

УДК: 159.923.2

© Колчигіна А.В., 2015 р.

orcid.org/0000-0001-5354-9791

А.В. Колчигіна
Харківський національний
університет внутрішніх справ

ПРОЯВ РІЗНИХ ПРОФІЛІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ЕМОЦІЙНИХ СТАНАХ СТУДЕНТІВ В СИТУАЦІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

У статті проаналізовані емоційні переживання в ситуаціях учбової діяльності студентів з різним профілем копінг-стратегій, що використовуються в стресовій ситуації. Навчальна діяльність, як одна зі сфер людського життя, припускаючи контроль над засвоєнням отриманих знань, супроводжується переживанням стресових подій. Використовуючи особливу категорію соціальної поведінки, як копінг-поведінку, особистість включається в життєві події не тільки як залежна від зовнішніх обставин, але і як активно їх перетворююча, як та, що формує в певних межах стратегію свого існування.

Ключові слова: копінг-стратегія, копінг-поведінка, інтроцептивні відчуття, базові емоції, емоційний патерн.

А.В. Колчигина

ПРОЯВЛЕНИЕ РАЗНЫХ ПРОФИЛЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЯХ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ

В статье проанализированы эмоциональные переживания в ситуациях учебной деятельности студентов с различным профилем копинг-стратегий, используемых в стрессовой ситуации. Учебная деятельность, как одна из сфер человеческой жизни, предполагая контроль над усвоением полученных знаний, сопровождается переживанием стрессовых событий. Используя особую категорию социального поведения, как копинг-поведение, личность включается в жизненные события не только как зависящая от внешних обстоятельств, но и как активно их преобразующая, как та, что формирует в определенных пределах стратегию своего существования.

Ключевые слова: копинг-стратегия, копинг-поведение, интроцептивные ощущения, базовые эмоции, эмоциональный паттерн.

A.V. Kolchygina

THE MANIFESTATION OF THE DIFFERENT PROFILES OF COPING- STRATEGIES IN EMOTIONAL STATES IN A SITUATION OF STUDENTS KNOWLEDGE EVALUATION

The article analyzes the emotional distress in situations of educational activity of students with different profiles coping-strategies used in a stressful situation. Training activities, as one of the spheres of human life, assuming control of the assimilation of

the knowledge gained, accompanied by the experience of stressful events. Using a special category of social behavior as a coping-behavior, personality included in the life experiences not just as dependent on external circumstances, but also as an active transforming them, as that creates a certain extent the strategy of its existence.

Keywords: coping-strategy, coping-behavior, sensations of intropection, basic emotions, emotional pattern.

Актуальність теми. В процесі сучасних форм учбової діяльності навчання, як одна зі сфер людського життя, супроводжується переживанням стресових ситуацій, припускаючи контроль над засвоєнням отриманих знань. Різні форми контролю засвоєння знань, що використовуються викладачами, нерідко виявляються активаторами негативних емоцій і психічних станів у студентів. Іспит, як критична життєвий подія, є ситуацією, що несе в собі істотний елемент невизначеності, що полягає, перш за все, в невідомості результату. Крім того, іспит, як емоціогенна подія, може залишати сліди у психіці студентів, впливаючи тим самим на формування рис особистості, самооцінку, ціннісно-сміслові орієнтири майбутнього фахівця. Опитування на парах несе також стресовий характер в діяльності студентів.

Іспит – невід’ємний компонент навчальної діяльності, спосіб отримання студентом зворотного зв’язку про успішність його навчальних дій і ступеня досягнення навчальних цілей. Навіть компетентні та добре підготовлені студенти в невизначеній та екстремальній ситуації іспиту при наявності станів напруги, страху можуть не розкрити повністю своїх здібностей, професійних знань, умінь, навичок. Стрес, що виникає в ситуації оцінювання знань, може викликати несприятливі наслідки для продуктивності, здоров’я та благополуччя студентів. Емоційна регуляція навчальної діяльності студентів може коливатися в залежності від того, як студенти опановують конструктивні форми опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки. Використовуючи особливу категорію соціальної поведінки, як опановуючу, адаптивну або копінг-поведінку, особистість включається в життєві події не тільки як залежна від зовнішніх обставин, але і як активно їх перетворююча, як та, що формує в певних межах стратегію свого існування.

