УДК 159.9.07

Каширина Лариса Васильевна – д-р психол. наук, профессор кафедры теории и практики менеджмента Дальневосточного института управления – филиала ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ» (г. Хабаровск).
E-mail: larisadarina@yandex.ru

Краева Ксения Владимировна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный гуманитарный университет» (г. Хабаровск). *E-mail: kraevakseniya@pochta.ru*

Верба Ирина Константиновна – канд. ист. наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» (г. Хабаровск). *E-mail: vik.friend2012@yandex.ru*

Larisa Vasil'evna Kashirina –Dr. of Psychology, professor of the theory and practice of management chair of the Far-Eastern institute of management – FGBOU VPO branch "The Russian Academy of National Economy and Public Service by the President of the Russian Federation" (Khabarovsk).
E-mail: larisadarina@yandex.ru

Kseniya Vladimirovna Kraeva – Candidate of Psychology, docent of the psychology chair of FGBOU VPO "The Far-Eastern state humanitarian university" (Khabarovsk). *E-mail: kraevakseniya@pochta.ru*

Irina KonstantinovnaVerba– Candidate of History, docent of the psychology chair of FGBOU VPO "The Far-Eastern state university of transport communication" (Khabarovsk). *E-mail: vik.friend2012@yandex.ru*

Л.В. Каширина
К.В. Краева
И.К. Верба

L.V. Kashirina
K.V. Kraeva
I.K. Verba

Специфика совладающего поведения студентов вуза

Статья посвящена анализу проблемы совладающего поведения личности. На протяжении жизни человек сталкивается с ситуациями,

которые субъективно переживаются как трудные и нарушающие привычный ход жизнедеятельности. Столкновение с трудными жизненными ситуациями запускает механизмы совладающего поведения, которые рассматриваются как индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее логикой, значимостью в жизни человека, его психологическими возможностями. В данной статье представлены материалы эмпирического исследования специфики совладающего поведения студентов высшей школы. Приводятся результаты исследования копинг-стратегий и механизмов психологической защиты личности, показаны различия в специфике совладающего поведения студентов с высоким и низким уровнем экзаменационного стресса. На основе результатов исследования выделены модели совладающего поведения студентов в экзаменационный период.

Specifics coping behaviours students

The Article is dedicated to analysis of the problem coping behaviours to personalities. On length of the lifes of the person faces with situation, which subjective are outlived as difficult and breaking accustomed move to vital activity. The collision with difficult life situation starts the mechanisms coping behaviours, which is considered as the individual way of the interaction with situation in accordance with her(its) logic, value in lifes of the person, his(its) psychological possibility. In given article are presented material of the empirical study of specifics coping behaviours student high school. Happen to the results of the study coping -strategy and mechanism of psychological protection to personalities, are shown differences in specifics coping behaviours student with high and low level of the examination stress. On base result studies are chosen models coping behaviours student at examination period.

Ключевые слова: *совладающее поведение, совладание, копинг, психологическое преодоление, механизмы психологической защиты, экзаменационный стресс.*

Keywords: *coping behaviour, coping, psychological coping, mechanisms of psychological protection, examination stress.*

В психологической науке активно разрабатывается проблема совладающего поведения личности, многие исследователи ищут ответы на вопросы, каким образом человек справляется со стрессовыми ситуациями в своей жизни и деятельности, как он их разрешает.

Изучение проблематики совладающего поведения в отечественной психологии началось не так давно. В зарубежной психологии данная проблема является достаточно разработанной. Большинство отечественных исследований носят теоретико-аналитический характер и ориентированы на

анализ зарубежных источников. Недостаточно исследованными являются границы человеческих возможностей, его продуктивность/непродуктивность в контексте конкретной трудной ситуации, адекватность/неадекватность решаемой задаче и совладающее поведение группы как субъекта активности.

В отечественной науке понятие «совладающее поведение» рассматривается в одном ключе с такими понятиями, как: «совладание», «преодоление», «психологическое преодоление», «копинг». В зарубежной психологии в этом же смысле используется понятие «coping», которое происходит от английского «cope» – преодолевать.

Как отмечает Л.И. Анцыферова [1], при столкновении с нежелательными жизненными событиями, жизненными трудностями, кризисами, с ситуациями, содержащими в себе вызов, угрозу жизнедеятельности человека и вызывающими стресс, от человека требуется проявление особой активности – «когнитивного оценивания». Человек должен определить для себя, насколько подконтрольна ему ситуация и сможет ли он ее изменить. Для преодоления трудностей, уменьшения их отрицательного воздействия человек использует совладающее поведение, которое направлено на активное преобразование ситуации или собственного состояния.

