

*На правах рукописи*

**Жуйкова Марина Владимировна**

**Совладающее поведение студентов гуманитарной и технической  
направленности обучения в процессе саморегуляции психических  
состояний**

Специальность 19.00.01 – общая психология, психология личности,  
история психологии

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

**Казань – 2011**

Работа выполнена на кафедре общей психологии факультета психологии  
Федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего профессионального образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

**Научный руководитель:** доктор психологических наук, профессор  
*Прохоров Александр Октябрьнович*

**Официальные оппоненты:** доктор психологических наук, профессор  
*Крюкова Татьяна Леонидовна*  
доктор психологических наук, профессор  
*Баранов Александр Аркадьевич*

**Ведущая организация:** *Ярославский государственный  
педагогический университет  
имени К.Д.Ушинского (г. Ярославль)*

Защита состоится 1 июля 2011 г. в 9 часов на заседании диссертационного совета Д 212.081.22 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора и кандидата психологических наук при ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д.18, физический корпус, ауд. 506.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке имени Н.И.Лобачевского ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д.35.

Электронная версия автореферата размещена на сайте Казанского университета [www.ksu.ru](http://www.ksu.ru) 26 мая 2011 г.

Автореферат разослан 31 мая 2011 г.

Ученый секретарь диссертационного совета  
кандидат психологических наук, доцент



Г.Ш.Габдреева

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** Современный, динамично развивающийся мир предъявляет высокие требования к способности человека преодолевать жизненные трудности, вырабатывать новые стратегии поведения, которые позволили бы ему адаптироваться к современным условиям, т.к. именно от умения гибко регулировать свое поведение и состояние во многом зависит эффективное выполнение всех видов жизнедеятельности. Неспособность или неумение человека справляться с трудными ситуациями жизнедеятельности является одной из причин расстройства здоровья и ухудшения качества жизни (В.А.Аббков, А.А.Баранов, В.А.Бодров, А.Б.Леонова, Т.Л.Крюкова и др.). Для обозначения этой проблемной области в западной психологии применяется термин «coping» (to cope – справляться, преодолевать), в российской психологии он переводится как «психологическое преодоление» или «совладающее поведение» (Л.И.Анцыферова). В широком смысле под «совладающим поведением» понимаются способы взаимодействия личности с трудной (стрессовой) ситуацией.

Изучение процессов совладающего поведения, по мнению В.А.Бодрова, представляется для психологии методологическим шагом вперед, а результаты исследований имеют огромные возможности для практического применения (повышение эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости человека, его психологического благополучия, обучение навыкам совладающего поведения как профилактики психического здоровья). В этом контексте важно рассмотрение вопросов совладающего поведения в рамках проблемы саморегуляции психических состояний (Л.Г.Дикая, А.Б.Леонова, А.О.Прохоров), так как это позволит расширить представления о механизмах саморегуляции с привлечением знаний об осознаваемых усилиях и конкретных действиях, предпринимаемых с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам.

В рамках настоящей работы рассмотрены стили и стратегии совладающего поведения, применяемые в процессе саморегуляции психических состояний в «студенческом возрасте», представляющем собой отдельную возрастную категорию, особый период жизни человека. Именно студенческий возраст, в связи с вхождением человека в новые, более широкие и разнообразные социальные общности, характеризуется развитием всех компонентов личности (Б.Г.Ананьев, И.А.Зимняя и др.). Как отмечал Б.Г.Ананьев, студенческий возраст – центральный этап становления личности и период наиболее активного самосознания, нравственных и этических чувств, становления и стабилизации характера, овладения полным набором функций взрослого человека.

В связи с этим, рассмотрение вопросов совладающего поведения в рамках проблемы саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях учебной деятельности и повседневной жизнедеятельности студентов, является актуальной задачей. Это обусловлено тем, что получение научно значимого результата для оптимизации процесса саморегуляции психических

состояний студентов, возникающих в трудных ситуациях жизнедеятельности, обеспечивает повышение продуктивности учебной деятельности и сохраняет здоровье.

В настоящее время практически отсутствуют работы, связанные с изучением взаимоотношений между совладающим поведением и психическими состояниями субъекта, исследования специфики стилей и стратегий совладающего поведения, используемых в процессе саморегуляции психических состояний. Нераскрытыми остаются вопросы взаимосвязи между стилями и стратегиями совладающего поведения и психическими состояниями, возникающими в трудных ситуациях жизнедеятельности студентов. Отсутствие четких теоретических представлений о соотношении совладающего поведения и саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях жизнедеятельности, при очевидной теоретической и практической значимости обозначенной темы, свидетельствует о наличии **противоречия** между научным статусом вопроса и уровнем его проработанности.

Необходимость разрешения указанного противоречия определяет **проблему** исследования, заключающуюся в выявлении особенностей и закономерностей применения стратегий и стилей совладающего поведения в процессе саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях учебной и повседневной жизнедеятельности студентов.

Поскольку направленность обучения студентов является значимым фактором детерминации их психических состояний (С.А.Шмелева, 2010), в качестве **объекта исследования** рассматривались психические состояния, актуализирующиеся в трудных ситуациях учебной и повседневной жизнедеятельности у студентов гуманитарной и технической направленности обучения, а **предмета** – стратегии и стили совладающего поведения, применяемые студентами в процессе саморегуляции психических состояний.

**Цель исследования** – выявление особенностей стратегий и стилей совладающего поведения, применяемых студентами гуманитарных и технических специальностей в процессе саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях учебной и повседневной жизнедеятельности.

**Гипотеза исследования** – процесс саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях учебной и повседневной жизнедеятельности, включает в себя стратегии и стили совладающего поведения, актуализация которых зависит от индивидуально-психологических и личностных особенностей студентов, а также от направленности обучения.

#### **Задачи исследования.**

1. Осуществить анализ отечественных и зарубежных подходов к проблеме психических состояний и их саморегуляции, а также исследований в области совладающего поведения человека, в целях теоретического обоснования предпринятого исследования.
2. Выявить феноменологию психических состояний студентов, возникающих в трудных ситуациях учебной деятельности и повседневной

жизнедеятельности в зависимости от направленности обучения: гуманитарной / технической.

3. Выяснить особенности применения студентами стилей и стратегий совладающего поведения в процессе саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях жизнедеятельности, с учётом направленности и курса обучения.

4. Выявить влияние направленности обучения: гуманитарной / технической и курса обучения на выбор стратегий и стилей совладающего поведения.

5. Определить специфику взаимосвязей между стратегиями совладающего поведения и индивидуально-психологическими, и личностными особенностями в зависимости от направленности и курса обучения.

6. Определить специфику взаимосвязей между стилями совладающего поведения и индивидуально-психологическими, и личностными особенностями в зависимости от направленности обучения: гуманитарной / технической и курса обучения.

7. Рассмотреть взаимоотношения стратегий и стилей совладающего поведения с составляющими психического состояния: психическими процессами, физиологическими реакциями, переживаниями и поведением.

**Методологические и теоретические основы исследования:** системный, субъектно-деятельностный подходы (А.В.Брушлинский; А.Н.Леонтьев; Б.Ф.Ломов; С.Л. Рубинштейн и др.), согласно которым исследуемые явления рассматриваются с точки зрения причинно-следственных отношений между возможностями человека и требованиями к нему деятельности; когнитивный подход к совладающему поведению, согласно которому предпочитаемые человеком стратегии совладания со стрессом предопределяются имеющимися в распоряжении человека возможностями, необходимыми для того, чтобы справиться со стрессовыми факторами и когнитивной оценкой, которую человек дает событию, требующему разрешения (R.Lazarus, S.Folkman); теоретические подходы к исследованию преодоления трудностей и стресса в различных видах деятельности (В.А.Бодров, Л.А.Китаев-Смык, А.Б.Леонова и др.); представления о совладании с трудностями в процессе жизни человека (К.А.Абульханова, Т.Л.Крюкова, А.В.Либин, Е.В.Либина, С.К.Нартова-Бочавер и др.); принципы и положения концепции функциональных структур регуляции психических состояний (А.О.Прохоров).

