

Иванищева Анна Сергеевна,

аспирант, кафедра психологии профессионального развития, Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург; 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, д. 11; e-mail: Anna23111986@yandex.ru

Сыманюк Эльвира Эвальдовна,

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой акмеологии и психологии управления, Институт кадрового развития и менеджмента; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: aru.fmpk@rambler.ru

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: преодолевающее поведение; стратегии преодолевающего поведения; совладание.

АННОТАЦИЯ. С целью определения копинг-стратегий у студентов колледжа и студентов вуза было проведено исследование. Полученные результаты при дальнейшем изучении помогут регулировать психологическое сопровождение учебно-профессиональной деятельности студентов для более эффективного усвоения знаний, умений и навыков профессиональной деятельности будущих специалистов.

Ivanischeva Anna Sergeevna,

Post-graduate Student, Department of Psychology of Professional Advancement, Russian State Professional Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Symanyukh Elvira Evaldovna,

Doctor of Psychology, Professor, Head of Department of Acmeology and Psychology of Management, Institute of Staff Advancement and Management, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

COMPARATIVE ANALYSIS OF COPING STRATEGIES OF STUDENTS' BEHAVIOR

KEY WORDS: overcoming behavior; strategies of overcoming behavior; coping.

ABSTRACT. The article describes a study conducted with the aim of discovering coping strategies of college and university students. The results obtained with further study will help regulate the psychological support of educational activity of students for better assimilation of knowledge and skills of professional activity of future specialists.

В настоящее время увеличение числа работающих студентов порождает возникновение затруднений в учебно-профессиональной и профессиональной деятельности, обусловленных недостаточным профессиональным опытом, низким уровнем профессиональной компетентности и дефицитом времени. Психологический дискомфорт, нарастание тревоги, развитие дезадаптационных процессов и снижение академической успеваемости у студентов приводят к потребности в изучении стратегий преодолевающего поведения, обеспечивающих конструктивное совладание с проблемами профессионального развития на стадии профессиональной подготовки.

В настоящее время проблема преодолевающего поведения исследуется в работах В. А. Бодрова, Т. Л. Крюковой, С. К. Нартова-Бочавер, которые рассмотрели ресурсы преодолевающего поведения, факторы преодоления трудностей, мотивацию совладающего поведения в учебно-профессиональной деятельности. Механизмы преодоления трудностей изучаются Л. И. Анцыферовой, В. А. Бодровым, С. А. Шапкиным и другими. Несмотря на разработанность данной проблемы, остаются малоизученными стратегии совладающего поведения студентов.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме преодолевающего поведения позволил определить основные его понятия (таблица 1).

Будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «coping» охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций, от движения роженицы во время схваток до написания психотерапевтического письма. В широком смысле «coping» включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера – попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации. Дополнительные условия – как внешние, характеризующие саму задачу, так и внутренние, представляющие собой психологические характеристики субъекта, – заостряют содержание «coping», отличая его от простого приспособления [3].

Первоначально существенным было положение о том, что «coping» вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакций и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно.

Таблица 1.

Определение понятия «Преодолевающее поведение» на основе анализа психолого-педагогической литературы

Автор	Определение понятия «Преодолевающее поведение»
В. Л. Бодров	Все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера – попытка овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации.
Н. Хаан	Усилия в поиске сохранения реальности.
К. Матени	Любое усилие, направленное на предотвращение, устранение, ослабление воздействия стрессоров или позволяющее переносить их влияние наименее травмирующим образом.
Р. С. Лазарус и С. Фолкман	Постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека.
О. С. Нартова-Бочавер	Индивидуальный способ взаимодействия личности с трудной, кризисной, стрессовой ситуацией. Это разновидность социального поведения человека, смысл которого – овладеть, разрешить или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований, предъявляемых трудной ситуацией, а также, возможно, предотвратить, своевременно разгадав ее неразрешимость или опасность.

Со временем, однако, понятие «оторвалось» от проблематики экстремальных условий и стало успешно применяться для описания поведения людей в поворотные жизненные моменты, а затем – в условиях хронических стрессов и повседневной действительности. Если принять во внимание то, что некоторые психотерапевты считают стрессом для людей и счастливые, долгожданные жизненные события, то, очевидно, это может значительно обогатить и расширить сферу применения обсуждаемого понятия.

Необходимо обратить внимание на то, что понятие развития личности в отечественных и зарубежных работах последних лет не противопоставляется адаптации, что является, по-видимому, историческим признанием целостности личности и неразрывности различных измерений ее самоактуализации. Личность есть синтез всех характеристик человека в уникальной структуре, которая определяется и изменяется в результате адаптации к постоянно меняющейся среде. Развести адаптацию и собственно развитие, личностный рост можно, меняя психологический масштаб описания жизненного пути: поворотные жизненные события, в отличие от повседневных неприятностей, обладают более сильным, долгим, устойчивым и эмоционально закрепленным влиянием на личность и могут быть рассмотрены как моменты личностного роста.

