

невысокому внутриличностному интеллекту, то есть опять же сталкиваются со сложностями понимания и управления собственными эмоциями.

Список литературы:

1. Кочетков Н.В. Социально-психологические аспекты зависимости от онлайн-игр и методика ее диагностики / Н.В. Кочетков // Социальная психология и общество. - 2016. - № 7(3). - С. 148-163.

URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26732723> (дата обращения: 18.03.2021).

2. Николаева Е.В. Зависимое поведение: причины, последствия, профилактика / Е.В. Николаева // Социальная педагогика. - 2012. - №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimoe-povedenie-prichiny-posledstviya-profilaktika> (дата обращения: 20.03.2021).

3. Кутбиддинова, Р.А. Методы активного социально-психологического обучения: учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова // СахГУ, 2014. – 136 с. URL http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_85102/2019_04/-Кутбиддинова-Р.-А.-Психология-зависимости.pdf (дата обращения: 22.03.2021).

4. Окунева Л.И. Детерминанты формирования кибераддикции у социально депривированного подростка / Л.И. Окунева, Е.С. Набойченко // Педиатрический вестник Южного Урала. - 2016. - №1.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/determinanty-formirovaniya-kiberaddiktsii-u-sotsialno-deprivirovannogo-podrostka> (дата обращения: 22.03.2021).

5. Алимбаева Р.Т. Теоретические аспекты эмоционального интеллекта / Р.Т. Алимбаева, Л.У. Есназарова // Инновационная наука. - 2017. - №3-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения: 22.03.2021).

УДК 61:001.89

Беликова А.В.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 У МОЛОДЕЖИ

Кафедра психологии и педагогики
Волгоградский государственный университет
Волгоград, Российская Федерация

Belikova A.V.

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF COPING STRATEGIES DURING THE COVID-19 PANDEMIC AMONG YOUNG PEOPLE

Department of Psychology and Pedagogy
Volgograd State University
Volgograd, Russian Federation

E-mail: psb-181_695281@volsu.ru

Аннотация. В статье предпринята попытка исследовать взаимосвязь копинг-стратегии и особенностей эмоциональной сферы личности в период пандемии COVID-19. Представлены наиболее используемые стратегии совладания в данный период среди молодежи. В теоретической части рассмотрено понятие стратегии-совладания, описаны подходы к пониманию понятия совладания (копинг).

Annotation. The article attempts to investigate the relationship between the coping strategy and the characteristics of the emotional sphere of the individual during the COVID-19 pandemic. The most used coping strategies in this period among young people are presented. In the theoretical part, the concept of coping strategy is considered, approaches to understanding the concept of coping (coping) are described.

Ключевые слова: стратегии совладания, копинг, стресс, пандемия COVID-19.

Key words: coping strategies, coping, stress, COVID-19 pandemic.

Введение

Распространение новой коронавирусной инфекции начиная с декабря 2019 года за короткий срок переросло в пандемию мирового масштаба. Сильное негативное воздействие эпидемиологическая обстановка оказала на психологическое состояние всего мирового сообщества [5]. Население планеты оказалось в ситуации, ставящей условия, которые превышают нормальный адаптивный потенциал человека. В психологической литературе для подобных ситуаций используются разные термины: критическая ситуация, жизненные трудности, жизненные кризисы, травматические события, трудная жизненная ситуация и т.д. Все эти ситуации объединяет одно общее свойство – они ограничивают активный потенциал личности, предъявляя ей требования нередко превосходящие ее способности и ресурсы – они являются стрессорами, вызывают стресс [2].

Стресс представляет собой комплекс реакций, возникающих в ответ на опасные ситуации. Такой комплекс ответных реакций и называется совладающим поведением (копинг).

На современном этапе развития в психологии принято выделять два подхода к изучению совладания. Представители первого подхода рассматривают слово coping в более широком смысле, включая в данное понятие как внутреннее, так и внешнее взаимодействие объекта с задачами. По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана копинг трактуется как «динамичное взаимодействие человека с ситуацией, как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, направленные на устранение внешних или внутренних противоречий» [1, с. 101].

В рамках концепции второго подхода принято различать стратегию совладания и защиту как особые формы поведения. Копинг в данном случае как процесс является более пластичным и целенаправленным, проявляет себя исходя из особенностей ситуации. Личность, используя стратегию совладания обдумывает и анализирует ситуацию [1].

Основываясь на личном опыте и копинг-ресурсах личность формирует собственные стратегии совладания с кризисной ситуацией. Данная стратегия складывается исходя из индивидуальных характеристик человека, а также исходя из его окружения.

По своей направленности стратегии совладания подразделяются на 3 группы. Стратегии активного копинга направлены на решение трудной ситуации, стратегии адаптации человека к ситуации и стратегии отстранения от нее [3].

Цель исследования – выявление структуры связей между копинг-стратегиями и эмоциональной сферой молодежи в период пандемии COVID-19.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе Волгоградского государственного университета в период январь-февраль 2021 года. Использовались следующие методы сбора эмпирических данных: вопросы авторской анкеты, направленные на исследование эмоционального восприятия ситуации; опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман). Применялись следующие методы обработки результатов: вычисление средних значений, корреляционный анализ в программе SPSSStatistics 19.0. Выборку исследования составили 69 человек в возрасте от 18 лет до 25, относящихся к периоду ранней взрослости.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование показало, что для подавляющего числа респондентов влияние пандемии COVID-19 не является положительным. 27,7% участников исследования отмечали отрицательное воздействие эпидемии и 42,6% затруднялись с ответом. Вероятным последствием такого отрицательного воздействия является повышение уровня стресса у многих респондентов.

В ходе исследования было выявлено, что наиболее используемыми стратегиями совладания в ответ на стресс в период пандемии являлись «Положительная переоценка» (68.291), «Принятие ответственности» (65.962) и «Поиск социальной поддержки» (63.240) (табл. 1).

Таблица 1

Среднее значение частоты проявлений копинг-стратегий в период пандемии COVID-19

Стратегия совладания	Среднее значение	Стратегия совладания	Среднее значение
Конфронтационный копинг	53.896	Принятие ответственности	65.962
Дистанцирование	58.396	Бегство-избегание	56.126
Самоконтроль	60.049	Планирование решения проблемы	60.879
Поиск социальной поддержки	63.240	Положительная переоценка	68.291

Меньше всего по данным опроса использовались такие стратегии совладания как «Конфронтационный копинг» (53.896), «Бегство-избегание»

(56,126) и «Дистанцирование» (58,396). Такой результат указывает на то, что в период пандемии респонденты чаще всего старались искать положительные для себя моменты, опирались на поддержку со стороны друзей, родных и близких, а также понимали, что ответственность за распространение вируса во многом зависит от соблюдения мер безопасности каждым человеком.

Анализ взаимосвязи проявления копинг-стратегий и эмоций представлен в таблице 2.

Таблица 2

Взаимосвязь копинг-стратегий и эмоциональной сферы личности

	Энтузиазм	Веселье	Гнев	Страх	Отчаяние	Горе	Апатия	Тревога
Конфронтационный копинг			$r = .350^*$ $p = .016$		$r = .385^{**}$ $p = .008$			
Дистанцирование			$r = .365^*$ $p = .012$		$r = .428^{**}$ $p = .003$		$r = .327^*$ $p = .025$	$r = .290^*$ $p = .048$
Самоконтроль			$r = .302^*$ $p = .039$		$r = .467^{**}$ $p = .001$		$r = .326^*$ $p = .025$	$r = .371^*$ $p = .010$
Поиск социальной поддержки		$r = .328^*$ $p = .024$	$r = .414^{**}$ $p = .004$		$r = .319^*$ $p = .029$			$r = .351^*$ $p = .016$
Бегство-избегание			$r = .519^{**}$ $p = .000$		$r = .474^{**}$ $p = .001$			
Планирование решения проблемы	$r = .322^*$ $p = .028$		$r = .321^*$ $p = .028$	$r = .299^*$ $p = .041$	$r = .500^{**}$ $p = .000$	$r = .306^*$ $p = .037$		$r = .311^*$ $p = .033$
Положительная переоценка					$r = .342^*$ $p = .019$			

Так было выявлено, что, испытывая эмоциональное состояние энтузиазма, личность с большей вероятностью будет настраиваться на решение проблемы и начнет составлять план действий, т.е. применит стратегию «Планирование решения проблемы» ($r = .322$).

Та же стратегия проявляется и в проявлении эмоций страха ($r = .299$) и горя ($r = .306$). Но в данном случае это скорее всего указывает на стремление поделится своими переживаниями с родными и близкими и получить от них поддержку, ведь в ситуации пандемии COVID-19 многие объединены похожими страхами и потерями [4].

