

revealed that a significant place among the factors that determine the success of professional activity of rescuers according to some scientists have self-esteem, because it reflects the human ability for self-improvement, to correct shortcomings in their activities and in the development of strengths sides of his personality.

Self-esteem is a dynamic characteristic in the structure of personality and has the ability to change due to many factors. In turn, it influences the success of person's professional activities. Self-esteem is a kind of pivot around which other elements are concentrated to ensure the effectiveness of professional activity. Self-esteem is the foundation, the quality of which depends that how a person will behave in different situations, how he/she will cope with his/her professional responsibilities, how he/she will experience failure and if he/she can make conclusions from this; on which result he/she will aim to reach and whether he/she peaks of professionalism in general.

The article presents the results of study risk appetite of rescues and analysis of the correlation of this feature with self-esteem. It is concluded that the group of respondents with different levels of risk is marked roughly the same number of people with optimal average self-esteem. It is noted that the adequacy of self-esteem reflects real look of personality on itself, an objective assessment of their own abilities, qualities and properties. It is noticed that low level of self-esteem was also present in some respondents with different levels of risk exposure. However inadequately low level of self-esteem was not detected in any of the study participants. Intended prospects for further research, which are in to examine the personality characteristics of extreme specialists profile, which cause the high level of susceptibility of the personality for risk and provide a high level of efficiency of professional rescuers.

Key words: rescue, risk appetite, self-esteem, efficiency, extreme situation.

УДК 159.922.8

Корнієнко Інокентій Олексійович,
кандидат психологічних наук, доцент,
Мукачівський державний університет

ПРОБЛЕМА ОПАНУВАННЯ У СИТУАЦІЇ ВИСОКОЇ ТРИВОЖНОСТІ

У статті проаналізовано результати дослідження опанувальної поведінки студентів у ситуації іспиту, а саме: рівень стресогенності та динаміку тривожності даної ситуації для особистості юнака, залежність тривожності та репертуару стратегій копінг-поведінки студентів. Визначено основні особливості опанування з ситуаціями іспиту. Прослідковано динаміку екзаменаційної тривожності: здійснено порівняльний аналіз результатів тривожності і репертуару стратегій копінг-поведінки студентів до, під час та після екзаменаційної сесії. Доведено, що з збільшенням курсу ступінь стресогенності ситуації екзамену для студентів не знижується. Встановлено, що студенти з високою тривожністю частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії.

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

Як показує психолого-педагогічна практика, до ситуації екзамену студенти відносяться неоднозначно, і досить часто ця ситуація втрачає свою значимість в процесі навчання. Актуальність цього 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.Григор'єва, А.Лібіната ін.) [1,2,3,5] присвячено чимало праць, але питання особистісних детермінант копінг-поведінки у багато чому все ще залишається відкритим. Однією з таких детермінант може бути особистісна тривожність студента, яка в ситуації іспиту проявляється найбільш яскраво. 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. Дослідження проводилось на базі Мукачівського державного університету в три етапи: до сесії, під час сесії та після сесії.

Отриманні 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 стресору, що знову ж таки підтверджує дані З. Фрейда, К. Хорні, Д. Спілберга [4] про ситуативний характер екзаменаційної тривожності і механізмів її функціонування (Рис.1). Можна зазначити наявність певної тенденції зміни рівня тривоги в міру збільшення терміну навчання, а саме: найбільш високі показники

екзаменаційної тривоги (до і після) сесії були отримані на групі студентів третього курсу (64%), в той час як найнижчі – в групі студентів п'ятого курсу (36%).

В даному випадку Наші результати підтверджують результати інших вчених щодо динаміки екзаменаційної тривожності. На думку деяких з них, наприклад А. Гапонової, відсутність динаміки дисфункціональних станів п'ятикурсників у порівнянні з третім підтверджує наявність у студентів більшого досвіду до процесу складання 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 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 як важливого суб'єктивно значиму подію, яка вирішує їх подальший розвиток.

