і досить часто ця ситуація втрачає свою значимість в процесі навчання. Актуальність даного питання

підсилюється фактом того, що період отримання вищої освіти не обмежується юнацьким віком, а включає період дорослості за рахунок створення заочних відділень і прискорених форм навчання. Крім того, на думку В.Дубровіної, “з кожним роком значимість екзаменів, в тому числі і суб’єктивна, зростає”. Стосовно досліджень як тривожності, так і стратегій опанування у сучасній вітчизняній та зарубіжній психології (Л.І.Анциферова, Л.Ф.Бурлачук, А.Г.Григорєва, А.Лібіна та ін.) [1,2,3,5] присвячено чимало праць, але питання особистісних детермінант копінг-поведінки багато в чому все ще залишається відкритим. Однією з таких детермінант може бути особистісна тривожність студента. Виходячи із зазначеного, основною метою даного дослідження є виявлення впливу рівня тривожності студентів на їх вибір стратегій копінг-поведінки на прикладі окремо взятої екзаменаційної ситуації оцінювання під час сесії.

Загальна вибірка досліджуваних становить 57 студентів – психологів, з яких 26 студентів третього курсу, а 27 – студенти п’ятого курсу. Дане дослідження проводилось на базі Мукачівського державного університету в три етапи: до сесії, під час сесії і після сесії.

Отримані результати свідчать про високу стресогенність екзаменаційної ситуації незалежно від курсу навчання. Більшість опитаних сприймають екзаменаційну ситуацію як стресову, таку, що примушує реагувати на неї станом тривоги. Спостереження засвідчують, що нормалізація емоційного стану студентів пов’язана з завершенням екзаменаційної сесії, тобто з закінченням впливу стресора, що знову ж таки підтверджує дані З. Фройда, К. Хорні, Д. Спілберга [4] про ситуативний характер екзаменаційної тривожності і механізмів її функціонування (Рис.1). Можна відмітити наявність певної тенденції зміни рівня тривоги в міру збільшення терміну навчання, а саме: найбільш високі показники екзаменаційної тривоги до і після сесії були отримані в групі студентів третього курсу (64%), в той час як найменш високі – в групі студентів п’ятого курсу (36%).

В даному випадку наші результати підтверджують дані інших вчених щодо динаміки екзаменаційної тривожності. На думку деяких з них, наприклад А. Гапонової, відсутність динаміки дисфункціональних станів п’ятикурсників, порівняно з третьокурсниками підтверджує наявність у студентів більшого досвіду до процесу здачі екзаменів. Саме завдяки цьому досвіду студенти виробляють оптимальні стратегії поведінки.

Результати дослідження, отримані під час сесії, показують, що більш високими є показники тривожності у п’ятого курсу (69%)

(Рис. 2). Вони ілюструють ступінь суб'єктивної і громадської значимості даних кваліфікаційних випробувань для студентів, успішне подолання яких виступає критерієм готовності до нової соціальної позиції. І, оскільки для студентів п'ятого курсу екзаменаційна сесія остання, то вони розцінюють її важливу суб'єктивно значиму подію, яка вирішує їх подальший розвиток.

