

ДИНАМІКА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У статті розглядається динаміка копінг-стратегій майбутніх психологів протягом їх навчання у ВНЗ. Наведені результати емпіричного дослідження.

Ключові слова: подолання, копінг-стратегії.

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток сучасного суспільства зумовлює зростання кількості й різноманітності складних життєвих ситуацій у житті людини. Тому повсякчас зростають вимоги до вмінь і навичок практичних психологів, які повинні сприяти ефективному подоланню клієнтами життєвих ускладнень. У свою чергу, для того, щоб допомогти клієнту у вирішенні його складних ситуацій, психолог повинен вміти ефективно й свідомо вирішувати власні проблеми. Тому важливим елементом професійної підготовки студентів-психологів є формування ефективних та корекція неефективних стратегій подолання складних життєвих ситуацій. У зв'язку з цим постає проблема дослідження особливостей долаючої поведінки майбутніх психологів, її чинників та методів формування й розвитку ефективних копінг-стратегій.

Копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолання специфічних зовнішніх та/або внутрішніх вимог, що постійно змінюються й оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини щодо їх подолання. Це форма поведінки, що виявляється у готовності індивіда до розв'язання будь-яких життєвих проблем, ситуацій, завдань. Вона відображає спрямованість особистості на пристосування до обставин [5, с. 72].

Психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресуючу дію ситуації [2, с. 412].

Кожна стратегія психологічного подолання є специфічною, визначається суб'єктивним значенням ситуації, що переживається людиною, та відповідає переважно одному із завдань – вирішенню реальної проблеми чи її емоційному переживанню, коригуванню самооцінки чи регулюванню стосунків з людьми.

Аналіз психологічної літератури дозволив визначити копінг-стратегії як дії, що дозволяють людині долати складну життєву ситуацію на основі актуалізації її особистісних ресурсів та урахування умов і середовища, в якому відбувається ця ситуація.

Копінг-стратегії можуть бути ефективними й неефективними. Ефективні стратегії подолання – це адаптивні, усвідомлені та вчасні дії людини, що сприяють вирішенню конкретної ситуації та відновленню свого комфортного психологічного стану. Вони долають ситуацію, що викликає емоційне невдоволення та стрес [1; 3]. Неефективні копінг-стратегії – це ті, що заважають подоланню людиною складної життєвої ситуації. Причинами їх вироблення є дефіцит мотивації, що виражається насамперед у дефіциті ресурсів, необхідних для актуалізації внутрішньої активності особистості [3; 4].

Метою нашого дослідження є дослідження динаміки копінг-стратегій майбутніх психологів під час їх навчання у ВНЗ.

Методика та організація дослідження. З метою дослідження динаміки стратегій долаючої поведінки майбутніх психологів було проведено констатувальний експеримент, в якому взяли участь 247 студентів денної форми навчання (I – V курси), що навчалися за спеціальністю "Психологія" в Інституті соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Для дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій майбутніх психологів ми виористовували методики SACS (С. Хобфолл) та ПСЖС (В. Янке, Г. Ердманн), застосування яких спрямовувалося на визначення:

– ефективних стратегій подолання (активна, просоціальна, зниження значення ситуації, самосхвалення, самовиправдання, відволікання, заміщення, самоствердження, психом'язова релаксація, контроль над ситуацією, самоконтроль, позитивна самомотивація, пошук соціальної підтримки);

– неефективних копінг-стратегій (пасивна, асоціальна, втеча від стресової ситуації, соціальна замкненість, заїжджена платівка, беззахисність, жалість до себе та самозвинувачення);

– копінг-стратегій, що не можуть бути однозначно віднесені до цих категорій (пряма, непряма, антиципуюче уникання, агресія, вживання ліків).

Для обробки отриманих даних були використані пакет програм SPSS для операційної системи Windows (SPSS for Windows) версія 17.0 та програма Microsoft Office Excel 2007.

