

Таким образом, данные показали, что в целом, студенты удовлетворены прожитой жизнью. Настоящую жизнь воспринимают интересной и эмоционально насыщенной. Студенты имеют определенные цели на будущую жизнь. Однако они не совсем уверены, что способны контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Таким образом, в юношеском возрасте формируется устойчивая система ценностей и смыслов, посредством становления которой появляется направленность в будущее.

### Литература

- 1 Франкфорт, Г. В преддверии философии / Г. Франкфорт, Г. А. Франкфорт, Дж. Уилсон, Т. Якобсен. – М. : Наука, 1984. – 238 с.
- 2 Фрейд, З. Неудовлетворенность культурой / З. Фрейд. – М. : Академия, 1990. – 301 с.
- 3 Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
- 4 Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб. : Питер, 2008. – 398 с.

УДК 159.9.019.43:316.622-057.875:616-036.12

*К. В. Толкач*

### ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

*Статья посвящена изучению процессов копинг-поведения у студентов с хроническими заболеваниями. В рамках работы рассмотрены стили и стратегии совладающего поведения, применяемые студентами с хроническими заболеваниями для саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях учебной и повседневной жизнедеятельности студентов.*

Современный мир характеризуется динамичными изменениями во всех сферах жизни. Возникает проблема функционирования и приспособления человека к постоянно изменяющимся условиям. Одним из факторов, помогающих справиться с подобной ситуацией, является совладающее поведение или копинг.

Изучение процессов копинг-поведения, по мнению В. А. Бодрова [1, с. 24], представляется для психологии методологическим шагом вперед, а результаты исследований имеют огромные возможности для практического применения (повышение эмоциональной устойчивости, стрессустойчивости человека, его психологического благополучия, обучение навыкам совладающего поведения как профилактики психического здоровья).

Копинг-стратегии – это сознательно сформулированные способы совладания, которые человек может использовать для преодоления возникших трудностей.

По мнению В. А. Бодрова, процесс совладающего поведения является проявлением индивидуальных личностных способов взаимодействия с окружающим миром, в котором проявляются особенности субъекта и характеристики ситуации, отраженные в его сознании в категориях ценности, значимости и последствий конкретного события. То есть, данный способ поведения субъекта выступает как способ защиты от нежелательного воздействия ситуации путем преобразования или смягчения ее требований в целях уменьшения или окончательной ликвидации условий развития стресса [1, с. 51].

Структура копинг-процесса представляет собой следующую цепочку звеньев: восприятие стрессовой ситуации – оценка личности как угроза или вызов – копинговое действие или реакция – успех копинга, новая оценка ситуации.

Обобщив данные многолетних исследований, ученые, выделили пять основных задач копинга:

- минимизация негативных воздействий ситуаций и повышение возможностей восстановления;
- приспособление к различным жизненным ситуациям или их преобразование;
- поддержание эмоционального равновесия;
- поддержание уверенности в силах, положительного образа «Я»;
- Поддержание и сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми [2, с. 71].

Наряду с копинг-стратегиями в борьбу со стрессом может вступить и такой механизм, как психологическая защита. Данный термин был введен Зигмундом Фрейдом и представляет собой продукт развития и научения, действующий в подсознании и запускающийся в ситуации конфликта, фрустрации, стресса [3, с. 51].

Единой классификации механизмов психологической защиты не существует, хотя имеется множество попыток по ее созданию. Один из концептуальных подходов представлен Ф.В. Бассиным, где психологическая защита рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания индивида на психическую травму. Согласно работам Б. Д. Карвасарского, данный термин подразумевает под собой систему адаптивных реакций личности, направленную на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я-концепцию.

Копинг-поведение может использоваться индивидом сознательно, выбираться и изменяться в зависимости от ситуации, а процессы психологической защиты неосознаваемы. Несмотря на то, что копинг и защита основываются на одинаковых, тождественных процессах, они отличаются полярностью направленности – либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию.

