

шения управленческих задач» и «Социальной автономностью». И наличие умеренной обратной связи между «низким уровнем» потенциала к управлению совместной деятельностью людей и «Социальной адаптивностью», а также слабая обратная связь между «Попустительским стилем» и «Взаимопониманием».

#### **Список использованных источников**

1. Диагностика и профессиональное развитие управленческих кадров государственной службы: методология и технологии: коллективная монография / Ю. К. Баркова [и др.]; под общ. науч. ред. Ю. В. Синягина. – Москва: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2021. – 354 с.
2. Котовская, С. В. Управленческий потенциал: проблемы личностной и организационной эффективности: учеб. пособие / С. В. Котовская, Е. В. Маклакова, С. Ю. Нарциссова; под общ. ред. С. Ю. Нарциссовой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Академия МНЭПУ, – 2020. – 250 с.
3. Мельник, Ю. А. Системное описание управленческого потенциала / Ю. А. Мельник // Петербургский психологический журнал. – 2015. – № 2. – С. 55–87.
4. Семенов, Ю. Г. Личностно-деловой потенциал эффективного руководителя в контексте организационной культуры / Ю. Г. Семенов // Человек и труд. – 2018. – № 5. – С. 48–57.
5. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

(Дата подачи: 26.02.2025 г.)

*Ю. А. Малашенко*

Республиканский институт высшей школы, Минск

*Yu. Malashenko*

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.923.5

## **ДОМИНИРУЮЩИЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ**

## **DOMINANT STRATEGIES OF COPING BEHAVIOR HUMANITIES STUDENTS**

Научно-теоретический анализ проблемы исследования раскрывает совладающее поведение как важнейшую форму адаптационных процессов реагирования индивидов на стрессовые ситуации, стратегию действий личности, направленной на устранение стрессогенной ситуации. Показано, что стратегии совладания индивидуальны, многообразны, виды используемого копинга могут меняться, пересекаться друг с другом, зависеть от возраста и пола. Являясь динамической характеристикой, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности, совладающее поведение может выступать как конструктивное

*и деструктивное, активное, внутреннее и избегающее. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей совладающего поведения студентов.*

*Ключевые слова: совладающее поведение; копинг-стратегии; личность; юношеский возраст; студенты.*

*Scientific and theoretical analysis of the research problem reveals coping behavior as the most important form of adaptive processes of individuals' response to stressful situations, a strategy of personality actions aimed at eliminating a stressful situation. It is shown that coping strategies are individual, diverse, the types of coping used can change, intersect with each other, depend on age and gender. Being a dynamic characteristic, which, together with internal individual-personal resources, reflects the adaptive potential of the individual, coping behavior can act as constructive and destructive, active, internal and avoiding. The results of an empirical study of the characteristics of coping behavior of students are presented.*

*Keywords: coping behavior; coping strategies; personality; youthful age; students.*

Актуальность и значимость изучения проблемы формирования механизмов совладающего поведения в контексте личностно-профессионального развития неразрывно связана с происходящими в настоящее время социально-экономическими, культурными, политическими изменениями в обществе, влияющими на процесс развития личности, ее социализацию и самореализацию. Это влияние особенно важно в переходные периоды развития. Социальные изменения как в государстве, так и семье приводят к увеличению эмоционального дискомфорта и внутреннего напряжения у юношей и девушек, испытывающих как собственные трудности, так и трудности, объективно возникающие в их окружении и находящиеся вне их контроля.

В связи с этим возрастает интерес к изучению формирования механизма совладания, способствующего поддержанию стабильности и эмоционального принятия молодыми людьми себя и своего окружения.

Известно, что стрессовые жизненные события в зависимости от их объективной структуры и степени субъективной значимости приводят к блокировке способности личности принимать самостоятельные «осознанные» решения, а также являются предпосылкой развития различных психических и физиологических нарушений и блокируют познавательную деятельность. В таких условиях одной из наиболее уязвимых возрастных групп являются люди подросткового возраста, перед которыми стоит наиболее важная жизненная задача выбора, выражаясь в личностном, социальном и профессиональном самоопределении. И от того, насколько успешно пройдет совладание в этом возрасте, зависит как благополучие личности, так и ее профессиональный успех в будущем.

