

## «ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ОТНОШЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ»

Цой Светлана Валерьевна

*Научный руководитель*

Хикматуллаева Сабина

*(студент магистр)*

*Филиал Московского государственного университета имени*

*М.В.Ломоносова в г. Ташкенте, Ташкент, Узбекистан*

*E-mail:*

В настоящее время достаточно остро стоит проблема повышения эффективности обучения молодых специалистов. Исходя из того факта, что в настоящее время во всем мире распространилась короновирусная инфекция, многие страны приняли решение перейти на дистанционную форму взаимодействия, включая систему образования. Данный вопрос в наше время стал как никогда актуальным, и в связи с этим отчетливо выступает проблема эффективного совладания со стрессом и тревогой в рамках дистанционного обучения.

Под "преодолением" понимается сложный комплекс поведения и познаний, которые люди используют для того, чтобы справиться со стрессом и трудными жизненными ситуациями. Данные понятия прямо связаны с преодолением трудностей[1]. Одна из особенностей определения «копинга» заключается в том, что преодоление является психологической конструкцией, в том смысле, что оно включает в себя оценку обстоятельств как ситуации, превышающей возможности человека управлять ею. Наконец, преодоление включает в себя ответные меры. Под "преодолением" понимаются эффективные реакции, которые люди предпринимают для того, чтобы справиться с ситуацией, или их эмоциональные реакции на нее[2,6].

Учитывая возникающие трудности в разграничении понятий «копинга» и психологической защиты, Е.В. Битюцкая посредством проведения научной рефлексии, выделяет два противоположных подхода к определению феномена «совладания». К первому подходу относят определение копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман, которые определяют копинг как динамичное взаимодействие человека с ситуацией; как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, направленные на устранение внешних или внутренних противоречий. Сюда же относят определение в широком смысле, где «coping включает все виды

взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера — попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации».[3,4,5]

При возникновении необходимости дать операционализацию понятия «трудная жизненная ситуация» возникают трудности, так как как в зарубежной, так и в отечественной литературе нет общепринятого определения. Так, Е.В. Битюцкая, указывает на тот факт, что в ряде источников, «трудная жизненная ситуация» воспринимается как объединяющая категория для таких понятий как экстремальная ситуация, критическая ситуация, кризисная ситуация, травматические и напряженная ситуация. [1,2].

Онлайн обучение, дистанционное образование и дистанционное обучение не являются чем-то новым в настоящий период. Единственное отличие состоит в том, что теперь на фоне пандемии Covid-19, онлайн обучение является единственной возможной перспективой получения образования из-за социального дистанцирования и общенациональной блокировки. Дистанционное обучение требует высокой степени самодисциплины, организации и планирования со стороны студентов и учеников.

Целью нашего исследования является исследовать копинг-стратегии и отношение к учебной деятельности у студентов в ситуации дистанционного обучения.

Объектом исследования выступают копинг-стратегии.

Предметом исследования выступают копинг стратегии у студентов в ситуации дистанционного обучения.

Основная гипотеза исследования:

Существует связь между копинг-стратегиями и отношением к учебной деятельности у студентов в условиях дистанционного обучения.

Частные гипотезы:

1. Студентам с позитивным отношением к учебной деятельности характерны следующие копинги: планомерное решение проблемы и позитивная переоценка.

2. У студентов будет более выражена ориентация на сохранение ресурсов.

В нашем исследовании приняли участие 70 респондентов, которые являются студентами высших учебных заведений в г. Ташкент. Все студенты на момент проведения опроса проходили обучение в формате онлайн.

Исследование было проведено методом опроса, который включал в себя использование таких методик как: «Тест-опросник удовлетворенности учебной деятельности (УУД)», опросник «COPE», опросник способов копинга (ОСК), методика «Типы реагирования на ситуацию изменений» (ТРСИ).

Согласно полученным результатам, наиболее значимая взаимосвязь между успешной учебной деятельностью и особенностями совладающего поведения была установлена по таким копинг стратегиям как: позитивное переформулирование и личностный рост, планомерное решение проблемы, позитивная переоценка. Из чего следует, что наша гипотеза нашла свое подтверждение и нам удалось обнаружить значимые связи между совладающим поведением и отношением к учебной деятельности. Стоит также отметить, что для формирования и сохранения положительного отношения к учебе в ВУЗе эффективными копинг стратегиями являются способность планировать свою деятельность и позитивно оценивать процесс.

