

# Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці

Пічурін В.В.

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В.А.Лазаряна

## Анотація:

**Мета:** з'ясувати існуючі тенденції щодо використання студентами копінг-стратегій. Завданнями дослідження було виявлення копінг-стратегій, які використовують студенти в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах, а також виявлення адаптивних, неадаптивних і відносно адаптивних варіантів їх копінг-поведінки. **Матеріал:** в дослідженні приймали участь 600 студентів (300 – юнаки, 300 – дівчата). Вік учасників дослідження складав 17 – 19 років. **Результати:** за методикою Е.Неім виявлено рівень використання студентами ряду когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій. Встановлено тенденції відносно використання студентами адаптивних, неадаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. **Висновки:** найбільш поширеною копінг-стратегією студентів в когнітивній сфері є «збереження самовладання», в емоційній сфері – «оптимізм», в поведінковій сфері – «відволікання». Використання студентами адаптивних стратегій кількісно переважає використання неадаптивних і відносно адаптивних (за виключенням поведінкових адаптивних стратегій у юнаків і дівчат).

## Ключові слова:

копінг-стратегії, адаптивні, неадаптивні, відносно адаптивні, студенти.

**Пичурин В.В. Копинг-стратегии студентов и психологическая готовность к профессиональному труду. Цель:** выявить существующие тенденции относительно использования студентами копинг-стратегий. Задачами исследования было выявление копинг-стратегий, которые используют студенты в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, а также выявление адаптивных, неадаптивных и относительно адаптивных вариантов их копинг-поведения. **Материал:** в исследовании принимали участие 600 студентов (300 – юноши, 300 – девушки). Возраст участников исследования составлял 17 – 19 лет. **Результаты:** по методике Е.Нейм выявлен уровень использования студентами ряда когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий. Установлены тенденции относительно использования студентами адаптивных, неадаптивных и относительно адаптивных копинг-стратегий. **Выводы:** наиболее распространенной копинг-стратегией студентов в когнитивной сфере является «сохранение самообладания», в эмоциональной сфере – «оптимизм», в поведенческой сфере – «отвлечение». Использование адаптивных стратегий студентами количественно превышает использование неадаптивных и относительно адаптивных (за исключением поведенческих адаптивных стратегий у юношей и девушек).

**Pichurin V.V. Coping strategies and psychological readiness of students for professional work. Purpose:** to find out the current trends regarding the use of students coping strategies. Objectives of the study were to identify the coping strategies that are used by students in the cognitive, emotional and behavioral areas, as well as the identification of adaptive, non-adaptive and adaptive choices regarding their coping behavior. **Material:** the study involved 600 students (300 – boys, 300 – girls). Age of study participants was 17 – 19 years. **Results:** the level of students using a number of cognitive, emotional and behavioral strategies has been identified according to the method of E.Heim. The tendencies for the use of students of adaptive, maladaptive and adaptive coping relatively fundamental idea lies behind. **Conclusions:** the most common coping strategy for students in the cognitive sphere is “self-preservation” in the emotional sphere is “optimism” in the behavioral field is “a distraction.” The use of adaptive strategies of students quantify exceeds the use of maladaptive and relatively adaptive (except for behavioral adaptive strategies of boys and girls).

coping strategies, adaptive, non-adaptive, adaptive with respect, students.

## Вступ.

Високі вимоги до професійної діяльності сучасного фахівця, складність і великі витрати на його підготовку, в ряді випадків екстремальність умов праці, вимагають, крім іншого, відповідної психологічної і психофізичної підготовленості. В її структурі важливе місце займають так звані «копінг-стратегії». Це пов'язано з тим, що результативність професійної діяльності у складних (а тим більше в екстремальних) умовах у значній мірі є залежною від сформованості у фахівців необхідних стратегій копінг-поведінки. Особливо важливими копінг-стратегії є для фахівців, які у своїй професійній діяльності піддаються стресу або зазнають підвищених емоційних навантажень.