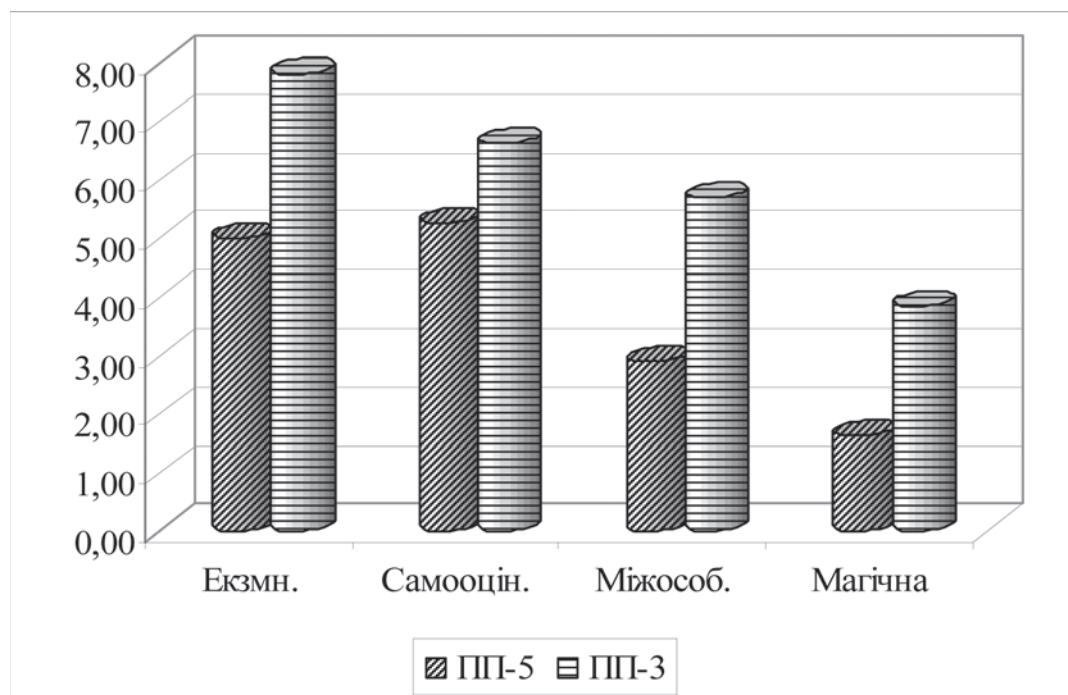


Рис. 1. Результати дослідження за “Шкалою особистісної тривоги” М.Прихожан (до сесії)

Загалом група досліджуваних усвідомлює всі основні функції оцінки (контрольну, виховну), яка часто показує відношення до неї як до індикатора успішності людини з точки зору суспільства.

Після завершення екзаменаційного періоду у студентів як п'ятого, так і третього курсу знизився рівень екзаменаційної тривожності (24%), що свідчить про ситуативний характер екзаменаційної тривожності і механізмів її функціонування (Рис.3). Нормалізація емоційного стану студентів пов'язана із завершенням екзаменаційної сесії, тобто із закінченням впливу стресора.

Отже, з віком ступінь стресогенності ситуації екзамену знижується, незважаючи на те, що старші студенти частіше бачать в екзаменаційній ситуації особливу загрозу для самоповаги і реалізації рівня домагань. Результати нашого дослідження свідчать, що, не дивлячись на вікові особливості сприйняття екзамену студентами, ця ситуація дійсно є і залишається значимою для студентів як третього, так і п'ятого курсів.

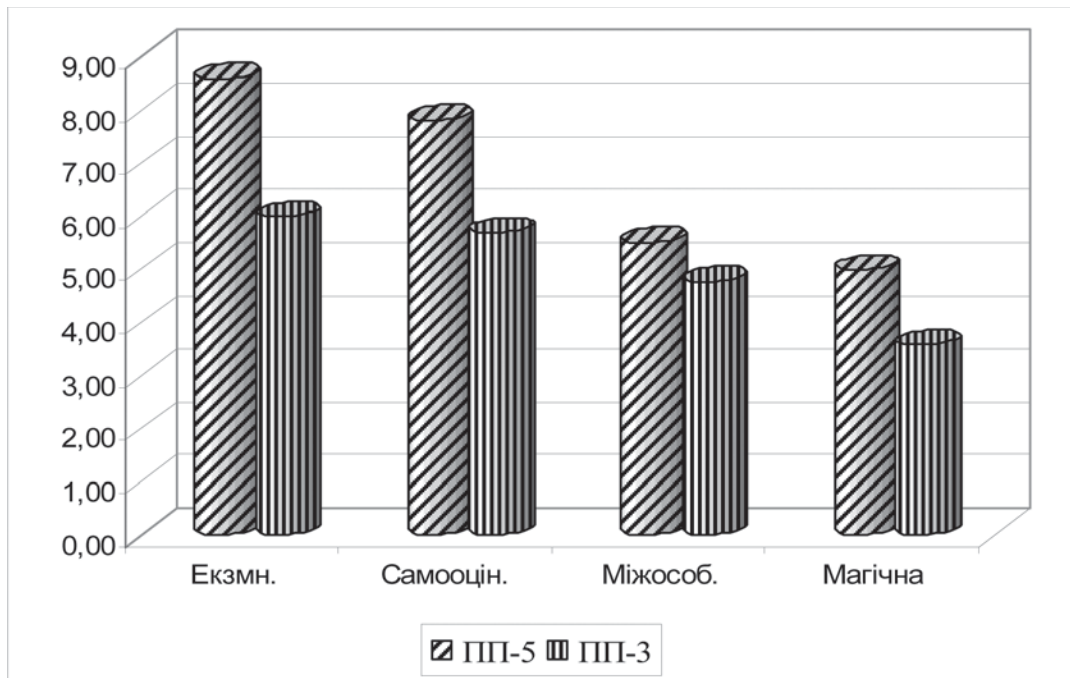


Рис. 2. Результати дослідження за “Шкалою особистісної тривоги” М.Прихожан (під час сесії)

