

# Психология образования

А.В. Гущина, И.В. Григоричева

## КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

В статье обосновывается необходимость изучения копинг-стратегий и жизненной удовлетворенности в юношеском возрасте. Приводятся результаты эмпирического исследования, показывающего, что студенты с высоким и низким уровнем жизненной удовлетворенности существенно различаются в выборе копинг-стратегий. Для обучающихся с высоким уровнем жизненной удовлетворенности характерен выбор продуктивных стратегий. Делается вывод о необходимости работы со студентами по повышению уровня жизненной удовлетворенности.

*Ключевые слова:* копинг-стратегии, удовлетворенность жизнью, юношеский возраст.

A.V. Gushchina, I.V. Grigoricheva

## COPYING STRATEGIES OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF LIFE SATISFACTION

The article substantiates the necessity of studying coping strategies and life satisfaction in adolescence. The results of an empirical study showing that students with a high and low level of life satisfaction differ significantly in the choice of coping strategies are presented. For students with a high level of life satisfaction is the choice of productive strategies. The conclusion is made about the need to work with students to improve the level of life satisfaction.

*Key words:* coping strategies, life satisfaction, adolescent age.

Юношеский возраст выступает одним из периодов интенсивных изменений, как в личном, так и профессиональном плане, – это и переход к учебно-профессиональной деятельности, становление самосознания, а также формирование личностной и профессиональной идентичности, построение профессиональных и жизненных перспектив. Одним из критериев успешности таких изменений, как отмечает Л.В. Куликов, может быть высокий уровень удовлетворенности жизнью [1]. Под категорией «жизненная удовлетворенность» нами, вслед за Н.В. Паниной, понимается представление человека о психологическом комфорте, о себе и собственной жизни, общий эмоциональный фон жизни в настоящее вре-

мя [2]. Удовлетворенность жизнью, в отличие от эмоционального состояния человека, характеризуется большей устойчивостью во времени. Также для понимания жизненной удовлетворенности важен, на наш взгляд, тот факт, что данный термин не является синонимом понятия счастья. Н.В. Андреев считает, что исследования в данной области неоднократно поднимали вопрос о причинах удовлетворенности или не удовлетворенности человеком своей жизнью, однако этот вопрос остается до сих пор открытым [3]. Также малоизученной является проблема тех личностных особенностей, которые оказываются взаимосвязаны с удовлетворенностью жизнью, одними из них выступают копинг-стратегии. Н.Е. Водопьянова,

А.Н. Капустина считают, что использование человеком неконструктивных копинг-стратегий ведет к снижению удовлетворенности жизнью [4].

На данный момент исследователи активно изучают проблему копинг-стратегий на примере как разных видов деятельности, так и разных жизненных сфер. Для нашего исследования важен факт того, что ученые предпринимают попытки изучения взаимосвязи копинг-стратегий с различными эмоциональными состояниями, а также благополучием в социальной сфере. При этом обращается внимание на то, что копинг-стратегии анализируются с точки зрения их продуктивности в той или иной ситуации. Как считает А.В. Либина, копинг-стратегии как систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией с целью понижения вредного влияния стресса человек производит для совладания со стрессовыми ситуациями на протяжении всей жизни [5] и студенческий возраст не исключение. Анализируя состояние проблемы исследования копинг-стратегий, удовлетворенности жизнью, мы можем отметить ее разноаспектное рассмотрение, однако, на наш взгляд, наблюдается недостаточность исследований данной проблематики в юношеском возрасте, знание которой могло бы помочь формированию позитивного восприятия мира, повышению жизненной удовлетворенности, развитию продуктивных копинг-стратегий у юношей. Цель нашего исследования состояла в изучении копинг-стратегий и жизненной удовлетворенности у студентов.

В исследовании приняли участие 90 студентов нескольких вузов г. Барнаула в возрасте 18–23 года, из них 47 девушек и 43 юноши. В исследовании были использованы:

1) методики исследования (опросник «Способы совладающего поведения» (ССП), авторы Р. Лазарус и С. Фолкман);

2) методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма;

3) методика «Индекс жизненной удовлетворенности», адаптация Н.В. Паниной.

Гипотеза исследования: копинг-стратегии студентов с разным уровнем жизненной удовлетворенности будут отличаться: для студентов с низким уровнем жизненной удовлетворенности будут характерны такие копинги, как поиск социальной поддержки, бегство-избегание, непродуктивные копинг-стратегии, а для студентов с высоким уровнем жизненной удовлетворенности – планирование в решении проблемы, при-

нятие ответственности и продуктивные копинг-стратегии.

