

**DOI: 10.12731/2218-7405-2016-6-144-152**

**УДК 159.922.8**

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ РАЗНЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ**

*Щелина С.О.*

*В статье анализируются особенности развития стратегий совладания на протяжении всего времени обучения студентов-бакалавров и студентов-специалистов в вузе. В результате исследования автор выделяет три основные группы студентов на основе преобладания копинг-стратегий (адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные), описывает ведущие копинг-стратегии студентов разных форм обучения как общие (оптимизм, положительная переоценка и личностный рост и др.), так и различные. Опираясь на идеи культурно-исторического подхода, автор отмечает различия в преобладании некоторых копинг-стратегий у студентов-специалистов и студентов-бакалавров, в динамике развития копинг-стратегий и преобладании их на разных курсах, что свидетельствует о различном кризисном развитии студентов разных форм обучения. Полученные результаты могут найти применение в работе психологических служб университета, а также могут быть полезны кураторам и тьюторам студенческих групп.*

***Ключевые слова:** студенчество; стратегии совладания; бакалавриат; специалитет.*

## **FEATURES OF DEVELOPMENT OF COPING-STRATEGES OF STUDENT-PSYCHOLOGIST OF DIFFERENT FORMS TEACHING**

*Shchelina S.O.*

*The article analyzes the features of the development of coping strategies during the whole period of training undergraduate students and*

---

*students- professionals at the university. As a result of research the author identifies three main groups of students based on the predominance of coping strategies (adaptive, regarding adaptive and non-adaptive), describes the major coping strategies of students of different forms of teaching as general (optimistic, positive reappraisal and personal growth, etc.). Based on the cultural-historical approach, the author points out the differences in the prevalence of some of the coping strategies of the students- professionals and undergraduate students and in the dynamics of the development of coping strategies and which shows the various crisis development of students of different forms of teaching. The results can be used in the University's psychological services and may be useful for tutors and curators of student groups.*

**Keywords:** *students; coping strategies; Bachelor; specialty.*

Копинг-стратегии или особенности совпадающего поведения в последнее время привлекают к себе внимание теоретиков и практиков. Это связано, в первую очередь, с тем, что неумение человека управлять собой ведет к серьезным проблемам в его социализации, а также к искажениям личностного развития. Изучение копинг-стратегий позволило выявить, что они меняются на протяжении жизни человека, связаны с его опытом и зависят от целого ряда факторов – от чувства юмора, эмоциональных особенностей субъекта и т.п. [2, 8, 9, 13, 14].

Исследователи копинг-стратегий отмечают, с одной стороны, что это адаптивная форма поведения, которая поддерживает психологическое равновесие в проблемной ситуации (R.S. Lazarus, S. Folkman) [11, 12]. Одновременно, с другой стороны, копинг-стратегии рассматриваются как способы психологической деятельности и поведения, вырабатываемые сознательно и направленные на преодоление стрессовой ситуации (M. Perrezz, M. Reicherts и др.) [15].

Способность управления собой или совладания собой в западной психологии принято называть копинг-стратегиями. При этом копинг от англ. «соре» переводится как справиться, выдержать,

---

совладать, и в большинстве исследований рассматривается как стабилизирующий фактор, помогающий личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. Анализ копинг-стратегий в русле культурно-исторической психологии позволяет сделать целый ряд важных заключений. Так, во-первых, копинг-стратегии оказываются связаны с волевой сферой личности. Действительно, для того, чтобы перестроить свое поведение, ослабить внутриличностное напряжение и т.п. необходима воля, понимаемая Л.С. Выготским, как преодоление на базе переосмысления. Помимо этого, рассмотрение копинг-стратегий в русле становления и развития воли свидетельствует о том, что развитие совладающего поведения является характеристикой развития личности. Наконец, рассмотрение копинг-стратегий в контексте волевой сферы означает, что психологические средства совладающего поведения следует искать в смысловой сфере личности [3].

Иными словами, получается, что особенности копинг-стратегий оказываются связанными с развитием волевой сферы личности. Именно этим можно объяснить полученный разными исследователями факт, согласно которому по мере взросления человека развивается и его совладающее поведение. Следовательно, связь копинг-стратегий с личностным развитием позволяет говорить о некоторых возрастных закономерностях развития совладающего поведения.

