**Предпочитаемые копинг-стратегии и уровень субъективного контроля у студентов ВУЗа**

***Афанасьева В.М.***

*Студентка, 3 курс бакалавриата*

*Ульяновский Государственный университет,*

*Факультет гуманитарных наук и социальных технологий, Ульяновск, Россия*

*E-mail:* *marly616@mail.ru*

В настоящее время прогресс во всех сферах жизнедеятельности диктует нам особые условия: быстрый темп жизни, наполненный огромными потоками информации, неопределенность, изобилие социальных и экономических проблем. Особенно много требований предъявляется к студентам высших учебных заведений, которые вынуждены успешно учиться, перерабатывая большие потоки информации, правильно планировать свое время, а порой и трудиться вдвойне, совмещая работу и учебу. В современных эмпирических исследованиях обсуждается специфика совладающего поведения молодежи (индивидуальный стиль совладающего поведения, тип ситуаций, в которых осуществляется копинг и др.) Нередко успешность деятельности человека связывают с готовностью к активной позиции в отношении своей жизни, принятию ответственности за неё – интернальным локусом контроля [3]. Таким образом, необходимо уделить внимание особенностям копинг-стратегий студентов в связи с преобладающим у них уровнем субъективного контроля.

Копинг-стратегии — это способы совладающего поведения в стрессовой, трудной ситуации [1]. Существуют различные стратегии совладающего поведения, их выбор зависит от конкретной ситуации и личностных характеристик человека. Анализ специализированной литературы показывает, что личностные особенности обусловливают выбор человеком определенных копинг-стратегий, влияющих на преодоление трудной ситуации. Нельзя не отметить такую важную характеристику личности, как уровень субъективного контроля. Одним из первых исследователей, заинтересовавшихся данным феноменом, был Дж. Роттер. Он выделил два типа личности: интерналы, люди, которые убеждены в том, что все происходящее с ними результат их собственного влияния, и экстерналы, которые считают, что все происходящее с ними – результат внешних воздействий [2].

Целью нашего эмпирического исследования стало изучение предпочитаемых копинг-стратегий и уровня субъективного контроля у студентов вуза. Предметом является изучение копинг-стратегий и их взаимосвязи с локусом контроля. Выборку составили 60 студентов 1-4 курсов обучения ФГБОУ ВО УлГУ.

В ходе исследования нами была выдвинута гипотеза о том, что между предпочитаемыми копинг-стратегиями и субъективным уровнем контроля существует взаимосвязь, в частности, между «Проблемно-ориентированным копингом» (ПОК) и локус контролем «Интернальность», а также, между копинг-стратегией «Планирование решения» и локус контролем «Интернальность».

Для достижения поставленной цели, и разрешения выдвинутой гипотезы нами были использованы следующие методики: 1. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS)» в адаптации Т.Л. Крюковой; 2. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой; 3. «Шкала локуса контроля» Дж. Роттера (Locus of control scale, LCS)

Итоги исследования:

1. По результатам проведенного исследования было установлено, что больше половины студентов (33 человека, 55%) предпочитают использование копинга «Бегство-избегание», что свидетельствует о преобладании использования неадаптивной стратегии в случаях стресса, например: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т. п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Это дает краткосрочный эффект снижения напряжения в стрессовых ситуациях, но не направлено на их разрешение. Также наиболее предпочитаемыми копинг-стратегиями оказались: «Конфронтация» (20 человек, 33%) и «Дистанцирование» (25 человек, 41%). Менее всего респонденты прибегают к копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» (6 человек, 10%), что свидетельствует о недостаточной направленности разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки.

2. По шкале «Проблемно-ориентированный копинг» и интернальностью не было выявлено значимой корреляции, что опровергает наше первое предположение.

3. Коэффицент корреляции Спирмена выявил положительную значимую корреляцию между копинг-стратегией «Планирование решения» и интернальностью (р < 0.01) и обратную значимую взаимосвязь между копинг-стратегией «Планирование решения» и экстернальностью (р < 0.01), что подтверждает наше второе предположение. Копинг «Планирование решения» направлен на попытки преодоления проблемы путем ее длительного анализа проблемы и разработки ее рационального разрешения. Данная стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная.

4. Также было установлено, что большинство испытуемых имеют низкие баллы по шкалам «Проблемно-ориентированный копинг» (34 человека, 57%) и половина участников имеют низкие значения по шкале «Эмоционально-ориентированный копинг» (29 человек, 48%), что свидетельствует о низкой приспособляемости и адаптивности испытуемых.

5. Среди выборки оказалось 25 испытуемых (42%), локус контролем которых является «Интернальность». Срединные значения по этой шкале показало 27 человек (45%). «Экстернальность» оказалась присуща всего 8 испытуемым (13%).

**Источники и литература**

1. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики
WCQ) / Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3 С. 93-112.

2. Реан А. А. Психология изучения личности: Учеб. пособие. — СПб., Изд-во Михайлова В. А., 1999. — С. 288

3. Рудыхина О.В. Копинг-стратегии студентов разных профессиональных направлений в связи с характеристиками субъектности / О.В. Рудыхина // Взаимодействие академической и практико-ориентированной психологии в сфере образования : материалы национальной научно-практической интернет-конференции с международным участием / Под науч. ред. В.А. Мазилова. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2018. – 184 с. – С. 154–156.