

## **Стратегии копинг-поведения в ситуации межличностного конфликта студентов педагогического вуза**

**С.А. Корзун,**

преподаватель кафедры психологии  
УО «Белорусский государственный  
педагогический университет  
имени Максима Танка»

**Ю.А. Коломейцев,**

доктор психологических наук, профессор  
кафедры психологии управления  
УО «Академии управления при  
президенте Республики Беларусь»

Особой перспективной областью в современной психологии являются исследования копинг-поведения (совладающего поведения) личности. Несмотря на достаточное количество работ в зарубежной и в отечественной психологии в настоящее время остаются нераскрытыми некоторые аспекты копинг-поведения в трудных жизненных ситуациях.

В настоящее время одна из видных российских ученых в области психологии совладания, Т.Л. Крюкова предприняла успешную попытку теоретически обобщить и систематизировать эмпирические исследования, способствующие интеграции разрозненных сведений, углублению научных представлений о психологических механизмах и закономерностях, тенденциях данного сложного и многомерного феномена [1]. Так, в настоящее время копинг-поведение принято рассматривать как целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Факторами выбора данного вида поведения – его стилей и стратегий – выступают диспозиционный (относящийся к индивидуально-психологическим и личностным стилевым качествам), динамический (процессуальный, ситуационный), регулятивный и социокультурный (социально-психологический) аспекты активности субъекта [2].

Копинг-поведение чаще всего описывается через выделение так называемых копинг-стратегий или стратегий совладания. Стратегии выступают как способы, пути, средства выхода из сложившейся ситуации. Как показывают исследования, многие из них могут быть культурно детерминированы [3], то есть представляют собой психологические средства овладения поведением, заложенные в культуре человеческой жизни [4]. Во

многих исследованиях копинг-стратегии рассматриваются с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные [5]. Рассматривая различные подходы к определению копинг-поведения, С.К. Нартова-Бочавер, выделяет ряд признаков, описывающих данный феномен. Автор предлагает следующие признаки: ориентированность или локус-сoping (на проблему или на себя); область психического в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства); эффективность (приносит желаемый результат по разрешению проблемы или нет); временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней); ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные) [6].

На сегодняшний день в психологической литературе можно встретить огромное количество разнообразных копинг-стратегий. Так, например, R. Lazarus S. Folkman выделяют такие копинг-стратегии, как планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки, эмоционально-фокусированные стратегии (конфронтация, самоконтроль, дистанцирование, позитивная переоценка, принятие ответственности, бегство-избегание) [7]. E. Heim исходя из критерия адаптивности-неадаптивности, выделяет адаптивные, частично адаптивные и неадаптивные стратегии [8]. Рассматривая только когнитивный аспект копинг-поведения, E. Korlik, выделил стратегии поиска информации и закрытости информации. [9]. В свою очередь, P. Vitaliano наряду с проблемно-ориентированным копингом, выделял такие эмоционально-ориентированные стратегии, как самообвинение, избегание, предпочитаемое истолкование. [10]. H. Weber описал восемь копинг-стратегий: реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы; поиск социальной поддержки; перетолкование ситуацию в свою пользу; защита и отвержение проблем; уклонение и избегание; сострадание к самому себе; понижение самооценки; эмоциональная экспрессия [11].

В отечественной психологии также достаточно широко представлены работы, описывающие разнообразные стратегии копинг-поведения. Так, И.М. Никольская и Р.М. Грановская дифференцируют копинг-стратегии на три группы: поведенческие (стратегии, направленные на снятие очага напряженности); эмоциональные (стратегии, направленные на эмоциональную разрядку или поиск социальной поддержки); познавательные (стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня контроля) [12].

Л.И. Анцыферова, опираясь на принцип конструктивности выделяет следующие стратегии: преобразующие стратегии, приемы приспособления и вспомогательные приемы самосохранения. Описывая данные стратегии, автор подчеркивает, что преобразующие стратегии подразумевают активное изменение субъектом трудной ситуации, при этом конструктивно преобразующая стратегия необязательно предполагает использование практических действий, но и применение вербальных форм реагирования. К приемам приспособления относится позитивное истолкование, когда в трудной ситуации субъект пытается найти позитивные стороны. Вспомогательные приемы сохранения, с точки зрения автора, представлены техниками борьбы с эмоциональными нарушениями, вызываемыми неустранимыми с точки зрения субъекта негативными событиями. Например, уход или бегство в трудной ситуации, который может осуществляться не только в практической, но и в психологической форме [13].

В настоящий момент принято выделять общие принципы, положенные в основу различных систематизаций. К ним могут относиться: модальность (сфера психического, с которой соотносится стратеги: когнитивная, эмоциональная или поведенческая); степень интенсивности совладания (активность-пассивность); направленность усилий человека (на ситуацию, на себя, на иной предмет); адаптивность – дезадаптивность стратегии [14].

Юношеский возраст, в котором находится большинство студентов, является достаточно конфликтным, так как ставит перед личностью наиболее сложные, из возникающих в течение жизни, задачи развития. Они заключаются в совладании с происходящими соматическими, психологическими, социальными изменениями, а также с реакциями общества на них и в адаптации к ним [15; 16]. Кризисность возраста осложняется для студентов особенностями их жизненной ситуации и деятельности – ломкой привычных стереотипов жизни и учебы, сочетающейся с частой материальной и бытовой неустроенностью, неопределенностью социального статуса, интенсивной умственной работой и периодическими экзаменационными стрессами [17; 18]. Большое количество отчислений студентов с первого и второго курсов, переживания молодыми людьми сложности либо неспособности перестроиться со школьной системы обучения на вузовскую, изменить учебную деятельность согласно требованиям преподавателей, усваивать большой объем знаний, встраиваться в новый коллектив могут являться показателями трудностей адаптационного периода. Адаптивные возможности студентов могут особенно нарушаться в тех случаях, когда возрастные кризисы развития усугубляются также конфликтными ситуациями, возникающих в процессе учебно-профессиональной деятельности [16].

