

СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ И СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Морозова В.В.,

*студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Морозжанова М.М., канд. психол. наук, доцент*

Ключевые слова. Копинг-стратегии, студенты, психологическая адаптация, эмоциональная регуляция, совладающее поведение.

Keywords. Coping strategies, students, psychological adaptation, emotional regulation, coping behavior.

Актуальность данной темы заключается в том, что в условиях возрастающей учебной и профессиональной нагрузки студенты сталкиваются с множеством стрессовых ситуаций, требующих эффективных стратегий совладания [1; 2]. Изучение копинг-стратегий у студентов различных направлений подготовки, например, у психологов и специалистов в области физической культуры и спорта, позволяет выявить особенности их адаптивного поведения и способы преодоления трудностей. Следовательно, целью настоящего исследования являлось проведение сравнительного анализа копинг-стратегий у студентов разных профессиональных сфер. Заявленная цель согласуется с актуальными направлениями современной психологии, так как результаты исследования могут быть использованы для разработки программ психологической поддержки студентов и формирования эффективных моделей совладающего поведения в образовательной среде [3].

Материал и методы. Исследование копинг-стратегий студентов проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова. В обследовании приняли участие студенты, обучающиеся по специальности «Психология» (41 человек) и «Физическая культура» (43 человека). Общий объем выборки составил 84 человека. Формирование выборки осуществлялось на основе добровольного согласия респондентов на участие в исследовании.

Для изучения предпочитаемых копинг-стратегий использовалась методика «Индикатор копинг-стратегий», адаптированная Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским. Обработка данных включала расчет описательных статистик для сравнения выраженности характеристик выборки по изучаемым показателям.

Результаты и их обсуждение. В результате проведения эмпирического исследования были подсчитаны уровни выраженности копинг-стратегий у студентов двух направлений подготовки: «Психология» и «Физическая культура» (рисунок 1).



Рисунок 1 – Сравнение средних значений копинг-стратегий между студентами двух направлений подготовки

Анализируя результаты методики «Индикатор копинг-стратегий», можно отметить, что в целом, в обеих выборках преобладают стратегии, направленные на активное преодоление стрессовых ситуаций (рисунок 1). В то же время можно отметить, что сту-

денты-психологи демонстрируют более высокие средние значения по стратегиям разрешения проблем и поиска социальной поддержки ($M=25.15$; $SD=4.41$ и $M=23.24$; $SD=5.58$ соответственно), тогда как у студентов физкультурного направления наблюдается наибольший разброс по шкале избегания ($M=19.58$; $SD=4.26$).

Так, у студентов специальности «Психология» наибольшие показатели были получены по стратегии разрешения проблем. Средний уровень использования данной стратегии продемонстрировали 71% респондентов, высокий – 17%, тогда как низкий и очень низкий уровни составили 7% и 5% соответственно. Поиск социальной поддержки также занимает значительное место: средний уровень – 63%, высокий – 20%, низкий – 12%, очень низкий – 5%. Наименьшие показатели среди всех стратегий отмечаются по шкале избегания: низкий уровень – 61%, очень низкий – 27%, средний – 7%, высокий – 5% (таблица 1).

Таблица 1 – Уровни выраженности копинг-стратегий у студентов специальности «Психология» по методике CSI

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	2	2	11
Низкий	3	5	25
Средний	29	26	3
Высокий	7	8	2

Таким образом, в рамках настоящего исследования можно говорить о том, что студенты-психологи склонны к осознанному преодолению трудностей, стремятся к анализу ситуации и поиску поддержки, что может быть связано с особенностями их профессиональной подготовки, предполагающей развитие навыков саморефлексии и эмоциональной регуляции.

Анализируя результаты выраженности копинг-стратегий у студентов специальности «Физическая культура» (таблица 2), можно отметить, что по шкале разрешения проблем средний уровень составил 65%, высокий – 16%, низкий – 19%.

