

И. Л. Шелехов, О. Г. Берестнева, И. А. Дубинина

## ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА

В работе представлены результаты исследования особенностей совладающего поведения студенток университета. Показана взаимосвязь стилей совладающего поведения (эмоционально-доминантного, социотропного, мобилизационного и проблемно-ориентированного) и интеллектуального контроля.

**Ключевые слова:** копинг-стратегия, личностные особенности, психологическая коррекция.

В последние годы понятие социально-психологической компетентности студенток стало предметом частого обсуждения в отечественной литературе. Однако понимание социально-психологической компетентности различными авторами не является однозначным. Наиболее распространен подход к изучению социально-психологической компетентности, где социально-психологическая компетентность рассматривается как аналог коммуникативной компетентности: знание правил социального поведения, овладение коммуникативным репертуаром и умение на этой основе взаимодействовать с другими людьми.

Проблема формирования социально-психологической компетентности студентов не может не затрагивать вопросы преодоления стрессовых ситуаций, переживание которых проходит через эмоциональный, поведенческий и когнитивный уровни. В студенческом возрасте формируются основные формы адаптации к новым условиям жизнедеятельности и личностного развития. Успешную или неуспешную адаптацию также определяют соответственно конструктивные и неконструктивные копинг-стратегии [1, 2]. Понятие «копинг» рассматривается как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как сильно напрягающие ресурсы личности [3, 4].

Научной проблемой, на решение которой направлено данное исследование, является изучение индивидуально-психологических особенностей и ресурсов совладающего (coping) поведения в юношеском возрасте. В различных работах понятие «coping» охватывает слишком широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций, включая все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего и внутреннего характера. В итоге на сегодняшний день не существует единой классификации способов преодоления эмоционально-трудных жизненных ситуаций, их выделение осуществляется, как правило, на достаточно произвольной основе. Кроме того, исследований, посвященных изучению совладающего поведения в студенческом возрасте и роли интеллектуального ресурса в формировании копинг-поведения в студенческом возрасте, явно недостаточно.

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена тремя факторами. Во-первых, необходимостью изучения того, каким образом молодым людям (прежде всего студентам) удастся справиться с жизненными, учебными и профессиональными трудностями, к каким стратегиям они прибегают, чтобы справиться с ними или предотвратить порождаемые ими социальные и эмоциональные проблемы. От качества их преодоления во многом будет зависеть вектор профессионального развития, в том числе и готовность к будущей профессиональной деятельности. Творческая уникальность человека максимально сильно раскрывается именно в поворотных, стратегически важных, кризисных событиях его жизни. Именно сложные, стратегически значимые обстоятельства жизни проявляют индивидуальное своеобразие и глубину личности человека.

Во-вторых, специальный интерес представляет уточнение представлений о структуре совладающего поведения, его динамике в процессе становления профессиональной компетентности и критериях эффективности совладающего поведения.

В-третьих, на сегодняшний день актуальной является задача поиска адекватных математических методов для описания особенностей совладающего поведения.

Решение всех трех актуальных задач позволит разработать модель совладающего поведения на начальном этапе профессионального становления и выявить роль интеллектуального ресурса человека в продуктивном копинге. Данная модель имеет практическое значение для совершенствования современных инновационных образовательных технологий становления профессиональной компетентности.

Для выявления особенностей совладающего поведения использовался опросник «Юношеская копинг-шкала» (ЮКШ). Набор стратегий и стили совладания у разных людей в разных ситуациях различны. В адаптированном опроснике австралийских психологов ASC (Adolescent Coping Scale (ACS) – юношеская копинг-шкала [5] содержится 18 стратегий, выявленных Frydenberg & Lewis у нескольких тысяч подростков (табл. 1).

Эти стратегии категоризированы авторами методики в три стиля [5]:

– **продуктивное совладание** – решение проблемы, работа и достижения, позитивный фокус, духовность ( $S2+S3+S14+S15$ );