На различных этапах эмпирического исследования, определяемых его задачами, использовался комплекс взаимодополняющих **методов**, который включал в себя: разработанный опросник, направленный на выявление типичных психических состояний, переживаемых в трудных ситуациях учебной и повседневной жизнедеятельности, а также на выявление приемов и способов, применяемых для их регуляции; батарею психодиагностических методик для оценки уровня выраженности стилей и стратегий совладающего поведения, включающую в себя опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS), разработанный Н.С.Эндлером в соавторстве с Дж.А.Паркером, 1990 (адаптация Т.Л.Крюковой, 2001); опросник «Стратегии

преодоления стрессовых ситуаций» С.Хобфолла (SACS), 1994 (адаптация Н.Е.Водопьяновой, Е.С.Старченковой, 2003); методику «Рельеф психического состояния» А.О.Прохорова для измерения основных характеристик психического состояния (1998); индивидульно-психологические и личностные опросники: опросник для диагностики свойств и типа темперамента Г.Айзенка (EPI, форма А), 1963; опросник «Шестнадцать личностных факторов» (16 PF) Р.Б.Кеттелла, 1949; методику «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е.Ф.Бажина, Е.А.Голынкиной, Л.М.Эткинда, 1984; методику изучения стилевых особенностей саморегуляции поведения (ССП-98) В.И.Моросановой, 2000; методики «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» Т.Элерса; методику «Диагностика межличностных отношений» (ДМО) Т.Лири (адаптация Л.Н.Собчик, 1990); «Многомерный опросник исследования самоотношения» (МИС) С.Р.Пантелеева, 1989; «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А.Леонтьева, 1988.

Для статистической обработки применялись программы Statistica 6.0. Критериями анализа выступили: критерий различий (t-критерий Стьюдента); критерий Фишера для определения сдвига в выраженности признаков ( $\phi^*$  - критерий); дисперсионный, факторный и корреляционный анализы.

**Эмпирическая база:** в исследовании приняли участие 330 человек в возрасте от 17 до 25 лет. Испытуемые – студенты первого, третьего и пятого курсов гуманитарных специальностей (психологи, филологи, историки) Казанского (Приволжского) федерального университета (169 человек) и студенты первого, третьего и пятого курсов технических специальностей (радиоинженеры, программисты) Казанского государственного технического университета им. А.Н.Туполева (161 человек).

#### **Научная новизна исследования.**

1. Установлена специфика «типичных» психических состояний («напряженность» для группы студентов гуманитарных специальностей и «нервозность» для группы студентов технических специальностей), возникающих в трудных ситуациях жизнедеятельности. Показано, что в группе студентов гуманитарных специальностей состояние более интенсивно проявляется в характеристиках поведения, а в группе студентов технических специальностей – в характеристиках психических процессов.

2. В учебной деятельности, в зависимости от направленности обучения, выявлена специфика стилей совладающего поведения, применяемых в процессе саморегуляции психических состояний: у студентов гуманитарных специальностей отмечается меньшая склонность к использованию «непродуктивного стиля» совладающего поведения, по сравнению с группой студентов технических специальностей. Независимо от направленности обучения, стилями совладающего поведения, характерными для саморегуляции психических состояний, являются «продуктивный стиль» и «относительно продуктивный стиль». Менее всего применяется «социальный стиль» совладающего поведения.

Выделены стратегии совладающего поведения, типичные для всех студентов, независимо от направленности обучения и от курса («Работа и достижение», «Решение проблемы», «Отвлечение», «Игнорирование»).

3. Для регуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях *повседневной жизнедеятельности*, студенты-гуманитарии, по сравнению со студентами технических специальностей, более склонны использовать «*непродуктивный стиль*» совладающего поведения и, как следствие, стратегию, соответствующую ему («Игнорирование»). Независимо от направленности обучения, используемым стилем совладающего поведения в процессе саморегуляции является «*продуктивный стиль*», наименее часто – «*социальный стиль*» совладающего поведения.

Выделены стратегии совладающего поведения, типичные для всех студентов, независимо от направленности обучения и от курса («Решение проблемы»; «Позитивный фокус»; «Отвлечение»; «Игнорирование»).

4. Выявлена специфика взаимосвязей между стилями и стратегиями совладающего поведения и индивидуально-психологическими, личностными особенностями. Данные взаимосвязи характеризуются как общими закономерностями, так и частными особенностями, обусловленными направленностью обучения и курсом обучения. В стратегиях – это связи с личностными характеристиками («консерватизм-радикализм», «низкий самоконтроль-высокий самоконтроль» и др.), в стилях – с характеристиками самоотношения (самоценность, самопринятие и др.).

5. Обнаружено, что стили и стратегии совладающего поведения влияют на качественные и количественные характеристики психического состояния. При этом стили и стратегии совладающего поведения социальной направленности: стиль «Социальное отвлечение»; стратегии «Поиск социальной поддержки» и «Вступление в социальный контакт», имеют наибольшее количество взаимосвязей с показателями психического состояния и, особенно, с характеристиками переживания.

**Теоретическая значимость** результатов исследования состоит в установлении взаимосвязей между совладающим поведением и саморегуляцией психических состояний. Выявлены особенности стилей и стратегий совладающего поведения, зависящие от направленности обучения: гуманитарной или технической, а также курса обучения. Показано, что стили и стратегии совладающего поведения характеризуются спецификой взаимосвязей с различными сторонами психического состояния: психическими процессами; физиологическими реакциями; переживаниями; поведением.

Показано, что взаимоотношения между стилями и стратегиями совладающего поведения, с одной стороны, и саморегуляцией психических состояний, с другой, опосредуются индивидуально-психологическими и личностными особенностями (типами межличностных отношений, смысложизненными ориентациями, регуляторными процессами и регуляторно-личностными свойствами и др.). Выявленные закономерности такого влияния дополняют теоретические представления о механизмах регуляции психических

состояний, являясь вкладом в развитие теории психических состояний и совладающего поведения, раскрывают новые аспекты в изучении совладающего поведения как одного из компонентов саморегуляции психических состояний.

**Практическая значимость** исследования. Полученные результаты могут использоваться в процессе корректировки и оптимизации стилей и стратегий совладающего поведения, применяемых в процессе регуляции психических состояний, с целью увеличения продуктивности деятельности и уменьшения, смягчения негативных последствий трудных ситуаций. Полученные данные также могут служить основанием для прогнозирования психических состояний, возникающих в трудных ситуациях учебной деятельности и повседневной жизнедеятельности, у студентов гуманитарных и технических специальностей на разных этапах обучения.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. В трудных ситуациях жизнедеятельности у студентов (независимо от направленности обучения и от курса) преобладают состояния высокого уровня психической активности (напряженность, нервозность, волнение и стресс). В *учебной деятельности* – состояния высокого уровня психической активности: *напряженность, нервозность, стресс, волнение, раздражение, страх*, и низкого уровня – *усталость*. В *повседневной жизнедеятельности* – состояния высокого уровня психической активности: *напряженность, волнение, нервозность, стресс*; низкого уровня – *усталость, подавленность, апатия*, а также состояние среднего уровня – *спокойствие*.

У студентов гуманитарного профиля «типичным» состоянием является состояние *напряженности*, у студентов технической направленности обучения – *нервозности*.

2. В процессе *саморегуляции* психических состояний, возникающих в трудных ситуациях *учебной* деятельности, у студентов, независимо от направленности обучения и курса, преобладают «продуктивный стиль» и «относительно продуктивный стиль» совладающего поведения. В трудных ситуациях *повседневной* жизнедеятельности – «продуктивный стиль».

3. *Направленность обучения* влияет на выбор стилей и стратегий совладающего поведения: наибольшее влияние направленность обучения оказывает на выбор стиля совладающего поведения «*Избегание*» и на стратегии: «*Ассертивные действия*» (активная стратегия), «*Поиск социальной поддержки*» (просоциальная стратегия), «*Асоциальные действия*» (асоциальная стратегия). Основным фактором, обуславливающим влияние направленности обучения, у студентов-гуманитариев выступает: «Откладывание разрешения трудной ситуации», включающим в себя стиль «*Избегание*» и активную стратегию, представленную моделью «*Ассертивные действия*». У студентов технических специальностей – это фактор «*Эмоциональное избегание*», вкуче со стилем «*Избегание*» и прямой стратегией, представленной моделью «*Импульсивные действия*».



4. *Стратегии* совладающего поведения у студентов-гуманитариев определяются участием личностных характеристик и типами межличностных отношений, у студентов технического профиля обучения – личностными характеристиками, типами межличностных отношений, регуляторными процессами и регуляторно-личностными свойствами. Эти связи различны в зависимости от курса обучения.

5. *Стили* совладающего поведения, независимо от направленности обучения, в большей степени детерминируются самоотношением, личностными характеристиками и смысложизненными ориентациями. Связи дифференцируются в зависимости от курса обучения студентов.

6. *Стратегии и стили* социальной направленности «Поиск социальной поддержки», «Вступление в социальный контакт», «Социальное отвлечение», независимо от профиля обучения, оказывают наиболее существенное влияние на разные стороны типичных психических состояний, особенно на обобщенные характеристики переживания и психических процессов.