Совладающее поведение («копинг» или «преодоление стресса») рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям стрессовой ситуации, позволяя ему овладеть ею, справиться, преодолеть, ослабить или смягчить требования ситуации или предохранить себя от нее. Совладающее поведение включает в себя различные формы активности субъекта. Различаются защитные механизмы и механизмы совладания, являющиеся компонентами совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан). Механизмы совладания можно определить как совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий личности, суть которых состоит в достижении адаптации к жизненным событиям и стрессовым ситуациям. По мнению Т.Л. Крюковой [2], механизмы совладания в стрессовой ситуации используются человеком сознательно (в отличие от психологических защит), поэтому совладающее поведение можно отнести к факторам активности человека, обозначая его при этом дескриптором субъекта и поведением субъекта.

Совладающее поведение обеспечивается мобилизацией личностных ресурсов, которые проявляются в определенных формах (стратегиях) поведения. Выделяются два вида таких стратегий – конструктивный и неконструктивный. Конструктивные стратегии совладания включают в себя самостоятельное достижение цели, обращение к другим за помощью, обдумывание проблемы и поиск путей её разрешения, переоценку ситуации и

другие. К неконструктивным способам совладания относятся механизмы психологической защиты, избегание, пассивность, агрессивное поведение.

К трудным и ответственным моментам студенчества следует отнести ситуацию со сдачей экзамена, которая является стрессовой для студентов высшей школы. Экзамен – это критическая ситуация, влияющая на социальный статус студента, материальное положение и дальнейшие перспективы его обучения в вузе. Однако не только экзамены отличаются для студентов своей стрессогенностью, зачёт, тестирование или контрольная работа также вызывают сильное напряжение у студентов. Эти ситуации подразумевают элемент проверки, предполагающей контроль, наблюдение, испытание для студента. Любые проверочные испытания, контрольные работы следует относить к стрессогенным ситуациям для личности, т. к. они вносят элемент неопределенности, способствуя возникновению стрессового состояния, которое, в свою очередь, является целостной реакцией организма (совокупность физиологических, эмоциональных, интеллектуальных и поведенческих проявлений) в его активном приспособлении к среде.

Исследования А.Р. Лурии и А.Н. Леонтьева [3] показали, что экзамен не только вызывает острое аффективное состояние, но часто препятствует выявлению знаний студентов, нарушая поведение экзаменующегося вне зависимости от того, в какой степени подготовлен студент к экзаменационным требованиям. Совладающее поведение позволяет студенту справиться со стрессовой ситуацией экзамена. При этом, можно говорить о конкретных стратегиях действия личности, направленных на устранение угрозы.

Обратимся к результатам эмпирического исследования совладающего поведения студентов в экзаменационный период. В общей совокупности в исследованиях приняли участие 419 студентов вузов (ДВГГУ, ТОГУ). При проведении экспериментов учитывались следующие особенности: *половые различия* студентов (юношей – 77 чел., девушек – 342 чел.); *возрастные особенности* (в исследовании приняли участие студенты пяти курсов очного обучения и группа студентов заочной формы обучения); *специализация студентов* («психология», «педагогика и психология», «социальная педагогика», «менеджмент организации», «физическое воспитание», «дизайн», «лингвист-переводчик», «математика», «математика-информатика», «производство строительных материалов»).

Диагностика уровня экзаменационного стресса показала, что данное состояние является актуальным для большинства студентов на сессии (70,3% студентов). Дисперсионный анализ зафиксировал отсутствие достоверных различий *между курсами* (1 – 5 курс дневного отделения) и *формой обучения* (студенты дневной и заочной форм обучения в равной степени испытывают состояние экзаменационного стресса).

На рисунке 1 представлены результаты исследования копинг-стратегий студентов с различным уровнем экзаменационного стресса при помощи

Опросника способов совладания в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой [4].

