

профилактики и коррекции психогенной школьной дезадаптации является четкое понимание того, что она отражает не слабость ребенка или только недостатки школы или семьи, а является проявлением нарушенных отношений в системе «школа — ребенок — семья». Именно эти нарушенные отношения и представляют собой объект усилий, обеспечиваемых либо внутренними ресурсами самой системы, либо — при их недостаточности — ее расширением до системы «врач — школа — ребенок — семья». Конечной целью этой работы является не просто разрешение уже возникших или возможных школьных трудностей, а профилактика социальной дезадаптации в последующей жизни [2].

#### Литература

1. Бехтерев В.М. Внушение и воспитание.[Электронный ресурс]/ В.М. Бехтерев// Внушение и воспитание.-1923.- 40с.- Режим доступа <http://search.rsl.ru/ru/search> (проверенно 13.03.2017)
2. Каган. В.Е. Психогенные формы школьной дезадаптации // В.Е. Каган // Вопросы психологии. - 1984. - №4. - С. 89-96
3. Маслова Н. Ф. Стиль руководства учителя как способ социально-психологического воздействия / Н.Ф. Маслова// Руководство и лидерство. — Л., 1973. - С. 45—53.
4. Самылова О.А. Психологические механизмы формирования представлений о мужском образе у мальчиков 4 -7 лет: автореф. дис. ... канд. псих. наук/ Самылова Ольга Анатольевна.- Казань, 2005.- 22с.
5. Шипковенска Н. Потискаща и свърхнастрчаваща дидакалогия / Н.Шипковенска // Детска психиатрия. — София, 1975. - С. 320—324

#### **Копинг-поведение студентов, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью**

*Грудцынова М.А.,  
Станибула С.А.*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

В современной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями в разных сферах человеческого бытия. Л.И. Анцыферова определяет совладание как упрощенное определение трудных жизненных ситуаций, которые понимаются как обстоятельства жизни, требующие от человека таких

действий и условий, которые находятся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходят имеющиеся у него резервы [1, с. 3].

В отечественной психологии копинг-поведение изучали Т.Л.Крюкова, С.К. Нартова-Бочарев, Л.И. Анцыферова, В.И. Голованевская, С.Х. Хазова. Начали изучать копинг-поведение с конца 90-х годов, в это же время появились первые публикации по проблеме совладания в России. В российской психологии все чаще используют понятие «совладающее поведение». В целом за последние годы собрано достаточно материала по проблеме копингов. Вместе с тем она вызывает все больший интерес ученых, так как копинг рассматривается как один из важных процессов социальной адаптации [2, с. 20].

Процессы преодоления человеком тяжелых жизненных ситуаций определяются в психологической науке как «совладающее» поведение или копинг, основная функция которого приспособление к требованиям ситуации [3, с. 122]. Исследование такого поведения призвано выявить закономерности формирования эффективного поведения в напряженных ситуациях с целью оказания практической помощи.

Тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психическим качествам личности, обеспечивающим преодолевающее поведение и, как следствие, результативность соревновательной деятельности [3, с. 130].

Таким образом, исследование стратегий поведения спортсменов является актуальным в целях повышения факторов успешности в спортивной деятельности. Использование неконструктивных копинг-стратегий влечет за собой дезадаптивное поведение и требует коррекции. [4, с. 549].

Целью данного исследования является определение копинг-поведения студентов, занятых в физкультурно-спортивной деятельности.

Исследование проводилось среди студентов факультета физической культуры и спорта Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. В исследовании принимали участие 50 испытуемых в возрасте от 17 до 20 лет.

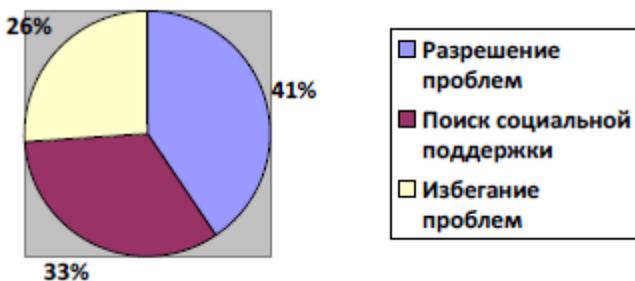
В качестве диагностического инструментария были использованы психодиагностические методики «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана и опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла.

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Им было

выделено 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания. Этот опросник оптимально соответствует целям нашего исследования, потому что он компактный, занимает не слишком много времени у испытуемых и позволяет выявить интересующие нас особенности копинг-поведения.

Методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла предназначена для выявления предпочитаемых стратегий преодоления затруднительных (стрессогенных) ситуаций. С. Хобфолл рассматривает преодолевающее поведение как совокупность когнитивно-поведенческих действий, зависящих от ситуационного контекста. Предложенная модель имеет 2 основные оси: просоциальная – асоциальная, активная – пассивная и одну дополнительную ось: прямая – непрямая. Данные оси представляют собой измерения общих стратегий преодоления. Опросник содержит 9 моделей преодолевающего поведения: 1) ассертивные действия; 2) вступление в социальный контакт; 3) поиск социальной поддержки; 4) осторожные действия; 5) импульсивные действия; 6) избегание; 7) манипулятивные (непрямые) действия; 8) асоциальные действия; 9) агрессивные действия.

