

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Т. В. Томорович,

аспирант,

Е. И. Бараева,

кандидат психологических наук, доцент;

РИВШ

В современном мире наблюдается прогрессирующее ускорение темпа жизни человека, повышение количества перерабатываемой им информации, усложнение общественных отношений. Это неизбежно приводит к возникновению у человека внутреннего напряжения и дискомфорта. Способности субъекта противостоять эмоциональному стрессу определяются особенностями функционирования его адапционных механизмов. Субъективная оценка ситуации и выбор определенной стратегии поведения в сложившихся обстоятельствах предопределяют психическое здоровье индивида.

Как правило, люди реагируют на стресс двумя способами: строя сознательные копинг-стратегии (способы совладания) и используя автоматические механизмы психологической защиты. Особенно уязвимыми категориями являются молодые люди подросткового и юношеского возраста. Они больше других ощущают на себе нестабильность и непредсказуемость жизни, нередко испытывая при этом состояние потерянности и тревоги.

Понятие «*совладающее поведение*» является переводом английского «*to cope*» («*справляться, преодолевать*»). С начала 60-х гг. XX в. понятие « *coping*» начинает активно применяться для изучения поведения личности в ситуациях, определяемых человеком как критические и «*трудные*» [2].

Сознательно сформулированные способы совладания успешно осуществляются при соблюдении следующих условий: достаточно полном осознании возникших трудностей, знании способов эффективного совладания именно с ситуацией данного типа, умении своевременно применить их на практике.

Р. Лазарус определяет «*копинг*» как стратегии действия человека в ситуации психологической угрозы [2]. При этом подчеркивается роль когнитивной сферы личности в выборе и осуществлении совладающего поведения. В эту сферу включаются также придаваемое индивидом субъективное значение той или иной ситуации и отношений к ней, понимание им тех или иных взаимоотношений со своим близким социальным окружением, оказывающим непосредственное влияние на развитие данной ситуации, представления о своих возможностях эффективно решать проблемы. Иначе говоря, совладающее поведение понимается как «*индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями*» [3].

В настоящее время при исследовании проблемы преодоления индивидом трудных жизненных ситуаций используются понятия «*совладающее поведение*», «*копинг-поведение*», «*активный копинг*», «*пассивный копинг*», «*копинг-ресурсы*», «*копинг-механизмы*», «*копинг-стратегии*», «*копинг-стиль*», «*копинг-профилактика*» и т. д.

Изучение совладания индивида с трудными ситуациями в зарубежной психологии ведется в трех основных направлениях [3]. Представители *первого направления* уделяют большое внимание анализу самих трудных жизненных ситуаций, предполагая их влияние на стиль поведения индивида. Так, при возникновении стрессогенных жизненных событий у индивида происходит запуск адаптивного или преодолевающего трудности поведенческого стереотипа. Если личность не может справиться с возникшей проблемой, включаются защитные механизмы, которые ведут к пассивной адаптации. Пассивное приспособление является дезадаптивным способом совладания с трудной ситуацией. Такой защитный вариант регуляции поведения направлен на маскировку актуальной недееспособности, в том числе перед самим собой, снижение тревоги, вытеснение информации, которая противоречит Я-концепции. При этом репертуар способов разрешения жизненных ситуаций может изменяться в зависимости от сферы жизни индивида (семейные отношения, карьера, забота о собственном здоровье и т. д.).

В рамках *второго направления* акцент сделан на личностных переменных, детерминирующих предпочтение индивидом тех или иных стратегий совла-

дания. Совладающее поведение зависит от характера, темперамента, способностей человека, поэтому каждый может быть условно отнесен к активному или пассивному типу. Предполагается, что именно характеристики личности влияют на оценку ситуации, включенность в ситуацию или избегания ее, причем последний способ совладания может восприниматься личностью как самообман.

