

Корнеева Дарья Геннадьевна

магистрант

Корнеев Михаил Алексеевич

магистрант

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ НАУКЕ

Аннотация: в статье описан вклад отечественных и зарубежных ученых изучения стресса, также отражена актуальность изучения проблемы совладающего поведения. Представлены современные результаты исследований особенностей копинг-поведения лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: стресс, копинг-стратегия, совладающее поведение.

В последние годы положение государства и человека в обществе определяется и таким критерием как профессиональным образованием. Система профессиональной подготовки кадров – это показатель уровня развития современного общества. Динамика развития государства и уровень жизни общества напрямую зависят от качества и мобильности современной структуры системы профессионального образования, которое формирует профессионально значимые компетенции, в том числе – готовность действовать в напряжённых (стрессовых) рабочих ситуациях.

Уже с начала учебно-профессиональной деятельности, стресс в различной степени присутствует у студентов, зачастую становясь причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, мотивационной сфер деятельности. Предупреждает такие нарушения – выбор стратегии поведения совладания со стрессом. Это влияет на успешность дальнейшего обучения, профессиональное становление и состояние здоровья студентов [4].

Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова и Л.А. Китаев-Смык понимают стресс как ряд изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и другими реакциями [5].

Первоначально, до возникновения термина «стресс» существовало понятие «адаптационный синдром». В исследованиях отечественного ученого В.Г. Коренчевского, который занимался наблюдением за активностью гормонального фона и изменением процессов адаптации, происходящих в организме под влиянием различных чрезвычайных воздействий, было выдвинуто предположение, что адаптационный синдром – не патологическая, а физиологическая реакция на повреждение, имеющая защитный характер [6].

Исходя из ведущей роли центральной нервной системы, выделяя энергетические процессы в мозговой ткани К.И. Погодаев дает следующее определение: «...стресс – состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, ведущих к защите или повреждению организма на разных уровнях его организации посредством единых нейрогуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции» [6].

Возникновение теории эмоционального стресса возникло из понимания, что синдром ответной физиологической реакции на стресс – модель ряда защитных реакций, присущих как человеческому организму, так и животным. Отличие от животных заключается в том, что у человека физиологическая реакция может определяться не только непосредственным присутствием стрессора, но и его психологическим воздействием на личность.

В 70-х годах XX столетия психологи пришли к выводу: человеческая специфика стресса состоит в сознательной переработке отрицательных эмоций с участием механизмов психологической защиты личности. При анализе понятия «эмоциональный стресс» вполне естественен вопрос о его соотношении с понятием «эмоции». Хотя в основе эмоционального стресса лежит эмоциональное напряжение, отождествление указанных понятий не является правомерным.

Интерес к изучению особенностей ответного поведения на стресс возник у психологов в середине XX века. В то же время возникло первое упоминание о копинге (от англ. «to cope» – справляться), как способе совладания со стрессом. Это было отмечено в работах психолога Л. Мерфи. Первыми отечественными исследователями совладающего поведения являются Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский. Именно они заложили основы понимания копинг-поведения и процессов, связанных с формированием копинг-стратегий [9]. Термин «совладающее поведение» был введен позже, в 1994 году Л.И. Анцыферовой, рассматривающей совладание как вариант адаптивного поведения, позволяющего преодолевать трудные жизненные обстоятельства. Сегодня большинство исследователей определяют совладающее поведение или, другим словами, копинг-поведение как осознанный приём психической регуляции, активную стратегию поведения, направленную на изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей человека в сложных жизненных ситуациях [1].

Совладающее поведение реализуется посредством совокупности копинг-стратегий и защитных механизмов психики [1].

В настоящее время, исследованию стресса и совладающего поведения у людей с ограниченными возможностями здоровья посвящено множество научных работ.

В.Н. Поникарова, Ю.Ю. Алексина, С.Л. Богомаз и С.Ф. Пашкович изучали основные направления формирования продуктивного копинг-поведения у студентов с ОВЗ [2]. Результаты их исследований показали, что студенты с ОВЗ в большей степени обладают неадаптивными копинг-стратегиями (отрицание личной ответственности при возникновении проблемы, отсутствие уверенности в своих действиях, стремление дистанцироваться или избегать стрессовых ситуаций [7].

Е.С. Зайцева и И.Г. Маракушина изучали проблему формирования копинг-стратегий у подростков с ДЦП. В их исследовании были выявлены связи между показателями особенностей родительских отношений и копинг-механизмами родителей [3].

С.А. Хазова, Н.С. Шипова, Т.Н. Адеева и И.В. Тихонова проанализировали работы по проблеме детерминации качества жизни у лиц с ОВЗ и сделали следующий вывод: совладающее поведение – фактор высокого качества жизни. Независимо от типа нарушений взрослые с ОВЗ имеют достаточно высокое качество жизни. Выявлена связь стратегий совладания с показателями качества жизни. Данные результаты исследования можно использовать для построения программ реабилитации и помощи лицам с ОВЗ [8].

Таким образом, в процессе теоретического анализа был рассмотрен ряд современных исследований, посвященных подходам (физиологическим, психологическим, поведенческим) к изучению совладающего поведения, в том числе – у лиц с ОВЗ. Большая часть данных исследований имеет теоретический характер. Практикоориентированных исследований крайне мало. Ни в отечественной, ни в зарубежной психологии пока недостаточно исследований, где основное внимание уделялось бы сравнению особенностей копинг-стратегий у инвалидов и лиц с ОВЗ на разных возрастных этапах. Это обуславливает актуальность темы нашего исследования, посвященной изучению формирования совладающего поведения у студентов с ОВЗ.

Список литературы

1. Акимова Е.В. Проблема изучения Копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии / Е.В. Акимова, А.В. Суворова // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции (25–27 апреля, 2016). – В 8 ч. Ч. 3. – М.: МГУДТ. – С. 6–10.

2. Богомаз С.Л. Особенности копинг-стратегий людей с ограниченными возможностями / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – №3 (18). – С. 166–168.

3. Зайцева Е.С. Психологический анализ копинг-стратегий у подростков с детским церебральным параличом / Е.С. Зайцева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №3. – С. 638–647.

4. Киселева Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е.В. Киселева // Молодой ученый. – 2017. – №6 (140). – С. 417–419 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (дата обращения: 14.02.2023).
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
6. Погодаев К.И. К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома» / К.И. Погодаев // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев: Штиинца, 1976. – С. 211–229.
7. Поникарова В.Н. Содержание и основные направления формирования продуктивного копинг-поведения у лиц с ограниченными возможностями // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №5. – С. 412–414.
8. Совладающее поведение лиц с ограниченными возможностями здоровья как фактор качества жизни и субъективного благополучия / Т.Н. Адеева, И.В. Тихонова, С.А. Хазова [и др.] // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. №4 (102). – С. 101–118.
9. Татьянченко Н.П. Развитие понятия «копинг» в отечественной и зарубежной психологии // Известия Южного федерального университета. Психология и педагогика. – 2006. – №4. – С. 377–382.