Обозначение и описание копинг-стратегий ЮКШ

Копинг-стратегии	Обозначение	Описание
Соц. поддержка	S1	Поиски общественной (социальной) поддержки – стремление поделиться своей проблемой с другими, заручиться их поддержкой
Решение проблемы	S2	Систематическое обдумывание проблемы с учетом других точек зрения
Работа, достижения	S3	Добросовестное отношение к (учебе) работе и высокие достижения
Беспокойство	S4	Беспокойство о будущем вообще, и о своем будущем в особенности
Друзья	S5	Общение с близкими и друзьями и приобретение новых друзей
Принадлежность	S6	Интерес к тому, что думают другие и действия, нацеленные на получение их одобрения
Чудо	S7	Надежды на лучшее, на то, что все само по себе уладится, что случится чудо
Несовладание	S8	Отказ от каких-либо действий по решению проблемы, болезненные состояния
Разрядка	S9	Улучшение самочувствия за счет «выпускания пара», вымещение своих неудач на других, слезы, крик, алкоголь, курение, наркотики
Обществ. действия	S10	Поиски поддержки путем организации групповых действий для разрешения проблем; посещение собраний, действия совместно с другими людьми
Игнорирование	S11	<b>Игнорирование проблемы</b> – сознательное блокирование проблемы, как будто ее не существует
Самообвинение	S12	Строгое отношение к себе, ощущение ответственности за проблему
Уход в себя	S13	Замкнутость, непосвящение других людей в свои заботы
Духовность	S14	<b>Поиски духовной опоры</b> – молитвы о помощи и наставлении, чтение Священного писания
Позит. фокус	S15	Оптимистически взгляд на вещи; напоминание себе о том, что есть люди и в худшем положении; поддержание бодрости духа
Проф. помощь	S16	Обращение за помощью к профессионалу – обсуждение своей проблемы с квалифицированным специалистом, профессионалом
Отвлечение	S17	Отвлечение от проблемы, использование таких способов релаксации, как чтение книг, телевизор, развлечения в обществе
Активный отдых	S18	Занятия физкультурой и спортом

– **непродуктивный копинг, или несовладание** – игнорирование, уход в себя, мечты о чуде, отвлечение, активный отдых, разрядка, беспокойство, самообвинение, несовладание ( $S4+S7+S8+S9+S11+S12+S13+S17+S18$ );

– **социальный копинг** – обращение к помощи других: поиск социальной поддержки, друзья, чувство принадлежности, общественные действия, поиск профессиональной помощи ( $S1+S5+S6+S10+S16$ ).

На основе проведенных исследований [6, 7], М. А. Холодной было предложено выделять не 3, а 4 стиля совладающего поведения:

– **эмоционально-доминантный** ( $S4+S7+S8+S9+S12+S14$ );

– **социотропный** ( $S1+S5+S6+S17$ );

– **проблемно-ориентированный** ( $S2+S3+S10+S16$ );

– **мобилизационный** ( $S11+S13+S15+S18$ ).

Экспериментальный материал включал в себя результаты исследований среди студентов младших курсов технического университета. В эксперименте приняли участие 169 девушек, обучающихся на технических специальностях Томского политехнического университета, среди которых было выделено 3 группы в соответствии с академической успеваемостью:

– **1-я группа** – «неуспешные» – испытуемые, имеющие средний балл, равный 3 (22 человека);

– **2-я группа** – «успешные» – испытуемые, имеющие средний балл, равный 5 (23 человека);

– **3-я группа** – испытуемые, не вошедшие в вышеперечисленные группы (124 человека).

На первом этапе был проведен статистический анализ данных с целью проверки гипотез о достоверности различий (средних, медиан, дисперсий и распределений) в выделенных группах для определенных стилей совладания.

Были рассмотрены 2 варианта:

– 3 стиля совладающего поведения в соответствии с методикой ЮКШ;

– 4 стиля в соответствии с классификацией М. А. Холодной.

В табл. 2–4 приведены средние значения копинг-стратегий для трех стилей ЮКШ.

Как видно из таблиц, отличницы имеют самые высокие значения по S12, S13, S18 (непродуктивные стратегии) и самые низкие по S10 (продуктивная стратегия). В соответствии же с 4 стилями М. А. Холодной, для группы 2 (отличников) характерны стратегии мобилизационного и эмоционально-доминантно-го стилей.

Для двух «крайних» групп (1 и 2) была оценена достоверность различий: средних (критерий Стьюдента), медиан (критерий Манна–Уитни), дисперсий (F-критерий), распределений (критерий Колмогорова–

Таблица 2

Средние значения для продуктивного стиля совладания

№	Стратегия	Группа			
		1-я	2-я	3-я	общая
S1	Соц. поддержка	61.0	62.2	60.3	60.7
S5	Друзья	56.0	55.5	56.6	56.4
S6	Принадлежность	59.8	54.7	58.3	58.0
S10	Общ. действия	42.6	36.6	40.9	40.6
S16	Проф. помощь	58.5	58.4	55.7	56.4

Таблица 3

Средние значения для непродуктивного стиля совладания

№	Стратегия	Группа			
		1-я	2-я	3-я	общая
S4	Беспокойство	70.1	66.9	67.0	67.4
S7	Чудо	49.4	50.2	50.9	50.6
S8	Несовладание	45.6	42.9	43.9	44.0
S9	Разрядка	43.1	43.1	43.6	43.5
S11	Игнорирование	48.3	52.3	49.1	49.4
S12	Самообвинение	51.5	56.6	53.1	53.3
S13	Уход в себя	46.5	53.2	49.8	49.8
S17	Отвлечение	46.9	49.3	50.6	50.0
S18	Активный отдых	28.4	31.5	30.8	30.6