В психології під копінг-стратегією розуміють усвідомлену, раціональну, адаптивну поведінку спрямовану на усунення або психологічне подолання критичної ситуації. Вважається, що копінг залежить від особистості людини, реальної ситуації, умов соціальної підтримки. Він проявляється в поведінці, в емоційній та пізнавальній сферах особистості. Відзначається, що психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб ефективно адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи оволодіти нею, постаратися уникнути або

звикнути до неї і таким чином загасити негативну, стресову дію ситуації.

Свій вклад у вирішення завдання підготовки студентів до ефективної копінг-поведінки може внести і така навчальна дисципліна як фізичне виховання. Одним із завдань, яке на думку автора може ефективно вирішуватись в рамках психологічної і психофізичної підготовки під час навчальних занять з фізичного виховання [8, 9], є підготовка студентів до ефективного використання копінг-стратегій у майбутній професійній діяльності. Про важливість вирішення цього завдання свідчить і той факт, що психологи (наприклад, Д.О.Леонтьєв) включають копінг-стратегії до структури особистісного потенціалу. Останній розглядається як інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості, яка складає основу здатності особистості виходити зі стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів у своїй життєдіяльності і зберігати стабільність смислових орієнтацій і ефективність діяльності на фоні тиску і змінюючихся зовнішніх умов [7]. На нашу думку, ця складова надзвичайно важлива саме для професійної діяльності і тому повинна цілеспрямовано формуватись у вищих навчальних закладах.

При плануванні роботи щодо формування у студентів уміння ефективно використовувати копінг-

стратегії, необхідно мати чітке уявлення про існуючі тенденції відносно цих складових психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності. З'ясування цього питання дасть змогу виробити критерії і вимоги до студентів в процесі психологічної і психофізичної підготовки, розробити ефективні методики формування психологічної підготовленості до праці в процесі фізичного виховання.

В наш час проблематика копінг-поведінки людей досліджується як на матеріалі різноманітних видів діяльності, так і на матеріалі представників різних вікових і соціальних груп. Слід відзначити роботи Л.А.Александрової [1], К.І.Корнева [5], А.І.Пріхідько [10], Є.І.Рассказової і Т.О.Гордєєвої [11], О.І.Склень [12], С.А.Хазової [14], І.В.Шагарової [15], G.Bouchard [17], В.Compas [19], R.Lasarus [21]. Значний інтерес викликають і такі роботи як [3, 4, 6, 13, 16, 18, 20] та багато інших. Вивчались такі питання як: механізм дії копінг-стратегій, їх зв'язок з особистісними ресурсами людини та іншими психологічними характеристиками, вікові і статеві відмінності копінг-поведінки та ін. Встановлено, що для подолання стресу людина використовує власні копінг-стратегії. Їх вибір залежить від особистого досвіду та психологічних резервів.

У фізичному вихованні теж спостерігається інтерес до вивчення психологічних складових у студентів. В цьому контексті слід виділити роботу С.І.Белих [2].

В психології базовими копінг-стратегіями вважаються: стратегія «вирішення проблем», стратегія «пошуку соціальної підтримки» і стратегія «уникання». Першу класифікують як активну поведінкову стратегію при застосуванні якої людина використовує особистісні ресурси для пошуку можливих способів вирішення проблем. Друга, також розглядається як активна поведінкова стратегія за якої для вирішення проблеми людина звертається за допомогою до оточуючих її людей (сім'ї, друзів та ін.). Третю стратегію відносять до поведінкової стратегії при застосуванні якої людина прагне уникати контакту з оточуючими, намагається витіснити необхідність розв'язання проблеми. Вважається, що найбільш ефективним є ситуаційне використання всіх 3 стратегій.

Методику вивчення копінг-стратегій розробив Е.Неім. Він виділив когнітивні, емоційні і поведінкові

копінг-стратегії. Ці стратегії, в свою чергу, було розподілено також на 3 групи: адаптивні варіанти копінг-поведінки, неадаптивні варіанти копінг-поведінки і відносно-адаптивні варіанти копінг-поведінки. На нашу думку, методику Е.Неім доцільно використовувати і при вивченні копінг-стратегій студентів. Вона дає змогу дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu. При цьому діагностична процедура не займає багато часу. Досить простою є і обробка отриманих матеріалів.

Дослідження виконано відповідно до тематичних планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту ім. В.А.Лазаряна і є складовою теми «Теоретико-методологічні та педагогічні основи психологічної і психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання» (державний реєстраційний номер 0113U006237).