Процессы совладания требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты же, напротив, склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги.

В отечественной литературе механизмы психологической защиты и механизмы совладания рассматриваются как важнейшие формы процессов адаптации индивида. На сегодняшний день при постановке психотерапевтических задач принято объединять эти механизмы в целостную систему адаптивных реакций личности, что представляется вполне естественным и целесообразным.

Люди, по мнению Л. И. Анцыферовой, которые чаще прибегают к механизмам психологической защиты, воспринимают окружающий мир как источник опасностей, возможно в их мировоззрении преобладает пессимистический настрой. Однако те, кто в ситуациях стресса, предпочитают прибегнуть к использованию копинг-стратегий, напротив, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением и положительной самооценкой [4, с. 148].

Были рассмотрены стили и стратегии совладающего поведения, применяемые студентами с хроническими заболеваниями при саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях учебной и повседневной жизнедеятельности студентов.

В исследовании принимали участие 80 студентов биологического факультета и 50 студентов юридического факультета в возрасте от 18–22 лет.

В группе студентов с хроническими заболеваниями достоверно выше показатели таких стилей совладающего поведения, как конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

В стрессовых ситуациях у студентов с хроническими заболеваниями копинг ориентирован на избегание и отвлечение. На втором месте стоит копинг ориентированный

на эмоции. В последнюю очередь студенты прибегают к копингу, ориентированному на решение задачи.

На основании полученных результатов можно сделать заключение о слабой сформированности адаптационного потенциала регуляторных свойств у обучающихся с хроническими заболеваниями.

### Литература

- 1 Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
- 2 Гапановская, Р. М. Психологическая защита / Р. М. Гапановская. – М. : Смысл, 2012. – 179 с.
- 3 Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М. : Просвещение, 1990. – 448 с.
- 4 Анцыферова, Л. И. Принцип развития в психологии / Л. И. Анцыферова. – М. : Наука, 1970. – 370 с.

УДК 159.99.622

*Е. Ф. Тужик*

### ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*В статье рассмотрена проблематика психоэмоциональных состояний в спорте. Как среди слагаемых успеха, так и среди причин поражения в спортивном соревновании определенная доля принадлежит психическому состоянию спортсмена перед и во время соревнования. Современный уровень науки о спорте позволяет признать зависимость результативности и надежности соревновательной деятельности спортсмена от его психического состояния, предшествующего или сопровождающего ее.*

Спортсмены и команды мира стремятся к достижению рекордных результатов, часто можно слышать упоминания о тревоге, вызванные интенсивной подготовкой, перегрузками и перетренировками, несвоевременным «перегоранием», напряжением и эмоциональным возбуждением. Соревнующиеся спортсмены постоянно подвержены действию различных стрессоров и испытывают нередко высокий уровень тревоги. Разумеется, уровень этот зависит от индивидуальных различий в восприятии и степени подверженности тревоге.

Психическое состояние – это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенности протекания психических процессов, обусловленных условиями внешней среды и особенностями личности [1, 2].

Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах многих ученых как в отечественной психологии: Н. А. Аминов, В. М. Астапов, В. А. Бакеев, В. К. Вилюнас, Ю. М. Забродин, Н. Д. Левитов, О. Г. Мельниченко и другие, так и за рубежом: Г. Ю. Айзенк, Р. Б. Кеттелл, К. У. Спенс, Ч. Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, З. Ш. Фрейд, У. П. Морган, К. А. Эликсон и другие. Они придают большое значение исследованию состояния тревоги, являющемуся универсальной формой эмоционального предугадывания неуспеха, которое участвует в механизме саморегулирования, способствуя мобилизации резервов психики и стимулируя поисковую активность. Тревога оказывает негативное влияние на поведение и деятельность индивида.

В своих работах Р. Мей говорил, что тревога есть реакция на ситуацию, когда оказывается под угрозой та ценность, которая по мнению человека жизненно важна для него [3].