

УДК 159.99

Е.В. Руснак, Ф.И. Валиева

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ*

Elena V. Rusnack, Fatima I. Valieva

THE FEATURES OF USING COPING STRATEGIES WITHIN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Аннотация

В статье представлены результаты статистического и корреляционного анализа данных относительно предпочтений в выборе различных видов стратегий школьниками, студентами и преподавателями разных возрастных групп. Анализируются наиболее устойчивые двусторонние положительные и отрицательные корреляции между исследуемыми конструктами и их составляющими. На примере репрезентативной выборки объемом более ста человек выделены наиболее часто используемые продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии.

Ключевые слова

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, КОРРЕЛЯЦИИ, АДАПТИВНЫЕ И НЕАДАПТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ, ВОЗРАСТНАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ, СОЦИАЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ.

Abstract

The results of statistical and data correlation analysis on the preferences in the selection of different strategies among school students and different age groups of teaching staff are presented in the work. The most frequently used productive and non-productive coping strategies were highlighted on the example of a representative sample that surpassed one hundred people. The most stable two-way positive and negative correlations are also revealed and analyzed.

Keywords

COPING STRATEGIES, CORRELATIONS, ADAPTIVE AND NON-ADAPTIVE STRATEGIES, AGE SPECIFICATION, SOCIAL CONTEXT.

Если проанализировать современные проблемы системы образования, станет понятно, что все задачи и функции, которые возложены на участников этой системы, трудновыполнимы из-за нехватки ресурсов и времени. Хорошо известно, что одной из самых стрессогенных сегодня является профессия преподавателя. К основным факторам, способствующим снижению успешности профессиональной деятельности преподавателей в целом, большинство исследователей, занимающихся этой проблемой, относят: дисбаланс между интеллектуально-энергетическим уровнем и мораль-

но-материальным вознаграждением; ролевые конфликты, асоциальное поведение «трудных» учащихся/студентов; низкую оплату труда; относительно низкий социальный статус преподавателей; недостаточный уровень профессиональной подготовки специалиста и др. Эти и многие другие факторы провоцируют неудовлетворенность своей работой и возникновение конфликтов как на внутриличностном, так и на межгрупповом уровне [1].

Одним из наиболее уязвимых в аспекте устойчивости к различным стрессам и стрессорам является молодое поколение специалистов в системе образования. Успешность и результативность первых профессиональных шагов молодого специалиста зависят не только от его профессионального образования, пред-

* Исследование выполнено при поддержке Министерства образования и науки РФ (соглашение № 14.В37.21.0545).



полагающего профессионализм соответствующих знаний и умений. Особую актуальность для положительного адаптационного процесса приобретают коммуникативные компетенции адаптанта, умение взаимодействовать с другими людьми, представление о профессионально значимых качествах, знание своих особенностей и проблем, умение самостоятельно выходить из неблагоприятных, сложных состояний (стрессов, непредвиденных изменений и др.).

Исследование поведения, направленного на преодоление трудностей, чаще всего проводится в рамках исследований, посвященных копингу. Под копингом понимают постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внутренними и внешними потребностями, которые определяются как напряжение [2, 3].

Копинг-поведение возникает, когда человек осознает, что он находится в трудной ситуации [4]. Каждая подобная ситуация подразумевает наличие какого-либо обстоятельства и определенного отношения к ней. Это отношение зависит от уровня важности ситуации для индивида.

Среди наиболее известных копинг-стратегий следует упомянуть: проблемно-ориентированные, эмоционально-фокусированные; когнитивные, поведенческие, эмоциональные; стратегии поведенческого уровня, стратегии уровня эмоциональной обработки и стратегии познавательного уровня [5].

Некоторые исследователи предпочитают классифицировать копинг-стратегии по принципу функциональности. Функциональные стили представляют собой попытки справиться с ситуацией, прибегая или не прибегая к помощи других людей. Дисфункциональные стили связаны с использованием непродуктивных стратегий; в научной литературе их принято называть избегающим копингом [6].

Полагаем, что с помощью знания и умелого применения копинг-стратегий можно решить проблему профессиональной дезадаптации, являющуюся одной из самых актуальных для образовательного процесса.

В ходе нашего исследования были проанализированы особенности использования копинг-стратегий людьми, чья сфера деятельности в той или иной степени соотносится с

системой образования, а именно учащимися школ и университетов, школьными учителями и преподавателями вузов. Опрос был проведен по нескольким шкалам и тестам. В их число вошли: тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана, методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хейма (Method for Determination of Individual Coping-Strategies) и тест на определение уровня стрессоустойчивости. В качестве методов исследования использовались аналитический обзор научно-исследовательской литературы, методы частичного моделирования и математико-статистической обработки полученных результатов.