Актуальность проведенного исследования копинг-поведения студентов обусловлена тем, что обучение в вузе сопровождается переживанием различных конфликтных ситуаций, связанных как с учебным процессом, так и с личными взаимоотношениями. В проведенном исследовании приняли участие 125 студентов 1 – 2-ых курсов БГПУ имени М.Танка, из них 50 юношей и 75 девушек. В качестве диагностического инструментария использовалась методика «Способы преодоления негативных ситуаций» (А. Блазер, Э. Хайм, Х. Рингер, М. Томмен; адаптированный вариант С.С. Гончаровой) [19]. В соответствии с поставленной задачей были исследованы особенности копинг-стратегий в ситуации межличностного конфликта с учетом различий по половозрастным характеристикам.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в ситуации межличностного конфликта, студенты чаще всего используют такие копинг-стратегии, как «повышение самооценки», «самообвинение» и «поиск виновных». Это свидетельствует, что усилия респондентов, находящихся в ситуации межличностного конфликта, направлены на повышение самооценки за счет акцента на прошлые успехи и достижения. При этом усилия могут прилагаться на уход из поля проблемной ситуации путем переключения внимания на что-то или кого-то другого. Основная активность разворачивается в когнитивной и эмоциональной сферах. Это проявляется в «постоянных мыслях о случившемся», сочетающихся с пессимистическим отношением к происходящему. Отмечается склонность к выражению раздражения, злости, ярости, направленных на других.

Анализ полученных данных в результате применения статистического критерия (U-критерий Манна-Уитни), позволил выявить статистически значимые различия в следующих случаях:

1. девушки преимущественно чаще используют копинг-стратегию «поиск виновных» ( $p=0,026$ ), чем юноши;
2. следует отметить, что статистически значимых различий в выборе копинг-стратегий между выборками респондентов первого и второго курса не обнаружено.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что в ситуации межличностного конфликта, студенты в большей степени склонны использовать менее адаптивные копинг-стратегии: «повышение самооценки», «самообвинение» и «поиск виновных». Девушки первого и второго курсов в отличие от юношей преимущественно чаще используют копинг-стратегию «поиск виновных».

Представленные выше результаты позволяют судить о назревшей необходимости исследований особенностей копинг-поведения студентов с точки зрения их способности к совладанию с жизненными трудностями.

Определение специфики проявлений копинг-поведения студентов позволит разработать эффективные программы воспитательного характера в рамках профилактики проблем адаптационного периода в высшей школе.

### Список использованных источников

1. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ...д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова; КГУ. – Кострома, 2005. – 476л.
2. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладания / Т.Л. Крюкова // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – 426с
3. Елизарова, Т.Ю. Детерминация психологического преодоления критических ситуаций: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т.Ю. Елизарова; Нац. ин-т образования М-ва образования Респ. Беларусь. – Минск, 2000. – 19с.
4. Выготский, Л.С. Исторический смысл психологического кризиса / Л.С. Выготский // Собр. соч.: В 6 т. - Т.1.- М.: Педагогика, 1982. – С. 291 – 436.
5. Чехлатый, Е.И. Особенности отношения к здоровью и лечению, личностные конфликты и способы их разрешения (копинг-поведение) у больных неврозами / Е.И. Чехлатый, Н.В. Веселова // Интегративные аспекты современной психотерапии: сб. научн. ст. / НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерева; под ред. Б.Д. Карвасарского, Г.Л. Исуриной [и др.]. – СПб, 1992. – 186с
6. Нартова-Бочавер, С.К. “Copingbehavior” в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20 – 30.
7. Lazarus, R.S. Et al. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus. – N. Y.: Springer, 1984. – 189 p.
8. Heim, E. Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping / E. Heim // Psychother., Psychosom., Med. Psychol. — 1988. — № 1. — P. 8 –17.
9. Koplík, E.K. et al. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mothers Presence of Children's Response to Dental Stress / E.K. Koplík // J. Psychol. – 1992. – V. 126 (1). – P. 79—92.
10. Vitaliano, P.P. et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work, and Family Problems / P.P. Vitaliano // Health Psychol. – 1990. – V. 9 (3). – P. 348—376.

11. Weber, H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Z. für Klinische Psychologie. – 1992. – V. 21. – № 1. – P. 17—27/
12. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, К.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2001. – 507с.
13. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – том 15, № 1. – С. 3 – 17.
14. Битюцкая, Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: автореф. ...дис.канд.псих.наук: 19.00.01 / Е.В. Битюцкая; МГУ. – М. 2007. – 30с.
15. Галин, А.Л. О работе медицинского психолога в вузе / А.Л. Галин // Психогигиена и психопрофилактика: научн. тр. / ЛГУ; под ред. В.К. Мягер, В.П. Козлова. – Л.: ЛГУ, 1983. – С. 46–48.
16. Кутрона, К.И. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации / К.И. Кутрона. – М.: Прогресс, 1989. – С. 384–411.
17. Бараш, Б.А. Психотерапия и психопрофилактика невротических расстройств у студентов музыкального вуза: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 19.00.04 / Б.А. Бараш. – Л.: ЛГУ, 1985. – 21с.
18. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 252с/
19. Гончарова, С.С. Процедура создания опросника «Способы преодоления негативных ситуаций»: психометрическая оценка и стандартизация / С.С. Гончарова // Психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 56 – 67.