



УДК 159.923.5

## **Особенности и взаимосвязь копинг-стратегий у студентов-психологов**

А. В. Маркер, А. М. Хандархаев

*Иркутский государственный университет, г. Иркутск*

**Аннотация.** Изложены результаты исследования копинг-стратегий у студентов-психологов. Авторы прослеживают взаимосвязь между уровнем сформированности коммуникативных навыков и выбором способа совладания в стрессовой ситуации, пытаются интерпретировать наличие у испытуемых высокого уровня коммуникативной гибкости и толерантности. Анализируется наличие у студентов-психологов, использующих разные копинг-стратегии, склонности к поиску социальной поддержки в стрессовых ситуациях, и в частности, копинги самоконтроля и планирования. Авторами также интерпретируются положительные и отрицательные взаимосвязи между параметрами самоконтроля и положительной переоценки по методике «Шкала принятия других», а также показателями планирования и поиска социальной поддержки, стратегиями конфронтации и избегания.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, копинг-стратегии, интегративный подход в парадигме «стресс-копинг», личностные особенности студентов-психологов.

Многообразие стрессогенных факторов в современном обществе оказывает влияние на поведение человека, вынуждая его находить оптимальные формы реагирования на жизненные ситуации. Современный этап развития психологической науки привел к пониманию адаптивного поведения личности в стрессовых ситуациях в свете научной парадигмы «стресс-копинг», которая, по мнению В. В. Знакова, является закономерным результатом объединения научных воззрений на природу стресса за весь период изучения этого феномена [4].

Под копинг-стратегией, или копингом, на сегодняшний день понимается форма адаптивного, или совладающего, поведения личности в стрессовой ситуации для достижения таких целей, как минимизация негативных воздействий внешних обстоятельств и поддержание эмоционального равновесия путем приспособления или преобразования возникших ситуаций. Е. А. Сергиенко отмечает, что важную роль в структуре совладающего поведения играет критерий осознанности выбора поведенческих паттернов [7].

И. М. Никольская пишет, что особенность психики человека состоит в том, что он способен защищаться от негативных травмирующих переживаний, сопряженных с внешними и внутренними конфликтами, сохранять полностью или частично свое душевное равновесие, удовлетворяющую картину мира и образ «Я». В свою очередь, Л. И. Анцыферова считает, что при

совладающем поведении личность воспринимает воздействующую на нее ситуацию целостно, так как именно целостное восприятие ситуации определяет логику поведения человека, избранную им степень ответственности в каждой конкретной ситуации [3]. На сегодняшний день в зарубежной научной парадигме стресс-копинга доминируют три подхода:

1. Диспозиционный подход, в соответствии с которым существуют особые личностные качества, способствующие лучшему совладанию с трудностями. Сторонники диспозиционного подхода акцентируют свое внимание на устойчивых индивидуальных особенностях личности как предикторах преодоления стресса.

2. Ситуационный (динамический) подход, который основывается на представлении о том, что специфические реакции на стресс изменяются относительно динамики ситуации. В ситуационном подходе особая роль уделяется собственно ситуациям стресса, которые главным образом определяют стиль поведения индивида. Так, в одних ситуациях индивид использует способ эмоциональной саморегуляции, а в других – совершает активные действия, прикладывает поведенческие усилия. В. А. Бодров отмечал важность эмоционального компонента психологического стресса и указывал, что данное положение соседствует с утверждением о субъективной значимости отдельных стресс-факторов для личности [1]. Субъективное отношение к стресс-фактору закладывается в результате проживания личностью уникального индивидуального опыта в раннем детстве, коррелирует с особенностями протекания когнитивных процессов.

3. Интегративный подход, за которым признается одинаковая значимость и личностных особенностей, и ситуационного фактора при выборе стиля поведения. Человек рассматривается как активный субъект, противостоящий внешним стрессовым воздействиям.