В исследовании приняли участие около 100 человек, в том числе школьники – 28 %, студенты – 33 %, преподаватели – 39 %.

Для изучения характерных предпочтений в выборе копинг-стратегий результаты опроса были проанализированы по тесту Р. Лазаруса и С. Фолкмана (см. табл. 1), а также по методу определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хейма.

Из представленных в табл. 1 данных видно, что участники образовательного процесса используют разные копинг-механизмы, что связано с их возрастом, социальным статусом и т. д.

Конфронтационный копинг (подразумевает агрессивные попытки изменить ситуацию, определенный уровень враждебности и способность пойти на риск). Частота его использования уменьшается с возрастом: посредством этой стратегии справляются с напряжением 66,6 % школьников, 60 % студентов и 56,6 % преподавателей.

Дистанцирование (предполагает отстранение от ситуации и уменьшение ее значимости). Этот способ для преодоления стрессовой ситуации выбирают 56,6 % школьников, 53,3 % студентов и 50 % преподавателей.

Самоконтроль (в качестве копинг-стратегии интерпретируется как комплекс прилагаемых индивидом усилий, ориентированных на регуляцию своих эмоций и действий). На выбор данной стратегии также влияет возрастной фактор, что подтверждается результатами: 54,2 % школьников, 60 % студентов и 65,7 % преподавателей считают этот копинг-механизм наиболее эффективным. Полученные результаты еще раз подтверждают, что с возрастом человек больше склоняется к приспособ-

Т а б л и ц а 1

**Предпочтения участников образовательного процесса
 в выборе копинг-стратегий (по тесту Р. Лазаруса и С. Фолкмана)**

Копинг-стратегия	Школьники		Студенты		Преподаватели	
	Ср. знач.	%	Ср. знач.	%	Ср. знач.	%
Конфронтационный копинг	20	66,6	18	60,0	17	56,6
Дистанцирование	17	56,6	16	53,3	15	50,0
Самоконтроль	19	54,2	21	60,0	23	65,7
Поиск социальной поддержки	19	63,3	19	63,3	21	70,0
Принятие ответственности	12	60,0	14	70,0	14	70,0
Уход (избегание)	21	52,5	23	57,5	21	52,5
Планирование решения проблемы	22	73,3	21	70,0	22	73,3
Положительная переоценка	23	65,7	23	65,7	22	62,8

соблению к требованиям общества и старается реагировать на стрессы и стрессоры, не демонстрируя свои положительные или отрицательные эмоции.

Поиск социальной поддержки (отражает усилия к поиску информативной, активной и эмоциональной поддержки). Согласно результатам опроса (школьники и студенты – по 63,3 %, преподаватели – 70 %), выбор этой стратегии может быть предопределен социальным статусом респондента, равно как и социокультурным фактором в целом. Безусловно, в данной ситуации намного сильнее сказываются особенности профессиональной деятельности и контекстуальная составляющая стрессовых ситуаций.

Принятие ответственности. Анализ результатов опроса отчетливо выявил возрастную зависимость при выборе данной стратегии (школьники – 60 %, студенты и преподаватели – по 70 %). Несомненно, студенты-выпускники намного чаще сталкиваются с необходимостью отвечать за свои действия, тем более, что сегодня большая часть выпускников имеет постоянную или временную работу. А отсутствие сформированности готовности принимать решения у преподавателей расценивается как значительный недостаток их профессиональной компетентности. Отметим, что у молодых преподавателей, чей стаж не превышает 2-3 лет, принятие ответственности как стратегия встречается несколько реже.

Уход (избегание) (в качестве стратегии представляет собой как когнитивные, так и поведен-

ческие попытки избегания трудной ситуации). Результаты опроса (школьники и преподаватели – по 52,5 %, студенты – 57,5 %) свидетельствуют о выраженном социальном контексте выбора этой стратегии.

Интересные данные были получены вследствие анализа показателей опроса по методике Э. Хейма. Так, согласно нашим результатам, 100 % школьников используют *когнитивные неадаптивные копинг-стратегии*, которые включают в себя смирение и смущение. С учетом того, что средний возраст респондентов этой группы 17 лет и что на момент проведения опроса они являлись выпускниками, подобный выбор логичен.

