

## **Совладающее поведение как фактор формирования готовности студентов к требованиям современного рынка труда**

Одной из важнейших проблем, связанных с готовностью студентов к требованиям современного рынка труда является проблема профессиональной адаптации. Это связано с многочисленными «переходными» ситуациями, в которые попадает выпускник ВУЗ при поиске и устройстве на работу, в процессе адаптации к профессиональной деятельности: переход от взаимоотношений студент – студент и студент – преподаватель к взаимоотношениям профессионал – профессионал, профессионал – клиент и исполнитель – руководитель, переход от учебной деятельности к трудовой. В этих условиях для эффективной адаптации к профессиональной деятельности и оптимального преодоления данных «переходных» ситуаций особое значение приобретают механизмы совладания со стрессом.

Ряд авторов (Р.Плутчик, Л.Ю. Субботина, Р.М. Грановская) для описания механизмов адаптации к трудным ситуациям, в том числе к ситуациям, возникающим в связи с необходимостью адаптироваться к новым ситуациям в профессиональной деятельности, используют термин «механизмы психологической защиты».

Под психологической защитой понимают систему механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

- они действуют на неосознаваемом уровне;
- они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

Функции психологических защит, с одной стороны, можно рассматривать как позитивные, поскольку они предохраняют личность от

негативных переживаний, восприятия психотравмирующей информации, устраняют тревогу и помогают сохранить в ситуации конфликта самоуважение. С другой стороны, они могут оцениваться и как негативные. Действие защит обычно непродолжительно и длится до тех пор, пока нужна "передышка" для новой активности. Однако если состояние эмоционального благополучия фиксируется на длительный период и по сути заменяет активность, то психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия реальности, или самообмана.

Современные представления о "нормальной", развитой системе психологической защиты предполагает оценку следующих характеристик:

- адекватность защиты (человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать её);
- гибкость защиты (человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определённой, типичной для него ситуации угрозы, т.е. "репертуар" его защитного поведения не задан слишком жестко);
- зрелость защиты (относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого прибегания к более примитивным формам проекции, отрицания, интроекции).

Таким образом, речь идет только о неосознаваемых и пассивных способах адаптации.

Для описания осознанных способов поведения в стрессовой ситуации большинство авторов (Р.Лазарус, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова) используют термин «копинг-стратегии» или «стратегии совладания со стрессом». Р.С.Лазарус определял копинг (совладание), как продолжающиеся усилия личности, отражающиеся в мыслях и действиях и направленные на разрешение специфических требований среды, оцениваемых как чрезмерные или подавляющие.

Р.Лазарус и С.Фолькман выделяют две основные функции копинга:

- функция, направленная на разрушение стрессовой связи личности и среды, названа «сфокусированной на проблеме»;
- функция, направленная на управление эмоциональным дистрессом, названа «сфокусированной на эмоциях».

За последние несколько лет появился ряд исследований (диссертационные исследования И.И. Ветровой, Е.В. Лапкиной, исследования Е.А. Сергиенко с соавторами), в которых механизмы психологической защиты и копинг-стратегии рассматриваются в их функциональном единстве, как разные способы адаптации к трудной ситуации.

В то же время обращает на себя внимание недостаточное внимание к проблеме прогнозирования в контексте адаптации к трудным жизненным ситуациям. В 90-ые годы XX века В.Д. Менделевичем для понимания затруднений, возникающих в процессе преодоления стрессовых ситуаций, предложена категория антиципационной несостоятельности, которая в последующем разрабатывалась на примерах различных групп испытуемых.

Под антиципационной состоятельностью В.Д. Менделевич понимает способность прогнозировать стрессовые ситуации в будущем и способы их преодоления, а также действовать на основе этого прогноза. В.Д. Менделевичем предложена антиципационная концепция формирования невротических расстройств. Возникновение невроза, согласно данной теории, видится, как результат неспособности личности предвосхищать ход событий и собственное поведение во фрустрирующих ситуациях, что обусловлено антиципационной несостоятельностью (Менделевич, Соловьёва, 2002).

На основе вышесказанного нами предложена структурная модель совладающего поведения, в соответствии с которой в структуру совладающего поведения входят 3 компонента: 1) механизмы психологической защиты; 2) стратегии совладания со стрессом (копинг-стратегии) и 3) механизмы антиципации (прогнозирования).

Под совладающим поведением мы понимаем когнитивные и поведенческие усилия, направленные на адаптацию к стрессовой ситуации, прогнозирование потенциальной стрессовой ситуации и способов её преодоления и на снятие психического напряжения, возникающего в результате воздействия стресса.

Опираясь на предложенную структурную модель, мы провели исследование совладающего поведения у студентов ВУЗ г. Казани.

При проведении исследования использовались следующие методики: 1) методика «Индекс жизненного стиля» Р.Плутчика (адаптация Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева и Е.Б.Клубовой) (Набиуллина, Тухтарова, 2003); 2) методика «Опросник способов совладания» (Р.Лазарус, адаптация Т.Л.Крюковой) (Крюкова, 2010); 3) тест антиципационной состоятельности (В.Д. Менделевич) (Абитов, 2007).

На основе полученных результатов сделаны следующие выводы:

1. Совладающее поведение в группе курсантов, проходящих переподготовку по специальности «медицинская психология» отличается наибольшей адаптивностью и согласованностью компонентов. В данной группе испытуемых преобладает совладание со стрессом с опорой на активные копинг-стратегии и зрелые защитные механизмы.
2. Совладающее поведение в группе студентов заочного отделения, обучающихся на специальности «психология» отличается более низкой адаптивностью. Совладание со стрессом в данной группе чаще опирается на примитивные механизмы психологической защиты и пассивные копинг-стратегии. Использование активных копинг-стратегий и прогнозирования снижает в данной группе частоту использования примитивных защитных механизмов и пассивных копинг-стратегий.
3. Совладающее поведение в группах студентов заочного отделения, обучающихся на специальностях «фармация» и «социальная работа» отличается наименьшей адаптивностью и согласованностью компонентов. Испытуемые данных групп при совладании со стрессом чаще всего

используют примитивные защитные механизмы и пассивные копинг-стратегии.

На основе сделанных выводов можно сформулировать следующие рекомендации:

- Разработать и ввести в учебные планы по данным специальностям дисциплины «Психологическая саморегуляция в профессиональной деятельности», «Тренинг совладающего поведения».
- При разработке программы дисциплины «Психологическая саморегуляция в профессиональной деятельности» особое внимание уделить объяснению закономерностей работы механизмов саморегуляции и трудностям, возникающим в профессиональной деятельности и требующим регуляции своего состояния и поведения.
- При разработке программы дисциплины «Тренинг совладающего поведения» особое внимание уделить выработке навыков прогнозирования стрессовых ситуаций и способов их преодоления, целенаправленного анализа ситуации, волевого контроля поведения и эмоций, а также обучению техникам саморегуляции, таким как аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, сенсорная репродукция образов и др.

### **Библиографический список:**

1. Абитов И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при психосоматических и невротических расстройствах): дис. канд. психол. наук, Казань, 2007. – 159 с.
2. Ветрова И.И. Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте: дис. канд. психол. наук, Москва, 2012. – 218 с.

3. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Изд. 2-е, исправленное, дополненное – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 62 с.
4. Лапкина Е.В. Защитная система личности в разные периоды взрослости: дис. канд. психол. наук, Ярославль, 2012. – 158 с.
5. Менделевич В.Д., Соловьёва С.Л. Неврология и психосоматическая медицина. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.
6. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. Казань, 2003. – 98 с.
7. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалёва Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 353 с.