

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕДУЩИХ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА, КАК ФАКТОРА АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ

[Н. А. Забылина](#)

*ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава
России (г. Новосибирск)*

В работе проводится исследование ведущих копинг-механизмов у студентов, как факторов адаптации к обучению. По методике Е. Neim в когнитивной сфере у большинства студентов преобладают адаптивные копинг-механизмы. В поведенческой сфере отмечается напряжение относительно неадаптивных копинг-механизмов: «компенсация» и «отвлечение». Незрелость эмоциональной сферы студентов проявляется напряженностью таких копинг-механизмов, как «эмоциональная разрядка», «агрессивность» и «подавление эмоций». Полученные результаты свидетельствуют о наличии проблем в адаптации студентов к обучению в вузе.

Ключевые слова: адаптация, высшая школа, копинг-механизм, копинг-поведение, совладающее поведение, стресс, студенты первого года обучения.

Забылина Наталья Анатольевна — кандидат медицинских наук, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет», e-mail: naz081176@mail.ru

Актуальность. Проблема адаптации к обучению в вузе актуальна в юношеском возрасте, поскольку этот период жизни человека относится к начальному этапу профессионализации, в то же время в нем наиболее активно проявляется нормативный кризис «становления идентичности» [1]. Во-первых, юношеский возраст, в котором находится большинство студентов, сам по себе является кризисным. Во-вторых, обучение в вузе сопровождается изменением привычных стереотипов жизни и учебы, интенсивной умственной нагрузкой, стрессом в период сессии, для многих студентов переездом в другой город. Часто это сочетается с материальной и бытовой неустроенностью, неопределенностью социального статуса и т. д. [2, 3]. Эффективность адаптации определяется психологическими характеристиками личности студента, физиологическими и биохимическими особенностями его организма. В современной психологии, помимо исследования патогенных факторов, все большее внимание уделяется защитным факторам личности. К ним относятся механизмы совладания

со стрессом, или копинг-механизмы (копинг-поведение).

Копинг-механизмы, или механизмы совладания, от англ. coping — совладание. Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию [4].

В большинстве литературных источников совладающее поведение отождествляется с понятием копинга. По определению Р. М. Грановской, «...совладание (копинг) — это совокупность осознанных стратегий разрешения конфликта для совладания с внутренним напряжением и дискомфортом, приобретаемая личностью в процессе онтогенеза, в связи с формированием речи, сознания и самосознания» [5].

Копинг-стратегии формируются в ходе социализации, психологические защиты более ранние по своему появлению и развитию в структуре совладания со стрессом и поэтому, когда копинг-стратегии не справляются с возникшей критической ситуацией, то на их место приходят психологические защиты [6].

Согласно Н. В. Дмитриевой, выбор субъектом того или иного защитно-совладающего механизма определяется особенностями ситуации (наличием в ней мотивационно-значимых для субъекта стимулов); особенностями предыдущего опыта (сформировавшимися социальными схемами); степенью доступности сформированных схем для оценки события; личностными особенностями индивида [7].

Цель: исследовать ведущие копинг-механизмы у студентов первого года обучения, как фактора адаптации к учебному процессу.

Материалы и методы. Были обследованы 74 студента 1-го курса НГМУ, 22 (29,7 %) юноши и 52 (70,3 %) девушки. Средний возраст обследуемых — $18,4 \pm 1,8$ года. Для исследования копинг-механизмов была использована методика Е. Нейм. Е. Нейм (1988), изучая копинг-поведение, предложил рассмотрение вопроса в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Виды копинг-поведения в каждой сфере были распределены Е. Нейм на 3 основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные [8].

Результаты исследования. В поведенческой сфере у 18-ти чел. (24,3 %) выявлены адаптивные копинг-механизмы, у 43-х чел. (58,1 %) — относительно адаптивные механизмы, у 13-ти чел. (17,6 %) — неадаптивные механизмы. В когнитивной сфере у 57-ми чел. (77,0 %) выявлены адаптивные механизмы, у 8-ми чел. (10,9 %) — относительно адаптивные механизмы, у 9-ти чел. (12,1 %) — неадаптивные механизмы. В эмоциональной сфере у 7-ми чел. (13,5 %) выявлены адаптивные копинг-механизмы, у 23-х чел. (44,6 %) — относительно адаптивные механизмы, у 22-х чел. (42,3 %) — неадаптивные (табл. 1).

Таблица 1

Структура адаптивности копинг-механизмов у студентов

Варианты копинг-механизмов	Поведенческая сфера		Когнитивная сфера		Эмоциональная сфера	
	N (чел.)	%	N (чел.)	%	N (чел.)	%
Адаптивные	18	24,3	57	77,0	11	14,9
Относительно адаптивные	43	58,1	8	10,9	33	44,6

Неадаптивные	13	17,6	9	12,1	30	40,5
--------------	----	------	---	------	----	------

Далее был проведен анализ наиболее часто встречающихся копинг-механизмов. Полученные данные представлены в табл. 2.

