

**Я. А. Флоризяк**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель*  
Научный руководитель: Н. И. Колтышева

### **Психологические особенности копинг-стратегий у студентов гуманитарного и технического профилей**

Известная теория копинг-стратегий возродилась в психологической науке приблизительно во второй половине 20 века. Термин «копинг» ввел американский психолог А. Маслоу. Под термином ученый подразумевал поведенческие и когнитивные попытки преодолеть разного рода психологическое напряжение [1].

Копинг-поведение – форма поведения, которая отображает стремление человека решать свои проблемы и сложные жизненные ситуации. Это поведение, которое направлено на приспособление к окружающим обстоятельствам. Копинг-поведение предполагает умение использовать определенные средства для борьбы с тяжелым эмоциональным стрессом [1].

По представлениям А. Маслоу, копинг-поведение противопоставлено экспрессивному поведению. Психолог охарактеризовал копинг-поведение как целенаправленное и мотивированное воздействие, являющееся итогом научения. А. Маслоу заявлял, что копинг в большей степени детерминирован переменными внешнего характера, которые ориентируются культурой и окружающей средой. Копинг-поведение подразумевает наличие стараний и применение конкретных способов. Цель такого поведения – уменьшение нависшей угрозы. Для копинга характерен сознательный характер, поэтому им можно управлять [1].

Копинг-стратегии – это эмоциональные и поведенческие стратегии поведения, направленные на борьбу со стрессом. Копинг-поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды.

На сегодняшний день существует 3 подхода к раскрытию понятия «копинг». Первый определяет его терминами динамики Эго в качестве одной из разновидностей психологических механизмов защиты. Второй подход объясняет копинг теорией черт личности. Третий подход понимает под копингом процесс динамики, особенность которого во многом зависит от степени развития сложной жизненной ситуации [2].

Изучением проблематики копинг-поведения занимались А. Маслоу, Р. Лазарус, С. Фолкмен, А. Либин, Б. Теплов, К. Платонов и другие.

С целью исследования особенностей копинг-стратегий у студентов гуманитарного и технического профилей были протестированы 60 студентов ГГУ им. Ф. Скорины в возрасте от 19 до 23 лет, среди которых 30 человек – студенты факультета психологии и педагогики разных специальностей, 30 – студенты математического факультета (специальность «Программное обеспечение информационных технологий»). Схема проведения исследования включала в себя проведение опроса студентов с последующим выявлением особенностей копинг-стратегий. Тестирование испытуемых проводилось в группе, каждый из них имел не только персональный бланк ответного листа, но и отдельный тест-опросник с инструкцией.

Для выявления копинг-стратегий у студентов гуманитарного и технического профилей использовались следующие методики: «Методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма», «Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана», «Копинг-тест Р. Лазаруса».

В ходе сравнительного анализа копинг-стратегий студентов гуманитарного и технического профилей, согласно методике Э. Хейма, был выявлен ряд различий и схожестей. У студентов-гуманитариев лидирующую позицию занимает адаптивное копинг-поведение (благоприятное поведение в сложной ситуации). Студенты технического профиля, напротив, склонны к неадаптивным вариантам копинг-поведения (неблагоприятные формы поведения, вызывающие дезадаптацию личности в трудных ситуациях).

По шкале адаптивных видов копинг-поведения у студентов гуманитарного профиля, так же, как и у студентов технического профиля, лидирует «оптимизм» (приблизительно 43 % из 100). Это говорит о том, что большинство студентов убеждены: для абсолютно любой проблемы

существуют решение и выход из сложной ситуации. Помимо этого, у гуманитариев высокую позицию занимает копинг-стратегия «обращение» – 36,7 %.

По шкале относительно адаптивных вариантов копинг-поведения у студентов обоих профилей лидирует «отвлечение» (16,7 %) – склонность к уходу от проблем посредством переключения внимания на приятную для себя деятельность.

По шкале неадаптивных видов копинг-поведения выявлены существенные различия. Студенты-гуманитарии чаще используют такие механизмы, как «диссимуляция» (например, сознательное стремление скрыть наличие проблем либо их причин) и «отступление» (20 % по обоим показателям). Среди неадаптивных видов копинг-стратегий у студентов технического профиля, лидирующим является эмоциональный механизм «подавление» (30 %). Стратегия подавления ориентирована на саму реакцию и направлена на коррекцию эмоционального состояния индивидуума в большей степени, чем на внешние стрессоры.

Результаты исследования особенностей копинг-стратегий по методике Д. Амирхана показывают, что у студентов-гуманитариев уровень разрешения проблем более высокий, чем у студентов технической специальности. По шкале «поиск социальной поддержки» показатели у студентов технического профиля немного ниже. По шкале «избегание проблем» можно сделать вывод о том, что студенты технической специальности более склонны избегать проблемы, чем студенты-гуманитарии.

Подводя итог результатов исследования на основе методики Р. Лазаруса, можно отметить следующее. У студентов-гуманитариев конфронтация выражена сильнее, чем у студентов технического профиля – 53,1 % и 49,1 % соответственно. У студентов технического профиля сильнее проявляется дистанцирование от проблем (студенты технической специальности – 50,9 %; студенты гуманитарной специальности – 44,7 %).

Помимо этого, представителям обоих факультетов удается практически в равной степени контролировать себя и свои поступки (приблизительно 53 %).

Такой вид копинга, как «поиск социальной поддержки», у студентов гуманитарного профиля выражен значительно выше (60 % – гуманитарии; 44,6 % – студенты технического профиля). Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов. Принятие ответственности за сложившуюся проблемную ситуацию так же характерно студентам-гуманитариям (63,3 %), а избегание проблем у студентов технического профиля выражено сильнее (52,7 % у студентов-математиков и 47,8 % у студентов-психологов). Планирование решения проблемы и положительная переоценка проблемной ситуации у студентов технической специальности выражены слабее (58,2 % у студентов-психологов и 49,9 % у студентов-математиков).

Таким образом, обобщая результаты всех использованных методик, можно сделать вывод о том, что студенты как гуманитарного, так и технического профилей активно используют копинг-стратегии. Однако студенты гуманитарного профиля используют копинг-механизмы гораздо чаще. Гуманитариям более характерны разрешение проблем, диссимуляция, поиск социальной поддержки, обращение, конфронтация, принятие ответственности и оптимизм. Студенты технической специальности чаще всего используют подавление эмоций, дистанцирование, избегание проблем, но при этом они не менее оптимистичны, чем студенты-гуманитарии.

#### Список литературы

1. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 992 с.
2. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 22.