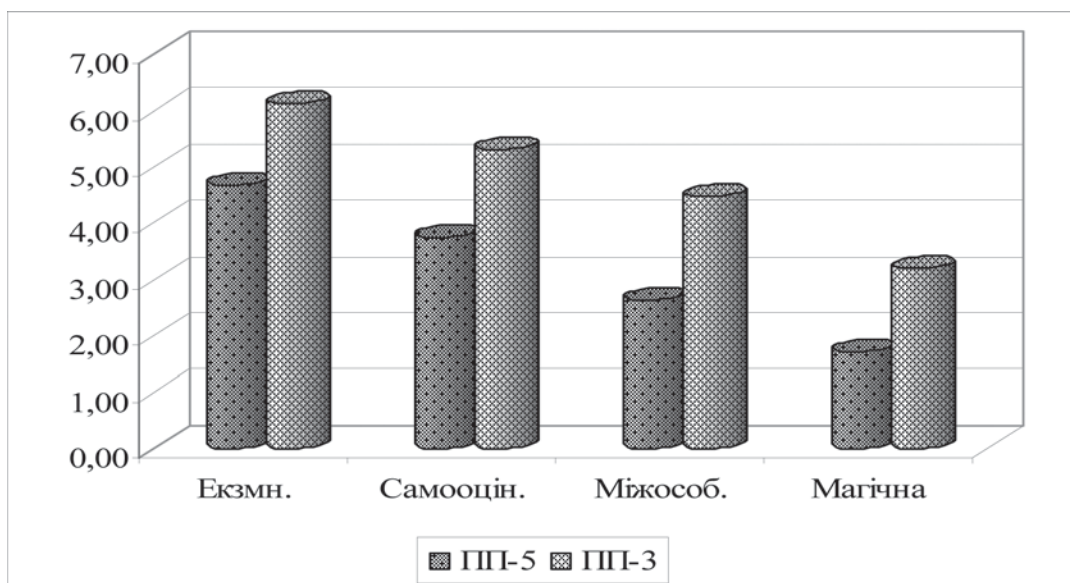


Рис. 3. Результати дослідження за “Шкалою особистісної тривоги” М.Прихожан (після сесії)

Для оцінки ситуативного копінгу (реакцію на окрему ситуацію або реакцію в даний момент часу), тобто визначення стратегій поведінки, які вибирають студенти до, під час і після ситуації оцінювання, була застосована “Анкета оцінки копінг-стратегій” С.Карвера (в адаптації І. Дементій), яка включає 15 шкал: активний копінг (1), планування (2), пошук активної громадської підтримки (3), пошук емоційної суспільної підтримки (4),

придушення конкуруючої діяльності (5), звернення до релігії (6), позитивне тлумачення і зростання (7), стримування (8), прийняття (9), фокус на емоціях та їх вираження (10), заперечення (11), ментальне відсторонення (12), поведінкове відсторонення (13), використання алкоголю та наркотиків (14), гумор (15).

Усвідомлюючи, що специфіка ситуації в більшій мірі може визначати особливості поведінки людини, відправною точкою нашого дослідження виступило вивчення соціально ситуативного контексту копінга через визначення змістовних характеристик, кола і рівня стресогенності ситуації оцінювання. Тепер звернемося до обговорення результатів, які підтверджують “поведінкову” схожість ситуацій оцінювання, через аналіз особливостей стратегій їх подолання суб’єктом.

Результати, отримані за допомогою “Анкети оцінки копінг-стратегій” С. Карвера (в адаптації І. Дементій), дозволяють стверджувати, що до сесії в якості переважаючих копінг-стратегій у студентів третього курсу виступає активний копінг, пошук громадської підтримки, планування, а у студентів п’ятого курсу – звернення до релігії, фокус на емоціях, позитивне трактування і ріст (Рис. 4), що свідчить про вікову динаміку у використанні копінг-стратегій.

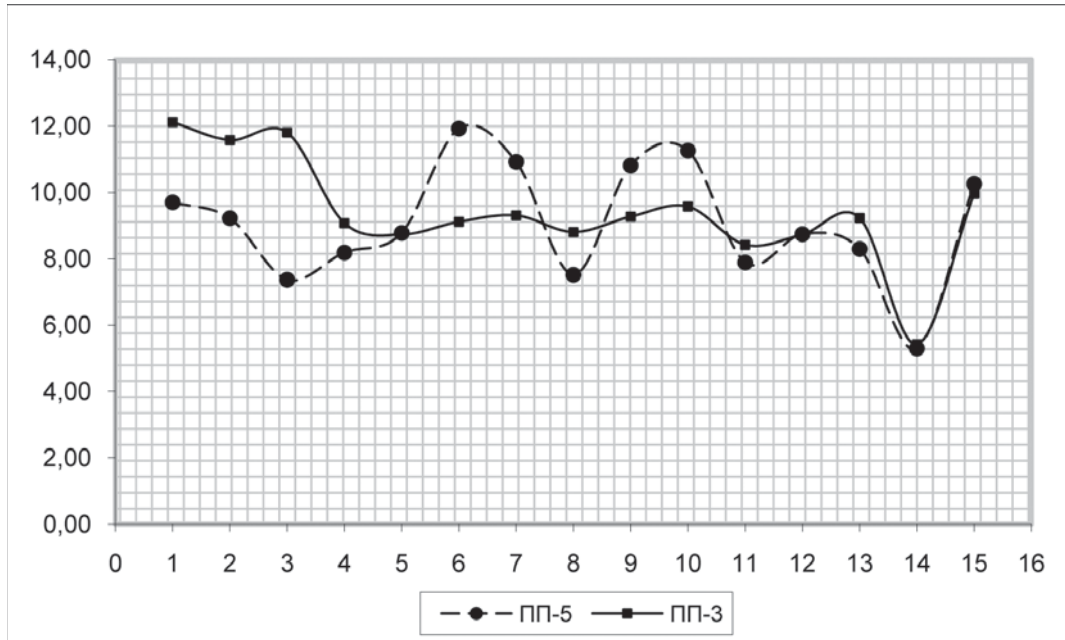


Рис. 4. Результати дослідження за “Анкетною оцінкою копінг-стратегій” К. Карвера (до сесії)

