

# Предпочтение в выборе копинг-стратегий у студентов гуманитарных специальностей

Людмила Борисовна Кадышева

КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

СЕВАСТОПОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

e-mail: ludassya@mail.ru

Елена Олеговна Никишина

СТУДЕНТКА 5 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ»

СЕВАСТОПОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

e-mail: erma@ukr.net

*В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязей между предпочтениями в выборе копинг-стратегий у студентов гуманитарных специальностей и характерологическими особенностями личности. Установлены качественные различия в предпочтении копинг-стратегий студентами-психологами и студентами-педагогами. Построены профили личности с разными стратегиями копинг-поведения.*

**Ключевые слова:** копинг, стратегии совладания, копинг-ресурс, стресс.

**Постановка проблемы.** Актуальность данной темы обусловлена возрастающими в современном обществе требованиями к умению людей совладать с целым рядом жизненных трудностей. Особенно подвержены хроническому стрессу студенты, для них наиболее характерны тревога, страх перед сессией, напряжённость из-за большой учебной нагрузки и отношений в студенческой группе. Опыт противостояния стрессорам формирует копинг-поведение, которое реализуется через копинг-стратегии на основе личностных и средовых ресурсов. Под копингом в практическом смысле понимают стратегии, которые используются индивидуумами для достижения адаптивного функционирования, или приспособления [8]. С точки зрения организации психологического сопровождения студентов необходимо изучить, как представители разных специальностей справляются со стрессовыми ситуациями и к каким именно копинг-стратегиям прибегают для их разрешения.

Проблемы стратегий совладания затрагиваются в концепциях А. Маслоу (ввёл понятие

*coping), Р. Лазаруса (трансакциональная когнитивная теория стресса и копинг-поведения), К. Матени (оперативное и превентивное воздействие на стрессовую ситуацию), С. Хобфолл (теория сохранения ресурсов), Л.И. Анцыферовой (классификация стратегий преодоления стресса по когнитивному и поведенческому уровню регуляции), К. Гарвер (понятие адаптивных копинг-стратегий) [2, 3, 5, 6].*

Существует широкий диапазон стратегий копинг-поведения, систематизация и описание которых представлены в ряде работ, но до настоящего времени отсутствует общепринятая классификация стратегий копинга. К авторам, которые занимались изучением копинг-стратегий у студентов, можно отнести М. Петровского и Дж. Биркимер. Они исследовали способы преодоления критических событий в раннем юношеском возрасте. Т.Л. Крюкова занималась исследованиями факторов, влияющих на выбор совладающего поведения у студентов [4].

Копинг-поведение у студентов определяется по мере приобретения ими жизненного опыта, возрастания адаптированности. В юношеском возрасте ещё активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главная роль в успешности данного процесса принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым. Развитие комплекса копинг-стратегий и копинг-ресурсов, выполняющих ключевую роль в формировании результатов поведения, позволяет студентам успешно использовать навыки совладания со стрессом и разрешения проблемных ситуаций в процессе обучения и последующей

профессиональной деятельности [1].

**Целью статьи** является выявление предпочтений в выборе стратегий копинг-поведения у студентов-психологов и студентов-педагогов.

В исследовании принимало участие 48 человек возраста от 18 до 23 лет. Испытуемые – студенты 4-го курса специальности «Психология» (20 человек), 2-го курса специальности «Начальное образование» (14 человек), 2-го курса специальности «Дошкольное и начальное образование» (14 человек) психолого-педагогического факультета Севастопольского городского гуманитарного университета.

Для исследования стратегий копинг-поведения у студентов гуманитарных специальностей использовались опросник стратегий преодоления стрессовых ситуаций С. Хобфолла (SACS), опросник определения характерологических особенностей Гекса [7].

