

*Н. В. Мачуленко*

## АДАПТИВНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ПРОТЕСТАНТОВ

*Статья посвящена изучению взаимосвязи применяемых протестантами адаптивных копинг-стратегий и параметрами жизнестойкости. В статье рассмотрены понятия адаптивных копинг-стратегий и параметров жизнестойкости. Приведены результаты эмпирического исследования взаимосвязи копинг-стратегий и жизнестойкости на выборке протестантов. В работе были использованы опросники «Способы совладающего поведения» Р. С. Лазаруса, С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык.*

Современная жизнь человека происходит в условиях огромного количества стрессоров, но наша психика предназначена для защиты от всех негативных воздействий как внешней, так и внутренней среды. Несмотря на то, что любая личность в условиях конфронтации, волнения или стресса может психологически защищаться, сила защиты отличается разной степенью интенсивности, равно как и степенью последствий стрессовых воздействий, и может выражаться в повышенной тревожности, страхах, негативных и деструктивных мыслях.

Согласно Р. Лазарусу, взаимодействие личности со всеми внешними стрессорами и ситуациями представляется постоянно непрерывным и активным процессом. Кроме того, этот процесс изменяется и проходит три основных этапа:

- когнитивная оценка;
- преодоление;
- эмоциональная обработка [1].

Все виды психологических защит человека имеют «двойной», «парадоксальный» эффект: положительное освобождение от неприятных переживаний на время, негативная сторона искажает действительность, создает иллюзии, не позволяет решать возникающие проблемы. Вместе с тем копинг позволяет человеку преодолеть жизненные трудности или уменьшить их воздействие на организм и психику [2].

Каждая стрессовая ситуация первоначально воспринимается как опасная и тревожная, но, когда эмоциональное напряжение снижается, человек начинает видеть пути и возможности решения проблемы. Затем наступает фаза преодоления, в которой выявляются возможные и подходящие варианты действий [3].

Копинг зависит от личностных ресурсов и от жизнестойкости личности, которые во многом и определяют ее способности и жизненные позиции. Преодоление сопровождается оценкой не только действия, но и собственного эмоционального состояния. На основе всего вышеперечисленного у личности формируются устойчивые стратегии совладания со стрессом.

Согласно результатам исследования С. Кобейса и С. Мадди, жизнестойкость является личностной чертой, которая является общей мерой психического здоровья человека и обуславливает его успешность в преодолении жизненных трудностей. Она выражается в трех самостоятельных жизненных компонентах: целеустремленности, уверенности в способности контролировать события и готовности идти на риск, которые определяют способность человека трансформировать негативные впечатления в новые возможности и противостоять разрушительному влиянию стрессоров на психическое и физическое здоровье, а также успех деятельности [4].

По Д. А. Леонтьеву, тяжесть компонентов целеустремленности, уверенности в способности контролировать события, готовности идти на риск, общая устойчивость

не позволяют внутренним напряжениям возникать в стрессовых ситуациях, так как нагрузки и давление упорно управляются и воспринимаются как менее важные [5].

Копинг личности может быть *адаптивным* как вариант активного решения проблемы, неадаптивным с полным избеганием проблем и частично адаптивным, когда возможно избегание проблемы под каким-то предлогом.

Таким образом, теоретический анализ проблемы копинг-стратегий и жизнестойкости актуализировал изучение адаптивного копинга и жизнестойкости у протестантов. *Выборочная совокупность* исследования представлена 115 протестантами и 83 неверующими в возрасте 17–52 лет. *Базами исследования* стали церкви «Новая Земля», «Благодать» (г. Минск), «ЕМЦ» (г. Гомель); Белорусский государственный университет, УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»; ОАО «МАЗ», ОАО «Беллагропромбанк».

Психодиагностика респондентов были проведена с помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. С. Лазаруса, С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, результаты по которому представлены на рисунке 1.