Аналіз та обговорення результатів. Результати дослідження копінг-стратегій студентів-психологів на різних етапах професійної підготовки отримані за допомогою методики *SACS С. Хобфолла* представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика рівнів вираженості копінг-стратегій майбутніх психологів за методикою SACS (автор С. Хобфолл)

Копінг-стратегії	Ступінь вираженості (у %)														
	Високий					Середній					Низький				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Активна (Асертивні дії)	12,72	25,92	14,28	11,32	17,95	58,18	62,96	74,29	58,49	51,28	29	11,11	11,43	30,19	30,77
Пасивна (Обережні дії)	18,18	29,64	20	18,87	23,08	50,91	59,24	62,86	52,83	56,41	30,91	11,11	17,14	28,3	20,51
Пасивна (Уникання)	63,64	48,15	60	49,08	61,54	29,09	33,33	31,43	33,96	25,64	7,27	18,52	8,57	16,98	12,82
Просоціальна (Вступ до соціального контакту)	27,27	14,82	20	16,98	10,26	34,55	40,74	54,29	37,74	38,46	38,18	44,44	25,71	45,28	51,28
Просоціальна (Пошук соціальної підтримки)	54,55	48,15	48,57	41,51	33,33	30,9	33,33	40	33,96	41,03	14,55	18,52	11,43	24,53	25,64
Асоціальна (Асоціальні дії)	27,39	44,44	42,86	24,53	28,2	44,49	33,33	37,14	32,08	35,9	28,09	22,22	20	43,39	35,9
Асоціальна (Агресивні дії)	3,64	55,56	68,57	66,04	61,54	23,63	37,03	22,86	30,19	33,33	72,73	7,41	8,57	3,77	5,13
Пряма (Імпульсивні дії)	40	37,04	37,14	41,51	38,46	27,27	25,92	28,57	35,85	25,64	32,73	37,04	34,29	22,64	35,9
Непряма (Маніпулятивні дії)	14,54	11,11	14,28	13,3	25,64	63,64	62,96	62,86	56,6	43,59	23,63	25,93	22,86	30,19	30,77

Розглядаючи загальну картину використання копінг-стратегій студентами 1 курсу можна сказати, що вони мають дуже високий для працівників комунікативних професій (професій типу людина-людина) рівень використання пасивної стратегії (модель поведінки уникання – високий рівень використання у 63,64% опитуваних).

Високий рівень використання просоціальної стратегії (пошук соціальної підтримки – 54,55 % досліджуваних), на нашу думку є передбачуваним. Однак, модель просоціальної копінг-стратегії вступ до соціального контакту застосовується рідко (38,18% досліджуваних). 72,73% першокурсників мають низький рівень агресивних дій як моделі асоціальної стратегії. Таким чином, для осіб, які лише починають оволодівати професією психолога, характерним є уникнення складних ситуацій, невміння звертатися до інших за допомогою з одночасним прагненням до їхньої підтримки та майже нехарактерною є агресивна поведінка.

За ступенем вираженості копінг-стратегій у студентів другого курсу спостерігається високий рівень просоціальної (модель поведінки пошук соціальної підтримки – 48,15 % опитаних), пасивної (модель поведінки уникання – 48,15%) та асоціальної (модель агресивні дії – 55,56%; асоціальні дії – 44,44%) копінг-стратегій як у представників комунікативних професій. Водночас, маловживаними у другокурсників виявилися пряма копінг-стратегія (імпульсивні дії 37,04%) та просоціальна (модель поведінки вступ до соціального контакту 44,44%).

Порівнюючи результати дослідження копінг-стратегій студентів, які навчаються на 3 курсі з показниками у представників професій типу "людина-людина", можна зробити висновок, що у більшості студентів 3 курсу спостерігається високий рівень асоціальної (модель поведінки агресивні дії – 68,57% досліджуваних), пасивної (уникання – 60%) стратегій подолання. Майже половина студентів (48,57%) має високий рівень просоціальної стратегії (модель поведінки пошук соціальної підтримки – 48,57%). Низький рівень використання серед третьокурсників мають просоціальна (вступ до соціального контакту 25,71 %) та пряма (імпульсивні дії – 34,29 %) стратегії подолання.

У майбутніх психологів 4 курсу навчання спостерігається високий, порівняно з показниками комунікативних професій, рівень асоціальної (агресивні дії – 66,04 % досліджуваних) та пасивної (уникання – 49,08%) стратегій долаючої поведінки, а також просоціальної (пошук соціальної підтримки – 41,51%) та прямої стратегій (імпульсивні дії – 41,51 %). Водночас, модель поведінки вступ до соціального контакту (просоціальна копінг-стратегія) є маловживаним у 45,28 % досліджуваних. Третьокурсники не схильні до асоціальної поведінки у складних життєвих ситуаціях (модель поведінки асоціальні дії – 43,39 %).