Міра наукової розробки проблеми. Роботи, що присвячені вивченню феномену копінг-поведінки, появились у зарубіжній та вітчизняній психології у другій половині ХХ століття, та ними займалися наступні дослідники: Р. Лазарус, Р. Моуз, С. Фолкман, Н. Хаан, К. Олдвін, В. Бодров, Л. Анциферова, Т. Крюкова, С. Нартова-Бочавер, М. Сирота, В. Ялтонський, І. Нікольська, Р. Грановська, Н. Відерман, А. Лібіна, Н. Водопьянова та інші [1; 2; 6; 7]. Незважаючи на велику кількість дослі-

джен адаптивної поведінки, проблема її розвитку в онтогенезі залишається однією з найбільш маловивчених.

Мета й завдання дослідження. Мета дослідження полягає у експериментальному вивченні емоційних переживань студентів з різним профілем копінг-стратегій, що вони використовують в стресовій ситуації.

Для досягнення зазначеної мети дослідження визначені такі завдання: вивчити копінг-стратегії студентів, їх вираженість в структурі адаптивної зі стресом поведінки, дослідити структуру емоційних переживань студентів в ситуаціях учбової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженні брали участь 215 студентів денної форми навчання з першого по п'ятий курси, з них 177 студентів факультету права та масових комунікацій Харківського національного університету внутрішніх справ та 38 студентів факультету психології та соціології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

По-перше, нами була проведена методика дослідження базових копінг-стратегій – «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана. Методика визначає базисні копінг-стратегії, їх вираженість в структурі опановуючої зі стресом поведінки. Методика виявляє три базисні копінг-стратегії: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення (ухилення)» [3]. В результаті отриманих даних за методикою Д. Амірхана та кластерного аналізу методом К-середніх за допомогою комп'ютерного пакету програм Statistica студенти були розподілені на 2 копінг-групи. Перша копінг-група (80 студентів) використовує на першу місці таку базисну копінг-стратегію в стресовій ситуації, як «пошук соціальної підтримки», при цьому на другому місці – такі стратегії, як «вирішення проблем» та «уникнення (ухилення)». Друга копінг-група (135 студентів) використовує на першому місці таку базисну копінг-стратегію в стресовій ситуації, як «вирішення проблем», при цьому на другому місці – такі стратегії, як «пошук соціальної підтримки» та «уникнення (ухилення)».

По-друге, для визначення структури емоційних патернів, що актуалізуються у студентів в умовах передекзаменаційного стресу, використовувався список з 80 слів, що позначають різні емоції і почуття людини. Емоційні поняття пред'являлися кожному випробуваному у вигляді списку (в алфавітному порядку). Слова списку можна умовно розділити на п'ять груп (по 16 слів у кожній). Чотири групи складалися з слів, що позначають різні прояви чотирьох базових емоцій – радості, гніву, страху та печалі, п'ята група – інтроцептивні відчуття. Можливості та методичне обгрунтування даної методики наведені в роботі [5].

Кожен досліджуваний працював зі списком, коли йому давалась –

виділити такі емоції, що актуальні для них в цілому на парах, та за кілька хвилин до початку відповідального іспиту. Кількість слів для виділення не обмежувалося. Обрані випробуваними слова піддавалися кластерному аналізу за допомогою пакету програм Statistica на комп'ютері.

