

майстры трохрадкоўя, нездарма ж моўная мелодыка беларусаў у чымсьці падобная да японскай.

Да хоку блізкая і форма танка, якая для беларускага этнасу, таксама становіцца больш зразумелай у кантэксце паэтычнай і культурнай традыцыі, эпохі, якія ілюструюцца ў творы, адметных умоў жыцця японскага народа. Вядома, што адным з найбольш выдатных майстроў гэтай вершаванай формы лічаць японскага паэта канца XIX – пачатку XX ст. Ісікава Такубоку. А ў беларускім вершаскладанні першыя танка з’яўляюцца ў 1915 г., дзякуючы М. Багдановічу. Гэта ён змог імітаваць адметнасць монастрафічнага пяцірадкоўя: *«Мілая, згадай: // Веяла цёплай вясной, // І вішні цвілі. // Калыхнуў я галіну, – // Белы цвет асыпаў нас»* [8, с. 162].

Акрамя таго, кнігу, цалкам складзеную з усходніх вершаваных мініячур, выдаў Уладзімір Сіўчыкаў. Прастора, у якой валадарыць сціпласць і прастата, – адметнасць зборніка «Высакосны год»: *«Штучныя кветкі, // велікоднае яйка, // кропля ў кілішку, // недагарак свечачкі – // нацюрморт Радаўніцы»* [9, с. 39]. Нават нягледзячы на тое, што паэт апявае настрой самотнасці, тугі, усё ж менавіта ў іх бачыцца «непаўторная смаката».

Такім чынам, верлібравая мініячюра з’яўляецца запатрабаванай адзінкай у сучаснай беларускай паэзіі. Адметнасцю такой лаканічнай формы з’яўляецца рацыянальнасць, спалучаная з недагаворанасцю, што прыцягвае ўвагу свядомасці і ўздзейнічае на падсвядомасць рэцыпіента. Гэта значыць, выказванню не ўласціва катэгорыя статычнасці – забойца варыянтаў. Монастрафічны верш толькі «заштрыхоўвае» пэўную думку, улічваючы факт яе змены, эвалюцыі ва ўспрыманні чытача, а гэта і ёсць – патэнцыйная бясконцасць інтэрпрэтацый.

### Літаратура

- 1 Кісліцына, Г. М. Лірычная мініячюра як жанр беларускай літаратуры / Г. М. Кісліцына; навук. рэд. І. Э. Багдановіч. – Мінск: Беларуская навука, 2000. – 118 с.
- 2 Арашонак, А. «Перабірае вечнасць пацеркі стагоддзяў» / А. Арашонак // Роднае слова. – 2006. – № 5. – С. 29.
- 3 Дзёбіш, А. «У сутонні збалелай душы сонца ўзышло» / А. Дзёбіш // Роднае слова. – 2006. – № 5. – С. 29.
- 4 Порах, А. «Жыве! – адказалі мянты» / А. Порах // Роднае слова. – 2006. – № 5. – С. 29.
- 5 Каленік, В. «Пошук слова для імгненнае ісціны». Круглы год. Хоку беларускіх паэтаў [Электронны рэсурс] / В. Каленік // Беларуская Інтэрнэт–Бібліятэка Камунікат: Калоссе на старонках Камунікату. – 2001. – № 9. – Рэжым доступу: [http://kamunikat.fontel.net/www/czasopisy/kalossie/09/09rec\\_choku.htm](http://kamunikat.fontel.net/www/czasopisy/kalossie/09/09rec_choku.htm). – Дата доступу: 26. 02. 14.
- 6 Сцяпан, У. «Сёння» [Электронны рэсурс] / У. Сцяпан // LiveJournal. – 1999. – ul\_sciapan’s Journal. – Рэжым доступу: <http://ul-sciapan.livejournal.com/1532526.html>. – Дата доступу: 27. 02. 14.
- 7 Глобус, А. Хайку (Хоку) [Электронны рэсурс] / А. Глобус // [litara.net](http://litara.net). – 2002. – Режим доступа: <http://litara.net/forum/467/all>. – Дата доступа: 28. 02. 14.
- 8 Яна і Я: вершы і песні пра каханне / уклад. Ул. Сіўчыкаў, Р. Шастак. – Мінск: ПУП «Радзілаплюс», 2005. – 512 с.
- 9 Сіўчыкаў, У. Высакосны год. Хоку і танка / У. Сіўчыкаў. – Мінск: «Радзілаплюс», 2004. – 152 с.

