

Кулеша-Любінець М. М. Особливості копінг-стратегій студентської молоді з особливими потребами. *Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД»*. Переяслав-Хмельницький, 2014. URL: <http://conferences.neasmo.org.ua/uk/art/404>

Мирослава Кулеша-Любінець
(Івано-Франківськ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Постановка проблеми. Успішність та життєстійкість осіб з особливими потребами у сучасному світі вимагає ефективних способів оволодіння життєвими труднощами. Особливо така поведінка є актуальною в юнацькому віці, коли молода людина визначається з майбутньою професією, місцем працевлаштування, прагне створити сім'ю і т.д. Наявність тих чи інших патологій може обмежувати життєві перспективи молоді, погіршувати соціальну адаптацію, формувати негативні переживання та особистісні установки на інвалідність [1]. В зв'язку з цим, важливим постає питання про особливості стратегій опанування (копінгу) в складних життєвих ситуаціях студентської молоді з особливими потребами під час навчання у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. У психології поняття копінг-стратегії визначається як система цілеспрямованої поведінки, що відображає готовність особистості свідомо вирішувати складні життєві ситуації. Це змінні поведінкові та когнітивні спроби справитися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми надвимогами, що перевищують ресурси людини [3]. Копінг є змінним процесом, оскільки поведінка людини залежить від впливу середовища. На думку Р.Лазаруса, особистість сама визначає, наскільки ситуація є стресовою і чи достатньо ресурсів для її оволодіння.

Психологічна стійкість особистості у складних життєвих ситуаціях забезпечується низкою фізіологічних, особистісних та соціальних чинників. Як

стверджує Г.С.Нікіфоров [5], її значимість проявляється у таких критеріях психологічного та соціального здоров'я, як моральність (чесність, совісність), почуття вдячності, безкорисливості, відповідальності за себе та інших, а також у таких особистісних якостях як самоконтроль, відсутність агресивності, оптимізм, здатність планувати та реалізувати свій життєвий шлях тощо.

На думку В.М.Корольчук [2, с. 257], негативно на стійкість до стресових ситуацій впливають:

а) емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед проблемою (ситуацією));

б) надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості людини;

в) велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму;

г) індивідуально-психологічні особливості (низький рівень емоційної стабільності, врівноваженості, високий рівень невротизації, дратівливості, особистісної та ситуативної тривожності).

Отже, у житті кожної людини є ситуації, що призводять до виникнення стресу і спонукають певним чином реагувати. Які саме стратегії обирає студентська молодь з особливими потребами ми спробували з'ясувати у дослідженні, що виконано в рамках магістерської роботи А. П. Лотвіної [4].

Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій молоді з особливими потребами проводилось в 2013 р. на базі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». До експериментальної вибірки (84 особи) входили студенти з різною категорією інвалідності (зору, слуху, опорно-рухового апарату, з порушеннями серцево-судинної та ендокринної систем). Більшість опитаних за нозологічними показниками не мають обмежень життєдіяльності. Середній вік досліджуваних – 18,7 років, кількість осіб чоловічої статі – 42, жіночої статі – 42.

Результати емпіричного дослідження піддавались кількісній та якісній обробці.

Методика дослідження включала проведення спостереження за поведінкою студентів, використання опитувальника для оцінки схильності до розвитку стресу (за Т.А. Немчиним та Дж. Тейлором) та опитувальника способів опанування (адаптація методики WCQ) (Крюков Т.Л., Куфтяк Е.В).

В результаті дослідження було виявлено, що у 20% студентів з особливими потребами проявляється схильність до розвитку стресу. Тобто, у стресових ситуаціях, відчуваючи дискомфорт, вони здатні мобілізувати власні сили і знизити негативні впливи середовища. Цікавими є дані про те, що 54% опитаних демонструють низький рівень тривоги і високу стресостійкість у кризових ситуаціях. Проте у 24% спостерігається середній рівень тривоги і нездатність достатньо адекватно реагувати на складну життєву ситуацію, а у 2% прогнозується розвиток дистресу, що супроводжується негативними емоціями і може зашкодити здоров'ю особистості.

Результати діагностики способів опанування молоді з особливими потребами у складних ситуаціях відображені на рис. 1.