Механизмы совладания («копинг») рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов реагирования индивидов на стрессовые ситуации, стратегии действий личности, направленной на устранение стрессогенной ситуации [1, с. 66].

Совладающее поведение можно определить, как постоянно изменяющиеся поведенческие и когнитивные усилия по управлению специфическими

внешними и внутренними проблемами. Его можно также представить, как фокусировку на проблеме и собственных эмоциях в попытках преодолеть стрессогенное воздействие и вызванные им негативные эмоциональные состояния; как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям; как динамическую характеристику, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности [2, с. 25].

В последние годы совладающее поведение стало предметом пристального внимания многих отечественных психологов и психиатров (Л. Китаев-Смык, 1983; Л. Анцыферова, 1994; В. Ялтонский, 1995; Н. Михайлова, 1998; Н. Руслана, 1999; Р. Грановская, И. Никольская, 2000; Т. Крюкова, 2001, 2002; М. Сапоровская, 2002).

Однако, к сожалению, в психологической литературе до настоящего времени отсутствует источник, содержащий систематизированные сведения по данной проблеме. Одним из объяснений сложившейся ситуации является сложность самого объекта исследования.

Стратегии совладания индивидуальны, многообразны и плохо поддаются рефлексии.

Наблюдения за результатами их функционирования осложняются тем, что реальные стимулы и реакции могут быть отделены друг от друга во времени и пространстве. Все это обуславливает доминирование в психологической литературе фрагментарных описаний единичных и особых фактов.

Анализ результатов психологических исследований показал, что содержательные и оценочные характеристики механизмов совладания, причины его порождения и особенности определены неоднозначно и неоднородно в зависимости от парадигм областей научного знания, в которых работают исследователи. В научной литературе имеется множество классификаций копинг-поведения.

Британские ученые рассматривают в качестве основы три вида копинга: активный, внутренний, избегающий, определяя более подробную классификацию, как производные этих трех видов.

Основатель теории совладания Л. Мерфи отмечал: «Под «копингом» понимается то, что мы с вами делаем, чаще на подсознательном уровне, чтобы справиться со стрессом. Несмотря на то, что все люди разные, наши методы преодоления стресса можно обобщить. Чаще всего их объединяют в два больших класса: проблемно-ориентированный – изменение ситуации, и эмоционально-ориентированный – изменение эмоций» [3, с. 51].

Таким образом, совладающее поведение является динамической характеристикой, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности, стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые

в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации.

Способность к преодолению стрессогенных воздействий на основе личностных ресурсов и социального опыта связана с устойчивостью к фрустрирующим ситуациям и адаптированностью личности, способностью интериоризировать опыт других и социальную поддержку. Тот или иной вид копинга, используемого человеком, характеризует его психическое здоровье и связан с его состоянием. При этом виды используемого копинга могут меняться, пересекаться друг с другом, зависеть от возраста и пола [4, с. 22].

На фоне многообразия копинг-стратегий, их классификации, задача исследователей в большинстве своем обусловлена необходимостью понимания, как молодые люди определяют для себя те или иные копинг-стратегии, изменяют их (постоянно или ситуационно) в зависимости от имеющихся у них ресурсов. Осознание того, как молодежь преодолевает сложные жизненные ситуации, как справляется с проблемами, ранжирует их, помогает сделать профессиональную психологическую помощь более адресной и продуктивной.

Одной из задач организованного и проведенного эмпирического исследования было изучение доминирующих стратегий совладающего поведения студентов гуманитарного профиля.

Базой исследования выступили 25 студентов 2–4-го курсов БГПУ им. М Танка в возрасте 18–25 лет. Проведение исследования включало 3 части: подготовительную; эмпирическую; аналитическую.

На подготовительном этапе выполнено исследование поискового характера, направленное на изучение теоретических изысканий по проблемам совладающего поведения и его взаимосвязи с личностно-профессиональным развитием студентов гуманитарного профиля. Проводился анализ литературы по проблеме, позволивший выявить степень изученности данного вопроса. Эмпирический – предусматривал подготовку инструментария, адекватного поставленным задачам, изучение состояния проблемы. Аналитический – включал описание результатов. На данном этапе проведен анализ данных, обобщены результаты и сформулированы выводы.

