

Е. Ф. Нестер, И. В. Коношенко

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

В статье актуализированы проблемы совладающего поведения и копинга, кратко представлены основные идеи рассмотрения данных феноменов в работах ряда ученых. Описаны результаты эмпирического исследования специфики выбора копинг-стратегий у будущих представителей педагогических профессий. Приведены установленные различия в выборе копинг-стратегий будущими специалистами социально-педагогической и психологической службы и педагогами.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг, копинг-стратегии, когнитивные копинги, эмоциональные копинги, поведенческие копинги, студенты педагогических специальностей.

Табл. 1. Библиогр.: 4 назв.

E. F. Nester, I. V. Konoshenko

*Institution of Education "Baranavichy State University",
Baranovichy, the Republic of Belarus*

FEATURES OF THE CHOICE OF COPING STRATEGIES FOR STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES

The article actualizes the problems of coping behavior and coping, briefly presents the main ideas of considering these phenomena in the works of a number of scientists. The results of an empirical study of the specifics of the choice of coping strategies for future representatives of pedagogical professions are described. The established differences in the choice of coping strategies by future specialists of socio-pedagogical and psychological services and teachers are given.

Key words: coping behavior, coping, coping strategies, cognitive coping, emotional coping, behavioral coping, students of pedagogical specialties.

Table 3. Ref.: 4 titles.

Введение. Совладающее поведение — это форма психической активности, направленная на преодоление критической ситуации и овладение жизненными обстоятельствами. Наряду с термином «совладающее поведение» в психологии зачастую употребляется понятие «копинг» («преодоление») — приложение поведенческих и когнитивных усилий человека к удовлетворению внешних и внутренних требований.

При рассмотрении феномена совладающего поведения стоит помнить и учитывать то, что в отличие от всем известных бессознательных механизмов защиты психики от стресса (отрицание, вытеснение, идеализация-обесценивание, интроекция, проективная идентификация, проекция, реактивные образования, сублимация, реверсия, изоляция и т. д.) копинг-поведение является осознаваемым и целенаправленным. Оно представляет собой совокупность стратегий и определенных действий с целью снижения уровня внутреннего стресса в определенных жизненных ситуациях.

Повышенный интерес к изучению совладающего поведения связан в первую очередь с тем, что любое кризисное состояние влечет за собой огромное количество психолого-социальных проблем в самых разных формах. Ввиду важности последствий ключевым моментом становится выявление механизмов совладающего поведения (копинг-поведения), то есть того, что именно помогает человеку справиться со стрессовой ситуацией.

Основная проблема изучения совладающего поведения на сегодняшний момент заключается в том, что не существует полной и единой концепции, позволяющей всесторонне описать этот вид психической активности. Зарубежные и отечественные авторы в своих исследованиях предлагают в целом схожие идеи, касающиеся самой сути феномена совладающего поведения, в то же время их теории имеют определенные особенности.

Так, Р. С. Лазарус рассматривал «копинг», определяя его как процесс решения проблем, предпринимаемый индивидом для оптимизации своего психического состояния и адаптации к окружающей среде [1]. Ряд других авторов определил совладающее поведение как комплекс определенных знаний, умений и навыков

(тесно взаимосвязанных и взаимодействующих между собой), который помогает человеку управлять стрессовой ситуацией. Т. Л. Крюкова [2] и Е. П. Белинская [3] считали, что совладающее поведение — определенный способ деятельности индивида, позволяющий ему успешно справляться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. С. А. Хазова утверждала, что копинг-поведение — это набор определенных устойчивых психических свойств человека, позволяющих ему успешно адаптироваться к новым непривычным условиям жизнедеятельности [4].

Основная часть. Для выявления специфики выбора копинг-стратегий у будущих специалистов социально-педагогической и психологической службы (СППС) и педагогов мы использовали «Опросник совладания со стрессом» Ч. Карвера (в адаптации Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой) и «Опросник изучения копинг-поведения» Э. Хейма (в адаптации Л. И. Вассермана). В исследовании приняли участие 120 студентов 1—4 курсов факультета педагогики и психологии в возрасте от 18 до 23 лет: из них 60 испытуемых — будущие специалисты СППС и 60 — будущие педагоги. Базой для проведения исследования выступило учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Результаты исследования выбора копинг-стратегий с применением «Опросника совладающего поведения» Ч. Карвера (таблица 1) показали, что студентам педагогических специальностей, принимавшим участие в исследовании, при совладании со стрессовой ситуацией характерно использование таких копинг-стратегий, как «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Активное совладание» и «Планирование». Большинству испытуемых свойственно брать под свой контроль трудные жизненные ситуации, осознавать себя ответственным за решение возникших проблем, рассматривать стресс не только как негативное воздействие, но и как необходимый ресурс для дальнейшего личностного развития. Данные респонденты часто пытаются спланировать ход своих действий по выходу из затруднительных стрессовых ситуаций.

