

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԲՈՒՀԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՔՆՆԱԿԱՆ ՍԹՐԵՍԻ
ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ «ՔՈՓԻՆԳ» ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՏԴ 159.942

DOI 10.56246/18294480-2022.12-33

ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ ԵՎԱ

հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ,
ՀՊՄՀ հոգեբանության ամբիոնի դասախոս
էլփոստ՝ evaoganesyan@mail.ru

ՔՈՒՐՔՉՅԱՆ ԼՈՒՍԻԿ

մանկավարժական գիտությունների թեկնածու,
դոցենտ, ԳՊՀ դասախոս
էլփոստ՝ lqurqchyan@mail.ru

Հոդվածում քննարկվում է հոգեբանության արդի խնդիրներից մեկը՝ «Սթրես և քոփինգ» հասկացությունները: Արդի ժամանակներում տնտեսական, քաղաքական և սոցիալական պայմանների անկայունությունը հանգեցնում է անձի սթրեսային վիճակների աճին, քանի որ նա անընդհատ բախվում է տարբեր տեսակի սոցիալ-հոգեբանական դժվարությունների հետ: Դժվարությունները կարող են գերազանցել անհատի ռեսուրսները և հանգեցնել սթրեսի: Սթրեսը հոգեբանության մեջ դիտարկվում է որպես օրգանիզմի ոչ սպեցիֆիկ, հարմարվողական ռեակցիան շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ փոփոխությունների նկատմամբ: Նաև ընդգծվում է սթրեսակայունությունը որպես որակ և թույլ է տալիս մարդուն հաղթահարել տարբեր դժվարություններ: Հոգեբանության զարգացման ներկա փուլում գիտնականները դիտարկում են «քոփինգը»՝ որպես դժվարությունները հաղթահարելու միջոց, որը արտացոլում է կյանքի խնդիրները լուծելու անհատի պատրաստակամությունը: «Քոփինգ» մեխանիզմները բովանդակությամբ մոտ են հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմներին: Ռ. Լազարուսը և Ս. Ֆոլկմանը առանձնացնում են քոփինգի երկու հիմնական գործառույթ, որոնք անձը օգտագործում է սթրեսը հաղթահարելու համար՝ ա/քոփինգ՝ «կենտրոնացած խնդրի վրա» (problem focused), բ/քոփինգ՝ «կենտրոնացած

հույզերի վրա»։ Բացահայտվել են սթրեսի «հաղթահարման համար խնդրի լուծում, սոցիալական աջակցության որոնում և փախուստ (խուսափում)» քոփինգ մարտավարությունները։ Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել են Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի կրթության հոգեբանության և սոցիոլոգիայի ֆակուլտետի հոգեբանության բաժնի ուսանողների քոփինգ մարտավարության ընտրությունը քննաշրջանի ընթացքում։ Եվ հանգեցինք այն եզրահանգման, որ ուսանողների մեծամասնությունը հիմնականում օգտագործում են «խնդրի լուծում» քոփինգ մարտավարությունը։ Այսպիսով, «քոփինգը» կամ «սթրեսի հաղթահարումը» դիտվում է որպես անձի գործունեություն՝ ուղղված շրջապատի պահանջների և դրանք բավարարող ռեսուրսների միջև հավասարակշռության պահպանմանը։

Բանալի բառեր՝ սթրես, սթրեսակայունություն, քոփինգ, «Սթրես և քոփինգ», «քոփինգ» մարտավարություններ, քոփինգ՝ «կենտրոնացած խնդրի վրա», քոփինգ՝ «կենտրոնացած հույզերի վրա»։

Ժամանակակից մարդու կյանքը ընթանում է գոյության ու զարգացման ծայրահեղ անորոշ իրավիճակներում, կապված սթրեսի և սթրեսակայունության հետ, որոնք իրենց արտացոլումն են գտնում նրա առօրյայում։ Տնտեսական, քաղաքական և սոցիալական պայմանների անկայունությունը հանգեցնում է շրջակա սոցիալական իրականության մեջ անձի սթրեսային վիճակների աճին, ինչպես նաև ապագայի ճշգրիտ կանխատեսում անելու անկարողությանը։