Переход от подросткового к юношескому периоду развития и сам юношеский возраст являются одними из наиболее проблемных периодов в современной психологии развития. Возраст студенчества, в основном, попадает именно на этот возрастной этап. Как отмечается разными авторами, многие студенты имеют проблемы в развитии, связанные с низким уровнем игровой и учебной деятельности, отсутствием психологической и личностной готовности к высшему образованию и т.п. Это ведет к появлению целого ряда серьезных проблем – соматических заболеваний, потере мотивации обучения, депрессиям и т.п.

На сегодняшний день в отечественной психологии изучение совладающего поведения студентов является довольно актуальным.

Изучаются особенности копинг-стратегий студентов разных специальностей и направлений (Дрофа П.А., Гаврикова О.Ю. и др.) [4], особенности выбора копинг-стратегий в ситуации экзамена и других интеллектуальных испытаний (Маленова А.Ю., Илюхин А.Г. и др.) [5, 10], их взаимосвязь со стрессоустойчивостью и рефлексивным оцениванием трудных жизненных ситуаций (Бехтер А.А., Киреева М.В. и др.) [1, 6] и даже с творческим мышлением (Колиенко Н.С. и др.) [7]. Однако немногие исследователи рассматривали отдельно студентов-специалистов и студентов-бакалавров, а также сами копинг-стратегии с точки зрения воли и произвольности.

Целью настоящего исследования стало изучение становления копинг-стратегий студентов разных форм обучения в период обучения в вузе. В исследовании участвовали 270 студентов 1–4 курсов бакалавриата направлений «Психология» и «Психолого-педагогическое образование» и 1–5 курсов специалитета, обучающихся по программам «Психология и педагогика девиантного поведения» и «Психология служебной деятельности», психолого-педагогического факультета Арзамасского филиала ННГУ, возраст с 17 до 24 лет.

В исследовании использованы методика для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма, опросник совладания со стрессом (COPE) К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина, и опросник проактивного совладающего поведения в адаптации Старченковой Е.С.

Анализ полученных результатов позволяет сделать несколько важных заключений. Так, во-первых, обнаружилось, что по мере обучения студентов происходит изменение соотношения адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных видов копинг-стратегий. При этом любопытно, что на первом курсе значительное число студентов используют адаптивные копинг-стратегии (60% у бакалавров и 45,16% у будущих специалистов). К третьему курсу число адаптивных копинг-стратегий уменьшается, но вновь возвращается к исходному уровню к концу обучения.

Ведущей стратегией и у студентов, обучающихся по программам бакалавриата, и у будущих специалистов является оптимизм. Причем он возрастает, правда у студентов, обучающихся на специалитете, более динамично и более интенсивно (60% на 1 курсе → 62,5% на 4 курсе у бакалавров; 67,74% на 1 курсе → 70,59% на пятом у специалистов).

Оказалось, что у бакалавров можно выделить ведущую копинг-стратегию, которая сохраняется все годы обучения – позитивное переформулирование и личностный рост (F1), что по своему характеру сходно с оптимизмом (Э. Хейм).

В отличие от них у будущих специалистов нет единой универсальной копинг-стратегии, но есть две самые часто встречающиеся стратегии совладания, – это позитивное переформулирование и личностный рост (F1) и активное совладание (F5).

Как показывают наши результаты, на протяжении всего времени обучения у студентов-бакалавров стабильно выявляется такой вид проактивного совладающего поведения, как проактивное преодоление, которое возрастет к концу обучения в 1,5 раза.

По сравнению с бакалаврами, у студентов-специалистов на протяжении всего времени обучения к ведущему проактивному совладанию присоединяются еще превентивное преодоление и поиск эмоциональной поддержки. Показатели данных проактивных стратегий совладания со стрессом являются довольно-таки стабильными, в особенности на самых кризисных курсах – 1, 3 и 5, а скачки происходят на 2 и 4 курсах.

