

Ю. А. Малащенко, О. В. Белановская  
Республиканский институт высшей школы, Минск

Yu. Malashenko, O. Belanovskaya  
National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.923.5

## ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

### FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF STUDENTS

*В статье научно-теоретический анализ проблемы исследования раскрывает совладающее поведение как важнейшую форму адаптационных процессов реагирования индивидов на стрессовые ситуации, стратегию действий личности, направленной на устранение стрессогенной ситуации. Показано, что стратегии совладания индивидуальны, многообразны, виды используемого копинга могут меняться, пересекаться друг с другом, зависеть от возраста и пола. Являясь динамической характеристикой, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности, совладающее поведение может выступать как конструктивное и деструктивное, активное, внутреннее и избегающее. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей совладающего поведения студентов.*

*Ключевые слова: совладающее поведение; копинг-стратегии; личность; юношеский возраст; студенты.*

*Scientific and theoretical analysis of the research problem reveals coping behavior as the most important form of adaptive processes of individuals' response to stressful situations, a strategy of personality actions aimed at eliminating a stressful situation. It is shown that coping strategies are individual, diverse, the types of coping used can change, intersect with each other, depend on age and gender. Being a dynamic characteristic, which, together with internal individual-personal resources, reflects the adaptive potential of the individual, coping behavior can act as constructive and destructive, active, internal and avoiding. The results of an empirical study of the characteristics of coping behavior of students are presented.*

*Keywords: coping behavior; coping strategies; personality; youthful age; students.*

Социальные перемены в обществе и семье ведут к возрастанию эмоционального дискомфорта, внутренней напряженности у юношей и девушек, которые испытывают как собственные трудности, так и сложности, объективно возникающие в их окружении и находящиеся вне сферы их контроля. В связи с этим возрастает интерес к изучению формирования механизма совладания, способствующего поддержанию стабильности и эмоционального принятия молодыми людьми себя и своего окружения.

Механизмы совладания («копинг») рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов реагирования индивидов на стрессовые ситуации, стратегии действий личности, направленной на устранение стрессогенной ситуации [1].

Совладающее поведение можно определить как постоянно изменяющиеся поведенческие и когнитивные усилия по управлению специфическими внешними и внутренними проблемами. Его можно также представить как фокусировку на проблеме и собственных эмоций в попытках преодолеть стрессогенное воздействие и вызванные им негативные эмоциональные состояния; как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям; как динамическую характеристику, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности [1; 2].

В последние годы совладающее поведение стало предметом пристального внимания многих отечественных психологов и психиатров (Л. Китаев-Смык, 1983; Л. Анцыферова, 1994; В. Ялтонский, 1995; Н. Михайлова, 1998; Н. Русина, 1999; Р. Грановская, И. Никольская, 2000; Т. Крюкова, 2001, 2002; М. Сапоровская, 2002). Однако, к сожалению, в психологической литературе до настоящего времени отсутствует источник, содержащий систематизированные сведения по данной проблеме. Одним из объяснений сложившейся ситуации является сложность самого объекта исследования.

Стратегии совладания индивидуальны, многообразны и плохо поддаются рефлексии. Наблюдения за результатами их функционирования осложняются тем, что реальные стимулы и реакции могут быть отделены друг от друга во времени и пространстве. Всё это обуславливает доминирование в психологической литературе фрагментарных описаний единичных и особых фактов.

Анализ результатов психологических исследований показал, что содержательные и оценочные характеристики механизмов совладания, причины его порождения и особенности определены неоднозначно и неоднородно в зависимости от парадигм областей научного знания, в которых работают исследователи. В научной литературе имеется множество классификаций копинг-поведения. Британские ученые рассматривают в качестве основы три вида копинга: активный, внутренний, избегающий, – определяя более подробную классификацию как производные этих трех видов. Основатель теории совладания Л. Мерфи отмечал: «Под “копингом” понимается то, что мы с вами делаем чаще на подсознательном уровне, чтобы справиться со стрессом. Несмотря на то, что все люди разные, наши методы преодоления стресса можно обобщить. Чаще всего их объединяют в два больших класса: проблемно-ориентированный – изменение ситуации и эмоционально-ориентированный – изменение эмоций» [1; 3–6].

Таким образом, совладающее поведение является динамической характеристикой, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности, стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые

в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации.

Способность к преодолению стрессогенных воздействий на основе личностных ресурсов и социального опыта связана с устойчивостью к фрустрирующим ситуациям и адаптированностью личности, способностью интериоризировать опыт других и социальную поддержку. Тот или иной вид копинга, используемого человеком, характеризует его психическое здоровье и связан с его состоянием. При этом виды используемого копинга могут меняться, пересекаться друг с другом, зависеть от возраста и пола [6].

