

СТИЛИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

С.А. Корзун
БГПУ им. М. Танка г. Минск

Настоящая статья посвящена исследованию стилей совладающего поведения студентов. Рассмотрена проблема совладающего поведения в рамках западной и отечественной психологии. В статье представлены результаты эмпирического исследования различий в стилях совладающего поведения у студентов первого и второго курсов в период адаптации к обучению в вузе.

The given article is devoted to the research of the styles coping behaviors students. The problem of coping behavior is studied within the bounds of home and foreign psychology. The results of empirical study of difference in style coping behaviours beside student first and second course at period of the adaptation to education in high school are represented in this article.

В современных условиях на первое место выступает проблема психологического здоровья и психологического благополучия личности. Нарастающие нагрузки на современного человека, в том числе и психические, приводят к формированию эмоционального напряжения, нарушениям психологического здоровья. Студенчество является особенно уязвимым в плане как соматического, так и психического здоровья. Юношеский возраст, в котором находится большинство студентов, является достаточно кризисным, так как ставит личностью наиболее сложные из возникающих в течение жизни задач развития. Они заключаются в совладании с происходящими соматическими, психологическими, социальными изменениями, а также с реакциями общества на них и в адаптации к ним [1; 2]. Кризисность возраста осложняется для студентов особенностями их жизненной ситуации и деятельности – ломкой привычных стереотипов жизни и учебы, сочетающейся с частой материальной и бытовой неустроенностью, неопределенностью социального статуса, интенсивной умственной работой и периодическими экзаменационными стрессами [3; 4]. Большое количество отчислений студентов с первого и второго курсов, переживания молодыми людьми сложности либо неспособности перестроиться со школьной системы обучения на вузовскую, изменить учебную деятельность согласно требованиям преподавателей, усваивать большой объем знаний, встраиваться в новый коллектив могут являться

показателями трудностей адаптационного периода. Адаптивные возможности студентов могут особенно нарушаться в тех случаях, когда возрастные кризисы развития усугубляются также кризисными ситуациями, возникающих в процессе учебно-профессиональной деятельности [2].

Адаптация студентов в процессе обучения в вузе является наиболее активно изучаемой проблемой в психологии. Так, адаптация изучается на уровне познавательных процессов (Л.В. Меньшикова, В.А. Якунин и др.) [5; 6], эмоциональных состояний (С.А. Гапонова, Е.Г. Щукина и др.) [7; 8], мотивационных аспектов (Ф.М. Рахматуллина и др.) [9], адаптивных характеристик личности (О.Ф. Алексеева, С.А. Пакулина и др.) [10; 11].

В рамках существующих подходов учебная адаптация рассматривается либо как активный непрерывный процесс (и результат) приспособления индивида к меняющимся социальным условиям (А.Л. Свенцицкий, А.Л. Робалде и др.) [12; 13], либо как процесс развития, который происходит в результате преодоления кризисных периодов, возникающих в ходе профессионализации личности (Э.Ф. Зеер, Ю.П. Поваренков) [14; 15]. В большинстве исследований учебная адаптация студентов вуза рассматривалась как приспособление к новым условиям учебной деятельности (В.Г. Асеев, М.С. Яницкий и др.) [16; 17]. Однако недостаточно изученным все еще остается вопрос совладания с кризисными проявлениями адаптационного периода у студентов с позиций совладающего (копинг) поведения.

Совладающее поведение, или копинг-поведение, относится еще к малоизученным феноменам личности. Оно связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов и решений трудной (проблемной) ситуации.

В зарубежной психологии доминируют три подхода к раскрытию феномена копинг-поведения. Представители первого подхода – диспозиционного – рассматривают, существуют ли определенные личностные качества, способствующие лучшему совладанию с трудностями

и стили преодоления стресса. К данному подходу относят эго-аналитическую модель З.Фрейда, измерение черт личности и выделение стилей совладающего поведения как устойчивых индивидуальных особенностей и особенностей личности как предикторов преодоления стресса [18].

Второй – ситуационный или динамический подход, сосредоточен на процессе совладания со стрессом и изучении специфических стратегий, которые изменяются в соответствии с изменением конкретных ситуаций. В данном случае рассматриваются более подвижные и изменчивые ситуационно-обусловленные факторы, которые определяют выбор копинг-стратегий. К ситуационному подходу относятся оценочная модель Р. Лазаруса, изучение специфических стрессовых ситуаций, например, конфликтных [19]. Р. Лазарус считает, что не столько личность индивида, сколько сама стрессовая ситуация определяет стиль совладания со стрессом. Представители данного подхода считают, что стратегия совладания реализуется в виде широкого диапазона динамических реакций на различные стрессовые ситуации. Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают совладание как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются с точки зрения соответствия ресурсам индивида [19; 20].

Третий подход – интегративный. Представители данного подхода рассматривают личностные и ситуационные факторы, как предикторы, влияющие на выбор копинг-усилий. Копинг в данном случае выступает одним из аспектов способностей человека, который вместе с ресурсами служит преобразованию ситуации, устранению угрозы. [18].

