

АНАЛИЗ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ В УСЛОВИЯХ ЗАТЯЖНОГО СТРЕССА

Лабезная Лариса Петровна

к.психол.н., доцент, ФГБОУ ВО «Луганский
государственный педагогический университет»,
psy_assistance@mail.ru

ANALYSIS OF COPING STRATEGIES AMONG STUDENTS OF THE LUHANSK PEOPLE'S REPUBLIC UNDER PROLONGED STRESS

L. Labeznaya

Summary: The article provides a psychological analysis of the use of coping strategies by students during their studies at the university in conditions of prolonged stress of the Luhansk People's Republic. The features of the use of coping strategies by students, depending on the course of study, are revealed. The necessity of further development and implementation of integrated socio-psychological programs aimed at preserving and activating compensatory, protective and regulatory mechanisms that ensure stress resistance, efficiency and comprehensive harmonious development of the personality of students under constant stress is substantiated.

Keywords: student youth, students, respondents, psychological protection, coping strategies, coping behavior, coping resources, coping mechanisms.

Аннотация: В статье проведен психологический анализ применения копинг-стратегий студентами в период обучения в вузе в условиях затяжного стресса Луганской Народной Республики. Раскрыты особенности использования копинг-стратегий студенческой молодежью в зависимости от курса обучения. Обоснована необходимость дальнейшей разработки и реализации интегрированных социально-психологических программ, направленных на сохранение и активизацию компенсаторных, защитных и регуляторных механизмов, обеспечивающих стрессоустойчивость, работоспособность и всестороннее гармоничное развитие личности студентов, находящихся в условиях постоянного стресса.

Ключевые слова: студенческая молодежь, студенты, респонденты, психологическая защита, копинг-стратегии, копинг-поведение, копинг-ресурсы, копинг-механизмы.

Введение

В настоящий момент особый интерес вызывает исследование копинг-стратегий поведения у студентов педагогического вуза, находящихся в условиях затяжного стресса в связи с непрекращающимися уже более 10 лет военными событиями на Донбассе. Военные действия на Донбассе по сути являются социально-психологической катастрофой, испытывающей на прочность психоэмоциональное состояние людей, проживающих на этой территории и находящихся в экстремальных ситуациях (угроза для жизни, потеря близких, дома, имущества и т.д.). Сегодня проблема изучения механизмов психологической защиты у студенческой молодежи Луганской Народной Республики обозначена особенно остро и обусловлена напряженной обстановкой, связанной с непрекращающимися обстрелами территории ЛНР, а также с растущими требованиями со стороны государства к личности студента и его участию в учебном и воспитательном процессе вуза.

Учебная деятельность студентов первых курсов связана с адаптацией к новым образовательным условиям, как правило, сопровождается психоэмоциональной напряженностью и социальной активностью и характеризуется высокой стрессогенностью [1]. Понятно, что

студент, систематически находящийся в стрессовом состоянии, не может полноценно выполнять свои учебные обязанности.

Постоянное воздействие различных стрессоров на психоэмоциональное состояние студентов в период обучения в вузе значительно влияет на такую интегральную характеристику, как стрессоустойчивость личности. Уровень стрессоустойчивости у молодежи влияет на поиск, сбережение и рациональное использование собственных резервов организма, преодолевающего негативные последствия стрессовых ситуаций, которые возникают в учебной деятельности и повседневной студенческой жизни [2].

Основные ресурсы стрессоустойчивости личности в различных проблемных ситуациях – это характер и пути преодоления стрессов, то есть стратегии и модели совладающего поведения или копинг-стратегии [6].

Исследование зависимости между курсом обучения и выраженностью использования той или иной копинг-стратегии у студентов ЛНР во время обучения в вузе, находящихся в постоянных стрессовых условиях, поможет по-новому взглянуть на проблему вовлеченности студентов в образовательный процесс, раскрыть

закономерности и механизмы развития совладающего поведения в условиях учебной деятельности, а также тщательно подойти к сохранению психологического и соматического здоровья студентов.

