

Особенности перспективы будущего и ресурсов совладания с трудностями у студентов 1 курса, обучающихся на факультете клинической психологии КГМУ

Научный руководитель – Сурьянинова Татьяна Ильинична

Константинова Юлия Олеговна

Студент (специалист)

Курский государственный медицинский университет, Кафедра общей и клинической психологии, Курск, Россия

E-mail: yulechka.konstantinova@list.ru

Поступление в университет для юношей и девушек является новой жизненной ситуацией, которая требует ресурсов для адаптации [1]. Вместе с поступлением возникает большое количество дополнительных обстоятельств: переезд в другой город, много новых преподавателей, иной режим работы, строгие требования, нехватка времени на сон, еду [2]. Для выхода из таких ситуаций используются различные копинг-стратегии. Д.Амирхан выделил 3 основные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание проблем [3]. Первые две положительные и используются тогда, когда человек понимает, что способен справиться с предстоящими трудностями, у него присутствует положительное отношение к себе и наличие близких людей, поддержкой которой он может заручиться в любой момент [5]. Избегание трудностей относится к непродуктивным стратегиям. Эта стратегия может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности. Существуют исследования, устанавливающие связи копинг-стратегий с темпераментом (Сергеева М.А., Пройдисвет А.П., Мельник Е.В.) [4], связи копинг-стратегий и смысложизненных ориентаций (Биктина Н.Н) [6]. Мы практически не встречали работ, посвященных связи копинг-стратегий с представлениями о времени и перспективой будущего, хотя именно временная перспектива лежит в основе целеполагания, активной жизненной позиции индивида, что очень важно для адаптации к новым условиям. Время - это одна из базовых составляющих структуры личности, определяющая представление о мире, и ритм внутреннего хронометра человека. Нам было интересно установить существование связи между используемыми копинг-стратегиями и представлением о перспективе будущего на основе субъективной оценки протяженности временной перспективы, картины будущего индивида.

Проблема исследования: Каковы особенности перспективы будущего и ресурсов совладания с трудностями у студентов 1 курса, обучающихся на факультете клинической психологии КГМУ. **Цель исследования:** изучить особенности ресурсов совладания с трудностями среди студентов 1 курса КГМУ и проследить их связь с перспективой будущего. **Объект исследования:** взаимосвязь перспективы будущего и ресурсов совладания с трудностями. **Предмет исследования:** особенности перспективы будущего и ресурсов совладания с трудностями у студентов 1 курса, обучающихся на факультете клинической психологии КГМУ.

В нашей работе использовались следующие психодиагностические методики:

- Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана;
- Метод изучения временной перспективы «Линия жизни» в адаптации Т.Д.Василенко.

Гипотеза исследования: существуют связь между перспективой будущего и ресурсами совладания с трудностями в группах студентов 1 курса, обучающихся на факультете клинической психологии КГМУ.

Результаты исследования. Выборку исследования составили 46 студента факультета клинической психологии КГМУ 17-18 лет. В ходе исследования нами были выделены 2 группы студентов на основании результатов методики «Линия жизни». Первую группу составили студенты, у которых выражена перспектива будущего (58%), вторую - студенты с невыраженной перспективой будущего (42%).

В результаты выполнения методики Д.Амираха были получены следующие результаты: у половины студентов факультета клинической психологии преобладает высокий уровень копинг-стратегии «разрешения проблем» (50,50%), что указывает на преобладание активной поведенческой стратегии, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Среди студентов КГМУ также выражен высокий уровень стратегии «поиск социальной поддержки» (40,17%). Это активная поведенческая стратегия, при которой студенты университета для эффективного разрешения проблемы обращаются за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

Поведенческая стратегия «избегание проблем», при которой студент старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем среди студентов клинической психологии используется в меньшей степени (26,6%). Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который в актуальной ситуации не имеет доступа к внутренним ресурсам совладания со стрессом.

Необходимо отметить, что человек может использовать сразу несколько копинг-стратегий одновременно или по-разному вести себя в различных ситуациях в зависимости от внешних и внутренних факторов.

Среди студентов, использующих стратегии разрешения проблем и поиска социальной поддержки наблюдается более высокий процент (84,12%) изображения линии будущего по сравнению с группой студентов, склонных к стратегии избегания (результаты достоверны по критерию хи квадрат Пирсона, при $p=0,00008$), что означает, что у студентов, использующих продуктивные стратегии, более выражена перспектива будущего. Это свидетельствует о том, что в большинстве своем студенты склонны к планированию и прогнозированию благоприятного развития событий своего ближайшего будущего.

Выводы: основываясь на результатах исследования, можно сделать вывод о том, что наша гипотеза о связи копинг-стратегий и перспективы будущего подтвердилась. Действительно, наличие временной перспективы будущего у студентов связано с использованием продуктивных копинг-стратегий «разрешения проблем» и «поиск социальной поддержки». Это означает, что у таких студентов в большей степени развито представление о будущем, они не боятся планировать его, стремясь справляться с новыми обстоятельствами и позитивно принимать возникающие трудности. Таких людей вдохновляет мысль о том, что сегодняшние усилия принесут свои плоды позже, они думают в терминах последовательности и спешат проникнуть в завтра.

Источники и литература

- 1) Бурлачук Л.Ф., Психология жизненных ситуаций /Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Наука. 1998. 2. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом //Учебно-методическое пособие – Казань. 2003. 3. Нартова-Бочавер С.К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности

// Психологический журнал. 1997. № 4. 4. Никольская И.М. Психологическая защита у детей /И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Питер. 2000. 5. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты, – издательский центр «Талант». 1996. 6. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. 2002. № 5, 6.