Вибір копінгу залежить від багатьох факторів. По-перше, від особистості суб’єкта і особливостей ситуації, що детермінують копінг-поведінку. По-друге, від соціальних, культурних, статевих

та інших особливостей. На наш погляд, вибір саме таких стратегій як оптимальних визначається особливостями екзаменаційної ситуації. Так, передекзменаційний період включає дії і операції, спрямовані на пошук необхідної інформації, її усвідомлення, засвоєння, що потребує від студента підвищеної активності як поведінкової, так і психічної, когнітивної.

Активний копінг зумовлений певними діями, зусиллями, які направлені на те, щоб усунути або обійти джерело стресу. Фокус на емоціях спрямований на тимчасову розрядку напруги, яка закономірно виникає в період інтенсивної взаємодії з ситуацією, що відрізняється підвищеною суб'єктивною значимістю і стресогенністю. Пошук емоційної громадської підтримки дозволяє знизити екзаменаційну тривожність і нормалізувати емоційний стан, необхідний для здійснення когнітивної діяльності за рахунок допомоги, інформації чи технічної поради від оточуючих його людей.

Високий статус обраної студентами стратегії позитивного трактування і росту можна пов'язати з наявністю більшого досвіду участі в екзаменаційних ситуаціях, що спрямовані в цілому на самозміну суб'єкта, його когнітивний і поведінковий розвиток, який в більшості випадків зумовлений процесом підготовки до екзамену й очікуванням його результатів.

Звернення до релігії спрямоване на уникнення взаємодії з реальністю. Воно супроводжується більш активною участю в релігійній діяльності. Планування – думки про те, як протистояти джерелу стресу, це планування спроб активного копінгу. Достатньо сильно вираженою стратегією у студентів третього і п'ятого курсів є використання алкоголю і наркотиків (37,5%). Це, на жаль, є надзвичайно негативним соціальним зрушенням сьогодення, яке широко обговорюється в сучасній психологічній літературі.

Під час сесії студенти третього і п'ятого курсів використовують майже ті самі стратегії поведінки, що і до передекзменаційного періоду, тобто третьокурсники застосовують: активний копінг, пошук громадської підтримки, планування – п'ятикурсники: звернення до релігії, фокус на емоціях, позитивне трактування і зростання. Але, на відміну від доекзменаційного періоду, під час сесії рівень показників значно підвищився (+ 26%).

Студенти третього курсу застосовують більш активні поведінкові стратегії, за яких вони прагнуть використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми; а студенти п'ятого курсу, хоч також обирали активні поведінкові стратегії, проте вони спрямовані на ефективне вирішення проблеми за допомогою самозміни суб'єкта та на

тимчасову розрядку напруги, викликаній стресовою ситуацією (Рис. 5). Такий вибір копінг-стратегій може бути зумовлений тим, що ми досліджуємо сформовану особистість, яка вже вибрала певну копінг-поведінку і намагається дотримуватися її.

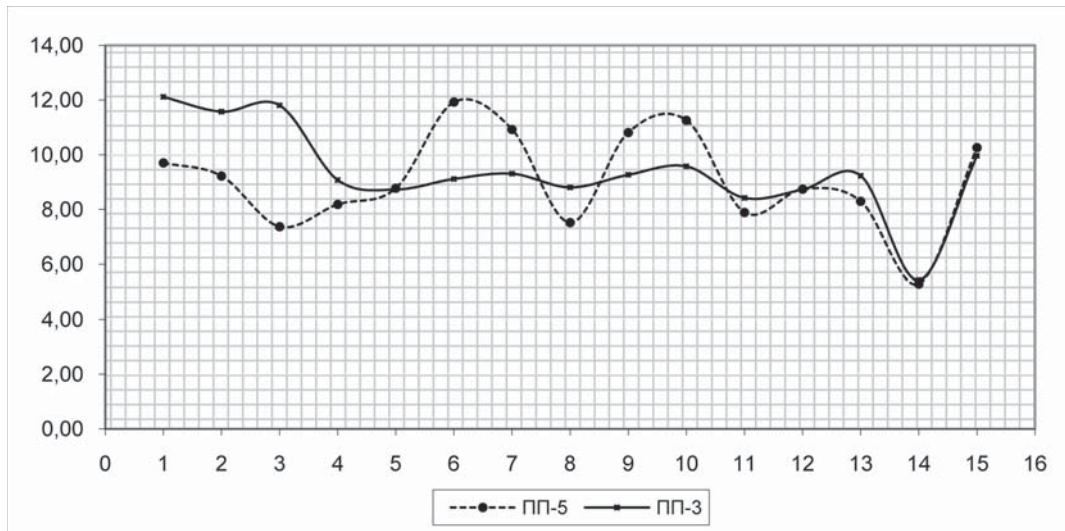


Рис. 5. Результати дослідження за “Анкетою оцінки копінг-стратегій” С. Карвера (під час сесії)

