

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*И.Ф.Толкач*

*канд. искусствоведения, доцент кафедры социально-гуманитарных  
дисциплин,*

*Белорусский государственный аграрный технический университет,  
(г. Минск, Республика Беларусь)*

Одной из особенностей современной жизни является ее быстрая изменчивость. Во время обучения студенты при решении учебных, профессиональных и социальных задач постоянно попадают в стрессовые ситуации. От умения эффективно справляться с трудностями на жизненном пути зависит уровень удовлетворенности профессиональной и личной жизнью.

Особенности поведения, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, называются копинг-стратегиями, или совладанием [1, с. 466]. По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкман, копинг-стратегии направлены на то, чтобы «...справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» [цит. по 2, с. 218]. Ф. Кохен и Р. Лазарус выделяют пять задач копинга. Это уменьшение вредного воздействия среды и поиск путей восстановления нормального состояния; устранение неблагоприятного воздействия отдельных факторов или событий; поддержание положительного образа «Я» и чувства уверенности; поддержание эмоционального состояния; поддержание удовлетворительных взаимоотношений с другими людьми. [3, с. 182].

С целью изучения использования копинг-стратегий студентами технического университета была использована методика «Копинг-стратегии», разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкман, в адаптации Т.Крюковой, Е. Куфтяк, М. Замышляевой. Методика предназначена для определения копинг-стратегий, понимаемых как механизмы, способы преодоления трудностей в разных сферах психической деятельности. Согласно авторам методики, совладание с постоянно возникающими жизненными трудностями – это постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия личности с целью управления внешними и внутренними требованиями. Эти требования личность оценивает как подвергающие его испытанию либо превышающие его ресурсы. При совладании со стрессовыми ситуациями Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют два направления для нахождения выхода из ситуации: решение проблемы (проблемно-ориентированное преодоление) и изменение собственных установок в отношении ситуации (личностно-ориентированное или эмоционально-ориентированное преодоление) [2, с. 221]. В целом,

совладающее поведение можно трактовать как осознанные целенаправленные действия личности, позволяющие справиться с жизненными трудностями.

Опросник «Копинг-стратегии» состоит из 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Все утверждения разбиты на восемь шкал копинга: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Сумму баллов по шкалам респондент подсчитывает, используя заданные варианты ответов (никогда – 0 баллов, редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла). Далее по формуле высчитывается уровень напряжения копинга (в %). Уровни напряжения разделены на три предела: низкий, средний, высокий.

В исследовании приняли участие 38 студентов Белорусского государственного аграрного технического университета инженерных и экономических специальностей.

Проанализировав полученные результаты, выявлено следующее. Так, наиболее часто в качестве способов совладающего поведения студенты используют стратегии принятия ответственности и планирования решения проблемы (62,1%). Эти стратегии свидетельствуют о готовности студентов принять свою роль в данной проблеме и попытках ее разрешить, о понимании взаимозависимости между собственными действиями и последствиями, а также о всестороннем анализе студентами ситуации, просчитывании возможных вариантов поведения, поиске различных стратегий разрешения проблемы.

Следующей наиболее выраженной у студентов стратегией является самоконтроль (58,5%). Самоконтроль предполагает целенаправленное подавление респондентами эмоциональных состояний, контролирование поведения, их стремление к самообладанию при попытках преодолеть стрессовые ситуации. Стратегия поиска социальной поддержки (53,5%) подразумевает привлечение внешних ресурсов в ситуации разрешения сложной ситуации. Внешние ресурсы, которые используют студенты, могут быть информационными, эмоциональными и действенными. Далее указанной студентами стратегией совладающего поведения является дистанцирование (51%). Применяя дистанцирование, испытуемые стремятся эмоционально отстраниться от сложных ситуаций, снизить степени их значимости. Часто это происходит путем переключения внимания, обесценивания, юмора, рационализации.

Несколько менее активно студенты используют положительную переоценку (48,6%). Использование этой стратегии предполагает философское переосмысление сложившейся ситуации и поиск в ней возможностей для развития и личностного роста.

