

УДК 159.9.07

*Возрастная психология*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТАМИ МЕДИКАМИ И ПСИХОЛОГАМИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Иванова И.А., Калинина Е.В.**

Данное исследование посвящено изучению выбора копинг-стратегий студентами медицинского и педагогического Вузов в стрессовых ситуациях. Постоянный стресс может негативно повлиять на физическое и психологическое здоровье человека, а также на его качество жизни и профессиональную деятельность. Любые профессии, связанные с работой с людьми требуют больших психологических ресурсов и высокой стрессоустойчивости. Умение поддержать своё психологическое состояние, находиться в ресурсе и не выгорать на работе является важным фактором успешной работы в данных профессиях. Для будущих работников, помогающих профессий важно уметь применять адаптивные копинг-стратегии в стрессовых ситуациях. В статье приведены результаты исследовательской работы. В исследование участвовали 33 студента психолога НГПУ имени Козьмы Минина и 31 студент медик ФГБОУ ВО «ПИМУ» МЗ России. Результаты эксперимента показали, что и студенты психологи и студенты медики используют в стрессовых ситуациях продуктивные копинг - стратегии.

Ключевые слова: стресс, стрессовая ситуация, студенты психологи, студенты медики, копинг- стратегии.

## **RESEARCH ON THE APPLICATION OF COPING STRATEGIES BY MEDICAL STUDENTS AND PSYCHOLOGISTS IN STRESSFUL SITUATIONS.**

**Ivanova I.A., Kalinina E.V.**

This research is dedicated to studying the choice of coping strategies by medical and educational university students in stressful situations. Constant stress can have a negative impact on a person's physical and psychological health, as well as their quality of life and professional performance. Any professions that involve working with people require significant psychological resources and high stress resilience. The ability to maintain one's psychological well-being, stay resourceful, and avoid burnout at work is an important factor for successful work in these professions. For future professionals in helping professions, it is important to be able to apply adaptive coping strategies in stressful situations. The article presents the results of the research work. The study involved 33 psychology students from the Kozma Minin National State Pedagogical University and 31 medical students from the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "PIMU" of the Ministry of Health of Russia. The results of the experiment showed that both psychology and medical students use productive coping strategies in stressful situations.

Key words: stress, stressful situation, psychology students, medical students, coping strategies.

### **Введение**

Современный человек в своей жизни сталкивается со многими стрессовыми ситуациями. И, как правило, от того какой он найдет выход из этих ситуаций будет зависеть его благополучие, ощущение счастья и гармоничное развитие в обществе. В настоящее время мы испытываем неопределенность во всех сферах жизни. Внешние жизненные обстоятельства, новые вызовы разрушили привычную картину мира. Человек вынужден преодолевать еще и «личную» неопределенность, испытывая при этом диссонансное состояние в когнитивной, эмоциональной, мотивационно-ценностной сферах [1]. Кроме этого, интенсивный и напряженный труд в медицинских и педагогических профессиях, связан с повышенными

стрессовыми нагрузками, что может приводить к ухудшению психологического здоровья и развитию синдрома эмоционального выгорания [2,5].

Одним из способов преодоления стресса и повышения стрессоустойчивости являются продуктивные копинг-стратегии.

### **Материалы и методы**

Цель нашего исследования изучить копинг-стратегии студентов психологов и студентов медиков.

Объект исследования: копинг-стратегии в стрессовых ситуациях.

Предмет исследования: продуктивные копинг-стратегии в стрессовых ситуациях студентов медиков и студентов психологов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что для студентов психологов и студентов медиков важно уметь справляться со стрессом, поэтому они будут использовать продуктивные копинг-стратегии.

Существуют две основные методики для диагностики копинг-стратегий, которые широко используются в мировой практике. Обе эти методики позволяют исследователям и практикам измерить различные стратегии преодоления трудностей и стрессовых ситуаций, а также понять, какие стили совладания более эффективны в различных ситуациях. Для проведения нашего исследования был выбран опросник COPE, который предназначен для измерения как ситуационных копинг-стратегий, так и лежащих в их основе диспозиционных стилей. Изначально опросник состоял из тринадцати шкал, в дальнейшем к ним были добавлены еще две, измеряющие использование алкоголя и наркотиков и юмора как средства совладания [3,4].

Исследование осуществлялось на базе Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина и ФГБОУ ВО «ПИМУ» МЗ России. Выборку исследования составили 64 респондента, которые являются студентами данных ВУЗов.

### **Результаты исследования**

Опросник совладающего поведения «COPE» в версии Рассказовой-Гордеевой состоит из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал, которые измеряют следующие стратегии совладания:

- Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).
- Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).
- Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией).

- Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий).
- Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).
- Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).
- Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).
- Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).
- Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).
- Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).
- Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).
- Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).
- Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).
- Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).
- Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

Выявленные стратегии поведения студентов медиков представлены на рис. 1.

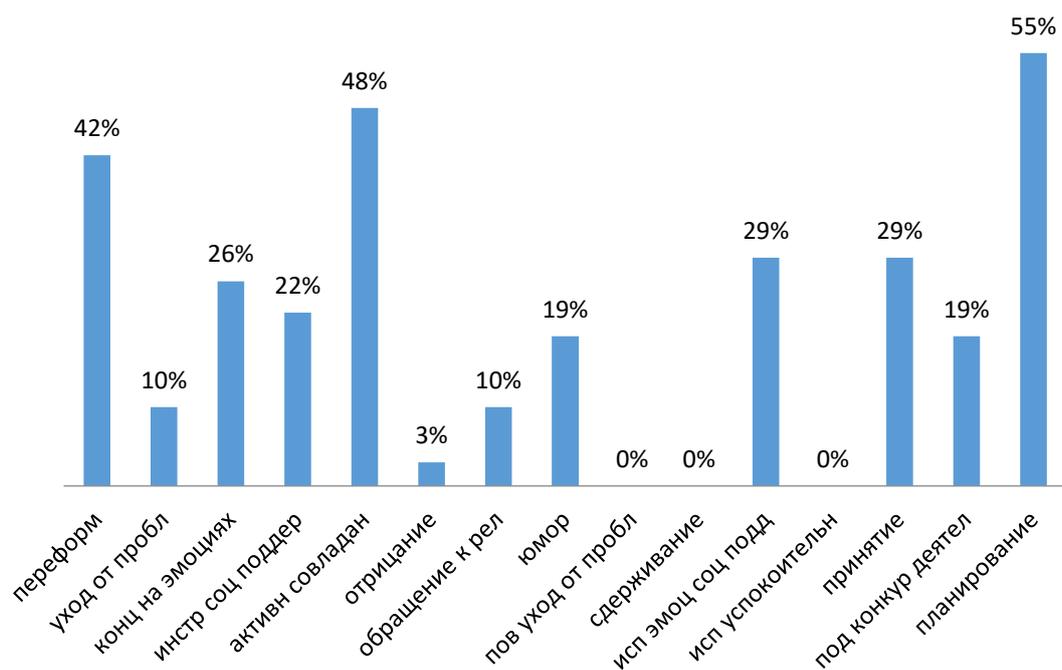


РИСУНОК 1. ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТАМИ МЕДИКАМИ

Полученные в ходе опытно - экспериментальной работы результаты показали, что большинство студентов медиков (55%) данной группы чаще всего выбирают стратегию «планирование», а так же активное совладание (48%) и переформулирование (42%), Такие копинг-стратегии как юмор и подавление конкурирующей деятельности используют 19% респондентов данной группы, уход от проблем и обращение к религии - 10%, отрицание - 3%.

Поведенческий уход от проблемы, сдерживание и использование успокоительных студенты медики данной группы не используют совсем (0%).

Выявленные стратегии поведения студентов психологов представлены на рисунке 2.

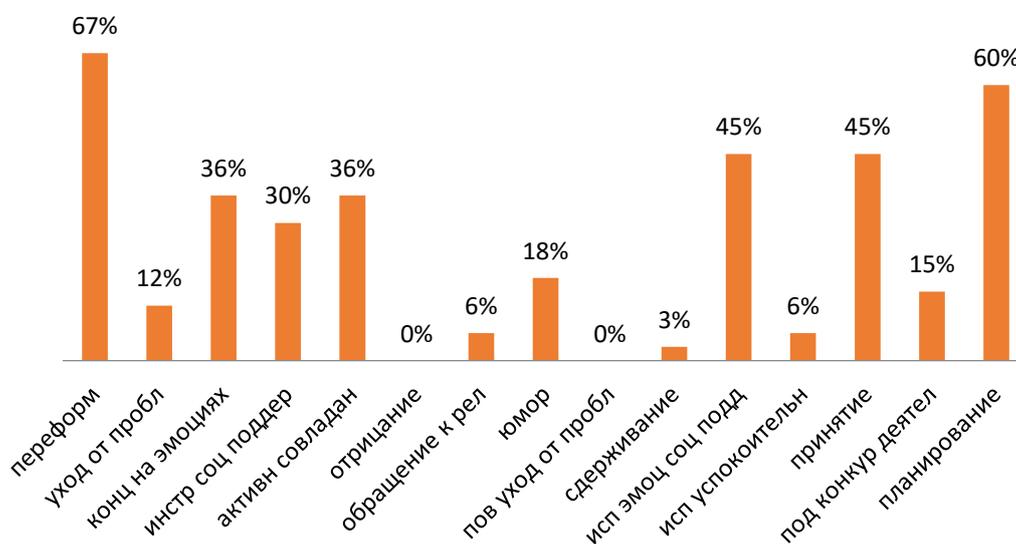


РИСУНОК 2. ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТАМИ ПСИХОЛОГАМИ

Студенты психологи чаще всего используют: переформулирование (67%) и планирование (60%) (см. рисунок 2).