Представим данные, полученные в результате диагностики с помощью теста «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана в виде диаграммы (рисунок 1).



**Рисунок 1. Предпочитаемые копинг-стратегии студентов, занятых в физкультурно-спортивной деятельности**

Исходя из рисунка, мы можем сделать вывод: 41% опрошенных выбрали стратегию разрешения проблем. Стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы; это способность человека к решению проблем. Это самая конструктивная

стратегия. У 33% испытуемых преобладает стратегия поиска социальной поддержки. Данная стратегия – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим; склонность использовать такую поддержку в ситуации стресса. 26 % предпочли стратегию избегания проблем. Это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем; склонность в стрессовой ситуации уходить от решения конкретных проблем, а также избегание стрессовых мыслей или ситуаций на поведенческом и когнитивном уровне.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», используя активный способ избегания – суицид.

Стратегия избегания – одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности. Так как первая стратегия является самой конструктивной из всех, то не может не радовать тот факт, что большинство опрошенных выбрали именно эту стратегию поведения в стрессовой ситуации.

Результаты диагностики испытуемых опросником «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла показали, что наиболее высокие показатели встречаются в следующих моделях поведения:

Стратегия преодоления: пассивная.

Модель поведения (действия): избегание решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия, стремление отдалиться от конфликтной ситуации, откладывать решение возникшей проблемы, думать о чем-то другом, отвлекаться на другие занятия и виды деятельности.

Стратегия преодоления: асоциальная.

Модель поведения (действия): асоциальные действия, которые характеризуются тенденцией выходить за социально допустимые рамки и ограничения, эгоцентризм, стремлением к удовлетворению

собственных желаний, не считаясь с обстоятельствами и интересами других людей.

Стратегия преодоления: асоциальная.

Модель поведения (действия): агрессивные действия, направленные на других людей, которые проявляются в тенденции испытывать негативные чувства при неудачах и конфликтах с другими людьми, обвинять окружающих в чем-либо, испытывать чувство гнева, раздражения, внутренней напряженности, разочарования, неудовлетворенности.

Наиболее низкие показатели наблюдаются в следующих моделях поведения:

Стратегия преодоления: активная.

Модель поведения (действия): ассертивные действия, при которых человек активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих.

Стратегия преодоления: прямая.

Модель поведения (действия): импульсивные действия, т.е. склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, без предварительного обдумывания своих поступков, взвешивания всех «за» и «против» и принятия наиболее целесообразных и обоснованных решений.

Таким образом, по результатам данного исследования можно сделать вывод о том, что студенты, занятые в физкультурно-спортивной деятельности, выбирают наиболее конструктивную копинг-стратегию – стратегию разрешения проблем. Вместе с тем для них свойственна высокая степень выраженности следующих моделей преодолевающего поведения: избегание, асоциальные действия и агрессивные действия, а также следует отметить низкую степень выраженности таких моделей преодолевающего поведения, как ассертивные действия и импульсивные действия.

#### Литература

1 Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – М., 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3 – 17.

2 Бодров В.А. Проблема преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров // Психологический журнал. – М., 2006. – Т. 27, № 1. – С. 122 – 133.

3 Босенко Ю.М. Саморегуляция и выбор стиля реагирования в стрессовых ситуациях у спортсменов / Ю.М. Босенко // Психология XXI

века: материалы десятой юбилейной международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Психология XXI века. – СПб., 2007. – С. 549 – 550.

4 Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – М., 1997. – № 5. – С. 20 – 30.

## **Профессиональная направленность студентов-психологов**

*Дудаль Н.Н.*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

Значение профессии практического психолога в современном мире возрастает с каждым годом, т.к. она призвана способствовать обеспечению интеллектуального, эмоционально-потребностного, коммуникативного и личностного развития и психофизиологического здоровья членов общества.

Формирование готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности представляет собой многогранную, логически выверенную структуру, одним из основных компонентов которой являются психологические механизмы формирования профессиональной направленности личности на определенный вид деятельности.

Возникновение избирательно-положительного отношения к профессии означает образование системы "человек-профессия", внутри которой начинается взаимодействие объекта и субъекта отношения. Исследование профессиональной направленности, условий и движущих сил ее развития не может быть осуществлено в отрыве от системы воздействий, идущих от другой стороны отношения, то есть от профессии. Идеальная модель соответствия между личностью и трудом должна содержать полное совпадение объективного содержания деятельности и ее личностного смысла. Однако полного совпадения реально достигнуто быть не может по ряду причин. Во-первых, не всегда в структуре мотивов выбора профессии доминирует мотив, внутренне связанный с данной деятельностью. Во-вторых, в случае, когда преобладающим является интерес к специфическому содержанию деятельности, сохраняется возможность углубления этого интереса [1].

Таким образом, несоответствия между объективным содержанием профессионального труда и тем личностным смыслом, который имеет для