

ПЕДАГОГИКА ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9.07
МРНТИ 15.81.21

DOI: <https://doi.org/10.37788/2023-3/12-19>

А.О. Забегалин

¹Инновационный Евразийский университет, Казахстан
(e-mail: sashazabeg@mail.ru)

Диагностика ведущих копинг-стратегий студентов

Аннотация

Основная проблема: в статье освещена проблема совладающего поведения студентов в стрессовых ситуациях образовательного процесса.

Цель: определение доминирующих продуктивных и не продуктивных стратегий совладающего поведения у студентов бакалавриата.

Методы: использовался опросник совладания со стрессом (COPE) К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина.

Результаты и их значимость: у студентов выпускного курса наблюдается значительная вариативность в выборе способов совладающего поведения. Это означает, что они обладают более широким набором стратегий для преодоления трудностей. В то же время у студентов первых курсов недостаточно разнообразен набор стратегий совладающего поведения. Это может быть связано с их меньшим опытом и незнанием с различными методами преодоления трудностей. Были обнаружены значимые различия в активности использования эффективной стратегии "Поиск решения проблемы" у студентов на разных этапах обучения. Студенты выпускного курса более склонны к问题导向ному совладанию, в то время как студенты первых курсов предпочитают эмоционально ориентированное совладание с экзаменационным стрессом. В результате исследования было определено, что наиболее распространенными способами совладающего поведения среди студентов являются стратегии "Принятие ответственности" и "Планирование решения проблемы". Это означает, что большинство студентов предпочитают активные и осознанные подходы к преодолению трудностей. Было доказано, что взаимосвязь между способами совладающего поведения и тревожностью студентов различна на всех курсах обучения. Это может быть связано с различными уровнями опыта, степенью сложности учебной программы и другими факторами, которые влияют на восприятие и преодоление стрессовых ситуаций. Эти результаты указывают на важность развития разнообразных стратегий совладающего поведения у студентов первых курсов, а также на необходимость поддержки и обучения студентов выпускного курса в использовании эффективных стратегий преодоления трудностей.

Ключевые слова: копинг, совладание, стресс, стрессоустойчивость.

Введение

Изучение методов преодоления личностью различных сложных жизненных обстоятельств и ситуаций привело к появлению в психологии нового направления исследований – совладающего поведения (или же «coping»). Само понятие «coping» определяется как способ, который позволяет человеку, как ответить на стрессовую ситуацию, так и адаптироваться к ней [1].

Копинг-поведение является важнейшим компонентом адаптивного социального поведения личности и имеет большое значение в связи с сохраняющейся социальной нестабильностью в современном обществе. В таких условиях одной из наиболее уязвимых возрастных групп являются лица юношеского возраста (в нашем случае – студенты), перед которыми стоит важная жизненная задача сделать выбор. Это находит отражение в личностном, социальном и профессиональном самоопределении. Вместе с этим появляются и новые кризисные периоды, связанные с движением по выбранному пути и попаданию в новую, ранее неизвестную среду – студенческую жизнь, и в стрессовые ситуации, связанные с ней, о которых мы рассмотрим позже.

От того, насколько успешным будет совладание в студенческой среде, зависит благополучие личности в будущем профессиональном сообществе. Эффективность копинг-поведения во многом опосредуется именно ресурсами, которые начинают активно действовать уже на этапе когнитивной оценки стрессогенности ситуации. Ресурсы копинг-поведения будущего специалиста способствуют не только лучшему пониманию сложной образовательной ситуации, но и улучшению эмоционального состояния, укреплению Я-концепции и положительного образа «Я», контакту с окружающими, повышению чувства собственной компетентности, развитию имеющихся ресурсов и нахождению новых.

