

Механизмы совладающего поведения в экстремальной ситуации (на примере студентов в туристическом походе)

Научный руководитель – Наличиева София Александровна

Малышевская Анастасия Сергеевна

Студент (бакалавр)

Филиал МГУ имени М.В.Ломоносова в г. Севастополе, Факультет психологии, Кафедра психологии, Севастополь, Россия

E-mail: malyshevskaya.ru@yandex.ru

В последнее время в психологии активно развивается направление экстремальной психологии, включающее вопросы стресса, совладающего поведения и условий, их вызывающих. Различные подходы к изучению стресса возглавляли Л.Мерфи, Н.Хаан, Р.Лазарус, С.Фолкман, Ч.Д.Спилберг, Г.Селье и др. Проблема совладающего поведения раскрывается в трудах С.Хоббфола, А.М.Богомолова, Д.А.Леонтьева, В.М.Ялтонского и др. В данной работе рассматривается влияние некоторых внутренних факторов (нервно-психическая устойчивость, тревожность и др.) на выбор стратегий совладающего поведения в специфических условиях - экстремальном туристическом походе. Цель исследования: провести анализ механизмов совладающего поведения в экстремальной ситуации и влияния на них личностных детерминант.

Экстремальная ситуация характеризуется отсутствием чувства безопасности, адаптации, возможности контроля происходящего [2]. К основным факторам относят нехватку информации, психическое и физическое напряжения человека, неблагоприятные внешние условия, дефицит ресурсов организма и т.д.[6]. Субъект экстремальных условий фрустрирован, полезависим и ригиден [5]. Непосредственный показатель экстремальности [3] - физиологический и психоэмоциональный стресс [1]. Поведение обуславливается личностными детерминантами: адаптивными способностями, личностной тревожностью, нервно-психической устойчивостью и т.д. [4]. Одной из форм поведения, направленного на преодоление стресса, является совладающее поведение (копинг). Стратегии по Хоббфолу: избегание, вступление в социальный контакт, осторожные, ассертивные, асоциальные, агрессивные, манипулятивные, импульсивные и другие действия [7]. Конструктивное поведение - выбор активных и просоциальных стратегий.

Исследование механизмов совладающего поведения проводилось на студентах в туристическом походе с экстремальной программой (дефицит информации, транспортировка раненных, ночной переход, инсценированная потеря на местности, неблагоприятные погодные условия, дефицит ресурсов организма).

Гипотезы:

- 1) в экстремальной ситуации у студентов повышается тревожность, механизмы совладающего поведения значимо не изменяются;
- 2) стратегии совладающего поведения связаны с личностными характеристиками человека (личностная тревожность, нервно-психическая устойчивость).

Проведенное исследование показало, что ситуативная тревожность увеличивается при возрастающем влиянии стрессовых факторов (Рис. 1). Высокий уровень ситуативной тревожности возникает как динамическая реакция на стресс. Ее параметр рационально использовать как лакмус, выявляющий эффективность влияния стрессоров.

Так же было выявлено, что выбор копинг-стратегий является достаточно универсальным вне зависимости от изменяющихся условий. Однако полученные данные позволяют

заклучить, что существуют тенденции к изменению их выбора при переходе от спокойных условий к стрессовым. Так, наблюдались индивидуальные смены ведущих копинг-стратегий: «поиска социального контакта» на «агрессивные действия», «агрессивных действий» на «асоциальные действия» и т.п. (Рис. 2, Рис. 3). Данные тенденции требуют проверки на большей выборке.

Математическая обработка данных показала:

- 1) устойчивость выбора стратегии «ассертивные действия» в изменяющихся условиях ($r=0,834$. $p=0,003$);
- 2) склонность сторонников «социальной поддержки» в экстремальной ситуации переходить к «манипулятивным действиям» ($r=0,834$. $p=0,003$);
- 3) устойчивое сопровождение «манипуляций» «асоциальными действиями» ($r=0,831$. $p=0,003$);

Обработка данных также показала наличие следующих корреляционных связей личностных детерминант поведения и копинг-стратегий:

- 1) высокий уровень адаптивных способностей может вести к уменьшению стратегии «избегания» ($r=-0,691$. $p=0,027$), обеспечивая адекватную ориентацию в ситуации;
- 2) индивиды с высоким уровнем личностной тревожности могут чаще выбирать стратегии «осторожных действий» ($r=0,693$. $p=0,026$) и «избегания» ($r=0,668$. $p=0,035$).