В ходе проведения эмпирического исследования и анализа полученных данных по методике SACS был выявлен высокий уровень преодолевающей модели поведения – избегания: в группе студентов-психологов (П) (75% испытуемых), в группе студентов-педагогов (НО) (67% испытуемых), в группе студентов-педагогов (ДНО) (71% испытуемых). Для студентов-психологов (П) характерны активная стратегия преодоления, модель поведения «агрессивные действия» и просоциальная стратегия преодоления (75% студентов). Для студентов-педагогов (НО) характерны пассивная стратегия преодоления, модель поведения «агрессивные действия» (67%), асоциальная стратегия преодоления и модель поведения «импульсивные действия» (54%), также на высоком уровне проявляется модель поведения «поиск социальной поддержки» (40%) и просоциальная стратегия преодоления. Для студентов-педагогов (ДНО) характерны активная стратегия преодоления, модель поведения «агрессивные действия» (71%), асоциальная стратегия преодоления, модель поведения «импульсивные действия» (58%) и прямая стратегия преодоления, также высокие показатели характерны для модели поведения «осторожные действия» (46%), пассивная стратегия преодоления и поиск социальной поддержки (46%).

Данные результаты свидетельствуют о том, что для групп студентов-психологов (П) и студентов-педагогов (ДНО) отмечается активная стратегия преодоления, характеризующаяся использованием социальных ресурсов и повышающая тем самым стрессоустойчивость человека. А группа студентов-педагогов (НО) используют пассивную стратегию преодоления, которая отличается от активной более осторожным

использованием социального ресурса: иногда это может быть обоснованным взвешиванием, а иногда – неоправданным промедлением.

Для всех трёх групп выявлен высокий уровень преодолевающей модели поведения – избегания, проявляющегося в мысленном стремлении и поведенческих усилиях, направленных на бегство или избегание проблемы. Однако следует заметить, что специфика работы психологов и педагогов как раз и не позволяет им использовать бегство как механизм избавления от стресса, поэтому мы можем предположить, что конкретно эта неконструктивная копинг-стратегия со временем сглаживается в процессе профессионализации.

Психодиагностическое исследование по методике Гекса в группе студентов-психологов (П) позволило выявить преобладающий тип характера – флегматический (35% испытуемых), для которого характерна уравновешенность, медлительность, инертность. Щедро-холерический тип характера, для которого свойственна неуравновешенность, энергичность, несдержанность, также проявляется на высоком уровне (30% испытуемых). Менее проявляются нервный (15% испытуемых), сентиментально-чувственный (10% испытуемых), сангвинический (реалистический) (5% испытуемых) и апатический (тормозной) (5% испытуемых) типы характера.

В группе студентов-педагогов (НО) был выявлен как преобладающий тип личности флегматический (27% испытуемых). Сентиментально-чувственный тип характера, для которого характерна повышенная тревожность, рассудительность, замкнутость, необщительность, ранимость также проявляется на высоком уровне (19%). Менее проявляются нервный (13% испытуемых), щедро-холерический (13%), сангвинический (реалистический) (13% испытуемых) и страстью-эмоциональный (13%).

В группе студентов-педагогов (ДНО) был выявлен преобладающий тип характера – нервный (36% испытуемых), которому свойственна раздражительность, импульсивность. Сентиментально-чувственный тип характера также проявляется на высоком уровне (29%). Менее проявляются флегматический (14% испытуемых), щедро-холерический (7%), апатический (7%) и страстью-эмоциональный (7%) типы.

Таким образом, среди студентов-психологов (П) и студентов-педагогов (НО) выявлен преобладающий тип характера – флегматический, характеризующийся уравновешенностью, медлительностью, инертностью, низким уровнем психической активности, невыразительностью

Таблица 1

**Корреляционные связи качественных показателей стратегий преодоления стрессовых ситуаций и показателей характерологических особенностей личности**

