

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и социальной психологии

**Взаимосвязь психологической устойчивости личности и доминирующих
копинг-стратегий работающих и неработающих студентов**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 461 группы
направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

Кравчук Юлии Сергеевны

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

Е.И. Ярошенко

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

профессор, д. псих.н.

подпись, дата

Л.Н. Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов, 2020

Введение. Стресс в настоящее время становится неотъемлемым спутником жизни каждого человека. Действительно, распространенность стресса крайне велика: даже в развитых странах около 70% населения находится в состоянии постоянного стресса. Ежедневно все сталкиваются с различного рода трудностями, которые вызывают нервное напряжение, тревогу и требуют больших энергозатрат. Учебная деятельность как стресс для студентов является актуальной проблемой. Жизнь студентов наполнена переживаниями и находится в постоянном напряжении. Воздействие стрессовых факторов в течении длительного времени вызывает ощущение нехватки сил, слабость, состояние апатии. В связи с этим изучение психологических способов совладания со стрессом (копинга) приобретает особую значимость. С понятием копинга связывают разные процессы, направленные на поиск решения различных профессиональных и личностных проблем и адаптацию человека к стрессовой ситуации. Теоретические основы проблемы копинг-стратегий тесно связаны с проблемой стресса.

Актуальность исследования темы копинг-стратегий студентов заключается в том, что проблема копинга напрямую связана с важностью поддержания психологического благополучия и поддержанием успешности учебной деятельности студента, а в будущем и профессиональной. Устойчивость интереса к проблеме копинга обусловлена постоянным усилением негативного воздействия неблагоприятных условий на личность. Кроме повседневных трудностей студенты подвержены стрессу во время сессий, сдачи контрольных работ, рефератов, при защите дипломов и проектов. Осваивая свою профессию и получая знания, в том числе о том, как справляться с различными ситуациями, студент готовится к взрослой самостоятельной жизни и к профессиональной деятельности. Специалист, способный регулировать свои эмоции, успешно справляться с трудностями и работать в стрессовых ситуациях более востребован. На сегодняшний день существуют исследования, посвященные проблеме совладающего поведения студентов, однако исследований копинг-стратегий студентов в зависимости от

их психологической устойчивости и опыта работы недостаточно. Поэтому для нас представляется актуальным проведение исследования с целью установления ранее не изученных закономерностей.

Научная новизна исследования состоит в том, что в работе впервые изучена зависимость применения копинг-стратегий у студентов разных курсов от наличия или отсутствия опыта работы.

Объект исследования – копинг-стратегии студентов.

Предмет исследования – связь уровня субъективного контроля, жизнестойкости личности и особенностей копинг-стратегий студентов.

Теоретическую основу исследования составили:

- Концепция жизнестойкости С. Мадди
- Концепция локуса контроля Дж. Роттера
- Теория стресса Р. Лазаруса
- Теория стресса Г. Селье

Цель исследования – установить связь между психологической устойчивостью личности и особенностями копинг- стратегий студентов в зависимости от наличия/отсутствия опыта работы.

Гипотеза: существует связь между выбором копинг-стратегий, индивидуально-психологическими особенностями и наличием/отсутствием опыта работы.

Задачи:

1. Выполнить теоретический и методологический анализ психологической литературы по проблеме стресса и совладающего поведения личности в современной науке.
2. Изучить особенности проявления копинг-стратегий на студенческой выборке.
3. Установить доминирующий тип контроля, уровень жизнестойкости и особенности копинг-стратегий студентов, имеющих или не имеющих опыт работы.

4. Выявить достоверную связь между особенностями копинг-стратегий, уровнем субъективного контроля и жизнестойкостью студентов, имеющих или не имеющих опыт работы.
5. Установить значимые различия в проявлении копинг-стратегий студентов в зависимости от доминирующего типа контроля и опыта работы.

Методы исследования:

Метод тестирования с использованием следующих методик:

1. Методика УСК (уровень субъективного контроля) Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда
2. Опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса в адаптации Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замышляевой
3. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева Е.И. Рассказовой

Методы статистического анализа:

1. Критерий Колмогорова-Смирнова
2. Коэффициент корреляции Пирсона
3. U-критерий Манна-Уитни

В исследовании приняли участие 60 студентов высших учебных заведений Российской Федерации в возрасте от 18 до 23 лет, из которых 46 девушек и 14 юношей.