Для майбутніх психологів, які навчаються на 5 курсі характерним є високий рівень пасивної (уникання – 61,54% опитаних) та асоціальної (агресивні дії – 61,54%) копінг-стратегій порівняно з показниками стратегій представників професій типу "людина-людина". Більше половини студентів, які завершують навчання в університеті, рідко вступають до соціального контакту для вирішення складної життєвої ситуації (просоціальна стратегія модель вступ до соціального контакту – 51,28 %).

Узагальнюючи результати дослідження копінг-стратегій за методикою SACS С. Хобфолла, можна сказати, що у студентів-психологів як представників професій типу "людина-людина" мали високий рівень представлення такі стратегії подолання, як пасивна (модель поведінки уникання), асоціальна (модель поведінки агресивні дії) та просоціальна (модель поведінки пошук соціальної підтримки). Вироблення пасивної копінг-стратегії (модель уникання) у студентів дуже варіюється, залежно від курсу навчання. Так, більшість студентів 1, 3 і 5 років навчання уникають складних ситуацій (відповідно 63,64%, 60% і 61,54% досліджуваних), в той час, як на 2 і 4 курсах їх кількість знижується до 48,15 і 49,08%. Увагу привернули також результати дослідження активної стратегії подолання, хоча статистично значущої динаміки змін її рівнів не виявлено. Так, якщо на першому курсі 29 % досліджуваних мають низький рівень цієї ефективної стратегії, то на другому й третьому курсах їх кількість знижується до 11,11 % та 11,43 %, що є позитивним показником і свідчить про їхнє прагнення вирішувати проблеми. Однак, на четвертому і п'ятому курсах кількість досліджуваних з низьким рівнем цієї стратегії зростає до 30,19 й 30,77 %.

Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій, які знаходяться на вісі "*просоціальна – асоціальна*" засвідчив, що високий рівень *просоціальної* копінг-стратегії, що характеризується моделями поведінки вступ до соціального контакту й пошук соціальної підтримки, наявний у 18,66 % й 45,45% респондентів, відповідно. Це свідчить про неготовність майбутніх психологів вступати у соціальні контакти з метою подолання складних життєвих ситуацій, а також прагнення до подолання проблем чужими руками. Студенти не спроможні ефективно використовувати міжособистісне спілкування як можливий ресурс подолання, що знижує ефективність подолання ними складних життєвих ситуацій.

Крім цього, спостерігається негативна тенденція щодо зниження кількості студентів з високим рівнем просоціальної копінг-стратегії протягом навчання у ВНЗ. Так, якщо на першому курсі більше половини студентів активно використовували модель поведінки пошук соціальної підтримки у складних життєвих ситуаціях (54,55%), то на кінець навчання таких залишилась лише третина (33,33%) ($t=2,1$ при $p \leq 0,05$). Дослідження моделі поведінки вступ до соціального контакту також показало негативну динаміку – з 27,27% на першому курсі показники високого рівня представленості цієї моделі зменшилися до 10,26% на 5 курсі ($t = 2,5$ при $p \leq 0,05$).

Однак, звернемо увагу на те, що на 3 курсі навчання відбувається зростання кількості студентів, які використовують просоціальну копінг-стратегію (20% студентів мають високий і 54,29 середній рівні вираження моделі вступ до соціального контакту, а також відбувається незначне зростання кількості студентів з високим (48,57 %) та середнім (40 %) рівнями моделі пошук соціальної підтримки. Це пояснюється, на нашу думку, тим, що студенти-третьокурсники вже налагодили соціальні контакти з викладачами та одногрупниками, а тому не вагаючись можуть взаємодіяти з ними. До того ж, на середньому етапі професійної підготовки вони ще дозволяють собі бути більш залежними від оточуючих, а завершуючи навчання, хочуть виглядати більш самостійно, впевнено і незалежно в очах інших студентів та викладачів,

оскільки вважають, що здобули вже достатньо професійних знань, щоб розв'язувати свої проблеми власними силами.

Асоціальна копінг-стратегія представлена моделями поведінки асоціальні дії та агресивні дії. Результати їх дослідження дещо відрізняються між собою. Так, розподіл рівнів використання моделі копінг-поведінки асоціальні дії поділяє студентів майже на рівні групи (низький рівень – 31,58%, середній – 37,8%, високий – 30,62%), що виражається в прагненні одних студентів відрізнитися від інших, бути особливим, а інших – у страху втратити соціальні контакти, міжособистісне спілкування, власну значущість для інших, побоювання самотності й втрати зовнішньої підтримки як ресурсу подолання. Однак, під час навчання у студентів-психологів другого і третього курсів відбувається збільшення частоти асоціальної поведінки в складних життєвих ситуаціях відносно інших курсів навчання (1 курс – 27,39%, 2 курс – 44,44%, 3 курс – 42,86%, 4 курс – 24,53%, 5 курс – 28,2% досліджуваних).