Изначально теория о преодолении личностью различных кризисных ситуаций сформировалась в психологии на рубеже 60-ых годов XX в. Определенные стратегии поведения, которые отражали готовность личности к решению его проблем, были названы стратегиями копинг поведения, а сама форма такого поведения была определена как копинг (от англ. «coping» - справляться, совладать). Авторство данного термина принадлежит Л. Мерфи, которая впервые использовала данный термин в 1962 г. для исследования способов стрессоустойчивости в условиях кризисного развития. К таким способам она отнесла активные, сознательные усилия личности, направленные на преодоление кризисной ситуации или проблемы [1; 12].

В стратегии Л. Мерфи определилась корреляция между тактикой совладающего поведения и индивидуально типологическими особенностями личности, а также уже имеющегося опыта борьбы со стрессом. Также Л. Мерфи выделила два компонента копинг стратегий – когнитивный и поведенческий. В своих работах А. Маслоу активно использовался этот термин, он является автором одноименной пирамиды потребностей, где совладающее поведение можно противопоставить экспрессивному поведению [2].

Следующим этапом развития темы копинга является работа «Психологический стресс и процесс совладания с ним» за авторством Р. Лазаруса. В данной книге автор описывает ряд стратегий борьбы с напряжением и стрессовыми ситуациями, а также с тревожностью. Лазарус считал, что основным фактором регуляции взаимосвязи личности и внешней среды является непрерывный процесс, включающий в себя такие этапы, как:

- 1) когнитивной оценивание ситуации, вызывающей стресс;
- 2) преодоление данной ситуации;
- 3) эмоциональная обработка своих чувств.

Р. Лазарус определяет «копинг» как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой неудачей, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активизируют адаптивные возможности» [3].

Следует отметить, что в Р. Лазарус подразумевает под этим то, что индивид не просто может механически приспособиться к определенной ситуации, а него будет формироваться определенный шаблон или же схема по нахождению и использованию определенных, конкретных средств, задействованных для выхода (преодоления) из стрессовой ситуации (зачастую эмоционального характера). Можно сказать, что процесс формирования умений по преодолению таких ситуаций может быть зависим от определенных факторов, к которым относится сама активность личности, которая способна увеличить возможности для нивелирования или же полного устранения стрессового воздействия. В своих работах И.Г. Малкина-Пых отмечает, что на процесс формирования данного умения могут влиять Я-концепция, эмпатия, условия социальной среды, локус контроля [4].

В исследованиях зарубежных авторов проблема преодоления стресса изучается на протяжении более 60 лет. У учёных Эйкока, У. Л. Керлетта, К. Б. Матени, и др. копинг упоминается как фактор, способствующий успешной адаптации индивида к окружающей среде и выполняющий компенсаторную функцию сопротивления стрессу и снижения риска нарушений развития. Мерфи, Лазарус и др. предлагают рассматривать личностные ресурсы как характеристики личности, которые ценятся человеком и способны улучшить его эффективное функционирование в плане контроля и воздействия на окружающее пространство [1; 89].

В отечественной же психологии Б.Г. Ананьев первым обратил внимание на проблему стресса. К.А. Абульхановой и Л.И. Анцыферовой определили совладающее поведение как аспект описания жизненных стратегий. В своих работах Т.Л. Крюкова определяет его как фактор преодоления стресса. В учебных материалах В.А. Бодрова копинг рассматривает в трех вариантах: копинг как материальное явление, физический или биологический процесс в

организме; копинг как теоретическая конструкция; копинг как совокупность переменных, обеспечивающих стабильный уровень выполнения задач в течение определенного времени и в определенном пространстве [3; 25].

М.А. Андерсон, занимаясь проблемой использования человеком личностных ресурсов в период кризисов, выделяет так же социальные и психологические природные ресурсы. Психологические ресурсы, по его мнению, это грани личности, формирующие способность справляться с жизненными обстоятельствами.

В ходе обобщенного нами анализа главных направлений исследований в области совладающего поведения, можно сказать, что копинг также является предметом изучения педагогической психологии.

