



УДК 159.923-057.875

ВЕДУЩИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

М. В. Киреева*Белгородский
государственный
национальный
исследовательский
университет**e-mail:
mil-mariya@mail.ru*

Статья отражает эмпирические показатели соотношения доминирующих копинг-стратегий при различном уровне стрессоустойчивости. Установлена корреляционная связь между уровнем стрессоустойчивости и копинг-стратегиями: при низком уровне стрессоустойчивости доминирует пассивная копинг-стратегия; при высоком уровне – активные копинг-стратегии.

Ключевые слова: копинг-стратегии, пассивные и активные копинг-стратегии, стрессоустойчивость, адаптация.

Постоянный рост стрессогенных жизненных обстоятельств побуждает специалистов к поиску неких профессионально-важных качеств, а также определенных стратегий поведения, которые помогают индивиду преодолевать трудные ситуации, сохраняя при этом здоровье и самоуважение. Одним из направлений такого поиска может являться изучение проблемы стрессоустойчивости личности. Особую остроту данная проблема имеет в отношении медицинских работников и представителей юридического профиля.

Актуальность исследования устойчивости к стрессовым факторам на этапе профессионализации студентов медиков обусловлена, прежде всего, тем, что их профессиональная деятельность является одним из напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов.

Опираясь на определение Б. Х. Варданяна, определим стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Автор пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [2]. Высокая стрессуемость юридической деятельности обусловлена из-за ее насыщенности такими стресс-агентами как: социальная оценка, неопределенность, повседневная рутина и т. д. Поэтому стрессоустойчивость, высокий уровень профессиональной адаптации, по мнению А. Р. Ратинова, Д. П. Котова и других, признается одним из главных факторов профессиональной пригодности к юридической деятельности, что позволяет рассматривать стрессоустойчивость (фрустрационную толерантность) как профессионально-значимое качество личности.

Деятельность современного врача также осуществляется в условиях умственного, психоэмоционального и физического напряжения. Собственное психическое здоровье и психологическое благополучие являются профессионально-важными качествами специалиста, работающего с людьми. Неумение управлять своим состоянием, находить оптимальный выход из конфликтных ситуаций может привести к дезадаптации личности, профессиональным деформациям. Это выражается либо в различных формах агрессии и гнева, либо в форме эмоциональной холодности и отчужденности; в обоих случаях страдает не только личность врача, но и личность пациента.

Успешность профессиональной врачебной деятельности определяется не только и не столько собственно профессиональными знаниями и навыками, сколько умениями реализовать их в своей деятельности за счет развития профессиональных качеств личности. К наиболее важным личностно-профессиональным качествам врача



относят, прежде всего, следующие: умение сопереживать и понимать эмоциональные состояния как больных так и здоровых людей (эмпатия), наличие навыков установления адекватных и эмоционально благоприятных отношений с больными, умение анализировать свое поведение и поведение окружающих, самостоятельно контролировать конкретные социальные и профессиональные ситуации и брать на себя ответственность за их разрешение, умение осознавать ответственность за проводимые лечебно-диагностические мероприятия, адекватная и устойчивая Я-концепция, способность воспринимать и оказывать социально-психологическую поддержку больным, достаточно развитый профессиональный интеллект (клиническое мышление, клиническое наблюдение, багаж профессиональных знаний), речевая культура, адекватный образ профессиональной деятельности, гуманное отношение к пациенту, честность, этичность, энергичность (В. А.Ташлыков; Б. Б.Вознесенский; Б. Д.Карвасарский).

Психологи (Л. Г. Дикая, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Р. Р. Сагиев) основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев (О.А. Конопкин) и стилистически разнообразна (Л. Г. Дикая, В. И. Моросанова, Р. Р. Сагиев).

Другие авторы (Д. Амирхан, Р. Лазарус, Л. Мерфи, С. Фолкман, Н. Сирота и др.) относят к данной характеристике различные когнитивно обусловленные механизмы совладания со стрессом (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты (Н. Хаан). Копинг-механизмы проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере человека в виде разнообразных копинг-стратегий: противостоящего совладания, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, избегания, планового решения проблемы, позитивной переоценки (Р. Лазарус, С. Фолкман).

