

Влияние копинг-стратегии на поведенческую эффективность при решении когнитивных задач в дефиците времени

Научный руководитель – Гудзовская Алла Анатольевна

Рублев Александр Сергеевич

Выпускник (магистр)

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П.

Королева, Социально-гуманитарный институт, Самара, Россия

E-mail: org.rublev@gmail.com

На сегодняшний день проблематика копинг-стратегий активно исследуется в самых разных сферах и на примере самых разных типов деятельности. С давних пор она привлекала внимание психологов в связи исследованиями стрессоустойчивости человека.

Впервые интерес к проблеме совладающего поведения возник в западной психологии во второй половине прошлого столетия. В 1962 году Л. Мэрфи применил этот термин, исследуя преодоление кризисов развития детьми [1]. Основные подходы к пониманию совладающего (coping) поведения разрабатывались зарубежными исследователями (Р. Лазарус, С. Фолькман, А. Библингс, Р. Мосс).

В России изучение данного феномена началось в последней четверти прошлого века. Это исследования В.С. Мерлина, К.К. Платонова, Б.М. Теплова, А.Р. Лурии и др. Копинг определяют как «адаптивное», «совпадающее поведение» и «психологическое преодоление» [4]. В настоящее время работу над этой проблематикой продолжают их последователи: Л.А. Китаев-Смык, К. Муздыбаев, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, С.А. Хазова, Н.И. Сирота, В.М. Ялтонский, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, О.Б. Подобина, Л.И. Дементий и др. [2].

Большинство авторов сходятся на том, что копинг определяется как когнитивные и поведенческие попытки управлять специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оценены как вызывающие напряжение или чрезвычайные для ресурсов личности [3]. Авторы подчеркивают, что копинг - это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Цель исследования: выявить особенности поведения людей с разными копинг-стратегиями в условиях решения задач в дефиците времени.

Гипотеза исследования. Эффективность действий в условиях решения задач, предполагающих сотрудничество, в ограниченный период времени будет выше у людей с копинг-стратегией, направленной на поиск социальной поддержки.

Методы исследования: Методика «Способы копинга». Авторы - Р. Лазарус и С. Фолкман, адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой, эксперимент, карта наблюдений, основанной на системе категорий, предложенной Р. Бейлзом. Для оценки статистической значимости использован критерий Манна-Уитни.

В исследовании приняло участие 57 человек (студенты различных курсов и специальностей двух вузов). Возраст участников исследования от 18 лет до 22 года.

Эксперимент проводится в помещении, оборудованном видеокамерой, в присутствии подставного лица, которое выступает как такой же участник эксперимента. Перед экспериментом было получено согласие испытуемых на неразглашение условий проведения эксперимента другим возможным участникам, и на видеозапись поведения в экспериментальных условиях.

Испытуемому и подставному лицу дается два набора пазлов по 24 элемента в каждом, которые перемешаны между собой. Данная задача самостоятельно не выполнима, ее можно выполнить, только договорившись с другим человеком (подставным лицом). Задачей подставного лица было отвечать на предложение совместной деятельности согласием. Другие предложения не поддерживать или реагировать отказом. Сотрудничать пассивно, делать вид, что тоже выполняет аналогичное задание. Время ограничено 7 минутами.

Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать ряд выводов:

1. В ситуации решения задач на сотрудничество в условиях стресса, вызванного дефицитом времени, люди с разными копинг-стратегиями ведут себя по-разному.

2. Люди с ведущей копинг-стратегией, направленной на поиск социальной поддержки, чаще других используют в своем поведении такую поведенческую единицу как «решение проблем», «постановка проблем»; чаще испытывают позитивные эмоции; субъективно более высоко оценивают выбранную стратегию выполнения задания и конечный результат.

3. Если ведущей копинг-стратегией является «избегание», то люди в стрессовой ситуации чаще остальных испытывают и проявляют негативные эмоции.

4. Если ведущей копинг-стратегией является «позитивная переоценка», то люди в стрессовой ситуации чаще остальных испытывают и проявляют позитивные эмоции, чаще других занимаются постановкой проблемы при выполнении деятельности.

5. Наиболее эффективной копинг-стратегией при решении задачи на сотрудничество в условиях дефицита времени является поведение, направленное на поиск социальной поддержки.

Источники и литература

- 1) Рассказова Е., Гордеева Т. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. – 2011. – Т. 4. – №. 17.
- 2) Сорокоумова С. Н., Дмитриева А. В. Социальный интеллект и копинг-стратегии личности // Нижегородский психологический альманах. – 2020. – Т. 1. – №. 1. – С. 221-230.
- 3) Суховой А. В., Коваленко С. В., Носов Е. Н. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №. 58-1. – С. 363-368.
- 4) Човдырова Г. С., Пяткина О. А. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – Т. 26. – №. 1 (84). – С. 41-47.