Отечественная психология близка к пониманию копинг-стратегий именно с позиции интегративного подхода и содержит важную идею о том, что человек признается активным субъектом многообразных произвольных форм активности. Именно человек как субъект деятельности способен к самодетерминации, самоопределению, саморазвитию. Совладающее поведение оценивается как успешное, если оно помогает уменьшить психологическое напряжение личности, дает возможность личности восстановить привычный для себя уровень активности, снижает показатели невротизации, влечет за собой положительные позитивные изменения. Новый подход к пониманию совладающего поведения, согласно В. В. Знакову, выделяет в структуре копинг-поведения действие четырех факторов: диспозиционного (качества личности), динамического (оценка ситуации), социокультурного (приобретенный опыт), регулятивного (фасилитация и развитие навыков) [4].

Большинство классификаций стратегий совладающего поведения (копинг-стратегий) оценивают систему совладающего поведения в системе «ориентация на решение проблемы – изменение эмоциональной оценки ситуации».

Исследователи традиционно отмечают три вида совладающего поведения:

1) проблемно ориентированный стиль, связанный с созданием плана и разрешением стрессовой ситуации, и выражающийся в таких формах поведения, как анализ ситуации, поиск социальной поддержки, поиск информации;

2) эмоционально ориентированный стиль, характеризующийся высокой степенью эмоциональных реакций на возникшую ситуацию, среди форм поведения которых преобладающую роль играет эмоциональный компонент (смирение, самоконтроль, принятие ответственности и т. д.);

3) избегающий стиль проявляется в виде сознательного отрицания создавшейся стрессовой ситуации, при которой основным желанием субъекта является желание убежать от ситуации, эмоционально отстраниться и изолироваться.

Анализируя данные характеристики, нельзя не согласиться с Т. Л. Крюковой в том, что копинг есть индивидуальный способ взаимодействия личности с ситуацией в соответствии с её логической оценкой, со значимостью ситуации в жизни человека через призму психологических возможностей индивида. Психологическое предназначение совладающего поведения состоит в том, чтобы позволить индивиду как можно лучше приспособиться к требованиям ситуации: контролировать, избегать, привыкать [2].

Нахождение оптимальных форм адаптации к ситуации имеет особое значение в студенческом возрасте, когда многообразие форм продуктивного поведения играет свою роль в формировании успешной личности. Так, исследование Т. В. Корниловой выявило взаимосвязь копинг-стратегий с характеристиками интеллектуального потенциала, способностью студентов к саморегуляции. Предпочтение проблемно ориентированного копинга коррелирует у них с готовностью к риску и ориентированностью на сбор информации [5].

Наше эмпирическое исследование копинг-стратегий у студентов-психологов осуществлялось на базе факультета психологии Иркутского государственного университета в марте 2017 г. В исследовании приняли участие 52 студента всех курсов бакалавриата в возрасте от 17 до 23 лет (табл. 1). Основная задача исследования – установление значимых различий по ряду исследуемых признаков, а также выявление различий в распределении той или иной стратегии совладающего поведения относительно других измеряемых признаков.

*Таблица 1*

Распределение студентов по курсу обучения

Курс бакалавриата	Количество респондентов
1-й	17
2-й	6
3-й	11
4-й	18

В ходе исследования применялся «Опросник способов совладания» (адаптация методики WCQ, R. Lazarus) Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык [6]. Дополнительными методиками выступили методики исследования комму-

никативной толерантности В. В. Бойко и «Шкала принятия других» В. Фейя. Автоматизированная обработка полученных эмпирических данных проводилась при помощи программного обеспечения SPSS Statistics 21, а в качестве критериев для выявления статистической значимости исследования были использованы U-критерий Манна – Уитни, H-критерий Крускала – Уоллиса, коэффициент ранговой корреляции Спирмена. По итогам исследования были получены следующие результаты (табл. 2).

Из таблицы видно, что в рассматриваемой выборке распределение результатов по отдельным шкалам не является симметричным, следовательно, мы можем предположить наличие особенностей в измеряемых признаках внутри группы респондентов. По наблюдаемым показателям также можно сделать два предположения: 1) поиск социальной поддержки является приоритетной стратегией совладающего поведения (78,8 %) для группы студентов-психологов, что говорит об ориентированности респондентов на использование ресурсов для разрешения стрессовых ситуаций, полученных при внешнем взаимодействии; 2) данный показатель также может быть проинтерпретирован как потребность в эмоциональной, информационной и действенной поддержке со стороны окружающих у большинства студентов в анализируемой выборке.

