

УДК: 159.9

**М. С. Ляхов**

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Министерство образования Республики Беларусь, ул. Войкова, 21, 225404 Барановичи, Республика Беларусь, +375 (29) 8080 30 39, [boss.wotpak@mail.ru](mailto:boss.wotpak@mail.ru)

## **ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ**

В статье рассматривается проблема копинг-поведения в контексте юношеского возраста. Определены особенности выбора стратегий совладания у студентов педагогического профиля обучения.

Ключевые слова: копинг-поведение; стратегии совладания; студенты.

Библиогр.: 1 назв.

**M. S. Lyakhov**

Baranovichi State University, Ministry of Education of the Republic of Belarus, 21, Voykova str., 225404 Baranovichi, Republic of Belarus, +375 (29) 8080 30 39, [boss.wotpak@mail.ru](mailto:boss.wotpak@mail.ru)

## **FEATURES OF THE CHOICE OF COOPERATION STRATEGIES FOR STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL PROFILE OF TRAINING**

The article deals with the problem of coping behavior in the context of adolescence. The features of the choice of coping strategies among students of the pedagogical profile of education are determined.

Key words: coping behavior; coping strategies; students.

Ref.: 1 titles.

Студенты часто сталкиваются с психическим напряжением. Важно отметить, что стресс вызывается не только негативными факторами, такими как передача экзамена, волнение перед выступлением с докладом, защита дипломной работы перед комиссией, но и факторами, которые имеют позитивный окрас — получение грамоты или благодарности, успешное завершение работы над дипломным проектом. Эти и другие факторы ведут к росту психической напряженности с которой позволяют справиться не только механизмы психологической защиты, но стратегии совладания.

Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга) возникла в психологии во второй половине XX века. Форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы, была названа копинг-поведением. Впервые термин «coping» использовал Л. Мерфи в 1962 г. Позже он активно использовался американским психологом А. Маслоу, который считал, что копинг-поведение противопоставлено экспрессивному поведению [1, с. 47]. Согласно одной из наиболее общих трактовок, стратегии совладания (копинг-стратегии) следует понимать в виде индивидуально осознанного способа совладания субъекта с затруднительной ситуацией в соответствии с ее значимостью в жизни индивида и его личностно-средовыми ресурсами, которые во многом определяют поведение человека. Копинг-поведение отличается от защитного поведения (использование механизмов психологической защиты), которое является по определению жёстким, вынужденным, искажающим действительность и неизменяющимся, в то время как копинг-поведение — это гибкое, намеренное, ориентированное на реальность и развивающееся поведение.

С целью выявления особенностей выбора стратегий совладания у будущих представителей педагогических профессий нами было проведено исследование на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет», в котором приняли участие 50 студентов 2 и 3 курсов специальностей «Дошкольное образование»,

«Практическая психология», «Современные иностранные языки». Для определения выбора стратегий совладания мы использовали несколько методик: «Методика индикатор копинг-стратегий (Д. Амирхан)», «Опросник совладания со стрессом (COPE), разработанный К. Кравером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом, в адаптации Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой и Е. Н. Осина», «Методика многомерного измерения копинга CISS — «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Адаптация Т. Л. Крюкова». Необходимость применения данных методик детерминирована тем, что их авторы выделили основные копинг-стратегии, посредством глубокой теоретической и эмпирической проработки, а также соответствие методик возрастным нормативам респондентов нашей выборки.

В ходе применения методики «Методика индикатор копинг-стратегий (Д. Амирхан)» были получены следующие результаты. У представителей юношеского возраста гуманитарных специальностей данной выборки преобладает стратегия разрешения проблем как копинг-стратегия (установлена у 42% испытуемых). Это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Следующей с точки зрения выраженности копинг-стратегией является стратегия поиска социальной поддержки. Наличие стратегии выявлено у 40% испытуемых. Данная копинг-стратегия сопряжена с обращением за помощью и поддержкой к социуму для эффективного разрешения проблемы.

Наименее выражена в данной выборке стратегия избегания (обнаружена у 18% респондентов). Это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

В ходе применения методики «Опросник совладания со стрессом (COPE), разработанный К. Кравером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом, в адаптации Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой и Е. Н. Осина» были получены следующие результаты. У представителей юношеского возраста гуманитарных специальностей данной выборки преобладает концентрация на эмоциях и их активное выражение как стратегия совладания (установлена у 22% испытуемых). Данная стратегия предполагает фокусировку на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств.