Модель поведінки агресивні дії передбачає при потребі тиск на іншу людину, відмову від компромісу, неврахування інтересів сторонніх, суперництво. Використання цієї моделі разом з моделлю асоціальні дії свідчить про соціальну невпевненість, несміливість, внутрішній дискомфорт майбутніх психологів. Ця модель поведінки є домінуючою. Високий її рівень представлений у 66,03 %. При цьому найменш агресивним виявився 1 курс (72,73 % досліджуваних мають низький рівень моделі поведінки агресивні дії), а найбільш агресивним – третій курс (68,57 % мають високий рівень означеної моделі). Такі результати пояснюються недостатньою налагодженістю міжособистісного спілкування в студентському колективі на початковому етапі навчання та його важливістю для першокурсників, а на третьому курсі – навпаки, усталеністю спілкування в групі, знанням якостей та можливостей один одного й прагненням здобути повагу однокурсників. Однак значущих змін рівня використання цієї копінг-стратегії залежно від курсу навчання не спостерігалось ($t=0,3$ та $t=1,5$ при $p \geq 0,05$).

Дослідження копінг-стратегій за віссю подолання "активна – пасивна" засвідчило низький рівень активної та високий рівень застосування студентами-психологами пасивної копінг-стратегій. Так, високий рівень *активної копінг-стратегії* (модель поведінки асертивні дії) мають лише 17,95% досліджуваних. Така стратегія поведінки є ефективною, спрямованою на впевнене, наполегливе розв'язання проблем, які виникають на шляху до мети. Студент же зі слабо вираженою моделлю асертивних дій обирає пасивні моделі подолання складних ситуацій, які не завжди є успішними. Динаміки зміни частоти використання цієї стратегії подолання у студентів-психологів на різних етапах фахової підготовки не спостерігається ($t=0,5$ при $p \geq 0,05$).

Модель поведінки обережні дії, що входить до *пасивної копінг-стратегії*, має високий рівень вираженості лише у 21,05% досліджуваних. Однак це більше, ніж кількість студентів з високим рівнем активної копінг-стратегії. Такі результати насторожують, оскільки пасивна стратегія копінг-поведінки передбачає ретельне вивчення обставин, вичікування кращого моменту для дій, невпевненість у собі, підвищену тривожність, відступ від мети у разі найменшої перешкоди, що неможна назвати ефективною системою дій у складній життєвій ситуації.

Іншою моделлю поведінки, притаманною пасивній копінг-стратегії, є уникання. У більшості майбутніх психологів переважає високий рівень унікальної моделі поведінки (56,94 %). З цього можна зробити висновок, що студентам-психологам не властиво використовувати долаючу поведінку, спрямовану на зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація. Особливо це стосується студентів-першокурсників, у яких високий рівень використання цієї стратегії спостерігається у 63,64 % досліджуваних. Студенти пом'якшують дію складної ситуації, прагнучи до афективної рівноваги, за рахунок інтрапсихічних механізмів регуляції. Найбільш застосовуваними механізмами тут є: прагнення не дати оточуючим можливість побачити складнощі у житті досліджуваних, вибір самотності, обмеження спілкування, перемикання на іншу сферу життя, іншу діяльність, відволікання за допомогою хобі, книг тощо. Оскільки використання такої стратегії відбувається в тих ситуаціях, коли досліджувані заздалегідь прогнозують негативні результати при застосуванні активної копінг-стратегії, то можна дійти висновку, що студенти-психологи не вірять у свої сили й уміння долати складні життєві ситуації. Відсутність спроб активно діяти свідчить про те, що вони заздалегідь "знають" про своє безсилля. Застосування майбутніми психологами такої копінг-стратегії є неефективним, оскільки сама по собі складна життєва ситуація не вирішується. Динаміки зміни вироблення пасивної копінг-стратегії на різних етапах фахової підготовки майбутніх психологів не спостерігається ($t=0,7$ та $t=1,8$ при $p \geq 0,05$).

