

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

В профессиональной деятельности личность сталкивается с рядом трудных ситуаций, вызывающих напряжение, тревогу стресс. Для каждого человека характерны свои способы адаптации к стрессовым условиям. При этом важно сохранять свою работоспособность, физическое и психическое здоровье, что ставит перед ним задачу выбора конструктивных способов реагирования и преодоления возникающих затруднений. Умение справляться со стрессом является одним из ключевых навыков и позволяет оставаться личности оптимально функционирующей с позиции ее профессиональной роли.

Проведенное нами эмпирическое исследование с помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса позволило выявить поведенческие, эмоциональные и когнитивные особенности используемых студентами стратегий поведения для преодоления стрессовых ситуаций и ситуаций эмоционального напряжения. В исследовании приняли участие студенты первого курса экономических специальностей дневной формы обучения.

Результаты показали, что преобладающей для первокурсников является стратегия «бегство – избегание» (45,6 %). Преодоление проблемы посредством целенаправленного анализа ситуации с учетом имеющихся ресурсов и прошлого опыта, планирования собственных действий характерно для 16,9 % студентов.

«Положительная переоценка» является доминирующей стратегией у 14,4% испытуемых, что связано с их стремлением к положительному переосмыслению проблемы, восприятию и принятию ее как стимула для личностного роста, саморазвития.

Использование стратегии «самоконтроль» наблюдается у 10,6 % студентов. В различного рода стрессовых ситуациях они преодолевают негативные переживания, прибегая к целенаправленному подавлению и сдерживанию эмоций, пытаясь минимизировать их влияния как на восприятие ситуации, так и поведение, демонстрируют его высокий контроль.

Ожидание социальной поддержки как стратегия поведения, ориентированность на взаимодействие с другими, потребность в привлечении социальных ресурсов характерна для 6,2 % участников исследования. Для таких студентов важна конкретная действенная помощь.

Конфронтация как способ совладания поведением в эмоционально напряженных ситуациях представлен только у 3,2 % первокурсников. Следует отметить, что ожидаемый личностью эффект от ее использования определяется сообразностью обстоятельствам. В таком случае она способствует сопротивлению личности трудностям.

Признание субъектом своей роли в стрессовой ситуации и соответственно ответственности за ее решение встречается у 3,1 % студентов. При этом, выраженность данной стратегии в поведении может приводить не только снятию напряжения, но и на личностном уровне к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

Стратегия «дистанцирования» как преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в исследуемой выборке не представлена.

Развитие представлений студентов о способах совладающего поведения будет способствовать выбору оптимальных инструментов для его саморегуляции и преодолению различных трудностей как в профессиональной деятельности, так и жизнедеятельности в целом. Осознанное и гибкое их применение лежит в основе адаптации и рационального использования внутренних ресурсов личности.