Низкий процент респондентов психологов так же как в группе студентов медиков, используют стратегии юмора (18%), подавления конкурирующей деятельности (15%) и уход от проблем (12%).

Так же как и в группе студентов медиков, низкий процент студентов психологов (6%) обращаются к религии и к использованию успокоительных.

Стратегию сдерживания выбирает 3% студентов психологов данной группы и поведенческий уход от проблемы и стратегию отрицание не используют совсем, что составило 0%.

Полученные данные показывают, что есть незначительные различия в выборе копинг-стратегий между студентами медиками и студентами психологами (см. рисунок 3).

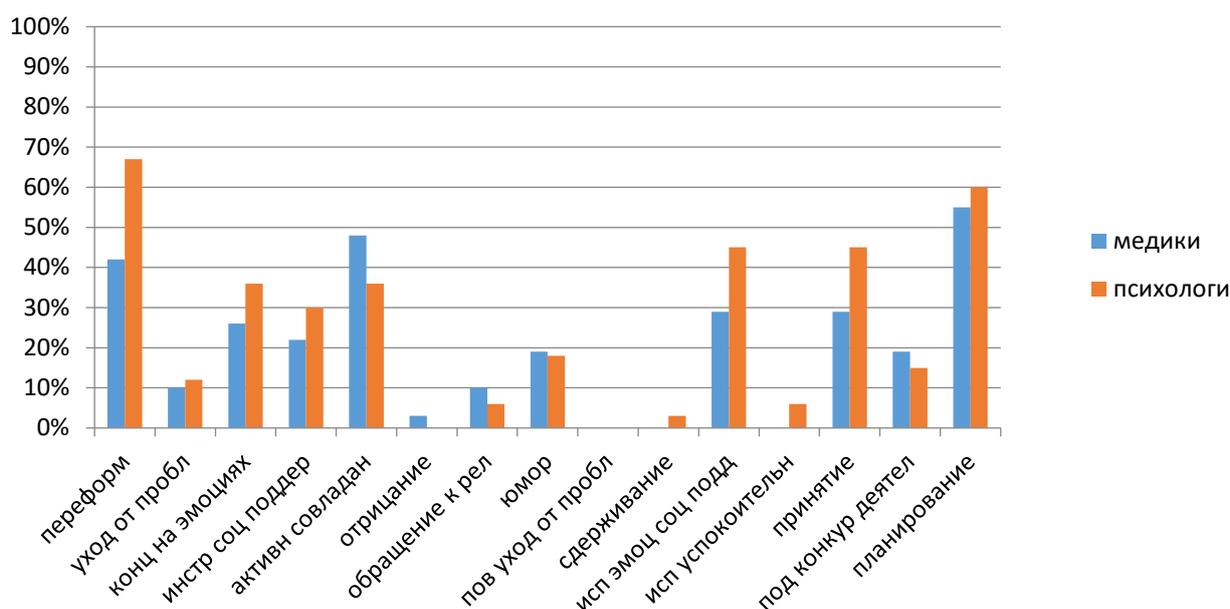


РИСУНОК 3. СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТАМИ МЕДИКАМИ И СТУДЕНТАМИ ПСИХОЛОГАМИ.

Будущие медики чаще используют планирование, переформулирование и активное совладание, и очень редко юмор, поведенческий уход от проблемы и успокоительные. Студенты психологи чаще используют переформулирование, планирование, эмоциональную социальную поддержку и принятие, меньше всего используют отрицание и поведенческий уход от проблем. Данные различия могут быть связаны со спецификой выбранных профессий. Несмотря на то, что обе профессии относятся к «помогающим», медики нацелены на получение более быстрого и конкретного результата, они вынуждены быстрее принимать решения и реагировать на изменения. Поэтому чаще всего они выбирают проблемно-ориентированные стратегии, связанные с решением проблемы. Профессия психолога больше связана с эмоциональной поддержкой, оказанием моральной помощи, больше нацелена на обучение и разъяснения, поиск решения проблем. Поэтому студенты психологи чаще выбирают эмоционально - ориентированные стратегии.