Психолого-педагогическая деятельность связана с высокими показателями стрессов и противоречиями. Это наталкивает нас на изучение факторов, влияющих на психолого-педагогическую способность справляться с возникающими стрессовыми ситуациями, а также на выработку комплексов поведения.

Изучение совладающего поведения педагогов – психологов является актуальным направлением современных научных исследований. Внимание к научной проблеме обращается к различным аспектам. Рассматривая защитно-совладающее поведение как комплексную характеристику, А.В. Антоновский доказывает влияние выбора копинг-стратегии на профессиональный характер здоровья специалистов общеобразовательных школ [5].

В ходе ряда исследований было определено то, что каждый специалист для контроля стрессовой ситуации, напряжения пользуется знанием, опытом персональной практики совладания с кризисными факторами. В основе этого направления лежит предыдущий опыт (то, как он справлялся с аналогичными ситуациями раньше), так и его личностные особенности, темперамент, и его личностные психологические ресурсы.

В ходе анализа результатов данных исследований была составлена определенная классификация копинг стратегий, которая подразделяет тактики поведения, основываясь на их активности или пассивности, адаптивности или не адаптивности.

Активные стратегии основываются на том, что поведение будущих специалистов и их деятельность имеют направленность на устранение и выхода из ситуации, вызывающей стресс. Помимо этого сюда относятся стратегии «поиска поддержки», смысл которых заключается в том, что профессиональная деятельность направлена на поиск эффективных форм поведения в социуме (студенты, преподаватели).

Пассивные же копинг стратегии заключаются в том, что студент – педагог–психолог, наоборот, стремится уйти от проблемы, любыми способами избегать и не замечать сложившуюся проблемную ситуацию, однако в некоторых случаях избегание может иметь активный характер.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что в ходе теоретического анализа большинства существующих направлений, изучающих профессиональное развитие личности, следует отметить, что системный личностно-развивающий подход, позволяет нам рассматривать копинг поведение в виде ресурсной детерминанты личностно-профессионального развития педагогов-психологов.

Также в ходе теоретического анализа работ, исследовавших совладающее поведение, можно определить, что «существует тесная взаимосвязь между продуктивностью стратегий совладающего поведения, психологическим благополучием и продуктивностью деятельности студента» [6]. В данном случае мы рассматриваем копинг поведение как некий особенный тип поведения личности, который характеризуется возможностью активного взаимодействия с внешним миром, осознанным выбором способов действия в условиях стрессовых ситуаций, основанным на анализе собственных личностных ресурсов и условий. Помимо этого, совладающее поведение определяет готовность человека к саморазвитию и изменению себя, путем выбора применяемых копинг стратегий, это также ведёт к совершенствованию собственной организованности и устойчивости, сохранению психологического благополучия, равновесия и стрессоустойчивости, предотвращению профессионального выгорания.

В ходе анализа результатов исследований о рисках образовательной среды вуза была составлена определенная классификация копинг стратегий, которая подразделяет тактики, основываясь на их активности или пассивности, адаптивности или не адаптивности.

Активные стратегии основываются на том, что «поведение человека и его деятельность имеют направленность на устранение и выхода из ситуации, вызывающей стресс» [6; 10].

Помимо этого сюда относятся стратегии "поиска поддержки", смысл которых заключается в том, что деятельность человека направлена на поиск и получение поддержки у социума (друзья, коллеги, родственники). Пассивные же копинг стратегии заключаются в том, что человек, наоборот, стремится уйти от проблемы, любыми способами избегать и не замечать сложившуюся проблемную ситуацию, однако в некоторых случаях избегание может иметь активный характер. Также следует определить, что такое копинг ресурсы, это уровень когнитивного развития человека, его уровень социального взаимодействия с другими людьми, а также индивидуальные особенности человека, которые включают в себя характер, темперамент и т.д., а также стрессоустойчивостью человека.