**Надежность и достоверность** результатов обеспечивалась непротиворечивостью и теоретической обоснованностью методологических положений, адекватностью используемых методов исследования целям и задачам работы, репрезентативностью выборки испытуемых, согласованностью эмпирических данных собственного исследования с теоретическими положениями других исследователей.

**Апробация работы:** основные положения и результаты диссертационного исследования докладывались и обсуждались на заседании кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета; на психологической школе-семинаре «Психология психических состояний» (Казань, 2009, 2010); на I-ой Всероссийской научно-практической конференции «Психология психических состояний: теория и практика» (Казань, 2008); на Всероссийской научно-практической конференции «Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России» (Омск, 2009); на Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе» (Кострома, 2010).

**Структура диссертации** отражает логику исследования и состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии, состоящей из **194** наименований (из которых 24 на иностранном языке), **6** приложений. В работе содержится **13** таблиц и **32** рисунка.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во *введении* обосновывается актуальность темы диссертационного исследования, теоретическая и практическая значимость; сформулированы цель, основные задачи и гипотезы исследования; определены методологическая и теоретическая базы, объект и предмет исследования; раскрывается научная новизна; указываются положения, выносимые на защиту.

**В первой главе «Саморегуляция психических состояний и совладающее поведение»** анализируются теоретические проблемы психологии психических состояний, вопросы саморегуляции и совладающего поведения, рассматриваются основные области их изучения.

**Первый параграф** посвящен проблеме психических состояний в психологии, показана важность и значимость изучения данной категории психических явлений. Представлены взгляды Н.Д.Левитова, Л.Г.Дикой, А.Б.Леоновой, А.О.Прохорова и других исследователей, внесших большой вклад в изучение категории «психическое состояние»; рассматриваются концепции саморегуляции психических состояний. Отмечается, что в психическом состоянии спроецирована та же модель регуляции, что и в целостной психике, которая в общем виде может быть выражена следующим образом: субъект осуществляет регуляцию «неоптимальных» характеристик состояния посредством широкого спектра способов и средств, найденных эмпирическим путем в процессе приобретения личного опыта саморегуляции (Е.В.Фирулева, 2003).

Особое внимание уделяется анализу системно-деятельностной теории психической саморегуляции функционального состояния Л.Г.Дикой и системно-функциональной теории саморегуляции психических состояний А.О.Прохорова. В первой теории психическая саморегуляция рассматривается одновременно и как психическая деятельность, которая направлена на сохранение или преобразование текущего состояния в «потребное», и как психологическая система, что позволяет выделить те детерминанты, которые представляют собой системные основания саморегуляции. При этом «полноценной» психической деятельностью саморегуляция становится только при осознании цели этой активности и произвольном осознанном использовании методов и способов саморегуляции. Во второй теории целостная функциональная структура регуляции психических состояний представлена иерархической организацией, в основании которой находятся механизмы регуляции отдельного психического состояния. Психическое состояние, вследствие интегрирующей функции, образует «психологический строй» личности: процессы – состояние – свойства, развертывающийся в условиях социального функционирования субъекта и ситуации жизнедеятельности. Основными составляющими функциональной структуры регуляции являются: психические процессы и свойства; личностный смысл; рефлексия переживаемого состояния и представление желаемого состояния; актуализация соответствующей мотивации; психорегулирующие средства и их использование.

Во **втором параграфе** рассматривается саморегуляция психических состояний как компонент структуры совладающего поведения.

Проблема саморегуляции психических состояний находит свое отражение в работах, в которых анализируются осознаваемые субъектом способы и приемы саморегуляции, что логично приводит к рассмотрению концепций совладающего поведения. Актуализация механизмов саморегуляции и

длительное поддержание субъектом психического состояния с заданными параметрами в диапазоне текущего времени обеспечивается устойчивыми функциональными комплексами регуляции, включающими в себя наиболее часто употребляемые приемы и методы. Последние, по мнению А.О.Прохорова, приводят к формированию стратегий регуляции состояний, составляющих основное содержание процесса совладающего поведения.

Согласно позиции Т.Л.Крюковой, главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъектные характеристики, а оно само рассматривается как поведение субъекта. В связи с этим, в содержание психологии совладающего поведения автором включены характеристики поведения субъекта в трудной (стрессовой) ситуации, закономерности и механизмы функционирования и развития стилей и стратегий совладания, а также их сложная детерминация важнейшими факторами активности субъекта, к которым относятся – диспозиционный, динамический (процессуальный), регулятивный, социокультурный.

Можно предположить, что по аналогии с совладающим поведением, процесс саморегуляции психических состояний, в рамках концепции совладающего поведения, имеет иерархическую структуру, представленную тремя уровнями: **уровнем операциональных действий** – приемами и методами саморегуляции (по А.О.Прохорову); **уровнем стратегий совладающего поведения** – обобщенной совокупностью операциональных действий, предпринимаемых в процессе саморегуляции психических состояний; **уровнем стилей совладающего поведения** – сгруппированными на основании концептуально похожих действий стратегиями совладающего поведения.

При этом уровень стратегий – промежуточный между процессом саморегуляции психических состояний и совладающим поведением, и включает в себя как элементы первого, так и второго.

В рамках настоящей работы в фокусе исследования находятся уровень стратегий и уровень стилей совладающего поведения.

В *третьем параграфе* раскрываются особенности совладающего поведения в трудных ситуациях, характерных для студенческого возраста.

Для понимания особенностей трудных ситуаций жизнедеятельности важно учитывать возрастной фактор. Психологические особенности каждого возрастного этапа во многом определяют содержательную типологию трудных ситуаций, отражающую специфику осваиваемых субъектом видов деятельности, характера социальной позиции в системе отношений.

Студенчество выделено в качестве отдельной возрастной и социально-психологической категории психологической школой Б.Г.Ананьева. Как возрастную категорию студенчество относят к периоду юности, рассматриваемую в границах 18-25 лет.

Как отмечает И.П.Стрельцова, в юношеский период изменяется отношение к трудным ситуациям. В частности, это проявляется в повышенном интересе к возникающим трудностям и способам их разрешения, что в свою

очередь приводит к тому, что трудные ситуации становятся объектом их собственного анализа, выделяясь в отдельную сферу психической деятельности, которая не была характерной для предыдущих возрастных периодов (И.П.Стрельцова, 2003). Разрешение разного рода «проблемностей», которое раньше происходило стихийно, становится специальной и особой психической деятельностью, которая дает начало особому, сознательному уровню регуляции.

Юношество и, в частности, студенческий возраст – период, сензитивный для овладения психической саморегуляцией и широким репертуаром конструктивных стратегий совладающего поведения. Конструктивный опыт совладания с возникающими трудными ситуациями жизнедеятельности в студенческом возрасте является основой для формирования конструктивных стратегий совладания со стрессами и кризисными ситуациями в зрелости, способствуя успешной адаптации и развитию личности.

**Во второй главе «Организация и методы исследования совладающего поведения студентов в процессе саморегуляции психических состояний»** дается характеристика контингента испытуемых, обосновывается выбор методик эмпирического исследования и излагается процедура его организации; описываются методы статистической обработки полученных результатов.

Первый этап эмпирического исследования был направлен на выявление феноменологической картины типичных психических состояний, возникающих в трудных ситуациях жизнедеятельности, и особенностей их регуляции.

Основой исследования явилась следующая методическая схема: каждый испытуемый заполнял опросник, направленный на выявление психических состояний, возникающих в трудных ситуациях жизнедеятельности, и на выявление способов, приемов, методов, применяемых для их регуляции (на основе субъективного отчета). Для составления опросника были выбраны два вида жизнедеятельности: учебная и повседневная.

Также в анкету был включен вопрос, направленный на выявление субъективной оценки респондентами «эффективности – не эффективности» применяемых ими способов, приемов регуляции типичных психических состояний, возникающих в трудных ситуациях учебной деятельности и повседневной жизнедеятельности. Особое внимание было направлено на выявление степени «эффективности – не эффективности» стратегий, формирующих «относительно продуктивный» стиль совладающего поведения.

На основе анализа опросников выделены психические состояния, возникающие в трудных ситуациях учебной деятельности и повседневной жизнедеятельности, во всех группах респондентов (независимо от направленности и курса обучения).

