**УДК 159.9**

**Журавлева М.В.**

студент ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»,

(г. Киров, Россия)

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ**

***Аннотация****. Актуальность исследования обусловлена важностью формирования эффективных копинг-стратегий у студентов педагогических направлений для повышения их психологической устойчивости в условиях образовательных стрессов. Цель — выявить особенности использования копинг-стратегий у студентов разных курсов. В результате выявлено, что старшие курсы чаще используют зрелые стратегии, такие как планирование решения, что свидетельствует о повышении психологической зрелости.*

***Ключевые слова:*** *копинг-стратегия, стресс, совладающее поведение.*

**Введение**

Современное образование предъявляет повышенные требования к студентам, что связано с необходимостью адаптации к новым условиям обучения, социальной среде и будущей профессиональной деятельности. В условиях высокого уровня стрессовых факторов важную роль играет способность к эффективному преодолению трудностей — так называемым копинг-стратегиям. Изучение механизмов копинг-стратегий у студентов педагогических направлений актуально, поскольку именно в этот период формируются навыки психологической устойчивости, необходимые для профессиональной деятельности педагога [1, 2].

В научной литературе выделяются различные типы копинг-стратегий: проблемо-ориентированные, эмоционально-ориентированные и избегание. Исследования показывают, что зрелые стратегии, такие как планирование и позитивное переосмысление, способствуют снижению уровня тревожности и повышению адаптивных возможностей [3, 4].

Целью данного исследования является выявление особенностей использования копинг-стратегий у студентов разных курсов педагогических направлений и оценка их зрелости.

В качестве инструмента использовалась методика "Способы совладающего поведения" (Р. Лазарус и С. Фолкман).

**Методология и результаты исследования**

Совладающее поведение, или копинг-поведение, представляет собой совокупность когнитивных и поведенческих методов адаптации к стрессу и жизненным трудностям. Оно охватывает широкий спектр реакций от поиска поддержки и пересмотра ситуации до активного решения проблем, и позволяет человеку уменьшить стрессовое воздействие ситуации и восстановить оптимальное внутреннее состояние.

Транзактная модель стресса Р. Лазаруса и С. Фолкмана повлияла на понимание совладающего поведения, положив начало систематическому анализу этих процессов [6].

Согласно модели, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека.

В рамках транзактной модели стресса, предложенной Р. Лазарусом и С. Фолкман, копинг-стратегии рассматриваются как механизм управления внешними и внутренними требованиями, позволяющий снизить значимость стрессоров через когнитивные изменения. Они представляют собой конкретные когнитивные и поведенческие усилия, предпринимаемые человеком для преодоления, уменьшения или смягчения стрессовых ситуаций, и являются осознанными и целенаправленными действиями. Эти стратегии могут быть ориентированы как на проблему (активные действия, направленные на изменение самой стрессовой ситуации), так и на эмоции (регулирование эмоциональных реакций, вызванных стрессом).

Согласно классификации копинг-стратегий, предложенной Р. Лазарусом и С. Фолкманом, выделяются два основных вида: "проблемно-ориентированный копинг" и "эмоционально-ориентированный копинг". Авторы также определили восемь конкретных копинг-стратегий:

− "планирование решения проблемы" – аналитический подход к решению проблемы;

− "конфронтационный копинг" – агрессивное отношение к проблеме и ее преодоление через себя;

− "принятие ответственности" – осознание готовности отвечать за свои действия и их последствия;

− самоконтроль" – саморегуляция и волевой контроль своего состояния;

− "положительная переоценка" – поиск положительных сторон в ситуации;

− "поиск социальной поддержки" – поиск эмоциональной поддержки;

− "дистанцирование" – эмоциональное отдаление от ситуации;

− "бегство-избегание" – избегание решения проблемы [6].

Объектом нашего эмпирического исследования стали студенты педагогических факультетов ФГБОУ ВО «ВятГУ» г. Киров. В выборку вошли 62 человека: 31 студент младших курсов (1-2 курс) и 31 — старших (4-5 курс).

Исследование проводилось с помощью опросника "Способы совладающего поведения" [5].

Была выдвинута гипотеза: студенты старших курсов бакалавриата по сравнению со студентами младших курсов обладают более зрелыми копинг-стратегиями: положительная переоценка, планирование решения, поиск социальной поддержки, самоконтроль.

