

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ У СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

С.В. Андриевская, А.О. Коваленко

Беларусь, Полоцк, Полоцкий государственный университет

Email: andryevskaja_sveta@mail.ru

В статье рассматриваются копинг-стратегии у студентов и школьников. Проводится сравнительный анализ копинг-стратегий студентов и школьников. На уровне статистической значимости выявлены различия в копинг-стратегиях по шкале «положительная переоценка». У студентов выявлена статистически значимая корреляция между показателями шкалы «положительная переоценка» и уровнем самооценки.

Ключевые слова: *копинг поведение, копинг-стратегия, психология личности, самооценка.*

Современная система образования предъявляет достаточно высокие требования к личности, качествам, трудоспособности включённых в неё людей. Обучающаяся молодёжь не всегда способна справиться с высокими требованиями системы, не прибегая к копинговому поведению.

Проблема копинга, несмотря на достаточную разработанность, продолжает вызывать интерес у исследователей, не утрачивает своей актуальности.

По определению Т. Л. Крюковой, совладающее поведение – целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации (Крюкова Т. Л., 2005).

Исследователи совладающего поведения установили, что индивидуальный выбор копинг-стратегий нередко бывает последовательным и независимым от природы стрессовой (трудной) ситуации (Frydenberg E., Lewis R., 1993), образуя стили совладающего поведения.

С другой стороны, некоторые специфические стрессовые ситуации могут обуславливать совладающее поведение индивида, определяя его особую динамику. Результаты других исследований показывают, что копинг как процесс может изменяться подобно эмоциям (Lazarus R., 1966), а его своеобразие может иметь «смещающуюся гибкость» или «shifting flexibility» (Seiffge-Krenke I., 1995).

Исследованием копинг-стратегий занимались как зарубежные (Р. Лазарус и С. Фолкман, Р. Моос, Е. Хейм и др.), так и отечественные (Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, Т.Л. Крюкова, В.А. Ташлыков и др.). Существуют 2 подхода к определению влияния возраста на выбор копинг-стратегий. Согласно первому подходу, копинг-стратегии не зависят от возрастных особенностей, выбор копинг-стратегии зависит от особенностей ситуации стресса и ее требований. Второй подход к копингу: с повышением возраста увеличивается успешность копинг-поведения. Так же существуют исследования, подтверждающие, что с повышением возраста индивиды переходят от эмоционально-ориентированных копинг-стратегий к проблемно-ориентированном.

Старшеклассники и студенты являются уязвимыми для стресса, поскольку современная образовательная среда ставит перед ними достаточно сложные задачи. Старшеклассники испытывают трудности в профессиональном самоопределении, формировании жизненных планов и ценностных ориентаций. Что касается студентов, то переживанию стресса способствует ломка привычных стереотипов жизни и учебной деятельности (переход из школьной системы в университетскую, где самостоятельность и ответственность обучающегося выше), интенсивная умственная работа и более частые экзамены.

На первом этапе исследования была выдвинута следующая гипотеза: существуют различия между старшеклассниками и студентами в использовании копинг-стратегий. На втором этапе проверялась дополнительная гипотеза о том, что копинг-стратегии связаны с самооценкой.

Цели исследования: выявить различия в копинг-стратегиях у старшеклассников и студентов, выявить взаимосвязь копинг-стратегий и самооценки.

Всего в исследовании приняли участие 86 человек студентов и школьников. Исследование носило анонимный, добровольный характер. Для проведения эмпирического исследования использовался «Копинг-тест Р. Лазаруса» в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой, Методика представляет собой опросник, который состоит из 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него. Опросник содержит 8 субшкал: «конфронтационный копинг», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка». Так же была использована «Анкета по выявлению уровня самооценки», разработанная Р. В. Овчаровой – методика предназначена для выявления уровня самооценки в подростковом и юношеском возрасте. На первом этапе исследования выборку составили 46 человек: 23 студента дневного отделения гуманитарного факультета Полоцкого государственного университета в возрасте 18-19 лет (13 девушек и 10 юношей) и 23 старшеклассника 10 класса СШ № 11 в возрасте 15-16 лет (13 девушек и 10 юношей).

Было проведено сравнение старшеклассников и студентов по степени выраженности копинг-стратегий с помощью непарного t-критерия Стьюдента для независимых выборок, поскольку при проверке нормальности распределения отклонений от нормальности не было обнаружено. Обработка данных проводилась в программе STATISTICA 12.0. Результаты исследования представлены в таблице. Уровень значимости переменной «положительная переоценка» $p=0,04 < 0,05$, что свидетельствует о значимых различиях между старшеклассниками и студентами.