УДК 159.9.072.59:316.622–053.6

А. В. Басова

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ  
С РАЗНЫМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

*Статья посвящена выявлению копинг-поведения подростков с разным социометрическим статусом. В ней раскрываются особенности поведения в стрессовых ситуациях у подростков с разным социометрическим статусом, а также рассматриваются рекомендации по оптимизации копинг-поведения подростков с низким социометрическим статусом.*

В рамках теории Р. Лазаруса копинг-поведение рассматривается как деятельность личности по поддержанию баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям, с точки зрения выполнения им двух основных функций: регуляции эмоций и управлении проблемами, вызывающими дистресс. Стратегии копинг-поведения рассматриваются в поведенческой, когнитивной и эмоциональной сферах и делятся на адаптивные, неадаптивные и относительно адаптивные [1].

Адаптивные стратегии в поведенческой сфере направлены на взаимодействие с социальным окружением, поиск и предложение поддержки. В когнитивной сфере адаптивность проявляется анализом трудностей, поиском путей выхода, повышением самоконтроля и самооценки, верой в собственные ресурсы. В эмоциональной сфере адаптивным считается состояние возмущения и протеста по отношению к трудностям, уверенность в наличии выхода из любой ситуации. Неадаптивность стратегий поведенческой сферы предполагает избегание мыслей о неприятностях, изоляцию, отказ от решения проблем. На когнитивном уровне человек отказывается преодолевать трудности из-за неверия в свои силы, умышленной недооценки неприятностей. В эмоциональной сфере неадаптивность проявляется чувством безнадежности, покорности либо злостью и «поиском виноватых» [2].

Особенностью копинг-стратегий поведения человека является возможность обучения совладанию, то есть сознательному, творческому и успешному разрешению проблемных ситуаций.

Проблема исследования исходит от самих подростков. Ведь психологическая защита проявляется в ситуации общения, которое является ведущей деятельностью для подростков. Подростки стремятся занять в группе сверстников более высокий статус, но чем они при этом пользуются, какие стратегии применяют, остается актуальным вопросом [3]. Наше исследование обусловлено практической и теоретической неразработанностью данной темы.

Для выявления особенностей копинг-поведения подростков с разным социометрическим статусом использовались следующие психодиагностические методики: социометрическая методика (модификация Я. Л. Коломинского); копинг-тест (автор Р. Лазарус; адаптация Т. Л. Крюковой).

Выборку исследования составили 100 учащихся 8 и 9 классов ГУО «Рогачевская средняя школа №3». Возраст испытуемых: 14–15 лет.

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Сравнивались показатели копинг-стратегий у подростков с благоприятными и неблагоприятными социометрическими статусами.

В ходе проведения статистической обработки данных критические значения составили  $p(0,05) = 1,98$  и  $p(0,01) = 2,63$ . Это позволила сделать следующие выводы.

1. Установлены достоверно значимые различия по следующим копинг-стратегиям у подростков с разным социометрическим статусом: у подростков с неблагоприятными социометрическими статусами достоверно чаще по сравнению с их сверстниками с благоприятными социометрическими статусами встречаются такие виды копинга, как дистанцирование и избегание. Эти виды копинга являются одними из самых непродуктивных.

Негативный копинг «избегание» связан с преодолением подростком негативных переживаний в связи с трудностями за счет отрицания проблемы, фантазирования и

отвлечения. Использование негативного копинга – «избегание» связано с мысленным стремлением и поведенческими усилиями, направленными на избегание и бегство от возникшей проблемы. Преодоление подростком негативных переживаний в связи с трудностями за счет отрицания проблемы, фантазирования и отвлечения, могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях.

У подростков с неблагоприятными социометрическими статусами выявлено выраженное «дистанцирование» как механизм копинг-стратегии. Эти подростки преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

Значительная выраженность неконструктивных психологических защит у подростков с неблагоприятными социометрическими статусами говорит о том, что они склонны к преодолению негативных переживаний реагированием по типу уклонения.

У подростков с неблагоприятными социометрическими статусами отмечается тенденция к более частому использованию следующих копинг-стратегий: «отрицание» – стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися положительными представлениями о себе; «регрессия» – возвращение к более ранним, инфантильным личностным реакциям, проявляющимся в демонстрации беспомощности и «реактивное образование» – его развитие связывают с окончательным усвоением индивидом «высших социальных норм», а также «вытеснение» которое проявляется в блокировании неприятной, нежелательной информации, но данная блокировка осуществляется либо при ее переводе из воспринимающей системы в памяти, либо при выводе из памяти в сознание.