Применение опросника «Рельеф психического состояния личности» (А.О. Прохоров) позволило выявить выраженность характеристик выделенных психических состояний (со стороны психических процессов; физиологических реакций; переживаний; поведения). В рамках настоящей работы

рассматривались рельефы тех состояний, которые имеют наибольший процент выбора у респондентов как в трудных ситуациях учебной деятельности, так и в трудных ситуациях повседневной жизнедеятельности.

Далее, на основе анализа опросников, были выявлены стили и стратегии совладающего поведения, применяемые студентами в процессе саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях жизнедеятельности. Проведен сравнительный анализ выявленных стилей и стратегий в зависимости от специальности и курса.

В работе рассматриваются следующие стили совладающего поведения и стратегии, их формирующие.

1. Продуктивный стиль совладающего поведения, включающий в себя стратегии: «Решение проблемы»; «Работа и достижение»; «Позитивный фокус»; «Стремление лучше распределять своё время»; «Выбор личных приоритетов»; «Практическая реализация своих планов».

2. Непродуктивный стиль совладающего поведения, включающий в себя стратегии: «Беспокойство»; «Чудо»; «Несовладание»; «Разрядка»; «Игнорирование»; «Фиксация на переживании своей беспомощности, невозможности справиться с ситуацией»; «Сосредоточение на собственных недостатках».

3. Социальный стиль совладающего поведения, включающий в себя стратегии: «Социальная поддержка»; «Друзья»; «Чувство принадлежности»; «Общественные действия»; «Профессиональная помощь».

4. Относительно продуктивный стиль совладающего поведения, включающий в себя стратегии: «Отвлечение»; «Активный отдых»; «Компенсация».

Для проведения второго этапа исследования был подобран психодиагностический комплекс, включающий в себя 11 методик, направленных на выявление уровня выраженности стилей и стратегий совладающего поведения, а также индивидуально-психологических и личностных характеристик.

### **Третья глава «Исследование стилей и стратегий совладающего поведения, применяемых студентами в процессе саморегуляции психических состояний».**

В *первом параграфе* представлены психические состояния, возникающие в трудных ситуациях учебной деятельности и повседневной жизнедеятельности.

Установлено, что в трудных ситуациях *учебной деятельности* студентов (330 человек), независимо от направленности и курса обучения, типичными состояниями являются *напряженность* (73%); *нервозность* (47%); *стресс* (43%); *волнение* (41%); *раздражение* (31%); *страх* (26%); *усталость* (22%).

В трудных ситуациях *повседневной жизнедеятельности* всех студентов, независимо от направленности и курса обучения, объединяют следующие психические состояния: *напряженность* (45%); *волнение* (26%); *нервозность*

(22%); *стресс* (19%); *усталость* (15%); *подавленность* (12%); *спокойствие* (12%); *апатия* (8%); *злость* (8%); *сосредоточенность* (5%).

Из выделенных состояний были рассмотрены те, которые имеют наибольший процент выбора, как в ситуациях учебной деятельности, так и в ситуации повседневной жизнедеятельности. Данные состояния обозначены как «типичные» психические состояния. В группе студентов-гуманитариев – это состояние «напряженность», а в группе студентов технических специальностей – «нервозность».

Было обнаружено, что у студентов гуманитарных специальностей в состоянии «напряженность» наибольшую выраженность в структуре психического состояния имеют показатели «поведения». Поведение оценивается как «активное»; «последовательное»; «размеренное»; «продуманное»; «управляемое»; «адекватное»; «устойчивое»; «напряженное»; «уверенное»; «открытое» (рис.1).

У студентов технических специальностей состояние «нервозность» характеризуется повышением уровня выраженности всех показателей блока «психические процессы», что проявляется в обострении чувствительности к внешним воздействиям; в хорошей осознанности восприятия; в четкости и ясности представлений; в улучшении памяти; в повышении сообразительности; в улучшении способности к сосредоточению и др. (рис. 2).

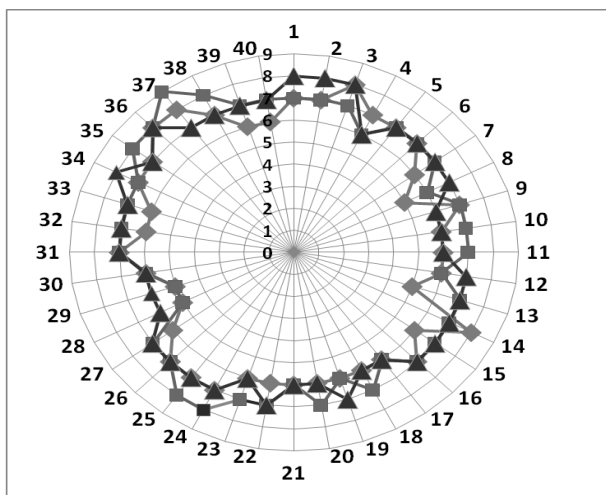


Рисунок 1

Рельефы психического состояния «напряженность» студентов гуманитарных специальностей

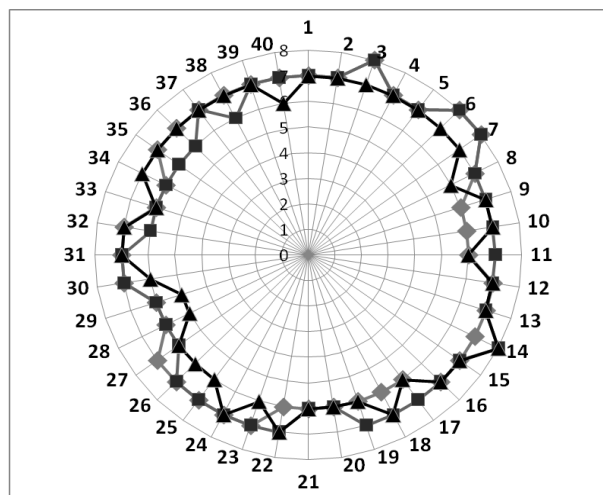


Рисунок 2

Рельефы психического состояния «нервозность» студентов технических специальностей

**Условные обозначения:** 1-10 – характеристики психических процессов; 11-20 – физиологических реакций; 21-30 – переживаний; 31-40 – характеристики поведения.

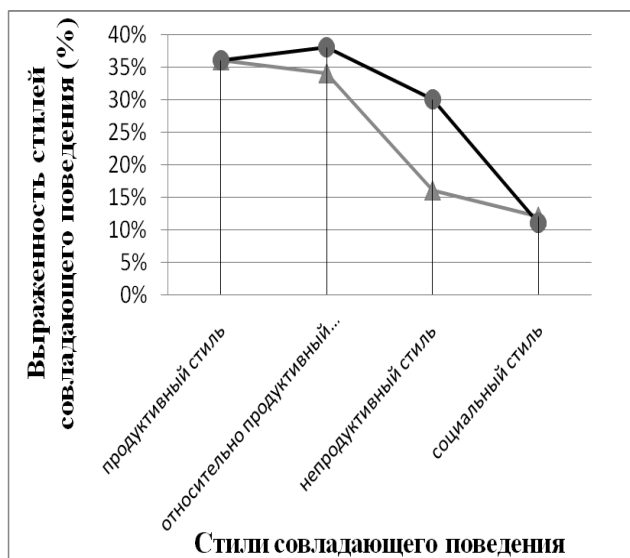
—◆— – 1 курс; —■— – 3 курс; —▲— – 5 курс

Во **втором параграфе** рассматриваются стили и стратегии совладающего поведения, применяемые студентами гуманитарных и технических специальностей в процессе саморегуляции психических состояний.

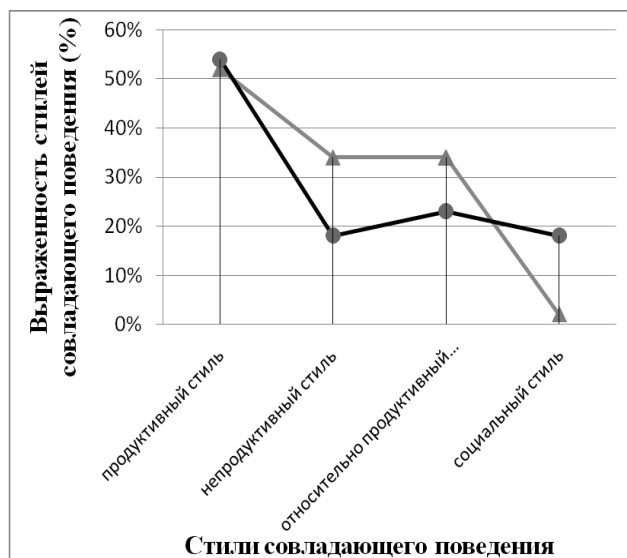
Выявлено, что основными **стилями** совладающего поведения, используемыми студентами в процессе саморегуляции психических состояний,

возникающих в трудных ситуациях учебной деятельности, независимо от курса обучения и специальности, являются *продуктивный стиль*, представленный стратегиями «Работа и достижение» и «Решение проблемы», и *относительно продуктивный стиль*, представленный стратегией «Отвлечение». Наименее используемый стиль совладающего поведения – *социальный*, особенно, на пятых курсах обучения, независимо от специальности (рис. 3).