Психологическое предназначение преодолевающего поведения – обеспечить максимальную адаптацию человека к требованиям ситуации. В отличие от механизмов психологической защиты стратегии совладающего поведения являются в большей степени осознанными. Совладающее поведение понимается как индивидуальный способ взаимодействия с трудной ситуацией

(внешней или внутренней), определяемый ее собственной логикой, ее значимостью для человека, с одной стороны, и психологическими возможностями человека – с другой. Понятие «преодолевающее поведение» обозначает широкий спектр активности человека – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций.

Стратегии преодоления зависят от степени значимости для личности ситуации, которая предполагает осознанный или неосознанный выбор той или иной стратегии, отличающийся от обычно присущего личности способа поведения.

Адекватность стратегий поведения в значимых ситуациях обуславливается адаптивными возможностями личности, особенностями восприятия и оценки значимой для нее ситуации. Кроме того, на поведение человека во многом влияет пример (экземплификация, или поведение, ориентированное на пример, по Я. Грацу). Влияние могут оказывать личностные особенности носителя примера, имеющие мотивационное воздействие, или его поведенческие характеристики, содержащие в себе, помимо мотивационного воздействия, определенное «руководство к действию».

Выделяют активное и пассивное копинг-поведение. Активным является поведение, направленное на устранение или избегание угрозы, предназначенное для изменения стрессовой связи с физической или социальной средой. Интрапсихические формы преодоления стресса, являющиеся защитными механизмами, предназначенными для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация, рассматриваются как пассивное копинг-поведение.

При совладании с трудными ситуациями выделяют две основные функции копинг-поведения: разрешение проблемы, составляющей суть противоречия ситуации, и регулирование негативного эмоционального состояния, возникающего в трудной ситуации. На основании этих функций выделяют объективный и субъективный критерии эффективности копинг-поведения. В качестве первого принято рассматривать критерий достижения цели, который выражен в получении определенного результата при реальном разрешении проблемы, доступном наблюдению. Субъективный критерий связан с психологическим благополучием человека и сохранением его устойчивого эмоционально положительного самочувствия, которое обеспечивает нормальное функционирование в трудных жизненных ситуациях.

Основным понятием преодолевающего поведения в нашем исследовании выступает понятие О. С. Нартовой-Бочавер, поскольку обсуждаемый термин успешно существует «на перекрестке» двух выраженных тенденций современной психологии личности, что, по-видимому, и объясняет его широкую распространенность.

Во-первых, это перенесение внимания с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует. Именно ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка. В группу особых условий существования личности выделяют трудные жизненные ситуации, ситуации повседневности, типичные ситуации учебно-профессиональной деятельности.

Во-вторых, это укрепление позиций идеографического подхода в психологии, ориентированного не на общее и постоянное в личности, а на особенное и изменчивое, присущее конкретному человеку в определенных условиях. Идеографический подход – это теоретический компромисс в многолетней дискуссии сторонников академической позитивистской психологии и психологов-практиков, придерживающихся гуманитарной методологии познания человека. В отечественной психологии активной сторонницей идеографического изучения и описания личности является Л. И. Анцыферова, работы которой содержат теоретико-методологический анализ проблем психологического преодоления жизненных трудностей.

С целью исследования стратегий совладающего поведения у студентов колледжа и студентов вуза было проведено опытно-поисковое исследование, в котором приняли участие 195 студентов в возрасте 15-26 лет. Из них 88 человек – студенты Российского государственного профессионально-педагогического университета, 107 человек – студенты Уральского колледжа технологий и предпринимательства.

В качестве методики изучения стратегий совладающего поведения выступил опросник способов совладающего поведения (Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк). В качестве метода сравнительного анализа особенностей преодолевающего поведения нами использовался U-критерий Манна-Уитни. Результаты проведенного нами исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2.

Результаты сравнительного анализа особенностей преодолевающего поведения

Стратегия преодолевающего поведения	Группа студентов	Основное значение
Конфронтативный копинг	1	100,73
	2	95,76
Поиск социальной поддержки	1	113,86
	2	84,95
Планирование решения проблемы	1	106,28
	2	91,19
Самоконтроль	1	109,81
	2	88,29
Дистанцирование	1	88,95
	2	105,44
Положительная переоценка	1	102,47
	2	94,33
Принятие ответственности	1	102,30
	2	94,47
Избегание	1	105,02
	2	92,23

Примечание: 1 – студенты Российского государственного профессионально-педагогического университета, 2 – студенты Уральского колледжа технологий и предпринимательства.