2. У подростков с благоприятными социометрическими статусами достоверно чаще по сравнению с их сверстниками с неблагоприятными социометрическими статусами встречаются такой вид копинга, как принятие ответственности.

Для копинга «принятие ответственности» характерно признание подростком своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины. Однако этот вид копинга является продуктивным, так как способствует разрешению проблемы.

У подростков с благоприятными социометрическими статусами отмечается тенденция к более частому использованию следующих копинг-стратегий: «планирование решения» и «поиск социальной поддержки». Подростки этой группы преодолевают негативные переживания за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации. Характерен высокий контроль поведения и стремление к самообладанию. При выборе в качестве копинг-стратегии «планирования решения» преодоление негативных переживаний происходит за счет целенаправленного анализа ситуации и планирования собственных действий, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

На основании результатов проведенного эмпирического исследования можно предложить подросткам с низким социометрическим статусом следующие рекомендации по преодолению непродуктивных копинг-стратегий [2]:

1. Проведение целенаправленной адаптации к вероятным сложным условиям и ситуациям (упреждающая адаптация), формирование способности к антиципации – предвидению тех или иных экстремальных факторов.

2. Применение различных самоприказов, самоодобрения: «Я могу!», «Я успокаиваюсь», «Я добьюсь успеха!», «Я уверен в себе!» и др.

3. Использование методики самоанализа для выявления первопричин развития напряженности с целью ее преодоления.

4. Использование методик психорегуляции с целью снижения повышенного уровня тревожности и фрустрации.

5. Использование приема «решающее действие» – сосредоточение на стоящей

вперед задачи, «отключение» от внешнего влияния.

6. Активизация чувства уверенности. Укрепление чувства уверенности и его активизация необходимы подростку при выполнении действий повышенной для него трудности. Здоровое чувство уверенности формируется на основе трезвой, критической проверки и оценки реальных условий деятельности, своих сил и возможностей. Уверенность укрепляется по мере накопления опыта преодоления трудностей, переживаний успеха и неудачи, расчетливой организации всех своих действий. Укреплению уверенности способствует правильная, хорошо организованная и своевременная информация о предстоящей деятельности или возможной ситуации. Активизации здорового чувства уверенности способствуют эмоционально окрашенные представления об имевшихся в опыте подростка удачах, о своих достижениях, об успешных решениях предыдущих трудных ситуаций.

Таким образом, в ходе проведения эмпирического исследования были установлены достоверно значимые различия копинг-стратегий у подростков в зависимости от социометрического статуса: у подростков с неблагоприятными социометрическими статусами достоверно чаще по сравнению с их сверстниками с благоприятными социометрическими статусами встречаются такие виды копинг-стратегий, как дистанцирование и избегание. У подростков с благоприятными социометрическими статусами достоверно чаще по сравнению с их сверстниками с неблагоприятными социометрическими статусами встречаются такие виды копинг-стратегий, как принятие ответственности.

### Литература

1 Исаева, Е. Р. Защитно-совладающий стиль и его роль в психологической адаптации личности / Е. Р. Исаева, Л. И. Вассерман // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып. 8 / под ред. Л. А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – С. 206–216.

2 Журбин, В. И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 14–22.

3 Коломинский, Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности) / Я. Л. Коломинский. – Минск: Тетра Системс, 2000. – 432 с.

УДК 37.022:37.017:316.647.5–057.875

А. В. Бегун

### ОБЗОР МЕТОДИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ТОЛЕРАНТНОСТИ СТУДЕНТОВ

*В статье рассматривается диагностический материал по выявлению степени этнической толерантности, общего уровня толерантности, коммуникативной толерантности и социальной эмпатии. Автор раскрывает такие понятия, как «толерантность», «интолерантность», «эмпатия», «этническая идентичность».*

Одним из важных аспектов деятельности современной высшей школы является поликультурное воспитание, которое должно строиться на принципе равенства всех студентов, независимо от их национальности. Для этого необходимо, чтобы у современных студентов было хорошо сформировано такое качество личности, как толерантность.

Толерантность обычно рассматривается в двух контекстах: «ценностное отношение к людям вообще и ценностное отношение к людям как представителям иных социокультурных групп» [1, с. 44]. В научной литературе толерантность рассматривается, прежде всего, как