Таблица 1 — Показатели выбора копинг-стратегий у студентов педагогических специальностей (методика «Опросник совладающего поведения Ч. Карвера»)

Стратегии совладания	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Позитивное переформулирование и личностный рост	9	26	65
Мысленный уход от проблемы	20	72	8
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	26	46	28
Использование инструментальной социальной поддержки	28	27	35
Активное совладание	5	43	52
Отрицание	38	58	4
Обращение к религии	58	34	8
Юмор	8	49	43
Поведенческий уход от проблемы	54	45	1
Сдерживание	13	80	7
Использование эмоциональной социальной поддержки	22	52	26
Использование «успокоительных»	66	28	6
Принятие	9	47	44
Подавление конкурирующей деятельности	14	53	33
Планирование	2	36	62

Также в ходе исследования были выявлены и менее характерные копинг-стратегии для будущих специалистов педагогической сферы: «Обращение к религии», «Поведенческий уход от проблемы», «Использование успокоительных». Большинство испытуемых при возникновении трудных жизненных ситуаций не полагаются при их решении на «высшие силы» и, в целом, не используют религию как ресурс совладания. Они не «опускают руки» при возникновении ситуаций, выбивающих из обычных обстоя-

тельств, не пытаются «убежать» от стресса, а наоборот, активно ему сопротивляются, при этом не используют так называемые «успокоительные» в виде еды, алкоголя, медикаментов и других психоактивных веществ. Остальные копинг-стратегии имеют среднюю выраженность по выборке и могут проявляться ситуативно.

Для установления различий в выборах копинг-стратегий у будущих представителей СППС и педагогов был проведен статистический анализ данных с применением U -критерия Манна-Уитни. Нами было выявлено, что представители СППС чаще используют юмор в совладании со стрессом, чем студенты-педагоги ($U = 1396; p = 0,03$).

В результате применения методики Э. Хейма нами были установлены особенности выбора когнитивных, эмоциональных и поведенческих копингов студентами педагогических специальностей.

Так, наибольшее количество выборов среди когнитивных копинг-стратегий у будущих специалистов СППС и педагогов получили такие стратегии, как «Придача смысла» — 21 % выборов, и «Сохранение самообладания» — 17 % выборов. Испытуемые при борьбе со стрессовым воздействием стараются держать свои эмоции под контролем и не позволять им влиять на свое поведение в критической ситуации. Кроме того, они смотрят на трудные ситуации как на вызов, принятие которого способствует общему личностному развитию и снижает в будущем стрессовое напряжение в схожих возникающих обстоятельствах.

Меньше всего выборов получили следующие копинг-стратегии: «Религиозность» — 7 %, «Игнорирование» — 5 %, «Смирение» — 4 %, «Относительность» — 4 %, и «Растерянность» — 2 %. Исходя из полученных данных, мы можем предположить, что для обучающихся на педагогических специальностях не характерно смирение с проблемными ситуациями, они не чувствуют себя бессильными и растерянными перед трудностями, не пытаются их избежать и игнорировать, не снимают с себя ответственность за выход из стрессовых ситуаций.

Ряд других когнитивных копинг-стратегий: «Установка собственной ценности», «Диссимуляция», «Проблемный анализ» имеют среднюю выраженность у испытуемых и могут использоваться ситуативно.

Изучение специфики выбора эмоциональных копинг-стратегий показало, что большинство выборов пало на такие копинг-стратегии, как «Оптимизм» (65 %), и «Подавление эмоций» (22 %). Испытуемые, оказавшись в трудной ситуации, не перестают верить в положительных исход событий и надеются на лучшее, также они склонны к подавлению своих эмоций, что может выражаться в скрытности, замкнутости, безэмоциональности, так как эмоции, по их мнению, считаются помехой при совладании со стрессом.