На фоне многообразия копинг-стратегий, их классификации задача исследователей в большинстве своем обусловлена необходимостью понимания как молодые люди определяют для себя те или иные копинг-стратегии, изменяют их (постоянно или ситуационно) в зависимости от имеющихся у них ресурсов. Осознание того, как молодежь преодолевает сложные жизненные ситуации, как справляется с проблемами, ранжирует их, помогает сделать профессиональную психологическую помощь более адресной и продуктивной.

Целью нашего исследования было выявление доминирующих стратегий совладающего поведения молодых людей юношеского возраста. В исследовании приняли участие 45 студентов (из них 5 юношей и 40 девушек) в возрасте 18–25 лет. Для решения задачи выявления стратегий совладающего поведения респондентов был использован копинг-тест Лазаруса: оценка поведения в трудной жизненной ситуации. В методике испытуемому предлагается 50 утверждений, на основании которых он должен оценить, как часто данные варианты поведения в трудной жизненной ситуации проявляются у него. Тест включает следующие субшкалы (по видам копинга): 1) «конфронтация» (К); 2) «дистанцирование» (Д); 3) «самоконтроль» (С); 4) «поиск социальной поддержки» (ПСП); 5) «принятие ответственности» (ПО); 6) «избегание» (И); 7) «планирование решения проблемы» (ПРП); 8) «положительная переоценка» (ПП).

Результаты полученных в исследовании эмпирических данных по методике представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели проявления копинг-стратегий у студентов

Ур-нь	К		Д		С		ПСП		ПО		Б		ПРП		ПП	
	аб. зн.	%	аб. зн.	%	аб. зн.	%	аб. зн.	%	аб. зн.	%	аб. зн.	%	аб. зн.	%	аб. зн.	%
Низ.	4	8,9	9	20	2	4,4	3	6,7	3	6,7	5	11,1	3	6,7	2	4,4
Ср.	31	68,9	24	53,3	25	55,6	18	40	16	35,6	22	48,9	14	31,1	24	53,3
Выс.	10	22,2	12	26,7	18	40	24	53,3	26	57,8	18	40	28	62,2	19	42,2

Примечание: аб. зн. – абсолютное значение, % – процентное значение.

На основании полученных данных можно утверждать, что как юноши, так и девушки в подавляющем большинстве демонстрируют предпочтение выбора в качестве основных стратегий совладающего поведения (высокий уровень предпочтений) так называемым «конструктивным» стратегиям, а именно «планирования решения проблемы» (ПРП) – 28 человек (62,2 %), «принятия ответственности» (ПО) – 26 человек (57,8 %), «поиска социальной поддержки» (ПСП) – 24 человека (53,3 %). Чуть менее половины 19 (42,2 %) и 18 (40 %) человек выбирают также позитивные копинг-стратегии «переоценки проблемы» (ПП) и «самоконтроля» (С) соответственно.

Не исключили для себя (средний уровень предпочтений) использование данных стратегий 13 респондентов (31,1 %) – «планирования решения проблемы» (ПРП), 16 респондентов (35,6 %) – «принятия ответственности» (ПО), 18 студентов (40 %) – «поиска социальной поддержки» (ПСП), 24 испытуемых (53,3 %) – «положительной переоценки» (ПП), 25 испытуемых (55,6 %) – «самоконтроля» (С).

При этом такие «деструктивные» копинг-стратегии, как «конфронтацию», «бегство», «дистанцирование», в качестве основных выбрали 10 студентов (22,2 %), 18 студентов (40 %), 12 студентов (26,7 %) соответственно.

Эти же типы совладающего поведения не исключают для себя 31 респондент (68,9 %) – «конфронтацию» (К), 22 студента (48,9 %) – «бегство» (Б), 24 студента (53,3 %) – «дистанцирование» (Д), которые продемонстрировали среднее значение предпочтений по данным стратегиям.

Данные, отображаемые на рисунке 1, могут быть представлены наглядно в виде диаграммы, на которой отображены соотношения предпочтений выбора основных стратегий совладающего поведения исследуемых респондентов.

