

Толкач И.Ф.

Особенности совладающего поведения студентов технического университета

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»
(Беларусь, Минск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2022-124

Аннотация

Статья посвящена изучению способов совладающего поведения студентов технического университета. Выявлено преобладание использования способов бегства-избегания и дистанцирования. В меньшей степени проявлены способы конфронтации, планирования решения проблемы и положительной переоценки. Наименее используемые студентами способы – принятие ответственности, поиск социальной поддержки и самоконтроль. Отмечена умеренная степень использования данных стратегий.

Ключевые слова: способы совладающего поведения, студенты.

Abstract

The article is dedicated to the study of ways of coping behavior of Technical University students. The predominance of the use of escape methods-avoidance and distancing has been revealed. The methods of confrontation, problem-solving planning and positive reassessment occurred to a lesser extent. Taking responsibility, seeking social support and self-control have been detected as the methods used by students least often. A moderate degree of use of these strategies has been noted.

Keywords: methods of coping behavior, students.

Одним из важнейших метанавыков нашего времени является умение справляться с трудными, в том числе и стрессовыми, ситуациями. Поведение, которое направлено на преодоление и переживание кризисных, стрессовых ситуаций называется совладанием, или копингом [2]. В процессе совладания личность использует разные способы, позволяющие предотвратить, минимизировать, либо устранить эти ситуации. Большое количество способов совладающего поведения дает возможность подбирать наиболее эффективную стратегию преодоления в каждом конкретном случае. Как справедливо отмечают исследователи, разнообразие набора способов совладания и осознанное их использование позволяет сохранить физическое и психическое здоровье, работоспособность и удовлетворенность жизнедеятельностью [1, с. 229-230]. Изучение и расширение набора способов совладающего поведения является необходимым требованием современного этапа социально-экономического развития общества. Привлечение внимания к данной проблеме именно в юношеском возрасте, в период обучения в вузе даст возможность повысить качество и эффективность профессиональной деятельности и личной жизни в дальнейшем. Этим обусловлен интерес к данной проблеме и ее актуальность.

Изучение способов совладающего поведения проводилось с помощью опросника «Способы совладающего поведения, WCQ», разработанного Р. Лазурусом, С. Фолкман в адаптации Т. Крюковой, Е. Куфтяк, М. Замышляевой [3]. В исследовании приняли участие 40 студентов инженерных специальностей Белорусского государственного аграрного технического университета.

Авторы методики выделяют восемь способов (или стратегий) совладающего поведения: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство – избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Каждый из данных способов предусматривает определенные действия.

В трудной ситуации стратегия конфронтации предполагает попытки склонить мнения других в свою сторону для решения проблемы, активные неэффективные действия,

эмоциональные всплески на окружающих, неоправданные рискованные действия, жесткое отстаивание своего мнения.

Дистанцирование от проблемы сопровождается желанием забыть о происходящем, не задумываться, смириться, игнорировать ситуацию, попытками найти положительные стороны в происходящем.

Самоконтроль как способ совладающего поведения предполагает регулирование желания оставить ситуацию такой, какая она есть; не высказывать своих чувств; стараться действовать неспешно; продумывать, что сказать и сделать; скрывать негативные ситуации.

Стратегия поиска социальной поддержки предусматривает активный контакт с другими людьми. В трудной ситуации желательно расспрашивать других о происшедшем; искать сочувствие и понимание; говорить со специалистами, чтобы разобраться; проговаривать свои эмоции; спрашивать совета у друзей и родных.

Принятие ответственности за сложившуюся ситуацию влечет за собой критику и укоры себя; извинения и желание загладить свою вину; осознание того, чем вызвана проблема, и стремление в следующий раз сделать по-другому.

Использование стратегии бегство – избегание характеризуется надеждой на чудо; более долгим, чем обычно сном; использованием еды, выпивки, лекарств, курения для улучшения самочувствия; избеганием контактов с людьми; желанием, чтобы ситуация сама по себе исчезла; отказом верить в происшедшее.

