

©І. В. Коваленко, М. В. Лемещук, А. О. Камінська

Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМ

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМ – дезадаптивні стани, що порушують можливості адаптації до умов соціального середовища, виникають унаслідок комплексу взаємодій психологічних та соціальних факторів, які формують переживання стресу. Індивідуальні стилі подолання стресу, здатність до побудови інтегративної поведінки, зумовлюють ступінь стійкості до психічного стресу, ефективність навчання та міжособистісних взаємодій, стан здоров'я та якість життя студента, відповідно успішність у майбутній професійній діяльності. Набір копінг-стратегій студентів ВНМЗ характеризувався переважно як адаптивний: достовірно переважали особи з домінуючою адаптивною стратегією вирішення проблем, другою за частотою була умовно адаптивна стратегія пошуку соціальної підтримки, дезадаптивна стратегія уникнення застосовували як домінуючу найменша кількість студентів.

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА И ПЕРФЕКЦИОНИЗМ – дезадаптивные состояния, нарушающие возможности адаптации к условиям социальной среды, возникают в результате комплекса взаимодействия психологических и социальных факторов, которые формируют переживания стресса. Индивидуальные стили преодоления стресса, способность к построению интегративного поведения, обуславливают степень устойчивости к психическому стрессу, эффективность обучения и межличностных взаимодействий, состояние здоровья и качество жизни студента, соответственно успешность в будущей профессиональной деятельности. Набор копинг-стратегий студентов ВУМЗ характеризовался преимущественно как адаптивный: достоверно преобладали лица с доминирующей адаптивной стратегией решения проблем, второй по частоте была условно адаптивная стратегия поиска социальной поддержки, дезадаптивная стратегия избегания применялась как доминирующая наименьшим количеством студентов.

STRATEGY OF REDUCING STRESS AND PERFECTIОNISM – Maladaptive states that violate the possibility of adaptation to the social environment, arise from a complex interaction of psychological and social factors that shape experiences stress. Individual coping styles, the ability to build an integrative behavior causes a degree of resistance to mental stress, the effectiveness of training and interpersonal interactions, health and quality of life of the student, according to the success of future careers. A set of coping-strategies for students of higher educational medical institutions characterized mainly as a responsive, reliable dominated by those from the dominant adaptive problem-solving strategy, the second most frequently was conditionally adaptive search strategy of social support, maladaptive avoidance strategy was used as the dominant fewest students.

Ключові слова: стрес, копінг-стратегії, перфекціонізм.

Ключевые слова: стресс, копинг-стратегии, перфекционизм.

Key words: stress, coping-strategies, perfectionism.

ВСТУП Для студентської популяції характерним є значне стресове навантаження, емоційне благополуччя значною мірою пов'язано з вибором ефективних копінг-стратегій. Індивідуальні стилі подолання стресу, здатність до побудови інтегративної поведінки зумовлюють ступінь стійкості до психічного стресу, ефективність навчання та міжособистісних взаємодій, стан здоров'я та якість життя студента, відповідно успішність у майбутній професійній діяльності. У студентів ВНМЗ, починаючи з першого курсу, формуються адаптаційно-компенсаторні механізми

функціонування в нових умовах, що у процесі навчання удосконалюються, змінюються [1].

МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ Для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості було використано методику "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхана [2], адаптована В. М. Ялтонським [3]. Для кожної стратегії визначали показник та три рівні: низький, середній та високий (у балах). Для стратегії вирішення проблем (СВП) низький – менше 21, середній – 22–30, високий – більше 31; для стратегії пошуку соціальної підтримки (СПСП) низький – менше 18, середній – 19–28, високий – більше 29; для стратегії уникнення (СУ) низький – менше 23, середній – 24–26, високий – більше 27.

Дослідження копінг-поведінки у студентів ВНМЗ ми розпочали з вивчення характеристик трьох основних поведінкових стратегій – СВП, СПСП, СУ та їх взаємозв'язку з перфекціонізмом.

Було досліджено показник СВП – найбільш адаптивної копінг-стратегії ("продуктивний допінг" за Е. Фрайденбергом) [4], невід'ємними ознаками якої були здатність визначити проблему, знайти альтернативні рішення, відчувати менше негативних емоцій у стресових ситуаціях, що сприймалися як контрольовані, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У загальній групі середнє значення показника СВП становило (22,25±0,40) бала, що відповідало середньому рівню. Серед студентів ВНМЗ низький рівень мали 28,73 % (79 осіб), середній рівень виявлено у достовірної більшості студентів – 65,82 % (181 студент) (p<0,01), високий рівень – 5,45 % (15 осіб).