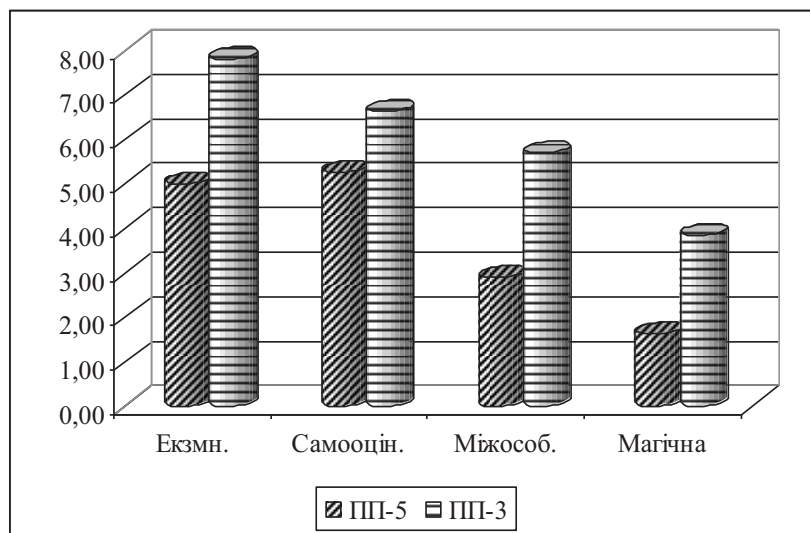


Рис. 1 Результати дослідження за «Шкалою особистісної тривоги» М.Прихожан (до сесії)

В цілому, група досліджуваних усвідомлює всі основні функції оцінки (контрольну, виховну), яка часто показує ставлення до неї як до індикатору 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

стресору.

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

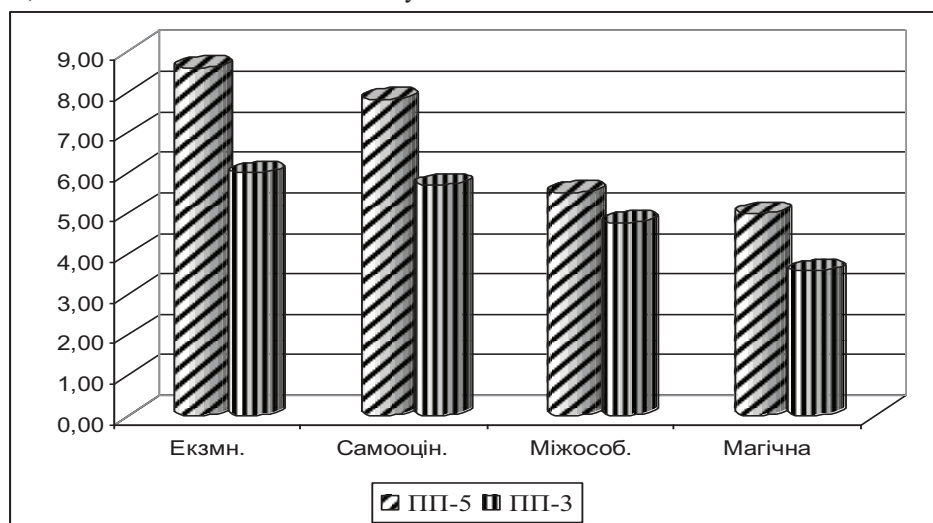


Рис. 2 Результати дослідження за «Шкалою особистісної тривоги» М.Прихожан (під час сесії)