Эмпирическое исследование показало, что существуют различия в копинг-стратегиях у старшеклассников и студентов. При этом было выявлено, что старшеклассники на достоверном уровне более склонны к использованию «положительной переоценки», в отличие от студентов.

Т а б л и ц а

Переменные	Старшеклассники		Студенты		Значение t-критерия	Уровень значимости p
	М	SD	М	SD		
Конфронтация	8,86	2,76	7,73	2,59	1,42	0,16
Дистанцирование	9,78	2,74	9,69	2,91	0,10	0,91
Самоконтроль	12,82	2,12	12,52	2,84	0,41	0,68
Поиск социальной поддержки	10,47	2,40	9,47	2,10	1,49	0,14
Принятие ответственности	7,04	1,87	6,65	1,64	0,75	0,45
Бегство-избегание	11,73	4,02	11,13	4,36	0,49	0,62
Планирование решения проблемы	11,86	3,36	11,69	2,14	0,20	0,83
Положительная переоценка	12,34	3,41	10,43	2,92	2,04	0,04

Примечание: М – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

Стратегия «положительной переоценки» предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Положительные стороны стратегии: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации. Отрицательные стороны стратегии: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Средние значения переменной «положительная переоценка» у старшеклассников достигают более высокого уровня (12,35), чем у студентов (10,57). Тем самым можно сделать вывод о том, что старшеклассники в ситуации стресса более склонны положительной переоценке, чем студенты.

Следует отметить, что средние значения по всем шкалам теста у старшеклассников выше, чем у студентов, т. е. школьники более склонны к применению копинг-стратегий. Статистически значимых различий в применении копинг-стратегий у юношей и девушек не выявлено.

Данные результаты можно объяснить возрастными различиями между группами. В отношении остальных копинг-стратегий значимых различий между группами обнаружено не было.

Таким образом, частично подтвердилось предположение о различиях копинг-стратегий у старшеклассников и студентов.

На втором этапе исследование проводилось среди студентов в период сессии, которая условно понималась как специфическая стрессовая ситуация. Обследовано всего 40 человек, среди них 29 человек женского пола и 11 человек мужского пола. Все респонденты студенты Полоцкого государственного университета 1 - 2, 4 курс.

Избранный метод статистического анализа: коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Корреляционный анализ выявил следующую статистически значимую корреляцию: $r = 0,37$, при $p < 0,05$ ($p = 0,017$) между показателями шкалы Опросника «Способы совлада-

ющего поведения» Р. Лазаруса «Положительная переоценка» и показателями шкалы «Анкеты по выявлению уровня самооценки разработанная Р. В. Овчаровой». Корреляционная связь умеренная, зависимость – прямая, свидетельствует о том, что чем выше уровень самооценки, тем чаще личность обращаются к «положительной переоценке», которая помогает преодолеть негативные переживания в связи с проблемой путём её положительного переосмысления, рассмотрения её как стимула для личностного роста. Для личностей с более высоким уровнем самооценки характерна тенденция к осмыслению проблемной ситуации, включение её в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Таким образом получены следующие результаты: на уровне статистической значимости существуют различия копинг-стратегий у старшеклассников и студентов. Школьники более склонны к применению копинг-стратегий. У студентов показатели по шкале «положительная переоценка» связаны на уровне статистической значимости с показателями шкалы уровня самооценки.

Литература

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. доктора псих. наук: 19.00.13; КГУ. – Кострома, 2005. – 476 л.

Frydenberg E., Lewis R. The adolescent coping scale: Practitioners manual: Australian Council for Educational Research. 1993.

Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process – N.Y.: McGraw-Hill, 1966. – 257 p.

Seiffge-Krenke I. (1995). Coping Strategies and Perceived Support in Adolescents and Young Adults: Predictive Model of Self-Reported Cognitive and Mood Problems // Psychology, Vol.7, No.14, December 7, 2016. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1927125](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1927125)

COPING BEHAVIOR AMONG STUDENTS AND SCHOOLCHILDREN

Andryewskaja S.V., Kovalenko A.O.

The article uses a coping strategy for students and schoolchildren. A comparative analysis of the coping strategies of students and schoolchildren is given. At the level of statistical significance revealed differences in copying strategies on the scale of «positive revaluation». Students had a statistically significant correlation between the indicators of the «positive revaluation» scale and the level of self-esteem.

Keywords: coping behavior; coping strategy; personality psychology; self-esteem.