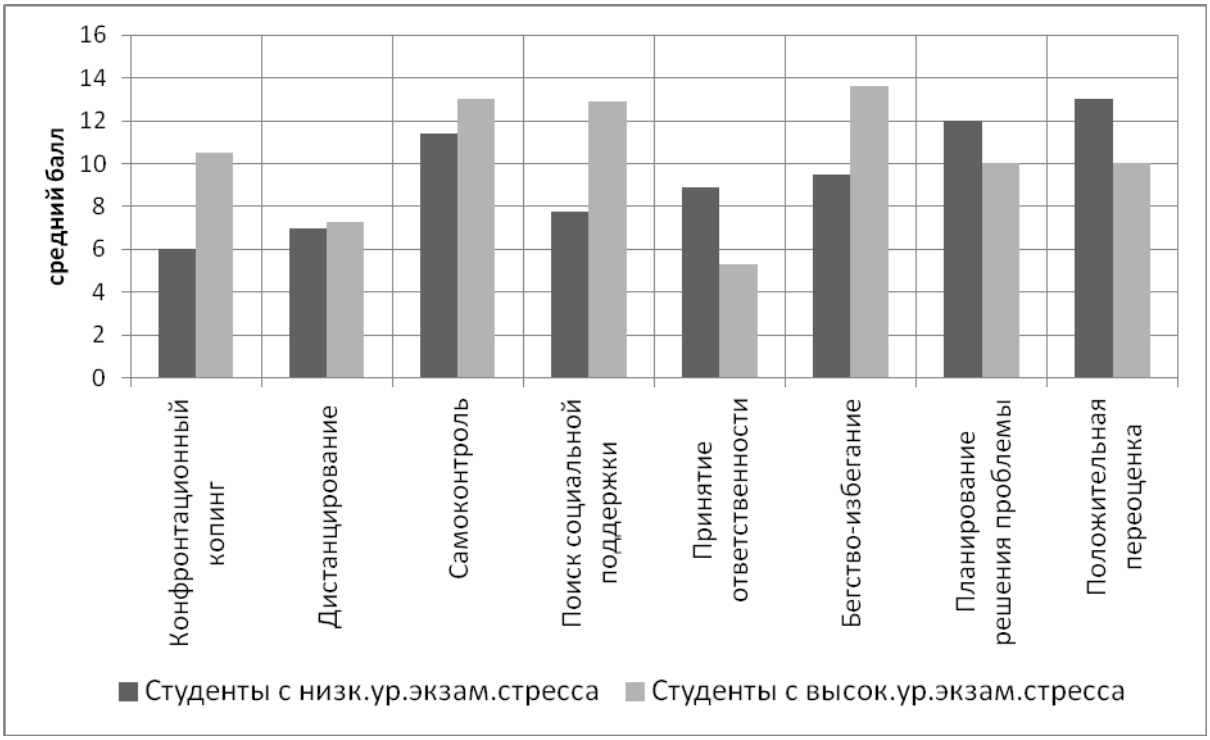


Рис.1. Копинг-стратегии студентов с различным уровнем экзаменационного стресса

Согласно полученным в исследовании результатам, в ситуации экзамена студенты *с высоким уровнем экзаменационного стресса* используют такие стратегии совладания, как: поиск социальной поддержки (усилия найти в обществе информационную и эмоциональную помощь); бегство-избегание (усилия по избавлению от проблемной ситуации, ухода из нее); самоконтроль (усилия по регулированию собственных чувств и действий); конфронтационный копинг (агрессивные усилия по изменению стрессовой ситуации). На взаимосвязь агрессивности со стрессовыми состояниями обращал внимание Ю.В. Щербатых, говоря о том, что человек с подобной тенденцией в большей степени подвержен стрессу, чем доброжелательный и открытый человек [5]. Это имеет отношение и к нашим результатам, поскольку именно у этой группы студентов выявлен высокий уровень стресса. Многими исследователями отмечено, что фрустрация может проявляться в форме агрессивных реакций, обесценивания потребности при помощи механизмов психологической защиты, ухода из ситуации. Безусловно, эти формы поведения не способствуют решению проблемы, но дают возможность снизить напряжение [6]. Вероятно, невозможность реализации потребностей в безопасности у данных студентов связана с психологическими барьерами, к которым, согласно Г.Б. Мониной [7], относятся страхи, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый

опыт (все это по результатам наших исследований присутствует у представителей данной группы).

Студенты *с низким уровнем экзаменационного стресса*, наоборот, менее стремятся использовать такую стратегию, как поиск социальной поддержки, у них преобладают стратегии положительной переоценки (усилия человека придать позитивное значение происходящему) и планирования решения проблемы (выработка плана действий и следование ему). Так же для этой группы характерно использование стратегий «принятие ответственности» и «самоконтроль». Согласно нашим данным, для этой группы студентов характерны сбалансированное использование активных копинг-стратегий, направленных на разрешение проблемы, преобладание мотивации на достижение успеха, готовность к активному противостоянию среде.

