

УДК 159.96

Систук М.В., студент гр. БГс-171, IV курс
Научный руководитель: Игнатова А.Ю., доцент, к.б.н.
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

Sistuk M.V., student gr. BGs-171, IV course
Scientific adviser: Ignatova A.Yu., associate professor, Ph.D.
Kuzbass State Technical University named after T.F. Hump-cheva
Kemerovo

ВЛИЯНИЕ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ НА СТРЕСС У СТУДЕНТОВ

INFLUENCE OF COPING MECHANISMS ON STRESS IN STUDENTS

Каждый человек, так или иначе, в своей жизни сталкивается со стрессом, который является одной из причин высокого уровня заболеваемости населения.

Стресс – это реакция организма человека, которая возникает в ответ на изменение состояния динамического равновесия и развивается по одной и той же схеме, независимо от характера этого воздействия [1].

Выделяют три основных причины стресса: физиологические, информационные и эмоциональные [1].

Для нас представляет интерес профессиональный стресс, это стресс, возникающий в процессе трудовой, в т.ч. учебной деятельности человека.

Причины стресса во время учёбы: конфликты с преподавателями, с одногруппниками и сотрудниками дирекций (деканатов), нехватка времени на освоение учебной программы, необходимость совмещать учебу с работой, неустроенность студенческого быта.

Профессиональный стресс отрицательно влияет на производительность труда (учёбы), падает уровень мотивации к труду (учебе), разочарование в результате собственной деятельности, возникновение психосоматических заболеваний.

Каждый человек по-разному реагирует на стресс. Он может зависеть от уровня подготовленности или наследственного фактора. Одним из механизмов адаптации к стрессу являются копинг-механизм. «Копинг – когнитивные и поведенческие усилия, направленные на овладение, ослабление или противостояние внутренним и внешним требованиям, созданным посредством стрессогенного воздействия» [5]. Это «целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизнен-

ной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуацией, – через осознанные стратегии действий» [2].

Виды преодоления: копинг, сфокусированный на проблеме, и копинг, сосредоточенный на эмоциях. Эмоциональная система - это быстрая импульсивная реакция, работа с симптомами стресса. Вторая система медленная, предполагает работу с причиной стресса. Копинг-реакции, сфокусированные на причинах, считаются более эффективными.

Целью данных исследований стало выявление особенностей копинг-поведения студентов КузГТУ в стрессовых ситуациях и выработка рекомендаций по саморегуляции во время стресса.

В исследовании приняли участие студенты 2-4-го курсов КузГТУ, в т.ч. участники Всероссийского студенческого корпуса спасателей КузГТУ, 13 девушек и 26 юношей в возрасте 19-23 лет. Объем выборки определен как при неизвестном объеме генеральной совокупности для проведения описательного исследования одной группы при уровне значимости 0,05 и предельно допустимой ошибке 10 % [3].

В исследовании использован опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» [6], содержащий 48 утверждений, при ответе на которые участник должен указать, как часто ведет себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

Результаты исследований обработаны методами математической статистики.

Предполагаемый результат проекта:

1. Выявлены причины стресса в повседневной жизни и связанные с производственной деятельностью.
2. Студенты института знают различия копинг-механизмов от защитных механизмов и дистресса от эустресса.
3. Определены доминирующие копинг-стрессовые поведенческие стратегии.
4. Студенты получили рекомендации по борьбе со стрессом.

При обработке результатов сначала определили наибольшее количество баллов у каждого испытуемого по одной из пяти шкал. Потом разделили данные по гендерному признаку и определили приоритетное копинг-стрессовое поведение у парней и девушек.

Результаты исследований представлены в таблицах 1, 2, 3, 4 и диаграммах 1, 2, 3, 4. В таблицах 3 и 4, а также диаграммах 3 и 4 представлены абсолютные баллы, набранные испытуемыми, по видам копинг-механизмов.

Таблица 1.

Распределение приоритета копинг-механизмов стрессового поведения у парней

Тип механизма	Решение задач	Эмоции	Избегание	Отвлече- ние	Социаль- ное отвле- чение
Количество че- ловек с преоб- ладающим ме- ханизмом, %	76 %	12 %	12 %	0 %	0 %

Диаграмма 1.

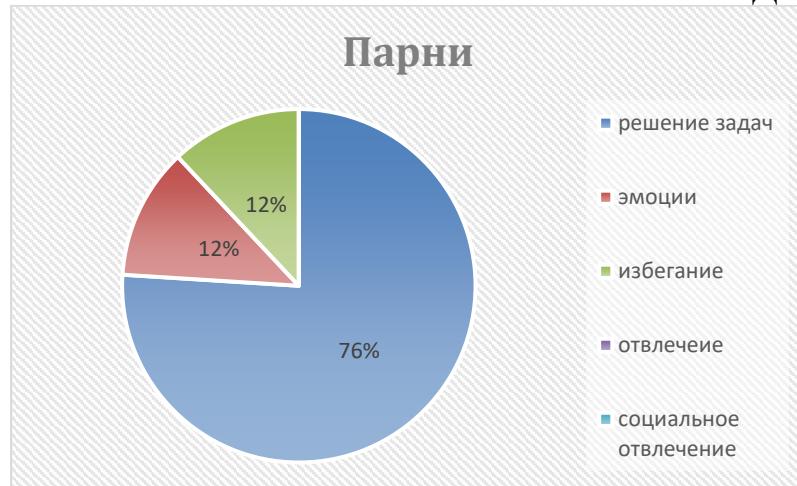


Таблица 2.

