

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Рослякова А.Д. (РУДН)

Проблема стресса в психологии приобретает возрастающую актуальность в современном мире в связи с ростом напряжённости в социальной, экономической, экологической и техногенной сферах. Она представляет для человека большую сложность из-за того, что люди зачастую не понимают, что такое стресс на самом деле, и часто сами усугубляют его последствия.

Ганс Селье [8] определяет стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, а не просто как нервное напряжение.

Один и тот же раздражитель, по его мнению, действует на разных людей по-разному, так как внутренние и внешние условия не одинаковы. И так же качественно различные раздражители могут вызывать разные синдромы.

Одним из главных источников стресса, как пишет Селье, является отсутствие мотивации. Люди, которые не хотят добиться чего-то большего и подняться выше уровнем, несчастны. Селье подчёркивает значимость мотивации в форме жажды свершения, которая не причиняет никакого вреда.

Ещё одним источником стресса является отсутствие цели. Именно цель указывает человеку направление, по которому ему следует двигаться. Она помогает устранить сомнения, ведущие к стрессу.

В свою очередь Том Кокс [6] даёт несколько определений стресса, взятых из разных словарей, из которых автор заключает, что стресс – это "принудительная сила, действующая на человека, который, пытаясь справиться с этой силой, прилагает немало усилий и в результате чувствует утомление и страдание".

Джеррольд Гринберг [4] отмечает, что целью управления стрессом является не полное исключение его воздействия, так как очень часто стресс выступает в роли стимула, то есть может быть полезным и может помочь человеку добиваться всё больших результатов. Соответственно, целью управления стресса является ограничение вредоносного эффекта стресса.

Исследователь называет несколько факторов, которые помогают бороться со стрессорами: смена обстановки, физическая активность, медитация, способность контролировать самого себя и т.д.

В своей работе Б.Д. Карвасарский [5] пишет о копинг-поведении (от англ. to cope – справиться, совладать) или, по-другому, совладающем поведении. «Понятие «копинг», или преодоление стресса, рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими требованиям» (с. 670). Копинг-поведение реализуется на основе копинг-стратегий (актуальные ответы личности на угрозу).

Учёный также использует понятие «копинг-ресурсы», понимая под ним личностные и социальные характеристики человека, которые помогают при преодолении стресса. Одним из важнейших копинг-ресурсов он называет социальную поддержку. Благодаря ей, человек чувствует себя более уверенно, что и помогает справиться со стрессом.

Важность социальной поддержки также подчёркивается и Э. Аронсоном, Т. Уилсоном и Р. Эйкертом [1]. Они считают, что если у человека есть тот на кого можно опереться, то тогда он намного лучше справляется со своими жизненными проблемами. Они приводят пример, в котором на основании исследований говорится, что люди, живущие в культурах с развитым коллективизмом, меньше страдают от стрессов, нежели люди, живущие в культурах, где развит индивидуализм.

В.А. Бодров [2] считает, что сущность преодоления стресса заключается в профилактике и коррекции стресса. Преодоление чаще всего направлено на изменение взаимосвязи между субъектом и окружающей средой и на снижение эмоциональных переживаний или дистресса у субъекта. Оно включает в себя такие приёмы и средства регуляции, как психическую саморегуляцию, рефлексотерапию, фармакологические воздействия и др.

Он пишет о таком понятие как «совладающее поведение», которое «используется для характеристики способов поведения человека в различных ситуациях» (с. 118). Оно является основной формой проявления усилий по преодолению стресса. Такое поведение субъекта выступает как способ защиты от вредоносного воздействия ситуации путём преобразования или смягчения её требований, приспособления к ситуации.

В работе «Стресс, выгорание, совладание в современном контексте» (2011) под редакцией А.Л. Журавлёвой, Е.А. Сергиенко [9] процесс преодоления стресса рассматривается на трёх уровнях:

1. личных и социальных ресурсов;
2. «преодоление стресса часто отождествляется с процессом проявления специфических когнитивных и поведенческих стратегий» [9, С. 37];
3. преодоление стресса осуществляется в условиях проявления индивидуального стиля поведения или реакции индивида [9, С. 37].

Авторы отмечают, что стратегии преодоления стресса могут быть направлены на ряд функций, таких как: изменение стрессогенных условий, отвлечение внимания от стрессовых ситуаций и т.д. В свою очередь существует ряд классификаций различных функций на макро- и микроаналитическом уровнях.

Р.Р. Набиуллина и И.В. Тухтарова [7] рассматривают психологическую адаптацию человека при стрессе. По их мнению, она происходит посредством двух механизмов: психологической защиты и копинг-механизмов.

Функция психологической защиты заключается в ослаблении конфликта между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными требованиями внешней среды. Благодаря чему защита регулирует поведение человека и уравнивает его психику. Под механизмами совладания авторами понимаются поведенческие усилия и внутриспсихические усилия человека по разрешению конфликтов. При этом, если процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы защиты направлены на смягчение психического дискомфорта.

Для исследования способов преодоления стресса использовался опросник Р.Лазаруса «Способы совладающего поведения» [3]. Он состоит из 8 субшкал, а именно: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

Нами было проведено пилотажное исследование на базе Российского университета дружбы народов, в котором приняли участие студенты-психологи 2-ого курса в количестве 35 человек (8 юношей и 27 девушек) в возрасте от 19 до 22 лет.

В результате обработки полученных данных выяснилось, что у субшкалы «Планирование решения проблемы» наивысший средний показатель (12,54 из 18). Это говорит о том, что студенты в основном преодолевают свои проблемы путём анализа ситуации, выработки стратегии разрешения данной проблемы, опираясь на прошлый опыт и имеющиеся ресурсы.

Достаточно высокие средние показатели у субшкал «Принятие ответственности» (8,05 из 12) и «Поиск социальной поддержки» (11,25 из 18), то есть студенты признают свою роль в возникновении проблемы и принимают на себя ответственность, а также могут разрешать свои проблемы за счёт поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки.

У субшкалы «Дистанцирование» - наименьший показатель (8,71 из 18), что может говорить о том, что студенты не стремятся преодолевать негативные переживания в связи с проблемой за счёт субъективного снижения её значимости.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что основными способами преодоления стресса у студентов являются: планирование решения проблемы, принятие ответственности в возникновении проблемы и поиск социальной поддержки, то есть разрешение проблемы за счёт привлечения социальных ресурсов.

Литература:

- [1] *Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р.* Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. – 560 с.
- [2] *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
- [3] *Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р. и др.* Методика для психол. диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: Пособие для врачей и медицинских психологов. – СПб., 2009.
- [4] *Гринберг Дж.* Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
- [5] *Карвасарский Б.Д.* Клиническая психология. – СПб.: Питер, 2002. – 960 с.
- [6] *Кокс Т.* Стресс. – М.: Медицина, 1981. – 216 с.
- [7] *Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003.
- [8] *Селье Г.* Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 112 с.
- [9] Стресс, выгорание, совладание в современном контексте/Под ред. Журавлёва А. Л., Сергиенко Е. А. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.