Сторонники *третьего направления* подчеркивают роль когнитивных конструктов, определяющих способности реагирования индивида на жизненные трудности. Совладание представляет собой динамический процесс, зависящий от субъективной оценки человеком конкретной ситуации, а также от стадии и степени развития проблемы в его жизни. Несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, на основе специфики отношения к событию выделяют две формы реагирования: активная (целенаправленное устранение или изменение влияния стрессовой ситуации, ослабление стрессовой связи личности с окружающей средой), пассивная (интрапсихические способы совладания со стрессом – использование различных механизмов психологической защиты, направленных на редукцию эмоционального напряжения). При этом результат взаимодействия личности со средой предопределен когнитивной оценкой и выбором вполне определенного способа совладания.

Таким образом, изучение совладающего поведения в зарубежной психологии ведется в нескольких направлениях: анализ стрессовых ситуаций, изучение когнитивных механизмов совладания и личностных переменных.

В отечественной науке изучение совладающего поведения проводилось в рамках психологии труда. Большое внимание уделялось изучению влияния стрессовых факторов на работоспособность и надежность человека, а также на поведение в экстремальных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью. Первые исследования вопросов жизнедеятельности связаны с именами Л. И. Анцыферовой, К. К. Платонова, Л. И. Уманского и др.

Процесс преодоления трудностей начинается с восприятия затруднительной ситуации, которое приводит в действие все доступные способы поведения, обеспечивая возможность конструктивного решения. В случае болезненных изменений психики бывает нарушена уже способность к восприятию ситуации. Возможно, при этом вообще отсутствует соответствующая программа поведения, основанная на прежнем опыте и когнитивных стратегиях, так что индивиду остается лишь «защитаться». В данной модели поведения сходятся психоаналитический подход и достижения когнитивной психологии. Понятие «защитные механизмы» было введено З. Фрейдом для общего обозначения техники, которую Эго использует в конфликтах, ведущих к неврозам [1].

Защитные механизмы – это психологические стратегии, с помощью которых люди избегают или снижают интенсивность таких негативных состояний, как кон-

фликт, фрустрация, тревога и стресс. Самыми изученными защитными механизмами являются отрицание, вытеснение, компенсация, регрессия, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование [4].

В основе совладающего поведения лежат используемые личностью копинг-стратегии. Выделяют три базисных копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание».

Копинг-стратегия «разрешение проблем» является важнейшим компонентом адаптивного совладания. Благодаря этой стратегии личность формулирует и рассматривает альтернативные варианты решения проблемы и управляет повседневными проблемными ситуациями. Активное разрешение проблем – когнитивно-поведенческий процесс, в результате которого формируется общая социальная компетентность личности.

Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» позволяет определить возможные источники социальной поддержки в стрессовой ситуации для совладания с ней при помощи актуальных когнитивных, поведенческих и эмоциональных ответов [5]. Социальная поддержка может предотвратить оценку события как стрессового, а может привести к переоценке или подавлению дезадаптивных реакций. Процесс социальной поддержки состоит из трех компонентов: социальные сети; субъективное восприятие социальной поддержки; копинг-стратегия «поиск социальной поддержки».

Социальные сети являются источником социальной поддержки, которая оказывает смягчающий эффект воздействия стрессовой ситуации на личность. В стрессовой ситуации прослеживается тенденция к поиску социальной поддержки. Положительные межличностные взаимоотношения активизируют социальную поддержку, тогда как конфликт препятствует ее оказанию. В результате длительного негативного опыта поиска социальной поддержки человек подавляет мотивацию ее поиска и вынужден использовать пассивную копинг-стратегию «избегание» [5], которая позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации. Данная стратегия может носить либо адекватный, либо неадекватный характер в зависимости от конкретной ситуации, возраста индивида и актуального состояния ресурсной системы личности. Использование данной копинг-стратегии может быть вызвано слабым развитием личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Активное использование копинг-стратегии «избегание» связывают с преобладанием в поведении мотивации избегания над мотивацией достижения успехов.

Выбор копинг-стратегий в психотравмирующей ситуации влияет на психическое и физическое самочувствие. Так, выбор активных копинг-стратегий снижает психопатологическую симптоматику, тогда как выбор пассивных усиливает; с возрастом усиливается

вероятность использования активных совладающих копинг-стратегий.