Для исследования были отобраны: «Опросник совладания со стрессом COPE» (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory, К. Карвер / М. Шейер / Дж. Вейнтрауб на основе теории Р. Лазаруса. Валидизирован Е. Рассказовой, Т. Гордеевой и Е. Осиным) для определения спектра продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий. Под продуктивными стратегиями понимаются те, которые приводят к решению проблемы или устойчивой адаптации к стрессовой ситуации, формирующей предпосылки к ее разрешению. «Проактивное совладающее поведение (Proactive Coping Inventory, PCI, Э. Грингласа / Р. Шварцера в адаптации Е. Старченковой) для диагностики личностных характеристик, подготавливающих человека к проживанию в стрессовой ситуации и выходу из нее с повышенными лич-

ностными ресурсами. Тест «Рефлексия на саморазвитие» для определения уровня стремления к саморазвитию, самооценки качеств, ему способствующих, оценки возможностей профессиональной самореализации. «Метод незаконченных предложений» для изучения и диагностики личности, оценки аттитюдов, прогнозирования достижений и диагностики межгрупповых отношений и различий.

Аналитический этап эмпирического исследования предполагал использование методов логической (анализ, синтез, обобщение, сравнение) и математической обработки (U-критерий Манна – Уитни (Mann – Whitney U Test), расчет коэффициента ранговой корреляции гху Спирмена.

Одной из задач исследования являлось изучение доминирующих копинг-стратегий с помощью опросника COPE, который состоит из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал (по стратегиям совладания): Позитивное переопределение и личностный рост; избегание; фокусировка на эмоциях; использование социальной поддержки; активный копинг; отрицание; религиозный копинг; использование юмора; поведенческое избегание; самоограничение; использование эмоциональной социальной поддержки; употребление психоактивных веществ; принятие реальности стрессовой ситуации; оттормаживание других занятий; планирование.

Для подсчета указанные стратегии совладающего поведения условно поделены на продуктивные/конструктивные и непродуктивные/деструктивные.

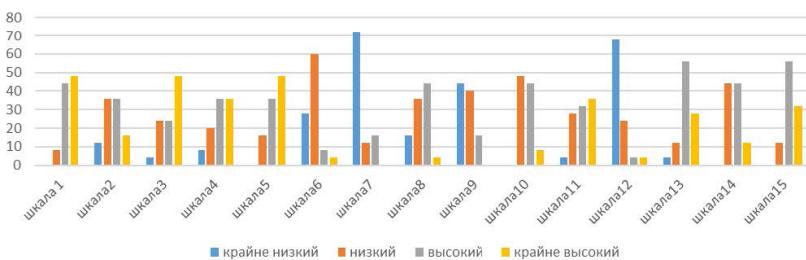
Для работы с методикой использовался регистрационный бланк, где испытуемый в соответствии с инструкцией фиксирует свои ответы на каждое утверждение. Оценивание ответов производится выбором одного из вариантов ответов каждому из 60 утверждений: «Никогда так не поступаю», «Изредка так поступаю», «Часто так поступаю», «Всегда так поступаю». Каждому из вариантов ответов соответствует численное значение от 1 до 4. Результаты представлены в таблице ниже в абсолютных и процентных значениях.

Шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
крайне низкое	0	0	3	12	1	4	2	8	0
низкое	2	8	9	36	6	24	5	20	4
высокое	11	44	9	36	6	24	9	36	9
Шкалы	10	11	12	13	14	15			
	%	%	%	%	%	%			
крайне низкое	0	0	1	4	17	68	1	4	0
низкое	12	48	7	28	6	24	3	12	11
высокое	11	44	8	32	1	4	14	56	11