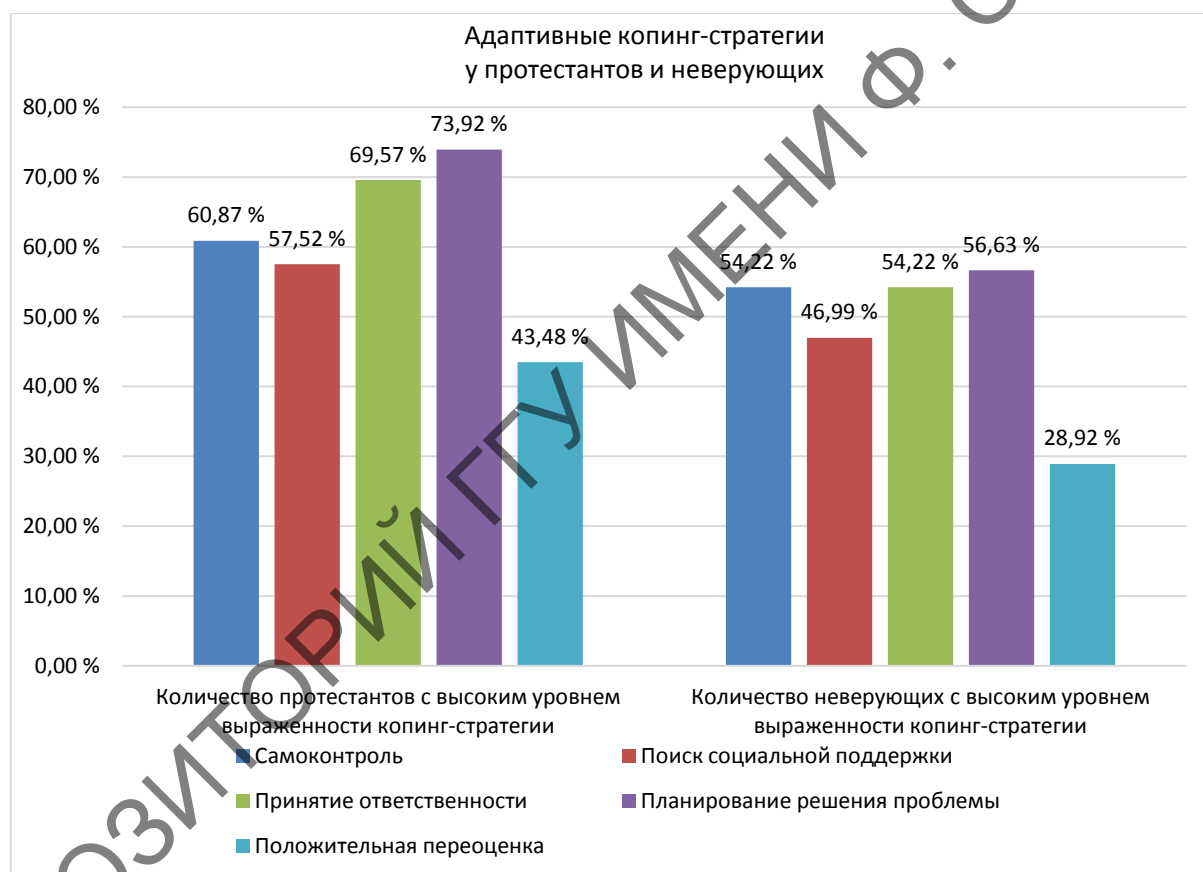


Рисунок 1 – Результаты исследования адаптивных копинг-стратегий у протестантов и неверующих

Согласно данным, приведенным на рисунке 1, высокий уровень выраженности адаптивных копинг-стратегий *самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, планирования решения проблемы, положительной переоценки* более характерен протестантам, нежели неверующим, при этом протестанты почти в полтора раза чаще прибегают к помощи стратегий *планирования решения проблемы и положительной переоценки*.

Для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости высокого уровня выраженности копинг-стратегий было использовано  $\phi^*$ -угловое преобразование Фишера, результаты его применения приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты применения критерия  $\phi^*$ -критерия Фишера для уровней выраженности адаптивных копинг-стратегий у протестантов и неверующих

Копинг-стратегия	Выраженность копинг-стратегии		$\phi_{эмп}$	$\phi_{кр}$	Условие	N
	протестанты	неверующие				
Самоконтроль	60,87 %	54,22 %	0,9440			0
Поиск социальной поддержки	57,52 %	46,99 %	1,4440			0
Принятие ответственности	69,57 %	54,22 %	2,2150	1,64	при $p \leq 0,05$	1
Планирование решения проблемы	73,92 %	56,63 %	2,5410	2,31	при $p \leq 0,01$	1
Положительная переоценка	43,48 %	28,92 %	2,1180	1,64	при $p \leq 0,05$	1

Согласно данным, представленным в таблице 1, не выявлено статистически значимых различий у протестантов и неверующих в применении адаптивных стратегий *самоконтроля* ( $\phi_{кр} = 1,64 > \phi_{эмп} = 0,9440$  при  $p \leq 0,05$ ) и *поиска социальной поддержки* ( $\phi_{кр} = 1,64 > \phi_{эмп} = 1,4440$  при  $p \leq 0,05$ ), то есть все респонденты одинаково часто могут прибегать к использованию данных стратегий. Иначе говоря, как верующие, так и неверующие используют рационализацию в решении проблемных задач и ситуаций и сверхконтроль поведения и эмоциональных проявлений, могут просить о помощи извне, но вместе с тем, им могут быть свойственны чрезмерные ожидания по отношению к окружающим.