Встановлено слабкий позитивний кореляційний зв'язок між показником СВП та рівнем перфекціонізму (R=0,26, p=0,001). Показник СВП найвищий у студентів із низьким рівнем перфекціонізму, найнижчий – в осіб з високим рівнем перфекціонізму (рис. 1) (p<0,05).

СВП негативно корелювала з П1 (R=-0,20, p=0,001), П3 (R=-0,27, p=0,001), П4 (R=-0,20, p=0,001). Знайдено достовірні відмінності параметрів перфекціонізму в студентів із різним рівнем СВП: П1 у студентів із низьким рівнем СВП достовірно вищий, ніж у студентів з високим рівнем (15,66±0,72 проти 12,60±1,11, p<0,05), П3 достовірно нижчий у осіб з високим рівнем СВП порівняно з

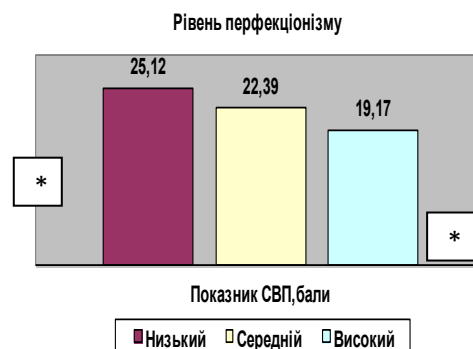


Рис. 1. Показник СВП у студентів із різним рівнем перфекціонізму. Примітка. * – відмінності достовірно порівняно з іншими групами, p<0,01.

особами з низьким та середнім рівнем СВП ($9,73 \pm 1,07$ проти $11,25 \pm 0,25$ та $12,39 \pm 0,44$, $p < 0,01$).

Другою дослідженою копінг-стратегією стала СПСП. Основними рисами цієї копінг-стратегії було звернення студентів за підтримкою до однолітків, батьків або інших при виникненні проблеми, прояви компетентності та здатність до адаптації, дозволяла успішно подолати проблему; особливо пошук соціальної підтримки прорізнявся в стресових ситуаціях.

СПСП є активною стратегією, а її адаптивність або ефективність оцінюють дослідники неоднозначно. І. Ф. Сібгатуліна та співавт. [5] підкреслюють, що СПСП виділена в окрему категорію, яка відображає такий аспект як соціальна активність, що не може бути однозначно оцінено як ефективний чи неефективний копінг. Є. Резникова [6], дослідивши місце СПСП в системі особистісної регуляції, підкреслює умовність її конструктивного характеру. С. В. Фролова та співавт. [7] орієнтацію відносять до частково адаптивних стратегій когнітивного копінга. Постійне використання СПСП є зверненням до інших людей як до зовнішніх ресурсів, що свідчить про соціальну залежність та незрілість суб'єкта.

Ми вважаємо СПСП умовно адаптивною, тому що її ефективність залежить від особливостей актуальної ситуації, особистісних ресурсів, вона може бути ефективною в одній ситуації та не ефективною – в іншій. У ході кореляційного аналізу було знайдено слабкий негативний кореляційний зв'язок між показником СПСП та показником адаптивної СВП ($R = -0,11$, $p = 0,046$), а також слабкий позитивний кореляційний зв'язок між показником СУ та показником СПСП ($R = +0,29$, $p = 0,001$). Отримані дані дають характеристику внутрішніх взаємозв'язків стратегій у структурі копінг-поведінки та підтверджують на нашому матеріалі спільну спрямованість СПСП з дезадаптивною СУ, а не з адаптивною СВП.

У загальній групі студентів середнє значення показника СПСП становило ($22,53 \pm 0,36$) бала, що відповідало середньому рівню. Вивчення розподілу студентів за рівнем СПСП показало, що в загальній групі студентів частки осіб із низьким та середнім рівнем СПСП достовірно не відрізнялись – $42,55\%$ (117 студентів) та $48,00\%$ (132 студенти) відповідно, натомість осіб з високим рівнем було достовірно найменше – $9,45\%$ (26 осіб) ($p < 0,05$).