Как видно из указанной таблицы, юноши и девушки возрастной группы 18–25, студенты гуманитарного профиля, в подавляющем большинстве 12 и 11 человек из 25 опрошенных (48 и 44 %) демонстрируют крайне высокое и высокое предпочтение позитивному переопределению и личностному росту, переосмысление стрессовой ситуации в позитивном ключе. Одновременно по 9 опрошенных (36 %) отдают предпочтение (высокое и крайне высокое) инструментальной и эмоциональной социальной поддержке, 12 и 9 (48 и 36 %) – выбирают в качестве способа совладания активный копинг. Высокое предпочтение использованию чувства юмора, как стратегии совладания, отдают 44 % респондентов. По шкалам 13–15 (принятие/концентрация/планирование), продуктивным стратегиям копинга отдали высокое предпочтение 56 %, 44 %, 56 % соответственно. Высокое предпочтение такой стратегии, как «самоограничение», отдают 44 % опрошенных. При этом высокое предпочтение 36 % и 48 % (9 и 12) респондентов отдают таким стратегиям, как «психическое избегание», «эмоции», что, возможно, обусловлено недостатком жизненного опыта и возрастными особенностями.

Предпочтение продуктивных стратегий подчеркивается тем обстоятельством, что непродуктивные копинг-стратегии, такие как «отрицание» и «религия», предпочитают: 4 и 8 % и 0–16 % соответственно. Аналогичную картину наблюдаем по шкалам «избегание» (от 0 до 16 %, 4 опрошенных) и «употребление активных веществ» (4 %). Результаты могут быть представлены в виде диаграммы.

Опросник совладания со стрессом

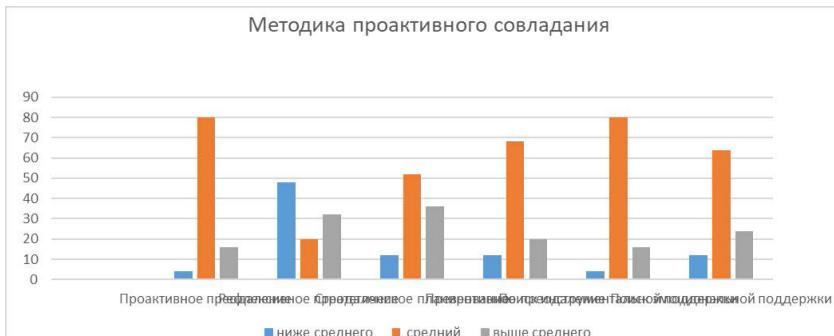


Таким образом, установлено, что большинство респондентов отдают крайне высокое / высокое предпочтение выбору конструктивных копинг-стратегий.

Опросник «Проактивное совладающее поведение» состоит из 55 утверждений, разделенных на 6 шкал: проактивное преодоление; рефлексивное преодоление; стратегическое планирование; превентивное преодоление; поиск инструментальной поддержки; поиск эмоциональной поддержки. Итоги можно представить в виде таблицы.

Уровни	ниже среднего		средний		выше среднего	
	знач	%	знач	%	знач	%
Значение	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Проактивное преодаление	1	4	20	80	4	16
Рефлексивное преодаление	12	48	5	20	8	32
Стратегическое планирование	3	12	13	52	9	36
Превентивное преодаление	3	12	17	68	5	20
Поиск инструментальной поддержки	1	4	20	80	4	16
Поиск эмоциональной поддержки	3	12	16	64	6	24

Полученные данные позволяют сделать вывод, что подавляющее большинство 80 % (20) опрошенных в стрессовой ситуации активизируют усилия по формированию ресурсов, которые облегчают достижение важных целей и способствуют личностному росту, т. е. выбирают проактивное преодоление; столько же (80 %) заинтересованы в поиске инструментальной, а 64 % (12) – эмоциональной поддержки. Кроме того, 52 % (13) опрошенных в качестве одного из основных способов преодоления стресса выбрали стратегическое планирование – создание целеориентированного плана, в котором цели разделяются на подцели, управление достижением которых становится более доступным. Результаты могут быть представлены в виде диаграммы.



Таким образом, установлено, что большинство опрошенных нацелены на поиск и использование проактивных конструктивных стратегий совладания.

Кроме того, одной из задач исследования была диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности, для чего использовался тест «Рефлексия на саморазвитие» (Л. Н. Бережнов), который включает 18 вопросов, разделенных на 3 шкалы: стремление к саморазвитию, самооценка; оценка самореализации. Результаты исследования представлены в таблице ниже.