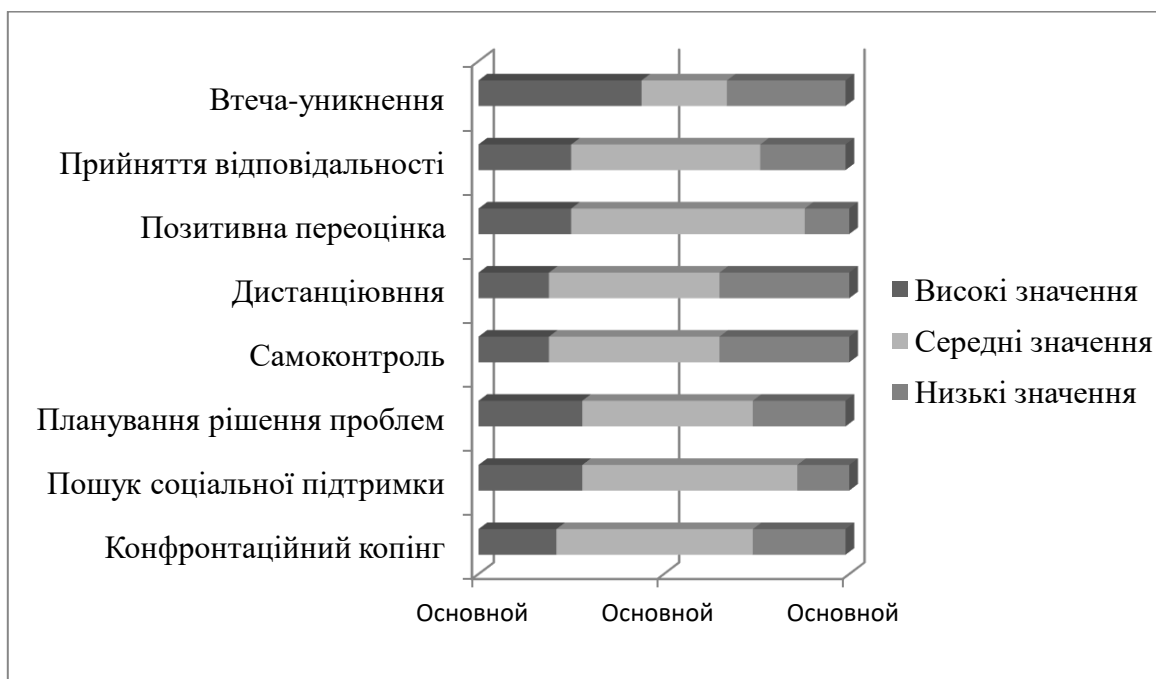


Рис. 1 – Способи опанування стресовою ситуацією студентської молоді з особливими потребами

Встановлено, що найчастіше у стресовій ситуації студенти з особливими потребами застосовують таку копінг-стратегію як *втеча-уникнення* (високі значення – 44%, середні – 23%). Тобто, вони схильні на когнітивному та

поведінковому рівні уникати проблем, використовуючи при цьому шкідливі їхньому здоров'ю способи (їжа, ліки та ін.). Така незріла позиція дозволяє забути про негативні переживання, викликані стресовою ситуацією, не думати про шляхи її вирішення. На думку К.О.Іванової, використовувати неконструктивні стратегії, що орієнтовані на уникнення вирішення проблем, схильні соціально та психологічно дезадаптовані молоді люди з особливими потребами [1].

Ще однією стратегією, яку часто обирають студенти з особливими потребами, є *пошук соціальної підтримки* (високі значення – 28 %, середні – 58%) та *планування вирішення проблеми* (високі значення – 28%, середні – 47%). Для того, щоб знизити негативний вплив життєвих труднощів, молодь з особливими потребами шукає соціальну підтримку, адже прагне емоційного комфорту, підбадьорення, схвалення, допомоги у вирішенні труднощів.

Ті особи, які планують вирішення проблеми у складних ситуаціях, використовують для цього аналітичний підхід, продумуючи алгоритм дій в разі небезпеки. Проте ця стратегія поведінки не завжди є виправданою в разі надскладної для особистості ситуації.

Значна частина молоді з особливими потребами застосовують стратегію *позитивної переоцінки* у стресовій ситуації (високі значення діагностовано у 25%, середні – 63%) та *прийняття відповідальності* (високі значення – 25%, середні – 51%). Тобто, вони докладають всіх зусиль для створення позитивного значення, пошуку позитивних сторін у складних життєвих ситуаціях, а також орієнтовані на особистісний ріст та відповідально ставляться до життєвого вибору.

Найменш популярними серед студентської молоді з особливими потребами є стратегії виходу з стресової ситуації, пов'язані з дистанціюванням, самоконтролем та конфронтацією. Тобто, вони не прагнуть емоційно та когнітивно відгородитися від проблеми, не применшують її значення, не є ворожими, проте вони не здатні докласти зусиль, щоб врегулювати в такій ситуації свої почуття та дії.

Висновки. Таким чином, здійснивши аналіз результатів вивчення особливостей копінг-стратегій студентів з особливими потребами, ми можемо

зробити висновок, що у сучасних умовах навчання у ВНЗ їм складно справлятися з труднощами. Виявилось, що третина студентів має підвищену схильність до дезадаптації у стресовій ситуації. Перебуваючи у складних життєвих ситуаціях, молоді люди з особливими потребами найчастіше застосовують втечу-уникнення як копінг-стратегію, або прикладають усіх зусиль для створення позитивного значення «Я», фокусуючись на рості власної особистості та формуванні відповідальності за власне життя.

Література:

1. Иванова Е.А. Психологические факторы преодоления жизненных трудностей инвалидами по зрению: автореф. дис. ... к. психол. н.: спец. 19.00.10 – «Коррекционная психология» / Екатерина Александровна Иванова. – Кострома, 2010. – 20 с.
2. Корольчук В.М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості / В.М.Корольчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Т. XII, ч. 7. – С. 252–261.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р.Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л., 1970.
4. Лотвіна А.П. Вплив Я-образу на стресостійкість студентської молоді з особливими потребами: магіст. робота / Анастасія Петрівна Лотвіна – Івано-Франківськ, 2013. – 175 с.
5. Психология здоровья: новое научное направление // Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.