

УДК 159.9.07

ОСОБЕННОСТИ ПРОАКТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

И.Ф. Толкач

Белорусский государственный аграрный технический университет, 3141516@tut.by

Период ранней взрослости, совпадающий со временем обучения в вузе, характеризуется важными личностными изменениями. Именно на этом этапе происходит самоопределение личности и окончательное формирование образа «Я», кристаллизуются ценностные ориентации и социальные установки, мировоззрение, осуществляется профессиональное самоопределение, появляется эмоциональная и социальная независимость. Становление и укрепление названных качеств наиболее плодотворно происходит в процессе социально–гуманитарной подготовки в вузе.

Социально–гуманитарные дисциплины в вузе способствуют формированию и развитию социально–личностных компетенций студентов, которые обеспечивают успешное выполнение гражданских, профессиональных и личностных задач. Среди компетенций, которые приобретает студент в процессе социально–гуманитарной подготовки в вузе – компетенции культурно–ценностной и личностной ориентации, гражданственности и патриотизма, социального взаимодействия, компетенции коммуникации, здоровьесбережения, самосовершенствования [1, с.7]. Совокупность данных компетенций, а также наполненность каждой компетенции значительным количеством компонентов (качествами личности, знаниями, умениями, навыками, опытом), дает возможность будущему специалисту более эффективно и плодотворно справляться с поставленными задачами.

Одним из важнейших качеств, необходимых студенту в современных условиях, является умение справляться со стрессовыми ситуациями. От умения выходить из стрессовых ситуаций с наименьшими затратами зависит успешность и учебной деятельности, и будущей профессиональной деятельности.

Паттерны поведения, которые направлены на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, в психологии называются копинг–стратегиями, или совладанием [2, с. 466]. Среди копинг–стратегий ученые выделяют социальную поддержку, поиск информации, избегание стрессовой ситуации, переоценку ситуации, эмоциональный самоконтроль, конфронтационный копинг, принятие ответственности, планирование решения проблемы, и др. [3, с. 255–256]. В целом, знание и владение большим количеством стратегий дает более широкие возможности для выбора в каждой конкретной стрессовой ситуации. Именно поэтому изучение совладающего поведения студентов является важной задачей для их личностного и профессионального развития.

С целью изучения особенностей проактивного совладающего поведения (или копинга) была использована методика, разработанная Е. Грингласс, Р. Шварцером, С. Таубертом, в адаптации Е. Старченковой [4, с. 274–282]. В исследовании приняли участие 46 студентов агроэнергетического факультета Белорусского государственного аграрного технического университета.

Под проактивным совладающим поведением авторы методики понимают определенную совокупность стратегий, помогающих не только справиться с любой стрессовой ситуацией, но и способствующих развитию личности и продвижению по пути достижения поставленных целей. Проактивное совладающее поведение предполагает наличие личностных качеств, которые подготавливают человека к стрессу и помогают выйти из стресса с повышенными ресурсами.

Опросник представляет собой 55 утверждений, сгруппированных по 6 шкалам: проактивное преодоление, рефлексивное преодоление, стратегическое планирование, превентивное преодоление, поиск инструментальной поддержки, поиск эмоциональной поддержки. Далее по каждой шкале было высчитано значение использования студентами данной стратегии, выраженное в процентах.

Согласно результатам опроса наиболее сформированной стратегией проактивного преодоления в исследуемой группе является превентивное преодоление (75,5%). Данная стратегия свидетельствует о предвосхищении возможных стрессовых ситуаций, и подготовке к нейтрализации возможных последствий. Предвосхищение стрессовых событий предполагает использование студентами следующих копинг–стратегий: накопление денежных средств, продумывание стратегий действий, анализ ситуаций на шаг вперед, профессиональное совершенствование, забота о семье, готовность к неожиданным ситуациям, учет случайностей при планировании.

Следующей стратегией, наиболее часто используемой студентами, является стратегия проактивного преодоления (73,6%). Суть данной стратегии заключается в сознательном целеполагании: постановке новых целей, поиске путей достижения целей, готовности идти на риск, поиске оптимальных путей достижения целей, принятии трудностей как определенного опыта, принятии ответственности за все происходящее в своей жизни. Постановка и планирование достижения целей способствует как личностному росту студентов, так и возможности для формирования ресурсов при достижении целей.

Достаточно активно респонденты используют рефлексивное преодоление (71,3%). Стратегия рефлексивного преодоления свидетельствует о размышлении и анализе студентами возможного поведения в трудной ситуации. Это говорит об их умении рассматривать проблемы под разными углами зрения, продумывать возможные варианты разрешения событий, выборе различных способов действий. Данная стратегия свидетельствует об умении студентов сначала думать и анализировать, а затем уже целенаправленно действовать.

В меньшей степени опрашиваемые студенты опираются на стратегическое планирование (64,8%). Стратегия подразумевает создание четко продуманного плана действий, который позволяет разбить сложно достижимые цели на более доступные и понятные подцели; умение сфокусировать внимание сначала на более важных задачах, а затем решать остальные; а также умение решать задачи постепенно. Все это дает возможность более рационального использования собственных ресурсов, и цели становятся более достижимыми.

Достаточно редко студенты используют копинг–стратегии поиска эмоциональной поддержки (61%) и инструментальной поддержки (52,2%). Поиск эмоциональной поддержки предусматривает разделение своих чувств с другими людьми, умение поговорить о своем состоянии, доверить свои чувства другим людям, а также понимание того, кто из окружения может выслушать, эмоционально поддержать, позаботиться, помочь улучшить состояние и настроение.

Поиск инструментальной поддержки – это информационная поддержка, которая может помочь справиться со стрессовой ситуацией. Советы других людей, обсуждение своих проблем с другими людьми, новая информация, обратная связь могут способствовать более быстрому и легкому разрешению проблемы.

Подводя итог, можно отметить, что среди стратегий проактивного совладающего поведения в данной группе студентов преобладают превентивное, проактивное и рефлексивное преодоление. Среди наименее используемых студентами стратегий – стратегическое планирование, поиск эмоциональной поддержки и инструментальной поддержки. Привлечение большего внимания студентов к использованию данных стратегий, расширение спектра применяемых копинг–стратегий может способствовать как развитию их социальных, коммуникативных навыков, так и увеличению чувства профессиональной компетентности в целом.

Список использованных источников:

1. Образовательный стандарт. Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально–гуманитарных дисциплин: РД РБ 02100.5.227–2006. – Введ. 01.09.2008. – Минск: Метод. центр науч.–метод. УО «Нац. ин–т образования» М–ва образования Респ. Беларусь, 2006. – 26 с.
2. Большой психологический словарь / В.П. Зинченко [и др.]; под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 4–е изд., дополн. и испр. — М.: АСТ, СПб.: Прайм–Евроник, 2008. — 868 с.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
4. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.