Меньше всего выборов получили такие копинг-стратегии, как «Эмоциональная разрядка» (5 %), «Протест» (3 %), «Агрессивность» (2 %), «Покорность» (2 %), «Самообвинение» (2 %), и «Пассивная кооперация» (не была выбрана ни разу). Таким образом, для студентов не характерно активно проявлять свои эмоции с целью «разрядки», они не обвиняют себя и судьбу в сложившихся обстоятельствах, не впадают в ярость, когда не могут справиться со стрессом, не перекладывают полностью ответственность за решение своих проблем на других людей. Респонденты, принимавшие участие в исследовании, способны адекватно оценивать сложившуюся ситуацию, они не перестают контролировать сложившуюся ситуацию, пытаются побороть трудности, делая себя центральной фигурой в преодолении стресса.

В ходе исследования специфики выбора поведенческих копинг-стратегий было установлено, что наиболее часто студенты педагогических специальностей склонны применять стратегии «Отвлечение» — 25 % выборов, и «Сотрудничество» — 18 % выборов. Большинство испытуемых предпринимают попытки отвлечения от стрессового воздействия путем занятия своими любимыми делами, обращения за помощью к окружающим в решении проблемных ситуаций (при этом они не перекладывают ответственность на сторонних лиц, а совместными усилиями пытаются найти эффективный и адаптивный путь решения трудностей).

Меньше всего выборов получили такие копинг-стратегии, как «Альтруизм» (8 %), и «Активное избегание» (6 %). Студентам педагогических специальностей не характерно отвлечение от стресса путем оказания помощи другим людям, им также не свойственно избегание накопившихся проблем, отрицание возможностей и нежелание их решения.

Копинг-стратегии «Обращение», «Конструктивная активность», «Отступление» и «Компенсация» получили среднюю распространенность среди выбора испытуемыми.

С применением U -критерия Манна-Уитни нами был проведен сравнительный анализ выборов когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий у будущих специалистов СППС и педагогов. Так, будущие специалисты СППС больше склонны к анализу проблемных ситуаций и приуменьшению их значимости, чем будущие педагоги ($U = 1590$; $p = 0,05$), к анализу своих личностных ресурсов и адекватному их восприятию ($U = 1530$; $p = 0,01$) что может быть связано с наличием определенных психологических компетенций, позволяющих более детально рассматривать процесс преодоления трудностей.

Было установлено, что будущие педагоги больше склонны к отвлечению от проблем, занимаясь сторонними делами, чем будущие специалисты СППС ($U = 1260$; $p = 0,01$). Вероятно, психологи и социальные педагоги лучше понимают последствия прокрастинации, активного избегания трудностей, поэтому меньше склонны к использованию данной копинг-стратегии.

Заключение. Таким образом, в использовании копинг-стратегий у будущих специалистов СППС и педагогов существуют значимые различия в силу наличия у первых психологических знаний о ресурсном потенциале человека. Можно отметить, что студенты педагогических специальностей используют при совладании с трудными жизненными ситуациями как адаптивные, относительно адаптивные, так и неадаптивные способы борьбы со стрессом. Испытуемые в целом способны эффективно справляться со стрессом, однако определенные жизненные ситуации могут спровоцировать использование неадаптивных стратегий, что в свою очередь приведет к еще большему стрессу, в связи с чем важно формировать у будущих представителей педагогических профессий эффективные способы борьбы со стрессом и раскрывать их возможности по стабилизации реальности вокруг себя.

Список цитируемых источников

1. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. — N.-Y. : McGraw, 1966. — 258 p.
2. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. — Кострома : Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004. — 232 с.
3. Белинская, Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] / Е. П. Белинская // Психологические исследования : электрон. науч. журн. — 2009. — № 1 (3). — Режим доступа: <http://psystudy.ru>. — Дата доступа: 17.05.2023.
4. Хазова, С. А. Копинг-ресурсы субъекта : основные направления и перспективы исследования / С. А. Хазова // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. — 2013. — Т. 19, № 5. — С. 188—191.

УДК: 159.922.6

Е. А. Новик

*Государственное учреждение образования «Несвижская гимназия»,
Несвиж, Республика Беларусь*

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ И ДИСГАРМОНИИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

В статье описаны возможные вариации межличностных отношений в подростковом возрасте, которые могут рассматриваться как стадии углубления доверительности в межличностных отношениях. Отмечено, что в современном мире появляются новые проявления дисфункциональности межличностных отношений подростков со сверстниками, приводящие к возникновению различного рода деформаций взрослеющей личности. Описаны результаты эмпирического исследования межличностных потребностей включения, контроля и аффекта, а также таких межличностных дисгармоний подростков, как напряженность, отчужденность, агрессия, конфликтность.

Ключевые слова: межличностные отношения; межличностные потребности; дисгармонии межличностных отношений; подростковый возраст.

Библиогр.: 2 назв.