Нами были изучены различные классификации стратегий копинг поведения (конструктивные\деструктивные в отношении проблемной ситуации, проблемно-ориентированные стратегии, эмоционально-ориентированные стратегии и стратегии, направленные на избегание стрессовых ситуаций).

Материалы и методы

Выбранная нами методика направлена на диагностику и изучение особенностей копинга студентов. Как мы писали выше, мы использовали такую методику, как тест-опросник проактивного поведения, тест-опросник совладания со стрессом и тест Э. Шастрома для определения степени самоактуализации личности. Данный тест является русскоязычной адаптацией теста опросника COPE, который был создан К. Карвером и М. Шейером на базе теоретических представлений Р. Лазаруса и С. Фолкман, а также на их теоретической модели копинга. Данная методика была адаптирована и проверена на валидность и надежность Е.И. Рассказовой, Е.Н. Осиным, П.А. Ивановым в 2010-ом и 2013-ых годах. В данном исследовании был использован тест в модификации Т.О. Гордеевой, Е.И. Рассказовой и Е.Н. Осина.

Результаты

Выборка нашего исследования составила 40 студентов образовательных программ педагогического направления (таблица 1).

Таблица 1 - Конструктивные стратегии совладающего поведения

Шкалы COPE	1 курс, %	2 курс, %	3 курс, %	4 курс, %
F1 - Позитивное переформулирование и личностный рост	20	45	14	50
F4 - Использование инструментальной социальной поддержки	20	20	28	28
F5 - Активное совладание	65	30	40	28
F8 - Юмор	10	60	14	16
F10 - Сдерживание	20	0	8	0
F13 - Принятие	40	25	16	16
F14 - Подавление конкурирующей деятельности	20	20	7	8
F15 - Планирование	40	25	36	50

Полученные нами данные могут свидетельствовать о следующих особенностях конструктивных копинг-стратегиях студентов педагогов разных уровней обучения.

1) Стратегия «Позитивное переформулирование и личностный рост». У первого курса данная стратегия является лидирующей у 20 % студентов, на втором курсе происходит рост до 45 %, на третьем курсе происходит снижение до 14 %, и к четвертому курсу эта стратегия становится основной у 50 % респондентов. Эти данные сообщают нам о том, что в зависимости от того, на каком курсе обучаются студенты, изменяется также их и отношение к ситуации, в ходе обучения случаются скачкообразные изменения, и к концу обучения студенты могут переосмысливать произошедшие события в позитивном ключе.

2) Стратегия «Активное совладание» является одной из приоритетных у студентов бакалавриата. Среди студентов первого курса её применяет 65 % респондентов, на втором курсе происходит просадка 30 %, на третьем курсе повышается до 40 %, и на четвертом курсе происходит ещё один спад до 28 %. Следовательно, можно определить, что если на первом курсе бакалавры старались решать проблемы более активными методами и способами, то в

дальнейшем, они все меньше прибегают к прямым действиям, которые направлены на совладания со стрессовой ситуацией.

3) Стратегия «Юмор» является основной только у 10 % респондентов первого курса. На втором курсе количество студентов, которые стараются использовать юмор для совладания со стрессом, увеличивается до 60 %, затем происходит резкий спад до 14 %, и это количество остается практически неизменным к четвертому курсу (15 %). Таким образом, данные по этой стратегии свидетельствуют о том, что только студенты второго курса относятся к учебной деятельности и стрессам, связанным с юмором, и пытаются найти что-то комичное в этих ситуациях. На остальных же курсах студенты более серьезны, это может быть связано с процессом адаптации (на примере бакалавров первого курса), с полноценным втягиванием в «учебу по специальности» (на третьем курсе значительно снижается количество потоковых занятий, почти все дисциплины соответствуют специальности), а также подготовкой к написанию дипломной работы и преддипломной практикой на четвертом курсе. На втором же курсе у студентов появляется возможность расслабиться, они начинают более уверенно чувствовать себя в вузе, т.к. подходит к концу адаптационный период, бакалавры в полной мере ощущают себя студентами, завершился процесс социализации с группой, кураторами, однокурсниками и т.д. Таким образом, можно сказать, что второй курс – это некий этап спокойствия и отдыха, период подготовки к более сложному третьему курсу, на котором бакалавров ждет педагогическая практика в образовательных учреждениях, более сложные и углубленные дисциплины по их специальности.