Саморазвитие		
Уровни	Абсолютное значение	Проценты
Очень низкий	0	0 %
Низкий	0	0 %
Ниже среднего	8	32 %
Средний	15	60 %
Выше среднего	2	8 %
Высокий	0	0 %
Очень высокий	0	0 %
Самооценка		
Уровни	Абсолютное значение	Проценты
Очень высокая	0	0 %
Завышенная	0	0 %
Нормальная	4	16 %
Заниженная	19	76 %
Низкая	2	8 %
Очень низкая	0	0 %
Оценка педагогической поддержки		
Уровни	Абсолютное значение	Проценты
Возможность профессиональной реализации	0	0 %
Необходимость и условия самореализации	1	4 %
Перспектива для самореализации	17	68 %
Бесперспективное дело для самореализации	7	28 %
Недостойное внимания дело	0	0 %

Анализируя данные, можно сделать вывод, что подавляющее большинство опрошенных, а именно 60 % (15 респондентов), демонстрируют средний и ниже среднего 32 % (8) уровень стремления к саморазвитию. Выше среднего уровень стремления к саморазвитию демонстрируют всего 8 % (2), а высокий и очень высокий уровень не демонстрируют ни один из опрошенных.

Одновременно значительному большинству опрошенных 76 % (19 человек) присуща заниженная, а 8 % (2) низкая самооценка. И лишь 16 % (4) характеризуют самооценку как адекватную.

При этом 68 % (17) опрошенных оценивают педагогическую поддержку лишь как перспективу для самореализации, ни один не видит в педподдержке профессионального будущего, а 28 % и вовсе указывают, что педагогическая поддержка – бесперспективное для самореализации дело. И лишь один – оценивает педагогическую поддержку как необходимость и достаточное условие для самореализации.



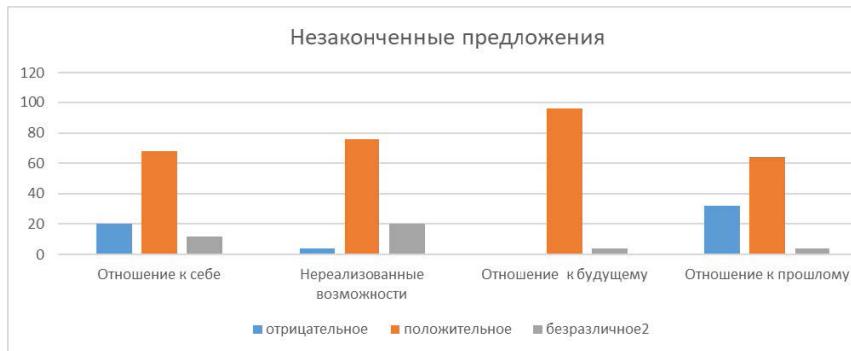
Установлено, что в современных условиях и актуальных реалиях подавляющее большинство опрошенных не рассматривает педагогическую поддержку как необходимый и достаточный фактор для самореализации, ориентируясь на саморазвитие и самообразование.

Помимо этого, для дополнительного изучения и диагностики респондентов, оценки их предрасположенности к определенному социальному поведению, прогнозированию достижений и диагностики межгрупповых отношений в исследовании была применена методика «Незаконченные предложения» в интерпретации Сакса – Леви (Sentence Completion Test SSCT, Sacks, Levy, 1950, включает 60 незаконченных предложений, разделенных на 15 групп, характеризующих систему отношений к семье, представителям своего или противоположного пола, сексуальным отношениям, вышестоящим по служебному положению и подчиненным). Результаты можно представить в виде обобщенной таблицы.