В отношении саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях повседневной жизнедеятельности, было выявлено, что в группе студентов гуманитарных специальностей, по сравнению с группой студентов технических специальностей, наблюдается более высокий процент выбора *непродуктивного стиля* – 34% к 18%, соответственно ( $\phi^*=1.80$ ,  $p = 0.03$ ), и более низкий процент выбора социального стиля – 2% к 18%, соответственно ( $\phi^*=2.93$ ,  $p = 0$ ). Стилем совладающего поведения, который имеет наибольший процент выбора и наименьший процент различия (независимо от курса обучения и специальности), является *продуктивный стиль* (рис. 4).



**Рисунок 3**  
Стили совладающего поведения, применяемые студентами-гуманитариями (n=169) —▲— и студентами технических специальностей (n=161) —●— в трудных ситуациях учебной деятельности



**Рисунок 4**  
Стили совладающего поведения, применяемые студентами-гуманитариями (n=169) —▲— и студентами технических специальностей (n=161) —●— в трудных ситуациях повседневной жизнедеятельности

Можно предположить, что преобладание продуктивного стиля совладающего поведения, как в трудных ситуациях учебной деятельности, так и повседневной жизнедеятельности, обусловлено повышением уровня выраженности характеристик типичных психических состояний, особенно со стороны поведения и психических процессов.

При рассмотрении **стратегий** совладающего поведения было обнаружено, что в процессе саморегуляции психических состояний в учебной деятельности, студенты, независимо от курса обучения и специальности,

применяют четыре стратегии, две из которых: «Решение проблемы», «Работа и достижение» относятся к продуктивному стилю; «Отвлечение» – к относительно продуктивному стилю; «Игнорирование» – к непродуктивному стилю.

При рассмотрении стратегий совладающего поведения, применяемых в процессе саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях повседневной жизнедеятельности, было выявлено, что четыре стратегии применяются студентами независимо от курса обучения и специальности, две из которых: «Решение проблемы», «Позитивный фокус» относятся к продуктивному стилю; «Отвлечение» – к относительно продуктивному стилю; «Игнорирование» – к непродуктивному стилю.

В результате анализа полученных в ходе исследования данных, было выделено шесть групп высказываний, объединенных на основе оценки респондентами (330 человек) степени «эффективности – неэффективности» применяемых ими способов, приемов регуляции типичных психических состояний, формирующих «относительно продуктивный» стиль совладающего поведения: 1. «Неэффективно»; «неэффективно, проблема этим не решается» и т.д.; 2. «Когда как, зависит от ситуации»; «Не всегда, в зависимости от трудности ситуации» и т.д.; 3. «Помогает, но частично»; 4. «Эффективно, но временно»; «Хоть и помогает, но только на короткий промежуток времени» и т.д.; 5. «Эффективно, т.к. это помогает успокоиться и привести мысли в порядок» и т.д.; 6. «Эффективно».

Наибольшее число респондентов оценивают применение стратегий, формирующих «относительно продуктивный стиль» совладающего поведения, в трудных ситуациях жизнедеятельности как эффективное (рис. 5).

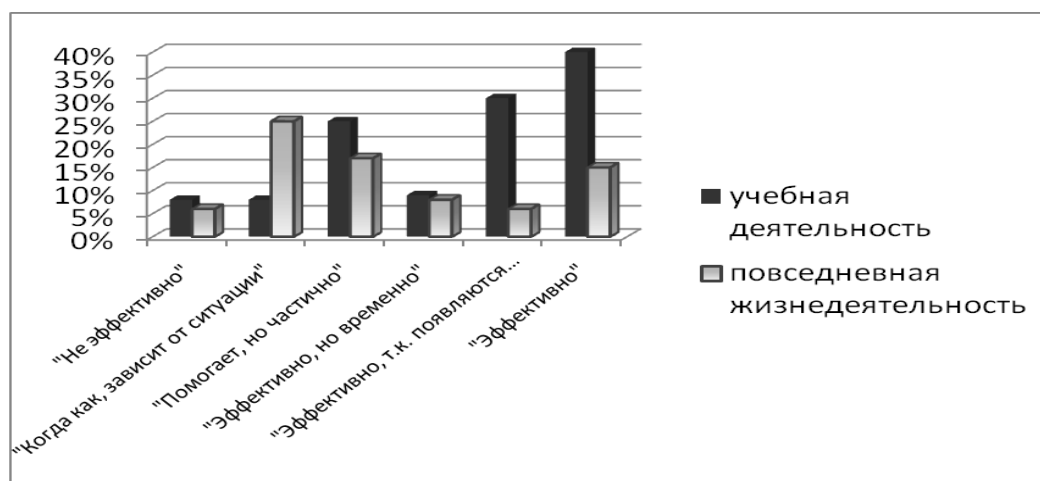


Рисунок 5

Оценка респондентами «эффективности – неэффективности» применения «относительно продуктивного стиля совладающего поведения» (n=330)

В *третьем параграфе* представлены результаты исследования влияния направленности обучения и курса обучения на выбор стилей и стратегий совладающего поведения.



Рассматривались следующие **стратегии** совладающего поведения: *активная стратегия «Ассертивные действия»*; *просоциальные стратегии «Вступление в социальный контакт», «Поиск социальной поддержки»*; *пассивные стратегии «Осторожные действия», «Избегание»*; *прямая стратегия «Импульсивные действия»*; *непрямая стратегия «Манипулятивные действия»*; *асоциальные стратегии «Асоциальные действия», «Агрессивные действия»*. **Стили**: *проблемно-ориентированный стиль (или копинг) (далее ПОК)*, который направлен на рациональный анализ проблемы; *эмоционально-ориентированный стиль или копинг (далее ЭОК)*, который не сопровождается конкретными действиями, направленными на разрешение возникшей ситуации; *стиль (копинг), ориентированный на избегание (далее КОИ)*, проявляющийся в виде ухода от проблемы, попыток не думать о возникших неприятностях, и включающий в себя две субшкалы, диагностирующие субстили *отвлечение (далее О)* и *социальное отвлечение (далее СО)*.

По результатам дисперсионного анализа установлено статистически достоверное влияние направленности обучения (как независимой переменной) на выбор стратегий и стилей совладающего поведения (как зависимых переменных) (Wilks' Lambda = 0,848,  $p \leq 0,001$ ). При этом, наибольшее влияние направленность обучения оказывает на выбор стиля совладающего поведения «Избегание» ( $p \leq 0,035$ ), а также на активную стратегию «Ассертивные действия» ( $p \leq 0,018$ ); просоциальную стратегию «Поиск социальной поддержки» ( $p \leq 0,019$ ); асоциальную стратегию «Асоциальные действия» ( $p \leq 0,001$ ).

Влияние курсов обучения (как независимой переменной) на выбор стратегий и стилей совладающего поведения (как зависимых переменных) выявлено на уровне тенденции (Wilks' Lambda = 0,843,  $p \leq 0,1$ ).

Проведённый факторный анализ позволил выявить основания, лежащие в основе выбора стилей и стратегий совладающего поведения. В результате было выделено 3 фактора в группе студентов гуманитарных специальностей и 4 фактора в группе студентов технических специальностей. Причем 2 фактора являются инвариантными, свойственными как для студентов-гуманитариев, так и студентов-технарей.

Инвариантным выступает фактор, названный как «*Негативные действия*», объединяющий в себе стратегии: «Асоциальные действия» (асоциальная стратегия) и «Манипулятивные действия» (непрямая стратегия). В качестве основных причин применения данных стратегий можно указать неумение конструктивно справляться с трудными ситуациями, склонность искать причины неудач во внешних обстоятельствах или других людях.

Инвариантным также выступает фактор, названный нами как «*Осторожность поиска и вступления в социальный контакт*», объединяющий в себе стратегии: «Вступление в социальный контакт» (просоциальная стратегия), «Поиск социальной поддержки» (просоциальная стратегия); «Осторожные действия» (пассивная стратегия). В данном факторе ожидание и, возможно, необходимость поддержки со стороны других людей, стремление

быть выслушанным, с одной стороны, сочетается с осторожными действиями, основанными на страхе быть непонятым, неправильно истолкованным, либо не получить ожидаемую поддержку, внимание, совет, – с другой стороны.