4) Стратегия «Подавление конкурирующей деятельности». Данные по этой стратегии сходны с данными по предыдущей. На первом курсе эту стратегию выбирает в качестве основной 20 % студентов, третьему курсе показатели снижаются до 7 % и остаются такими же и на четвертом курсе. В связи с активной студенческой деятельностью студентам довольно тяжело избегать отвлечения на иные виды деятельности, поскольку им необходимо решать сразу большое количество вопросов и задач, происходит снижение способностей активно справляться со стрессовой ситуацией, т.к. студенты начинают «распылять свои силы».

5) Стратегия «Планирование» является одной из приоритетных у всех студентов вне зависимости от курса обучения. У студентов первого курса она является лидирующей у 40 %, на втором курсе происходит снижение до 25 %, однако к четвертому курсу показатель возрастает до 50 %. Это говорит о том, что к концу обучения у студентов формируется и развивается умение обдумывать свои действия, выбирать наиболее оптимальные пути решений проблемных ситуаций.

Выявленные нами статистические изменения в развитии конструктивных копинг-стратегий у студентов отражают рост среднего значения от первого к четвертому курсу (таблица 2).

Таблица 2 - Неконструктивные стратегии совладающего поведения

Шкалы COPE	1 курс, %	2 курс, %	3 курс, %	4 курс, %
F2 - Мысленный уход от проблемы	4	4	0	0
F3 - Концентрирование на эмоциях и их активное выражение	44	36	16	20
F6 - Отрицание	0	0	0	0
F7 - Обращение к религии	12	16	8	8
F9 - Поведенческий уход от проблемы	0	12	0	0
F11 - Использование эмоциональной социальной поддержки	40	48	28	32
F12 - Использование «успокоительных»	0	20	8	0

6) «Стратегия мысленный уход от проблемы» проявляется в 4 % случаях у студентов первого и второго курса, у студентов третьего и четвертого курса не встречается – 0 %. Исходя из этого, мы делаем вывод о том, что студенты предпочитают более конкретные и действенные стратегии для борьбы со стрессом.

7) Стратегия «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» является довольно часто применяемой, у студентов первого курса она проявляется в 44 % случаях, однако к третьему курсу показатель снижается до 16 %, и к четвертому курсу незначительно возрастает

до 20 %. На начальной ступени обучения в университете студентам достаточно тяжело и сложно адаптироваться, и справляться с возникающими проблемами, вследствие чего они импульсивно и резко реагируют на них, концентрируя своё внимание на негативных эмоциях.

8) Стратегия «Отрицание» не проявляется у студентов на протяжении всего периода обучения (0 %), это может свидетельствовать о том, что студенты принимают проблему.

9) Стратегия «Обращение к религии». На первом курсе данная стратегия проявляется у 12 % студентов. Ко второму курсу показатель увеличивается до 16 %, на третьем курсе количество респондентов уменьшается до 8 %, и показатель остается неизменным и на четвертом курсе. Данные говорят о том, что студенты в решении своих проблем начинают полагаться на свои собственные силы, или на помощь своего окружения, не обращаясь к «высшим силам».

10) Стратегия «Поведенческий уход от проблемы» также является одной из не популярных. У студентов первого курса она не проявляется (0 %), на втором курсе показатель достигает 12 %, однако на последующих курсах обучения данная стратегия не проявляется (0 %). Это свидетельствует о том, что у студентов повышается уровень самосознания, т.к. они осознают, что уход от проблемы не решит её, и поэтому они стараются найти выход из ситуации самостоятельной, либо же с чьей-либо помощью.