Таблица 2

Соотношение респондентов по уровню избираемости копинг-стратегий (по методике «Опросник способов совладания»), %

Вид копинг-стратегии	Уровни выраженности стратегий		
	Высокий	Средний	Низкий
Конфронтация	11,5	67,3	21,2
Дистанцирование	15,4	59,6	25,0
Самоконтроль	-	65,4	34,6
Поиск социальной поддержки	5,8	78,8	15,4
Избегание	21,2	69,2	9,6
Принятие ответственности	7,7	61,6	30,7
Планирование	17,3	69,2	13,5
Положительная переоценка	19,2	61,6	19,2

Можно сделать вывод об отсутствии в выборке тенденции к целенаправленному подавлению или сдерживанию негативных эмоций, об отсутствии у респондентов проявлений сверхконтроля собственного поведения и боязни самораскрытия. Представленные результаты по шкале «Самоконтроль», на наш взгляд, свидетельствуют в пользу выраженности у большинства студентов навыков успешной коммуникации, способности к построению эффективной модели коммуникации для преодоления негативных воздействий. Наше предположение отчасти подтвердилось при анализе результатов по методике исследования коммуникативной толерантности В. В. Бойко (табл. 3).

В данном случае 80,8 % респондентов показали высокий уровень коммуникативной гибкости и толерантности, что, на наш взгляд, можно объяснить спецификой избранного профессионального пути, готовностью нала-

живать диалог и терпимостью к уровню гипотетического собеседника. Можно отметить и то, что развитие коммуникативных способностей является профессионально важным конструктом в портрете успешного специалиста.

Таблица 3

Процентное соотношение респондентов по уровню коммуникативной гибкости (по методике В. В. Бойко)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
80,8	19,2	-

Для более детального анализа результатов мы условно разделили общую выборку респондентов на две примерно равные группы – студентов начальных (1-х и 2-х) курсов (23 человека) и студентов старших (3-х и 4-х) курсов (29 человек) бакалавриата. Так, для выявления статистически значимых различий внутри двух групп мы использовали U-критерий Манна – Уитни для независимых выборок. Можно отметить, что показатель использования стратегии планирования как механизма совладания в среднем выше у студентов старших курсов (3-х и 4-х), нежели у студентов младших курсов бакалавриата ( $U = 0,22; 0,05$ ). Полученные результаты, вероятно, связаны с фактором обучения по специальности, поскольку копинг планирования решения характеризуется, прежде всего, способностью личности проанализировать имеющийся у нее опыт разрешения стрессовых факторов с учетом имеющихся ресурсов.

Для выявления внутренних связей между отдельными шкалами «Опросника совладающего поведения» и шкалами дополнительных методик нами был проведен корреляционный анализ по критерию Спирмена. Было обнаружено, что результаты по шкале «Самоконтроль» положительно коррелируют с результатами по шкале «Положительная переоценка» ( $p = 0,406; 0,01$ ), что еще раз показывает значимость эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях. Результаты по шкале «Планирование» положительно коррелируют с показателями по шкале «Поиск социальной поддержки» ( $p = 0,363; 0,01$ ). То есть можно увидеть тенденцию к тому, что студенты-психологи, использующие стратегию планирования, чаще склонны и к поиску социальной поддержки в стрессовых ситуациях. Это говорит о достаточно высокой социальной активности этой группы студентов. Вместе с тем результаты по методике «Шкала принятия других» отрицательно коррелируют с выбором респондентами таких стратегий, как «Конфронтация» ( $p = -0,323; 0,05$ ) и «Избегание» ( $p = -0,292; 0,05$ ).

