

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ**

НАУКА – ШАГ В БУДУЩЕЕ

*Сборник научных трудов
по материалам ежегодной Всероссийской
научно-практической конференции
молодых ученых
(г. Уфа, 22 ноября 2022 г.)*

**У ф а
РИЦ УУНиТ
2022**

УДК 159.9+001
ББК 88.3+72
Н34

*Печатается по решению кафедры
общей психологии факультета психологии УУНиТ.
Протокол № 7 от 08.12.2022 г.*

Редакционная коллегия:

доцент каф. общей психологии **Н.В. Асафьева** (*отв. редактор*);
зам. декана по научной работе **Е.В. Ахмадеева** (*зам. отв. редактора*);
профессор каф. общей психологии д-р психол. наук **Л.Г. Дмитриева**;
председатель постоянной комиссии Совета ГО г. Уфа РБ по науке,
образованию, культуре, социал. политике, здравоохранению

И.Р. Сухарева;

начальник отдела по работе с общественными объединениями
Центра местной активности Администрации ГО г. Уфа **Л.Ю. Валеева**;
ст. преподаватель каф. общей психологии **М.С. Хухрин**
(*отв. секретарь*)

Наука – шаг в будущее: сборник научных трудов по материалам
Н34 ежегодной Всероссийской научно-практической конференции
молодых ученых (г. Уфа, 22 ноября 2022 г.) / отв. ред.
Н.В. Асафьева. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2022. – 380 с.

ISBN 978-5-7477-5650-2

Сборник содержит материалы конференции, где отражены результаты
теоретических и эмпирических исследований в области психологии и
педагогике.

Сборник предназначен для преподавателей, аспирантов, студентов
вузов, а также широкому кругу читателей, интересующихся психологией.

УДК 159.9+001
ББК 88.3+72

ISBN 978-5-7477-5650-2

© УУНиТ, 2022

<i>Викторович А. Л.</i> Метаанализ исследований: стратегии совладания с трудными ситуациями в семейной системе .81	
<i>Гайнетдинова Р. М., Жалнина А. Х., Жалнин К. С.</i> Особенности современного периода развития инклюзивного образования в корреляции с иной проблематикой школьного обучения.....	89
<i>Ефремова В. О.</i> Особенности организации психологических исследований в образовании.....	93
<i>Карманова Т. М.</i> Изучение адаптации к новым социокультурным условиям студентов из стран ближнего зарубежья с разными показателями социальной идентичности.....	98
<i>Коношенко И. В.</i> Проблема изучения совладающего поведения в психологии.....	106
<i>Косаревич О. С.</i> Характеристики психологического благополучия креативной личности в юношеском возрасте.....	112
<i>Крылова Е. О.</i> Адресное целеполагание интегрированного обучения в системе моделирования психолого-педагогических условий обучения.....	119
<i>Николенко А. А.</i> Мотивация дошкольников к совместной с педагогом образовательной деятельности.....	127
<i>Павлова А. И.</i> Психологические аспекты позиционирования себя как психолога-консультанта в социальных сетях	135
<i>Приказчикова О. С.</i> Формирование навыков командной работы в условиях методического объединения преподавателей.....	133
<i>Стопинов И. С.</i> Конфликт поколений в образовательном процессе.....	141

УДК 159.9:316.6

Коношенко Иван Валерьевич

Барановичский государственный университет
Факультет педагогики и психологии, студент 4 курса

Научный руководитель: Нестер Е. Ф.

ПРОБЛЕМА ИЗУЧЕНИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ

***Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные научные подходы к пониманию феномена совладающего поведения, его задачи и формы. Также описаны результаты эмпирического исследования, направленного на изучение специфики выбора копинг-стратегий студентами педагогических специальностей, а также на выявление их уровня совладающего поведения у данной категории обучающихся.*

***Ключевые слова:** копинг, совладающее поведение, копинг-стратегии*

Совладающее поведение – это форма психической активности, направленная на преодоление критической ситуации и овладение жизненными обстоятельствами [4]. Наряду с термином «совладающее поведение» в психологии зачастую употребляется понятие «копинг» («преодоление») – приложение поведенческих и когнитивных усилий человека к удовлетворению внешних и внутренних требований [4].