Стратегии преодоления Хобболла		Показатели характерологических особенностей личности по методике Гекса						
		Ам	СЧ	Н	Фл	С	СтЭ	ЩХ
ВсСК	П							
	НО				71**			
	ДНО	67**						55*
ИД	П	58*						
	НО			52*	50*	50*	58**	
	ДНО							
Из	П							
	НО		66**					
	ДНО		59*					
МД	П							
	НО							
	ДНО			53*		58*	71**	
АгД	П							
	НО			63**	54*		91**	
	ДНО							
АсД	П							
	НО							
	ДНО				54*			
ОД	П							
	НО							
	ДНО				59*			

*Примечание 1:* ВсСК – вступление в социальный контакт; ИД – импульсивные действия; Из – избегание; МД – манипулятивные действия; АгД – агрессивные действия; АсД – ассертивные действия; ОД – осторожные действия; Ам – аморфный тип характера; СЧ – сентиментально-чувствительный; Н – нервный; Фл – флегматический; С – сангвинический; СтЭ – страстно-эмоциональный; ЩХ – щедро-холерический.

*Примечание 2:*

- 1) в таблице представлены только значимые коэффициенты корреляции между исследуемыми показателями;
- 2) нули и запятые опущены;
- 3) П – студенты-психологи, НО – студенты-педагоги специальности «Начальное обучение», ДНО – студенты-педагоги специальности «Дошкольное и начальное образование»;
- 4) табличные значения р 0.05 = 0.45, р 0.01 = 0.57;
- 5) \* – значимо на 1% уровне; \*\* – значимо на 5% уровне.

мимики. Для студентов-психологов (П) также характерен щедро-холерический тип (неуравновешенность, энергичность, несдержанность – основные его характеристики), а для студентов-педагогов (НО и ДНО) – сентиментально-чувственный тип характера, который проявляется в повышенной тревожности, рассудительности, ранимости, замкнутости. При этом в группе студентов-педагогов (ДНО) был выявлен нерв-

ный тип характера, для которого характерна раздражительность, импульсивность, повышенная агрессивность, несдержанность в высказываниях.

Далее нами осуществлялся корреляционный анализ для установления взаимосвязей преобладающих копинг-стратегий с характерологическими типом. Полученные в ходе корреляционного анализа данные представлены в табл. 1.