С целью установления специфических особенностей копинг-стратегий, уровня субъективного контроля и жизнестойкости выборка была разделена на подгруппы в зависимости от наличия или отсутствия опыта работы.

Результаты данного исследования могут быть полезны при дальнейшем изучении копинг-стратегий у студентов и особенностей проявления этих стратегий в зависимости от опыта работы.

Основное содержание работы. В первой главе – «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ»

представлен обзор основных теорий изучения уровня субъективного контроля, копинг- стратегий и жизнестойкости личности, существующих в психологической науке.

Стресс является повседневным спутником жизни каждого человека. Стресс – это совокупность неспецифических реакций организма на воздействие различных факторов-стрессоров (психологических или физических), нарушающее его гомеостаз. Современный ритм жизни требует от человека максимальной собранности и оперативности в преодолении различных трудностей, которые исчерпывают ресурсы организма, приводя к ухудшению как физического, так и психологического и благополучия. Негативные последствия того, что человек не способен повлиять на ситуацию, приводят к снижению устойчивости личности. Г. Селье определяет стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. «Каждое предъявленное организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично». [19] Для преодоления стрессовых ситуаций человек в течение всей своей жизни вырабатывает копинг-стратегии, которые разделяются по степени их адаптивных возможностей на адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные. Стратегии действуют как средства и пути выхода из сложившейся ситуации. В течение жизни привычные формы копинг-стратегий дополняются новыми, которые становятся необходимыми для сложившейся ситуации. Копинг-стратегии включают в себя все сознательные попытки справиться со стрессом, изменить положение к лучшему, а не только усилия, имеющие успешный исход. Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают стратегии совладания как изменчивые поведенческие и когнитивные усилия индивида, направленные на управление внешними и внутренними требованиями, оценивающимися с позиции соответствия ресурсам этого индивида. [28] В своей тестовой методике Р. Лазарус и С. Фолкман описывают восемь преобладающих копинг-стратегий:

1. Планирование будущих действий. Целенаправленный анализ ситуации и возможных вариантов выхода из нее.

2. Конфронтация. Попытки разрешения проблем необдуманно, без опоры на конечную цель; упорное отстаивание собственных интересов, проявление враждебности. Использование данной стратегии означает трудности с планированием своих действий и представлением их последствий.

3. Принятие ответственности. За признанием собственной роли в возникшей проблеме следуют анализ своего поведения и попытки исправить тяжелую ситуацию.

4. Самоконтроль. Сохранение спокойствия, подавление своих эмоций и контроль действий.

5. Положительная переоценка. Поиск положительных моментов в возникшей ситуации.

6. Поиск социальной поддержки. Обращение либо к родным и близким людям, либо к иным авторитетным лицам, поиск эмоциональной поддержки.

7. Дистанцирование. Уменьшение значимости ситуации, отстранение от проблемы.

8. Избегание. Попытки преодолеть негативные переживания через отрицание проблемы.

Преодоление любой ситуации определяется взаимосвязью между характером возникнувшей ситуации, поведением человека и ходом самореализации личности в целом. Психологическая устойчивость является динамической характеристикой личности, которая обеспечивает эффективность предпринимаемых действий по разрешению трудных ситуаций. Понятие жизнестойкости было введено С. Мадди и С. Кобейза. Их исследования продемонстрировали, что жизнестойкость – это личностная характеристика, которая является общей мерой психического здоровья человека и отражает три жизненные установки: вовлеченность, уверенность в возможности контроля над ее событиями, а также готовность к риску. Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как позитивных, менее травмирующих и способствующих успешному совладанию со стрессом. [30] Компонент контроля сходен также с категорией

локуса контроля Дж. Роттера, представляющего собой разделение индивидов на интерналов, приписывающих ответственность за все происходящее себе и своим усилиям, и интерналов, переносящих ответственность на внешние силы. Наиболее распространенной в нашей стране методикой определения интернальности/экстернальности личности, в основе которой лежит концепция локуса контроля Джулиана Роттера, является методика УСК (уровня субъективного контроля), которая была разработана Е. Ф. Бажиным, Е. А. Голынкиной и А. М. Эткингом. [18]

Учебная деятельность в вузе - один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности [13]. Учитывая то, что ситуация угрозы жизни в современном мире все больше становится повседневным атрибутом, можно говорить об общем снижении чувства защищенности современного человека. Эта проблема наиболее актуальна для молодых людей, чьи адаптационные ресурсы в силу возраста считаются несколько сниженными [9]. Степень развития устойчивости к студенческому стрессу имеет решающее значение для образовательного процесса человека, вступающего во взрослую жизнь. Конечно, практически невозможно влиять на условия, сопровождающие обучение, и именно поэтому гораздо эффективнее искать пути нормализации психического состояния.