При обращении к понятию совладающего поведения стоит помнить и учитывать следующее: в отличие от различных неосознаваемых психологических защитных механизмов, позволяющих справляться со стрессом (отрицание, вытеснение, идеализация-обесценивание, интроекция, проективная идентификация, проекция, реактивные образования, сублимация, реверсия, изоляция и т. д.) [2], копинг-поведение является осознаваемым и целенаправленным. Оно представляет собой совокупность стратегий и определенных действий с

целью снижения уровня внутреннего стресса в определенных жизненных ситуациях.

Изучать совладающее поведение в мировой психологии начали сравнительно недавно, однако этот факт не мешает набирать данной теме популярность в научном сообществе и становиться востребованной в современной повседневной жизни людьми, не имеющими отношения к миру науки.

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» как процесс решения проблем, предпринимаемый индивидом для оптимизации своего психологического состояния и адаптации к окружающей среде [4]. Ряд других авторов определили совладающее поведение как комплекс определенных знаний, умений и навыков (тесно взаимосвязанных и взаимодействующих между собой), который помогает человеку управлять стрессовой ситуацией. Т.Л. Крюкова [6] и Е.П. Белинская [5] 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 [8]. Как было отмечено выше, при рассмотрении вопроса совладающего

поведения необходимо учитывать, что по своим характеристикам оно отличается от широко известных бессознательных механизмов защиты личности. В связи с этим Н. Хаан [3] разводит понятия копинга и психологической защиты, указывая на то, что совладающее поведение является осознанным и динамичным, в то время как психологические механизмы защиты по своей природе ригидны, пассивны и статичны. Е.Т. Соколова, изучая психологические защиты и копинг-поведение, подчеркивала уникальную феноменологическую детерминанту данных явлений и утверждала, что некоторые механизмы психологической защиты могут преобразовываться в копинг-поведение (например, в процессе психотерапии) [7].

Таким образом, на основе ряда концепций можно выделить основные свойства, характерные для совладающего поведения в целом: осознанность, контролируемость, целенаправленность, социально-психологическая эффективность, аффективность, динамичность, гибкость.

К задачам копинг-поведения относятся (по Р.С. Лазарусу) [4]: минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности; терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; поддержка позитивного, положительного образа Я, уверенности в своих силах; поддержание эмоционального равновесия; установление, сохранение и поддержание взаимосвязей между людьми. Будучи объемным и разноплановым понятием, охватывающим широкий спектр стратегий и действий, совладающее поведение нуждается в классификации. Ее предложили, в частности, Р.С. Лазарус и С. Фолкман. Исследователи выделили два основных вида реагирования на стресс – проблемно-ориентированное совладание и эмоционально-ориентированное совладание [1].

Проблемно-ориентированное совладание – это рациональный анализ проблемы, связанный с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации. Эмоционально-ориентированное совладание – это следствие эмоционального реагирования на ситуацию. Оно не сопровождается конкретными действиями, а проявляется в виде попыток избегания реальности путем употребления психических

стимуляторов, частого сна и т.д. Также Р.С. Лазарус и С. Фолкман выделили восемь основных копинг-стратегий [1]:

1. Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

2. Дистанцирование. Когнитивные усилия, направленные на то, чтобы отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

3. Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.

4. Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующими ему попытками решения.

5. Поиск социальной поддержки. Усилия по поиску информационной, практической и эмоциональной поддержки.

6. Бегство-избегание. Мысленные устремления и поведенческие усилия, направленные на бегство от проблемы или полное ее игнорирование.

7. Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

8. Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

Процесс совладания определяется как совокупность когнитивных и поведенческих детерминант, направленных на снижение влияния стресса. Эффективность копинг-стратегии напрямую зависит от когнитивной оценки и восприятия стрессовой ситуации. В том случае, если проблемная ситуация воспринимается человеком как легко решаемая, он будет склонен выбирать проблемно-ориентированные копинг-стратегии. Если же стрессовая ситуация трудно поддается контролю, человек склонен выбирать и использовать эмоционально-ориентированные модели поведения. Выбор ориентированных на решение проблемы копинг-стратегий, при условии правильной оценки своей способности контролировать задачу, часто приводит человека к более благоприятным результатам [4].

С целью изучения особенностей совладающего поведения у будущих педагогов нами было проведено эмпирическое исследование среди студентов первых курсов факультета педагогики и психологии на базе Барановичского государственного университета. Объем выборки составил 95 человек. Для исследования совладающего поведения был использован опросник «Способы совладающего поведения» Р.С. Лазаруса. Изучаемые с помощью данной методики копинг-стратегии были описаны в статье ранее. В результате исследования нами были получены следующие результаты. Большинство испытуемых, а именно 78%, продемонстрировало средний уровень совладающего поведения, что говорит о среднем адаптационном потенциале личности в пограничном состоянии. У 21% выявлен низкий уровень, что свидетельствует о высокой напряженности копинга, выраженной дезадаптацией. Высокий уровень лишь у 1% испытуемых, что говорит об их низкой напряженности и адаптивном варианте копинга. Самой часто выбираемой (41%) копинг-стратегией в рамках нашего исследования стало «бегство-избегание». В меньшей степени студенты прибегают к «самоконтролю» и «положительной переоценке» – 24% и 19% соответственно. В 8% случаев было выбрано «планирование решения проблемы», а «аутсайдерами» среди копинг-стратегий стали «поиск социальной поддержки» – 4%, «дистанцирование» – 3%, «конфронтация» – 1%, и «принятие ответственности» – 0%.

Тема совладающего поведения (копинг-поведения) становится все более востребованной как объект научных исследований. Интерпретации этого термина отдельными исследователями разнятся, однако его суть во всех случаях понимается как осознаваемая и целенаправленная (в отличие от бессознательных механизмов защиты личности) психическая активность, направленная на преодоление критической ситуации и взятие под контроль внешних обстоятельств.

Исследование совладающего поведения на примере студентов БарГУ – будущих педагогов позволило выявить средний адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии у большинства испытуемых (78%) и примерно у пятой части (21%) испытуемых – низкий, что можно считать достаточно низким показателем для представителей профессии, подразумевающей высокий

уровень стресса. При этом почти половина (41%) участников данного исследования предпочла в качестве копинг-стратегии «бегство-избегание», а на противоположном полюсе оказалось «принятие ответственности» с показателем 0%.

Таким образом, исследование позволяет сделать выводы, что его участникам – будущим педагогам можно было бы порекомендовать взять на вооружение известные методы конструктивного поведения в сложных ситуациях, борьбы со стрессом, чтобы не допустить эмоционального выгорания и иных негативных последствий для профессиональной деятельности, и качества жизни в целом.

Список используемых источников

1. Folkman, S. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms / S. Folkman, R.S. Lazarus, A. DeLongis, R.J. Gruen // J. Personal. and Soc. Psychol. – 1986. – № 50. – P. 571–579.
2. Freud, S. Inhibitions, symptoms and anxiety / S. Freud. – New York, 1926. – 156.
3. Naan, N. The adolescent antecedents of an ego model of coping and defense and comparisons with Q-sorted ideal personalities / N. Naan // Genet. Psychol. Monogr. – 1974. – Vol. 89, № 2. – P. 274–306.
4. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – New York: McGraw, 1966. – P. 258.
5. Белинская, Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] / Е.П. Белинская // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2009. – № 1 (3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.11.2022).
6. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – 232 с.
7. Соколова, Е.Т. Феномен психологической защиты / Е.Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 69–79.
8. Хазова, С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования / С.А. Хазова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2013. – Том 19, № 5. – С. 188–191.

© Коношенко И. В., 2022