Следующими по выраженности стали стратегии совладания «Активное совладание» и «Позитивное переформулирование и личностный рост», которые были выявлены в 14% случаях. Под активным совладанием понимаются активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации. Позитивное переформулирование и личностный рост предполагают попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе.

Следующей с точки зрения выраженности стратегией совладания является стратегия поиска социальной поддержки по эмоциональным причинам. Наличие стратегии выявлено у 12% испытуемых. Человек с такой стратегией совладания стремится найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание.

Планирование как ведущая стратегия совладания была выявлена у 8% респондентов. Данная стратегия предполагает обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения.

6% испытуемых используют поиск социальной поддержки инструментального характера как главную стратегию совладания. В этом случае человек стремится получить совет, помощь или информацию у других людей.

Юмор как ведущая стратегия совладания была обнаружена у 6% испытуемых. Если у человека преобладает данная стратегия, то он использует шутки и смех по поводу ситуации.

Также в 6% случаев мы установили выбор принятия как главной стратегии совладания. Такие люди принимают реальность произошедшего, стрессовую ситуацию.

Следующей с точки зрения выраженности стратегией совладания является стратегия подавления конкурирующей деятельности (выявлено у 4% испытуемых). Это значит, что человек будет избегать отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорировать другие вещи, с тем чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией.

В 2% случаев было выявлено отрицание. Отрицание предполагает отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность.

Религия как ведущая стратегия совладания была выявлена у 2% респондентов. В этом случае человек обращается к помощи Бога, веры и религии.

Мысленный уход как ведущая стратегия совладания была установлена у 2% испытуемых. Мысленный уход понимается как использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон.

Следующей с точки зрения выраженности стратегией совладания является стратегия поведенческого ухода от проблемы. Наличие стратегии выявлено у 2% испытуемых. Человек с такой стратегией совладания отказывается от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором.

Стратегии совладания «Сдерживание совладания» и «Использование успокоительных» не были обнаружены в данной выборке студентов гуманитарных специальностей. Сдерживание совладания подразумевает ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий. Использование успокоительных понимается в переносном смысле, то есть использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия.

В ходе применения методики «Методика многомерного измерения копинга CISS — «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Адаптация Т. Л. Крюкова» были получены следующие результаты. У представителей юношеского возраста гуманитарных специальностей данной выборки преобладает решение задачи как доминирующая копинг-стратегия (установлена у 50% испытуемых). Это проблемно-ориентированная стратегия, которая направлена на решение задачи.

Второй копинг-стратегией по выраженности является шкала «Эмоции». Установлена у 26% респондентов. Данная копинг-стратегия является эмоционально-ориентированной.

Следующей по выраженности является копинг-стратегия избегания, которая была обнаружена у 12% испытуемых. Такой человек стремится к избеганию решения проблемы.

8% испытуемых используют отвлечение в качестве ведущей копинг-стратегии. Данная копинг-стратегия предполагает переключение на другую деятельность, то есть отвлечение от проблемной ситуации.

Наименее выраженной копинг-стратегией среди студентов гуманитарных специальностей стала «Социальное отвлечение», которая была установлена у 4% диагностируемых. Эта копинг-стратегия подразумевает фокусирование на социальных контактах для отвлечения от проблемной ситуации.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что представители педагогических профессий данной выборки имеют направленность на решение проблемы. Важно отметить, что студенты гуманитарных специальностей чаще предпочитают эмоциональный вариант решения проблемы, то есть они направлены на решение проблемы при помощи эмоций. Не менее интересным моментом является то, что будущие педагоги не склонны к использованию алкоголя, наркотиков и других веществ как стратегию совладания. Наше исследование

показало, что в целом юноши и девушки достаточно эффективно совладают со стрессовыми ситуациями и не прибегают к деструктивным способам совладания.

**Список цитируемых источников**

*1.Васильюк, Ф. Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Васильюк. — М. : Изд-во МГУ, 1984. — 200 с.