Наименьшая интенсивность наблюдается при применении конфронтационного копинга (42,9%) и стратегии бегства-избегания (40,4%). Студенты не стремятся активно противостоять жизненным трудностям и сложным стрессовым ситуациям, возникающим в процессе жизнедеятельности. Враждебные, агрессивные, конфликтные действия, направленных не на преодоление сложных ситуаций, а на конфронтацию, студентов не привлекают. Также студенты не стремятся отрицать очевидные трудности, игнорировать происходящее, перенаправлять внимание, отвлекаться от решения сложностей, фантазировать. Однако данная стратегия дает возможность быстро снизить эмоциональное напряжение в стрессовой ситуации. Конфронтация и бегство-избегание большинством исследователей оцениваются как неадаптивные стратегии, вместе с тем имеющие определенные плюсы.

Очевидно, что студенты в различном соотношении используют все копинг-стратегии при преодолении сложных жизненных ситуаций. Однако перечисленные копинг-стратегии имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Например, самоконтроль связан с трудностью эмоционального выражения и сверхконтролем над своим поведением. Принятие ответственности часто ведет к излишней самокритике, чувству вины и неудовлетворенностью своими действиями. Планирование решения проблемы ведет к чрезмерной рациональности. Дистанцирование связано с недооцениванием собственных переживаний и роли активной деятельности в решении проблем. Положительная переоценка, предполагающая интеллектуальное переосмысление ситуации, может сдерживать деятельные устремления. При конфронтации поведение носит недостаточно целенаправленный, обоснованный и рациональный характер. Стратегия бегства-избегания не предполагает решения проблемы. Как следствие, сложные ситуации накапливаются, что влечет за собой повышение эмоционального напряжения.

Итак, анализ результатов исследования особенностей использования копинг-стратегий студентами технических специальностей позволяет сделать следующие выводы. В целом, у исследуемых студентов наблюдается средний уровень напряжения копинга: результаты распределены между 40,4% и 62,1%. При этом позитивным считается преобладание значений по субшкалам самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная самооценка над субшкалами конфронтационный копинг, дистанцирование, бегство-избегание. За исключением положительной переоценки ситуации, недостаточно используемой студентами, и более активного использования стратегии дистанцирования, в данной группе студентов наблюдается позитивное использование копинг-стратегий. Активное использование студентами таких стратегий, как принятие ответственности, планирование решения проблемы, самоконтроль повышает положительную самооценку,

чувство уверенности, самооценности, ведет к успешности и эффективности во всех сферах жизнедеятельности.

### **Список литературы**

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М., 2003. – 672 с. 4-е изд., дополн. и испр. — М.: АСТ, СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. — 868 с
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

## **ВНЕДРЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЭТНОПЕДАГОГИКИ В СИСТЕМУ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

***Толубаев Ж.О.***

*кандидат физико-математических наук, доцент, Баткенский  
государственный университет, г. Баткен, Кыргызстан*

Народная педагогика влияет не только на глубинное развитие духовного мира человека, но и имеет большое значение в создании объема всё новых требований правды жизни [1-2]. Народная педагогика – неисчерпаемое богатство нашего народа. При условии конкретного представления, глубокого рассуждения над воспитанием молодого поколения народными педагогическими сокровищницами, источниками и факторами воспитания, личностными идеалами народной педагогики, народными воспитателями, то это поможет шире и глубже понять национальную педагогическую культуру [3-4].

Воспитание – будь то в древние времена или на современном этапе должно непрестанно обогащаться дополнениями, инновациями. Вместе с совершенствованием жизни в теорию воспитания следует включать всё более современные нововведения. Современная молодежь должна научиться ценить и уважать педагогическую сокровищницу мудрости, которая в течение многих веков от отца к сыну, от поколения к поколению передавалась и дошла до нас [5-6].

Так, веками уточнявшиеся, проверявшиеся временем и опытом народа, источники образования и воспитания национальной ориентированности способствуют формированию у молодежи внутреннего духовного взгляда на мир. Потому что в воспитании, как мы упомянули выше, самыми эффективными материалами являются национальные традиции и обычаи, песни, пословицы и поговорки, скороговорки, загадки и другие [7-8].