Після екзаменаційного періоду досліджувані обирали зовсім інші стратегії поведінки, ніж до чи під час екзаменаційного періоду. Відмінність полягала у рівні вираженості стратегії поведінки. Так, обиралися наступні стратегії: позитивне трактування і ріст (студенти третього курсу – 12,19, студенти п’ятого курсу – 9,19); стримання (студенти третього курсу – 12,19, студенти п’ятого курсу – 7,04); прийняття (студенти третього курсу – 11,62, студенти п’ятого курсу – 9,59). Такі результати дослідження можуть свідчити про те, що після закінчення екзаменаційного періоду студенти як третього, так і п’ятого курсу знаходять користь у ситуації через особисте зростання або розгляд її в більш сприятливому світлі (Рис. 6).

Отже, можна стверджувати, що при зіткненні з труднощами ситуацій оцінювання особистість орієнтується на їх вирішення за різноманітних стратегій копінг-поведінки, таких як активний копінг, позитивне трактування і ріст, пошук активної громадської підтримки, стратегій поведінкового відсторонення, відмови, використання алкоголю і наркотиків.

Дослідження стратегій подолання стресу, які використовуються студентами, показало, що емоційно-орієнтовані поведінкові стратегії слугують безпосередньому емоційному вирішенню, зняттю негативних відчуттів, а стратегії, орієнтовані на проблему, направлені на зміну реальної ситуації. Крім того, було

встановлено, що студенти з високою тривожністю частіше використовують емоційні копінг-стратегії (уникнення, звинувачення), які пов'язані зі зниженням самооцінки, погіршенням адаптації до захворювань, а високий рівень психологічної зрілості людей, відчуття власної значущості, висока самооцінка обумовлюють використання когнітивних копінг-стратегій.

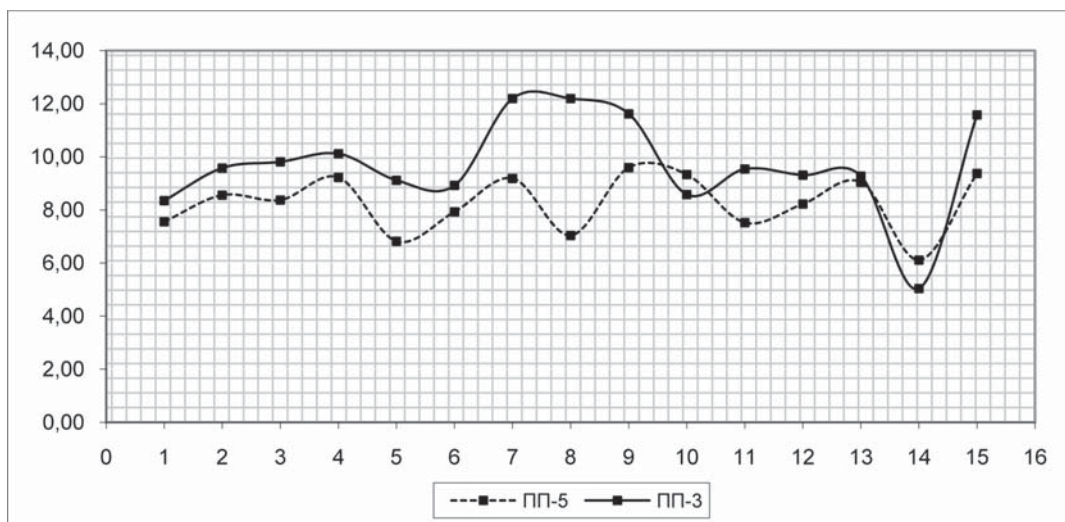


Рис.6. Результати дослідження за “Анкетою оцінки копінг-стратегій” С. Карвера (після сесії)

Для того, щоб визначити міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішність діяльності було застосовано “Тест життєстійкості” О.Леонтьєва.

Життєстійкість являє собою систему переконань про себе, світ, відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого опанування стресом і сприйняття його як менш значимого.

Для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах важливою є вираженість всіх трьох компонентів. Як працює життєстійкість? За рахунок чого вона дозволяє долати стрес? Згідно психології стресу, всі психологічні фактори впливають на стрес одним із двох способів: вони можуть впливати на оцінку ситуації (“Чи несе вона загрозу для мене?”, “Чи можу я з нею впоратися?”) або на реакцію людини, її поведінку, подолання труднощів.