Составление плана действий, расчет последующих шагов, увеличение усилий, поиск альтернативных способов решения в создавшейся ситуации, использование прошлого опыта решения подобных проблем, осознанные изменения чего-либо для улаживания проблемы характеризует стратегию планирования решения проблемы.

Положительная переоценка как способ совладания отличается внутренними изменениями и личностным ростом, творческими проявлениями, расширением опыта, новыми важными открытиями, нахождением веры во что-то новое.

Выявленные средние значения каждого способа совладающего поведения студентов отражены в диаграмме (рис. 1).

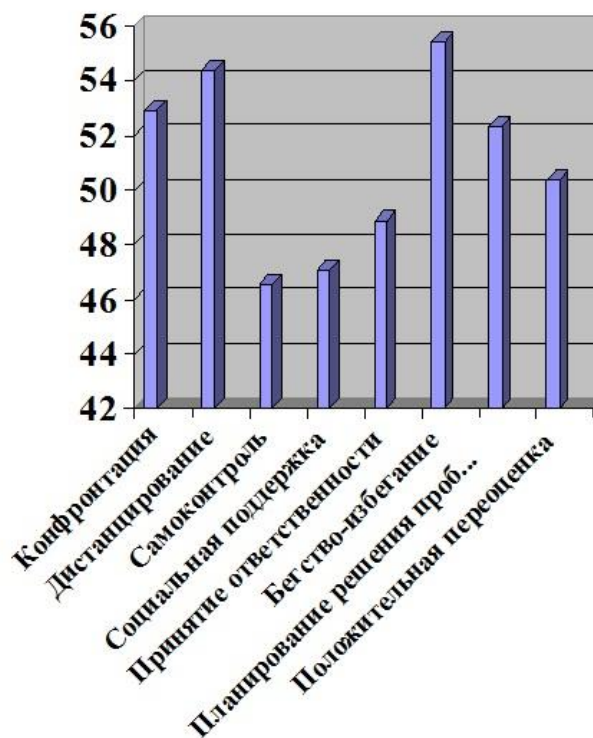


Рисунок 1. Средние значения способов совладающего поведения студентов.

Как видно из диаграммы наиболее высокие показатели средних значений у студентов технического университета имеют стратегии бегство – избегание (55,38 балла) и дистанцирование (54,35 балла). Чуть меньшие средние значения продемонстрировали респонденты по шкалам конфронтации (52,88 балла), планирования решения проблемы (52,3 балла) и положительной переоценки (50,35 балла). Самые низкие показатели испытуемые отметили по шкалам принятия ответственности (48,85 балла), поиска социальной поддержки (47,05 балла) и самоконтроля (46,58 балла). При этом средние значения по всем шкалам находятся в диапазоне умеренного использования стратегии.

Изучив доминирующие стратегии каждого респондента, отметим, что по 22,5% студентов в качестве доминирующей определили стратегии бегство – избегание и дистанцирование. 17,5% испытуемых доминирующей стратегией назвали планирование решения проблемы. По 10% студентов обозначили доминирующими стратегии конфронтации, положительной переоценки и поиска социальной поддержки. Лишь 2,5% респондентов принятие ответственности указали своей доминирующей стратегией. 5% студентов выделили несколько доминирующих стратегий одновременно.

Индивидуальные доминирующие стратегии студентов находятся в пределах от 54 до 78 баллов. Из них 34% респондентов демонстрируют умеренное использование стратегии (значения до 60 баллов), а 66% респондентов – выраженное использование стратегии (значения от 61 балла и выше).

Обобщая вышеизложенное, отметим, что данная группа респондентов в качестве определяющих способов совладающего поведения выделила неконструктивные стратегии преодоления. В трудных, стрессовых ситуациях студенты предпочитают активным решительным действиям пассивное поведение. Очевидно, что расширение набора способов совладающего поведения поможет студентам более рационально и эффективно справляться со сложными ситуациями и даст возможность получать лучшие результаты с меньшими затратами.

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. URL: <https://psychological.slovaronline.com/1719-SOVLADANIE> (дата обращения: 28.03.2022).
3. Способы совладающего поведения, WCQ (Лазарус). URL: <https://psytests.org/coping/lazarus.html> (дата обращения: 15.03.2022).