По результатам методики «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной было выявлено, что у студентов различные уровни жизненной удовлетворенности. В основном у студентов средний уровень жизненной удовлетворенности – 43,33 % выборки, менее выраженным оказался высокий уровень жизненной удовлетворенности – у 34,44 % студентов, меньше всего в выборке представлен низкий уровень жизненной удовлетворенности, который наблюдался у 22,22 % студентов.

Далее мы изучали проявление копинг-стратегий у трех групп, выявленных нами по тесту «Индекс жизненной удовлетворенности»: группы с высоким, средним и низким уровнем жизненной удовлетворенности. Анализируя опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман), видим, что студенты с разным уровнем жизненной удовлетворенности используют разные копинг-стратегии.

Испытуемые с низким уровнем жизненной удовлетворенности используют в основном такие копинг-стратегии, как:

- 1) конфронтационный копинг (22,22 %);
- 2) поиск социальной поддержки (22,22 %);
- 3) бегство-избегание (21,11 %).

Исходя из интерпретации данного опросника, можно сказать, что студенты с низким уровнем жизненной удовлетворенности пользуются конфронтационным копингом (22,22 %). Благодаря данной копинг-стратегии при возникновении сложных жизненных ситуаций испытуемые пытаются разрешить проблему за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности. Конкретные действия при этом направлены или на изменение ситуации, или на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. Стратегия поиска социальной поддержки, характерная для 22,22 % обучающихся, характеризует их как людей активно предпринимающих попытки разрешения проблемы, привлекая при этом внешние ресурсы, связанные с социумом, например поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Для данных студентов будет характерна ориентация на ожидание сочувствия, внимания, взаимодействие с другими людьми, обращение за советом и рекомендациями к людям, обладающим, по мнению испытуемых, нужными знаниями. Поиск действенной поддержки будет проявляться у таких людей в ожидании помощи

от других в виде конкретных действий. Студенты с низким уровнем жизненной удовлетворенности используют также стратегию бегства-избегания (21,11 %), которая предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п. При явном предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание или игнорирование проблемы, стремление уйти от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, раздражительность, пищевые зависимости и т. п., с целью снижения уровня эмоционального напряжения.

Испытуемые с высоким уровнем жизненной удовлетворенности в основном использовали такие копинг-стратегии:

- 1) дистанцирование (31,11 %);
- 2) самоконтроль (31,11 %);
- 3) принятие ответственности (33,33 %),
- 4) планирование решения проблемы (32,22 %);
- 5) положительная переоценка (26,66 %).

Таким образом, студенты с высокой жизненной удовлетворенностью более удовлетворены внешними обстоятельствами жизни. Используют стратегию дистанцирования, которая предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее, а также применения приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания. Также студенты с высоким уровнем жизненной удовлетворенности используют стратегию самоконтроля (31,11 %), которая предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения. Также, в отличие от студентов, имеющих низкий уровень жизненной удовлетворенности, испытуемые с высоким уровнем

жизненной удовлетворенности используют стратегию принятия ответственности (33,33 %), которая предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Используют студенты с высоким уровнем жизненной удовлетворенности копинг Планирование решения проблемы (32,33 %). Это означает, что, оказавшись в трудной ситуации, испытуемые попытаются преодолеть проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия положительной переоценки (26,66 %) предполагает, что студенты предпринимают попытки преодоления негативных переживаний, связанных с проблемой благодаря положительному её переосмыслению, рассмотрению проблемы как возможности для личностного роста и саморазвития.

Студенты со средним уровнем жизненной удовлетворенности при решении проблем прибегают к попыткам преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет таких копинг-стратегий:

- 1) конфронтационный копинг (5,55 %);
- 2) дистанцирование (3,33 %);
- 3) самоконтроль (5,55 %);
- 4) поиск социальной поддержки (5,55 %);
- 5) принятие ответственности (2,22 %);
- 6) бегство-избегание (1,11 %);
- 7) планирование решения проблемы (7,77 %);
- 8) положительная переоценка (3,33 %).

Как мы можем увидеть, студенты данной группы прибегают к разного рода копингам, не отдавая особого предпочтения какому-либо конкретному из них.