Встановлено кореляційний позитивний зв'язок середньої сили між показником СПСП та рівнем перфекціонізму ($R = 0,37$, $p = 0,001$) та показником перфекціонізму ($R = 0,36$, $p = 0,001$). Показник СПСП найвищий у студентів із високим рівнем перфекціонізму, найнижчий – в осіб з низьким рівнем (рис. 2) ($p < 0,05$).

Встановлено, що показник СПСП позитивно корелював з П2 ($R = 0,19$, $p = 0,002$), П3 ($R = 0,26$, $p = 0,001$), П5 ($R = 0,14$, $p = 0,02$) (зв'язки слабкі) та П1 ($R = 0,31$, $p = 0,001$), П4 ($R = 0,33$, $p = 0,001$) (зв'язки середньої сили). Знайде-



Рис. 2. Показник СПСП у студентів із різним рівнем перфекціонізму. Примітка. * – відмінності достовірно порівняно з іншими групами, $p < 0,05$.

но достовірно відмінності параметрів перфекціонізму в студентів із різним рівнем СПСП: П1, П2, П3, П4 та П5 у студентів із низьким рівнем СПСП достовірно нижчі, ніж у студентів із середнім чи високим рівнем ($13,15 \pm 0,48$ проти $16,17 \pm 0,49$ та $18,62 \pm 1,05$; $11,69 \pm 0,32$ проти $13,14 \pm 0,29$ та $13,04 \pm 0,62$; $10,41 \pm 0,29$ проти $12,31 \pm 0,31$ та $12,35 \pm 0,76$; $5,27 \pm 0,24$ проти $6,87 \pm 0,29$ та $8,50 \pm 0,50$; $8,81 \pm 0,29$ проти $9,92 \pm 0,29$ та $9,88 \pm 0,87$ відповідно, $p < 0,01$).

Дезадаптивна СУ ("непродуктивний допінг" за Е. Фрайденбергом) [8] – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдостресодолаючої поведінки, пов'язана з нездатністю подолати ситуацію, недостатнім розвитком особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Разом з тим, СУ дозволяла студентам зменшити емоційне напруження до зміни самої ситуації. Однак активне використання копінг-стратегії уникнення свідчить про переважання в поведінці мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також вказує на можливі внутрішньоособистісні конфлікти [9].

У загальній групі студентів середнє значення показника СУ становило ($19,48 \pm 0,25$) бала, що відповідало низькому рівню. За рівнем СУ загальна група студентів розподілялася таким чином: високий рівень мала незначна частка студентів – $2,55\%$ (7 студентів), низький рівень у достовірній більшості студентів – $78,54\%$ (216 осіб) ($p < 0,01$), середній рівень СУ виявлено у значно меншій кількості студентів – $18,91\%$ (52 студенти) ($p < 0,01$).

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між показником СУ та рівнем перфекціонізму ($R = 0,27$, $p = 0,001$), а також слабкий позитивний кореляційний зв'язок із показником перфекціонізму ($R = 0,29$, $p = 0,001$). Показник СУ найнижчий у студентів із низьким рівнем перфекціонізму ($p < 0,01$), у студентів з середнім та високим рівнем перфекціонізму достовірно не відрізнявся (рис. 3).

Встановлено, що показник СУ позитивно корелював з П1, П3, П4, П5 ($R = 0,29$, $p = 0,001$; $R = 0,20$, $p = 0,01$; $R = 0,19$, $p = 0,001$; $R = 0,15$, $p = 0,01$). Знайдено достовірно відмінності параметрів перфекціонізму в студентів із різним рівнем СУ: П1, П2 та П4 достовірно найнижчі у студентів з низьким рівнем СУ ($11,11 \pm 1,50$; $10,58 \pm 0,86$ та $4,08 \pm 0,66$ відповідно, $p < 0,05$).

Після дослідження окремих копінг-стратегій у студентів ВМЗ було проведено вивчення їх співвідношення, визначення домінування тієї чи іншої стратегії. З цією метою ми вважали за доцільне визначити та дослідити групи студентів, у яких СВП, СПСП, СУ мали сумарно середній та високий рівень.

Загалом, у групі дослідження СВП була домінуючою у $71,27\%$ осіб (196 студентів), СПСП – у $57,46\%$ (158 осіб), СУ – у $21,46\%$ (59 студентів) (рис. 4).