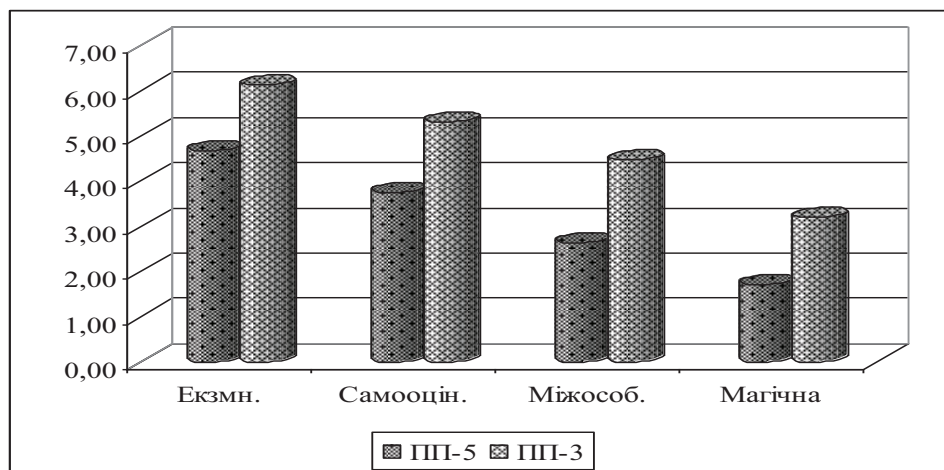


Рис. 3 Результати дослідження за «Шкалою особистісної тривоги» М.Прихожан (після сесії)

Для оцінки ситуативного копіngu (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 копіng-стратегій» С.Карвера (в адаптації І. Дементій), яка включає 15 шкал: активний копіng (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 опанування 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 копіng-стратегій» С. Карвера (в адаптації І. Дементій), дозволяють стверджувати, що до сесії в якості переважаючих копіng-стратегій у студентів третього курсу виступає активний копіng, пошук соціальної 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 копіng-стратегій.

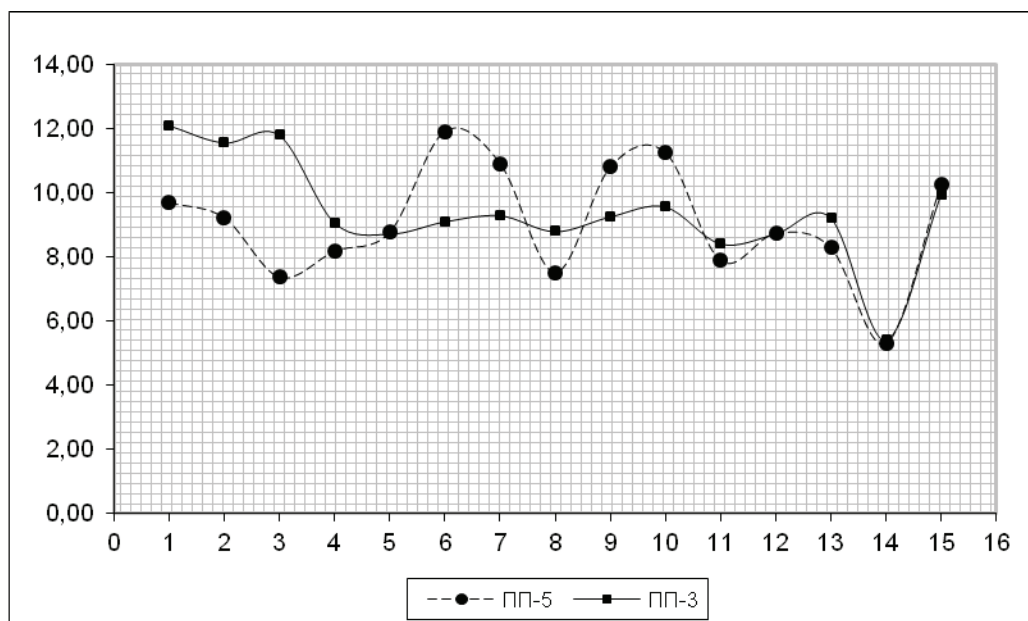


Рис. 4 Результати дослідження за «Анкетою оцінки копіng-стратегій» К. Карвера (до сесії)

Вибір копіngу залежить від багатьох факторів. По-перше, від особистості суб'єкта й особливостей ситуації, що детермінують копіng-поведінку. По-друге,

від соціальних, культурних, статевих та інших особливостей. На наш погляд, вибір саме таких стратегій в якості оптимальних визначається

особливостями екзаменаційної ситуації. Так, передекзаменаційний період включає дії й 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, спрямований 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'єкту, його когнітивний і поведінковий розвиток, який у 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 у релігійній діяльності. Планування

– думки про те, як протистояти джерелу стресу - це планування спроб активного копіngu. Достатньо сильно вираженою стратегією у студентів третього і п'ятого курсу є використання алкоголю і наркотиків (37,5%). Це, на жаль, є надзвичайно негативним соціальним зрушенням сьогодення яке широко обговорюється у сучасній психологічній літературі.