Одновременно происходит рост стратегии совладания, связанной с поиском инструментальной поддержки, и снижение таких копинг-стратегий, как рефлексивное преодоление и стратегическое планирование. Это говорит о желании в стрессовых ситуациях больше взаимодействовать с людьми, чтобы как-то облегчить свое состояние.

Таким образом, можно констатировать: студенты-специалисты острее переживают учебные и личностные кризисы по сравнению с бакалаврами, что может говорить о некоторой нехватке личностных ресурсов. К тому же это можно объяснить и с точки зрения характе-

ристик самих специалистов: чаще всего на подобные специальности («Психология служебной деятельности», «Педагогика и психология девиантного поведения») поступают сознательно, долго готовятся, т.к. отчетливее представляют, в каких серьезных структурах им в дальнейшем придется работать. Уровень притязаний перед поступлением у этих студентов, как правило, весьма высок. Реальность показывает, что не всегда студенты дотягивают до своего «выставленного» уровня, этот разрыв могут эмоционально переживать, лишившись части личностных ресурсов, и уповать на судьбу.

Анализ полученных результатов с точки зрения воли и произвольности позволяет также сделать ряд важных заключений. Во-первых, есть основания говорить о том, что особенности совладающего поведения у первокурсников связаны, прежде всего, с их произвольным поведением, то есть поведением, которое даже в условиях стрессовых ситуаций не требует волевых усилий. Затем, к третьему курсу, происходит некоторая переоценка ценностей (меняется образ профессии, меняется образ профессионала, меняется собственный образ, возникают сложности, связанные, как с обучением, так и с личной жизнью и т.п.). Все это требует, с одной стороны, некоторого нового отношения к себе и, с другой стороны, новых средств и механизмов совладающего поведения.

К последнему курсу, у студентов, как правило, на смену «разрушениям» третьего курса, приходят новые образы, которые ведут к более адекватным (адаптивным) способам совладающего поведения.

Во-вторых, согласно полученным данным, можно сказать, что обучение в вузе, связанное с формированием профессионального сознания, ведет к развитию копинг-стратегий и совладающего поведения.

Наконец, в-третьих, есть целый ряд студентов, которые нуждаются в психологической помощи и психологическом сопровождении, направленных на целенаправленное формирование у них профессионального сознания.

В целом, полученные результаты могут найти применение в работе психологических служб университета, а также позволят эффективно планировать и осуществлять деятельность кураторов и тьюторов студенческих групп.

### *Список литературы*

1. Бехтер А.А. Рефлексивное оценивание трудных жизненных ситуаций в выборе копинг-стратегий будущими специалистами // Акмеология. № 2 (42). М.: 2012. С. 114–117.
2. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. 2004. N 2. С. 119–124.
3. Выготский Л.С. Педология подростка // Собр. соч.: в 6 т. М., 1983. Т. 4. С. 5–242.
4. Дрофа П.А., Гаврикова О.Ю. Особенности копинг-стратегий студентов физкультурного факультета // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии». Омск: 2014. С. 24–26.
5. Илюхин А.Г. Развитие копинг-стратегий у студентов в ситуациях интеллектуальных испытаний: Дис. ... кандидата псих. наук. Тамбов, 2011. 163 с.
6. Киреева М.В. Ведущие копинг-стратегии студентов с разным уровнем стрессоустойчивости // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: гуманитарные науки. Т. 13 № 6. Белгород: 2012. С. 229–233.
7. Колиенко Н.С. Влияние творческого мышления и межличностного доверия на выбор копинг-стратегий в юношеском возрасте: Дис. ... кандидата псих. наук. Ярославль, 2010. 199 с.
8. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25. N 2. С. 75–85.
9. Либин А.В., Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями? // Стилль человека: психологический анализ / Под ред. А.В.Либина. М., 1998. С. 190–204.
10. Маленова А.Ю. Особенности представлений о копинг-поведении и выбора копинг-стратегий студентами в ситуации экзамена // Вестник Омского университета. Серия: психология. № 1. Омск: 2007. С. 12–19.