Обсуждение

Можно сделать вывод о том, что студенты бакалавры не обладают универсальной копинг-стратегией, которая позволяет им продуктивно справляться с воздействием стресса. На разных курсах обучения происходит смена ведущих стратегий: на первом курсе это – «Активное совладание», на 2 курсе – «Позитивное переформулирование и личностный рост» а также «Юмор», на третьем курсе – «Активное совладание» и «Планирование», на четвертом курсе – «Планирование». При применении неконструктивных видов копинг поведения, в их динамике среди различных курсов обучения у студентов отсутствуют ярко выраженные различия. Имеются такие доминирующие стратегии копинг поведения как «Концентрирование на эмоциях и их активное выражение» и «Использование эмоциональной социальной поддержки». Данные стратегии выделяются довольно высокими средними показателями среди всех курсов обучения по педагогическим специальностям.

Заключение

Подводя итог анализа применения студентами бакалавриата конструктивных копинг-стратегий, мы можем сделать вывод о том, что у студентов наблюдается недостаточно широкий спектр применений конструктивных методов совладания стрессом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Щелина Т.Т. Современные модели кураторства в высшем образовании Щелина Т.Т. // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. - 2016. - № 1 (41). - С.173-178.
- 2 Потявина В.В. Психологические ресурсы преодоления кризиса середины профессиональной карьеры // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. - 2010. - №1. - С. 41-52.
- 3 Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. - 336с
- 4 Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. - СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. - 136 с.
- 5 Моница Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Моница. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.
- 6 Судаков К.В. Индивидуальность эмоционального стресса / К. В. Судаков // Журнал неврологии и психологии: Т. 105. - 2005. – N 2. - С. 4-12.

REFERENCES

- 1 Shhelina, T.T. (2014). Sovremennyye modeli kuratorstva v vysshem obrazovanii [Modern models of supervision in higher education] Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo. Seriya: Social'nye nauki - Bulletin of Nizhny Novgorod University named after. N.I. Lobachevsky. Series: Social Sciences, 1 (41), 173-178 [In Russian].
- 2 Potjavina, V.V. (2010). Psihologicheskie resursy preodoleniya krizisa serediny professional'noj kar'ery [Psychological Resources for Overcoming the Crisis of the Middle professional career] Vestnik

SPbGU. Serija 12. Sociologija - Bulletin of St. Petersburg State University. Episode 12. Sociology, 1, 41-52 [In Russian].

3 Vodop'janova, N.E. (2009). Psihodiagnostika stressa [Psychodiagnosics of stress SPb.: Piter [In Russian].

4 Isaeva, E.R. (2009). Koping-povedenie i psihologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyah zdorov'ya i bolezni [Coping behavior and psychological defense of the individual in conditions of health and disease] SPb.: SPbGMU [In Russian].

5 Monina, G.B. (2009). Trening «Resursy stressoustojchivosti» [Training «Resources of stress tolerance»] SPb.: Rech' [In Russian].

6 Sudakov, K.V. (2005). Individual'nost' emocional'nogo stressa [Individuality of emotional stress] Zhurnal nevrologii i psihologii - Journal of Neurology and Psychology, V. 105, 2, 4-12 [In Russian].

А.О. Забегалин

Инновациялық Еуразия университетінің, Қазақстан

Студенттердің жетекші копинг-стратегияларының диагностикасы

Мақалада оқу үрдісінің стресстік жағдайындағы студенттердің мінез-құлқын жеңу мәселесі көрсетілген. Мақаланың мақсаты - бакалавриат студенттерінің мінез-құлқының басым бөлігін құрайтын және осал стратегияларын анықтау. Зерттеу барысында стресспен күресу сауалнамасы (COPE) К.Карвер, М.Шейер және Дж.Вайнтрауб, бейімделген Е.И. Расказова, Т.О. Гордеева.

