

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Савченкова София Сергеевна

студент, Башкирский государственный университет, РФ, г. Уфа

Халфина Регина Робертовна

научный руководитель, зав. кафедрой, д-р биол. наук, Башкирский государственный университет, РФ, г. Уфа

COPING PERSONALITY STRATEGIES IN CLINICAL PSYCHOLOGY STUDENTS

Savchenkova Sofia Sergeevna

Student, Bashkir state University, Russia, Ufa

Khalfina Regina Robertovna

Head of the Department, Doctor of Biological Sciences, Bashkir state University, Russia, Ufa

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы исследования копинг-стратегий у студентов клинической психологии, особенности этих копинг-стратегий и факторы, влияющие на их становление. Так как понятие «копинг» относительно недавно активно стало исследоваться, то немногие авторы изучают данную область психологии, особенно копинги молодых людей профессиональной подготовки в области психологии.

Abstract. This article discusses the issues of studying coping strategies among students of clinical psychology, the features of these coping strategies and the factors influencing their formation. Since the concept of "coping" has been actively studied relatively recently, few authors study this area of psychology, especially coping of young people with professional training in the field of psychology.

Ключевые слова: копинг; копинг-стратегии; совладающее поведение; стресс; студенты.

Keywords: coping; coping strategies; coping behavior; stress; students.

Каждый день в нашей жизни мы сталкиваемся со стрессовыми ситуациями разной интенсивности. Многообразие триггеров стресса в современном обществе оказывает влияние на поведение человека, заставляя его находить наилучшие, а также наиболее благоприятные для него формы реагирования на жизненные ситуации. В особенности это касается поколения молодых людей, которые начинают свой путь в становлении самостоятельной жизни – студенты. Так как нахождение оптимальных форм адаптации к ситуации имеет особое значение в студенческом возрасте, когда многообразие форм продуктивного поведения

играет свою роль в формировании успешной, здоровой личности. Одной из серьезных проблем, с которой сталкиваются студенты в процессе получения высшего образования, является проблема стресса и совладания с ним. В данных условиях особое значение приобретает исследование способов совладания со стрессом, то есть копинг-поведение, используемое в студенческой среде.

Понятие «coping» стало широко использоваться в психологии с 1960х-годов, в связи с исследованиями способов поведения личности в стрессовых ситуациях. Копинг изучался в рамках теории стресса, как тот механизм, позволяющий преодолеть тяжёлый для человека период или событие, а также в контексте адаптации, как деятельность человека по сохранению баланса между требованиями среды и ресурсными возможностями человека.

Р. Лазарус определял копинг как «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». Автор уделяет особое внимание копингу, как постоянно изменяющемуся процессу, динамической структуре, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации.

Т.Л. Крюкова определяет совладающее поведение как «целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий». Автор указывает на то, что личностные качества могут выступать в качестве предикторов совладающего поведения.

Иными словами, копинг-стратегия (совладающее поведение) это та модель поведения, которую выбирает человек для реакции на стрессовую ситуацию. Таким образом, совладание (копинг-поведение) рассматривается как преодоление человеком некоторой угрозы его психологическому благополучию, причем характеристики этой угрозы таковы, что не предполагают автоматического использования «старых» решений, а требуют выработки новых.

Стратегии можно разделить на два вида воздействия: эффективные стратегии, неэффективные. К эффективным относится стратегия — направленность на решение проблемы. Характерным является использование личностных ресурсов для поиска возможных способов решения проблемы, это наиболее активная поведенческая стратегия. Вторая стратегия этой группы — поиск социальной поддержки, где решение проблем основывается исключительно на помощи друзей, семьи, значимых других. К группе неэффективных стратегий относится избегание проблем. Такие студенты пытаются уйти от контакта с внешней средой, от решения проблем. Стратегия избегания – одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в-третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Для проведения исследования использовалась методика, разработанная Дж. Амирханом «Индикатор копинг-стратегий», основанная на факторном анализе разнообразных копинг-ответов на стресс и предназначенная для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. «Индикатор стратегии совладания» можно считать одним из самых успешных инструментов для изучения основных стратегий человеческого поведения. Идея анкеты

заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в течение жизни, можно разделить на три большие группы: стратегия решения проблем, стратегия поиска социальной поддержки и стратегия избегания.

После обработки результатов было выявлено, что 38% респондентов показали наиболее высокий результат по шкале «стратегия поиска социальной поддержки». Так как опрос проводился среди студентов можно обосновать это тем, что они находятся в периоде когда молодые люди находятся на стадии становления личности и для них характерно желание самоутвердиться, следовательно, поиск социальной поддержки необходим (большинству) как подтверждение собственных внутренних взглядов. Также по процентному соотношению наиболее высоким был результат по выбору «стратегии разрешения проблем». 37% студентов показали готовность выбрать правильный стиль поведения, тактику, самостоятельно справиться с возникшими трудностями и даже воспользоваться накопленным положительным опытом в будущем. Неконструктивная формы поведения в стрессовых ситуациях получила меньше всего соотношения – 25% («стратегия избегания»).

В результате, большое количество респондентов показали высокий уровень коммуникативной гибкости и толерантности, готовности конструктивно решать проблемы, а также налаживать диалог. Это можно объяснить спецификой выбранного профессионального пути.

Формирования копинг-стратегий — одно из наиболее важных на пути становления индивидуальности. С точки зрения большинства ученых, аспектами, влияющими на выбор стиля и копинг-стратегии, являются как особенности ситуации и выбор её решения, так и личностные особенности человека, включая самооценку, самопринятие, уровень тревожности и локус контроля; возраст, пол, и гендер; принадлежность личности к той или иной этнической группе или социальному слою, социальную компетентность, социальную роль, социальный опыт. Многие исследователи пришли к тому, что зачастую после стрессовых ситуаций или же тяжёлых жизненных ситуаций человек выходит на новый, иной уровень своего развития и эмоционального состояния.

Таким образом, с одной стороны копинг-поведение – это индивидуальная устойчивая личностная структура, с другой – широкий спектр разнообразных стратегий преодоления стресса, которыми личность может манипулировать в зависимости от внешних обстоятельств, условий деятельности и индивидуальных целей. Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов.

Список литературы:

1. Баскакова, совладания с психическими расстройствами // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010 - Вып. 2, Т. 20 – С. 88-97 – ISSN 0869-4893.
2. Либин, А.В., Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями? [Текст]// Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В.Либина. М., 1998. С. 190–204.
3. Налчаджян, А.А. Социально-психологическая адаптация личности [Текст]/ А.А. Налчаджян. - Ереван, 1988.
4. Илюхин А. Г. Развитие копинг-стратегий у студентов в ситуациях интеллектуальных испытаний: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. Г. Илюхин. — Тамбов, 2011. — 24 с.
5. Чехлатый Е. И. Исследование копинг-механизмов у студентов вузов в связи с задачами первичной психогигиены и психопрофилактики / Е.И. Чехлатый // Обзорение психиатрии и мед. психологии им. В.М. Бехтерева. — 2006. — № 2. — С.23-25.