Таблица 4

Средние значения для социального стиля совладания

№	Стратегия	Группа			
		1-я	2-я	3-я	общая
S2	Решение проблемы	80.3	79.3	80.7	80.4
S3	Работа. достижения	75.7	76.0	76.9	76.6
S14	Духовность	39.1	40.7	37.5	38.2
S15	Позит. фокус	63.5	61.6	64.3	63.8

Смирнова) по каждой стратегии в группах «успешных» и «неуспешных». Полученные результаты представлены в табл. 5 (приведены значения для случаев  $p \leq 0.1$ ).

Применение статистических методов позволило выявить достоверные различия в исследуемых группах, однако для выявления скрытых закономерностей в совладающем поведении необходимо использовать другую группу методов. В нашем случае были использованы продукционные модели.

Продукционные модели, с одной стороны, близки к логическим моделям, что позволяет организовывать на них эффективные процедуры вывода, а с другой стороны, более наглядно отражают знания, чем классические логические модели. В них отсутствуют жесткие ограничения, характерные для логических исчислений, что дает возможность изменять интерпретацию элементов продукции. Продукционная модель, или модель, основанная на правилах, позволяет

представить знания в виде предложений типа *Если (условие), то (действие)*. В качестве инструментария для построения продукционных моделей были использованы методы *Data Mining* (в частности, метод логического перебора Бонгарда [8]).

С помощью системы *WizWhy* [9] было получено 8 логических правил, два из которых (закономерности, характерные для группы 2 – «успешные») приведены ниже:

- 1) *If S12 is 55...80 (average = 66.00 ) and S18 is 28...35 (average = 31.80 ) Then uspx5 is 1*

*Вероятность правила: 1*

*Правило подтверждается на 10 объектах.*

*Уровень значимости правила: < 0.001*

- 2) *If S13 is 45...65 (average = 55.00 ) and S18 is 28...35 (average = 32.20 )*

Результаты проверки достоверности различий  
(значения уровней значимости)

Обозначение	Копинг-стратегии	Статистические критерии			
		Стьюдента	Манна–Уитни	F-критерий	Колмогорова–Смирнова
<i>S2</i>	Решение проблемы			0.04	
<i>S6</i>	Принадлежность	0.1			
<i>S10</i>	Общ. действия	0.09	0.1	0.08	0.08
<i>S12</i>	Самообвинение		0.1		0.04
<i>S13</i>	Уход в себя	0.06			
<i>S14</i>	Духовность			0.04	
<i>S15</i>	Позит. Фокус			0.02	
<i>S18</i>	Активный отдых	0.1		0.01	0.06

Then

**uspex5 is 1**

Вероятность правила: **0.8**

Правило подтверждается на **12** объектах.

Уровень значимости правила: < 0.01

Таким образом, для отличников характерны высокие значения по двум непродуктивным стратегиям *S12* и *S13* в сочетании с *S18* (активный отдых), что подтверждает результаты, полученные с помощью статистических методов.

Полученные данные подтверждают гипотезу о необходимости рассматривать стратегии совладания как многомерное и динамичное свойство. Измерения отражают внутреннюю динамику стратегий совладания различных групп в зависимости от: 1) индивидуального личного опыта (переживание успеха и неудач, связанных с интеллектуальными достижениями); 2) внутренней «картины мира», актуализирующей образ «критических ситуаций».

Для группы «успешных» девушек характерны эмоционально-доминантный (*S4+S7+S8+S9+S12+S14*) и мобилизационный (*S11+S13+S15+S18*) стили совладания. Они отражают когнитивную оценку или «образ» критической ситуации соответственно как *неудачи* (ситуация трудноразрешимая, «не смог справиться») или как *вызова* (ситуация трудноразрешимая, «смогла справиться»).

В случае неудачи они берут ответственность и вину на себя (*S12*). В перспективе такие профессионалы «смотрят в зеркало», а не в окно, когда речь идет об ответственности за неудовлетворительные результаты, никогда не списывает вину на коллег, на внешние обстоятельства или невезение. И они же «смотрят в окно», а не в зеркало, когда речь идет об успехе, приписывая заслугу другим сотрудникам, внешним факторам и чистому везению.