Результати тесту життєстійкості дозволяють оцінити здатність і готовність людини активно та гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів або її вразливість до переживань стресу.

Для досліджуваних третього і п'ятого курсів показники життєстійкості практично не відрізняються один від одного. Так, у п'ятикурсників середнє значення показника життєстійкості становить 57,96, а у третьокурсників 58,92. (Рис. 7).

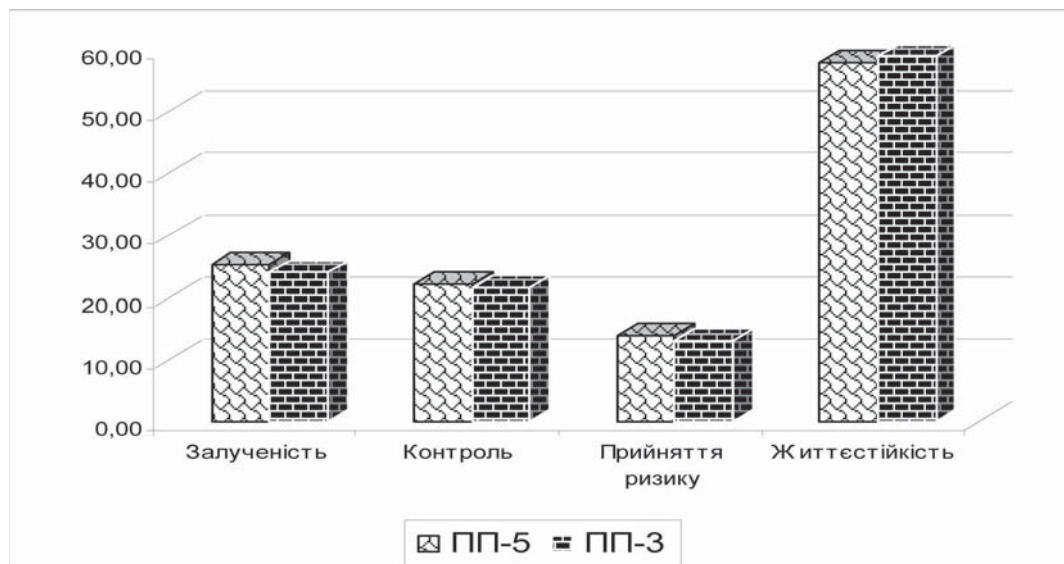


Рис. 7. Результати дослідження за “Тестом життєстійкості” О.Леонтєєва (до сесії)

Під час сесії показники дещо відрізняються. Так, у студентів третього курсу вищі показники за шкалою залученості (36,69). Це свідчить про те, що студенти сприймають обставини як такі, що дають максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для них. Високі показники за шкалою контролю (32,08), що представляє собою переконаність у наступному: боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх негарантований. У студентів п'ятого курсу вищі показники за шкалою прийняття ризику (19,85). Оскільки студенти п'ятого курсу мають більший досвід здачі екзаменів, вони роблять приблизно таке судження: все те, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які отримані в результаті досвіду – неважливо, позитивного чи негативного (Рис. 8).

Після сесії отримані результати схожі з результатами під час екзаменаційного періоду, хоч і відрізняються рівнем вираженості тих чи інших показників, тобто в третього курсу переважає залученість (27,81) і контроль (23,35), а у п'ятого – прийняття ризику (20,67).

Досліджувані з високими показниками життєстійкості частіше говорили, що вони самі впливають на результат, і не звинувачували долю (компонент контролю), відчуваючи, що отримують важливий досвід зі всього, що з ними відбувається (Рис. 9).