	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
	a/z	%																
Отр	11	44	5	20	1	4	1	4	0	0	5	20	12	48	2	8	8	32
Безраз	3	12	3	12	5	20	2	8	1	4	4	16	10	40	2	8	1	4
Полож	11	44	17	68	19	76	22	88	24	96	16	64	3	12	21	84	16	64
	10		11		12		13		14		15							
	a/z	%																
Отр	5	20	5	20	6	24	2	8	6	24	14	56						
Безраз	3	12	3	12	2	8	1	4	0	0	6	24						
Полож	17	68	17	68	17	68	22	88	19	76	5	20						

Наибольший интерес в контексте исследования для нас представляют подшкалы № 2 «Отношение к себе», 3 «Нереализованные возможности», 5 «Отношение к будущему», 9 «Отношения к прошлому» как индикаторы, указывающие на уровень самооценки, перспектив и возможностей самореализации, профессионально-личностного роста.

В данном контексте следует отметить, что положительное отношение к себе культивируют 68 % (17) опрошенных, при том, что 20 % относятся к себе отрицательно. Положительное отношение к своим возможностям и позитивное восприятие будущего демонстрируют 76 % и 96 % опрошенных. При этом положительно оценивают свое прошлое 64 % выборки, а 32 % оценивают его отрицательно.



Таким образом, установлено, что большинство опрошенных культивируют позитивное восприятие будущего, оценивая свой потенциал с уверенностью в будущем. При этом к собственному прошлому критически относятся более трети опрошенных.

Обобщая полученные с использованием названных методик результаты можно констатировать, что подавляющее большинство студентов гуманитарного профиля в возрастном диапазоне 18–25 лет используют имеющиеся в их распоряжении внутренние и внешние ресурсы для конструктивного решения возникающих в повседневной жизни проблем, работая над формированием позитивных и проактивных стратегий совладающего поведения, повышая собственные компетенции и формируя потенциал для последующих и актуальных вызовов в выбранной ими профессиональной сфере.

На фоне критического отношения к педагогической поддержке как ресурсу профессионального развития личности подавляющее большинство опрошенных не и достаточного фактора для самореализации, ориентируясь на саморазвитие и самообразование, молодые люди 18–25, осваивающие гуманитарные специальности, рассматривают позитивные стратегии совладания, основанные преимущественно на собственном внутреннем потенциале, как ресурс для дальнейшего личностно-профессионального роста.

#### Список использованных источников

1. Lazarus, R.S. Psychological Stress and the Coping Process / R. S. Lazarus. – New York City: McGraw Hill, 1966.
2. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Ленинград: Медицина, 1970. – 112 с.

3. Станибула, С. А. Копинг-стратегии: функционирование и развитие в онтогенезе / С. А. Станибула – Гомель: Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – № 2 (101), 2017. – С. 49–52.
4. Муздыбаев, К. Феноменология надежды / К. Муздыбаев // Психол. журнал. – 1999. – № 3. – С. 18–27.
5. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Крюкова Татьяна Леонидовна. – Москва, 2005. – 48 с.
6. Stapley, E. Coping With the Stresses of Daily Life in England: A Qualitative Study of Self-Care Strategies and Social and Professional Support in Early Adolescence / E. Stapley, O. Demkowicz, M. Eisenstadt [et al.] // Journal of Early Adolescence. – 40 (5), 605–632 p.

(Дата подачи: 12.02.2025 г.)

*С. А. Месникович*

Белорусский государственный педагогический университет  
имени М. Танка, Минск

*A. M. Гадилия*

Белорусский государственный экономический университет, Минск

*S. Mesnikovich*

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk

*A. Gadiliya*

Belarusian State University of Economics, Minsk

УДК 37.013.77

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

## **EMOTIONAL STABILITY OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF IDEAS ABOUT DIFFICULT LIFE SITUATIONS**

*В статье рассматривается проблема актуализации адаптационного потенциала личности в трудных жизненных ситуациях. Отмечается, что эмоциональная устойчивость обеспечивает целесообразные паттерны поведения в новых для нее обстоятельствах. Приводятся результаты эмпирического исследования эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости и социальной адаптации студентов педагогического и экономического профилей на начальном этапе обучения, а также содержательных особенностей ментальных репрезентаций о трудных для них жизненных ситуациях.*

*Ключевые слова: трудные жизненные ситуации; эмоциональная устойчивость; социальная адаптация; стрессоустойчивость.*

*The article discusses the problem of actualizing the adaptive potential of a person in difficult life situations. It is noted that emotional stability provides appropriate patterns of behavior in*