Таким чином, серед студентів ВМЗ достовірно переважали особи з домінуючою адаптивною СВП, другою за



Рис. 3. Показник СУ в студентів із різним рівнем перфекціонізму. Примітка. * – відмінності достовірно порівняно з іншими групами, $p < 0,01$.

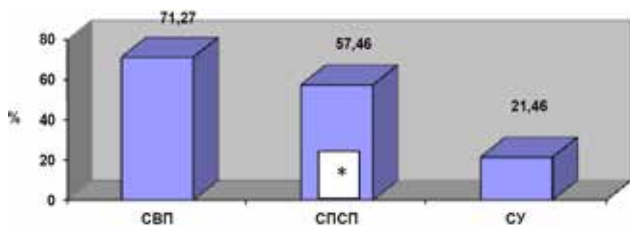


Рис. 4. Домінуючі копінг-стратегії у студентів ВНМЗ.
Примітка. * – відмінності достовірні, $p < 0,05$.

частотою була умовно адаптивна СПСП, дезадаптивну СУ застосовували як домінуючу найменша кількість студентів.

Було проведено порівняльне дослідження домінуючих копінг-стратегій у студентів різних курсів та факультетів (табл. 1). У студентів I курсу на першому ранговому місці за використанням стояла умовно адаптивна СПСП, на другому – адаптивна СВП, але відмінності між ними недостовірні, разом з тим, дезадаптивну СУ використовували достовірно рідше. На V курсі переважна кількість студентів користувалась СВП (1 рангове місце), майже вдвічі менша кількість студентів застосовувала СПСП (2

місце), найменше спостерігалась СУ (3 місце) (всі відмінності достовірні).

Серед студентів ЛФ та СФ факультетів достовірна більшість застосовувала як домінуючу СВП (1 рангове місце), СПСП мала 2 рангове місце, СУ використовувала найменша кількість студентів (3 рангове місце). Натомість, у студентів МПФ найчастіше застосовувалась СПСП (1 рангове місце), а СВП була на 2 ранговому місці, СУ достовірно рідше застосовувалась (3 рангове місце). Разом з тим, частота застосування СВП у студентів різних факультетів достовірно не відрізнялась. СПСП медичні психологи використовували достовірно частіше, а стоматологи – рідше, ніж студенти інших факультетів. СУ достовірно частіше застосовували студенти ЛФ порівняно зі студентами інших факультетів.

Також було проведено дослідження домінуючих копінг-стратегій у студентів із різним рівнем перфекціонізму (табл. 2). Студенти з низьким та середнім рівнем перфекціонізму найчастіше використовували СВП, другою за частотою була СПСП, найрідшою за використанням була СУ (всі відмінності достовірні). В групі з високим рівнем перфекціонізму достовірна більшість студентів використовувала СПСП, другою за частотою була СВП, найменша кількість осіб застосовувала СУ (всі відмінності достовірні).

Таблиця 1. Поділ студентів різних курсів та факультетів за домінуючими копінг-стратегіями

Домінуюча стратегія	Курс			Факультет			
	I курс (n=135)	V курс (n=140)	p	ЛФ (n=102)	СФ (n=107)	МПФ (n=66)	$p < 0,01$ або $^* < 0,05$
СВП (n=196)	60,00 % (81)	82,14 % (115)	$< 0,01$	78,43 % (75)	67,29 % (72)	66,67 % (44)	–
СПСП (n=158)	66,67 % (90)	48,57 % (68)	$< 0,01$	59,80 % (61)	42,99 % (46)	77,27 % (51)	$^* p_{2-1} \ ^* p_{3-1} \ p_{3-2}$
СУ (n=59)	31,85 % (43)	11,43 % (16)	$< 0,01$	31,37 % (32)	16,82 % (18)	13,64 % (9)	$^* p_{2-1} \ ^* p_{3-1}$
$p < 0,01$ або $^* < 0,05$	$p_{3-1} \ p_{3-2}$	$p_{2-1} \ p_{3-1} \ p_{3-2}$		$p_{2-1} \ p_{3-1} \ p_{3-2}$	$p_{2-1} \ p_{3-1} \ p_{3-2}$	$p_{3-1} \ p_{3-2}$	

Таблиця 2. Домінуючі копінг-стратегії у студентів із різним рівнем перфекціонізму