11. Folkman S., Schaeffer C., Lazarus R.S. Cognitive processes as mediators of stress and coping // Human stress and cognition. N.Y., 1979. P. 265–298.
12. Folkman S., Lazarus R.S. Manual for the ways of coping questionnaire. Palo Alto CA, 1988, 2002.
13. Lazarus R.S. Cognitive and personality factors underlying threat and coping // Psychological stress / Ed. M.H. Appley, R. Trumbull. NY: Appleton Century Crofts, pp. 11–21.
14. Lazarus R.S., 1977. Cognitive and coping processes in emotion // Stress and coping. NY: Columbia Univ. press, pp. 144–157.
15. Perrez M., Reicherts M. Stress, coping and health. A situation-behavior approach. Theory, methods, applications. Seattle; Toronto, 1992.

### *References*

1. Bekhter. A.A. *Akmeologiya*. № 2 (42). M.: 2012, pp. 114–117.
2. Volkova N.V. *Mir psichologii*. 2004. № 2, pp. 119–124.
3. Vygotskiy L.S. *Pedologiya podrostka* [Pedology teenager]. M., 1983. V. 4, pp. 5–242.
4. Drofa P.A., Gavrikova O.Yu. *Materialy Vserossiiskogo nauchno-prakticheskoi konferentsii «Problemy razvitiya izicheskoi kul'tury i sporta v novom tysacheletii»* [Materials of All-Russian scientific-practical conference 'Problems of development of physical culture and sport in the new millennium']. Omsk: 2014, pp. 24–26.
5. Ilyukhin A.G. *Razvitie coping-strategii u studentov v situatsiyah intellectual'nykh ispytaniy* [The development of coping strategies among students in situations of intelligent testing]. Tambov, 2011. 163 p.
6. Kireeva M.V. *Nauchnye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: gumanitarnye nauki*. P. 13 № 6. Belgorod: 2012, pp. 229–233.
7. Kolienko N.S. *Vliyanie tvorcheskogo myshleniya i mezhlichnostnogo doveriya na vybor coping-strategii v yuonsheskom vozraste* [Influence of creative thinking and interpersonal trust in the selection of coping strategies in adolescence]. Yaroslavl', 2010. 199 p.
8. Leonova A.B. *Psichologicheskii zhurnal*. 2004. P. 25. № 2, pp. 75–85.

9. Libin A.V., Libina A.V. *Stil' cheloveka: psikhologicheskii analiz* [Human Genre: psychological analysis] / A.V. Libin (ed.). M., 1998, pp. 190–204.
10. Malenova A.Yu. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya: psihologia*. № 1. Omsk: 2007, pp. 12–19.
11. Folkman S., Schaeffer C., Lazarus R.S. Cognitive processes as mediators of stress and coping. *Human stress and cognition*. N.Y., 1979, pp. 265–298.
12. Folkman S., Lazarus R.S. *Manual for the ways of coping questionnaire*. Palo Alto CA, 1988, 2002.
13. Lazarus R.S. Cognitive and personality factors underlying threat and coping. *Psychological stress* / Ed. M.H. Appley, R. Trumbull. NY: Appleton Century Crofts, pp. 11–21.
14. Lazarus R.S., 1977. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. NY: Columbia Univ. press, pp. 144–157.
15. Perrez M., Reicherts M. Stress, coping and health. A situation-behavior approach. Theory, methods, applications. Seattle; Toronto, 1992.

### **ДАНИЕ ОБ АВТОРЕ**

**Щелина Светлана Олеговна**, ассистент кафедры общей и педагогической психологии  
*Арзамасский филиал Нижегородского государственного университета имени Н.И. Лобачевского*  
ул. Калинина, 21, г. Арзамас, Нижегородская область,  
607220, Российская Федерация  
*svetiko191@mail.ru*

### **DATA ABOUT THE AUTHOR**

**Shchelina Svetlana Olegovna**, Lecturer, Department of General and Pedagogical Psychology  
*Arzamas branch of Nizhnii Novgorod State University name of N.I. Lobachevsky*  
21, Kalinina St., Arzamas, Nizhegorodskaya oblast, 607220,  
Russian Federation  
*svetiko191@mail.ru*