

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 способы 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 про-

дуктивными – эмоциональная разрядка и пассивная кооперация; непродуктивными – подавление эмоций, покорность, самообвинение и агрессивность. К продуктивным стратегиям когнитивного копинга относится проблемный анализ, установка на собственную ценность и сохранение самообладания; к относительно продуктивным – относительность, придача 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 другими личностными особенностями.

Библиографический список

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.15. №1.
3. Голованевская В.И. Характер Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения // Вестн. Моск. ун-та. Сер.14. Психология. 2003. № 4. С. 30–36.
4. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 5–15.

5. Логинова Ю. «Копинг поведение» // «Психология Твери». № 5. 2004. 5 с.

6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.

7. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Казань, 2003. С. 23–29.

*Е.С. Вершинская
Екатеринбург, РГППУ*

ИЗУЧЕНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ

В последние десятилетия в обществе постоянно происходят бурные изменения, осуществляющиеся за относительно короткий срок. Как это ни парадоксально, наиболее стабильной характеристикой жизни на рубеже XX и XXI веков стало изменение. Человек вынужден реагировать на постоянно происходящие в обществе изменения, но часто он бывает не готов к этому. Чтобы адекватно реагировать на эти изменения, человек должен активизировать свой творческий потенциал, развить в себе творческую.

Уникальность каждого человека не вызывает сомнений. Но умение предъявить себя миру, выразить свою уникальность является проблемой для большинства людей. Люди действуют по заранее заданным программам, схемам, шаблонам. Однако в условиях научно-технического прогресса характер труда предъявляет более высокие требования к психологическим особенностям человека. Результаты труда теперь в значительной степени зависят от непосредственной реализации творческих возможностей человека.

В своей работе мы изучали творческий потенциал студентов.

Область творческого потенциала человека сложна для исследований и вызывает множество споров, поскольку эмпирическое поле фактов, относящихся к данной проблеме, очень широко. На сегодняшний день существует уже достаточно разработанный и обширный методический и теоретический базис для исследований проблемы творческого потенциала человека. Система комплексного исследования творческого потенциала человека представлена психологией и смежными с ней абстрактно-аналитическими дисциплинами