Төртінші курс студенттері мінез-құлықпен күресу әдістерін таңдауда айтарлықтай өзгерістер көрсетеді. Бұл олардың күресу стратегияларының кең ауқымына ие екенін білдіреді. Сонымен қатар, бірінші курс студенттерінде күресу стратегияларының жеткілікті алуан түрлілігі жоқ. Бұл олардың тәжірибесінің аздығынан және күресудің әртүрлі әдістерімен таныс еместігіне байланысты болуы мүмкін. Оқытудың әртүрлі кезеңдерінде студенттер арасында «Мәселенің шешімін табу» тиімді стратегиясын қолдану белсенділігінде айтарлықтай айырмашылықтар анықталды. Бұл төртінші курс студенттерінің мәселеге бағытталған күресуге бейім екенін көрсетеді, ал бірінші курс студенттері емтихан күйзелісімен эмоционалды түрде бағдарланған күресуді қалайды. Зерттеу нәтижесінде студенттер арасында мінез-құлықпен күресудің ең көп таралған әдістері «Жауапкершілікті қабылдау» және «Мәселені шешуді жоспарлау» стратегиялары екені анықталды. Бұл студенттердің көпшілігі қиындықтарды жеңу үшін белсенді және саналы әдістерді ұнататынын білдіреді. Студенттердің мінез-құлқы мен мазасыздануын жеңу әдістерінің арасындағы байланыс барлық оқу курстарында әртүрлі болатыны дәлелденді. Бұл әртүрлі тәжірибе деңгейлеріне, оқу бағдарламасының қиындық дәрежесіне және күйзелістік жағдайларды қабылдауға және оны жеңуге әсер ететін басқа факторларға байланысты болуы мүмкін. Бұл нәтижелер бірінші курс студенттерінде әртүрлі қиындықтарды жеңу стратегияларын дамытудың маңыздылығын, сонымен қатар төртінші курс студенттеріне тиімді күресу стратегияларын қолдануда қолдау көрсету және оқыту қажеттілігін көрсетеді.

Түйінді сөздер: күресу, жеңу, күйзеліс, күйзеліске төзімділік.

A. Zabegalin

The Innovative University of Eurasia, Kazakhstan

Diagnostics of leading coping strategies of students

The article highlights the problem of coping behavior of students in stressful situations of the educational process. Purpose of the article - determination of the dominant productive and non-productive strategies of coping behavior among undergraduate students. While doing research the following methods were used: Coping with Stress Questionnaire (COPE) by K. Carver, M. Scheier and J. Weintraub, adapted by E.I. Rasskazova, T.O. Gordeeva and E.N. Aspen.

Fourth-year students show significant variability in the choice of methods of coping behavior. This means they have a wider range of coping strategies. At the same time, first-year students do not have a diverse enough range of coping strategies. This may be due to their less experience and unfamiliarity with various coping techniques. Significant differences were found in the activity of

using the effective strategy “Finding a solution to a problem” among students at different stages of training. This suggests that fourth-year students are more prone to problem-oriented coping, while first-year students prefer emotionally oriented coping with exam stress. As a result of the study, it was determined that the most common methods of coping behavior among students are the strategies “Accepting responsibility” and “Planning a solution to the problem.” This means that most students prefer active and mindful approaches to coping with difficulties. It has been proven that the relationship between methods of coping behavior and anxiety of students is different in all courses of study. This may be due to varying levels of experience, degree of curriculum difficulty, and other factors that influence perception and coping with stressful situations. These results highlight the importance of developing a variety of coping strategies in first-year students, as well as the need to support and train fourth-year students in using effective coping strategies.

Keywords: coping, coping, stress, stress resistance.

Дата поступления рукописи в редакцию: 31.08.2023 г.