#### **Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

*Ціль роботи* – з'ясувати існуючі тенденції щодо використання копінг-стратегій у життєдіяльності студентів.

#### *Завдання дослідження:*

1. Виявити копінг-стратегії, які використовують студенти в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах.
2. Виявити адаптивні, неадаптивні і відносно-адаптивні копінг-стратегії, які використовують студенти.

*Матеріал дослідження.* В дослідженні приймали участь 600 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту ім. В.А.Лазаряна. З них 300 – юнаки, і 300 – дівчата. Вік учасників дослідження складав 17 – 19 років.

#### *Методи дослідження.*

Діагностика копінг-стратегій, які використовують студенти у своїй життєдіяльності, проводилась за методикою Е.Неім в адаптації Л.І.Вассермана.

Із статистичних методів було використано групування і графічне представлення експериментальних даних.

#### **Результати дослідження.**

Виявлено наступне. Когнітивні копінг-стратегії, які використовують юнаки, представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

*Когнітивні копінг-стратегії, які використовують студенти (юнаки) N=300*

Когнітивні копінг-стратегії	Кількість	%
Ігнорування	8	3
Смиренність	4	1,5
Дисимуляція	31	10
Збереження самовладання	78	26
Проблемний аналіз	55	18
Відносність	31	10
Релігійність	5	2
Розгубленість	4	1,5
Надання сенсу	61	20
Встановлення власної цінності	23	8

Як видно із таблиці, таку стратегію як «ігнорування», використовують 8 студентів, що складає 3 %. «Смирненість», як стратегія когнітивного копінгу, виявилась характерною для 4 студентів (1,5 %). Стратегія «дисимуляція» застосовувалась 31 студентом (10 %). «Збереження самовладання» практикували 78 студентів, що складає 26 %. «Проблемний аналіз» був когнітивною копінг-стратегією 55 студентів (18 %). Стратегію «відносність» у своїй життєдіяльності застосовував 31 студент (10 %). «Релігійність», як стратегія, виявилась притаманною для 5 студентів, що склало 2 %. «Надання сенсу», як стратегію, використовував 61 студент (20 %). Стратегія «встановлення власної цінності» виявилась характерною для 23 студентів (8 %). Про «розгубленість», як власну стратегію, заявили 4 студенти (1,5 %).

Емоційні копінг-стратегії, які виявлено у юнаків, представлено в таблиці 2.

Із таблиці видно, що «протест», як стратегію, використовували 16 студентів (5,33 %). Стратегію «придушення емоцій» застосовували 43 студенти (14,33 %). Найбільш поширеною стратегією емоційного копінгу виявився «оптимізм». Його назвали 210 студентів, що склало 70 %. Стратегію «пасивна кооперація» обрало для себе 4 студенти (1,33 %). «Самозвинувачення», як емоційна стратегія, була притаманна для 27 студентів (9 %). Не зафіксовано використання студентами таких емоційних копінг-стратегій як «покірність», «агресивність», «емоційна розрядка».

Виявлені у юнаків поведінкові копінг-стратегії представлено у таблиці 3.

Стратегію «відволікання» застосовували у життєдіяльності 97 студентів, що склало 32,33 %. Про використання стратегії «альтруїзм» заявили 12 студентів

(4 %). «Активне уникнення», як стратегію поведінки, практикували 27 студентів (9 %). «Компенсація» виявилась характерною для 12 студентів (4 %). Стратегію «конструктивна активність», як власну стратегію, використовували 16 студентів, що склало 5,33 %. «Відступ», як стратегію, застосовували 27 студентів (9 %). Стратегію «співробітництво» застосовували 74 студенти (24,66 %). «Звернення», як стратегія, виявилось характерним для 35 студентів, що склало 11,66 %.