Согласно Т.Л. Крюковой, в последнее время в научной литературе наметился новый подход к проблеме. Человек рассматривается не как относительно пассивный объект разнообразных воздействий и ситуаций, а как субъект, активно противостоящий этим воздействиям. Особое внимание уделяется психологическим чертам личности, обеспечивающим

использование способов поведения, с помощью которых человек справляется с трудностями, несмотря на наличие тяжелых переживаний и вопреки длительному действию стресса. В исследованиях, проводимых на постсоветском пространстве, копинг чаще рассматривается с позиции интегративного подхода [18].

В русскоязычных публикациях явление, обозначающееся в современной психологии как копинг, изучалось давно. Поведение личности при стрессе изучалось в контексте экстремальных ситуаций представителями психологии труда, медицинской психологии и медицины (В. А. Бодров, И.М. Никольская, Н.И. Сирота, В.М. Ялтонский и др.) [21; 22; 23]. Как отмечает Т.Л. Крюкова, В.А. Ташлыков в 1990 году впервые осуществил исследование личностных механизмов совладания и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии [18]. Наибольший опыт эмпирических исследований имеется в рамках медицинской психологии (Н.И. Сирота, В.М. Ялтонский, и др.) [23]. Есть отдельные работы в возрастной психологии (Л.И. Анцыферова, А.В. Либин, И.М. Никольская и др.) [24; 25; 22], в психологии труда и инженерной психологии (В.А. Бодров, Л.Г. Дикая и др.) [21; 26]. В настоящее время одна из видных российских ученых в области психологии совладания, Т.Л. Крюкова предприняла успешную попытку теоретически обобщить и систематизировать эмпирические исследования, способствующие интеграции разрозненных сведений, углублению научных представлений о психологических механизмах и закономерностях, тенденциях данного сложного и многомерного феномена [18].

В литературе принято выделять три плоскости, где происходит реализация копинг-поведения: поведенческая, когнитивная, эмоциональная. Копинг-поведение чаще всего описывается через выделение так называемых копинг-стратегий (стратегий совладания). Стратегии выступают как способы, пути, средства выхода из сложившейся ситуации. На сегодняшний день в психологической литературе можно встретить огромное количество разнообразных копинг-стратегий. Как показывают исследования, многие из

них культурно детерминированы [27, с.92], то есть представляют собой психологические средства овладения поведением, заложенные в культуре человеческой жизни [28]. Виды копинг-стратегий разделяются с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные [29]. Наиболее часто применяемые стратегии, объединяются в стили совладающего поведения, более устойчивые, обобщенные личностные (диспозиционные) образования [18]. В процессе жизни человека привычные формы совладания дополняются новыми, необходимость в которых вызывается сложившейся ситуацией. Большинство из нас располагает обширным репертуаром копинг-стратегий и выбирает их в зависимости от характера кризиса.

Актуальность проведенного исследования совладающего поведения студентов обусловлена тем, что обучение в вузе сопровождается переживанием различных стрессовых ситуаций, связанных как с учебным процессом, так и с личными взаимоотношениями. В проведенном исследовании приняли участие 125 студентов 1 – 2-ых курсов БГПУ имени М.Танка, из них 50 юношей и 75 девушек. В качестве диагностического инструментария использовалась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) [18]. В соответствии с поставленной задачей были исследованы особенности совладающего поведения с учетом различий по половозрастным характеристикам.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в конфликтной, стрессогенной ситуации, студенты чаще всего используют более адаптивный копинг, ориентированный на задачу (75 % респондентов). В свою очередь копинг, ориентированный на эмоции используют 20 % респондентов, и 34 % респондентов выбирают копинг, ориентированный на избегание.

Анализ полученных данных в результате применения статистического критерия (U-критерий Манна-Уитни), позволил выявить статистически значимые различия в следующих случаях:

1. девушки преимущественно чаще используют копинг, направленный на избегание ($p=0,032$), чем юноши;
2. также девушки склонны использовать такую стратегию как «социальное отвлечение» ($p=0,016$), в отличие от юношей;
3. девушки первого курса склонны использовать в большей мере копинг, ориентированный на эмоции, в сравнении с девушками второго курса ($p=0,03$).
4. Следует отметить, что статистически значимых различий в выборе стилей совладающего поведения между выборками респондентов первого и второго курса не обнаружено.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что в кризисной, стрессогенной ситуации, студенты, как первого, так и второго курсов в большей степени склонны использовать более адаптивный стиль – копинг, ориентированный на задачу. Девушки первого и второго курсов в отличие от юношей преимущественно чаще используют менее адаптивный стиль – копинг, направленный на избегание и копинг-стратегию «социальное отвлечение». В свою очередь, девушки первого курса склонны использовать в большей мере копинг, ориентированный на эмоции в отличие от девушек второго курса.