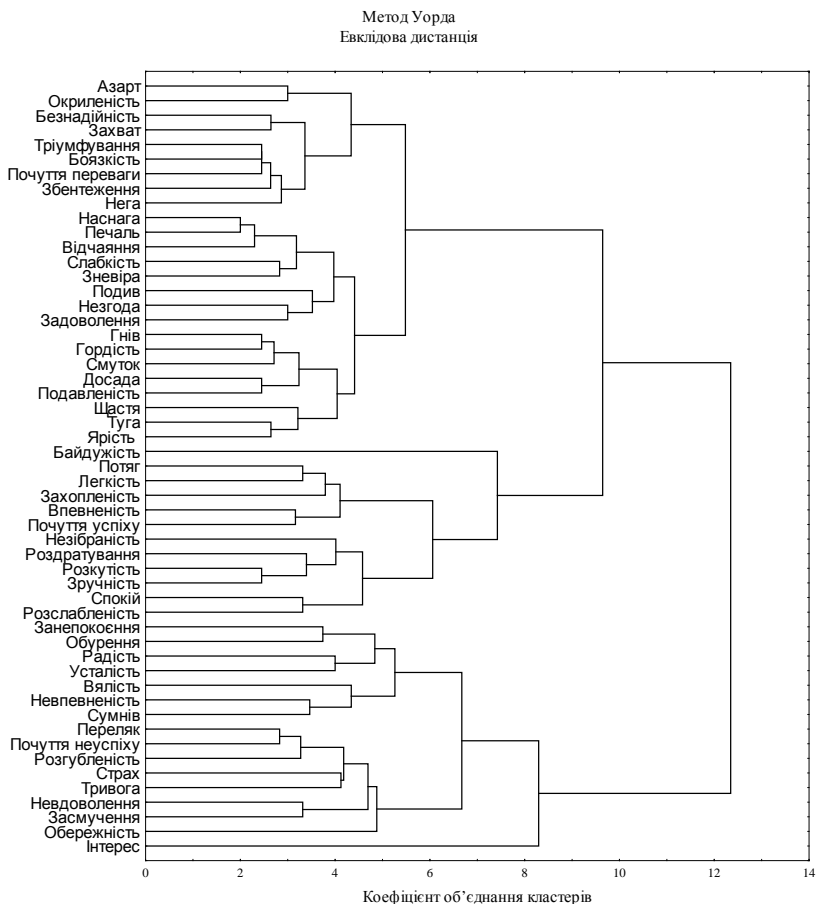


Рис. 1. Кластерна структура емоційних переживань на парах студентів першої допінг-групи.

Для визначення взаємопов'язаних груп понять застосовувався ієрархічний кластерний аналіз з наступним побудовою дендрограм. В якості

міри відстані між кластерами використовувалася Евклідова дистанція. Для визначення зв'язків між компонентами кластерів застосовувався метод Уорда. Кількість виділених кластерів визначалося за критерієм «значащого стрибка коефіцієнта злиття».