Когнітивні копінг-стратегії, які використовують дівчата, представлено у таблиці 4. Стратегія «ігнорування» виявилась властивою для 4 студенток (1,33 %). «Дисимуляція», як когнітивна копінг-стратегія, застосовувалась 52 студентками, що склало 17,33 %. Таку стратегію як «збереження самовладання» практикували 66 студенток, або 22 %. «Проблемний аналіз» виявився характерним для 30 студенток (10 %). Стратегія «відносність» була виявлена у 39 студенток (13 %). «Релігійність», як стратегія, зафіксована у 13 студенток (4,33 %). Стратегія «розгубленість» у вибірці дівчат зафіксована у 9 студенток (3 %). «Надання сенсу», як стратегію, діагностовано у 44 студенток, що склало 14,66 %. Стратегію «встановлення власної цінності» виявлено у 43 студенток (14,33 %). Використання стратегії «смирненість» у вибірці дівчат не зафіксовано.

Емоційні копінг-стратегії, виявлені у дівчат, представлено у таблиці 5. Таку стратегію як «протест» діагностовано у 13 студенток (4,33 %). «Емоційну розрядку», як стратегію, застосовували 9 студенток (3 %). Стратегія «придушення емоцій» була характерною для 61 студентки, що склало 20,33 %. Як і у вибірці юнаків, у дівчат найбільш поширеною емоційною копінг-стратегією став «оптимізм». Його діагностова-

Таблиця 2.

*Емоційні копінг-стратегії, які використовують студенти (юнаки) N=300*

Емоційні копінг-стратегії	Кількість	%
Протест	16	5,33
Емоційна розрядка	0	0
Придушення емоцій	43	14,33
Оптимізм	210	70
Пасивна кооперація	4	1,33
Покірність	0	0
Самозвинувачення	27	9
Агресивність	0	0

Таблиця 3.

*Поведінкові копінг-стратегії, які використовують студенти (юнаки) N=300*

Поведінкові копінг-стратегії	Кількість	%
Відволікання	97	32,33
Альтруїзм	12	4
Активне уникнення	27	9
Компенсація	12	4
Конструктивна активність	16	5,33
Відступ	27	9
Співробітництво	74	24,66
Звернення	35	11,66

но у 174 студенток, що склало 58 %. «Пасивну кооперацію», як власну стратегію, назвали 13 студенток (4,33 %). Стратегію «покірність» діагностовано у 13 студенток (4,33 %). «Самозвинувачення», як емоційна стратегія, була виявлена у 4 студенток (1,33 %). Така стратегія як «агресивність» була виявлена у 13 студенток, що склало 4,33 %.

Поведінкові копінг-стратегії, виявлені у дівчат, представлено у таблиці 6.

Стратегію «відволікання» було діагностовано у 87 студенток, що склало 29 %. «Альтруїзм», як стратегія, зафіксований у 30 студенток (10 %). Стратегія «активне уникання» виявлена у 65 студенток (21,66 %). Стратегію «компенсація» практикували 13 студенток (4,33 %). «Конструктивна активність» виявилась характерною для 22 студенток (7,33 %). Використання стратегії «відступ» задекларували 48 студенток, що склало 16 %. «Співробітництво», як власну стратегію, назвали 26 студенток (8,66 %). Стратегія «звернення»

була виявлена у 9 студенток (3 %).

Е.Неім до адаптивних когнітивних копінг-стратегій відніс: «проблемний аналіз», «установку власної цінності» і «збереження самовладання». Це форми поведінки, які спрямовані на аналіз труднощів, що виникають, і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної особистості як цінності, наявності віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій. До числа адаптивних емоційних копінг-стратегій віднесено: «протест», «оптимізм». Ці стратегії характеризуються емоційним станом з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю в наявності виходу у будь-якій, навіть самій складній ситуації. До складу адаптивних поведінкових копінг-стратегій віднесено: «співробітництво», «звернення», «альтруїзм». Це стратегії, за яких особистість вступає у співробітництво із значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки у найближчому соціально-

Таблиця 4.

*Когнітивні копінг-стратегії, які використовують студентки (дівчата) N=300*

Когнітивні копінг-стратегії	Кількість	%
Ігнорування	4	1,33
Смиренність	0	0
Дисимуляція	52	17,33
Збереження самовладання	66	22
Проблемний аналіз	30	10
Відносність	39	13
Релігійність	13	4,33
Розгубленість	9	3
Надання сенсу	44	14,66
Встановлення власної цінності	43	14,33

Таблиця 5.

