

УДК 159.923.2+316.482

Я.И. Смирнова

Научный руководитель – Милашевич Е.П., доцент
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

E-mail: yanchik894@mail.ru

Адрес: 210033 г. Витебск пр. Победы 10,173

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Резюме. Статья посвящена выявлению копинг-стратегий у студентов в ситуациях конфликтного взаимодействия. В ходе исследования у студентов 1 и 4 курсов были выявлены наиболее предпочитаемые копинг-стратегии: планирование решения проблемы и самоконтроль. Это свидетельствует о том, что студенты в трудных жизненных ситуациях пытаются каким-либо способом урегулировать, решить их, а не прибегнуть к избеганию проблемы.

Ключевые слова: конфликтное взаимодействие, копинг-стратегии, студенты.

Введение. В настоящее время проблема копинг-поведения (совладающего поведения) является одной из активно обсуждаемых тем среди представителей разных направлений зарубежной и отечественной психологии. Большинство исследований по совладающему поведению выполнено за рубежом (Amirkhan J.H., Kanner A.D., Lazarus R.S., Ryan N.M., Sacks J.M., Webster S.K. и многие др.). В отечественной психологии данной проблемой в основном интересуются специалисты в области медицинской психологии (В.А. Абабков, И.А. Горьковая, Н.А. Русина, Н.И. Сирота, В.М. Ялтонский), возрастной психологии (Л.И. Анцыферова, Л.А. Головей, Т.Л. Крюкова, А.В. Либин, И.М. Никольская, М.А. Одинцова) и др. Психология совладающего поведения — это новое и развивающееся направление в психологическом знании.

Впервые термин «копинг» в психологической литературе появился в 1962 году. Его использовал Л. Мэрфи при изучении преодоления детьми кризисов развития. Спустя несколько лет (1966 г.) Р. Лазарус в своей книге “Psychological Stress and Coping Process” («Психологический стресс и процесс совладания с ним») применил понятие при описании осознанных стратегий совладания со стрессом и другими ситуациями, которые порождают у человека тревогу.

Состояние современного общества, характеризующееся нестабильностью, ростом требований к активности в разных сферах жизнедеятельности, обуславливает возникновение у студентов трудных жизненных ситуаций. Переживание таких ситуаций и наличие затруднений в совладании с ними, может привести к нарушениям социальной адаптации. Таким образом, студентам необходимо найти способ выхода из них с минимальными потерями для психического и личностного развития, а, в некоторых случаях, и приспособиться к ним[1].

Поэтому целью данного исследования является выявление особенностей копинг-стратегий у студентов в ситуациях конфликтного взаимодействия.

Материалы и методы. С целью исследования особенностей копинг-стратегий у студентов разных курсов разных вузов, были протестированы 20 учащихся возрастом примерно 20-22 года, и 21 – возрастом 18 лет. Схема проведения исследования включала в себя проведение опроса студентов с последующим выявлением особенностей копинг-стратегий. Тестирование испытуемых проводилось в группе, каждый из них имел персональный тест-опросник с инструкцией.

В исследовании мы использовали копинг-тест Лазаруса. Респондентам предлагалось ответить на 50 вопросов, по которым определялись копинг-стратегии, такие как:

1. *Конфронтационный копинг.* Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.
2. *Дистанцирование.* Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
3. *Самоконтроль.* Усилия по регулированию своих чувств и действий.
4. *Поиск социальной поддержки.* Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
5. *Принятие ответственности.* Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.
6. *Бегство-избегание.* Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.
7. *Планирование решения проблемы.* Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
8. *Положительная переоценка.* Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

С целью изучения особенностей поведения в конфликтной ситуации, были протестированы те же учащиеся. Схема проведения исследования включала в себя проведение опроса студентов с последующим выявлением особенностей поведения в конфликтной ситуации. Был использован тест-опросник Томаса. Тестирование испытуемых проводилось в группе, каждый из них имел персональный тест-опросник с инструкцией.

В опроснике представлено 30 пар суждений, необходимо выбрать именно то, которое, на ваш взгляд, в наибольшей степени соответствует вашему обычному поведению в конфликте. По результатам определялись следующие типы поведения:

1. *Конкуренция* в качестве стремления удовлетворить свои интересы в ущерб другому;
2. *Приспособление* как пренебрежение своими интересами в пользу другого;
3. *Компромисс*, в котором обе стороны приходят к соглашению на основе взаимных уступок;
4. *Избегание*, отличающееся отсутствием стремления как к сотрудничеству, так и к достижению собственных целей;
5. *Сотрудничество*, в котором конфликтующие стороны находят альтернативу, удовлетворяющую интересы всех.

Результаты и их обсуждение. Средние показатели выраженности копинг-стратегий у студентов 1 курса представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Показатели у студентов 1 курса

Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Социальная поддержка	Ответственность	Бег-избегание	Планирование	Переоценка
52,91	55,03	61,68	57,41	60,71	39,48	66,67	58,73

Средние показатели выраженности копинг-стратегий у студентов 4 курса представлены в табл. 2.

Таблица 2.

Показатели у студентов 4 курса

Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Социальная поддержка	Ответственность	Бег-избегание	Планирование	Переоценка
50,28	49,72	64,76	48,61	53,75	51,67	60,28	50,00

В ходе исследования у студентов 1 курса была выявлена наиболее предпочитаемая копинг-стратегия – планирование - 66,67%. Эта стратегия направлена на попытки преодоления проблемы за счёт целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Студенты 4 курса придерживаются копинг-стратегии такой, как самоконтроль - 64,76%. Эта стратегия предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Средние показатели особенностей поведения в конфликтной ситуации у студентов 1 курса:

Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
5	5	6	7	7

Средние показатели особенностей поведения в конфликтной ситуации у студентов 4 курса:

Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
5	5	7	7	6

В случае конфликта студенты 1 курса с наибольшей вероятностью будут использовать стиль поведения – избегание и приспособление. Для избегания характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей. А для приспособления характерно принесение в жертву собственных интересов ради другого. В обоих случаях решение конфликта в котором обе стороны останутся в выигрыше не будет достигнуто.

Не на много изменилась ситуация у студентов 4 курса. В большинстве случаев они используют стиль поведения при конфликте – компромисс и избегание. В отличие от 1 курса они соглашаются на взаимные уступки вместо отказа от собственных интересов.

Заключение. В ходе исследования у студентов 1 и 4 курсов были выявлены наиболее предпочитаемые копинг-стратегии: планирование решения проблемы и самоконтроль. Это свидетельствует о том, что студенты в трудных жизненных ситуациях пытаются каким-либо способом урегулировать, решить их, а не прибегнуть к избеганию проблемы.

Список использованных источников

1. Нартова-Бочавер, С.К. "Coping-behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал, 1997. — № 5. — С. 20—30.
2. Дементий, Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л.И. Дементий // Журнал прикладной психологии. 2004. №3.