Тип реагирования, который предполагает принятие изменений влечет за собой такие копинг стратегии как: концентрация на эмоциях и их активное выражение, использование инструментальной социальной поддержки, активное совладание, подавление конкурирующей деятельности, планирование, планомерное решение проблемы, обращение за поддержкой к социальному окружению, самообвинение, самоконтроль. Такого рода совладающее поведение предполагает, что студент готов принимать происходящие изменения в процессе получения образования. Другой тип реагирования, предполагающий непринятие изменений, влечет за собой такие копинг стратегии как: концентрация на эмоциях и их активное выражение, использование инструментальной социальной поддержки, сдерживание, использование «успокоительных», самообвинение, самоконтроль, фантазирование и надежда на внешние силы, позитивная переоценка.

Контент анализ, который был проведен на основании ответов, которые были даны участниками нашего исследования на вопрос об их отношении к дистанционному образованию, позволил выделить 5 категорий ответов: 1.Онлайн образование как барьер к получению качественных знаний и обретению важных профессиональных навыков; 2. Отсутствие социальных контактов в реальном режиме; 3.Проблемы с эмоционально-волевой сферой; 4. Объективные трудности; 5. Восприятие онлайн образования НЕ как трудную жизненную ситуацию.

Посредством выделения категорий, нам удалось обнаружить влияние категории на такие шкалы как: «Избегание», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Использование инструментальной социальной

поддержки», «Подавление конкурирующей деятельности». Была обнаружена также тенденция, когда наиболее низкие результаты по вышеописанным шкалам были у людей, которые были отнесены в категорию «объективные трудности», и наиболее высокие баллы у группы людей, у которых было позитивное отношение к дистанционному образованию. Данный результат является еще одним подтверждением нашей основной гипотезы.

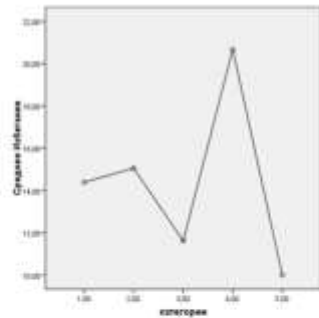


Рис. 1. Средние значения по шкале «Безагаге»

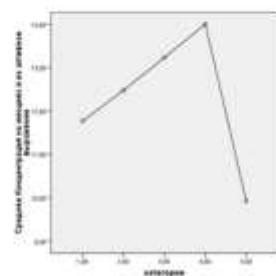


Рис. 2. Средние значения по шкале «Концентрация на эмоциях и их активное выражение»

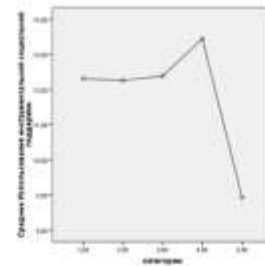


Рис. 3. Средние значения по шкале «Использование инструментальной социальной поддержки»

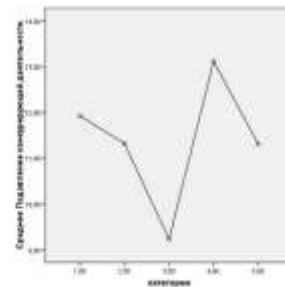


Рис. 4. Средние значения по шкале «Подавление конкурирующей деятельности»

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Битюцкая Е.В., Баханова Е.А., Корнеев А.А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальн. психол. журнал. 2015. № 2. С. 41–55.
2. Битюцкая Екатерина Владиславовна Современные Подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011
3. Нартова-Бочавер С.К., Бородина А.А. Значимые события в жизни современных подростков // Актуальные проблемы современного детства. М., 1996. С. 63-66.
4. Nartova-Vochaver, Sofya. (1997). "Coping behavior" в системе понятий психологии личности // "Coping behavior" in the system of concepts of the psychology of personality. *Psikhologicheskii zhurnal*. 18. 20-30.

5. Folkman S., Lazarus R. S., Gruen R. J., DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms // J. of Personality and Social Psychology. V. 50. N 3. 1986-b. 571–579 pp.
6. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach // J. Pers. and Soc. Psychol. 1989. V. 56. P: 267-283.