Таблица 4

Процентное соотношение респондентов по уровню принятия других (по методике В. Фейя)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
13,5	76,9	9,6

Нами применялся Н-критерий Крускала – Уоллиса для оценки различий в трех группах по выбранному признаку. В результатах респондентов по шкале «Положительная переоценка», несмотря на симметричное распределение, наблюдаются значимые различия по степени готовности использовать стратегию «Самоконтроль» в стрессовых ситуациях ( $H = 0,016; 0,05$ ). Статистически подтверждается, что вероятность использования копинга переоценки выше у индивидов, чаще использующих копинг самоконтроля. Подмеченная особенность позволяет говорить о том, что эмоциональная саморегуляция и анализ стрессовой ситуации помогает студентам-психологам находить позитивные составляющие в сложных ситуациях. Анализ результатов по шкале «Самоконтроль» выявил, что респонденты с высокими показателями по данной шкале также с высокой долей вероятности демонстрируют поведение, характерное для копинга «Дистанцирование» ( $H = 0,048; 0,05$ ), что позволяет нам сделать вывод о сопряженности эмоционально ориентированных копинг-стратегий и подтверждает возможность их объединения в один кластер.

Подводя общий итог, можно сделать вывод о том, что у студентов-психологов прослеживается четкая взаимосвязь между уровнем сформированности коммуникативных навыков и выбором способа совладания в стрессовой ситуации, что импонирует диспозитивному подходу к парадигме «стресс-копинг». Вместе с тем результаты исследования позволяют говорить о специфике воздействия образовательного процесса на вероятность проявления такой зрелой копинг-стратегии, как планирование ситуации, хотя, на наш взгляд, эта особенность связана в целом с активным протеканием когнитивных процессов в юношеском возрасте, нежели с обучением по направлению «Психология». Совладающее поведение по типу планирования, являясь проблемно ориентированной моделью копинга, взаимосвязано с готовностью индивида обратиться к социуму за поиском решения стрессовых ситуаций. Также по итогам исследования можно увидеть подтверждение возможности объединения эмоционально ориентированных копинг-стратегий в единый кластер. Говоря об особенностях совладающего поведения у студентов-психологов, следует подчеркнуть, что данный вопрос по-прежнему остается важным, если взглянуть на данную проблему через призму формирования профессионально важных качеств и формирования нового поколения специалистов в области психологии, использующих зрелые механизмы совладающего поведения.

#### Список литературы

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 295 с.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психол. журн. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.

4. Знаков В. В. Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия / В. В. Знаков // Психол. журн. – 2003 г. – Т. 24, № 2. – С. 95–105.

5. Корнилова Т. В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания / Т. В. Корнилова // Вестн. Моск. ун-та. – 2010. – Сер. 14, Психология. – № 1. – С. 46–57.

6. Крюкова Т. Л. Опросник способов совладания (Адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтык // Журн. практ. психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.

7. Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция и совладающее поведение / отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова // Психология совладающего поведения : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – С. 64–66.

## Peculiarities and Interrelation of Coping strategies of Psychology Students

A. V. Marker, A. M. Khandarkhaev

*Irkutsk State University, Irkutsk*

**Abstract.** The results of the study of coping strategies used by the students in psychology are presented. The authors identify the relationship between the level of maturity of communicative skills and the choice of coping technique in stressful situations, they attempt to interpret subjects' having high level of communicative flexibility and tolerance as well. The fact that the students of psychology using different coping strategies are likely to seek social support in stressful situations, self-control and planning copings in particular, is analyzed. Positive and negative interrelations between such factors as self-control characteristics and positive transvaluation according to the «scale of acceptance of other people» test, planning measures and search for social support, and between confrontation and avoidance strategies are interpreted.

**Keywords:** coping behavior, coping strategies, integrative approach within the «stress-coping» paradigm, personality traits of psychology students.

*Маркер Анна Викторовна  
кандидат психологических наук, доцент  
кафедра социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии  
Иркутский государственный университет  
664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1  
e-mail: annamarker@mail.ru*

*Marker Anna Victorovna  
Candidate of Sciences (Psychology),  
Associate Professor, Department of Social  
Extreme, and Penitentiary Psychology  
Irkutsk State University  
1, K. Marx st., Irkutsk, 664003  
e-mail: annamarker@mail.ru*

*Хандархаев Антон Михайлович  
магистрант, факультет психологии  
Иркутский государственный университет  
664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1  
e-mail: anthonhandarkhaev@gmail.com*

*Khandarkhaev Anton Mikhailovich  
Master's Degree Student, Faculty  
of Psychology  
Irkutsk State University  
1, K. Marx st., Irkutsk, 664003  
e-mail: anthonhandarkhaev@gmail.com*