Առօրյա կյանքում անձը անընդհատ բախվում է տարբեր տեսակի դժվարությունների հետ և դրանց հաղթահարման համար տարբեր գործողություններ է ձեռնարկում։ Դժվարությունները կարող են գերազանցել անհատի ռեսուրսները և հանգեցնել սթրեսի, որն ուղեկցվում է հոգեբանական և ֆիզիկական բարեկեցության անկմամբ։

Սթրեսը օրգանիզմի ոչ սպեցիֆիկ, հարմարվողական ռեակցիան է շրջապատող միջավայրի ոչ բարենպաստ փոփոխությունների նկատմամբ [3]։ Ըստ Ռ.Ս. Լազարուսի՝ սթրեսն այն անհանգստությունն է, որն առաջանում է, երբ չկա հավասարակշռություն շրջակա միջավայրի պահանջների անհատական ընկալման և այդ պահանջների հետ շփվելու համար առկա

նեսուրսների միջև: Ըստ Լազարուսի և Ֆոլկմանի՝ անհատն է գնահատողը իր համար իրավիճակի սթրեսայնության մակարդակը և հավանական սթրեսորի արժեքը՝ շրջակա միջավայրի պահանջները՝ համեմատելով իր սեփական ռեսուրսների հետ և իր կարիքները հոգալու համար:

Սթրեսակայունությունը որակ է, որը մարդուն թույլ է տալիս հաղթահարել իր հոգեկանի վրա ազդող տարբեր ազդեցությունները՝ ինտելեկտուալ, հուզական կամ կամային: Շնորհիվ այս որակի կարելի է ոչ միայն հասնել դրված նպատակներին, այլև պահպանել առողջությունը [3]:

Հոգեբանության զարգացման ներկա փուլում գիտնականները դիտարկում են մարդու կողմից դժվարությունները հաղթահարելու խնդիրը այնպիսի երևույթների բացահայտման միջոցով, ինչպիսին է սթրեսի հաղթահարման ռազմավարությունը՝ «քոփինգը» [4, էջ 127-131]:

Քոփինգ (անգլերեն to cope- հաղթահարել, կառավարել) ասելով հասկանում ենք անընդհատ փոփոխվող կոգնիտիվ և վարքային փորձերը, որոնք անում է մարդն իր որոշակի ներքին և արտաքին պահանջմունքները բավարարելու համար: Այդ պահանջմունքները գնահատվում են որպես սթրես կամ գերազանցում են մարդու՝ դրանք հաղթահարելու ունակությունները: Քոփինգ վարքը վարքի մի ձև է, որը արտացոլում է կյանքի խնդիրները լուծելու անհատի պատրաստականությունը: Դա վարքածն է, որը ուղղված է իրավիճակներին հարմարվելուն և ենթադրում է միջոցներ հուզական սթրեսի հաղթահարման համար [2, էջ 30]:

Ժամանակի ընթացքում քոփինգը սկսեց վերաբերել ոչ միայն «մարդկային ռեսուրսները գերազանցող պահանջներին», այլև ամենօրյա սթրեսային իրավիճակներին: Սակայն չնայած դրան՝ քոփինգի էությունը մնաց նույնը: Քոփինգն այն է, ինչն անում է մարդը սթրեսը հաղթահարելու համար: Նա համատեղում է ճանաչողական, հուզական և վարքային ռազմավարությունները՝ առօրյա կյանքի պահանջների հետ հարմարվելու համար [7]:

Սթրեսի ուսումնասիրությունների ժամանակ քոփինգ մեխանիզմները հաճախ դիտվում են որպես այնպիսի հայեցակարգ, որը բովանդակությամբ մոտ է հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմներին: Մարդու օրգանիզմը արձագանքում է ընկալված խանգարմանը կա՛մ ավտոմատ հարմարվողական պատասխաններով, կա՛մ նպատակաուղղված և պոտենցիալ գիտակցված հարմարվողական գործողություններով: Առաջին դեպքը ներառում է անգիտակցական վարքային արձագանքներ կամ հոգեբանական

