

УДК 159.922:378.096: [51+53](571.17)

А. С. Килина, Е. Т. Конюхова

Килина Анастасия Сергеевна, студентка 2 курса ФМиТЭФ, группы Инп-15-01 НФИ КемГУ, г. Новокузнецк.

Конюхова Екатерина Тимофеевна, канд. пед. наук, доцент кафедры психологии НФИ КемГУ, г. Новокузнецк.

ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ ФМиТЭФ НФИ КЕМГУ

Аннотация. *Тема, затронутая в статье, касается способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Задача совладения с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их.*

Ключевые слова: *копинг-стратегии, конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы.*

Копинг-стратегии – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии [1].

Методика копинг-тест Лацаруса предназначена для определения копинг-механизмов. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 году [2].

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями [2].

Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него. Для описания полученных результатов следует использовать описание следующих шкал: конфронтационный копинг – это когда в поведении выявлены агрессивные усилия по изменению ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску. Дистанцирование связываем с когнитивными усилиями отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость. Самоконтроль выявляет усилия субъекта по регулированию своих чувств и действий. Поиск социальной поддержки выражается в усилиях по поиску информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Принятие ответственности отражается в признании своей роли и значимости при решении возникающих проблем. Бегство-избегание проявляется в мысленном стремлении и поведенческих усилиях, направленных к бегству или избеганию проблемы. Планирование решения проблемы предполагает произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме. Положительная переоценка связана с усилиями по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, связана с религиозным измерением [2].

Цель нашего исследования: определение копинг-стратегий у студентов группы ИНп-15-01 и МИа-15-01.

Объект исследования: копинг-стратегии поведения.

Предмет исследования: студенты группы ИНп-15-01 и МИа-15-01.

Исследование проводилось на базе НФИ КемГУ, ФМиТЭ факультета, выборка составила 25 человек: из них 20 девушек (80 %) и 5 юношей (20 %).

Результаты проведенного исследования обработаны с помощью метода математической статистики.
А. С. Килина, Е. Т. Конюхова 2017-04-24

Анализ результатов исследования по среднему значению исследуемых показателей шкал копинг-теста свидетельствует о том, что у 57,8 % испытуемых доминирует показатель по шкале «бегство – избегание», то есть можно предположить, что респонденты мысленно стремятся и проявляют поведенческие усилия, направленные к бегству от проблемы или ее избеганию. Несколько ниже, у 48,2 % испытуемых, показатель «поиск социальной поддержки», вероятно, среди испытуемых меньше людей готовы проявлять усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

В группе юношей у 59 % выражено дистанцирование, это можно объяснить тем, что свои когнитивные усилия они направляют на понимание и отделение себя от ситуации и уменьшение ее значимости. Вместе с тем, следует отметить, что у 49 % юношей шкала самоконтроля, как проявление усилий по регулированию своих чувств и действий, имеет недостаточно устойчивое положение. В связи с чем можно ожидать, что возникновение трудностей в жизни будет связано с проявлением недовольства либо ухода от разрешения проблем и др.

Средние значения показателей шкал копингов в группе девушек у 58,2 % – «бегство – избегание», у 47,24 % – «поиск социальной поддержки» связываем с тем, что девушки, в силу особенностей своего поведения, возможно, воспитания, не ориентированы на активные поведенческие усилия, которые создают только в своем воображении и не проявляют активности в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Выявленная особенность копинга в группе девушек не соответствует общему представлению о психосоциальных проявлениях по возрасту и гендерной принадлежности. Ожидаемыми проявлениями копинга должны бы быть стремление найти поддержку у близких людей или друзей, проявить эмпатию к другому, использовать социальные сети и др.