Для проверки равенства средних значений в двух выборках был проведен сравнительный анализ показателей с помощью критерия Стьюдента (см. таблицу 1).

Таблица 1.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОПИНГ - СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ И МЕДИКОВ.

Копинг-стратегии (средние значения по шкалам)	Группы		
	Психологи	Медики	Значение t-критерия

			Стьюдента
переформулирование	14,52	13,09	<b>2,3</b>
уход от проблемы	11,36	10,16	1,7
концентрация на эмоциях	13,24	11,74	<b>2,1</b>
Инструментальная социальная поддержка	12,64	11,77	1,4
активное совладание	13,91	13,81	0,2
отрицание	8,64	8,26	0,5
обращение к религии	6,79	8,61	<b>2</b>
юмор	11,45	10,9	0,6
поведенческий уход от проблемы	8	7,16	1,3
сдерживание	10,45	10,61	0,3
эмоциональная соц. поддержки	13,21	12,03	1,5
использование успокоительных	7,27	5,74	<b>1,9</b>
принятие	13,76	12,42	<b>2</b>
подавление конкурирующей деятельности	11,67	11,9	0,4
планирование	14,45	14,03	0,7

\* Критическое значение t-критерия Стьюдента = 1.998, при уровне значимости  $p \leq 0,05$ ,  $t_{кр.} = 2,65$  при уровне значимости  $p \leq 0,01$ .

Установлены наибольшие различия у студентов медиков и психологов между такими копинг-стратегиями как переформулирование, концентрация на эмоциях, принятие, обращение к религии, использование успокоительных. Студенты психологи в большей степени используют обозначенные копинг-стратегии, тогда как студенты медики в большинстве используют стратегию активного совладания. Им в большей степени, чем студентам психологам данной группы свойственно предпринимать активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации.

Различия в таких копинг-стратегиях как сдерживание, отрицание, активное совладание, юмор и подавление конкурирующей деятельности статистически не значимы.

Нами не было зафиксировано статистически значимых различий. Все копинг-стратегии в той или иной степени используются как студентами медиками, так и студентами психологами.

### **Обсуждение и заключение**

В результате данного исследования удалось установить, что студенты медики и студенты психологи используют наиболее продуктивные механизмы совладания со стрессом, которые направлены на переформулирование стрессовых ситуаций в позитивном ключе, планирование дальнейших действий и активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации. При этом для обеих групп не характерно выбирать не адаптивные стратегии, такие как отрицание, уход от проблемы, использование успокоительных веществ.

Таким образом, полученные в ходе нашего исследования данные подтверждают правильность нашей гипотезы о том, что студенты психологи и студенты медики в стрессовых ситуациях будут использовать продуктивные копинг-стратегии, помогающие справиться со стрессом.

### **Список использованных источников**

1. Дунаева Н.И., Егорова П.А. Сопrotивляемость личности трудностям в период обучения в дистанционном формате // Вестник Мининского университета. 2021. Т. 9, No2. С. 8. URL: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/1232> (дата обращения: 19.11.2023).
2. Лебедева О.В., Семенова М.М., Пристенская В.Д. Исследование поведения студентов-психологов в конфликтных ситуациях // Нижегородский психологический альманах. – 2023. – № 1 URL: [psykaf417.esrae.ru/37-392](http://psykaf417.esrae.ru/37-392) (дата обращения: 19.11.2023).
3. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики cope // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-v-strukture-deyatelnosti-i-samoregulyatsii-psihomeicheskie-harakteristiki-i-vozmozhnosti-primeneniya-metodiki-cope> (дата обращения: 19.11.2023).
4. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2011. №3. Вып. 17. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazovagordeeva17.html>
5. Семенова Л.Э., Шалашова Ю.В. Психологическое благополучие и стратегии совладания у студентов помогающих профессий // Нижегородский психологический альманах. – 2022. – № 1 URL: [psykaf417.esrae.ru/35-339](http://psykaf417.esrae.ru/35-339) (дата обращения: 19.11.2023).

---

**Иванова Ирина Анатольевна**, старший преподаватель НГПУ им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [irina914@mail.ru](mailto:irina914@mail.ru)

**Калинина Евгения Владимировна** - магистрант, НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [kaev07@mail.ru](mailto:kaev07@mail.ru)

---

**Ivanova Irina Anatolyevna**, Senior Lecturer, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [irina914@mail.ru](mailto:irina914@mail.ru)

**Kalinina Evgenia Vladimirovna** - master student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [kaev07@mail.ru](mailto:kaev07@mail.ru)

---

### **5.3.7. Возрастная психология**

**7 стр.**