

СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Тынанто Александра Александровна

студент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Тихоокеанский государственный медицинский университет Минздрава Российской Федерации, РФ, г. Владивосток

Яворская Марина Владимировна

старший преподаватель, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Тихоокеанский государственный медицинский университет Минздрава Российской Федерации, РФ, г. Владивосток

Аннотация. В данной статье изучаются стратегии поведения студентов высших учебных заведений в условиях дистанционного обучения. Характеризуется понятие «копинга» как поведенческой стратегии. Рассматриваются варианты основных копинг-стратегий и определяется их значимость для современного человека. Проводится выявление доминирующих копинг-стратегий у студентов в условиях дистанционного обучения.

Ключевые слова: поведение, преодоление стресса, поведенческие стратегии, копинг-стратегии, дистанционное обучение.

Образовательное пространство современных высших учебных заведений насыщено стрессовыми ситуациями как для всех участников образовательного процесса. Контрольные, аттестации, сессии, подготовка курсовых и дипломных проектов способны оказать негативное воздействие на психологическое здоровье студентов. В определённой степени это относится и к студентам высших учебных заведений в условиях дистанционного обучения [3]. В связи с этим высокую актуальность приобретает изучение особенностей стратегий поведения учащихся, направленных на совладание со стрессовыми ситуациями – копинг-стратегий (КС).

Изучение копинг-стратегий (от англ. «coping» – «справляться», «преодолевать») в психологической науке началось сравнительно недавно – немногим более полувека назад, в 1962 году. Введено понятие КС было применительно к проблемам возрастной психологии – Л. Мерфи ввёл данный термин для обозначения стратегий детей в процессе преодоления негативных последствий возрастных кризисов [2]. Широкое распространение термин КС приобрёл благодаря трудам Р. Лазаруса, который понимал под КС «стратегии совладания со стрессом и тревогой», и А. Маслоу, который перенёс термин на всю гамму «способностей человека решать возникающие сложности» [4]. В российской психологии различные аспекты КС исследовались В.А. Бодровым, С.К. Нартовой-Бочавер, И. Анцыферовой, В.М. Ялтонским и др.

Современная научная психология определяет КС как «осознанно применяемые индивидом способы совладания со сложными ситуациями и состояниями, которые внутренне оцениваются как чрезмерные» [5]. При этом КС представляется как многокомпонентный процесс, стратегии преодоления в процессе борьбы со сложностями и их последствиями динамично меняются, хотя можно выявить некоторые доминирующие у индивида варианты их

применения.

Наиболее распространённой в психологии является классификация КС Р. Лазаруса, который предложил разделять их на два варианта – проблемно-ориентированные КС, которые имеют целью поиск эффективных путей разрешения возникшей проблемы, и эмоционально-ориентированные КС, целью которых является снижение возникшего в связи с возникшими проблемами эмоционального напряжения. Последние не влекут за собой фактического разрешения проблемной ситуации. КС также можно условно разделить на продуктивные (способствующие преодолению стрессового состояния) и непродуктивные, в результате применения которых стрессовое состояние только усугубляется. Однако следует отметить, что гипертрофированное применение продуктивных КС может нести негативный эффект, равно как и применение непродуктивных КС в определённых ситуациях способно привести к позитивному результату.

Таким образом, КС в жизни современного человека реализуют значимую компенсаторную функцию, позволяя преодолевать стрессовую ситуацию с минимальными потерями для личностного благополучия. В связи с этим интересным будет узнать, какие копинг-стратегии наиболее часто используются студентами высших учебных заведений в условиях дистанционного обучения. Дополнительную значимость для такого исследования обуславливает то, что для нашей страны дистанционное обучение не является традиционно широко распространённым и, получая активное развитие в последнее десятилетие, оно требует дополнительного изучения его психологических механизмов [1].

С целью такого исследования нами был сформирован методический аппарат, который включил в свой состав методики «Диагностика индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма» (в адаптации Л.И. Вассермана) и «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан (адаптация Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). Обследовано было 30 студентов дистанционного обучения (в гендерном и возрастном аспекте группа была равнопредставлена).

По итогам проведения методики «Диагностика индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма» (в адаптации Л.И. Вассермана) нами были получены результаты, представленные на рисунке 1:

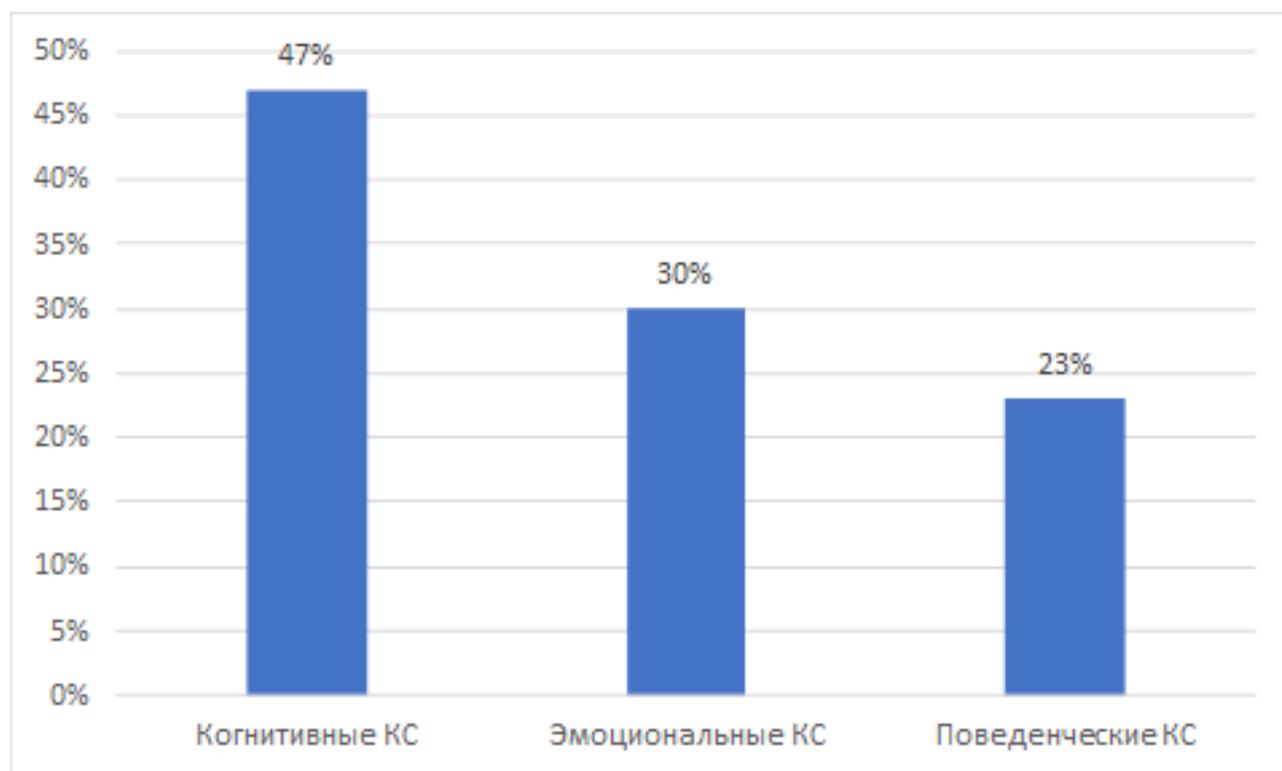


Рисунок 1. Результаты исследования по методике «Диагностика индивидуальных

копинг-стратегий Э. Хайма» (в %)

Наиболее применяемыми у студентов дистанционного обучения являются когнитивные копинг-стратегии (47%), следующие по частоте применения эмоциональные КС (30%) и поведенческие КС (23%).

Проведение методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан в адаптации Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского продемонстрировало результаты, отобразённые на рисунке 2:



Рисунок 2. Результаты исследования по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан (в %)

Наиболее часто у студентов дистанционного обучения проявляется копинг-стратегия избегания (53%), затем КС разрешения проблем (34%), и КС поиска социальной поддержки (17%).

Таким образом, по результатам проведённого исследования можно констатировать, что у студентов дистанционного обучения доминирующими (приблизительно в 50% ситуаций) выступают когнитивные копинг-стратегии и копинг-стратегии избегания. Вероятно, в какой-то степени первое обусловлено тем, что при дистанционном обучении у студентов есть больше времени на реализацию когнитивных механизмов в процессе преодоления стресса, чем у студентов, обучающихся на очной форме обучения, а второе – тем, что при дистанционном обучении устранение от разрешения проблем на какое-то время реализовать достаточно просто. Редко используемыми КС у студентов дистанционного обучения выступают поведенческие КС, что может быть связано с меньшим количеством практики личного действия в рамках вузовского обучения, и поиска социальной поддержки, что может быть обусловлено отсутствием в зоне непосредственных контактов значительного числа одногруппников, испытывающих близкие по своей сути сложности в обучении.

Список литературы:

1. Бондарева А.М. Дистанционные технологии в образовательном процессе высшей школы / А.М. Бондарева, О.В. Телегина. // Научное обозрение, 2018. – № 2. – С. 64-70.
2. Кочуров М.Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля / М.Г. Кочуров. // Психологические науки, 2020. – № 1. – С. 13-17.
3. Лишманова Н.А. Дистанционное обучение и его роль в современном мире / Н.А. Лишманова, М.А. Пимичева // «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 16-19.
4. Михайлова, Е.С. К вопросу о копинг-стратегиях человека / Е.С. Михайлова, Н.М. Пинегина. // Молодой ученый. – 2018. – № 48. – С. 257-258.
5. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий / Сухова Е.В. // Прикладная юридическая психология, 2014. – № 1. – С 76-83.