Таблица 2 – Уровни выраженности копинг-стратегий у студентов специальности «Физическая культура» по методике CSI

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	0	3	6
Низкий	8	12	29
Средний	28	24	5
Высокий	7	4	3

Поиск социальной поддержки продемонстрировали 56% студентов на среднем уровне, 9% – на высоком, и 35% – на низком. По шкале избегания проблем наибольшие значения получены по низкому уровню – 67%, средний – 12%, очень низкий – 14%, высокий – 7%.

Исходя из этих результатов, можно сделать следующий вывод: студенты физкультурного направления также демонстрируют преимущественно активные формы совладания со стрессом, однако в меньшей степени склонны к поиску социальной поддержки. Это может быть связано с особенностями их профессиональной деятельности, предполагающей самостоятельность, физическую активность и быструю реакцию в стрессовых ситуациях.

Заключение. Данные настоящего исследования указывают на то, что в целом студенты отдают предпочтение копинг-стратегиям, направленным на активное преодоление стрессовых ситуаций и взаимодействие с другими людьми. Наиболее выраженными стратегиями являются разрешение проблем и поиск социальной поддержки, что отражает осознанный подход к решению трудностей и стремление к конструктивному поведению. При этом студенты-психологи чаще используют социальные ресурсы, тогда как студенты физкультурного направления демонстрируют большую самостоятельность. Низкий уровень избегания в обеих группах подтверждает наличие зрелых форм совладающего поведения. Перспективами дальнейшего исследования является изучение особенностей формирования копинг-стратегий с учетом индивидуальных и профессиональных особенностей студентов, что может способствовать разработке программ поддержки в образовательной среде.

1. Незнамова, Н. А. Особенности копинг-стратегий студентов-психологов в зависимости от формы обучения / Н. А. Незнамова // Молодой ученый. – 2020. – № 41 (331). – С. 169-171. – URL: <https://moluch.ru/archive/331/74050/> (дата обращения: 12.04.2025).

2. Чудакова, А. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов / А. В. Чудакова // Право. Экономика. Психология. – 2023. – № 3(31). – С. 88-91. <https://rep.vsu.by/handle/123456789/39763>.

3. Савченко, Н. А. Особенности применения копинг-стратегий у подростков / Н. А. Савченко, И. Н. Андреева // Психологический Vademecum: Психология: рефлексия настоящего в контексте будущего: сборник научных статей. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2024. – С. 41-43. <https://rep.vsu.by/handle/123456789/45702>.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ХИМИИ

Окунева К.Р.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Борисевич И.С., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Исследовательская деятельность учащихся, химический эксперимент, методы экспресс-анализа, тест-методы.

Keywords. Research activity of learners, chemical experiment, methods of express analysis, test-methods.

Актуальным направлением в работе современного учителя химии является организация и руководство исследовательской деятельностью учащихся. Выполнение исследовательских работ по химии учит детей самостоятельно мыслить, ставить цель и задачи, искать пути их решения, выполнять экспериментальную часть работы, интерпретировать полученные результаты и на их основании делать выводы. Результаты исследований могут быть в дальнейшем представлены на научно-практических конференциях учащихся, что позволяет услышать мнение о своей работе, развивает навыки публичных выступлений, умение отвечать на поставленные вопросы [1].

Важной частью исследовательских работ по химии является экспериментальная составляющая. В выполнении эксперимента могут быть задействованы различные методы химического и физико-химического анализа, позволяющие провести исследование как на качественном, так и на количественном уровне. Особые возможности для организации исследовательской деятельности учащихся при изучении химии представляют методы экспресс-анализа. Именно поэтому *цель* нашей работы заключалась в разработке идеи использования методов экспресс-анализа при организации исследовательской деятельности учащихся по химии.

Материал и методы. При обосновании возможности использования методов экспресс-анализа в организации исследовательской деятельности учащихся мы руководствовались содержанием учебного предмета «Химия», публикациями по данной теме, опытом работы с учащимися. В работе были использованы следующие методы: теоретический анализ научной и методической литературы по исследуемой проблеме, педагогическое наблюдение, обобщение и систематизации опыта педагогической работы.