

Копинг-стратегии у студентов с разным уровнем самооценки в период адаптации к вузу

Забродина Любовь Александровна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный социально-педагогический университет», Россия, г. Самара

Забродина Ольга Владимировна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Самарский государственный социально-педагогический университет», Россия, г. Самара

Аннотация. В статье раскрываются вопросы, связанные с проблемой сохранения и поддержания психологического здоровья студентов-первокурсников в период их адаптации к обучению в вузе, описываются характеристики и степень выраженности признаков дезадаптации у студентов, выделяются основные копинг-стратегии в решении стрессовых ситуаций, которые используются студентами с разным уровнем самооценки и уровнем притязания.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, стресс, копинг-стратегии, адаптация, дезадаптация, студенчество.

Проблема сохранения и укрепления психологического здоровья студенчества является наиболее актуальной в настоящее время. В связи с происходящими переменами в высшей школе: переход на новые стандарты, интенсификация и компьютеризация учебного процесса, возрастают требования к адаптивным возможностям студентов в процессе обучения в вузе.

Студенческие годы – это принципиально новый и важный этап социализации молодых людей, у которых формируется позиция к будущей профессионально-учебной деятельности, устанавливаются межличностные отношения, продолжается «активный поиск себя». Однако следует отметить, что даже успешно окончившие общеобразовательные организации юноши и девушки, на первом курсе не сразу адаптируются к изменившимся условиям жизни. У многих из них возникают различные стрессовые ситуации в обучении, связанные с новой системой обучения, с первичной социализацией в вузе.

Проблема адаптации и дезадаптации студентов к обучению в вузе достаточно широко освещается в отечественной психолого-педагогической литературе. Благодаря исследованиям отечественных психологов, выделено понятие «адаптация первокурсников» (Васильева С.В., Волгина Т.Ю., Гришанов А.К., и др.); раскрыты основные компоненты адаптации первокурсников к новым условиям обучения (Агафонова А.С., Орехова Е.Ю., Савельева Н.Н.); определены виды, уровни и стадии адаптации первокурсников к новым условиям обучения (Мельников Н.Н., Калуженина Т.А., Кибрик Н.Д., Ковалева В.М., Крайник В.Л., Осипчукова Е.В., Чернова О.В. и др.). У студентов, по мнению Н.Д. Кибрик и В.М. Ковалева, наблюдается различная степень выраженности дезадаптации в учебном процессе [1].

Первая степень дезадаптации проявляется в определенных затруднениях, связанных с усвоением основной образовательной программы, и сопровождается различными невротическими расстройствами. При пассивной форме поведенческих реакций у студентов снижается активность, они «замыкаются в себе», уходят от решения конфликтных ситуаций. При активной форме – студенты активно стремятся изменить ситуацию: обращаются за помощью к специалистам, стараются преодолеть возникшие трудности с их помощью.

Вторая степень дезадаптации связана со снижением успеваемости, пропусками занятий, возникновением различных конфликтов. При пассивной форме поведенческих реакций у студентов наблюдается снижение учебной мотивации. При активной форме – у студентов возникает негативное отношение к процессу обучения, активное сопротивление формам и методам обучения, противопоставление себя учебному коллективу, множество межличностных конфликтов. В результате этого у студентов могут развиваться нервные и аффективные расстройства, суицидальные тенденции.

Третья степень дезадаптации связана с прекращением обучения и отчислением студентов из вуза. При пассивной форме поведенческих реакций студенты длительное время находятся дома, проявляют полное равнодушие и апатию к себе и безразличие к окружающему, могут высказывать суицидальные мысли, совершать суицидальные попытки. При активной форме – для некоторых студентов отчисление из вуза – это повод трудоустроиться, обучаться в другом вузе, для других – крах жизненных планов [1].

Социально-психологическая дезадаптация является для первокурсников мощным стрессогенным фактором, влияющим на их психоэмоциональное состояние. В силу возрастных, личностных особенностей и недостаточной опытности, студенты первого курса не всегда самостоятельно могут справиться со стрессовыми ситуациями. Именно поэтому развитие у молодых людей осознанного поведения, направленного на психологическое преодоление стресса (копинг-стратегии), высокого уровня жизнестойкости и стрессоустойчивости, становится одной из важных задач психологической службы высшего учебного заведения.

В психологической науке проведены опытно- экспериментальные исследования, позволяющие уточнить понятие «копинг-стратегии» (Л. Мэрфи и др.), определить различные виды копинг-стратегий поведения в процессе преодоления стресса (А. Маслоу, Р. Лазарус, и др.), выявить личностные и ситуационные факторы, влияющие на выбор копинг-усилий личности в стрессе (Р. Моос, Дж. Шеффер) и др.

Р. Лазарус определяет копинг как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [2].