Как мы отметили выше, компонентами совладающего поведения являются не только осознанные копинг-стратегии, но и неосознаваемые защитные механизмы как совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий личности, предназначение которых состоит в достижении адаптации к жизненным событиям и стрессовым ситуациям. Защитные механизмы позволяют устранить психотравму за счет исключения действительности. Механизмы защиты быстрее уменьшают эмоциональное напряжение и тревогу в ситуации стресса [8].

На рисунке 2 представлены результаты исследования механизмов психологической защиты студентов с различным уровнем экзаменационного стресса.

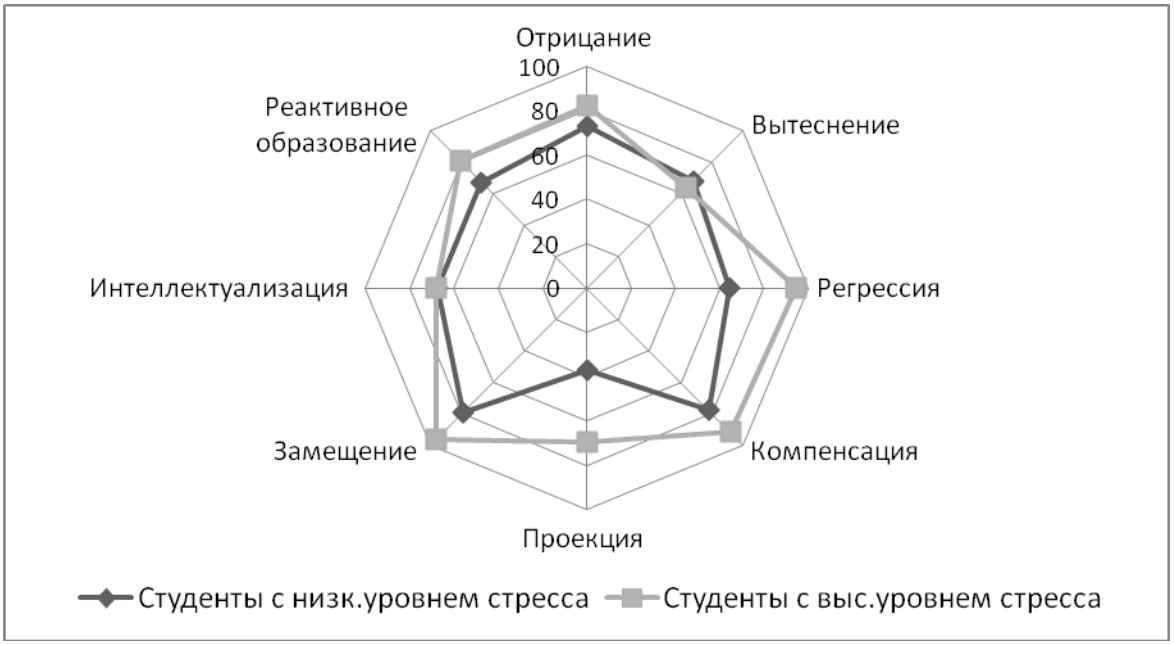


Рис.2. Защитные механизмы студентов с различным уровнем экзаменационного стресса

Согласно полученным результатам у студентов *с высоким уровнем экзаменационного стресса* выражены следующие механизмы защиты:

замещение, регрессия, компенсация, проекция. *Замещение* – это защита от тревожащей ситуации с помощью переноса реакции с «недоступного» объекта на другой объект – «доступный» или замены неприемлемого действия на приемлемое. Как отмечает Р.Р. Набиуллина [9], за счет такого переноса происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью. При *регрессии* происходит возвращение к более ранним, инфантильным личностным реакциям, проявляющимся в демонстрации беспомощности, зависимости, детскости поведения с целью уменьшения тревоги и ухода от требований реальной действительности. *Компенсация* – механизм, предназначенный для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности. *Проекция* – вид защиты, который связан с бессознательным переносом неприемлемых собственных чувств, желаний и стремлений на других с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я» на окружающий мир. Это механизм, который выполняет свою «защитную» функцию в случае, когда человек близок к осознанию у себя наличия отрицательных свойств характера, аморальной мотивации, асоциальных поступков. Проекция существенно искажает познавательные процессы человека.