*Емоційні копінг-стратегії, які використовують студентки (дівчата) N=300*

Емоційні копінг-стратегії	Кількість	%
Протест	13	4,33
Емоційна розрядка	9	3
Придушення емоцій	61	20,33
Оптимізм	174	58
Пасивна кооперація	13	4,33
Покірність	13	4,33
Самозвинувачення	4	1,33
Агресивність	13	4,33

Таблиця 6.

*Поведінкові копінг-стратегії, які використовують студентки (дівчата) N=300*

Поведінкові копінг-стратегії	Кількість	%
Відволікання	87	29
Альтруїзм	30	10
Активне уникання	65	21,66
Компенсація	13	4,33
Конструктивна активність	22	7,33
Відступ	48	16
Співробітництво	26	8,66
Звернення	9	3

му оточенні або сама пропонує її близьким у подоланні труднощів.

До неадаптивних когнітивних стратегій віднесено: «смирненість», «розгубленість», «дисимуляцію» і «ігнорування». Це пасивні форми поведінки, що характеризуються відмовою від подолання труднощів, яка спричинена невірою у свої сили і інтелектуальні ресурси, свідомою недооцінкою неприємностей. Серед неадаптивних емоційних копінг-стратегій названо: «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність». Ці варіанти поведінки характеризуються подавленням емоційним станом, станом безнадії, покірності, переживанням злості і покладанням вини на себе та інших. Як неадаптивні поведінкові стратегії класифіковано: «активне уникання», «відступ». За таких варіантів поведінки властивим є уникання думок про неприємності, пасивність, самотність, спокій, ізоляція, намагання уникати активних контактів, відмова від вирішення проблем.

До відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій Е.Неім відніс: «відносність», «надання сенсу» і «релігійність». При таких формах поведінки активність особи спрямовується на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, на надання особливого сенсу їх подоланню, на віру в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами. Відносно адаптивними емоційними стратегіями є: «емоційна розрядка» і «пасивна кооперація». Вони характеризуються поведінкою, яка спрямована або на зняття напруги, що пов'язана з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам. До складу відносно адаптивних поведінкових стратегій включені: «компенсація», «відволікання», «конструктивна активність». При використанні таких стратегій поведінка людини характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем з допомогою алкоголю, лікарських засобів, зануренням улюблену справу, подорожі, виконанням своїх заповітних бажань.

Обробка даних, отриманих в ході дослідження за методикою Е.Неім, показала наступне. У вибірці юнаків виявлено, що використання когнітивних адап-

тивних стратегій є характерним для 52 % студентів. Когнітивні неадаптивні стратегії зафіксовано у 16 % студентів. Використання когнітивних відносно адаптивних стратегій є характерним для 32 % студентів.

Емоційні адаптивні копінг-стратегії є характерними для поведінки 75,33 % студентів. Використання емоційних неадаптивних стратегій є властивим для 23,33 % студентів. Використання емоційних відносно адаптивних стратегій діагностовано у 1,33 % студентів.

Використання поведінкових адаптивних копінг-стратегій виявлено у 40,32 % студентів. Поведінкові неадаптивні стратегії виявились притаманними для 18 % студентів. Використання відносно адаптивних поведінкових стратегій діагностовано у 41,66 % студентів. Наведені дані представлено у таблиці 7.

У вибірці дівчат виявлено, що використання когнітивних адаптивних копінг-стратегій зафіксовано у 46,33 % студенток. Когнітивні неадаптивні стратегії використовують 21,66 % студенток. Використання когнітивних відносно адаптивних стратегій виявилось притаманним для 31,99 % студенток.

Використання емоційних адаптивних стратегій діагностовано у 62,33 % студенток. Емоційні неадаптивні стратегії є характерними для 30,32 % студенток. Використання емоційних відносно адаптивних стратегій виявлено у 7,33 % студенток.

Використання поведінкових адаптивних копінг-стратегій було виявлено у 21,66 % студенток. Поведінкові неадаптивні стратегії характерні для 37,66 % студенток. Використання поведінкових відносно адаптивних стратегій виявлено у 40,66 % студенток. Наведені дані представлено у таблиці 8.