Литературный обзор

Доказано, что психологическое приспособление человека к условиям окружающей среды осуществляется, главным образом, с помощью двух процессов: психологической защиты и копинг-поведения [4].

Определено, что люди реагируют на стрессовую ситуацию двумя способами: 1) выбирают копинг-стратегии (способы совладания) сознательно и 2) применяют механизмы психологической защиты автоматически. Так, копинг-поведение человек использует осознанно, меняя его в зависимости от проблемы, а механизмы психологической защиты он использует неосознанно, и в случае их закрепления эти механизмы становятся дезадаптивными [5].

Фундаментальные исследования копинга в зарубежной психологии представлены в трудах таких ученых, как: Д. Амирхан, Р. Лазарус, Л. Мерфи, С. Фолкман, Н. Сирота и др.

В настоящее время наибольшую популярность получила «теория копинга» Р. Лазаруса. Р. Лазарус определяет психологическую защиту как пассивное копинг-поведение. Копинг-поведение реализуется на основе копинг-ресурсов (адаптационных резервов личности, осуществляющих оптимальное приспособление человека к стрессовым факторам) и копинг-стратегий (средства для решения проблемных ситуаций) [4].

Современные исследователи достаточно глубоко изучили проблему копинг-поведения и предлагают рассматривать его в следующих направлениях: поведение личности в кризисных ситуациях (Л.П. Виноградова, А.В. Либица, И.Г. Малкина-Пых), социальные и личностные детерминанты выбора копинг-стратегий (Л.И. Деметий, Т.Л. Крюкова) и воздействие особенностей профессиональной деятельности на поведение личности (Н.Ю. Волянюк, Т.А. Данилова, А.Н. Ежова, Л.Н. Карамушка, Л.А. Колесниченко, Г.В. Ложкин, В.Л. Малыгин, Н.В. Родина).

Так, Р. Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» делает вывод о том, что копинг – это динамический процесс, объединяющий личность и среду, неразрывно взаимосвязанных и взаимовлияющих друг на друга [4]. «Позже понятие «копинг» расширилось и стало включать в себя реакцию организма человека на ежедневные стрессовые ситуации. Сохранение копинга при этом объединяет когнитивные,

эмоциональные и поведенческие стратегии» [8, с.42].

Таким образом, совладающее поведение или копинг – это поведение человека, направленное на приспособление к стрессовым обстоятельствам и предполагающее приложение определенных усилий для преодоления проблемных ситуаций, вызывающих эмоциональный стресс.

Единой классификации копинг-стратегий не существует. Но, по мнению Р. Лазаруса и С. Фолкман, существуют два основных вида копинга: проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный. Проблемно-ориентированный копинг направлен скорее на изменение самой проблемной ситуации, а эмоционально-ориентированный – направлен на стабилизацию эмоционального состояния субъекта, вызванного стрессовой ситуацией, а точнее ее оценкой [2; 10].

Многие авторы классифицируют стратегии копинга на активные и пассивные [4; 7]. Активный копинг – это усилия индивида, сосредоточенные на переосмыслении или изменении сущности самого стресса. Так, применение активных копинг-стратегий поведения в разрешении проблемных ситуаций и относительно высокая стрессоустойчивость способствуют улучшению психологического состояния личности, а использование пассивных стратегий (например, избегание решения проблемы и т.д.), приводит к ощущению эмоционального дискомфорта и ухудшению самочувствия человека. Копинг «избегание» приводит человека к истощению психических и физических ресурсов, изоляции, переутомлению, алкоголизму, возникновению тревоги, апатии, депрессии, которые отдаляют его от непосредственного разрешения проблемных ситуаций.

Современные исследования по изучению копинг-стратегий доказывают, что предпочтение активных справляющихся стратегий, как поведенческих, так и эмоциональных – является лучшим способом взаимодействия со стрессовыми событиями. Предпочтение избегающих стратегий – психологический фактор риска для возникновения у человека неблагоприятных ответов на стрессовые события жизни [9].