### КОПИНГ-ТЕСТ ЛАЗАРУСА

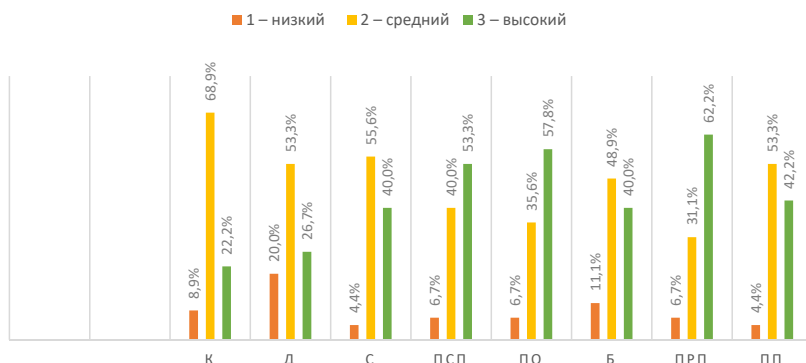


Рис. 1. Преобладающие стратегии совладающего поведения студентов

В исследованиях английских психологов было выявлено, что в большинстве своем люди младше 20 лет чаще выбирают конфронтативный копинг, дистанцирование и избегание проблемы, а люди старше 20 лет больше используют самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения проблемы. Показано, что в детском и подростково-юношеском возрасте респонденты склонны использовать такие стратегии, как «забывание» проблемы, ее обесценивание, больше, чем в возрасте ранней взрослости. Например, группы подростков, чувствуя неспособность что-либо изменить в рискованной ситуации, предпочитают такие активные стратегии преодоления, как сокрытие проблемы от других, употребление наркотиков или алкоголя, избегание проблемы [6].

В нашем исследовании установлено, что более половины опрошенных респондентов в сложных жизненных ситуациях используют «конструктивные» стратегии совладающего поведения. Однако около 70 % респондентов демонстрируют средние показатели выбора конфронтационного копинга, что согласуется с исследованиями совладающего поведения, обусловленного возрастными особенностями студентов.

В ходе исследования использовались также интервью по основным темам, которые относились к тем или иным формам копинг-стратегий. Студентам были предъявлены вопросы о том, что заставляет их почувствовать себя счастливым; что делает их жизнь сложнее и мешает чувствовать себя счастливым; какие эмоции они испытывают, когда чувствуют себя счастливыми и как они себя при этом ведут; когда у них все сложно, что они делают, чтобы изменить ситуацию к лучшему; что помогает им в этом или поддерживает их. Предполагалось ответить на два принципиальных вопроса: как студенты справляются с трудными жизненными ситуациями, проблемами и чувствами, какие ресурсы они при этом используют и почему.

Респонденты отметили, что использовали различные стратегии (62,2 % – «планирования решения проблемы», 57,82 % – «принятия ответственности», 53,3 % – «поиска социальной поддержки»), чтобы почувствовать себя лучше, если испытывали такие эмоции, как досаду, разочарование, злость, или когда сталкивались с ситуациями, которые оценивались как проблемные или стрессогенные. Это помогало им адаптироваться к ситуации. Респонденты отмечали, что доверительные беседы, обращения за содействием и социальной поддержкой помогали им преодолевать проблемы, стрессовые ситуации, негативные эмоции и чувства, часто даже в тех случаях, когда проблема казалась очень серьезной, чтобы справиться с ней самостоятельно.

40 % респондентов отметили, что избегают проблемных и сложных ситуаций и чувств, связанных с ними. Это означает забыть о проблемах: проводить досуг с семьей и друзьями, сменить направление мыслей и уйти от принятия решений. 26,7 % испытуемых указали на игнорирование про-

блемы как способ избежать стрессогенной ситуации или негативных эмоций, как на метод совладания, способ избежать стрессогенной ситуации или негативных эмоций. В частности, респонденты отмечали, что не позволяют проблемам влиять на ход их обычной жизни.

Было установлено, что наиболее часто избираемые участниками и привлекательные для них пути совладания с проблемами были: использование медиаресурсов, освобождение от проблем через игнорирование, поиск социальной поддержки (семья, друзья, братья/сестры, студенты, преподаватели, кураторы), повышение уровня комфорта. Стратегии, упомянутые участниками, не были взаимоисключающими и часто пересекались.

Таким образом, полученные результаты исследования показали, что студенты чаще используют активные стратегии совладающего поведения: поиск решения проблем, анализ информации, обращение за социальной поддержкой к значимым людям – и внутренние когнитивные стратегии: осмысление проблемы и поиск возможных ее решений. Однако некоторые испытуемые в сложных жизненных ситуациях продолжают использовать деструктивные стратегии для решения проблем, которые могут трактоваться как избегание, отстранение от проблемы, а не активное решение или обращение за помощью, включая забывание или игнорирование, сокрытие чувств и отвлечение, что, возможно, связано с возрастными особенностями респондентов выборки.

#### **Список использованных источников**

1. *Lazarus, R. S.* Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. – N.Y.: McGraw Hill, 1966.
2. *Лазарус, Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970. – 112 с.
3. *Станибула, С. А.* Копинг-стратегии: функционирование и развитие в онтогенезе / С. А. Станибула // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2017. – № 2(101). – С. 49–52.
4. *Муздыбаев, К.* Феноменология надежды / К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 1999. – № 3. – С. 18–27.
5. *Крюкова, Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. Л. Крюкова. – М., 2005. – 48 с.
6. *Stapley, E.* Coping With the Stresses of Daily Life in England: A Qualitative Study of Self-Care Strategies and Social and Professional Support in Early Adolescence / E. Stapley, O. Demkowicz, M. Eisenstadt, M. Wolpert, J. Deighton // Journal of Early Adolescence. – № 40(5). – p. 605–632.

**(Дата подачи: 24.02.2022 г.)**