На сегодняшний день проблематика копинг-стратегий активно исследуется в самых разных сферах и на примере самых разных типов деятельности. Серьезное внимание уделяется изучению связи копинг-стратегий, которые применяет индивид, с его эмоциональным состоянием, успешностью в социальной сфере и т. д. При этом копинг-стратегии оцениваются с точки зрения их эффективности / неэффективности, а за критерий эффективности принимается понижение чувства уязвимости к стрессам.

Так называемые копинг-стратегии или копинг-поведение – система целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса – человек вырабатывает для совладания со стрессовыми ситуациями на протяжении своей жизни

Копинг-поведение определяется комплексом поведенческих копинг-стратегий (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание), личностно-средовых (Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация, сензитивность к отвержению) и когнитивных копинг-ресурсов (Н. А. Сирота и соавт.). Развитие комплекса копинг-стратегий и копинг-ресурсов, выполняющих ключевую роль в формировании результатов поведения (по Р.Лазарус и С.Фолькман) позволит будущим врачам успешно использовать навыки совладания со стрессом и разрешения проблемных ситуаций в процессе обучения и последующей профессиональной деятельности.

Исследованы стили и стратегии совладания, детерминанты совладающего поведения, специфика копинга в разных возрастных и социальных группах (семья, рабочий коллектив, молодежные объединения), совладание людей с различными психосоматическими и хроническими заболеваниями (Л. А. Китаев-Смык; С. К. Нартова-Бочавер) [4].

Интерес представляют исследования совладающего поведения, отражающие то, что человек может сам сделать в трудной жизненной ситуации, за счет чего он совладеет со стрессом и/или преодолевает его. Среди них исследования ресурсов совладающего поведения. В отечественной психологии совладания пока не сложилось единой концепции ресурсов.

Р. Лазарус и С. Фолькман выделяют две стратегии психологического преодоления:



1) проблемно-ориентированный копинг – активная форма копинг-поведения, которая заключается в активном преодолении, целенаправленном устранении или ослаблении влияния стрессовой ситуации;

2) эмоционально-ориентированный копинг – пассивное копинг-поведение, или пассивное преодоление, которое предполагает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, направленные на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации [5].

Кроме того, этими авторами были выделены две основные функции копинга, осуществляющиеся в большинстве стрессовых ситуаций:

- регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции);
- управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему).

Д. М. Механик исходит из медико-социального аспекта и рассматривает копинг, прежде всего, как важный процесс в психосоциальной приспособляемости, которая обусловлена тремя компонентами:

1) способностью и умением организма справиться с социальными условиями и условиями окружающей среды; 2) мотивацией в отношении приспособления к условиям окружающей среды; 3) возможностью или способностью поддерживать психическое равновесие [6].

Дж. Амирхан выделил 3 группы копинг-стратегий:

– стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы;

– стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим;

– стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем [1].

Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды. Одним из самых важных ресурсов среды является социальная поддержка. К личностным ресурсам относятся адекватная «Я-концепция», позитивная самооценка, низкий нейротизм, интернальный локус контроля, оптимистическое мировоззрение, эмпатический потенциал, affiliативная тенденция (способность к межличностным связям) и другие психологические конструкты.

В процессе действия стрессора на личность происходит первичная оценка, на основании которой определяют тип создавшейся ситуации – угрожающий или благоприятный. Именно с этого момента формируются механизмы личностной защиты. Лазарус рассматривал эту защиту (процессы совладания) как способность личности осуществлять контроль над угрожающими, расстраивающими или доставляющими ей удовольствие ситуациями.

Процессы совладания являются частью эмоциональной реакции. От них зависит сохранение эмоционального равновесия. Они направлены на уменьшение, устранение или удаление действующего стрессора. На этом этапе осуществляется вторичная оценка последнего.

Стратегии поведения раскрываются в различных формах адаптации. Адаптация, в отличие от простого приспособления, понимается сегодня как активное взаимодействие человека с социальной средой с целью достижения его оптимальных уровней по принципу гомеостаза и отличающегося относительной стабильностью.

Таким образом, можно сделать вывод, что в науке существует целый арсенал выделенных на основании тех или иных критериев способов совладания с трудными жизненными ситуациями.



Отличительным признаком современного понимания копинг-поведения является перенос рассмотрения проблемы совладания на более широкий круг ситуаций, не только экстремальных, но и просто субъективно значимых.