Самая предпочтительная стратегия преодоления стресса среди преподавателей (80 %) и студентов (73,3 %) – *проблемный анализ*. Этот факт также определен спецификацией возраста.

Чтобы раскрыть проблему спецификации возраста и понять, действительно ли выбор копинг-механизмов зависит от возраста, мы разделили преподавателей на четыре группы: в группу А вошли преподаватели в возрасте от 21 года до 25 лет (средний профессиональный стаж 2-3 года), в группу Б – от 26 до 35 лет (средний стаж 6–10 лет), в группу В – от 36 до 55 лет (средний стаж 18–20 лет), в группу Г – от 56 до 65 лет (продолжительность работы в сфере образования в среднем 25–30 лет). Результаты исследования приведены в табл. 2.

С учетом особенностей каждой возрастной группы, влияния профессионального ас-



пекта и стажа работы результаты не кажутся индивидуально зависимыми. Частота применения стратегии агрессивного копинга уменьшается с возрастом — это было показано выше. Но интересно, что преподаватели, относящиеся по возрасту к группе В (средний стаж около 20 лет), выделяются своими агрессивными усилиями изменить ситуацию (61,3 %). Безусловно, этот факт может быть связан с сильным утомлением и ослаблением саморегуляции, равно как и с эмоциональной истощенностью и неудовлетворенностью результатами своей работы. Однако это можно также объяснить кризисом старшего возраста, переосмыслением ценностей и просто реакцией на собственную беспомощность в вопросе принятия решения в рамках профессиональной деятельности. Специалистам данной возрастной группы свойственно более осмысленное стремление изменить свою жизнь, свою работу и свои отношения в лучшую сторону. Но подобные интенции в указанном возрасте предполагают наличие определенной готовности к рискам (см. табл. 2).

Молодые преподаватели из группы А и педагоги из группы Г (в возрасте от 56 до 65 лет) не склонны дистанцироваться так сильно, как их коллеги. Хорошо известно, что молодые педагоги в силу своего возраста больше открыты новому опыту, полны энтузиазма и уверены в позитивном исходе любых проблемных ситуаций. Преподаватели с 30-летним стажем очень опытные, как правило, отзывчивы и го-

товы помочь. (Полагаем, данную информацию можно использовать при определении возрастной категории профессионалов-наставников, готовых оказывать методическую поддержку молодым преподавателям.) Преподаватели в возрасте от 36 до 55 лет, наоборот, переживают кризисный момент, нередко разочарованы результатами профессиональной действительности, их действия могут быть направлены на уход от проблемы. Преподаватели этой возрастной категории контролируют свои эмоции хуже, чем другие преподаватели (61,1 %). Данный возрастной пласт характеризуется желанием и стремлением иметь что-то большее, чтобы достичь своей цели, повысить свой социальный статус и т. д. Из-за неудовлетворенности своим положением человеку становится все труднее контролировать себя на эмоциональном уровне. В связи с этим очень многие преподаватели в возрасте от 26 до 55 лет нуждаются в социальной поддержке больше, чем преподаватели других возрастных групп (71,3 и 72,3 %), они также избегают стрессовых ситуаций чаще (52,5 и 55,5 %), чем совсем неопытные и очень опытные преподаватели.

Корреляционный анализ зависимости различных стратегий взаимодействия среди участников образовательного процесса позволил выявить взаимосвязи компонентов и способы их взаимодействия.

Двусторонняя значимая положительная корреляция между возрастом (Л7) и адаптив-

Таблица 2

Копинг-стратегии, используемые преподавателями разных возрастных групп

Копинг-стратегия	Группа А (стаж ~ 2 года)		Группа Б (стаж ~ 6 лет)		Группа В (стаж ~ 18 лет)		Группа Г (стаж ~ 25 лет)	
	Ср. знач.	%	Ср. знач.	%	Ср. знач.	%	Ср. знач.	%
Конфронтационный копинг	18,2	60,6	16,0	53,3	18,4	61,3	16,3	54,3
Дистанцирование	14,4	48,0	17,4	58,0	16,1	53,6	14,0	46,6
Самоконтроль	22,8	65,1	24,6	70,2	21,4	61,1	22,8	65,1
Поиск социальной поддержки	20,0	66,6	21,4	71,3	21,7	72,3	21,0	70,0
Принятие ответственности	14,2	71,0	14,0	70,0	14,1	70,5	14,5	72,5
Уход (избегание)	19,0	47,5	21,0	52,5	22,2	55,5	19,5	48,7
Планирование решения проблемы	20,2	67,3	20,4	68,0	21,8	72,6	23,1	77,0
Положительная переоценка	22,8	65,1	22,0	62,8	21,1	60,2	23,8	68,0

ными когнитивными копинг-стратегиями (X1) представлена на рис. 1. Это доказывает, что существует возрастная предропределенность в успешном, конструктивном решении проблем.