պաշտպանական մեխանիզմներ, երկրորդում գործում է գիտակից վարքագիծ, այսինքն՝ քոփինգ վարքագիծ [1, էջ 166]:

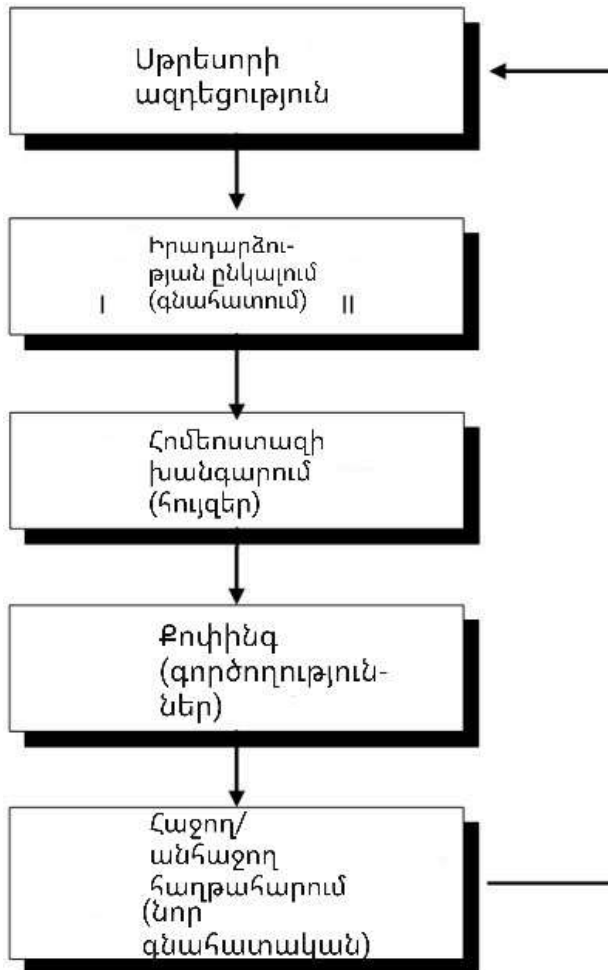
«Սթրես և քոփինգ» հասկացության հիմնական կետերը մշակվել են Ռ. Ս. Լազարուսի կողմից, որոնք ներկայացվել են «Հոգեբանական սթրեսը և քոփինգի գործընթացը» գրքում (1966): Նա քոփինգը սահմանում է որպես «խնդիրը լուծելու ձգտում, որն անհատը ստանձնում է, եթե պահանջները մեծ նշանակություն ունեն նրա բարեկեցության համար (ինչպես մեծ վտանգի, այնպես էլ մեծ հաջողության ուղղված իրավիճակում), քանի որ այդ պահանջներն ակտիվացնում են հարմարվողական հնարավորությունները» [5]:

Ըստ Ռ. Լազարուսի և Ս. Ֆոլկմանի՝ շրջակա միջավայրի և անձի փոխազդեցությունը կարգավորվում է երկու կարևոր գործընթացների միջոցով՝ ճանաչողական գնահատական և քոփինգ: Ըստ հեղինակների՝ շատ բան է կախված սթրեսորի ճանաչողական մեկնաբանությունից: Կյանքի նույն իրադարձությունները կարող են ունենալ տարբեր սթրեսային ծանրություն՝ կախված դրա նկատմամբ անհատի ունեցած վերաբերմունքից: Իրադարձության հուզական արձագանքի որակը և ինտենսիվությունը որոշվում են ճանաչողական գնահատմամբ և կարող են փոխվել վերագնահատման արդյունքում [7]:

Սթրեսի ազդեցության առաջնային գնահատումը «ի՞նչ է սա անձամբ ինձ համար նշանակում» հարցն է: Սթրեսը ընկալվում և գնահատվում է այնպիսի սուբյեկտիվ չափանիշներով, ինչպիսին է իրադարձությանը վերագրվող սպառնալիքի կամ վնասի ծավալը կամ դրա ազդեցության աստիճանի գնահատումը: Սթրեսորի ընկալմանն ու գնահատմանը հաջորդում են հույզերը (զայրույթը, վախը, ընկճվածությունը և այլն): Երկրորդային ճանաչողական գնահատումը (երկրորդային գնահատում) սեփական ռեսուրսների և խնդրի լուծման ունակությունների գնահատումն է, որն արտահայտվում է հետևյալ հարցով. «Ի՞նչ կարող եմ անել ես»: Գնահատման փուլերը կարող են տեղի ունենալ ինքնուրույն և համաժամ: Իրավիճակի ճանաչողական գնահատականից հետո անհատը անցնում է սթրեսը հաղթահարելու մեխանիզմներ մշակելուն, այսինքն՝ հենց քոփինգին: Միանում են վարքի կարգավորման ավելի բարդ գործընթացներ՝ նպատակներ, արժեքներ և բարոյական վերաբերմունք: Ռ. Լազարուսը կարծում է, որ գնահատման բնույթը հանդիսանում է կարևոր գործոն և որոշում է քոփինգ ռազմավարության տեսակը: Արդյունքում անձը գիտակցաբար գործողություններ է ընտրում և նախաձեռնում սթրեսային իրավիճակը հաղթահարելու համար [6]: Անհաջող

քոփինգի դեպքում սթրեսորը պահպանվում է, և դրա հաղթահարման համար անհրաժեշտ է լինում ընտրել այլ միջոցներ:

Քոփինգի գործընթացի կառուցվածքը կարող է ներկայացվել հետևյալ կերպ. սթրեսի ընկալում ---> ճանաչողական գնահատում ---> հաղթահարման ռազմավարությունների մշակում ---> գործողությունների արդյունքի գնահատում



Ռ. Լազարուսն իր տեսությունն ավելի շատ բխեցնում է սթրեսի սուբյեկտիվ փորձերից և առանձնահատուկ ուշադրություն է դարձնում ճանաչողական գործընթացներին և ճանաչողական գնահատմանը: Միևնույն ժամանակ նա սթրեսորներն ու դրանց հաղթահարման քոփինգ մեթոդները չի դի-

տարկում օբյեկտիվ իրավիճակների տեսանկյունից և մասնավորապես օբյեկտիվորեն չվերահսկվող իրավիճակների, որոնց վրա օբյեկտիվ պատճառներով չենք կարող ազդել:

Հետազոտողները առանձնացնում են քոփինգի երկու հիմնական գործառույթ, որոնք անձի կողմից օգտագործվում են տարբեր իրավիճակներում սթրեսը հաղթահարելու համար:

1) Քոփինգ՝ «կենտրոնացած խնդրի վրա» (problem focused), որն ուղղված է անձի և շրջակա միջավայրի միջև սթրեսային կապի վերացմանը:

2) Քոփինգ՝ «կենտրոնացած հույզերի վրա» (emotion focused), որն ուղղված է հուզական սթրեսը կառավարելուն և օգտագործվում է այն դեպքերում, երբ անհնար է փոխել սթրեսային իրավիճակը:

Հեղինակները հիմնավորում են երկու ֆունկցիաների անհրաժեշտությունը՝ հենվելով սթրեսի հուզական, ճանաչողական և վարքային բաղադրիչների առկայության վրա, որոնք ձևավորում են տարբեր համակցություններ: Միաժամանակ Ս. Ֆոլկմանը առանձնացնում է քոփինգի ակտիվ և պասիվ ձևեր: Վարքագիծը, որի նպատակն է վերացնել կամ խուսափել սպառնալիքից (պայքար կամ նահանջ), որը միտված է ֆիզիկական կամ սոցիալական միջավայրի հետ սթրեսային հարաբերությունները փոխելուն, հեղինակը անվանում է *ակտիվ քոփինգ վարք*:

Սթրեսի հաղթահարման ներհոգեկան ձևերը, նրա կարծիքով, պատկանում են պաշտպանական մեխանիզմներին, որոնք նախատեսված են իրավիճակի փոփոխությունից առաջ հուզական սթրեսը նվազեցնելու համար և դիտվում են որպես *պասիվ քոփինգ վարք*: Այլ կերպ ասած՝ քոփինգ վարքի ակտիվ ձևը կամ ակտիվ հաղթահարումն իրենից ներկայացնում է սթրեսային իրավիճակի ազդեցության նպատակաուղղված վերացում կամ փոփոխություն՝ թուլացնելով մարդու սթրեսային կապը շրջակա միջավայրի հետ: Պասիվ քոփինգ վարքագիծը սահմանվում է որպես սթրեսը հաղթահարելու ներհոգեկան միջոցներ՝ օգտագործելով տարբեր հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմներ, որոնք ուղղված են ոչ թե սթրեսային իրավիճակի փոփոխմանը, այլ ներքին հուզական սթրեսի նվազեցմանը:

Ընդհանուր առմամբ հետազոտողների մեծամասնությունն ընդունում է սթրեսի հաղթահարման եղանակների մեկ ընդհանուր դասակարգումը.

- 1) վարքային արձագանքներ, որոնք ազդում են իրավիճակի վրա,
- 2) ճանաչողական ռազմավարություններ, որոնք ուղղված են իրավիճակի վերագնահատմանը,

3) ջանքեր ուղղված հուզական սթրեսի վերահսկմանը կամ հաղթահարմանը:

Այսպիսով, «քոփինգը» կամ «սթրեսի հաղթահարումը» դիտվում է որպես անձի գործունեություն՝ ուղղված շրջապատի պահանջների և դրանք բավարարող ռեսուրսների միջև հավասարակշռության պահպանմանը: Թե քոփինգ ռազմավարություններից ո՞րն է «լավ կամ վատ», կախված է իրավիճակից և կարող է փոփոխվել իրավիճակի զարգացման արդյունքում [5]:

Մեր հետազոտության հիմնախնդիրը ուսանողների հոգեբանական սթրեսի տարբեր պատճառների ուսումնասիրությունն է, որոնց շարքում քննությունը, որպես սթրեսի գործոն, գրավում է առաջին տեղերից մեկը: Քննության սթրեսի հետևանքները դուրս են քննության շրջանակից և կարող են բացասաբար անդրադառնալ ուսանողների վրա նաև հետքնական շրջանում:

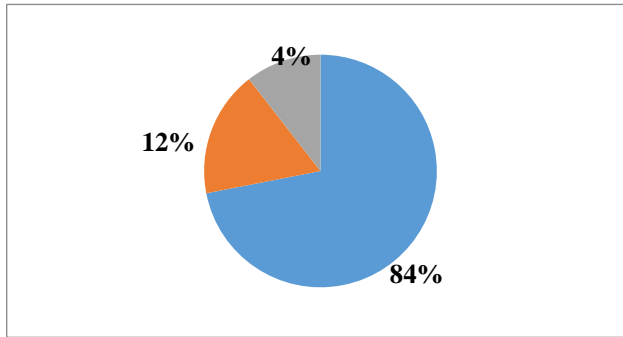
Ակնհայտ է, որ ուսանողների՝ հատկապես ընդունելության քննություններին նախապատրաստվածության աստիճանը պայմանավորված է նրանց հուզական ոլորտի առանձնահատկություններով, քննության շրջանում հաջողության հասնելու և լավ արդյունքներ ցուցաբերելու դրդապատճառների կառավարման ունակություններով: Նշենք, որ ակադեմիական հաջողությունները որոշվում են ոչ միայն գիտելիքների մակարդակով, այլև քննաշրջանի ընթացքում մտավոր սթրեսի աստիճանով և այն կառավարելու կարողությունով: Քննության ընթացքում սթրեսի մակարդակի բարձրացումը ուժեղ ազդեցություն է ունենում մտավոր և սոմատիկ առողջության, աշխատանքային կարողությունների, ճանաչողական, հուզական և ֆիզիոլոգիական գործընթացների ցուցիչների վրա:

Մեր հետազոտության նպատակն է բացահայտել, թե այս շրջանին բնորոշ սթրեսային իրավիճակում որ քոփինգ ռազմավարություններն են ուսանողները ավելի շատ կիրառում՝ խնդրի լուծում, սոցիալական աջակցության որոնում, թե՞ փախուստ (խուսափում):

Քոփինգ ռազմավարությունների առանձնահատկությունները ուսումնասիրելու համար ընտրվել է Խ. Աբովյանի անվ. ՀՊՄՀ հոգեբանության բաժնի իգական սեռի 40 ուսանող:

Ուսումնասիրության համար օգտագործվել է Դ. Ամիրխանի «Սթրեսի հաղթահարման ռազմավարությունների ցուցիչ» թեստը, որի միջոցով խնդրի ենք դրել բացահայտել փորձարկվողների սթրեսային իրավիճակում ընտրած քոփինգ ռազմավարությունները:

Հետազոտության վերլուծության արդյունքները ներկայացված են գծապատկեր 1-ում:



Գծապատկեր 1.

Հետազոտվողների մեծ մասը (84%) հիմնականում օգտագործում են «խնդրի լուծում» քոփինգ ռազմավարությունը: Նրանք պլանավորում են իրենց գործողությունները և պատկերացնում են խնդրի լուծման ընթացքը: Նախապես ունենալով գործողությունների ներքին պլանավորում և խնդրի լուծման հնարավոր մի քանի տարբերակներ՝ փորձում են ուշադիր համեմատել և ընտրել նախընտրելի տարբերակը և ոչ թե իմպուլսիվ կերպով գործել արտաքին դրդապատճառների ազդեցության տակ:

«Սոցիալական աջակցության որոնում» քոփինգ ռազմավարությունը մեծամասնության մոտ երկրորդ տեղում էր (12%): Փորձարկվողները նշում էին, որ մերձավորների աջակցությանը դիմում են՝ կախված խնդրի բովանդակությունից, տրամադրությունից, իրավիճակից և այլ գործոններից: «Փախուստ» հաղթահարման ռազմավարությունը օգտագործել են հետազոտվողների 4%-ը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը հաստատեց, որ կյանքի դժվար իրավիճակների հաղթահարումն ապահովվում է ուսանողների անձնական ռեսուրսների մոբիլիզացմամբ, որոնք դրսևորվում են որոշակի քոփինգ ռազմավարությունների և ճանաչողական գործողությունների միջոցով՝ փորձելով լուծել ծագած խնդիրները, կառավարել իրավիճակը, այլ ոչ թե խնդրից խուսափել:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Абабков В. А., Перре, М., Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре, СПб., Речь, 2004, էջ 166:
2. Карташова К. С., Психология стресса, Учебно-методическое пособие, Красноярск СФУ, 2012, էջ 30:
3. Мещеряков Б., Зинченко В., Большой психологический словарь, <https://spbguga.ru/files/03-5-01-005.pdf>
4. Останина Н. В., Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия Российского гос. Пед. Ун-та им. А.И. Герцена, № 70-2, 2008, էջ 127-131:
5. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y., 1984.
6. Perrez M., Reicherts M. Stress, coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. – Seattle, 1992.
7. Wiedl K.H., Schottner B. Coping with symptoms related to schizophrenia // Schizophr. Bull. – 1991. – Vol.17, № 3.