Таблица 2

Ведущие копинг-механизмы у студентов

Варианты копинг-механизмов	Поведенческая сфера		Когнитивная сфера		Эмоциональная сфера	
	Копинг-механизм	М ± m	Копинг-механизм	М ± m	Копинг-механизм	М ± m
Адаптивные	Альтруизм	0,25 ± 0,08	Сохранение самообладания	2,43 ± 0,13	Протест	1,00 ± 0,10
	Сотрудни-чество	2,23 ± 0,14	Проблемный анализ	3,2 ± 0,14	Оптимизм	0,60 ± 0,08
	Обращение	2,00 ± 0,19	Установка собственной ценности	2,18 ± 0,12	—	—
Относительно адаптивные	Компенса-ция	3,40 ± 0,17	Относитель-ность	0,44 ± 0,12	Эмоциональная разрядка	2,45 ± 0,12
	Конструк-тивная активность	1,00 ± 0,17	Религиозность	0,28 ± 0,08	Пассивная кооперация	1,42 ± 0,17
	Отвлечение	2,23 ± 0,16	Придача смысла	0,40 ± 0,10	—	—
Неадаптивные	Активное избегание	1,63 ± 0,17	Игнорирование	0,78 ± 0,13	Подавление эмоций	1,88 ± 0,15
	Отступле-ние	0,50 ± 0,14	Диссимуляция	0,83 ± 0,10	Покорность	0,68 ± 0,12
	—	—	Растерянность	0,78 ± 0,12	Самообвинение	0,45 ± 0,13
	—	—	Смирение	0,28 ± 0,07	Агрессивность	2,00 ± 0,17

При анализе поведенческой сферы были получены следующие данные. Студенты чаще всего используют такие адаптивные копинг-механизмы как «сотрудничество» ($2,23 \pm 0,14$) и «обращение» ($2,00 \pm 0,19$). Данные копинг-механизмы характеризуются таким поведением личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении, обращается за советом.

Среди относительно адаптивных вариантов копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления, наиболее часто студенты используют «компенсацию» ($3,40 \pm 0,17$) и «отвлечение» ($2,23 \pm 0,16$). Поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью

погружения в любимое дело, спорт, музыку, путешествия, исполнения своих заветных желаний, человек старается отвлечься и расслабиться с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды, шопинга и т. п.

В когнитивной сфере у студентов наиболее часто встречались адаптивные копинг-механизмы: «проблемный анализ» ($3,2 \pm 0,14$), «установка собственной ценности» ($2,18 \pm 0,12$), «сохранение самообладания» ($2,43 \pm 0,13$). Формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

При анализе эмоциональной сферы выявлено, что напряжение (частота использования) адаптивных копинг-механизмов невелико.

Наиболее выраженным является относительно адаптивный копинг-механизм «эмоциональная разрядка» — $2,45 \pm 0,12$. При этом поведение личности направлено на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, через такие эмоции как истерические реакции, отчаяние, обида и т. п.

Также достаточно выражен такой неадаптивный копинг-механизм, как «подавление эмоций» — $1,88 \pm 0,15$. Данный вариант поведения характеризуется подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадёжности, покорности и недопущения других чувств.

Отмечается достаточное напряжение (частота использования) и неадаптивного копинг-механизма — «агрессивность» ($2,00 \pm 0,17$). Человек впадает в бешенство, становится агрессивным.

Статистически значимых различий использования копинг-механизмов в группах юношей и девушек не выявлено.

Выводы. В когнитивной сфере у большинства студентов преобладают адаптивные копинг-механизмы. В поведенческой же сфере у студентов преобладают относительно адаптивные и неадаптивные копинг-механизмы. При этом отмечается напряжение таких копинг-механизмов, как «компенсация» и «отвлечение». По данным литературы, именно данные копинг-механизмы являются важными составляющими развития аддиктивного поведения [7, 9, 10]. Незрелость эмоциональной сферы студентов проявляется напряженностью таких неадаптивных и относительно адаптивных копинг-механизмов, как «эмоциональная разрядка», «агрессивность» и «подавление эмоций». Полученные результаты свидетельствуют о наличии проблем в адаптации студентов к обучению в вузе. В связи с этим актуальным является разработка комплекса мероприятий, направленных на выработку у студентов адаптивных способов эмоционального отреагирования, поведенческих стратегий при преодолении жизненных трудностей.