Представленные выше результаты позволяют судить о назревшей необходимости исследований особенностей совладающего (копинг) поведения студентов с точки зрения их способности к совладанию с жизненными трудностями. Определение специфики проявлений совладающего поведения студентов позволит разработать эффективные программы воспитательного характера в рамках профилактики проблем адаптационного периода в высшей школе.

Список использованных источников

1. Галин, А.Л. О работе медицинского психолога в вузе / А.Л. Галин // Психогигиена и психопрофилактика: научн. тр. / ЛГУ; под ред. В.К. Мягер, В.П. Козлова. – Л.: ЛГУ, 1983. – С. 46–48.
2. Кутрона, К.И. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации / К.И. Кутрона. – М.: Прогресс, 1989. – С. 384–411.
3. Бараш, Б.А. Психотерапия и психопрофилактика невротических расстройств у студентов музыкального вуза: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 19.00.04 / Б.А. Бараш. – Л.: ЛГУ, 1985. – 21с.
4. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 252с.
5. Меньшикова, Л.В. Психологические закономерности развития индивидуальности студентов в вузе: автореф. дис.... докт. псих. наук.: 19.00.01 / Л.В. Меньшикова. – Новосибирск, 1998. – 28с.
6. Якунин, В.А. Педагогическая психология / В.А. Якунин. – М.: Изд-во Михайлова, 2001. – 349с.
7. Гапонова, С.А. Детерминанты функциональных психических состояний студентов в образовательном пространстве вуза / С.А. Гапонова // Социально-гуманитарные науки. – 2008. – № 1. – С.59–68.
8. Щукина, Е.Г. Эмоциональная неустойчивость как ведущий фактор формирования дезадаптивного поведения студентов: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00. 03 / Е.Г.Щукина. – М., 1998. – 26с.
9. Рахматуллина, Ф.М. Мотивационная основа учебной деятельности и познавательной активности личности / Ф.М. Рахматуллина. — Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1981. – 240с.
10. Алексеева, О.Ф. Психофизиология / О.Ф. Алексеева. – М.: Изд-во Современный гуманитарный университет, 1999. – 302с.

11. Пакулина, С.А. Адаптивные способности студентов педагогического вуза: структура, факторы и средства развития / С.А. Пакулина. – М.: Изд-во СГУ, 2008. – 201с.
12. Свенцицкий, А.Л. Социально-психологические факторы производственной адаптации личности / А.Л. Свенцицкий // Промышленная социальная психология / Е.С. Кузьмин [и др.]; под ред. Е.С. Кузьмина. – Л.: ЛГУ, 1982. – С. 64 – 75.
13. Робалде, А.Л. О личностной адаптации в профессиональной деятельности / А.Л. Робалде // Вестник Ленинградского ун-та, Сер. 6, Вып. 3. – Л.: ЛГУ, 1986. – С. 98 – 102.
14. Зеер, Э.Ф., Эмоциональный компонент в профессиональном становлении педагога / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк // Мир психологии. – 2002. – № 4. – С.194 – 203.
15. Поваренков, Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П. Поваренков. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160с.
16. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158с.
17. Яницкий, М.С. Адаптационный процесс. Психологические механизмы и закономерности динамики / М.С. Яницкий. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999. – 84с.
18. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ...д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ, 2005. – 476л.
19. Lazarus, R.S. Et al. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus. – N. Y.: Springer, 1984. – 189 p.
20. Folkman, S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis / S . Folkman // J. of Person. and soc. Psychology. – 1984. – V. 46, № 4. – P. 839 – 852.

21. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – том 27, № 2. – С .113 – 123.
22. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, К.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – 352с.
23. Сирота, Н.А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.И. Хажиллина, Н.С. Видерман. – М.: Генезис, 2001. – 216с.
24. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – том 15, №1. – С. 3 – 17.
25. Либин, А.В. Стиль человека: психологический анализ / А.В. Либин. – М.: Смысл, 1998. – С. 190 – 204.
26. Дикая, Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л.Г. Дикая, А.В. Махнач // Психологический журнал. – 1996. том 17, № 3. – С. 137 – 148.
27. Елизарова, Т.Ю. К проблеме определения содержания феномена психологического преодоления / Т.Ю. Елизарова // Образование и повышение квалификации работников образования: сб. науч. тр. / АПО РБ, Вып.14, Ч. 1. – Мн., 1999. – 208с.
28. Выготский, Л.С. Исторический смысл психологического кризиса / Л.С. Выготский // Собр. соч.: В 6 т. - Т.1.- М.: Педагогика, 1982. – С. 291 – 436.
29. Чехлатый, Е.И. Особенности отношения к здоровью и лечению, личностные конфликты и способы их разрешения (копинг-поведение) у больных неврозами / Е.И. Чехлатый, Н.В. Веселова // Интегративные аспекты современной психотерапии: сб. научн. ст. / НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерева; под ред. Б.Д. Карвасарского, Г.Л. Исуриной [и др.]. – СПб, 1992. – 186с.