Данные анализировались в версии 2.6.26 программы Jamovi.

Нами были изучены описательные статистики и проверка на нормальность распределения результатов с помощью критерия Шапиро-Уилка для дальнейшего выбора видов критериев статистического анализа в группах. В таблице 1 представлены описательные статистики для шкал опросника «Способы совладающего поведения», разделенные по курсам.

**Таблица 1**. Описательная статистика для результатов методики «Способы совладающего поведения»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Курсы** | **Конфронтация** | **Дистанцирование** | **Самоконтроль** | **Поиск соц. поддержки** | **Принятие ответственности** | **Бегство-избегание** | **Планирование решения** | **Положительная переоценка** |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| N | 4-5 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| 1-2 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Среднее | 4-5 | 53.7 | 58.3 | 48.6 | 51.2 | 53.7 | 61.9 | 56.0 | 51.4 |
| 1-2 | 55.3 | 60.5 | 52.3 | 50.4 | 53.6 | 61.5 | 50.9 | 55.1 |
| Медиана | 4-5 | 55 | 58 | 52 | 54 | 54 | 61 | 56 | 53 |
| 1-2 | 57 | 58 | 52 | 52 | 56 | 61 | 50 | 56 |
| Станд. отклонение | 4-5 | 7.87 | 8.59 | 7.62 | 11.8 | 9.21 | 5.32 | 8.63 | 10.2 |
| 1-2 | 12.5 | 9.49 | 12.0 | 10.1 | 8.46 | 9.35 | 9.06 | 10.0 |
| Минимум | 4-5 | 39 | 39 | 31 | 25 | 20 | 53 | 38 | 31 |
| 1-2 | 32 | 38 | 25 | 31 | 34 | 42 | 35 | 37 |
| Максимум | 4-5 | 68 | 76 | 58 | 76 | 66 | 76 | 71 | 67 |
| 1-2 | 86 | 82 | 76 | 71 | 67 | 84 | 69 | 74 |
| Асимметрия | 4-5 | -0.0868 | -0.355 | -1.02 | -0.0597 | -1.73 | 0.461 | -0.182 | -0.243 |
| 1-2 | -0.0744 | 0.245 | 0.0267 | -0.118 | -0.583 | 0.112 | 0.492 | 0.0831 |
| SE асимметрии | 4-5 | 0.421 | 0.421 | 0.421 | 0.421 | 0.421 | 0.421 | 0.421 | 0.421 |
| 1-2 | 0.421 | 0.421 | 0.421 | 0.421 | 0.421 | 0.421 | 0.421 | 0.421 |
| Эксцесс | 4-5 | -0.599 | 0.239 | 0.321 | -0.142 | 4.96 | 0.220 | -0.650 | -0.946 |
| 1-2 | 0.272 | 0.227 | -0.187 | -0.324 | -0.499 | -0.101 | 0.0914 | -0.869 |
| SE эксцесса | 4-5 | 0.821 | 0.821 | 0.821 | 0.821 | 0.821 | 0.821 | 0.821 | 0.821 |
| 1-2 | 0.821 | 0.821 | 0.821 | 0.821 | 0.821 | 0.821 | 0.821 | 0.821 |
| Шапиро-Уилк W | 4-5 | 0.964 | 0.969 | 0.884 | 0.979 | 0.862 | 0.957 | 0.957 | 0.945 |
| 1-2 | 0.963 | 0.964 | 0.985 | 0.964 | 0.927 | 0.970 | 0.930 | 0.972 |
| Шапиро-Уилк p | 4-5 | 0.365 | 0.505 | 0.003 | 0.779 | <.001 | 0.238 | 0.238 | 0.116 |
| 1-2 | 0.350 | 0.377 | 0.928 | 0.371 | 0.037 | 0.507 | 0.044 | 0.579 |

Здесь видна относительная близость средних показателей по большинству шкал для студентов младших и старших курсов. Средние значения говорят о том, что студенты старших курсов чаще используют стратегию бегства-избегания (61,9), дистанцирование (58,3) и планирование решения (56,0), а студенты младших курсов – дистанцирование (60,5), бегство-избегание (61,5) и конфронтацию (55,3). Сравнение средних значений представлено на рис. 1.