Взаимосвязи между несколькими показателями отражены на рис. 2. Стратегия избегания (Л6) положительно коррелирует с поведенческими неадаптивными стратегиями (X6) – 0,46. Конфронтационный копинг (Л1) также коррелирует с избеганием – 0,40. Все изображенные стратегии принадлежат к непродуктивным механизмам копинга.

Значимая двусторонняя корреляция (0,74) между эмоциональными адаптивными копинг-стратегиями (X2) и поведенческими адаптивными стратегиями совладания со стрессом (X3), которые также коррелируют (0,61) с самоконтролем (Л3), представлена на рис. 3. Это еще раз доказывает, что контроль над чувствами и эмоциями помогает развитию способности сотрудничать (X3) и смотреть на происходящее с большим оптимизмом (X2).

Анализ корреляций между показателями выявил, что чем сильнее у человека развит оптимизм, тем меньше частота использования такой стратегии, как избегание; между ними наблюдается достаточно сильная отрицательная корреляция (–0,60). Если избегание используется реже (–0,52), то возрастает частота позитивной переоценки ситуации. Развитие способности контролировать свои действия, чувства и эмоции приводит к сокращению частоты использования таких стратегий, как абстракция, эмоциональное подавление, покорность, самообвинение и агрессивность (–0,49).

На последнем этапе исследования нами была поставлена цель выявить, в какой из выделенных ранее возрастных групп стрессоустойчивость выше. Для ее определения были взяты шкалы MBI и SAWL. Молодые преподаватели (группа А) продемонстрировали высокий уровень стрессоустойчивости и низкий уровень профессионального выгорания (1,1; 0,9; 1,6). Статистический анализ показателей в рамках данной группы показал, что самыми предпочтительными копинг-механизмами у молодых преподавателей являются проблемный анализ, положительная переоценка и оптимизм. В то же время они реже, чем преподаватели других возрастных групп, используют неадаптивные копинг-стратегии.