Следующий фактор, выявленный в группе студентов-гуманитариев, объединяет в себе стратегию «Ассертивные действия» (активная стратегия) и стиль «Избегание» (обнаружено, что на выбор рассматриваемого стиля и стратегии влияет направленность обучения). Рассматриваемый фактор назван как «Откладывание разрешения трудной ситуации». Стиль «Избегание» предполагает попытки совладания с трудными ситуациями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий. Однако в сочетании с активной стратегией «Ассертивные действия» это может свидетельствовать о необходимости «взять паузу», восстановить силы для дальнейшего планирования собственных действий с целью продуктивного решения проблемы.

В группе студентов технических специальностей выявлен фактор, условно названный «Эмоциональное избегание», включающий в себя стиль «Избегание» и стратегию «Импульсивные действия» (прямая стратегия). В отличие от студентов гуманитарных специальностей, в данном случае пассивный стиль «Избегание» сочетается с импульсивностью в поведении, обусловленной, отчасти, трудностями в планировании действий, прогнозировании их результата, невозможностью скорректировать стратегию поведения. Совладающее поведение, в данном случае, теряет свою целенаправленность, и становится преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения.

Таким образом, если в группе студентов гуманитарных специальностей выбор стиля «Избегание» (в сочетании с активной стратегией «Ассертивные действия») выступает в качестве необходимого условия, мобилизующего человека для дальнейшего продуктивного разрешения ситуации, то у студентов технических специальностей выбор стиля «Избегание» (в сочетании с прямой стратегией «Импульсивные действия») может свидетельствовать о недостаточной сформированности навыков совладающего поведения.

Помимо этого, в группе студентов технических специальностей выявлен фактор, образованный только одной асоциальной стратегией «Агрессивные действия», применение которой также свидетельствует об отсутствии конструктивных навыков решения трудных ситуаций.

В **четвертом параграфе** анализируются взаимосвязи между **стратегиями** совладающего поведения и индивидуально-психологическими, а также личностными особенностями.

Частотный анализ корреляционных матриц (по количеству значимых коэффициентов корреляции) позволил определить степень зависимости стратегий совладающего поведения от индивидуально-психологических и личностных особенностей; регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств; типов межличностных отношений.

В таблице 1 представлено количество выявленных статистически значимых корреляций ( $p \leq 0.05$ ;  $p \leq 0.01$ ;  $p \leq 0.001$ ).

Как следует из таблицы наибольшее число значимых связей между индивидуально-психологическими, личностными особенностями и стратегиями совладающего поведения у студентов имеют личностные характеристики и, в частности, фактор «консерватизм-радикализм», показатели типов межличностных отношений и, в частности, агрессивный тип межличностных отношений и зависимый тип межличностных отношений. Практически не влияют на стратегии мотивация, индивидуально-психологические особенности и уровень субъективного контроля.

Таблица 1

Количество статистически значимых корреляционных связей между стратегиями совладающего поведения и индивидуально-психологическими, и личностными особенностями

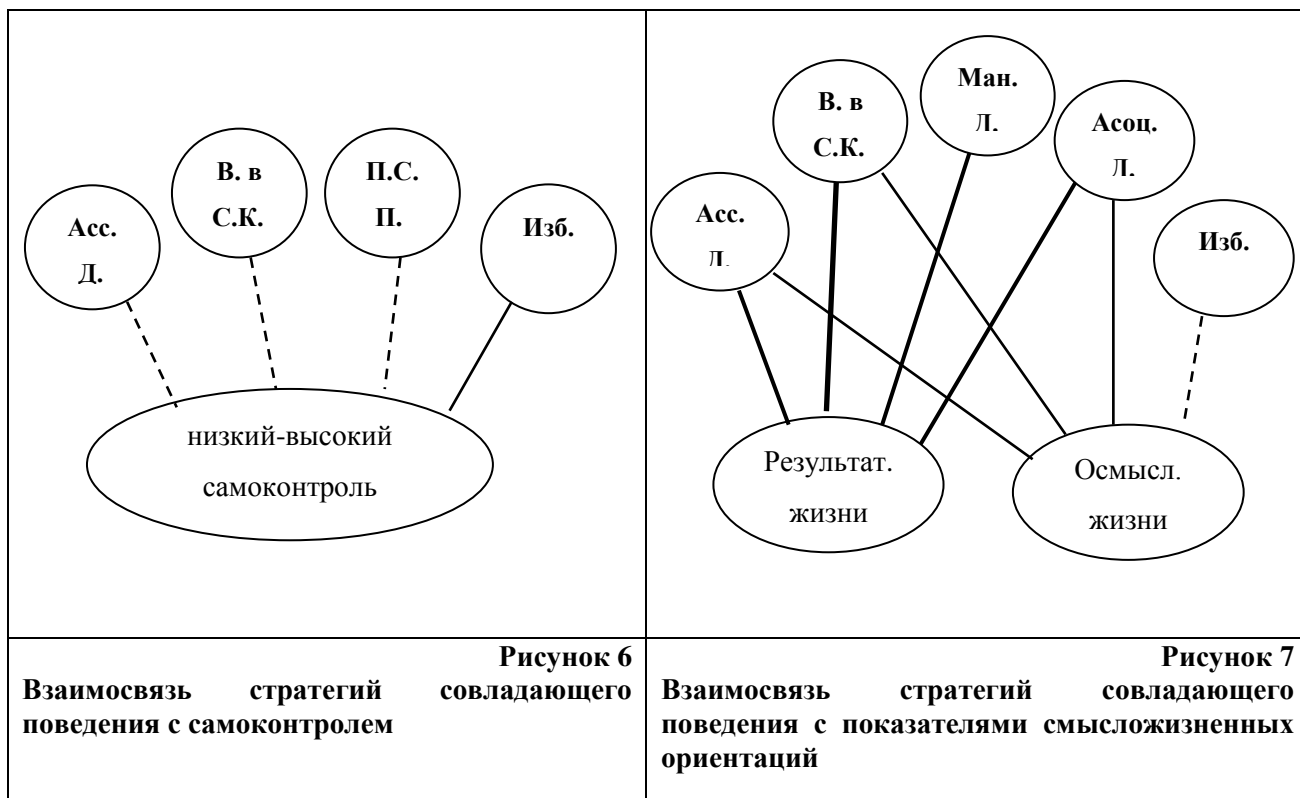
	Гуманитарные специальности				Технические специальности			
	1 курс	3 курс	5 курс	Общее кол-во	1 курс	3 курс	5 курс	Общее кол-во
Индивид.-психол. особенности	1	4	2	7	1	1	1	3
Личностные характеристики	12	21	10	43	16	3	13	32
Самоотношение	3	6	4	13	3	6	4	13
Уровень субъектив. контроля	-	4	1	5	1	2	5	8
Мотивация	-	-	-	-	-	1	2	3
Смыслжизненные ориентации	-	-	-	-	1	4	10	15
Стиль саморегуляции	4	4	3	11	7	6	3	16
Тип межличностных отношений	3	3	16	22	4	13	5	22

В тоже время, имеются некоторые различия, связанные с профилем обучения. Так, у гуманитариев большее число связей имеют личностные характеристики и, в частности, «низкий-высокий самоконтроль» (рис.6) и индивидуально-психологические особенности, тогда как у студентов-технарей – показатели регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств, а также смыслжизненных ориентаций, особенно «осмысленность жизни», «результативность жизни» (рис. 7).

В *пятом параграфе* рассматриваются взаимосвязи между **стилями** совладающего поведения и индивидуально-психологическими, а также личностными особенностями.

С помощью частного анализа корреляционных матриц (подсчитывалось количество значимых коэффициентов корреляции) определялась степень зависимости стилей совладающего поведения от индивидуально-психологических и личностных особенностей; регуляторных процессов и

регуляторно-личностных свойств; типов межличностных отношений. Выявленные статистически значимые корреляции ( $p \leq 0.05$ ;  $p \leq 0.01$ ;  $p \leq 0.001$ ) представлены в таблице 2 (стр. 21).