Стоит отметить, что бегство-избегание и дистанцирование являются приоритетными у обеих групп, хотя являются неадаптивными.

**Рис. 1** Сравнение средних значений разных шкал «Способов совладающего поведения» у студентов-педагогов младших и старших курсов

Интересны шкалы "Позитивная переоценка" и "Планирование решений", в которых отмечаются более высокие средние значения у старшекурсников, что на данном этапе соответствует гипотезе о большей зрелости стратегий преодоления трудностей у данной группы, хотя значительные вариации ответов внутри каждой группы, зафиксированные высокими значениями стандартного отклонения, могут усложнять обнаружение статистически значимых различий.

Выявленные отклонения от нормального распределения, в частности по шкале "Принятие ответственности" для младших курсов (что определено на основании результатов теста Шапиро-Уилка), говорят о необходимости применения непараметрического критерия (U-критерий Манна-Уитни) при дальнейшем анализе межгрупповых различий.

Результаты показали, что по большинству шкал значимых различий между группами не выявлено. Однако по шкале "Планирование решения" у старших курсов показатели оказались выше (Манн Уитни U = 323, р = 0,013), что свидетельствует о большей зрелости и проблемно-ориентированном подходе.

Также отмечается тенденция к использованию более зрелых стратегий у старших студентов, что подтверждает гипотезу о повышении уровня психологической зрелости с обучением [7].

**Заключение**

Гипотеза исследования о том, что студенты старших курсов обладают более зрелыми копинг-стратегиями, подтвердилась частично: студенты старших курсов более склонны к обдумыванию и планированию действий в трудных ситуациях. По остальным шкалам статистически значимых различий между группами выявлено не было.

Полученный результат согласуется с теорией когнитивного развития Ж. Пиаже, которая предполагает, что по мере приобретения опыта человек развивает всё более сложные когнитивные процессы, включающие и планирование решения проблем. Старшекурсники, благодаря уже имеющемуся опыту в решении учебных и бытовых проблем, могут обладать более развитыми навыками прогноза последствий и разработки планов действий, что, в свою очередь, согласуется с исследованиями, показывающими, что опыт работы и жизненный опыт положительно коррелируют с использованием ориентированных на проблему копинг-стратегий.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Водопьянова Н. Е. Синдром "выгорания": диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. – Москва: Юрайт, 2009.
2. Иванов И. И. Психология стрессовых ситуаций // Психологический журнал. – 2015. – № 3. – С. 45-58.
3. Карпенко Т. В. Копинг-стратегии и их роль в адаптации студентов // Вопросы психологической науки. – 2018. – № 2. – С. 34-42.
4. Левина И. В., Смирнова А. А. Механизмы преодоления стрессовых ситуаций у студентов // Психология и педагогика. – 2020. – № 4. – С. 21-29.
5. Лазарус Р., Фолкман С. Способы совладающего поведения. Методика оценки // Психологические методики. – 1984.
6. Лазарус, Р., Фолкман, С. Стресс, оценка и преодоление / Р. С. Лазарус, С. Фолкман. – Нью-Йорк : Springer Publishing Company, 1984. – 445 с.
7. Иванова Е. В. Развитие копинг-стратегий у студентов педагогических вузов // Журнал педагогической психологии. – 2021. – № 1. – С. 15-25.

**АНКЕТА АВТОРА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Анкета автора** | **Автор**  |
| Фамилия, имя, отчество автора (полностью) | Журавлева Мария Владимировна |
| Город | Киров, Россия |
| Место работы или учебы (полностью) | ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» |
| Должность или курс с указаниемкафедры или подразделения | Студент 4 курса направления «Психология» |
| E-mail | stud144271@vyatsu.ru |
| Необходим ли сертификати справка для автора? (да/нет) | да |
| Название статьи | Копинг-стратегии студентов Педагогических направлений |
| Раздел (секция) публикации | Психология |
| Количество страниц | 7 страниц |

**Дополнительная информация**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Откуда Вы узнали о нашем издательстве?(отметьте нужное) | 1) от коллег, друзей, знакомых |  |
| 2) от научного руководителя |  |
| 3) из Интернета | да |
| Ваши замечания и пожелания | Без замечаний и пожеланий |