Во второй главе - ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ - анализ полученных в ходе исследования результатов.

В исследовании приняли участие 60 студентов высших учебных заведений Российской Федерации в возрасте от 18 до 23 лет, из которых 46 девушек и 14 юношей.

С целью установления специфических особенностей копинг-стратегий, уровня субъективного контроля и жизнестойкости выборка была разделена на подгруппы в зависимости от наличия или отсутствия опыта работы:

1 подгруппа - трудоустроенные студенты;

2 подгруппа - студенты, не трудоустроенные в данный момент, но работавшие ранее;

3 подгруппа- не имеющие опыта работы студенты.

Критерий Колмогорова–Смирнова мы применяли для проверки распределения переменных на соответствие требованию нормальности [28]. Корреляционный анализ мы применяли с целью проверки гипотез о связях между переменными с использованием коэффициентов корреляции, т.е. меры прямой или обратной пропорциональности между двумя метрическими переменными [15]. Так как все переменные подчиняются нормальному распределению, для проведения корреляционного анализа было решено использовать коэффициент корреляции Пирсона. U-критерий Манна-Уитни мы применяли для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно [15].

Проведенное нами исследование позволило установить доминирующие копинг-стратегии у студентов в зависимости от опыта работы и их связь с психологической устойчивостью личности. Так нами были изучены особенности проявления копинг-стратегий у студентов и установлен доминирующий тип контроля, уровень жизнестойкости и особенности копинг-стратегий студентов. По методике УСК ((уровень субъективного контроля) Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда) среди всех опрошенных мы вывели что интернальный тип личности преобладает по таким шкалам как: общая интернальность (65% респондентов), шкала интернальности в области семейных отношениях (62%), шкала интернальности в области производственных отношений (83%). Экстернальный тип был выявлен по шкале интернальности в области неудач (66%). По шкалам интернальности в области достижений, интернальности в области межличностных отношений и интернальности в отношении здоровья и болезни значимого преобладания выявлено не было.

По опроснику «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса (в адаптации Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замышляевой) среди всех опрошенных было выявлено

использование копинг-стратегий: самоконтроль (55% респондентов), принятие ответственности (52%), бегство-избегание (55%), планирование решения проблемы (52%). Так же было выявлено значимое малое использование шкалы дистанцирование (36%) и положительная переоценка (47%). Среди стратегий конфронтационного копинга и поиска социальной поддержки значимого преобладания выявлено не было.

По тесту жизнестойкости (Методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева Е.И. Рассказовой) среди всех опрошенных было выявлено, что большей части опрошенных (54% респондентов) значения ниже среднего. По шкалам увлеченность, контроль и принятие риска значимого преобладания выявлено не было.

С помощью критерия Пирсона была выявлена достоверная связь между особенностями копинг-стратегий, уровнем субъективного контроля и жизнестойкостью студентов, имеющих или не имеющих опыт работы. Среди студентов, которые никогда не работали, преобладает стратегия принятия ответственности, у которой наблюдается положительная корреляционная связь со шкалами: интернальности в области производственных отношений, интернальности в области межличностных отношений и интернальности в отношении здоровья и болезни. Среди студентов, которые когда-либо работали, но не работают в данный момент, также преобладает стратегия принятия ответственности, с которой наблюдается положительная корреляционная связь со шкалами общей интернальности, интернальности в области достижений, интернальности в области семейных отношениях и интернальности в области производственных отношений. У трудоустроенных на данный момент студентов было выявлено преобладание копинг-стратегия поиска социальной поддержки, положительная связь с которой была выявлена только со шкалой общей интернальности.