Ситуация «вызова», в свою очередь, переживается как опыт, связанный с мобилизацией внутренних ресурсов: здесь требуется не только ум, но и мужество встретить ситуацию «один на один», «помериться силами» (*S13*). Действовать в такой ситуации сле-

дует в спокойной, последовательной манере, добиваться высокого качества работы, соблюдать высокие стандарты. Для этого необходимо поддерживать «рабочую форму», уметь отдыхать и собираться с силами для преодоления ситуации в оптимальном состоянии свежести, бодрости и готовности к действию (*S18*).

Отсутствие выраженности проблемно-ориентированного (*S2+S3+S10+S16*) и социотропного (*S1+S5+S6+S17*) стилей совладания в группе успешных говорит о меньшей значимости для группы успешных образа критической ситуации как «разрешимой проблемы» и как «задачи для других» (или «задачи совместно с другими») соответственно. Эти стратегии совладания временно отходят на второй план как менее значимые на данном этапе становления личности.

Для творческой профессиональной самореализации и саморазвития успешному человеку необходима способность к осмыслению, переосмыслению и преобразованию своего прошлого опыта. На данном возрастном этапе такая способность (рефлексия как самоосознание и самоосмысление) в свою очередь формирует умение выйти за рамки общественных стереотипов, общепринятых заблуждений, социальных шаблонов и найти свое место в мире. Человек как минимум становится творцом собственной неповторимой судьбы. Целостный жизненный путь может стать для человека творческой задачей на выявление своей особой миссии в мире. Жизнь – открытая творческая задача, в которой человек должен сам осознанно выбрать ценности и цели своего бытия, самостоятельно найти ресурсы для их достижения.

Реальное управление жизнью и решение психологических проблем происходят именно через определение ценностей и смыслов. Определение главных ценностей расчищает сознание человека, ему становится ясно: что для него интересно, важно и ценно, а что совсем не заслуживает внимания. Создав или выбрав однажды главные смыслы своего бытия, сразу получаешь основные ориентиры в жизни, которые не дадут сбиться с пути и станут главными критериями

выбора в сложных ситуациях. Большинство проблем, которые обычно ставят в тупик, будут решены. Человек развивающийся ставит перед собой разнообразные и все более сложные задачи, соответствующие его смыслу жизни.

*Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект 08-06-00313а «Роль условий социализации и психологических особенностей в формировании репродуктивного поведения женщин в современных условиях».*

### Список литературы

1. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 43–48.
2. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–29.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984. 445 p.
4. Трост Г. Возможность предсказания выдающихся успехов в школе, в университете, на работе // Иностранная психология. 1999. № 11. С. 19–27.
5. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344 с.
6. Холодная М. А. и др. Онтологические основания совладающего поведения // Изв. Томского политехнического ун-та. 2006. Т. 309. № 3. С. 210–215.
7. Холодная М. А. и др. Структура стратегий совладания в юношеском возрасте (к проблеме валидности опросника «Юношеская копинг-шкала» // Вопр. психологии. 2007. № 4. С. 143–156.
8. Бонгард М. М. Проблема узнавания. М.: Наука, 1967. 320 с.
9. Дюк В., Эммануэль В. Информационные технологии в медико-биологических исследованиях. СПб.: Питер, 2003. 528 с.

Шелехов И. Л., кандидат психологических наук, доцент.

**Томский государственный педагогический университет.**

Ул. Киевская, 60, г. Томск, Россия, 634061.

E-mail: brief@sibmail.com

Берестнева О. Г., доктор технических наук, доцент.

**Томский государственный педагогический университет.**

Ул. Киевская, 60, г. Томск, Россия, 634061.

E-mail: ogb@tpu.ru

Дубинина И. А., старший преподаватель.

**Томский политехнический университет.**

Пр. Ленина, 30, г. Томск, Россия, 634050.

E-mail: dia1963@sibmail.com

*Материал поступил в редакцию 05.09.2008*

*I. L. Shelekhov, O. G. Berestneva, I. A. Dubinina*

### CHARACTERISTICS OF COPING BEHAVIOUR IN ADOLESCENCE

In work results of studying of the characteristics of coping behaviour in adolescence are submitted. The interrelation of the coping styles (emotional dominant, sociotropic, mobilizing, problem-oriented) and the intellectual control is shown.

**Key words:** *social waiting, particularities to personalities, estimation itself, realization their own resource, entering in labor activity.*

Shelekhov I. L.

**Tomsk State Pedagogical University.**

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: brief@sibmail.com

Berestneva O. G.

**Tomsk State Pedagogical University.**

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: ogb@tpu.ru

Dubinina I. A.

**Tomsk Polytechnic University.**

Pr. Lenina, 30, Tomsk, Russia, 634050.

E-mail: dia1963@sibmail.com