И напротив, выявлены статистически значимые различия в применении стратегий *планирования решения проблемы* ( $\phi_{кр} = 2,31 < \phi_{эмп} = 2,5410$  при  $p \leq 0,01$ ), *принятия ответственности* ( $\phi_{кр} = 1,64 < \phi_{эмп} = 2,2150$  при  $p \leq 0,05$ ), *положительной переоценки* ( $\phi_{кр} = 1,64 < \phi_{эмп} = 2,1180$  при  $p \leq 0,05$ ).

Интерпретируя полученные данные, отметим, что протестантам свойственно находить положительные моменты даже в негативных событиях, они используют положительное переосмысление проблемных ситуаций. Несмотря на то, что они могут полагаться на Бога, они оценивают свои личные возможности и личные роли как в принятии на себя ответственности, так и в возможности решения затруднений, они склонны к планированию решения проблем, минимизации эмоциональных реакций.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что протестанты чаще неверующих применяют адаптивные копинг-стратегии «планирование решения проблемы», «принятие ответственности», «положительной переоценки». Комплексное использование нескольких адаптивных стратегий совладания более эффективно помогает справляться со стрессовыми ситуациями, чем выбор одного из вариантов совладания.

## Литература

1 Lazarus, R. S. The Study of Psychological Stress: A Summary of Theoretical Formulations and Experimental Findings / R. S. Lazarus, E. M. Opton JR // In Anxiety and Behavior : C. D. Spielberger, editor. – New York : Academic Press, 1966. – 413 p.

2 Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд. перераб. и доп. – Москва : Эксмо, 2010. – 368 с.

3 Selye, H. Experimental evidence supporting the conception of «adaptation energy» / H. Selye // *Physiological Journal*. – 1938. – Vol. 123. – Issue 3. – P. 758–765.

4 Kobasa, S. C. Hardiness and health: A prospective study / S. C. Kobasa, S. R. Maddi, S. Kahn // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1982. – Vol. 42 (1). – P. 168–177.

5 Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.

УДК 159.9.072:316.622-057.875:316.362.72

*А. В. Мельникова*

### **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В СИТУАЦИИ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ**

*Статья посвящена проблеме сепарации и копинговых стратегий у студентов ВУЗов. В статье представлены результаты эмпирического исследования копинг-стратегий студентов, проживающих дома (по прописке) и в общежитии. Из полученных данных было выявлено, что студенты, проживающие в общежитии, чаще прибегают к избеганию стрессовых ситуаций и зачастую прибегают к социальной поддержке.*

На сегодняшний день довольно актуальна тема повышения стрессоустойчивости студентов. Значительно увеличиваются объёмы и сложность материала, который студентам нужно усвоить для эффективного овладения выбранной ими профессией. Неотъемлемой частью и важным фактором любого обучения являются разные виды экзаменационных испытаний, которые призывают оценить качество усвоенного студентом материала. Рост ответственности за результат учебной деятельности приводит к стрессу и напряжению. Студентам, которые покинули свой родной дом, вдвойне тяжелее адаптироваться к окружающей среде. Помимо учебы они сталкиваются с перестройкой взаимоотношений между ими и родителями, зачастую этот процесс бывает весьма болезненным и, соответственно ведет к стрессу.

По статистике ВОЗ за 2020 год, 80 % населения земли находится в постоянном стрессе. Из них 50 % испытывают стресс 2–3 раза в неделю, а 20 % – почти каждый день. 10 % населения находятся в ситуации острого травматического стресса. Также нужно учитывать ситуацию, которая затронула население всей нашей планеты, вирус COVID-19.

Чтобы справиться со стрессом, человек использует копинг-стратегии. Существуют разнообразные виды копинг-стратегий, которые определяются спецификой стрессогенных ситуаций и индивидуальными характеристиками человека, особенностями его когнитивного реагирования и поведения в стрессовой ситуации [1, с. 242].

Именно копинг-стратегии помогут в случае стрессовой ситуации в малой степени поддаваться панике. Понятие копинг-стратегии появилось относительно недавно, лишь в 1962 году. Л. Мэрфи применил этот термин, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития. А в 1966 году Р. Лазарус обратился к копингу для описания стратегий совладания со стрессом в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним».

Эмпирическое исследование сепарации и копинговых-стратегий среди студентов проводилось в 2021 г. на базе «Гомельского государственного университета имени