

**Социальная фрустрированность как фактор выбора копинг-стратегий
студентами гуманитарного и технического профиля обучения**

Научный руководитель – Гайдар Карина Марленовна

Дайнеко Василиса Владимировна

Студент (бакалавр)

Воронежский государственный университет, Воронеж, Россия

E-mail: daineko.vasilisa@yandex.ru

Исследование проблем копинг-поведения, особенностей преодоления трудностей на сегодняшний день является очень актуальным. Она напрямую связана с благополучием человека, ведь длительное воздействие фрустрирующих факторов отрицательно влияет как на психологическое здоровье, так и на физическое состояние. Именно от способности конструктивно справляться со сложными ситуациями будет зависеть успешность разных видов деятельности, таких как учебная, профессиональная, спортивная, преодоление неудач.

Данную тему подробно изучали Р. Лазарус и С. Фолкман. Они отмечают, что копинг-поведение носит все время изменяющийся, динамический характер так как существует взаимовлияние социальной среды и человека. Оценив ситуацию, индивид соотносит с ней свои ресурсы и предварительно рассматривает возможные варианты поведения для сохранения психологического равновесия и здоровья [3].

На основе подхода Р. Лазаруса была использована трехфакторная модель копинг-механизмов, в которой разграничены такие понятия как копинг-стратегия, копинг-ресурс и копинг-поведение. Так, ядром данной модели служат копинг-стратегии. Они определяются как реакции на возникшую стрессовую ситуацию и опасность с целью их преодоления. Копинг-ресурсы, по мнению Р. Лазаруса, относятся к устойчивым характеристикам личности, способствуют расширению видов копинг-стратегий и служат поддержкой состоянию индивида в процессе совладания с трудной ситуацией. Копинг-поведение является таким поведением, которое обусловлено внутренними и внешними ресурсами в соответствии с выбранной копинг-стратегией [3].

Отечественными психологами также активно разрабатывалась данная тема [1,2,4,5]. Д. А. Леонтьев рассматривает копинг как адаптацию к трудным ситуациям. В данном подходе подчеркивается активность индивида, справляющегося с возникшими конфликтными или стрессовыми случаями, а не пассивно приспосабливающегося к создавшимся условиям жизни. Таким образом, подчеркивается факт, что поведение человека обусловлено не самой ситуацией, а ее субъективным пониманием.

Копинг стратегии необходимы, прежде всего, для снижения психологического напряжения и тревожности. Специалисты выделяют два существенных фактора, которые будут влиять на копинг поведение человека. Первый фактор связан с личностными особенностями человека, т. к. у каждого степень психологического дискомфорта будет индивидуальна, что обусловлено темпераментальными особенностями, различиями в характере. Второй фактор - с объективными особенностями реальной ситуации, особенности таких факторов как время и место [2].

Нами было сделано предположение, что социальная фрустрированность является в настоящее время одним из факторов, влияющих на выбор копинг-стратегии. Таким образом, гипотезой пилотажного исследования выступило предположение, что уровень социальной фрустрированности влияет на выбор того или иного вида копинг-стратегий. Для определения чаще всего используемого вида копинг-стратегии нами была выбрана методика

определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма, а для определения уровня социальной фрустрированности - экспресс диагностика уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана [4]. Объектом исследования выступали студенты 2 и 4 курсов технического (факультет прикладной математики и информатики) и гуманитарного (факультет философии и психологии) профиля. Выборка составила 102 человека.

Нами были выявлены следующие тенденции. Студенты технического профиля с пониженным и низким уровнем социальной фрустрированности чаще выбирают такие копинг-стратегии, как проблемный анализ (подгруппа когнитивных копинг-стратегий), оптимизм (подгруппа эмоциональных копинг-стратегий) и конструктивная активность (подгруппа поведенческих копинг-стратегий) в 56% случаев. Студенты технического профиля с показателями высокого и повышенного уровня социальной фрустрированности предпочитают диссимиляцию, подавление эмоций и отступление в 53% случаев в соответствии с подгруппами копинг-стратегий.

Студенты гуманитарного профиля с показателями высокого и повышенного уровня социальной фрустрированности чаще выбирают смирение и придачу смысла (подгруппа когнитивных копинг-стратегий), покорность и подавление эмоций (подгруппа эмоциональных копинг-стратегий), активное избегание и отступление (подгруппа поведенческих копинг-стратегий) в 61% случаев. Студенты гуманитарного профиля с пониженным и низким уровнем социальной фрустрированности предпочитают установку собственной ценности, оптимизм, сотрудничество и альтруизм в 59% случаев в соответствии с подгруппами копинг-стратегий.

Таким образом, нами были выявлены следующие тенденции. В случаях с пониженным и низким уровнем социальной фрустрированности студенты технического профиля чаще выбирают продуктивные копинг-стратегии, студенты гуманитарного профиля продуктивные и относительно продуктивные копинг-стратегии. В случаях с показателями высокого и повышенного уровня социальной фрустрированности студенты технического профиля выбирают относительно продуктивные, реже непродуктивные копинг-стратегии, студенты гуманитарного профиля чаще непродуктивные копинг-стратегии и относительно продуктивные.

Источники и литература

- 1) Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С.3-17.
- 2) Ильин Е.П. Различия в копинг-стратегиях (преодолевающем поведении) и в использовании защитных механизмов / Е.П. Ильин // Психология индивидуальных различий. - СПб.: Питер, 2004. - С. 431.
- 3) Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л., 1970. – С. 127–208.
- 4) Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / Л.И.Вассерман и др. - СПб.: Психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 2009. - 136 с.
- 5) Молчанов С.В. Проблема формирования внутренней ответственности в трудах П.Я. Гальперина. // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 3(27). – С.136-143.
- 6) Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал.- 1997. - Т. 18. - № 5. - С. 20–30.