Аналізуючи отримані дані відзначаємо наступне. В когнітивній сфері найбільш поширеною копінг-стратегією є «збереження самовладання». У юнаків вона склала 26 %, у дівчат – 22 %. В сфері емоцій найбільш поширеною стратегією виявилась стратегія «оптимізм». У юнаків вона була зафіксована на рівні 70 %, у дівчат, на рівні 58 %. В поведінковій сфері зафіксовано найбільше поширення такої стратегії як «відволікання». У юнаків цю стратегію діагностовано

Таблиця 7.

*Адаптивні, неадаптивні і відносно адаптивні копінг-стратегії студентів (у %, юнаки) N=300*

Варіанти копінг поведінки	Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
Адаптивні	52 %	75,33 %	40,32 %
Неадаптивні	16 %	23,33 %	18 %
Відносно адаптивні	32 %	1,33 %	41,66 %

Таблиця 8.

*Адаптивні, неадаптивні і відносно адаптивні копінг-стратегії студенток (у %, дівчата) N=300*

Варіанти копінг поведінки	Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
Адаптивні	46,33 %	62,33 %	21,66 %
Неадаптивні	21,66 %	30,32 %	37,66 %
Відносно адаптивні	31,99 %	7,33 %	40,66 %

на рівні 32,33 %, у дівчат, на рівні 29 %.

Відзначаємо кількісну перевагу у використанні студентами адаптивних стратегій у порівнянні з неадаптивними і відносно адаптивними. При цьому це стосується і когнітивних, і емоційних, і поведінкових стратегій (за виключенням поведінкових адаптивних стратегій у дівчат і юнаків).

Серед адаптивних копінг-стратегій звертає на себе увагу кількісна перевага використання студентами адаптивних емоційних стратегій у порівнянні з адаптивними когнітивними і поведінковими. У дівчат вони досягли рівня 62,33 %, у юнаків – 75,33 %. Для порівняння, адаптивні когнітивні стратегії зафіксовано на рівні 46,33 % у дівчат, і 52 % у юнаків. Адаптивні поведінкові стратегії зафіксовано на рівні 21,66 % у дівчат, і 40,32 % у юнаків. На нашу думку, для пояснення цього факту, необхідно провести спеціальне психологічне дослідження.

Відзначаємо також, що серед неадаптивних копінг-стратегій найменше використовуються: когнітивні неадаптивні стратегії у дівчат (21,66 %), когнітивні неадаптивні стратегії у юнаків (16 %), поведінкові неадаптивні стратегії у юнаків (18 %). Звертаємо увагу на те, що ці цифри досить значні, і потребують відповідної педагогічної роботи. Значним є використання наступних неадаптивних стратегій: емоційних неадаптивних стратегій у дівчат (30,32 %), поведінкових неадаптивних стратегій у дівчат (37,66 %), емоційних неадаптивних стратегій у юнаків (23,33 %). Тут також повинна проводитись цілеспрямована робота.

Серед відносно адаптивних копінг-стратегій найменше використовуються студентами емоційні відносно адаптивні стратегії у дівчат (7,33 %) і емоційні відносно адаптивні стратегії у юнаків (1,33 %). В той же час, досить значним є використання наступних відносно адаптивних стратегій: когнітивних відносно адаптивних стратегій у дівчат (31,99 %), поведінкових відносно адаптивних стратегій у дівчат (40,66 %), поведінкових відносно адаптивних стратегій у юнаків (41,66 %).

На нашу думку, педагогічну роботу щодо вирішення питання про ефективне використання студентами копінг-стратегій доцільно проводити в процесі фізичного виховання за умови реалізації в його структурі психологічної і психофізичної підготовки [8]. Головним завданням при цьому буде, з одного боку, формування у студентів системи знань стосовно доцільності використання тих чи інших стратегій у різних обставинах, а з іншого, формування професійно-значимих структурних компонентів особистості, які можуть бути сформованими в процесі фізкультурної і спортивної діяльності.