Но при этом, находясь в состоянии веселья, личность чаще всего будет искать тех, кто сможет разделить с ней данное состояние, на что и указывает стратегия «Поиск социальной поддержки» ($r = .328$).

При рассмотрении эмоции гнева обнаруживается сразу несколько взаимосвязей с разными копинг-стратегиями: «Конфронтационный копинг» ($r = .350$), «Дистанцирование» ($r = .365$), «Самоконтроль» ($r = .302$), «Поиск социальной поддержки» ($r = .414$), «Бегство-избегание» ($r = .519$) и «Планирование решения проблемы» ($r = .321$). Это говорит о том, что, испытывая гнев разные люди в равной степени прибегают к разным стратегиям совладания. Такой выбор зависит от индивидуальных характеристик человека, а также исходя из его окружения. Но если сравнивать величину коэффициента корреляции можно сказать, что, испытывая гнев, человек чаще всего склонен применять стратегию «Бегство-избегание» ($r = .519$) и «Поиск социальной поддержки» ($r = .414$).

В состоянии отчаяния проявляется уже весь спектр стратегий совладания. Но самые высокие коэффициенты среди них, а значит и более высокую вероятность применения имеют стратегии «Планирование решения проблемы» ($r = .500$), «Бегство-избегание» ($r = .474$) и «Самоконтроль» ($r = .467$).

Находясь в состоянии апатии личность наиболее склонна прибегать к стратегиям «Дистанцирование» ($r = .327$) и «Самоконтроль» ($r = .326$). Степень их проявления примерно одинакова.

Эмоциональное состояние тревожности характеризуется склонностью проявлять следующие копинг-стратегии: «Дистанцирование» ($r = .290$), «Самоконтроль» ($r = .371$), «Поиск социальной поддержки» ($r = .351$) и «Планирование решения проблемы» ($r = .311$).

При данном анализе взаимосвязей копинг-стратегий с такими эмоциями как удовлетворение, интерес, скука и счастье не обнаружены.

Выводы:

1. Чаще всего в период пандемии COVID-19 респонденты склонны к проявлению таких стратегий совладания как «Положительная переоценка», «Принятие ответственности» и «Поиск социальной поддержки». И напротив, менее всего проявляется склонность к использованию таких стратегий как «Конфронтационный копинг», «Бегство-избегание» и «Дистанцирование».

2. Выбор той или иной стратегии совладания оказывает значительное влияние на эмоциональную сферу человека. Так, избирая «Конфронтационный копинг» и «Бегство-избегание» как методы борьбы со стрессом, личность будет испытывать эмоции гнева и отчаяния. Связи с позитивными эмоциями не обнаружено, что подтверждает неэффективность стратегий.

Стратегии совладания «Дистанцирование» и «Самоконтроль» могут вызвать целый спектр негативных эмоций у человека: гнев, отчаяние, апатия, тревога. Данные стратегии также не направлены на решение трудной ситуации, но выбирая их, личность рискует «уйти в себя» и обесценить собственные переживания.

Стратегия поиска социальной поддержки позволяет компенсировать негативные переживания. У человека появляется возможность уравновесить негативные эмоции весельем и общением. Однако в период пандемии человек может испытать дополнительный стресс из-за введения режима самоизоляции.

При выборе стратегии «Планирование решения проблемы» личность ощущает большой спектр негативных эмоций, но при этом получает возможность ощущать энтузиазм, концентрируясь на целях и будущем.

Список литературы:

1. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – №. 1. – С. 100-111.
2. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – №. 1(2). – С. 102-112.
3. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.03.2021).
4. Романова Д.Р. Копинг-стратегии как способ борьбы со страхами / Д.Р. Романова // Молодежь и наука. – 2020. – С. 551-554.
5. Сорокин М.Ю. Структура тревожных переживаний, ассоциированных с распространением COVID-19: данные онлайн-опроса / М.Ю. Сорокин, Е.Д. Касьянов, Г.В. Рукавишников, О.В. Макаревич, Н.Г. Незнанов, Н.Б. Лутова, Г.Э. Мазо и др. // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2020. – №. 3. – С. 77-84.

УДК 159.9.07

Браславец В.И, Валиева Т.В.

СВЯЗЬ МОТИВАЦИИ К ИЗУЧЕНИЮ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА С ОБРАЗОМ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Braslavets V. I., Valieva T. V.