Список литературы

1. Кушнерова Ю. Ю. Формирование эго-идентичности студентов в процессе адаптации к обучению в вузе как фактор профилактики алкогольной аддикции : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю. Ю. Кушнерова. — Кемерово, 2012. — 23 с.
2. Илюхин А. Г. Развитие копинг-стратегий у студентов в ситуациях интеллектуальных испытаний : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. Г. Илюхин. — Тамбов, 2011. — 24 с.
3. Чехлатый Е. И. Исследование копинг-механизмов у студентов вузов в связи с задачами первичной психогигиены и психопрофилактики / Е. И. Чехлатый // Обозрение психиатрии и мед. психологии им. В. М. Бехтерева. — 2006. — № 2. — С.

23-25.

4. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского — 3-е изд. — СПб. : Питер, 2006. — 112 с.
5. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. — СПб. : Речь, 2010. — 474 с.
6. Шемякина О. О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов / О. О. Шемякина // Психология и право. — 2013. — № 4. — С. 28-31.
7. Дмитриева Н. В. Особенности защитно-совладающего поведения аддиктивной личности / Н. В. Дмитриева, А. В. Сигаева, О. А. Приходченко // Психотерапия. — 2013. — № 2. — С. 29-33.
8. Heim E. Coping und adaptivitat : gift es geeignetes coping / E. Heim // Psychother Psychosomatik Medizinesche Psychology. — 1988. — N. 1. — S. 8-17.
9. Видерман Н. С. Медико-психологические характеристики копинг-поведения больных с зависимостью от алкоголя : автореф. дис. канд. психол. наук / Н. С. Видерман. — СПб., 2000. — 24 с.
10. Лукьянов В. В. Защитно-совладающее поведение и синдром «эмоционального выгорания» у врачей-наркологов, их коррекция и влияние на эффективность лечения больных : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В. В. Лукьянов. — СПб., 2007. — 53 с.

RESEARCH OF LEADERS OF COPING-MECHANISMS AT STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITIES AS FACTOR OF EDUCATIONAL ADAPTATION

[N. A. Zabylina](#)

SBEI HPE «Novosibirsk State Medical University of Ministry of Health» (Novosibirsk)

Research of the leading coping mechanisms at students, as factors of adaptation to education is conducted in the article. In the cognitive sphere at most of students adaptive coping mechanisms prevail by E. Heim technique. In the behavioural sphere the strain of rather not adaptive coping mechanisms becomes perceptible: «compensation» and «derivation». A dismaturity of the emotional sphere of students is shown by intensity of such coping mechanisms, as «abreaction», «aggression» and «suppression of emotions». The received results testify to existence of problems in adaptation of students to training in higher education institution.

Keywords: adaptation, higher school, coping mechanism, coping behavior, stress, students of the first year of training.

About authors:

Zabylina Natalya Anatolyevna — candidate of medical science, senior teacher of pedagogics and psychology chair at SBEI HPE «Novosibirsk State Medical University of Ministry of Health», e-mail: naz081176@mail.ru

List of the Literature:

1. Kushnerova Y. Y. Formation of an ego identity of students in the course of adaptation to training in higher education institution as a factor of prophylaxis of an alcoholic addiction : theses. ... cand. of psyc. science/ Y. Y. Kushnerova. — Kemerovo, 2012. — 23 p.
2. Ilyukhin A. G. Development of coping-strategy in students in situations of intellectual tests : theses. ... cand. of psyc. science / A. G. Ilyukhin. — Tambov, 2011. — 24 p.
3. Chekhlaty E. I. Research of coping-mechanisms at students of higher education institutions in connection with problems of primary psychohygiene and a psychoprophylaxis / E. I. Chekhlaty // the Review of psychiatry and medical psychology of V. M. Bekhterev. — 2006. — N 2. — P. 23-25.
4. The psychotherapeutic encyclopedia / Under the editorship of B. D. Karvasarsky. — the 3rd prod. — SPb. : St. Petersburg, 2006. — 112 p.
5. Granovsky R. M. Psychological protection / R. M. Granovskaya. — SPb. : Speech, 2010. — 474 p.
6. Shemyakina O. O. Influence of a procrastination on stress level at students / O. O. Shemyakina // Psychology and the right. — 2013. — N 4. — P. 28-31.

7. Dmitriyeva N. V. Features protective coping behavior of the addictive person / N. V. Dmitriyeva, A. V. Sigayev, O. A. Prihodchenko // Psychotherapy. — 2013. — N 2. — P. 29-33.
8. Heim E. Coping und adaptivitat : gift es geeignetes coping/E. Heim//Psychother Psychosomatik Medizinische Psychologie. — 1988. — N. 1. — S. 8-17.
9. Viderman N. S. medico-psychological characteristics of coping-behavior of patients with dependence on alcohol : theses. ... cand. of psyc. science / N. S. Viderman. — SPb., 2000. — 24 p.
10. Lukyanov V. V. Defensive coping behavior and a syndrome of «emotional burning out» at narcologists, their correction and influence on efficiency of treatment of patients : theses. ... doctor of medical sciences / V. V. Lukyanov. — SPb., 2007. — 53 p.