Для оценки различий между независимыми выборками в мы также провели сравнительный анализ по U-критерию Манна-Уитни, по которому были выявлены достоверные различия по параметру "Положительная переоценка"

между подгруппами ранее работающих студентов и работающих на настоящий момент времени. Наиболее выражен параметр в подгруппе ранее работающих студентов, в то время как у работающих в настоящее время студентов проявление данной шкалы не так выражено, а это значит, что студенты, которые работали ранее, но не работают в настоящий момент, более положительно оценивают происходящие в их жизни события, что говорит о более оптимистичном взгляде на жизнь у таких людей.

Так же, результатом вычислений стали достоверные различия по U-критерию Манна Уитни между подгруппами никогда не работавших студентов и работающих в текущий момент времени по параметру “Принятие ответственности”. Данный параметр наиболее выражен у студентов, работавших ранее, в то время как у подгруппы работающих в настоящее время студентов, проявление этой шкалы значительно ниже, следовательно, мы можем сделать вывод, что студенты, которые работали ранее, гораздо более склонны брать на себя ответственность, чем те, кто в настоящий момент времени работают.

По параметру “Контроль” по U-критерию Манна Уитни между подгруппами никогда не работавших студентов и работающих в текущий момент времени также выявлены значимые различия: у работающих в текущий момент студентов данный параметр выражен сильнее, чем у студентов, которые работали ранее. Из этого мы можем сделать вывод что студенты, которые работают в данный момент, гораздо лучше контролируют все события своей жизни.

Заключение В результате проведенного исследования нами установлена связь между психологической устойчивостью личности и особенностями копинг- стратегий студентов в зависимости от наличия/отсутствия опыта работы.

В процессе проведения исследования были изучены особенности проявления копинг-стратегий у студентов: среди всех опрошенных было выявлено использование копинг-стратегий: самоконтроль, принятие

ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы. Так же было выявлено значимое малое использование шкалы дистанцирование и положительная переоценка. Среди стратегий конфронтационного копинга и поиска социальной поддержки значимого преобладания выявлено не было.

Полученные в результате исследования данные позволяют нам сделать вывод об интернальном типе личности по таким шкалам как: общая интернальность, шкала интернальности в области семейных отношениях, шкала интернальности в области производственных отношений. Экстернальный тип был выявлен по шкале интернальности в области неудач. По шкалам интернальности в области достижений, интернальности в области межличностных отношений и интернальности в отношении здоровья и болезни значимого преобладания выявлено не было. Различий уровня субъективного контроля от наличия/отсутствия опыта работы выявлено не было.

По тесту жизнестойкости (Методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева Е.И. Рассказовой) среди всех опрошенных было выявлено, что у большей части опрошенных общее значение жизнестойкости ниже среднего. По шкалам увлеченность, контроль и принятие риска значимого преобладания выявлено не было.

Результаты исследования позволяют судить о зависимости между выбором копинг-стратегий и уровнем субъективного контроля. Среди студентов, которые никогда не работали, преобладает стратегия принятия ответственности, у которой наблюдается положительная корреляционная связь со шкалами: интернальности в области производственных отношений, интернальности в области межличностных отношений и интернальности в отношении здоровья и болезни. Среди студентов, которые когда-либо работали, но не работают в данный момент, также преобладает стратегия принятия ответственности, с которой наблюдается положительная корреляционная связь со шкалами общей интернальности, интернальности в области достижений, интернальности в области семейных отношениях и

интернальности в области производственных отношений. У трудоустроенных на данный момент студентов было выявлено преобладание копинг-стратегия поиска социальной поддержки, положительная связь с которой была выявлена только со шкалой общей интернальности.

В настоящее время полученные результаты исследования имеют высокую эвристическую ценность, но в виду малой выборки их пока трудно экстраполировать на всю генеральную совокупность.

Проведенное исследование позволит использовать полученные данные в научных и образовательных целях, а также для совершенствования профилактических мероприятий и коррекционной работы с целью формирования адаптационного потенциала личности и обучения навыкам эффективного совладающего поведения.

Результаты исследования могут быть использованы педагогами и психологами в рамках педагогического и психологического консультирования молодежи, а также для организации профилактической и психокоррекционной работы со студентами, подверженных влиянию стресса. Таким образом можно сделать вывод, что цель исследования была достигнута, гипотеза нашла эмпирическое подтверждение.