*Условные обозначения корреляционных связей:*

- |  |   |  |
|--|---|--|
| — полож. корреляция ( $p \leq 0,05$ )    | — полож. корреляция ( $p \leq 0,01$ )       | — полож. корреляция ( $p \leq 0,001$ )       |
| ---- отриц. корреляция ( $p \leq 0,05$ ) | - - - - отриц. корреляция ( $p \leq 0,01$ ) | - - - - отриц. корреляция ( $p \leq 0,001$ ) |

*Условные обозначения показателей:*

**Стратегии:** Асс. Д. – Ассертивные действия; В. в С.К. – Вступление в социальный контакт; П.С.П. – Поиск социальной поддержки; Изб. – Избегание; Ман. Д. – Манипулятивные действия; Асоц.Д. – Асоциальные действия.

**Смысложизненные ориентации:** Результат. Жизни – результативность жизни; Осмысл. Жизни – осмысленность жизни.

На основе сравнительного анализа взаимосвязей стилей совладающего поведения с индивидуально-психологическими и личностными особенностями, выявленных в группах студентов гуманитарных и технических специальностей 1, 3, 5 курсов обучения было установлено, что:

1. Наибольшее количество взаимосвязей со стилями совладающего поведения в группе студентов гуманитарных специальностей 1 курса имеют показатели, отражающие уровень самооотношения и, в частности, такие характеристики как «самоценность» и «самопринятие». В группе студентов технических специальностей 1 курса – также показатели самооотношения, в частности, «самопринятие», а также смысложизненных ориентаций, особенно «цели в жизни» (рис. 8 на стр. 22).

2. Наибольшее количество взаимосвязей со стилями совладающего поведения в группе студентов гуманитарных специальностей *3 курса* имеют показатели личностных характеристик и смысложизненных ориентаций и, в частности, «цели в жизни». В группе студентов технических специальностей *3 курса* – показатели регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств, формирующих стиль саморегуляции, особенно процесс «планирование» (рис. 8 на стр. 22).

3. Наибольшее количество взаимосвязей со стилями совладающего поведения в группе студентов гуманитарных специальностей *5 курса* имеют показатели личностных характеристик и, в частности, фактор «подчиненность-доминантность», а также показатели самоотношения. В группе студентов технических специальностей *5 курса* наибольшее количество взаимосвязей имеют показатели, отражающие личностные характеристики и, в частности, «интеллект» (рис. 8 на стр. 22).

Таблица 2

Количество статистически значимых корреляционных связей между стилями совладающего поведения и индивидуально-психологическими, и личностными особенностями

	Гуманитарные специальности				Технические специальности			
	1 курс	3 курс	5 курс	Общее кол-во	1 курс	3 курс	5 курс	Общее кол-во
Индивид.-психол. особенности	3	2	2	7	3	1	3	7
Личностные характеристики	2	11	9	22	3	2	9	14
Самоотношение	14	6	8	28	11	4	3	18
Уровень субъектив. контроля	1	1	2	4	4	2	-	6
Мотивация	1	-	1	2	-	-	-	-
Смысложизненные ориентации	3	9	7	19	9	2	1	12
Стиль саморегуляции	1	5		6	2	6	2	10
Тип межличностных отношений	6	-	2	8	4	3	2	9

В *шестом параграфе* рассматриваются взаимоотношения стратегий и стилей совладающего поведения с интегральными показателями структур психического состояния, представленными: «психическими процессами»; «физиологическими реакциями»; «переживаниями»; «поведением».

Наибольшее количество статистически значимых корреляционных связей выявлено между совладающим поведением социальной направленности: стиль «Социальное отвлечение»; просоциальными стратегиями «Поиск социальной поддержки» и «Вступление в социальный контакт», и интегративными характеристиками психический процессов и переживания.

Повышение уровня выраженности показателей рассматриваемых стиля и стратегий, характеризующихся направленностью на социальное

взаимодействие, необходимостью в понимании и сочувствии со стороны близких людей, при которой большое значение имеет их поддержка, связано с повышением уровня интенсивности структуры «переживание», в частности, таких характеристик как: «грустность – оптимистичность», «печаль – задорность», «пассивность – активность», «сонливость – бодрость», «вялость – бойкость» и др., а также структуры «психические процессы»: «ощущение», «четкость, осознанность восприятия», «особенности представлений», «память», «мышление», «воображение», «речь».

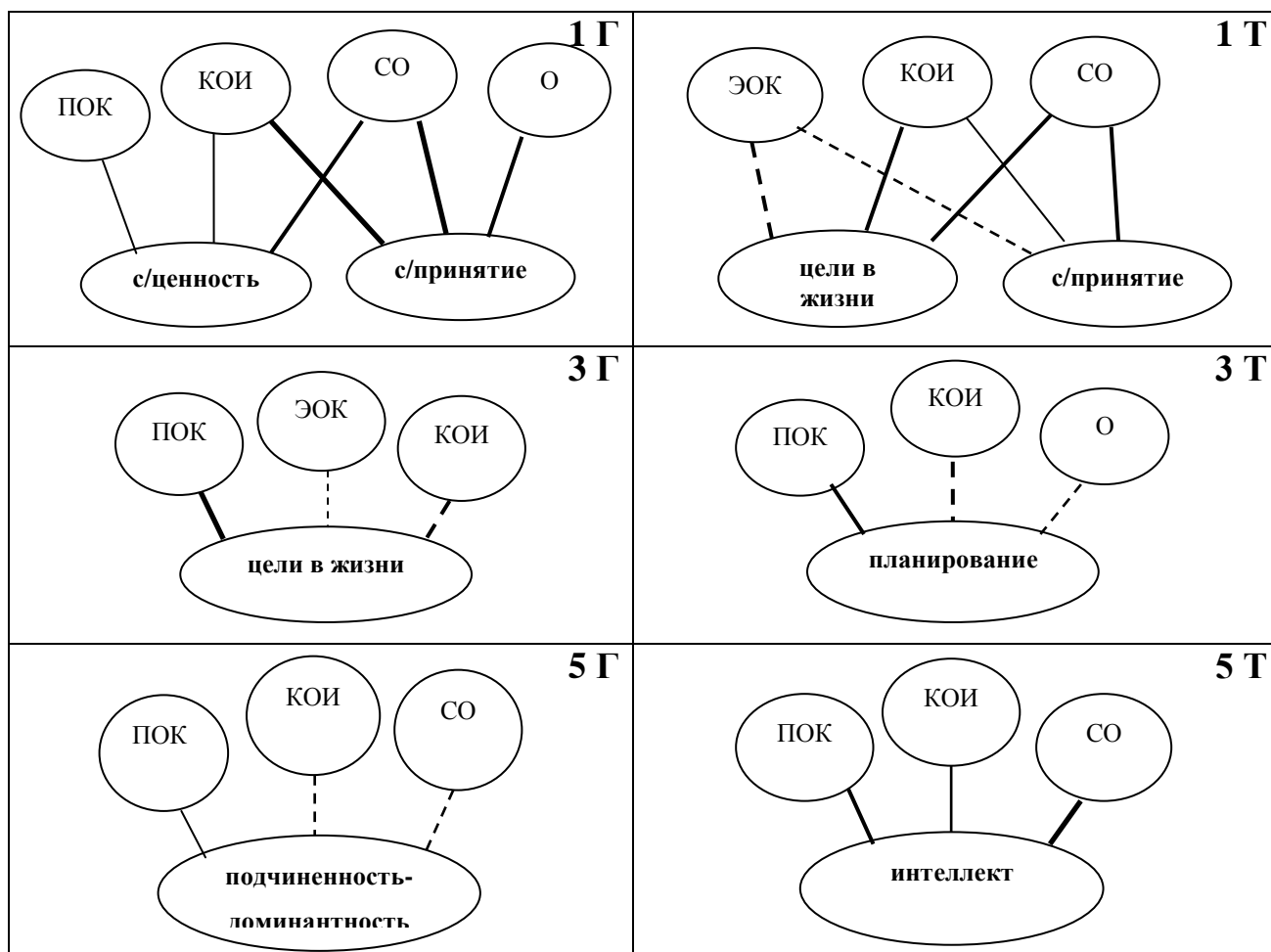


Рисунок 8

**Взаимосвязь стилей совладающего поведения с исследуемыми показателями**

**Условные обозначения корреляционных связей:**

- полож. корреляция ( $p \leq 0,05$ )
- — — — — отриц. корреляция ( $p \leq 0,05$ )
- — — — — полож. корреляция ( $p \leq 0,01$ )
- — — — — отриц. корреляция ( $p \leq 0,01$ )
- — — — — полож. корреляция ( $p \leq 0,001$ )
- — — — — отриц. корреляция ( $p \leq 0,001$ )

1 Г – 1 курс гуманитарии; 3 Г – 3 курс гуманитарии; 5 Г – 5 курс гуманитарии;

1 Т – 1 курс технари; 3 Т – 3 курс технари; 5 Т – 5 курс технари.