#### **Висновки.**

1. Найбільш поширеними копінг-стратегіями серед студентів є: а) у когнітивній сфері – «збереження самовладання»; б) в емоційній сфері – «оптимізм»; в) у поведінковій сфері – «відволікання».
2. Серед студентів кількісно переважає використання адаптивних стратегій у порівнянні з неадаптивними і відносно адаптивними (ця тенденція не стосується поведінкових адаптивних стратегій у юнаків і дівчат).
3. Серед адаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними серед студентів (і юнаків, і дівчат) є адаптивні емоційні стратегії.
4. Серед неадаптивних копінг-стратегій найбільш поширене використання серед студентів мають: емоційні неадаптивні стратегії у дівчат, поведінкові неадаптивні стратегії у дівчат, емоційні неадаптивні стратегії у юнаків.
5. Серед відносно адаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними серед студентів є: когнітивні відносно адаптивні стратегії у дівчат, поведінкові відносно адаптивні стратегії у дівчат, когнітивні відносно адаптивні стратегії у юнаків.
6. Студенти потребують спеціальної підготовки у сфері копінгю.

Подальші дослідження пов'язуємо з вивченням можливостей фізичного виховання у формуванні у студентів уміння ефективно використовувати копінг-стратегії.

#### **Література:**

1. Александрова Л.А. Психологические условия адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: дис. на соискание учён. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 / Л.А.Александрова. – М., 2004. – 207 с.
2. Бельх С.И. Особенности ценностей и психического состояния студентов современного университета / С.И.Бельх // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 7 – 14. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.736501>
3. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика / Л.И.Вассерман, В.А.Аббков, Е.А.Трифонов. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
4. Гордеева Т.О. Гендерные различия в академической и социальной самоэффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков / Т.О.Гордеева, Е.А.Шепелева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2006. – № 3. – С. 78 – 85.
5. Корнев К.И. Проблема совладающего поведения ВИЧ-инфицированных больных / К.И.Корнев // Вестник Омского университета. Серия: Психология. – 2006. – № 2. – С. 17 – 24.
6. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросс-культурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л.Крюкова //

#### **References:**

1. Aleksandrova L.A. *Psikhologicheskie usloviia adaptatsii lichnosti k usloviyam povyshennogo riska prirodnykh katastrof* [Psychological conditions of personal adaptation to the conditions of the increased risk of natural disasters], Cand. Diss., Moscow, 2004, 207 p.
2. Belykh S.I. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizichnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2013, vol.7, pp. 7-14. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.736501>
3. Vasserman L.I., Ababkov V.A., Trifonova E.A. *Sovladanie so stressom. Teoriia i psikhodiagnostika* [Coping with stress. Theory and psychological testing], Sankt Petersburg, Speech, 2010, 192 p.
4. Gordeeva T.O., Shepeleva E.A. *Vestnik Moskovskogo universiteta* [Bulletin of Moscow university], 2006, vol.3(14), pp. 78 – 85.
5. Kornev K.I. *Vestnik Omskogo universiteta* [Bulletin of Omsk university], 2006, vol.2, pp. 17-24.
6. Kriukova T.L. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 2005, vol.26(2), pp. 5 – 15.
7. Leont'ev D.A. *Lichnostnyj potencial* [Personal potential], Moscow, Meaning, 2011, 680 p.
8. Pichurin V. V. *Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kul'turi* [Scientific and pedagogical problems of physical culture], 2012, vol.26, pp. 84-90.

- Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 5 – 15.
7. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А.Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
  8. Пічурін В. В. Основи організації психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів в процесі фізичного виховання / В. В. Пічурін // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова (серія 15 «науково-педагогічні проблеми фізичної культури»), Випуск 26. – К., 2012. – С. 84 – 90.
  9. Пічурін В.В. Психологічна і психофізична підготовка як складова фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 44-48. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2014.1108>
  10. Прихидько А.И. Социально-психологический анализ адаптации учёных к социальным изменениям: автореф. дис. на соискание учён. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 / А.И.Прихидько. – М., 2006. – 29 с.
  11. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования. – 2011. - № 3(17). – С. 20-26.
  12. Склень О.І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях / О.І.Склень // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 27. – С. 476 – 486.
  13. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения / Е.С.Старченкова // Вестник СПб. гос. университета. Серия 12. Психология. – 2009. – Вып. 2. Ч. 1. – С. 198 – 205.
  14. Хазова С.А. Совладающее поведение одарённых старшеклассников: дис. на соискание учён. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 / С.А.Хазова. – Кострома, 2002. – 246 с.
  15. Шагарова И.В. Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы: дис. на соискание учён. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.03; спец. 19.00.05 / И.В.Шагарова. – Ярославль, 2008. – 228 с.
  16. Bedi G., Brown S. Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients // *British Journal of Health Psychology*. – 2005. – vol. 1. P.57 – 70.
  17. Bouchard G., Guillemette A., Landry-Leger N. Situational and dispositional coping: an examination of their personality cognitive appraisals and psychological distress // *European Journal of Personality*. – 2004. – vol.18. – pp. 221 – 238.
  18. Carver C.S., Connor-Smith J. Personality and Coping // *Annual Review of Psychology*. – 2010. – vol. 61. – P. 679 – 704.
  19. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman S., Thomsen A., Wadsworth S. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress and potential in theory and research // *Psychological Bulletin*. – 2001. – vol. 127. - № 1. – pp. 87 – 127.
  20. Connor-Smit J.K., Flachsbar C. Relations between personality and coping: a meta-analysis // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2007. – vol. 93. – P. 1080 – 1107.
  21. Lasarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. – 2006. – vol. 74. – № 1. – pp. 9 – 43.
  9. Pichurin V. V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizichnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2014, vol.11, pp. 44-48. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2014.1108>
  10. Prikhid'ko A.I. *Social'no-psikhologicheskij analiz adaptacii uchenikh k social'nym izmeneniam* [Socio-psychological analysis of adaptation to social change scientists], Cand. Diss., Moscow, 2006, 29 p.
  11. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O. *Psikhologicheskie issledovaniia* [Psychological research], 2011, vol.3(17), pp. 20-26.
  12. Sklen' O.I. *Naukovi zapiski Institutu psikhologiyi im. G.S.Kostiuka APN Ukraini* [Scientific proceedings of the Institute of Psychology], 2006, vol.27, pp. 476-486.
  13. Starchenkova E.S. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo Universiteta* [Bulletin of St. Petersburg State University], 2009, vol.12(2.1), pp. 198 – 205.
  14. Khazova S.A. *Sovladaiushchee povedenie odarennykh starsheklassnikov* [Coping behavior gifted high school students], Cand. Diss., Kostroma, 2002, 246 p.
  15. Shagorova I.V. *Lichnosnyye determinanty i tipy koping-povedeniia v situacii poteri raboty* [Personal determinants and types of coping behavior in a situation of job loss], Yaroslavl, 2008, 228 p.
  16. Bedi G., Brown S. Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients. *British Journal of Health Psychology*. 2005, vol. 1, pp. 57-70.
  17. Bouchard G., Guillemette A., Landry-Leger N. Situational and dispositional coping: an examination of their personality cognitive appraisals and psychological distress. *European Journal of Personality*. 2004, vol.18, pp. 221-238.
  18. Carver C.S., Connor-Smith J. Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*. 2010, vol. 61, pp. 679-704.
  19. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman S., Thomsen A., Wadsworth S. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001, vol. 127(1), pp. 87-127.
  20. Connor-Smit J.K., Flachsbar C. Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007, vol. 93, pp. 1080 – 1107.
  21. Lasarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006, vol.74(1), pp. 9 – 43.

#### Информация об авторе:

**Пичурин Валерий Васильевич:** ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3893-375X>; Днепропетровский национальный университет железнодорожного транспорта имени В. А. Лазаряна; ул. академика Лазаряна, д. 2, г. Днепропетровск, 49010, Украина.

**Цитируйте эту статью как:** Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 53-59. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0209>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/ archive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 10.12.2014 г.  
Опубликовано: 30.01.2015 г.

#### Information about the author:

**Pichurin V.V.:** ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3893-375X>; Dnipropetrovsk National University of Railway Transport named after Academician V.Lazaryan; St. Lazaryana, 2, Dnipropetrovsk, 49010, Ukraine.

**Cite this article as:** Pichurin V.V. Coping strategies and psychological readiness of students for professional work. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015, vol.2, pp. 53-59. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0209>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/ archive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 10.12.2014  
Published: 30.01.2015