Приведенные результаты исследования позволяют увидеть значимые отличия между студентами, обучающимися в вузе, и студентами, обучающимися в колледже. Так, при возникновении трудной, проблемной ситуации студенты, обучающиеся в вузе, в большей степени, чем студенты, обучающиеся в колледже, склонны искать поддержку, помощь у близких, значимых людей. Студенты вуза преимущественно стараются контролировать течение трудной ситуации, принимать целенаправленные усилия по ее разрешению. Для них свойственно планировать этапы решения проблемной ситуации и тщательно отслеживать реализацию каждого этапа. Для студентов колледжа в большей степени характерно отстранение от трудностей, отсрочивание разрешения такой ситуации. Они долгое время могут не предпринимать никаких действий для изменения положения.

Данные результаты говорят о том, что студенты вуза в большей степени используют конструктивные стратегии преодолевающего поведения, соответственно, при решении трудных ситуаций они проявляют осознанное, целенаправленное стремление решить проблему. Студенты колледжа, напротив, в большей степени используют деструктивные стратегии, что связано со стремлением отдалиться от трудной ситуации, по возможности избежать ее или переложить ответственность на кого-либо.

Использование конструктивных стратегий преодоления трудностей в учебно-профессиональной деятельности студентов вуза приводит к снижению стрессового уровня при возникновении и разрешении трудностей, снижению эмоциональной напряженности, вызванной ситуацией, выработке конкретных навыков поиска путей выхода из ситуации, вызвавшей затруднения. Использование деструктивных стратегий обучающимися в колледже вызвано тем, что на первый план для них выходит удовлетворение потребностей в общении, самоутверждении в данной группе. Потребности в обучении для таких студентов отходят на второй план. Результатом становится снижение адаптационного уровня в учебно-профессиональной деятельности, мотивации к обучению выбранной профессии, что непосредственно отражается на успеваемости.

Преодолевающее поведение трудных ситуаций неразрывно связано с уровнем адаптации к условиям обучения деятельности, мотивацией изучения выбранной профессии, формированием механизмов переноса способов решения задач с учебно-профессиональной деятельности на будущую профессиональную деятельность и вы-

работку навыков использования как шаблонных, так и творческих подходов.

Проанализировав имеющиеся данные, мы можем говорить о том, что подобная разница возникает по нескольким причинам, к которым можно отнести следующие.

- Разница в возрасте. Студенты вуза старше студентов колледжа на 1-2 года, что обуславливает психологическую готовность к преодолению трудностей.

- Уровень готовности к обучению в профессиональной среде (студенты колледжа – это преимущественно выпускники 9-х классов, студенты вуза – это преимущественно выпускники 11-х классов или колледжей).

- Мотивация к овладению профессией.

- Влияние социального окружения.

Возрастные различия между студентами вуза и колледжа показывают разницу в готовности к овладению необходимыми профессиональными знаниями, умениями и навыками между обучающимися вуза и колледжа. Использование конструктивных и деструктивных стратегий совладания говорит о степени сформированности осознанного отношения к разрешению возникшей проблемы в учебно-профессиональной деятельности, а также о способности транслировать полученный опыт на будущую профессиональную деятельность.

Мотивация к учебно-профессиональной деятельности проявляется в использовании студентами различных стратегий преодоления. Студенты с конструктивным стилем преодолевающего поведения в своей учебно-профессиональной деятельности в большей степени, чем студенты с деструктивным стилем, используют поддержку значимых людей как способ найти решение возникшей проблемы. Сюда относится как просто поддержка, так и советы окружающих, их личный опыт в аналогичной ситуации.

Таким образом, проведенное нами исследование выявило различия в актуальных стратегиях преодолевающего поведения студентов колледжа и вуза. Студентами колледжа преимущественно используются деструктивные стратегии, а студентами вуза – конструктивные. Такие результаты свидетельствуют о степени осознанности действий студентами при разрешении трудных ситуаций, а также об уровне адаптированности к новым условиям учебно-профессиональной деятельности. Использование студентами первого курса конструктивных и деструктивных стратегий совладающего поведения говорит о степени мотивации на учебно-профессиональную деятельность.

Выявленные особенности преодолевающего поведения студентов колледжа и вуза позволят нам в дальнейшем организовать психологическое сопровождение их учебно-профессиональной деятельности, направленное на формирование конструк-

тивных стратегий преодолевающего поведения у студентов колледжа для более успешного овладения ими профессиональными знаниями, умениями, навыками выбранной специальности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. №1. С. 3-18.
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 1. «Coping Stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. №1. С. 122-133.
3. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. №3. С. 113-123.
4. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 3. Стратегии и стили преодоления стресса // Психологический журнал. 2003. №3. С. 106-113.
5. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. №5. С. 20-28.
6. Пергаменщик Л. А., Лепешинский Н. Н. О создании надежного инструмента измерения одиночества // Психологическая диагностика. 2008. №1. С. 21-34.
7. Сыманюк Э. Э. Профессиональные деструкции педагога: методология, теория и практика : практико-ориентированная моногр. Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2007.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. Э. Ф. Зеер.