Під час сесії студенти третього і п'ятого курсів використовують майже ті самі стратегії поведінки, що і до передекзаменаційного періоду, тобто третьокурсники: активний копінг, пошук громадської підтримки, планування; п'ятикурсники: звернення до релігії, фокус на емоціях, позитивне трактування і зростання. Але, на відміну від доекзаменаційного 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, викликану 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

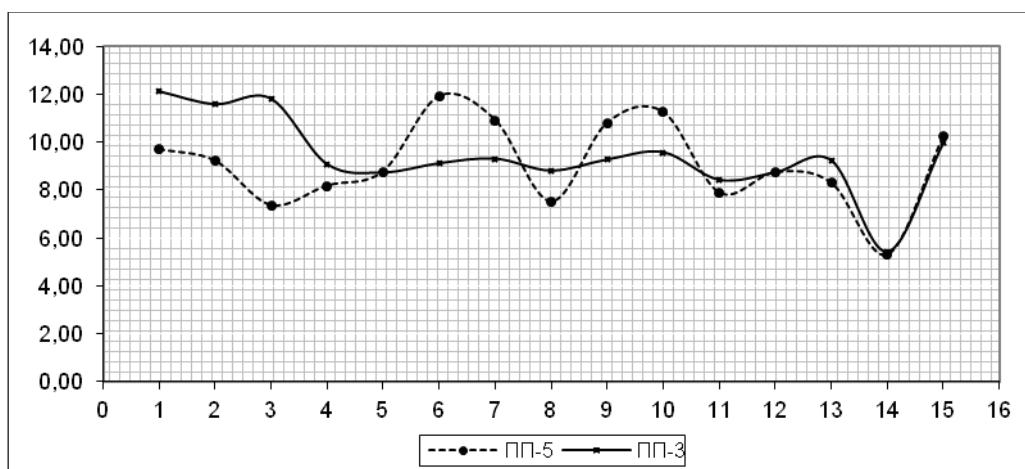


Рис. 5 Результати дослідження за «Анкетою оцінки копінг-стратегій» С. Карвера (під час сесії)

Після екзаменаційного періоду досліджувані обирали зовсім інші стратегії поведінки, ніж до чи під час екзаменаційного часу. 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).