Итак, экстремальные условия влияют на показатели ситуативной тревожности, которые могут использоваться для выявления эффективности влияния стрессоров. В свою очередь, изменяющиеся под давлением стрессоров личностные характеристики определяют выбор копинг-стратегий, однако это влияние незначительно. Копинг в значимой мере определяется диспозиционными личностными характеристиками человека.

Источники и литература

- 1) Александров А.А. Аутотренинг. СПб, 2013. – 38 с.
- 2) Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. СПб.: Владос-Пресс, 2006. – 173 с.
- 3) Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с.
- 4) Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Психодиагностика: коллекция лучших тестов. Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 375 с.
- 5) Прохоров А.О. Психология состояний //Учебное пособие. М.: Когито-центр, 2011. – 224 с.
- 6) Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. М.: Смысл, 2007. – 319 с.
- 7) Hobfoll S.E. Stress, culture, and community //Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. С.330-334.

Иллюстрации

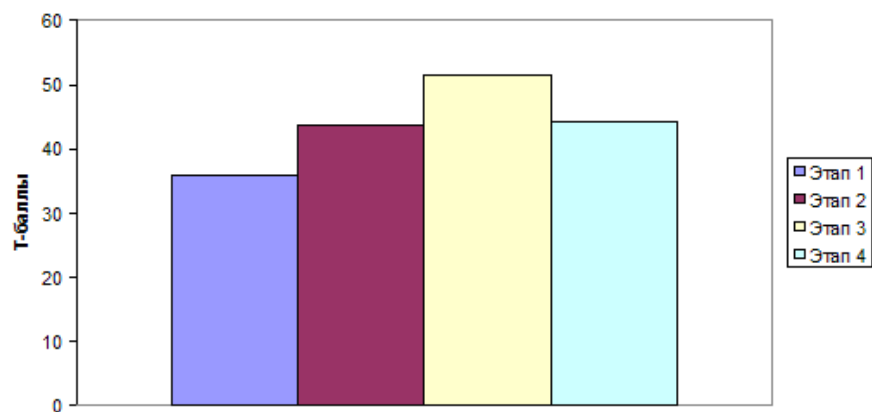


Рис. 1. Рисунок 1. Изменение уровня ситуативной тревожности (средние значения по группе)

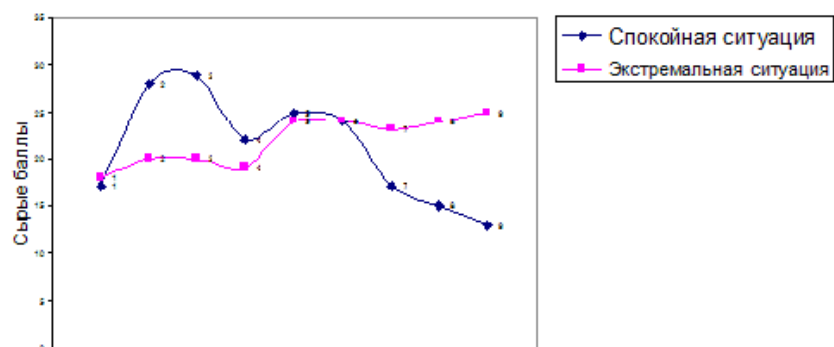


Рис. 2. Рисунок 2. Изменение выбора стратегий совладающего поведения одного из участников похода (Шкалы: 1-АСД, 2-СК, 3-СП, 4-ОД, 5-ИД, 6-И, 7-МД, 8-АСОЦД, 9-АГД)

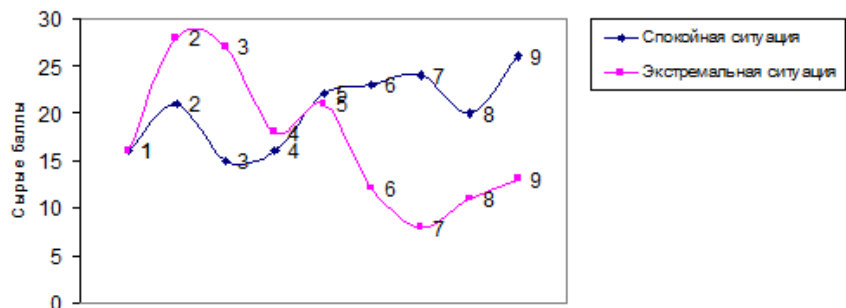


Рис. 3. Рисунок 3. Изменение выбора стратегий совладающего поведения одного из участников похода (Шкалы: 1-АСД, 2-СК, 3-СП, 4-ОД, 5-ИД, 6-И, 7-МД, 8-АСОЦД, 9-АГД)