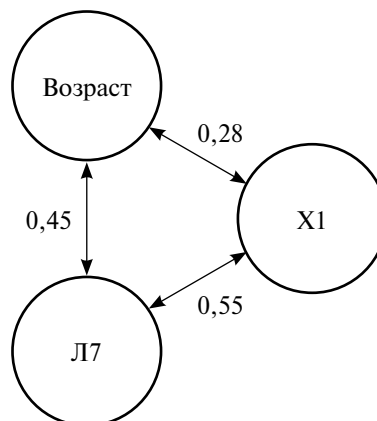


Рис. 1. Корреляционная плеяда 1

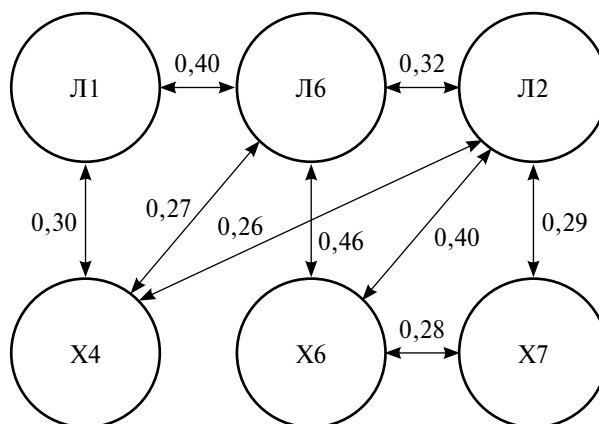


Рис. 2. Корреляционная плеяда 2

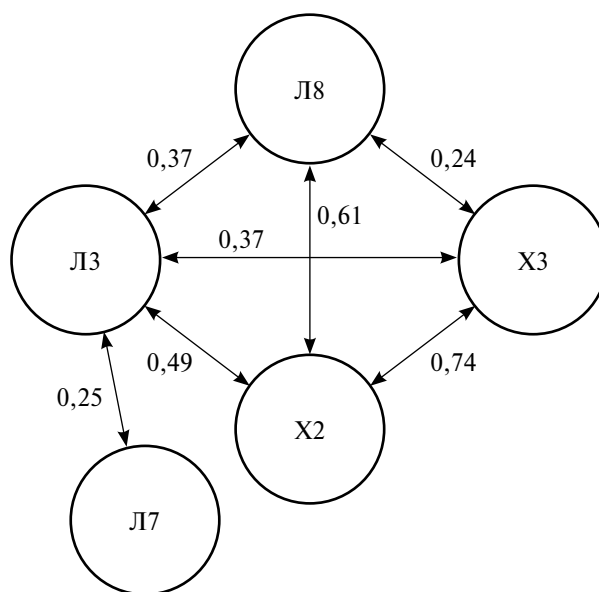


Рис. 3. Корреляционная плеяда 3



У преподавателей группы В (в возрасте от 36 до 55 лет) был выявлен самый высокий уровень выгорания, а значит, у них самый низкий уровень стрессоустойчивости. Ранее мы отмечали, что этот возраст характеризуется растущей потребностью в улучшении жизненных условий, социального положения. После 40 лет люди стремятся достичь своих целей более, чем когда-либо.

Преподаватели группы Б (в возрасте от 26 до 35 лет) показали самый высокий уровень стрессоустойчивости (3,03). Этот факт можно объяснить как индивидуально-личностным контекстом, так и некоторыми социальными особенностями.

Таким образом, сознательное использование продуктивных копинг-стратегий и по-

требность в использовании непродуктивных копинг-механизмов со стрессом снижается. Выбор стратегий преодоления чаще всего не является осознанным и зависит от индивидуально-личностного и социокультурного контекстов, специфики профессиональной деятельности и ряда других факторов. Имея представление о механизме взаимообусловленности и взаимосвязи между копинг-стратегиями и профессиональной результативностью, можно повысить эффективность собственного профессионально ориентированного труда, поднять уровень стрессоустойчивости и в определенной степени обеспечить собственное благополучие и успешность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Jerry, K.** A Brief History of the Term Stress [Text] / K. Jerry // *Health Pro.* – 2008. – June 10.
2. **Keil, R.M.K.** Coping and stress: a conceptual analysis [Text] / R.M.K. Keil // *J. of Advanced Nursing.* – 2011. – Nr 45. – P. 659–665.
3. **Lazarus, R.S.** Emotion and Adaptation [Text] / R.S. Lazarus. – N. Y.: Oxford University Press, 1991. – P. 39–51.
4. **Frydenberg, E.** Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges [Text] / E. Frydenberg. – Oxford University Press, 2002. – 86 p.
5. **Lazarus, R.S.** Stress, Appraisal and Coping [Text] / R.S. Lazarus, S. Folkman. – N. Y.: Springer, 1984. – 211 p.
6. **Carlson, N.R.** Psychology the science of behavior [Text] / N.R. Carlson, C.D. Heth. – 4th ed. // Upper Saddle River. – New Jersey: Pearson Education, Inc., 2007. – 527 p.

REFERENCES

1. **Jerry K.** A Brief History of the Term Stress. *Health Pro*, 2008, June 10.
2. **Keil R.M.K.** Coping and stress: a conceptual analysis. *J. of Advanced Nursing*, 2011, nr 45, pp. 659–665.
3. **Lazarus R.S.** Emotion and Adaptation. New York, Oxford University Press, 1991. Pp. 39–51.
4. **Frydenberg E.** Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. New York, Oxford Univ. Press, 2002. 86 p.
5. **Lazarus R.S., Folkman S.** Stress, Appraisal and Coping. New York, Springer, 1984. 211 p.
6. **Carlson N.R., Heth C.D.** Psychology the science of behavior. 4th ed. *Upper Saddle River*. New Jersey: Pearson Education, Inc., 2007. 527 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ / AUTHORS

РУСНАК Елена Валерьевна – переводческое агентство «Интертекст».

Россия, 191167, Санкт-Петербург, ул. Александра Невского, 3
alenska_rusnak@mail.ru

RUSNACK Elena V. – *St. Petersburg language service provider “Intertext”*.

Aleksandra Nevskogo str., 3, St. Petersburg, 191167, Russia
alenska_rusnak@mail.ru

ВАЛИЕВА Фатима Ивановна – доцент кафедры лингводидактики и перевода Института прикладной лингвистики Санкт-Петербургского государственного политехнического университета; кандидат педагогических наук.

Россия, 195251, Санкт-Петербург, ул. Политехническая, 29
jf.fairways@mail.ru

VALIEVA Fatima I. – *St. Petersburg State Polytechnical University*.

Politekhnikeskaya str., 29, St. Petersburg, 195251, Russia
jf.fairways@mail.ru