Активный копинг «планирование решения» является базовой копинг-стратегией. Он объединяет различные формы поведения человека, направленные на реализацию разрешения проблемы или преодоления стрессовой ситуации. Копинг «поиск социальной поддержки» также относится к группе активных стратегий и направлен на получение социальной поддержки и помощи от близкого окружения личности. Стратегию «избегания» относят к пассивным, хотя иногда, эта стратегия поведения может иметь и активную направленность.

Таким образом, можно подытожить, что базовые ко-

пинг-стратегии – «планирование решения», «поиск социальной поддержки» являются активными и имеют следующие особенности: «планирование решения» – это активная стратегия поведения, при которой, индивид активизирует личностные резервы для эффективного решения проблемной ситуации; «поиск социальной поддержки» – это активная стратегия поведения, при которой, человеку для разрешения негативных ситуаций приходится обращаться за помощью и поддержкой к близкому окружению – семье и друзьям.

Стратегия «избегание» – это стратегия поведения, при которой, человек лишает себя контактов с окружающей действительностью, полностью вытесняя и отрицая любое решение существующей проблемы. К способам избегания проблем относятся: уход в болезнь, алкоголизм, наркоманию, использование психоактивных веществ (ПАВ) и даже суицид. Применение этого копинга индивидом объясняется низким уровнем сформированности его личностных копинг-ресурсов и навыков своевременного решения жизненных проблем и ситуаций. Копинг «избегание» может иметь адекватный или неадекватный характер в зависимости от конкретной проблемы или ситуации, возраста и состояния личностных ресурсов человека.

Доказано, что наибольшего эффекта можно добиться, если использовать все три стратегии поведения для преодоления проблемных стрессовых ситуаций. Иногда человек может самостоятельно найти решение и выход из затруднительной ситуации, в другом случае – он может воспользоваться поддержкой и одобрением близких ему людей, а в третьей ситуации – он может воздержаться от взаимодействия с проблемой, заранее оценив негативные последствия этого взаимодействия [5].

Цель статьи – определить преобладающие копинг-стратегии у студентов в зависимости от курса обучения в вузе в условиях затяжного стресса Луганской Народной Республики.

В рамках научно-исследовательской работы «Формирование личности студентов в условиях затяжного стресса и ПТСР» кафедры дефектологии и психологической коррекции Луганского государственного педагогического университета в марте-апреле 2024 года было проведено эмпирическое исследование среди студентов логопедов и дефектологов 1–6 курсов.

Одним из направлений эксперимента являлось определение преобладающих по степени выраженности копинг-стратегий у студенческой молодежи в период образовательного взаимодействия в условиях затяжного стресса Луганской Народной Республики.

Методы исследования

Исследование проводилось с помощью наблюдения и методики «Копинг-тест Лазаруса (Способы совладающего поведения, WCQ)», адаптированной Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой. В ходе эксперимента были получены следующие результаты.

Результаты исследования и их обсуждение

Под копинг-стратегиями мы будем понимать способы управления стрессовыми факторами, которые использует студенческая молодежь, реагируя на возникающие проблемы и трудности в реальной жизни и учебной деятельности. Можно предположить, что существует взаимосвязь между теми личностными конструктами, с помощью которых студенческая молодежь формирует свое отношение к жизненным трудностям, и тем, какую стратегию поведения во время стресса она выбирает.

В связи с обозначенными выше актуальными проблемами исследования, нами был проведен анализ копинг-стратегий, которые предпочитают использовать студенты в период обучения в вузе в условиях затяжного стресса, объединив всех респондентов при этом по курсу обучения в три группы.

В исследовании приняло участие 123 студента 1–6 курсов от 17 до 24 лет направления «Логопедия» и «Специальная психология». Все респонденты были женского пола. Студенты в зависимости от курса обучения были распределены на три сравнительные группы: 1–2 курс (1-я группа, 49 чел.), 3–4 курс (2-я группа, 63 чел.) и 5–6 курс (3-я группа, 11 чел.).

Итак, мы получили следующие результаты. Выраженное использование стратегии «дистанцирование» в различных стрессовых ситуациях было выявлено у респондентов 1 и 2 групп. Это можно объяснить тем, что студенты 1–4 курсов чаще всего пользуются некоторыми интеллектуальными приемами: рационализацией, переключением внимания, а иногда сублимацией, юмором, обесцениванием и т.п.) для снижения значимости проблемы. Использование этого копинг-механизма имеет скорее характер пассивной адаптации, поскольку не происходит конструктивного решения проблемы. Обращение к этому копинг-механизму способствует нарушению процесса адаптации студенческой молодежи к условиям образовательного взаимодействия. Безусловно, «дистанцирование» частично помогает личности сэкономить свои эмоциональные и интеллектуальные ресурсы, и преодоление негативных переживаний в связи с проблемой происходит за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Выраженное использование этого копинга респондентами этих групп можно объяснить,

прежде всего, приобретенным опытом реагирования в студенческой среде на различные стрессовые ситуации. Установлено, что в возрастном диапазоне от 17 до 22 лет «дистанцирование» выходит на ведущие позиции, обеспечивая, таким образом, пассивную адаптацию к социуму и сохранение психического ресурса личности самого студента.

Респонденты 3 группы показали иной результат: они наиболее часто прибегают к использованию стратегии «планирование решения проблемы». Это можно объяснить тем, что студенты 5 и 6 курсов имеют уже значительный опыт в учебной деятельности, общении и самостоятельной жизни по сравнению со студентами 1–4 курсов. Они преодолевают проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации, оценки своих действий и представления возможных вариантов поведения, разработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом реальных условий, имеющегося опыта и ресурсов.

Второе место у респондентов всех трех групп по выраженности использования занимает стратегия «положительная переоценка», которая характеризуется определенными усилиями по приданию проблемной ситуации положительного значения. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного развития и роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Нужно отметить, что третьей по выраженности использования у студентов 1 и 2 групп находится стратегия «бегство-избегание». Эта стратегия в целом неконструктивна, поскольку проблемная ситуация в случае ее использования не решается. Нередко в практике встречаются случаи, при которых студенты, столкнувшись с трудностями учебной деятельности, предпочитают даже отчисление из университета. При наличии длительного и постоянного воздействия стрессоров на организм человека, негативные последствия применения стратегии избегания очень существенны.

Хотелось бы подчеркнуть, что для респондентов 3 группы использование этой стратегии не характерно и на третьем месте у них отмечена стратегия «дистанцирования».

Далее, у респондентов 1 и 2 групп по выраженности использования можно выделить стратегию «планирование решения проблемы», а у респондентов 3 группы отмечается стратегия «самоконтроля», которая свидетельствует о самой высокой интенсивности использования этого механизма для разрешения эмоционально-стрессовых и проблемных ситуаций. Если проводить парал-

лели между неосознаваемыми механизмами психологической защиты и сознательными копинг-стратегиями, то «самоконтроль» можно сравнить с «интеллектуализацией», во время использования которой происходит интеллектуальное решение различных жизненных проблем и ситуаций. Учитывая постоянную напряженность в учебной деятельности, копинг-стратегия «самоконтроль» у респондентов 3 группы занимает доминирующее положение по сравнению со студентами 1 и 2 групп. Это свидетельствует о том, что респонденты 3 группы находятся на более старших курсах обучения, обладая уже при этом жизненным опытом, определенными умениями и навыками, методами и приемами для регуляции собственных эмоций, контроля негативных мыслей, управления поведением и адекватными реакциями на стрессовые ситуации.

Умеренный уровень выраженности копинг-механизма «поиск социальной поддержки» можно отметить у респондентов всех трех групп. Обращение к семье, близким знакомым, родственникам, самому близкому социальному окружению студенты считают важным источником поддержки себя и способом решения родственных, бытовых, экономических и социальных проблем. Учитывая возраст респондентов (17–24 лет), становится понятно, что социальная поддержка в этом возрасте является необходимым и важным атрибутом жизнедеятельности. Необходимо отметить, что социальная поддержка может оказывать не только положительный, но и отрицательный эффект, связанный, прежде всего, с неверным представлением личности о степени и уровне помощи и поддержки, и может привести к потере контроля над ситуацией и формированию инфантильности.

Стратегия «принятия ответственности» оказалась редко используемой у студентов всех трех групп и подразумевает осознанность респондентами своей роли в решении определенной проблемы и сопровождается при этом высокой ответственностью и действиями в направлении ее решения.

Стратегия «конфронтация» также была выявлена очень редко используемой стратегией у студентов всех трех групп. Эта стратегия позволяет активно и целенаправленно противостоять проблеме и идти навстречу, не откладывая решение на потом. Однако, без должного планирования и анализа может привести к нежелательным последствиям, таким как: усугубление конфликта, утрата социальной поддержки или ухудшение самочувствия.

Заключение

В своих попытках изучения копинга многие исследователи выделяют несколько уровней обобщенности того, что делает индивид, чтобы преодолеть стресс: копинговые действия, копинг-стратегии, копинговые сти-

ли, копинг-поведение. Копинговые действия часто объединяются в копинг-стратегии – способы преодоления стрессовых факторов, возникающих как ответная реакция личности на поступающую угрозу. Стратегии, в свою очередь, группируются в копинговые стили. Иногда термины «копинговые действия» и «копинг-стратегии» используются как тождественные, в то же время копинговые стили касаются действий или стратегий, которые последовательно применяются личностью для решения проблем.

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. для разрешения различных неблагоприятных ситуаций и конфликтов студенты в процессе обучения в университете, находящиеся в условиях затяжного стресса Луганской Народной Республики, реализуют собственные резервы и копинг-стратегии поведения, исходя из имеющегося опыта и

относительно устойчивых индивидуально-типологических особенностей личности;

2. копинг-поведение проявляется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности: Я-концепции, интернального локуса контроля, ресурсов когнитивной, эмоционально-волевой, мотивационной, духовно-нравственной сфер, ценностей, установок и мировоззрения человека, его взглядов и отношения к жизни, смерти, любви, дружбе, вере и ресурсов окружающей среды (его умения принимать и оказывать другим социальную поддержку);
3. становится очевидной необходимость своевременной внешней помощи и поддержки, которая бы укрепляла личностные ресурсы, способствовала социально адаптивному, эффективному функционированию личности студентов в высшем учебном заведении, находящихся в условиях затяжного стресса Луганской Народной Республики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антоновский А.В., Балакшина Е.В., Филиппченкова С.И. Психологические особенности протекания адаптационного процесса у студентов первого курса, обучающихся в вузе // Психология. Психофизиология. 2020. Т. 13, № 1. С. 44–53.
2. Будук-оол Л.К.-С. Нервно-психическая устойчивость и стратегия совладания со стрессом у студентов: гендерный анализ // Вестник Тувинского государственного университета. Естественные и сельскохозяйственные науки. 2020. № 2 (61). С. 6–13.
3. Величковская С.Б., Гребенникова Т.О., Исакова М.Д. Особенности выбора стратегии совладающего поведения в зависимости от уровня интернальности личности студентов лингвистического вуза / Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: Материалы V Междунар. науч. конф. Кострома, 2019. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. Т. 1. С. 148–150.
4. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / N.Y.: McGraw-Hill, 1966. 257 p.
5. Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами? / Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. 310 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. 2007. №12. С.15–25.
7. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: учеб.-методическое пособие / науч. ред. Л.А. Максимова. Екатеринбург: 2018. 111с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/196277133.pdf> (дата обращения: 28.08.2024).
8. Мякотин И.С. Особенности совладающего поведения при социальной фобии // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2016. № 10(28). С. 42–44. Режим доступа: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/3725> (дата обращения: 28.08.2024).
9. Соловьева К.С. Особенности совладания со стрессом в процессе учебной деятельности студентов вузов психологической и непсихологической специальностей // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2019. № 2. С. 118–125.
10. Тихонова Е.А. Подходы к изучению понятия совладающего поведения в отечественных и зарубежных научных исследованиях // Психолог. 2021. № 6. С. 1–11. Режим доступа: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=37005 (дата обращения: 28.08.2024).

© Лабезная Лариса Петровна (psy_assistance@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»