Выявленные особенности защитного поведения студентов, имеющих ярко выраженное состояние экзаменационного стресса, отражают их высокую степень избегания тревоги и ухода от проблем, в то время как у студентов *с низким уровнем экзаменационного стресса* выявлены более низкие значения по механизмам защиты. Согласно Л.И. Анцыферовой [1], люди, прибегающие к механизмам психологической защиты в стрессовых ситуациях, воспринимают мир как источник опасностей, у них невысокая самооценка, а мировоззрение окрашено пессимизмом. Люди же, предпочитающие в подобных ситуациях конструктивно преобразующие стратегии, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения.

Обращаясь к точке зрения Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского [10], которые на основе своих исследований разработали три теоретические модели копинг-поведения, следует заметить, что группа высокотревожных студентов в большей степени соответствует *модели пассивного, дисфункционального копинг-поведения* с преобладанием пассивных копинг-стратегий над активными. В качестве одной из ведущих этой группой используется копинг-стратегия «бегство-избегание». Вместе с этим, преобладает мотивация избегания неудачи, отсутствуют готовность к активному противостоянию среде, подчиненность ей; выражены негативное отношение к проблеме, оценка ее как угрозы; проявляется псевдокомпенсаторный, защитный характер поведения, отсутствует направленность на стрессор как на причину психоэмоционального

напряжения. Кроме этого, отмечается низкая эффективность функционирования блока личностных ресурсов (низкий уровень всех изучаемых нами личностных ресурсов).

Группа студентов с низким уровнем экзаменационного стресса в большей степени соотносится с *моделью активного и адаптивного функционального копинг-поведения* (по Н.А. Сироте и В. М. Ялтонскому), для которого характерно сбалансированное использование активных копинг-стратегий, направленных на разрешение проблем, преобладание мотивации на достижение успеха, готовность к активному противостоянию среде. В целом, можно говорить о том, что студенты с низким уровнем экзаменационного стресса используют проблемно-ориентированные копинг-стратегии, а для студентов с выраженным состоянием стресса характерно использование эмоционально-ориентированных копинг-стратегий.

В связи с этим, примечательна мысль Г.Б. Мониной, Н.В. Ранналы [7] о том, что эмоционально-ориентированный копинг характерен для лиц, не способных изменить ситуацию. В действительности, согласно результатам когнитивной оценки ситуации экзамена [11], студенты с выраженным состоянием экзаменационного стресса отметили лидерство другого (преподавателя) в данной ситуации. А студенты с низким уровнем экзаменационного стресса указали на личное лидерство в ситуации экзаменационной проверки, что подчеркивает их возможность влиять на нее, о чем свидетельствуют выявленные варианты копинг-стратегий. Подобное также отмечается в исследовании Р. Мак Края и П. Косты [12], которыми было установлено, что использование более эффективных (субъективно) стратегий совладания связано с осознанием счастья и удовлетворенности жизнью. Как отмечает Л.И. Анциферова [1], те, кто предпочитают в стрессовых ситуациях конструктивно преобразующие стратегии, являются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни.

Важно подчеркнуть, что характеристики совладающего поведения имеют собственную динамику (по Р. Лазарусу) и могут изменяться в процессе развития стрессовой ситуации [13]. Это изменение может быть связано как с требованиями ситуации, так и с собственными изменениями субъекта в данной ситуации. Исходя из результатов наших исследований видно, что студенты с низким уровнем экзаменационного стресса сохраняют спокойствие на всех стадиях ситуации экзамена (накануне экзамена, при получении экзаменационного билета, при подготовке к ответу, в ответе экзаменатору, после экзамена). Студенты с высоким уровнем экзаменационного стресса уже накануне экзамена начинают сильно беспокоиться, проявляя признаки нарушения сна. На когнитивном уровне данная группа накануне экзамена уже волнуется о предстоящей оценке. Эта группа проявляет сильнейшее волнение на всех стадиях ситуации экзамена, которое сопровождается надеждой на счастливый билет, на Бога, на приметы. После экзамена эти студенты еще возвращаются к ситуации

экзамена, анализируют свой ответ, некоторые студенты ощущают чувство опустошения, тем самым можно говорить о том, что стрессовая ситуация экзамена истощает их ресурсы.

На основании результатов исследования можно судить о наличии *следующих моделей совладающего поведения* студентов в экзаменационный период.