В научной литературе психологи (Шеффер Дж., Перлин Л., Шулер С. И др.) предлагают разные классификации копинг-стратегий: активные и пассивные; адаптивные и дезадаптивные; копинг-стратегии сфокусированные на оценке, копинг-стратегии сфокусированные на проблеме, копинг-стратегии сфокусированные на эмоциях и другие. Преодолевая стресс, каждый человек применяет собственные копинг-стратегии, опираясь на свои индивидуальные особенности, внутренние психологические ресурсы и свой жизненный опыт.

Поэтому целью нашего исследования стало изучение особенностей копинг-стратегий поведения студентов с разным уровнем самооценки в период их адаптации к обучению в вузе. Было выдвинуто предположение о том, что студенты-первокурсники с адекватной самооценкой в период адаптации в стрессовых ситуациях используют копинг-стратегию «разрешение проблемы». Студенты с неадекватной самооценкой, при заниженной самооценке применяют копинг-стратегию «избегание решения проблемы».

Эмпирическое исследование проводилось со студентами- первокурсниками факультета психологии и специального образования СГСПУ. Общая выборка составила 64 студента. Возрастной диапазон от 18 до 26 лет.

Для доказательства гипотезы были использованы стандартизированные диагностические методики: «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхана); «Исследование самооценки» (Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан); «Диагностика мотивации к достижению успеха и избегания неудач» (Т. Элерс).

Результаты определения доминирующих копинг-стратегий у студентов, с помощью методики «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхана) показали, что копинг-стратегия «разрешение проблем» применяется в основном студентами на среднем уровне (40%). На низком уровне эту копинг-стратегию используют 30% студентов. На очень низком уровне она применяется 20% студентов. На высоком уровне всего 10% студентов используют данную копинг-стратегию.

Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» применяется в основном студентами на среднем уровне (40%). На высоком уровне всего 30% студентов используют эту копинг-стратегию. На низком уровне данную копинг-стратегию используют 20% студентов. На очень низком уровне она применяется 10% студентов.

Копинг-стратегия «избегание решения проблемы» применяется в основном студентами на высоком уровне (50%). На среднем и низком уровне по 20% студентов используют эту копинг-стратегию. На очень низком уровне она применяется 10% студентов.

Итак, полученные результаты свидетельствуют о том, что большее количество студентов (50%) использует копинг-стратегию «избегание решения проблемы». Такие студенты стараются уходить от решения возникших проблем путем избегания стрессовой ситуации. 30% студентов в решении проблемной ситуаций применяют копинг-стратегию «поиск социальной поддержки». Они обращаются за помощью и советом к сокурсникам, к сотрудникам вуза, ожидают поддержку, сочувствие со стороны окружающих в решении их проблем. И только 10% студентов в период адаптации к вузу используют копинг-стратегию «разрешение проблемы», то есть способны самостоятельно решать возникшие проблемы и преодолеть стрессовые ситуации.

Для доказательства выдвинутой гипотезы был проведен корреляционный анализ (Пирсон), который выявил прямую взаимосвязь:

— между шкалами «низкий уровень самооценки» и копинг-стратегией «избегание решения проблемы» ($r=0.976$) и шкалой «мотив избегания неудачи» ($r=0.883$). Данная взаимосвязь показывает, что чем выше уровень низкой самооценки у студентов, тем чаще они используют копинг-стратегию «избегание решения проблемы». Студенты с низкой самооценкой стараются избежать возникшие трудности в период адаптации, уйти от решения проблемы, ожидая ее разрешения. В решении учебных задач студенты избегают сложные и ответственные задания, выбирают более легкие, не требующие от них больших затрат, так как низко оценивают свои способности и недооценивают свои возможности,

— между шкалами «низкий уровень самооценки» и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки» ($r= 0.948$). Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что чем ниже уровень самооценки у студентов, тем меньше они обращаются за помощью к сокурсникам, сотрудникам вуза. Им сложно подойти и обратиться за помощью к другому человеку в разрешении своих проблем, так как испытывают сильную тревогу, эмоциональное напряжение.

— между шкалами «адекватный уровень самооценки» и копинг-стратегией «разрешение проблемы» ($r = 0,943$) и «мотив достижения успеха» ($r = 0,732$). Полученная взаимосвязь свидетельствует о том, что чем более устойчива адекватная самооценка у студентов, тем более они способны самостоятельно решать свои проблемы в период адаптации к вузу. Студенты стремятся находить альтернативные решения в трудных жизненных ситуациях, эффективные способы, помогающие им справиться со стрессом. Такие студенты нацелены на успех в обучении, поэтому стремятся самостоятельно разрешить различные трудности. Такой подход в решении стрессовых ситуаций способствует сохранению и укреплению их психологического здоровья.

Таким образом, результаты эмпирического исследования доказали выдвинутую гипотезу, и могут стать теоретической основой для разработки профилактических и коррекционных программ по формированию у студентов-первокурсников стрессоустойчивости и жизнестойкости с целью сохранения их психического и психологического здоровья.

Список литературы:

1. Кибрик Н.Д. Профилактика дезадаптации и суицидального поведения у обучающейся молодежи: Методические рекомендации. М., 1988. 21 с.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С.178-179.