Результати дослідження копінг-стратегій студентів-психологів за "прямою – непрямою" віссю подолання засвідчили, що пряма копінг-стратегія ними є більш вживаною, ніж непряма. Високий рівень моделі імпульсивні дії, що характеризує *пряму стратегію* подолання, має 39,23 % респондентів. Ця стратегія вважається С. Хобфоллом невідповідним засобом для подолання складних життєвих ситуацій, хоча й використовується майбутніми психологами як засіб емоційного відреагування і сприяє зменшенню емоційної напруги. Однак ми вважаємо, що про ефективність її використання слід судити, виходячи з обставин конкретної складної життєвої ситуації.

До *непрямої стратегії* поведінки належить модель маніпулятивні дії, яка передбачає приховане управління іншими людьми для власної користі за допомогою впливу на їхню свідомість. Високий рівень цієї стратегії спостерігається у 15,78% першокурсників, що не є високим показником. Однак студенти 5 курсу використовують її майже вдвічі частіше, ніж першокурсники (25,64% на 5 курсі й 14,54% на 1 курсі). Використання маніпулятивних дій свідчить про пошук легких шляхів вирішення складних життєвих ситуацій, набуття успішного досвіду використання цієї стратегії, а також про невіру в те, що студент сам, власними силами може розв'язати ситуацію без потенційних негативних соціальних наслідків.

За віссю "пряма – непряма" динаміка зміни копінг-стратегій майбутніх психологів у процесі фахової підготовки не спостерігалася ($t=0,1$ та $t=0,1$ при $p \geq 0,05$).

Аналізуючи розподіл показників використання майбутніми психологами копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях, отриманих за методикою ПСЖС (Подолання складних життєвих ситуацій) В. Янке та Г. Ердманн) (Таблиця 2), ми виявили, що у складних життєвих ситуаціях студенти-першокурсники схильні до зниження вагомості проблем, пошуку підтримки в інших, контролю над власними діями та вживання ліків й алкоголю більше, ніж студенти інших курсів. Під час ускладнень вони не виправдовують себе й не вважають, що їхня ситуація гірша, ніж у інших.

Таблиця 2

Психологічні особливості копінг-стратегій студентів-психологів (за методикою ПСЖС)

№	Копінг-стратегія	Показники копінг-стратегій (у балах)					Експериментальна вибірка
		ЕГ 1	ЕГ 2	ЕГ 3	ЕГ 4	ЕГ 5	
1.	Зниження значення ситуації	11,91	16,13	9,17	10,02	9,85	10,34
2.	Самосхвалення	8,94	9,50	10,54	10,04	10,38	9,88
3.	Самовиправдання	8,94	12,17	8,8	9,4	9,13	9,13
4.	Відволікання	12,18	15,57	10,11	11,13	11,21	11,38
5.	Заміщення	12,45	15,07	11,2	12,58	11,85	12,23
6.	Самоствердження	12,89	15,73	12,74	12,84	12,15	12,77
7.	Психом'язова релаксація	11,85	15,10	11,34	10,75	10,85	11,4
8.	Контроль над ситуацією	14,16	15,30	15,46	14,26	13,21	14,22
9.	Самоконтроль	13,78	18	13,54	13,96	12,54	13,61
10.	Позитивна самомотивація	15,25	18,37	15,34	14,87	12,85	14,78
11.	Пошук соціальної підтримки	13,07	14,20	12,26	12,85	10,72	12,22
12.	Антиципуюче уникання	14,31	15,33	10,89	12,28	10,92	12,32
13.	Втеча від стресової ситуації	8,32	9,37	6,29	7,96	7,89	7,66
14.	Соціальна замкненість	7,09	5,47	7,14	6,92	7,05	6,87
15.	"Заїжджена платівка"	12,76	13,97	14,6	13,77	11,9	13,39
16.	Беззахисність	7,64	8,17	8,29	7,07	6,54	7,13
17.	Жалість до себе	8,15	9,47	6,74	7,19	6,87	7,16
18.	Самозвинувачення	10,84	11,57	9,2	10,22	8,23	9,74
19.	Агресія	10,55	10,93	9,7	9,3	8,64	9,38
20.	Вживання ліків	4,22	3,33	3,56	3,32	3,28	3,52

Долаючи поведінку другокурсників характеризується неприйняттям відповідальності за виникнення проблеми, відволіканням на іншу, більш приємну для них діяльність (у тому числі виконання фізичних вправ), уникання вирішення складнощів та їх попередження в майбутньому, звинуваченням й жалінням себе, агресивністю, хоча й не замикаються в собі. Однак студенти другого курсу вміють мотивувати себе на вирішення складної ситуації краще, ніж ті, що навчаються на інших курсах.