Для измерения копинг-стратегий в нашей работе мы использовали методику «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана. Данная методика считается одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы: стратегия разрешения проблем, стратегия поиска социальной поддержки и стратегия избегания.

Полученные данные при изучении копинг-стратегий, позволили разделить всех респондентов на 3 группы: с преобладанием таких копинг-стратегий, как разрешение проблем, поиск социальной поддержки и копинг-стратегией избегание.

Перейдем к качественному описанию полученных результатов.

Процентное распределение студентов по преобладанию копинг-стратегий представлено в таблице.

Таблица

Процентное распределения испытуемых по копинг-стратегиям

Копинг-стратегии	Процентное соотношение
Разрешение проблем	40%
Поиск соц.поддержки	28%
Избегание	32%

Полученные данные свидетельствуют о преобладании копинг-стратегии разрешение проблем. Это говорит о том, что большинство испытуемых в стрессовых ситуациях способны самостоятельно решать возникающие проблемы; находить внутренние ресурсы для преодоления проблемных ситуаций, сохраняя при этом уравновешенность и целостность. Такие люди способны анализировать трудности, верят в собственные ресурсы, а также уверены в наличии выхода из любой ситуации.

В свою очередь относительно показателей уровня стресса получились следующие показатели: высокий уровень (Ср. знач. = 30), средний уровень (Ср. знач. = 44) и низкий уровень (Ср. знач. = 26).

Отметим, что при низком уровне стрессоустойчивости отмечается прямая корреляционная связь с такой копинг-стратегией, как избегание ($p > 0,01$). Данный факт объясняется тем, что человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. В связи с этим можно предположить, что студенты, имеющие высокий уровень стресса склонны не решать проблемы и не искать помощь в поддержке других, а лишь обходить проблемы стороной. При данном уровне стрессоустойчивости студенты не находят необходимые ресурсы для поддержания оптимального психического состояния.

В свою очередь была выявлена и обратная корреляционная связь между низким уровнем стрессоустойчивости и такой копинг-стратегией, как разрешение проблем ($p > 0,05$). Результаты свидетельствует о том, что в меньшей степени люди, имея высокий уровень стрессоустойчивости, могут разрешать конфликты. Так как было отмечено ранее, люди с высоким уровнем стресса предпочитают избегать стрессогенные моменты в жизни, обходить острые углы, прятаться от проблем. В меньшей мере их усилия направлены на разрешение проблемных ситуаций. Также при низком уровне стресса отмечена активная копинг-стратегия, как поиск социальной поддержки.

Для деятельности представителей медицинского профиля, крайне важным является умение находить адекватные способы снижения уровня стресса, умение использовать необходимые копинг-стратегии для разрешения конфликтных ситуаций.

Таким образом, в проведенном исследовании, были выявлены особенности копинг-стратегий студентов медиков с различным уровнем стрессоустойчивости. Полу-



ченные данные в дальнейшем могут способствовать развитию определенных коррекционных мероприятий по развитию стрессоустойчивости; сознательной ориентации личности на активный вариант копинг-стратегии и выработке более оптимальных способов реагирования в стрессовых ситуациях для сохранения психологического здоровья у представителей стрессогенных профессий.

Список литературы

1. Амирхан Дж. Индикатор_копинг-стратегий// http://www.psylab.info/Методика_%22Индикатор_копинг-стратегий%22/Тестовый_материал
2. Варданян Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М.: 1983.
3. Демина Л. Д., Ральникова И. А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. - Изд-во Алтайского государственного университета, 2000.
4. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности// Психологический журнал. Том 18. – 1997. – № 5. – С. 20 – 30.
5. Лазарус Р. С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу// Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М.-Женева, 1989. – С. 121 – 126.
6. Психология состояний. Хрестоматия Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров: Под ред. Прохорова А. О. – СПб.: Речь. – 2004.

LEADING COPING STRATEGIES OF STUDENTS WITH DIFFERENT STRESS LEVELS

M. V. Kireeva

*Belgorod National
Research University*

*e-mail:
nil-mariya@mail.ru*

This article presents the empirical results of dominant coping strategies at different levels of stress. The correlation between the level of stress and coping strategies: a low level of stress is dominated by a passive coping strategy, with a high level of active coping strategies.

Key words: stress, passive and active coping strategies, stress, adaptation.