Распределение приоритета копинг-механизмов стрессового поведения
у девушек

Тип механизма	Решение задач	Эмоции	Избегание	Отвлече- ние	Социаль- ное отвле- чение
Количество че- ловек с преоб- ладающим ме- ханизмом, %	37%	54%	9%	0%	0%

Диаграмма 2.



Таблица 3.
Рейтинг копинг-механизмов среди парней

Название	Решение задач	Эмоции	Избегание	Отвлечени	Социальное отвлечени
Количество баллов	1146	1023	984	443	360

Диаграмма 3.

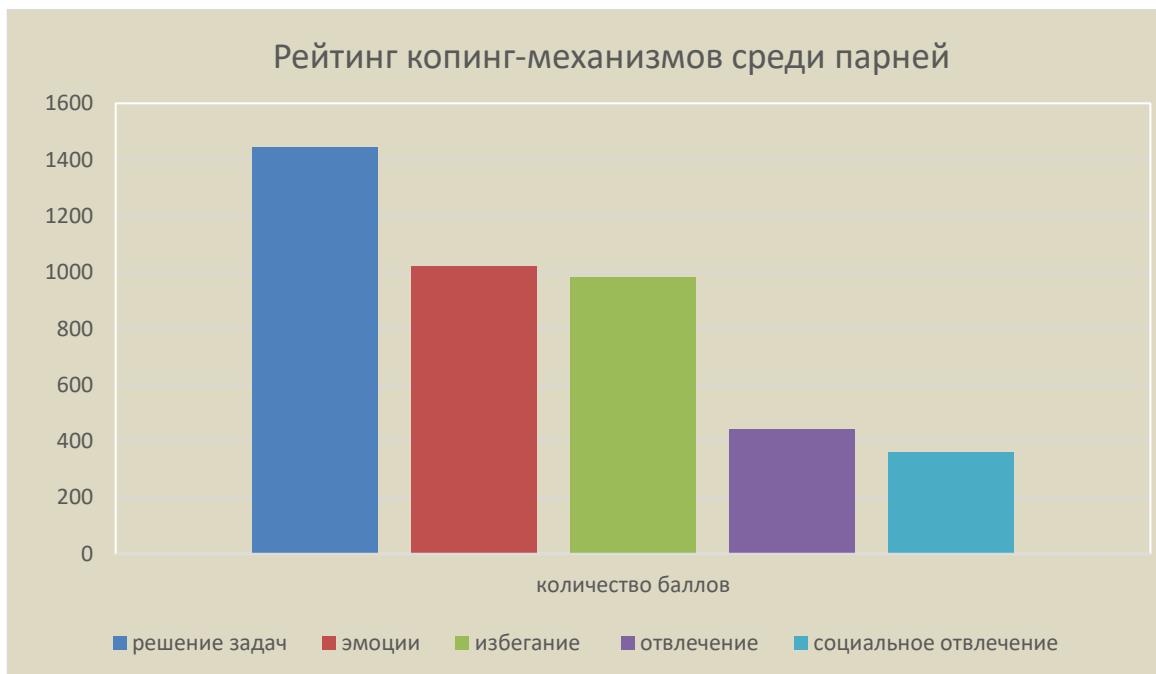
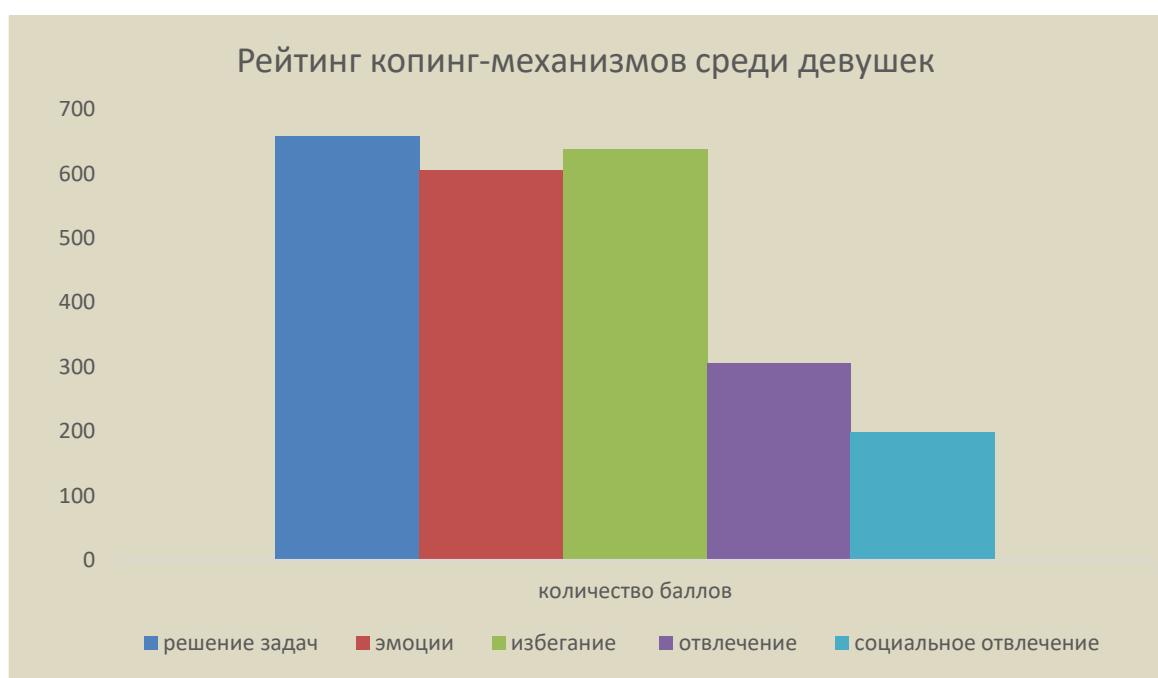