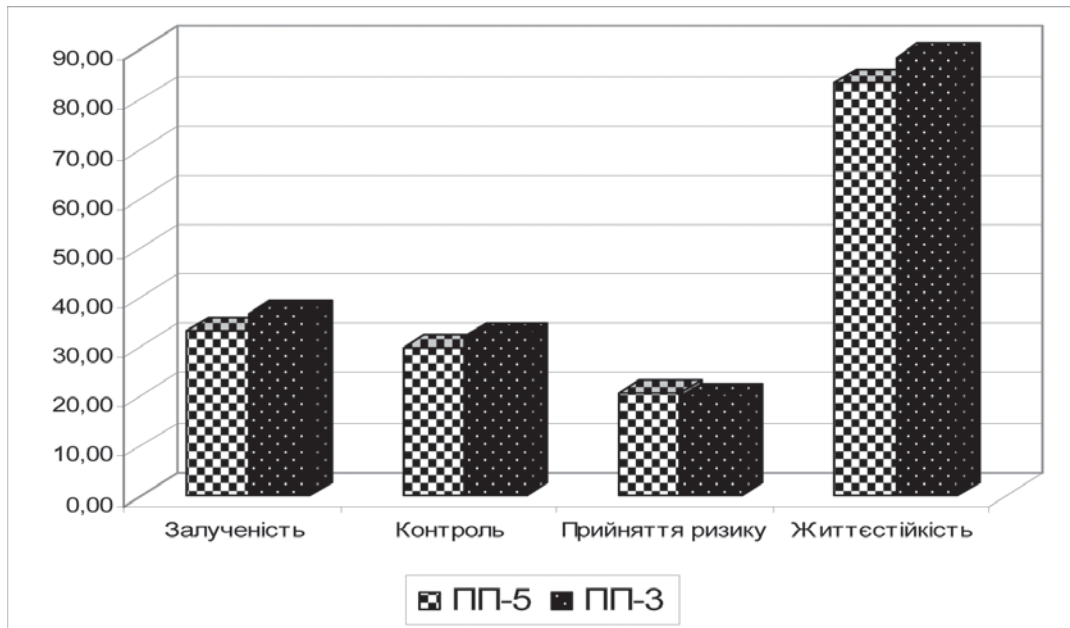


Рис. 8. Результати дослідження за “Тестом життєстійкості” О.Леонтєва (під час сесії)

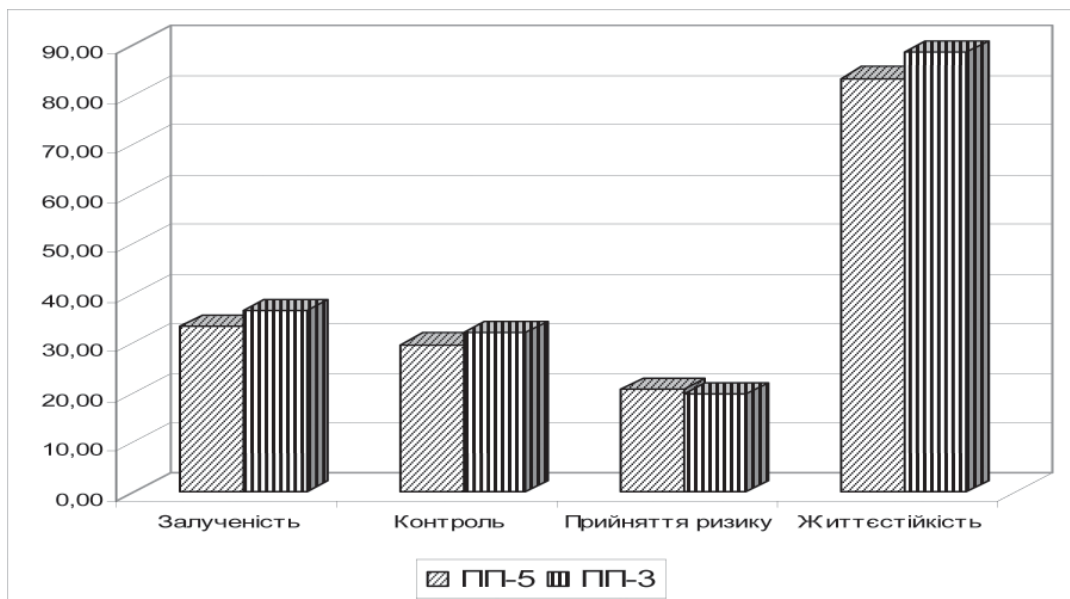


Рис. 9. Результати дослідження за “Тестом життєстійкості” О.Леонтєва (після сесії)

Важливо, що життєстійкість впливає не тільки на оцінку ситуації, але і на активність людини в подоланні цієї ситуації (вибір копінг-стратегій). Для визначення взаємозв'язку між шкалами опитувальників нами було проведено кореляційний аналіз. Ми розрахували коефіцієнт кореляції Пірсона для всіх опитувальників, що були використані у дослідженні. Для інтерпретації результатів було виділено тільки значимі кореляції ($P < 0,05$), які представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Кореляційний аналіз шкал опитувальників

Шкали	Шкали	r-Пірсона
Екзаменаційна	Стратегія стримання	0,660
Екзаменаційна	Стратегія позитивне трактування і ріст	0,513
Екзаменаційна	Магічна	0,469
Самооцінкова	Міжособистісна	0,685
Самооцінкова	Магічна	0,505
Міжособистісна	Магічна	0,682
Захопленість	Контроль	0,761
Захопленість	Життестійкість	0,857
Контроль	Прийняття ризику	0,593
Контроль	Життестійкість	0,861
Прийняття ризику	Життестійкість	0,725
Захопленість	Прийняття ризику	0,557

Закономірним було те, що високий кореляційний зв'язок отримано між показниками шкал особистісної тривоги М. Прихожан (в межах 0,469 – 0,685) та тесту життестійкості О.Леонтєва (в межах 0,557 – 0,861). Це свідчить як про валідність та надійність використаних методик дослідження, так і про те, що високий рівень тривожності в досліджуваних є базальним, інтегрованим в особистісні структури психічним станом, який виявляється на всіх рівнях свідомості та проектується на різні сфери життя та ситуації. Іншими словами, ми діагностували екзаменаційну тривожність як стійку якість особистості, а не ситуативний прояв.