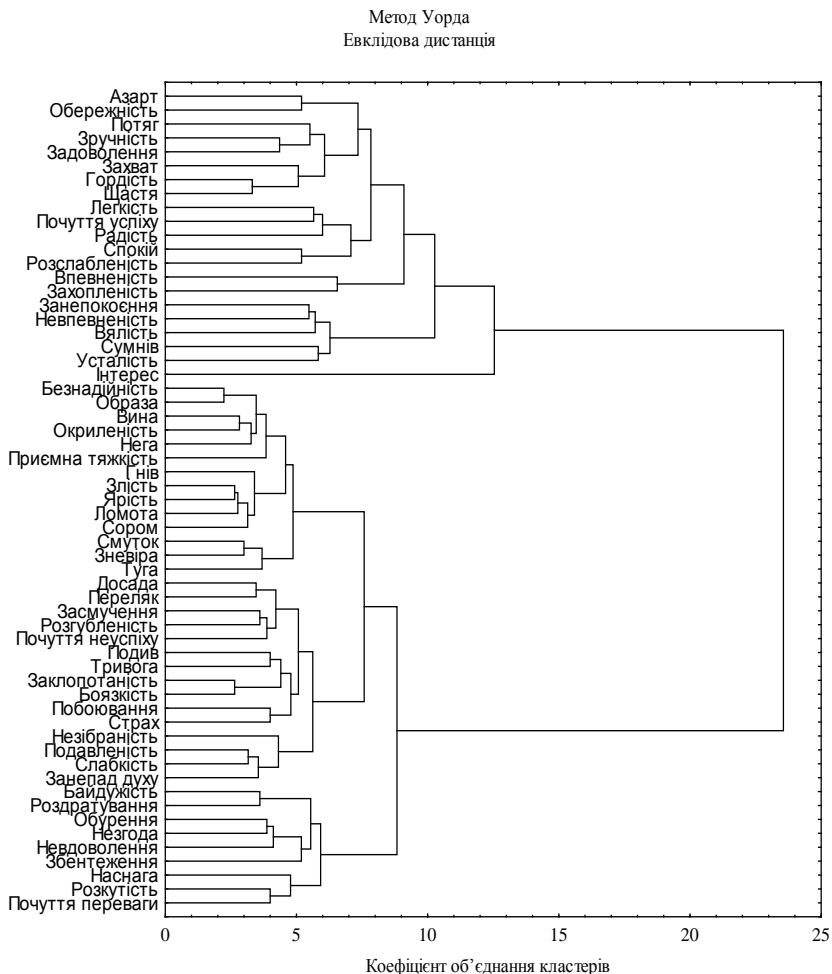


Рис. 2. Кластерна структура емоційних переживань на парах студентів другої копінг-групи.

На рис. 1 – 4 зображені дендрограми, отримані в результаті кластеризації відповідей, відповідно, студентів першої копінг-групи (на першому місці – «пошук соціальної підтримки», на другому місці – такі стратегії, як «вирішення проблем» та «уникнення (ухилення)») та студентів другої копінг-групи (на першому місці – «вирішення проблем», на другому місці – такі стратегії, як «пошук соціальної підтримки» та «уникнення (ухилення)»).

На дендограмі (рис. 1) зображені три різномірні кластери (кластер I «азарт – ярість», кластер II «байдужість – розслабленість», кластер III «занепокоєння - інтерес»). Кластери різномірні та об'єднують як позитивні (наприклад «радість»), так і негативні (наприклад «почуття неспіху») емоційні відгуки студентів на пари. Кластер II більш позитивно спрямований, при цьому кластер III – негативно спрямований.

На дендограмі (рис. 2) зображені два різномірні кластери (кластер I «азарт – інтерес», кластер II «безнадійність – почуття переваги»). Кластери різномірні та об'єднують як позитивні (наприклад «почуття переваги»), так і негативні (наприклад «подавленість») емоційні відгуки студентів другої копінг-групи на пари. В цілому кластер I більш позитивно спрямований, при цьому кластер II – негативно спрямований.

На дендограмі (рис. 3) зображені три різномірні кластери (кластер I «азарт – захопленість», кластер II «байдужість – жах», кластер III «занепокоєння – сумніви»). Перший кластер різномірний та об'єднує як позитивні (наприклад «радість»), так і негативні (наприклад «страх») емоційні відгуки студентів другої копінг-групи на іспит. Другий та третій кластери мають явну негативну полярність, та третій кластер включає всі емоційні переживання з групи «страх».

На дендограмі (рис. 4) також зображені три різномірні кластери (кластер I «азарт – обережність», кластер II «безнадійність – роздратування», кластер III «блаженство – впевненість»). Кластери різномірні та об'єднують як позитивні (наприклад «азарт»), так і негативні (наприклад «почуття неспіху») емоційні відгуки студентів другої копінг-групи на іспит. Перший кластер включає найбільш емоційних переживань з групи «страх», при цьому другий кластер – з групи «гнів», третій кластер – з групи «радість».