Таблица 4.

Рейтинг копинг-механизмов среди девушек					
Название	Решение задач	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение
Количество баллов	658	605	638	305	198

Диаграмма 4.



Как видно из приведенных таблиц, что у 76 % парней в стрессовой ситуации срабатывает копинг-механизм решения задач, 12 % поддаются эмоциям и так же 12 % избегают решения проблем. Субшкала отвлечения и социального отвлечения по нулям.

У девушек на первом месте в стрессовой ситуации эмоции 54 %, на втором решение задач 37 % и на третьем избегание 9 %. Субшкала отвлечения и социального отвлечения так же по нулям.

Рейтинг копинг-механизмов стрессового поведения по количеству баллов у парней идёт в той же последовательности, что и по приоритетному признаку. Решение задач (1146), затем эмоции (1023), избегание (984), отвлечение выходит на четвёртое место с суммой баллов (443) и завершает социальное отвлечение (360).

Рейтинг копинг-механизмов стрессового поведения по количеству баллов у девушек изменился. Ведущую позицию занимает копинг решение задач (658), избегание на второй позиции с суммой баллов (638), а эмоции

ушли на третью позицию с количеством баллов (605), отвлечение набрало (305) и социальное отвлечение (198).

Таким образом, в данной работе было подсчитано процентное соотношение подростков, проявляющих различные виды копинг-стрессового поведения, ориентированных на:

- решение задачи,
- эмоции,
- избегание;

Субшкала отвлечения и социального отвлечения.

Студентам важно развивать механизм когнитивного оценивания, чтобы выбрать правильную стратегию совладения с травмирующим событием.

Список литературы:

1. Елисеева И.Н., Батхина А.А., Емельянова Х.И., Марченко Е.В., Соколова А.А. Методические рекомендации «Методические сценарии учебных занятий по психологической подготовке специалистов МЧС России (на примере психологической подготовки спасателей и пожарных)». – М.: ФКУ ЦЭПП МЧС России, 2017. - 434 с.
2. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологич. журнал, 2005, т. 26, № 2, с. 5-15.
3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.442-444.
4. Наркевич А.Н., Виноградов К.А. Методы определения минимально необходимого объема выборки в медицинских исследованиях / Электронный научный журнал «Социальные аспекты здоровья населения» [Электронный ресурс] http://vestnik.mednet.ru/content/view/1123/27/lang_ru/
5. Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. – М., 2003. – 544 с
6. Норман С., Эндер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.И. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях / <https://vsetesti.ru/197/>

References:

1. Eliseeva I.N., Batkhina A.A., Emelyanova Kh.I., Marchenko E.V., Sokolova A.A. Methodical recommendations "Methodological scenarios of training sessions on psychological training of specialists of the Ministry of Emergency Situations of Russia (on the example of psychological training of rescuers and firefighters)". - M .: FKU TsEPP EMERCOM of Russia, 2017 .-- 434 p.

- 2.. Kryukova T.L. Age and cross-cultural differences in coping strategies // Psychological. magazine, 2005, vol. 26, no. 2, p. 5-15.
3. Fetiskin NP, Kozlov V.V., Manuilov G.M. Socio-psychological diagnostics of the development of personality and small groups. - M., Publishing house of the Institute of Psychotherapy. 2002. pp. 442-444.
4. Narkevich A.N., Vinogradov K.A. Methods for determining the minimum required sample size in medical research / Electronic scientific journal "Social Aspects of Population Health" [Electronic resource] <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1123/27/lang,ru/>
5. Nikolaeva E.I. Psychophysiology. Psychological physiology with the basics of physiological psychology. - M., 2003 .-- 544 p.
6. Norman S., Endler D.F., James D.A., Parker M.I. Coping behavior in stressful situations / <https://vsetesti.ru/197/>