Группа студентов с низким уровнем стресса характеризуется моделью *конструктивного совладания*, системообразующим механизмом которого является субъектность, качественно проявляющаяся в:

- управлении своей эмоциональной сферой не только накануне экзамена, но и в самой ситуации экзаменационной проверки;
- способности анализировать свои действия и поступки, видеть собственные возможности в саморегуляции деятельности и поведения, умении быть гибким;
- положительном отношении к себе и уверенности в себе, что позволяет им сосредотачиваться на собственных знаниях на экзамене;
- рациональном и позитивном мышлении, что позволяет сохранять спокойствие и оптимистический настрой в течение всего экзамена.

Группа студентов с высоким уровнем стресса характеризуется моделью *пассивного (внешнего) совладания*, который проявляется в следующих особенностях:

- ощущении неспособности влиять на события своей жизни; неумении управлять эмоциями; отсутствии веры в собственную эффективность; страхе перед стрессовыми ситуациями; снижении способности совладать с трудностями; тенденции избегания неудачи, порицания, поиска социальной поддержки;
- наличии иррациональных установок сознания (центрация на оценке, одобрение со стороны социальной среды), связанных с внутренней неудовлетворенностью и снижением самоуважения;
- повышенной эмоциональности (растерянность, волнение, нервозность, компенсация волнения едой, трудности сосредоточения, забывание материала, речевые дефекты), больших ожиданиях (отличная оценка), уязвимости к неопределенности, неуверенности в себе, неприятии и обвинении себя, желании произвести впечатление (переживание о правильности своих слов и ответов на экзамене), эго-центрированности, зависимости от социального окружения, потребности в других;
- ригидности поведения, отсутствии умения обдуманно действовать, корректировать свои действия в соответствии с объективными условиями ситуации.

Таким образом, совладающее поведение включает в себя различные формы активности субъекта с целью разрешения, избегания или смягчения (ослабления) какой-либо сложной жизненной ситуации. Копинг-поведение можно рассматривать как интегральную характеристику индивидуальных когнитивных ресурсов, обеспечивающую эффективность психологической

регуляции поведения студента в экзаменационный период, а также устойчивость адаптационных возможностей личности в проблемных ситуациях. Результаты наших исследований показали, что состояние экзаменационного стресса имеет личностную обусловленность, не зависит от возрастных особенностей или специализации обучения студентов. У студентов, испытывающих в экзаменационный период состояние стресса, имеется тенденция к использованию непродуктивного эмоционально-ориентированного копинг-поведения, а также проявляются ярко выраженные механизмы психологической защиты. Следует отметить, что при недостаточном развитии конструктивных форм совладающего поведения увеличивается патогенность жизненных событий, и эти события могут стать «пусковым механизмом» в процессе возникновения психосоматических заболеваний. Негативные последствия столкновения с трудными жизненными ситуациями могут быть смягчены адаптивными (проблемно-ориентированными) стратегиями их преодоления. Именно поэтому копинг-стратегии являются важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности студентов.

Литература и источники:

1. Анциферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1.

2. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Кострома, 2004. – 344 с.

3. Лурия, А. Р. Экзамен и психика / А. Р. Лурия. // Труды Академии коммунистического воспитания им. Н. К. Крупской. – М., 1931.

4. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляева // Психологическая диагностика, 2005. – № 3. – С. 57 – 76.

5. Щербатых, Ю. В. Экзаменационный стресс: диагностика, течение и коррекция / Ю. В. Щербатых. – Воронеж, 2000.

6. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. : «ИП РАН», 2008.

7. Монина, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Монина, Н. В. Раннала. – СПб : «Речь», 2009.

8. Трущенко, М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе / М. Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика. – М., 2012. – С. 13 – 16.

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

10. Сирота, Н. А. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – М., 2007.

11. Краева, К. В. Когнитивная оценка ситуации экзамена (на примере экзаменационного стресса) / К. В. Краева // Психолого-педагогические проблемы личности и социального взаимодействия. – Пенза : Приволжский Дом знаний, 2010. – С. 119 – 121.

12. MacCrae, R. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample / R. MacCrae, P. Costa // Journal of Personality. –1986. – № 2. – Vol. 54. –P. 385 – 405.

13. Lazarus, R. S. Progress on a cognitive motivational – relational theory of emotion / R. S. Lazarus // American Psychologist. – 1991. – Vol. 46. – P. 819 – 837.