Висновки та перспективи дослідження. В результаті проведеного дослідження можемо зробити наступні висновки, що емоційні переживання студентів, які спрямовані на «пошук соціальної підтримки» та «вирішення проблем», як на парах, так і під час іспиту мають різномірний характер, позитивний та негативний, охоплюючи такі базові емоції, як «радість», «печаль», «гнів», «страх».

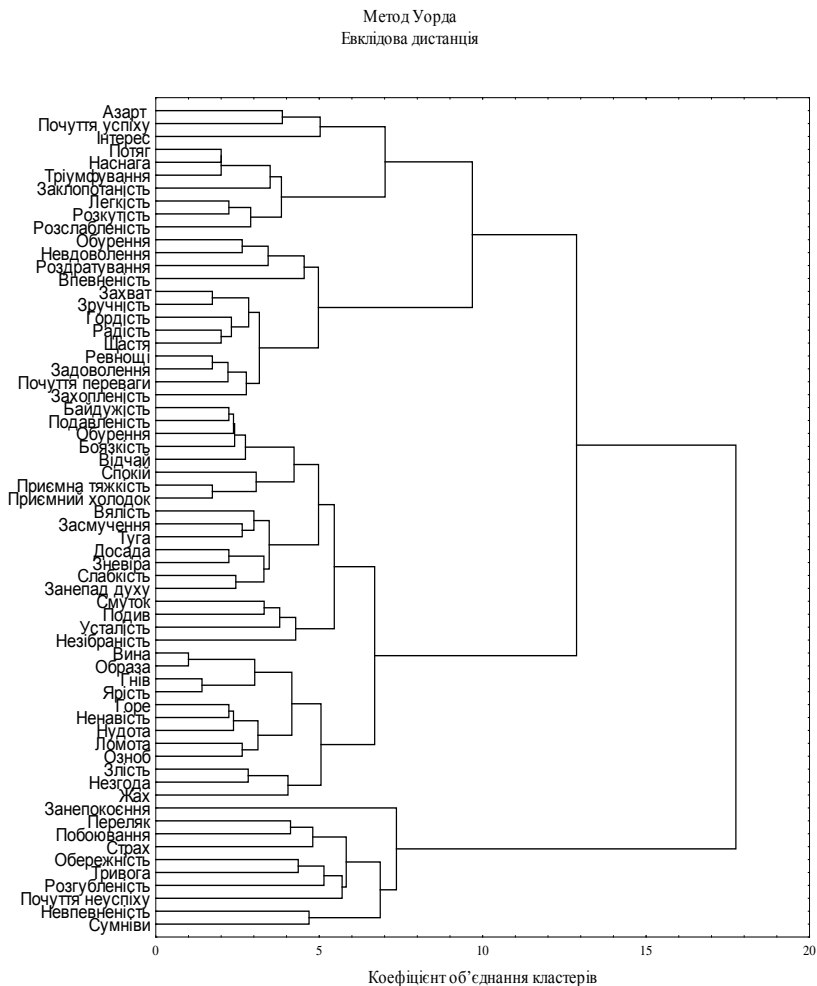


Рис. 3. Кластерна структура емоційних переживань перед іспитом студентів першої копінг-групи.

Зазначимо, що під час пар поряд з позитивними переживаннями присутні і негативні, тобто різний контроль знань на парах також впливає на емоційне сприйняття студентів і може нести стресовий характер. У структурі негативних емоційних патернів студентів з такою копінг-стратегією,

як «пошук соціальної підтримки», обов'язково входять емоції страху. У структуру негативних емоційних патернів студентів з такою копінг-стратегією, як «вирішення проблем» обов'язково входять емоції не тільки страху, а й гніву, що сприяють активному подоланню проблеми.