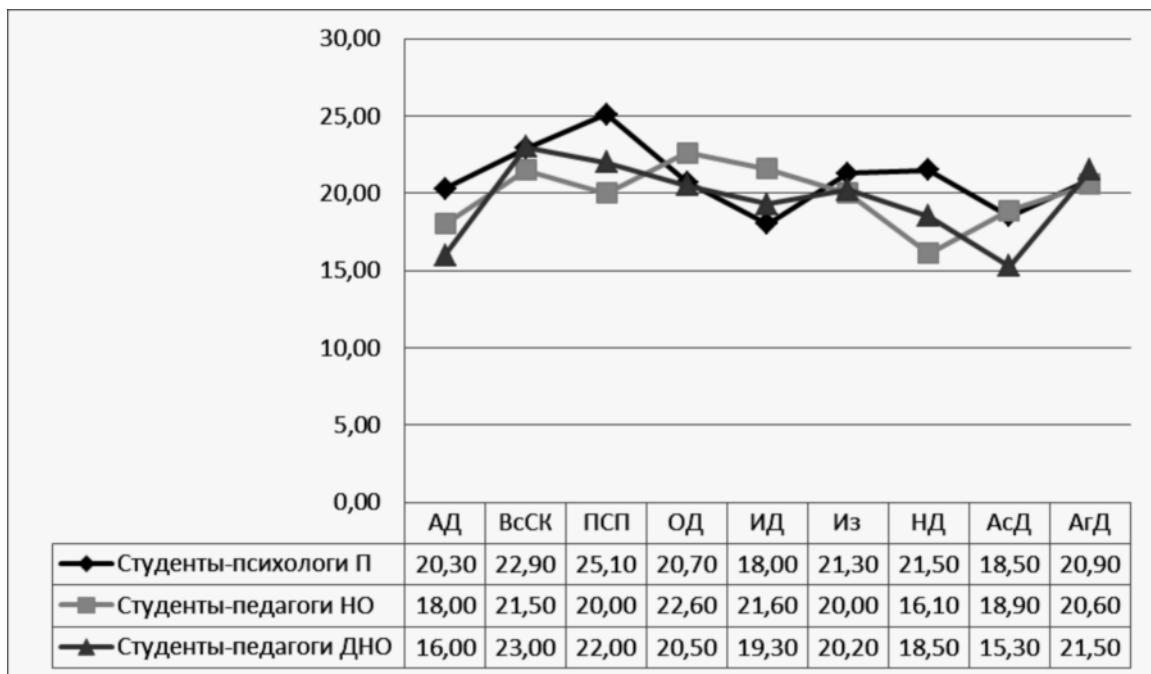


Рисунок 1. Профили показателей стратегий преодоления стрессовых ситуаций в группах студентов гуманитарных специальностей

Анализ данных (табл. 1) демонстрирует, что показатели стратегий преодоления имеют значимые корреляционные связи с большим количеством параметров характерологических особенностей личности. Результаты корреляционного анализа показали, что существует взаимосвязь преобладающих копинг-стратегий с характерологическими типами у студентов гуманитарных специальностей. Достоверные связи представлены в табл. 1, наиболее значимые из них – это стратегия «агgressивные действия» для страстно-эмоционального характера, стратегия «манипулятивные действия» для щедрохолерического характера и вступление в социальный контакт для аморфного типа.

Следует отметить, что агрессивные копинг-стратегии характерны только для студентов-педагогов НО, а манипулятивные действия как копинг-стратегии используются только в группе студентов-педагогов ДНО. Исходя из этого, можем предположить, что профессиональные навыки наряду с личностными особенностями также накладывают отпечаток на выбор копинг-стратегии. Перспективой исследования может быть включение профессионализации в число личностных предпосылок формирования копинг-стратегий у студентов. Полученные данные в основном согласуются с результатами исследований Т.Л. Крюковой, которая отмечает, что на выбор копинг-стратегий влияют индивидуально-психологические особенности личности, в частности темперамент, уровень тревожности,

ти, особенности локуса контроля, направленность характера [4].

Однако полученные результаты не раскрывают характер установленных связей. Эту задачу позволяет решить качественный анализ, основанный на принципиально иной группировке данных и использовании специфических методов: метода асов, метода профилей. С их помощью можно изучить и описать предпочтения копинг-стратегий студентов гуманитарных специальностей.

Далее на рис. 1. представлены профили по методике SACS, которые отображают специфику представителей групп с разными стратегиями копинг-поведения. На графике по оси ОХ обозначены показатели – факторы личности, по оси ОУ – их значения, выраженные в стенах. Средняя линия проходит через точку 20.

Рассмотрим специфику особенностей личности в каждой из выделенных групп. Все оценки, тяготеющие к положительному полюсу каждого фактора, расположены выше средней линии ряда, тяготеющие к отрицательному полюсу – ниже этой линии. Каждая из сравниваемых групп характеризуется своеобразным комплексом факторов, которые показывают наибольшее отклонение от средних значений в стороны обоих полюсов, каждый из которых имеет свою смысловую нагрузку, что позволяет выявить специфику психологического профиля лиц, различающихся уровнем выраженности копинг-стратегий. Данные о доминирующих

Таблица 2

Особенности выраженности копинг-стратегии в группах  
студентов гуманитарных специальностей

Ранг	Группа студентов-психологов (П)	Группа студентов-педагогов (НО)	Группа студентов-педагогов (ДНО)
1	ПСП <sup>+</sup>	НД <sup>-</sup>	АсД <sup>-</sup>
2	ВсСК <sup>+</sup>	АД <sup>-</sup>	АД <sup>-</sup>
3	ИД <sup>-</sup>	ОД <sup>+</sup>	ВвСК <sup>+</sup>

показателях в каждой группе представлены в табл. 2.