Проведя обработку результатов с помощью U-критерия Манна-Уитни, мы сравнили проявление копинг-стратегий у групп испытуемых с высоким и низким уровнем жизненной удовлетворенности. Значимыми оказались различия по всем указанным выше стратегиям: группа студентов с низким уровнем жизненной удовлетворенности чаще, чем группа с высоким уровнем использует Конфронтационный копинг, ( $U_{\text{эмп}} = 15$ , при  $p = 0,01$ ), Поиск социальной поддержки, ( $U_{\text{эмп}} = 24$ , при  $p = 0,01$ ), Бегство-избегание ( $U_{\text{эмп}} = 54$ , при  $p = 0,01$ ). Напротив, группа с высоким уровнем жизненной

удовлетворенности чаще, чем две другие группы (группы с низким и средним уровнем жизненной удовлетворенности), использует такие копинг-стратегии, как Дистанцирование ( $U_{эмп} = 28$ , при  $p = 0,01$  и  $U_{эмп} = 58$ , при  $p = 0,01$ ), Самоконтроль ( $U_{эмп} = 45$ , при  $p = 0,01$  и  $U_{эмп} = 116,5$ , при  $p = 0,01$ ), Принятие ответственности ( $U_{эмп} = 32$ , при  $p = 0,01$  и  $U_{эмп} = 34$ , при  $p = 0,01$ ), Планирование решения проблемы ( $U_{эмп} = 38$ , при  $p = 0,01$  и  $U_{эмп} = 129,5$ , при  $p = 0,01$ ), Положительная переоценка ( $U_{эмп} = 73$ , при  $p = 0,01$  и  $U_{эмп} = 87$ , при  $p = 0,01$ ).

При сравнении результатов испытуемых со средним и низким уровнем жизненной удовлетворенности выяснилось, что между группами также имеются значимые различия: так студенты с низким уровнем жизненной удовлетворенности чаще используют Конфронтационный копинг ( $U_{эмп} = 42$ , при  $p = 0,01$ ), Поиск социальной поддержки ( $U_{эмп} = 38,5$ , при  $p = 0,01$ ), Бегство-избегание ( $U_{эмп} = 17,5$ , при  $p = 0,01$ ).

Результаты методики определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма показали, что испытуемые с низким уровнем жизненной удовлетворенности в основном использовали непродуктивные копинг-стратегии. Это означает, что, находясь в сложной жизненной ситуации, они выбирают те копинг-стратегии, которые не устраняют стрессовое состояние, а, напротив, способствуют его усилению. Непродуктивными копинг-стратегиями из тех, что выбрали испытуемые с низким уровнем жизненной удовлетворенности (70 %), являются, например, смирение, растерянность, эмоциональная разрядка, подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность, активное избегание, отступление. Испытуемые с высоким уровнем жизненной удовлетворенности

в основном использовали продуктивные копинг-стратегии. Это означает, что, находясь в сложной жизненной ситуации, такие студенты выбирают те копинг-стратегии, которые помогают быстро и успешно совладать со стрессом. Продуктивными копинг-стратегиями из тех, что выбрали испытуемые с высоким уровнем жизненной удовлетворенности (71 %), являются, например, проблемный анализ, оптимизм, сотрудничество. Испытуемые со средним уровнем жизненной удовлетворенности в основном использовали относительно продуктивные копинг-стратегии. Это означает, что, находясь в сложной жизненной ситуации, выбирают те копинг-стратегии, которые помогают лишь в некоторых случаях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе. Относительно продуктивными копинг-стратегиями, из тех что выбрали испытуемые со средним уровнем жизненной удовлетворенности (43,6 %), являются, например, игнорирование, диссимиляция, сохранение самообладания, относительность, религиозность, придача смысла, установка собственной ценности, протест, пассивная кооперация, отвлечение, альтруизм, компенсация, конструктивная активность, обращение.

Обобщая результаты проведенного исследования, мы можем говорить о том, что наша гипотеза подтвердилась, также можно отметить необходимость проведения развивающей работы со студентами, обладающими низким уровнем удовлетворенности жизнью. На основе полученных результатов эмпирического исследования нами были разработаны рекомендации студентам по повышению уровня жизненной удовлетворенности в процессе учебной деятельности, при этом мы опирались на работы таких авторов, как К. Роджерс, М.Е. Сандомирский, Н.А. Гульчевская и т. д.

### Библиографический список

1. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов. — Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2000. — С. 476–510.
2. Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути / под ред. А. А. Кроника. — Москва : Прогресс, 1993. — С. 107–114.
3. Андрееenkova, Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов [Электронный ресурс] / Н. В. Андрееenkova. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-udovletvorennosti-zhiznyu-i-opredelyayuschih-ee-faktorov>, свободный.
4. Водопьянова, Н. Е. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации [Электронный ресурс] / Н. Е. Водопьянова, А. Н. Капустина. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-kak-faktor-professionalnoy-adaptatsii>, свободный.
5. Либина, А. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / А. В. Либина, А. В. Либин // Стиль человека: психологический анализ. — Москва : Смысл, 1998. — С. 190–204.