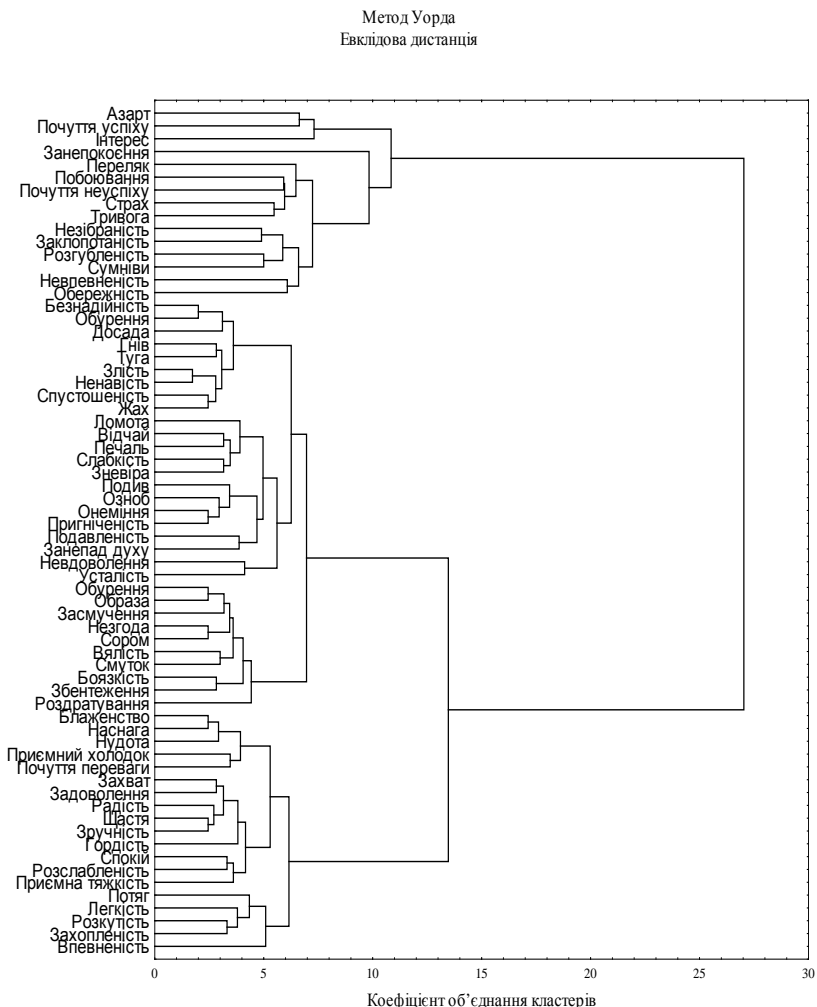


Рис. 4. Кластерна структура емоційних переживань перед іспитом студентів другої копінг-групи.

Таким чином, отримані нами дані свідчать про специфічну картину емоційних переживань студентів в умовах навчальної діяльності. Різноманітні профілі копінг-стратегій мають свої особливості. Практична значимість дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у груповій та індивідуальній психологічній допомозі студентам, схильним переживати сильні деструктивні емоції в умовах екзаменаційного стресу. Розуміння студентами своїх психічних станів і вміння регулювати їх дозволить їм поліпшити ефективність навчальної діяльності, уникнути багатьох стресових ситуацій, пом'якшуючи їх впливи, вирішити критичні ситуації з найменшими втратами для себе. З іншого боку, викладачі, володіючи відповідними психологічними знаннями та вміннями, можуть більш ефективно керувати студентами, їх навчальною діяльністю.

Література

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: "Coping stress" и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. — 2006. — Т.27. — №1. — С. 122-133.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
3. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2004. — 701 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2001. — 752 с.
5. Кузнецов М.А. Эмоциональная память / М.А. Кузнецов. — Х.: Крок, 2005. — 568 с.
6. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. — 474 с.
7. Шебанова В.І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях / В.І. Шебанова // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. Збірник наукових праць. — Херсон: ХНТУ, 2010. — №2(3). — С. 262 -267.