Анализ результатов исследования по высокому значению исследуемых показателей шкал копинг-теста свидетельствует о том, что у 44 % испытуемых от всей группы доминирует показатель по шкале «дистанцирование». Это можно объяснить тем, что свои когнитивные усилия направляют на понимание и отделение себя от ситуации и уменьшение ее значимости. Несколько ниже, у 12 % испытуемых, показатель по параметру «поиск социальной поддержки», вероятно, среди последних меньше людей готовы проявлять усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Также у 12 % испытуемых – «планирование решения проблемы», испытуемые мало прилагают произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

В группе юношей высокое значение (60 %) у показателя «дистанцирование», свои когнитивные усилия они направляют на понимание и отделение себя от ситуации и уменьшение ее значимости. Вместе с тем, следует отметить, что показатели по шкале «самоконтроль» отсутствуют, что означает отсутствие усилий по регулированию своих чувств и действий.

У 20 % юношей высокие показатели такой шкалы, как «конфронтационный копинг» – агрессивные усилия по изменению ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску. Также у 20 % – «поиск социальной поддержки» – усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. У 20 % – «принятие ответственности» – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения. У 20 % – «бегство – избегание» – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству от проблемы или ее избеганию. 20 % юношей планируют решения проблемы, применяют произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме. У 12 % испытуемых положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, включает также религиозное измерение.

В группе девушек у 40 % больше всего выражено «бегство – избегание», то есть респонденты мысленно стремятся и проявляют поведенческие усилия, направленные к бегству от проблемы или ее избеганию. У 40 % – «дистанцирование» – свои когнитивные усилия направляют на понимание и отдаления себя от ситуации и уменьшение ее значимости. Несколько ниже, у 10 % девушек, показатель по параметру «поиск социальной поддержки», вероятно, среди испытуемых меньше людей готовы проявлять усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. У 10 % испытуемых – по параметру «планирование решения проблемы», что означает малые произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

Анализ результатов исследования по низкому значению исследуемых показателей шкал копинг-теста свидетельствует о том, что у 16 % всей группы испытуемых, «самоконтроль» – усилие по регулированию своих чувств и действий, играет наименьшую роль при совладениями с жизненными трудностями. Более значимую роль, у 4 % респондентов, играют «принятия ответственности» – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения. Также у 4 % испытуемых – «бегство – избегание» – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству от проблемы или ее избеганию. У 4 % испытуемых положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

В группе юношей у 20 % меньшее значение, в трудной ситуации играет конфронтация, это означает, что почти отсутствуют агрессивные усилия по изменению ситуации и имеется малая степень враждебности и готовности к риску. Также у 20 % испытуемых – «самоконтроль», что означает малые усилия по регулированию своих чувств и действий. Остальные показатели параметров низкого уровню по копинг-тесту отсутствуют.

Анализ низких значений исследуемых показателей шкал копинг-теста показал, что у 15 % девушек «самоконтроль» низкий, это не позволяет им справляться со стрессом, регулировать свои чувства и действия. Также 15 % девушек испытывают трудности при планировании решения проблем. Более значимую роль при жизненных трудностях у 5 % девушек играют «принятие ответственности», существует «признание своей роли в проблеме» с сопутствующей темой попыток ее решения. У 5 % девушек – «бегство – избегание» – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству от проблемы или ее избеганию. Также у 5 % девушек – «положительная переоценка» – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод, что люди могут по-разному преодолевать трудности в различных сферах психической деятельности. Одни мысленно стремятся и проявляют поведенческие усилия, направленные к бегству от проблемы или ее избеганию, другие готовы проявлять усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Всё зависит от человека, у каждого свои копинг-стратегии.

Список литературы

1. Копинг: справляемся со стрессом [Электронный ресурс] // Психологос энцикл. практ. психологии. – Режим доступа : http://www.psychologos.ru/articles/view/koping_dvoe_zn_spravlyaemsysa_so_stressom – свободный. – Загл. с экрана.
2. Основные ориентировочно-нормативные показатели (м±т) «Психологической автобиографии» [Электронный ресурс] // StudFiles. – Режим доступа : <http://www.studfiles.ru/preview/3284984/>