В профиле группы студентов-психологов (П) выраженная предпочтений копинг-стратегий следующая: поиск социальной поддержки (ПСП<sup>+</sup>), вступление в социальный контакт (ВсСК<sup>+</sup>), импульсивные действия (ИД<sup>-</sup>). Для данных лиц характерно разрешения проблемы за счёт привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки для преодоления стрессовых ситуаций. Они ориентированы на взаимодействие с людьми, оказание внимания и помощи другим. Действия совершают обдуманно, взвешивают все «за» и «против» для принятия наиболее целесообразных и обоснованных решений, не склонны действовать по первому побуждению, потому что для них характерны уравновешенность, медлительность.

В профиле группы студентов-педагогов (НО) выраженная предпочтений копинг-стратегий следующая: непрямые (манипулятивные) действия (НД<sup>-</sup>), ассертивные действия (АД<sup>-</sup>), осторожные действия (ОД<sup>+</sup>). Пассивная стратегия преодоления стресса у представителей данной группы представлена неуверенным поведением, чаще других они прибегают к осторожным действиям, обдумыванию и тщательному взвешиванию всех возможных вариантов решений, стремлению избегать риска, ничего не принимать на веру, долго готовиться в трудных ситуациях, прежде чем действовать, что связано со спецификой выбранной ими профессии, где из-за их неосторожных действий могут пострадать дети.

Профиль группы лиц студентов-педагогов (ДНО) с высоким уровнем выраженности копинг-стратегий, характеризуются предпочтением в стрессовых ситуациях прибегать к следующим моделям поведения: асоциальным действиям (АсД<sup>-</sup>), ассертивным действиям (АД<sup>-</sup>), вступлению в социальный контакт (ВсСК<sup>+</sup>). Для лиц данной группы характерна тенденция к соблюдению социальных норм, отсутствие эгоцентризма, наличие большого количества оправ-

даний на случай ошибок и неудач. Они не склонны отстаивать свои интересы, заявлять о своих целях и намерениях. Специфика выбранной профессии обусловлена необходимостью постоянно вступать в контакт с людьми, поддерживать положительный тон беседы, совместными усилиями с другими более эффективно разрешать критические ситуации.

Таким образом, проведённое исследование привело нас к следующим **выводам**:

1. Использование эмпирических методов исследования позволили выявить, что для студентов-психологов (П) и студентов-педагогов (ДНО) характерна активная стратегия преодоления, характеризующаяся использованием социальных ресурсов и повышающая тем самым стрессоустойчивость человека. Студенты-педагоги (НО) используют пассивную стратегию преодоления, которая отличается более осторожным использованием социального ресурса.

2. Результаты корреляционного анализа подтверждают взаимосвязь предпочтаемых копинг-стратегий («агрессивные действия», «манипулятивные действия», «вступление в социальный контакт») с характерологическими типами (страстно-эмоциональный, щедро-холерический, аморфный) соответственно.

3. Психологический профиль студентов-психологов (П) отличается выраженностю копинг-стратегий, а именно обдуманностью своих действий, оказанием внимания и помощи другим, привлечением внешних ресурсов, поиска поддержки для преодоления стрессовых ситуаций, потому что для них характерны уравновешенность, медлительность, инертность. В профиле группы студентов-педагогов (НО) выраженная копинг-стратегий представлена неуверенным поведением, осторожными действиями при повышенной тревожности, замкнутости, ранимости. Профиль группы студентов-педагогов (ДНО) с высоким уровнем выраженности копинг-стратегий характеризуется тенденцией к соблюдению социальных норм, необходимостью постоянно вступать в контакт с

людьми, при этом они отличаются раздражительностью, импульсивностью.