**Условные обозначения показателей:**

**Стили:** ПОК – проблемно-ориентированный копинг (стиль); ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг (стиль); КОИ – избегание; О. – отвлечение; С.О. – социальное отвлечение.

**Самоотношение:** с/ценность – самооценочность; с/принятие – самопринятие.

В заключении работы обобщены полученные результаты и представлены

**Выводы:**

1. Психические состояния, возникающие в трудных ситуациях учебной деятельности и повседневной жизнедеятельности, по большей части схожи – это состояния повышенного уровня психической активности (волнение, напряженность, раздраженность, нервозность и т.д.). Однако в трудных ситуациях повседневной жизнедеятельности, помимо состояний повышенного уровня психической активности, также отмечаются состояния пониженного уровня – апатия, подавленность, и оптимального уровня – спокойствие.

У студентов гуманитарных специальностей «типичным» психическим состоянием, возникающим в трудных ситуациях жизнедеятельности, является «напряженность», у студентов технических специальностей – «нервозность».

2. В процессе саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях **учебной деятельности**, наибольший выбор как в группе студентов гуманитарных специальностей, так и в группе студентов технических специальностей, приходится на «продуктивный» и «относительно продуктивный» стили совладающего поведения.

В процессе саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях **повседневной жизнедеятельности**, студенты, независимо от направленности обучения, используют «продуктивный стиль» совладающего поведения.

3. Обнаружено, что направленность обучения влияет на выбор стилей и стратегий совладающего поведения. Наибольшее влияние направленность обучения оказывает на выбор стиля совладающего поведения «Избегание», а также на стратегии: «Ассертивные действия» (активная стратегия), «Поиск социальной поддержки» (просоциальная стратегия), «Асоциальные действия» (асоциальная стратегия). Показано, что в группе студентов-гуманитариев выбор стиля «Избегание», в сочетании с активной стратегией «Ассертивные действия», выступает в качестве необходимого условия, мобилизующего для дальнейшего продуктивного разрешения ситуации. У студентов технических специальностей выбор стиля «Избегание», в сочетании с прямой стратегией «Импульсивные действия», свидетельствует о недостаточной сформированности навыков совладающего поведения.

4. Выявлено, что независимо от направленности обучения, наибольшее влияние на выбор *стратегий* совладающего поведения на *1 курсе* оказывают личностные характеристики. На *3 курсе* у гуманитариев – показатели личностных характеристик, а в группе студентов технических специальностей – показатели, отражающие типы межличностных отношений. На *5 курсе* у студентов гуманитарных специальностей – типы межличностных отношений и личностные характеристики, тогда как у студентов технических специальностей этого курса – личностные характеристики и смысложизненные ориентации.

5. Установлено, что на *стилях* совладающего поведения на *1 курсе* у студентов-гуманитариев наибольшее влияние оказывают показатели,

отражающие самоотношение, у студентов технических специальностей показатели самоотношения и смысложизненных ориентаций. На 3 курсе у гуманитариев – показатели личностных характеристик и смысложизненных ориентаций, в группе студентов технических специальностей – регуляторные и регуляторно-личностные свойства, влияющие на стиль саморегуляции. На 5 курсе у гуманитариев – показатели личностных характеристик, а также показатели самоотношения, у студентов технических специальностей – показатели личностных характеристик.

6. Выявлены взаимоотношения между стилями и стратегиями совладающего поведения и отдельными сторонами психических состояний: стили и стратегии совладающего поведения социальной направленности в большей степени определяют характеристики переживания и показатели психических процессов.

**Практические рекомендации.** Развивая навыки психологической саморегуляции, человек приобретает способность справляться с психическими состояниями, возникающими в трудных ситуациях жизнедеятельности, что позволяет ему сохранять ресурс активности, необходимый для осуществления процесса совладающего поведения. В связи с этим, в целях увеличения продуктивности учебной деятельности, а также сохранения психического здоровья в повседневной жизнедеятельности, рекомендуется обучение студентов оптимальным стратегиям и стилям совладающего поведения с учетом курса и профиля специальности.

**Перспектива дальнейшего исследования** связана с изучением особенностей психических состояний и их саморегуляции в зависимости от уровневых характеристик стратегий и стилей совладающего поведения.

Основное содержание диссертации отражено в **11 публикациях** автора:  
**В издании, рекомендованном ВАК:**

1. Жуйкова М.В. Особенности стилей и стратегий совладающего поведения, применяемых для регуляции психических состояний / М.В.Жуйкова // Психология и психотехника. – М.: Изд-во NOTA BENE, 2010. – С.55-61 (0,44 п.л.).

**В других изданиях:**

2. Жуйкова М.В. Особенности саморегуляции психических состояний в повседневных и трудных ситуациях жизнедеятельности при использовании различных копинг-стратегий / М.В.Жуйкова // Вестник научных трудов Нижнекамского филиала Московского гуманитарно-экономического института / Отв.ред. Р.Р.Лутфуллин. – Казань: Изд-во ЗАО «Новое знание», 2008. – С.251-253 (0,13 п.л.).



3. Жуйкова М.В. Особенности преодолевающего поведения в повседневной жизнедеятельности студентов / М.В.Жуйкова // Психология психических состояний: теория и практика. Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский государственный университет, 13-15 ноября 2008 г. Часть I / Отв ред. А.О.Прохоров, Г.Ш.Габдреева, М.Е.Валиуллина – Казань: Изд-во ЗАО «Новое знание», 2008. – С.334-338 (0,25 п.л.).

4. Жуйкова М.В. Интегративный подход к концепции совладающего поведения / М.В.Жуйкова // Психология психических состояний. Сборник статей. Вып.6. / Под ред.проф. А.О.Прохорова. – Казань: Изд-во «Отечество», 2009. – С. 568-577 (0,5 п.л.).

5. Жуйкова М.В. Совладающее поведение и механизмы психологической защиты как основные способы адаптации к трудным ситуациям жизнедеятельности / М.В.Жуйкова // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: Сборник докладов международной научной заочной конференции / Отв.ред. А.В. Горбенко. Ч.II. Психологические науки. – Липецк: Издательский центр «Де-факто», 2009. – С.16-19 (0,25 п.л.).

6. Жуйкова М.В. Совладающее поведение с трудными ситуациями жизнедеятельности как характеристика саморегуляции субъекта / М.В.Жуйкова // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы II Международной научно-практической конференции. – Северо-Кавказский гуманитарно-технический университет. Ч.II: Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции». – Ставрополь: Изд-во Северо-Кавказского государственного технического университета, 2009. – С.110-114 (0,25 п.л.).

7. Жуйкова М.В. Совладающее поведение как фактор активности личности / М.В.Жуйкова // Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 35-летию Омского государственного университета им. Ф.М.Достоевского / Под. ред. Л.И.Дементий. – Омск: Изд-во Омского государственного университета, 2009. – С.46-50 (0,25 п.л.).

8. Жуйкова М.В. Взаимосвязь психических состояний и стилей совладающего поведения студентов в трудных ситуациях повседневной жизнедеятельности в зависимости от курса обучения / М.В.Жуйкова // Человек в современном обществе: вопросы психологии: материалы международной заочной научно-практической конференции (1 июня 2010 г.). – Новосибирск: Изд-во «ЭНСКЕ», 2010. – С.103-112 (0,63 п.л.).

9. Жуйкова М.В. Взаимосвязь психических состояний и стилей совладающего поведения студентов технических специальностей и студентов психологов в трудных ситуациях учебной деятельности / М.В.Жуйкова // Психология совладающего поведения: материалы II Международной научно-практической конференции (23–25 сентября 2010 г.) / отв. ред.: Т.Л.Крюкова, М.В.Сапоровская, С.А.Хазова. – Кострома: Изд-во Костромского

государственного университета им. Н.А.Некрасова, 2010. – Т. 1– С.29-31 (0,19 п.л.).

10. Жуйкова М.В. К вопросу о необходимости формирования навыков совладающего поведения / М.В.Жуйкова // Современная психология: актуальные проблемы и тенденции развития: материалы международной заочной научно-практической конференции (30 октября 2010 г.). – Новосибирск: Изд-во «ЭНСКЕ», 2010. – С.37-45 (0,56 п.л.).

11. Жуйкова М.В. Влияние направленности обучения (гуманитарной / технической) на выбор стратегий и стилей совладающего поведения / М.В.Жуйкова // Психология психических состояний: материалы V зимней школы по психическим состояниям / под ред. М.Г.Юсупова. – Казань: Казан. ун-т, 2011. – С.47-53 (0,38 п.л.).