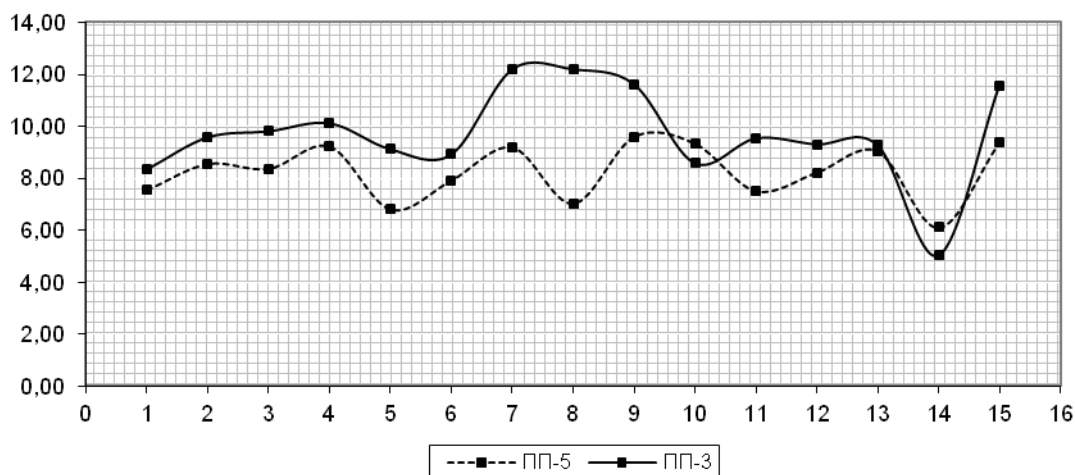


Рис.6 Результати дослідження за «Анкетою оцінки копінг-стратегій» С. Карвера (після сесії)

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

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

Все вищезазначене дозволяє припускати, що ситуації студентського життя є для високо тривожних досліджуваних суттєвим чинником розвитку тривожності як особистісної якості. Переживання соціального стресу у 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 високо тривожних особистостей, мають полягати у залученні їх до тих форм та видів соціальної активності, які б дозволили підвищити самооцінку та прийняття себе, відчуття власну навчальну 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 процес се 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 сложными обстоятельствами? / А. Либина, А. Либин // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – С. 190–204.

В статье обсуждаются результаты исследований совладающего поведения студентов в ситуации экзамена, а именно: уровень стресса и динамику тревожности этой ситуации для личности юноши, зависимость тревожности и репертуара стратегий копинг-поведения студентов. Определяются основные особенности совладания ситуациями экзамена. Отслежена динамика экзаменационной тревожности: произведен сравнительный анализ результатов тревожности и репертуара стратегий копинг-поведения студентов до, во время и после экзаменационной сессии. Доказано, что по мере увеличения курса обучения уровень стресса ситуации экзамена не понижается. Установлено, что студенты с высокой тревожностью чаще используют эмоционально-ориентированные копинг-стратегии.

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

The thesis of coping behavior in stressful 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, types of anxiety and its relation to the repertoire of students' coping behavior strategies is analyzed. The total sample studied is 57 students - psychologists, including 26 third-year students and 27 - a fifth-year students. This study was conducted at the State University of Mukachevo in three stages: before the session, during the session after session. The following questionnaires were used: "Scale of personal anxiety" M. Pryhozhan and assessment of coping strategies by C. Carver.

The obtained results indicate high stress of the test situation, regardless of the course. Most respondents perceive test situation as stressful, the one that pushes the person to react with anxiety. Observations show that the normalization of students emotional state is associated with the completion of exams, with the end of the impact of the stressor. The research results obtained during the session, show that higher rates of anxiety show the fifth' year students. They illustrate the degree of subjective and social significance of their qualification tests. After completion of the exam period the reduction in exam anxiety of both fifth and third-year students is observed, indicating the situational type of examination anxiety.

With age, the level of test-stress is not reducing because older students are more likely to see in the examination situation a special threat to self-esteem and implementation of claims. The results suggest that before test-session as main coping strategies for the third year students come active coping, social support search, planning, and for the fifth-year students - an appeal to religion, focus on emotions, positive interpretation and personal growth. During the session, the students of the third and fifth courses used almost the same strategies as before tests. After the exam period students chose different behavioral strategies than before or during exam time, students consider the situation through personal growth or examine it in a more favorable light.

It was found that students with high anxiety often use emotional coping strategies associated with a decrease in self-esteem, deterioration of adaptation to diseases, and high levels of psychological maturity. Students with high self-worth and self-esteem cause high use of cognitive coping strategies.

All of the above suggests that stressful situations in student's life for highly anxious people can become a factor of anxiety as a personal quality. Students with low anxiety are more focused on success, because their social stress is reinforced in personal relationships that require activity, and the desire to meet the expectations of the others. The desire to succeed is a manifestation of the actual needs of these students, because it is associated with interpersonal anxiety. Noteworthy is that the fear of the knowledge test for these people is personally meaningful, one that reveals their social competence and therefore associated with fear not to meet the expectations of others and maintain self-esteem etc.

Key words: coping, coping strategies, stress and anxiety level, resilience.