Як показав кореляційний аналіз, всі складові тривожності мають достатньо тісний взаємозв'язок. Так, коефіцієнт кореляції між екзаменаційною і копінг-стратегією стримання ($r=0,660$); між екзаменаційною тривожністю і копінг-стратегією позитивне трактування і ріст ($r=0,513$); екзаменаційна і магічна тривожність мають відносно нижчий коефіцієнт кореляції ($r=0,469$). Отримані дані дають змогу стверджувати, що тривожність може бути наслідком внутрішньоособистісних конфліктів, і має достатньо тісний зв'язок з репертуаром копінг-поведінки.

Тривога як психічний стан пов'язана і з самооцінюванням себе та свого місця в системі соціальних зв'язків. У нетривожних досліджуваних в структурі тривожності виявлений зв'язок із страхом невідповідності очікуванням оточуючих, що підтверджує значущість переживання власної соціальної компетентності.

Все вищезазначене дозволяє припускати, що ситуації студентського життя є для високотривожних досліджуваних суттєвим

чинником розвитку тривожності як особистісної якості. Переживання соціального стресу в досліджуваних зменшується після того, як стресовий показник стає менш значимим.

Студенти з низьким рівнем тривожності більше орієнтовані на досягнення успіху, оскільки соціальний стрес в них підсилюється саме в стосунках, що потребують активності, та бажання відповідати очікуванням оточуючих. Бажання досягти успіху є проявом актуальної потреби цих студентів, оскільки саме він пов'язаний з міжособистісною тривожністю. Показово і те, що страх перевірки знань у цих осіб є особистісно значущим, тобто таким, що виявляє їх соціальну компетентність, і тому пов'язаний із страхом не відповідати очікуванням оточуючих та самооцінкою, міжособистісною тривожністю.

Психолого-педагогічні умови, спрямовані на гармонізацію особистості та зниження тривожності у високотривожних особистостей, мають полягати у залученні їх до тих форм та видів соціальної активності, які б дозволили підвищити самооцінку та прийняття себе, відчувати власну учбову та соціальну компетентність. Перспективи дослідження полягають у вивченні особливостей взаємозв'язку тривожності як особистісної характеристики з характером переживання стресових ситуацій в студентському віці.

Список використаних джерел

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
2. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие / Л.Ф.Бурлачук, Е.Ю.Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
3. Григорьева А.Г. Самоактуализация в процессе социальной адаптации личности студентов / А.Г.Григорьева // Сред. проф. образование. – 1996. – №4. – С. 20–21.
4. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактики и коррекции / А.Б.Леонова // Психологический журнал. – 2004. – Т.25, №2. – С. 75–85.
5. Либина А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / А.Либина, А.Либин // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – С. 190–204.

The thesis of coping behavior of in reliant to exam situations is reviewed in the article. The level of stress and anxiety, the dynamics of this situation for a young person before and after the test, correlation types of anxiety and its relation to the repertoire of students' coping behavior strategies is analyzed. The characteristics of specific situations which students cope during the exam are given. The comparison of the experiments ran on different age groups are also reviewed.

Keywords: coping, coping strategies, stress and anxiety level, resilience.

Отримано: 14.02.2012 р.

УДК 159.9.072.533: 159.923

І.О.Котик

Використання методу психографологічного аналізу для діагностики особистісної надійності

Висвітлено теоретико-методологічні підходи, які розглядають тілесні феномени як форму прояву життєдіяльності цілісної особистості. Обґрунтовано діагностичний потенціал психографології щодо особистісної надійності. Розкрито психофізіологічні основи процесу письма. Запропоновано дослідницьку програму, спрямовану на виявлення особливостей психомоторної організації письма надійною особистістю. Наведено зразки програмованої системи графологічного аналізу. Виявлено та проаналізовано моторний профіль та графологічні ознаки особистісної надійності.

Ключові слова: особистісна надійність, психографологічний аналіз, тілесно-зорієнтована психодіагностика, психомоторика, почерк, тілесно-рухові патерни.

Освещены теоретико-методологические подходы, рассматривающие телесные феномены как форму проявления жизнедеятельности целостной личности. Обоснован диагностический потенциал психографологии относительно личностной надежности. Раскрыты психофизиологические основы процесса письма. Предложена исследовательская программа, направленная на выявление особенностей психомоторной организации письма надежной личностью. Приведены образцы программированной системы графологического анализа. Выявлен и проанализирован моторный профиль и графологические признаки личностной надежности.

Ключевые слова: личностная надежность, психографологический анализ, телесно-ориентированная психодиагностика, психомоторика, почерк, телесно-двигательные паттерны.