4. Перспективы исследования видим в изу-

чении профессиональных предпосылок, влияющих на выбор копинг-стратегий у студентов разных специальностей.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Бодров В. А.** Проблема преодоления стресса. Часть 3: Стратегии и стили преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 3. – С. 106–116.
2. **Водопьянова Н. Е.** Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
3. **Гринберг Дж.** Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
4. **Крюкова Т. Л.** Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 5–15.
5. **Куликов Л. В.** Стress и стрессоустойчивость личности // Теоретические и практические вопросы психологии / [под ред. А. А. Крылова]. – СПб., 1995. – Выпуск 1. – Ч. 1. – 381 с.
6. **Рассказова Е. И.** Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева // Психологический журнал. – 2004. – Т.11. – № 3. – С. 29–36.
7. **Райгородский Д. Я.** Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д. Я. Райгородский ; [под ред. Д. Я. Райгородского]. – Самара : БАХРАХ, 1998. – 672 с.
8. **Словарь практического психолога** / [сост. С. Ю. Головин]. – М. : Издательство, 2003. – 800 с.

## REFERENCES

1. Bodrov V.A. Problema preodoleniya stressa. Chast 3: Strategii i stili preodoleniya stressa [The problem of overcoming stress. Part 3: Strategies and styles coping with stress] // Psihologicheskiy zhurnal. – 2006. – T. 27. – № 3. – Pp. 106–116.
2. Vodopyanova N.E. Psihodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]. – SPb.: Piter, 2009. – 336 p.
3. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom [Stress management]. – SPb.: Piter, 2002. – 496 p.
4. Kryukova T.L. Vozrastnyie i krosskulturnye razlichiy v strategiyah sovladayuscheho povedeniya [Age and cross-cultural differences in strategies of coping behavior] // Psihologicheskiy zhurnal. – 2005. – T. 26. – № 2. – Pp. 5–15.
5. Kulikov L.V. Stress i stressoustoychivost lichnosti [Stress and stress resistance of personality] // Teoreticheskie i prakticheskie voprosyi psihologii / [pod red. A.A. Kryilova]. – SPb., 1995. – Vyipusk 1. – Ch. 1. – 381 p.
6. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O. Koping-strategii v psihologii stressa: podhodyi, metodyi i perspektiviy issledovaniy [Coping strategies in the psychology of stress: approaches, methods, and research perspectives] // Psihologicheskiy zhurnal. – 2004. – T. 11. – № 3. – Pp. 29–36.
7. Raygorodskiy D.Ya. Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy : Uchebnoe posobie [Practical psychodiagnostics. Methods and tests. Textbook] / [pod red. D.Ya. Raygorodskogo]. – Samara: BAHRAH, 1998. – 672 p.
8. Slovar prakticheskogo psihologa [Dictionary of practical psychologist] / [sost. S.Yu. Golovin]. – M.: Izdatelstvo, 2003. – 800 p.

### Preferences in the choice of humanities students' coping strategies.

Kadyshsheva L. B., PhD (Psychology), Associate Professor, Sevastopol Municipal University of Humanities, e-mail: ludassy@mail.ru.

Nikishina E. O., postgraduate student, Sevastopol Municipal University of Humanities, e-mail: ludassy@mail.ru.

The goal of the article is to determine the preferences in the choice of psychology students and pedagogy students' coping-strategies. The theoretical part focuses on the problem of coping strategies. Differences in the choice of coping strategies of both students groups are described. Practical part presents the results of empirical study of correlations between preferences in the choice of coping strategies and personal characteristics of humanities students. It is proved that there are differences in the preferences of coping strategies between psychology students and pedagogy students. Personal profiles with different strategies of coping behavior are built. Research perspectives are seen in the study of professional backgrounds and affecting the coping strategies.

Keywords: coping, coping-strategies, coping resource stress.

### Кадышева Л.Б., Никишина О.О. Перевага у виборі копінг-стратегій у студентів гуманітарних спеціальностей.

У статті подано результатами емпіричного дослідження взаємозв'язку переваг у виборі копінг-стратегій студентами гуманітарних спеціальностей та характерологічними особливостями особистості. Встановлено якісні відмінності в перевагі копінг-стратегій студентів-психологів та студентів-педагогів. Побудовано профілі особистості з різними копінг-стратегіями.

Ключові слова: копінг, стратегія подолання, копінг-ресурс, стрес.