“COPING” STRATEGY RESEARCH OF EXAMINATION STRESS RESISTENCE OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS


HOVHANNISYAN YEVA

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Lecturer at the Chair of Psychology, ASPU
e-mail: evaoganesyan@mail.ru*

KURKCHYAN LUSIK

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
GSU Lecturer
e-mail: lqurqchyan@mail.ru*

The current problems in psychology - the concepts of "stress and coping" are discussed in the article. In modern times, the instability of economic, political and social conditions leads to an increase in a person's stressful situations, as he/she constantly faces various types of socio- psychological difficulties. Difficulties can exceed the resources of an individual and lead to stress. Stress is considered in psychology as a non-specific, adaptive response of the organism to the unfavorable changes in the environment. Stress resistance as a quality is also emphasized, allowing a person to overcome various difficulties. At the present stage of



development of psychology, scientists consider "coping" as a way to overcome difficulties, which reflects the readiness of an individual to solve life problems. "Coping" mechanisms are considered as a concept that is close in content to defense mechanisms in psychology. R. Lazarus and S. Folkman distinguishes two main functions of coping that a person uses to cope with stress: "problem-focused coping", "emotion-focused coping". Problem-solving, social support seeking and escape-avoidance coping strategies have been identified. During the examination period the choice of coping strategies of the students of the Department of Psychology, Faculty of Education, Psychology and Sociology of Armenian State Pedagogical University after Khachatur Abovyan, was studied. And we came to the conclusion that the majority of students mainly use the "problem solving" coping tactic. Thus, "coping" or "stress management" is seen as an individual activity aimed at maintaining a balance between the demands of the environment and the resources that meet them. We came to the conclusion that the majority of students mainly use the "problem solving" coping strategy. Thus, "coping" or "coping with stress" is seen as an individual activity aimed at maintaining a balance between the demands of the environment and the resources to meet them.

Keywords: *stress, stress resistance, coping, "Stress and coping", coping strategies, problem-focused coping, emotion-focused coping.*

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОППИНГ СТРАТЕГИЙ ПРИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОМ СТРЕССЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

ОГАНЕСЯН ЕВА

Кандидат психологических наук,

Доцент кафедры психологии АГПУ

электронная почта: evaoganesyan@mail.ru

КУРКЧЯН ЛУСИК

Кандидат педагогических наук, доцент,

преподаватель ГГУ

электронная почта: lqurqchyan@mail.ru

В статье рассматривается одна из актуальных проблем психологии-понятия "стресс и копинг". Нестабильность экономических, политических и социальных условий в настоящее время приводит к росту стрессовых состояний человека,

так как он постоянно сталкивается с различными социально-психологическими трудностями. Трудности могут превзойти ресурсы человека и привести к стрессу

Стресс в психологии рассматривается как неспецифическая для организма, адаптивная реакция на неблагоприятные изменения окружающей среды. Также говорится о стрессоустойчивости как о качестве, позволяющему человеку преодолевать различные трудности. На современном этапе развития психологии ученые рассматривают "копинг" как средство преодоления трудностей, отражающее готовность человека решать жизненные проблемы. Механизмы "копинга" рассматриваются как концепции, близкая по содержанию к механизмам психологической защиты. Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют две основные функции копинга, которые человек использует для преодоления стресса: копинг-«сфокусированный на проблеме» (problem focused), копинг - «сфокусированный на эмоциях».

Выявлены копинг-стратегии «решение проблемы преодоления стресса, поиск социальной поддержки - бегство (избегание)». В ходе исследования изучался выбор копинг-стратегии за экзаменационный период, студентов факультета Психология образования и социология, отделения педагогики, Армянского государственного педагогического университета имени Хачатура Абовяна.. Мы пришли к выводу, что большинство студентов в основном используют копинг -стратегию «решение задач». Таким образом, «копинг» или «преодоление стресса» рассматривается как деятельность человека, направленная на поддержание баланса между требованиями окружающих и их удовлетворяющими ресурсами.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, копинг, «стресс и копинг», «копинг» - стратегии, копинг - «сфокусированный на проблеме», копинг-«сосредоточенный на эмоциях».

Հոդվածը ներկայացվել է խմբագրական խորհուրդ 29.03.2022թ.:

Հոդվածը գրախոսվել է 01.04.2022թ.: