

3. *Кирпиков А.Р.* Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте: диссертация ... кандидата психологических наук / А.Р. Кирпиков. Москва, 2002. 181 с.

4. *Корчагина С.Г.* Психология одиночества: учебное пособие / С.Г. Корчагина. Москва: МПСИ, 2008. 228 с.

5. *Перлман Д., Пепло Л.Э.* Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман [и др.] // Лабиринты одиночества: пер. с англ. Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. Москва: Прогресс, 1989. С 152-169.

Л.А. Вахрушева
РГППУ, г. Екатеринбург

Изучение особенностей копинг-поведения у студентов- психологов

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Для совладания со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемые копинг-стратегии, то есть систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы, связанные с функционированием, адаптацией и выработкой личностью эффективных стратегий преодоления ситуаций, связанных с неопределенностью, различными стрессовыми ситуациями.

Особенно актуально изучение копинг-поведения у студентов-психологов, так как это будущие специалисты, которые в своей профессиональной деятельности должны будут оказывать помощь людям, испытывающим стрессовые ситуации. Будущему психологу безусловно необходимо самому эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, а если у них пока не выработаны продуктивные спо-

собы реагирования на стресс, то в кратчайшие сроки им необходимо это исправить.

В настоящее время теория «копинга» получила всеобщее признание и является наиболее разработанной среди зарубежных и отечественных исследований. Однако до сих пор в литературе нет единого мнения об оценке и механизме воздействия копинг-поведения на стресс.

Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека с ними справиться.

Можно выделить основные проблемы, с которыми приходится сталкиваться исследователям копинг-поведения:

1. Проблема выделения критериев копинг-поведения. В связи с этим важно прояснить соотношение понятий «копинг-поведение» и «психологическая защита» - с одной стороны, и понятий «адаптация», «саморегуляция» и «совладающее поведение», - с другой. Критериями копинг-поведения выступают его осознанность, целенаправленность, контролируемость ситуации, адекватность ситуации и моменту времени, регуляция уровня стресса, значимость выбора стратегии поведения для психологического благополучия субъекта, социально-психологическая обусловленность и возможность обучения этому виду поведения.

2. Проблема определения понятия «копинг-ресурс» личности а также изучение различных групп этих ресурсов. Копинг-ресурс – это те средства, возможности, осознанное использование которых позволяет получить желаемый результат, т.е. справиться с трудной ситуацией. Обычно выделяют внешние (средовые) и внутренние (индивидуально-психологические) ресурсы копинг-поведения. Одна из задач практической психологии – помощь в осознании и актуализации имеющихся ресурсов данным субъектом, то есть расширение доступного поля ресурсов.

3. Проблема измерения копинг-поведения, или диагностика копинг-поведения. Наиболее распространенным является субъективный отчет испытуемого о поведении в той или иной ситуации. Однако перспективным является изучение копинг-поведения комплексно, сочетая количественные и качественные методы анализа, затрагивающие не только когнитивно-поведенческую сферу, но и феноменологию переживаний.

В моей курсовой работе было произведено изучение особенностей копинг-поведения у студентов-психологов при помощи методики определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хэймана, на выборке студентов РГППУ института психологи 4 курс в количестве 36 человек (все девушки)

Теоретическим основанием определения психологического феномена, являющегося предметом обследования, выступили: во-первых, подход, который определяет копинг-поведение как процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние авторы Р. Лазарус и С. Фолькман; во-вторых, исследования Э. Хейма, который делит копинг-стратегии на продуктивные, относительно продуктивные и непродуктивные в каждой из сфер психической деятельности (эмоциональной, когнитивной и поведенческой).

Согласно систематизации Э. Хейма среди стратегий эмоционального копинга продуктивными являются протест и оптимизм; относительно продуктивными – эмоциональная разрядка и пассивная кооперация; непродуктивными – подавление эмоций, покорность, самообвинение и агрессивность. К продуктивным стратегиям когнитивного копинга относятся проблемный анализ, установка на собственную ценность и сохранение самообладания; к относительно продуктивным – относительность, задача смысла и религиозность; к непродуктивным – смирение, растерянность, диссимуляция и игнорирование. Поведенческий копинг представлен такими продуктивными формами, как сотрудничество, оптимизм; относительно

продуктивными – компенсацией, отвлечением и конструктивной активностью; непродуктивными - активным избеганием и отступлением.

Анализ данных показал, что продуктивными копинг-стратегиями в когнитивной сфере пользуются 10 человек, относительно продуктивными 22 человека, а непродуктивными 4 человека.

Продуктивными копинг-стратегиями в эмоциональной сфере пользуются 23 человека, относительно продуктивными 5 человек, непродуктивными 8 человек.

Продуктивными копинг-стратегиями в поведенческой сфере пользуются 9 человек, относительно продуктивными 21, непродуктивными 6 человек.

Можно сделать вывод, что в большинстве студенты-психологи успешно используют продуктивные и относительно продуктивные копинг стратегии.

Такие данные можно объяснить гендерными отличиями, настроением и др. личностными особенностями.

Библиографический список

1. *Абабков В.А.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 166 с.
2. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. 1994. Т.15. №1.
3. *Голованевская В.И.* Характер Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения / В.И. Голованевская // Вестн. Моск. Ун-та. Сер.14. Психология. 2003. № 4. С. 30-36.
4. *Крюкова Т.Л.* Возрастные и культурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. 2005. Т 26, № 2. С. 5-15.
5. *Нартова-Бочавер С.К.* "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. 1997. Т. 18 № 5. С. 20-30.