Студенти-третьокурсники активніше за інших використовують стратегії самосхвалення, контроль над ситуацією, соціальна замкненість, "заїжджена платівка" та беззахисність.

Серед найменш вживаних ними копінг-стратегій можна назвати зниження значення ситуації, самовиправдання, відволікання, заміщення, жалість до себе, антиципуюче уникання та втечу від стресової ситуації.

У студентів четвертого курсу виявлені найнижчі серед студентів усіх курсів навчання результати за копінг-стратегією психом'язова релаксація, що виявляється як невміння керувати власним тілом й використовувати фізичні навантаження для зняття напруги у складних ситуаціях життя й навчання. Однак показники таких ефективних копінг-стратегій, як заміщення й самоконтроль в цієї групи досліджуваних вищі, ніж у студентів інших курсів навчання.

Майбутні психологи, які завершують професійну підготовку, менше за студентів інших курсів схильні до застрягання у проблемах, зняття напруги за допомогою алкоголю й лікарських засобів, відчуття безпорадності та агресії до інших або до себе. Однак вони не схильні контролювати себе та обставини проблемної ситуації, в якій опинилися, не шукають підтримки та не можуть знайти шляхи самореалізації.

Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій студентів за допомогою методики ПСЖС засвідчив наявність тенденції до зниження вироблення ними таких ефективних копінг-стратегій, як самомотивація ($t=2,2$ при $p \leq 0,05$), значення ситуації ($t=2,3$ при $p \leq 0,05$) та пошук соціальної підтримки ($t=2,4$ при $p \leq 0,05$), що може суттєво вплинути на успішність подолання майбутніми психологами складних життєвих ситуацій та їхню майбутню професійну діяльність. У ході дослідження також виявлено динаміку зниження середніх значень за шкалами антиципуюче уникання ($t=3,5$ при $p \leq 0,01$) та самозвинувачення ($t=2,8$ при $p \leq 0,01$). Хоча перша стратегія може бути ефективною або неефективною, залежно від ситуації, однак ми оцінюємо зниження частоти її використання студентами як негативне явище, оскільки внаслідок цього зменшується різноманітність стратегій, які може обирати студент для подолання складних життєвих ситуацій. Зниження вироблення майбутніми психологами копінг-стратегій самозвинувачення сприятиме

ефективності процесу подолання, оскільки переключить їх із себе на ситуацію. Динаміка вироблення інших копінг-стратегій майбутніми психологами в процесі фахової підготовки не виявлена.

Висновки. У процесі професійної підготовки відбувається зниження вироблення ефективних копінг-стратегій значення ситуації та пошук соціальної підтримки. Також виявлена тенденція щодо зниження просоціальної копінг-стратегії та стратегії позитивної самомотивації. Упродовж навчання відбувається зниження середніх значень копінг-стратегій студентів за шкалами самозвинувачення та антиципуюче уникання. У процесі професійної підготовки не виявлено зростання середніх значень жодної стратегії подолання. Такі результати свідчать про обмеження різноманітності копінг-стратегій в процесі навчання майбутніх психологів.

Використані джерела

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 120 с.
2. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с: ил. – (Серия "Мастера психологии").
3. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
4. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология. Практическое руководство. – М.: "МЕДпресс", 1998. – 592 с.
5. Фролова С.В., Сенина Т.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях / С.В. Фролова, Т.В. Сенина // [Проблемы социальной психологии личности](#). – 2005. – № 2. – С. 72–82.

Otich D.D.

THE DYNAMICS OF COPING-STRATEGIES OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

In the article the author presented the results of research of coping-strategies of students-psychologists on the different stages of professional preparation. The psychological value of coping consists in that it is better to adapt people to the requirements of situation, allowing to master it, to reduce or mitigate these requirements, try to avoid or get used to them and thus to liquidate action that leads to stress. Research showed that the students of a 1st course often used passive and prosocial (search of social support) strategy of overcoming and rarely – aggressive actions and entering into a social contact. The students of the second year of studying rotined the high level of prosocial, passive and asocial coping-strategies. In difficult vital situations they rarely address each other or react impulsively. Future psychologists that study on 3rd course educed a high level of asocial and passive coping-strategies. Often in solving the problem students are ready to apply to other for help, but wherein don't establish new social connections. Students of 4 course avoid the decision of difficult vital situations, behave aggressively or search support. Graduating students often use passive and asocial position and rarely ready to contact with unknown people for the decision of vital complications.

Key words: cope, coping-strategies, future psychologists, situations of stress.

Стаття надійшла до редакції 09.09.2013