Как видим, в качестве ведущих факторов совладающего поведения выступают личностные (представление о себе, когнитивные способности, эмоционально-волевая сфера) и средовые (характер социальной поддержки, особенности социальной сети) копинг-ресурсы. Можно предположить, что именно особенности копинг-ресурсов личности способствуют выбору определенных копинг-стратегий.

Выбор стратегии поведения в проблемной ситуации для индивида является довольно сложным и неоднозначным процессом. Личностными детерминантами совладающего поведения выступают Я-концепция, локус контроля, самооффективность субъекта, психологический возраст, социальный статус.

Цель нашего исследования – изучение способов поведения студентов в стрессовых ситуациях. Исследование проводилось на базе Белорусского государственного аграрного технического университета. Для уточнения задач и гипотезы исследования, проверки обоснованности выбора психодиагностического инструментария и процедуры сбора информации проведению основного исследования предшествовало пилотажное. Выборка респондентов определялась на основании возраста и специализации. В исследовании приняло участие 40 студентов в возрасте 20–21 года, обучающихся по специальности «инженер-механик». Исследуемую выборку составляли исключительно студенты мужского пола, что обусловлено получаемой ими специальностью.

Изучение способов совладания с жизненными трудностями осуществлялось на основе самооценки студентами возможных реакций поведения в условиях стресса. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н. С. Эндлера, Д. А. Паркера) состоит из 48 утверждений и позволяет оценить копинг, ориентированный на решение задачи, проблемы (проблемно-ориентированный копинг); копинг, ориентированный на избегание («отвлечение») и «социальное отвлечение»). Полученные данные сопоставлялись с эмпирическими нормами, полученными Т. И. Крюковой, при адаптации опросника CISS к русскоязычной выборке.

Анализ эмпирических материалов показал, что проблемно ориентированный стиль реагирования зафиксирован у 70 % студентов на низком, у 30 % – на среднем уровне; эмоционально ориентированный у 25 % на низком, у 65 % – на среднем, у 10 % – на высоком уровне; стиль поведения, ориентированный на «отвлечение», отмечен у 20 % на низком уровне, у 80 % – на среднем; на «социальное отвлечение» – у 25 % на низком, у 25 % – на среднем, у 50 % – на высоком уровне.

Как видим, в ситуации стресса студенты предпочитают субъективно ориентированные способы реагирования (эмоциональное переживание случившегося, вовлечение других в свои проблемы), а проблемно ориентированные способы (рациональный анализ случившегося, поиск дополнительной информации, определение возможных вариантов решения проблемы) используют незначительно.

Таким образом, одной из задач воспитания является выработка у студентов эффективных навыков преодоления жизненных ситуаций. Ее решение определяет необходимость дальнейшего изучения психологических копинг-стратегий и личностно-средовых копинг-ресурсов у студентов вуза, определяющих их возможности успешно справляться с требованиями социума.

Список литературы

1. Фрейд, З. Я и Оно / З. Фрейд // Психология бессознательного: сб. произведений / сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М. Г. Ярошевский. – М.: Просвещение, 1990.
2. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс – физиологические и психологические реакции / под ред. Л. Леви. – Л., 1970.
3. Михайлова, Н. Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц / Н. Ф. Михайлова. – СПб., 1998.
4. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 413 с.
5. Ялтонский, В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В. М. Ялтонский. – СПб., 1995. – 50 с.

Аннотация

В статье рассмотрены теоретические аспекты проблемы совладающего поведения в психологической науке. Показано значение личностных и индивидуально-психологических детерминант в выборе стратегий совладающего поведения, определяющих успешную социальную адаптацию. Представлены эмпирические данные пилотажного исследования представлений студентов о способах совладания в трудных жизненных ситуациях, выявлены стили реагирования на жизненные трудности.

Summary

In the article theoretical aspects of a coping behavior problem in psychological science are observed. Value personal and individually-psychological determinants in the choice of strategy of coping behaviour, successful social adaptation are shown. Empirical data of flight research of representations of students about the ways of mastering in difficult situations are presented, styles of reaction to vital difficulties are revealed.