Стратегія	Рівень перфекціонізму			
	низький (n=62)	середній (n=148)	високий (n=65)	$p < 0,01$ або $^* < 0,05$
СВП (n=196)	80,65 % (50)	72,97 % (108)	56,92 % (38)	$p_{3-1} \ ^* p_{3-2}$
СПСП (n=158)	32,26 % (20)	56,76 % (84)	83,08 % (54)	$p_{2-1} \ p_{3-1} \ p_{3-2}$
СУ (n=59)	11,29 % (72)	22,30 % (33)	29,23 % (19)	$^* p_{3-1}$
$p < 0,01$ або $^* < 0,05$	$p_{2-1} \ p_{3-1} \ p_{3-2}$	$p_{2-1} \ p_{3-1} \ p_{3-2}$	$p_{2-1} \ p_{3-1} \ p_{3-2}$	

ВИСНОВКИ Набір копінг-стратегій студентів ВНМЗ характеризувався переважно як адаптивний: достовірно переважали особи з домінуючою адаптивною СВП, другою за частотою була умовно адаптивна СПСП, дезадаптивну СУ застосовувала як домінуючу найменша кількість студентів. Домінуючі стратегії (за ранговими місцями): у студентів I курсу – СПСП, СВП, СУ; у студентів V курсу – СВП, СПСП, СУ; у студентів ЛФ та СФ – СВП, СПСП, СУ; у студентів МПФ СПСП, СВП, СУ. Домінуючі стратегії (за ранговими місцями): у студентів з низьким та середнім рівнем перфекціонізму – СВП, СПСП, СУ (всі відмінності достовірні); в групі з високим рівнем перфекціонізму – СПСП, СВП, СУ (всі відмінності достовірні). Показник адаптивної СВП достовірно вищий у студентів V курсу, порівняно з I курсом, ЛФ, порівняно з іншими факультетами, а також у студентів із низьким рівнем перфекціонізму (встановлено достовірний кореляційний зв'язок). Показник умовно адаптивної СПСП достовірно вищий у студентів I курсу, порівняно з V курсом, у студентів МПФ, порівняно з іншими факультетами, а також у осіб з високим рівнем перфекціонізму (встановлено достовірний зв'язок середньої сили), найнижчий у студентів СФ. Показник дезадаптивної СУ достовірно вищий у студентів I курсу, порівняно з V курсом, найвищий у студентів ЛФ, найнижчий у студентів СФ, а також найнижчий у студентів

із низьким рівнем перфекціонізму (встановлено достовірний кореляційний зв'язок).

Перспективи подальших досліджень Дезадаптивні стани, що порушують можливість адаптації до умов соціального середовища, виникають унаслідок комплексу взаємодії психологічних та соціальних факторів, які формують переживання стресу. При формуванні дезадаптивних станів в умовах змін у житті або високого стресового навантаження, що характерно для студентів ВНМЗ, значну роль відіграє застосування неефективних стратегій подолання стресу. Тривала дестабілізуюча дія соціально-фруструючих факторів формує напруження адаптивних механізмів і часткову дезадаптацію, що при неефективних стратегіях подолання стресу і відсутності соціальної підтримки – тотальну психічну дезадаптацію. Тому актуальність теми підтверджена і потребує подальших досліджень.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Березин Ф. Б. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия / Ф. Б. Березин, Т. В. Барлас // *Materia Medica*. – 1996. – № 1(9). – С. 5–25.
- Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator / J. H. Amirkhan // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – Vol. 59. – P. 1066–1074.

3. Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дисс. ... д. мед. наук / Ялтонский В. М. – СПб., 1995. – 396 с.

4. Frydenberg E. Adolescent coping scale-2nd edition. Theoretical and research / E. Frydenberg // Australian Council for Educational Research. – 1997. – № 1. – P. 52.

5. Сибгатуллина И. Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы / И. Ф. Сибгатуллина, Л. В. Апакова, Л. Д. Зайцева // Прикладная психология. – 2002. – № 5, 6. – С. 36–41.

6. Резникова Е. Особенности личностной регуляции совладающего поведения студентов / Е. Резникова // Освіта регіону. – 2013. – № 3. – С. 242–246.

7. Фролова С. В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях / С. В. Фролова, Т. В. Сенина // Проблемы социальной психологии личности. – Саратов, 2008.

8. Сибгатуллина И. Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы / И. Ф. Сибгатуллина, Л. В. Апакова, Л. Д. Зайцева // Прикладная психология. – 2002. – № 5, 6. – С. 36–41.

9. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, вып. 1. – С. 3–15.

Отримано 18.05.16