

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ. СПЕЦИФИКА И ДИНАМИКА

ПОНИКАРОВА Валентина Николаевна

кандидат психологических наук, доцент, доцент

Череповецкий государственный университет,  
г. Череповец, Россия

*В статье рассматривается проблема изменения профессионального копинг-поведения в процессе профессионального развития личности. Автор предлагает оригинальную диагностическую программу и описывает типологию хард-копинга на разных этапах профессионального развития личности. В статье анализируется динамика хард-копинга студентов и магистрантов, а также рассматривается его динамика по мере приобретения профессиональных компетенций.*

**Ключевые слова:** копинг-поведение, этапы профессионального развития личности, уровни профессионального копинга поведения.

**К**опинг-поведение традиционно понимается как поведение, помогающее разрешить проблемные ситуации [1, с. 46].

В структуре копинг-поведения нами условно выделяются лайф-копинг, хард-копинг и софт-копинг.

Лайф-копинг – описывает наиболее типичные стратегии и техники копинг-поведения в проблемных ситуациях, которые связаны с функционированием личности в микросоциуме.

Хард-копинг – описывает наиболее частые стратегии и техники копинг-поведения в проблемных ситуациях, которые связаны с функционированием личности в мезосоциуме, в том числе специфические особенности профессионального копинг-поведения.

Софт-копинг – описывает наиболее характерные стратегии и техники копинг-поведения в проблемных ситуациях, которые связаны с функционированием личности в макросоциуме.

В процессе обучения в высшей школе определенное значение придается формированию профессионального копинг-поведения (хард-копинга).

Профессиональное копинг-поведение формируется как на занятиях, так и во

внедорожной среде: в частности, большое значение приобретает практика в образовательных учреждениях, где студент может попробовать в себя роли педагога.

Большой интерес приобретает изучение особенностей профессионального копинг-поведения будущих и практикующих педагогов на разных этапах профессионального становления личности: оптации (студенты 1-го курса), адаптации (студенты 3-го курса), интернализации (магистранты).

В качестве основных показателей нами были выбраны следующие: профессиональная готовность, сформированность профессионально-важных качеств, особенности копинг-поведения, фрустрационная толерантность, скайлссет.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО Череповецкий государственный университет. Генеральная совокупность выборки составила 102 респондента, презентативная – 67 испытуемых, которые прошли все этапы исследования. Специальность 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование.

Для изучения специфики и динамики профессионального копинг-поведения нами была разработана диагностическая программа и определены критерии оценки (см. таблицу 1).

Таблица 1

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

Показатели профессионального копинг-поведения	Цель	Методики	Уровни профессионального копинг-поведения
Профессиональная готовность	Выявить типологию профессиональной готовности	«Professional readiness» (по В.Н. Поникаровой)	Full уровень Medium уровень Primary уровень
Профессионально-важные качества	Выявить особенности профессионально-важных качеств	«Оценка профессионально-значимых качеств педагога» (по Т.П. Зинченко)	
Профессиональное копинг-поведение	Выявить типологию профессионального копинг-поведения	«Хард-копинг» (по В.Н. Поникаровой)	
Фruстрационная толерантность	Выявить особенности стрессоустойчивости	«Уровень психосоциального стресса» (по Л. Ридеру)	
Скиллсет	Выявить особенности лайф-скиллс, хард-скиллс, софт-скиллс	«LHS» (по В.Н. Поникаровой)	

Для обобщенной оценки полученных результатов были условно выделены следующие уровни профессионального копинг-поведения: Full (оптимальный), Medium (средний), Primary

(недостаточный).

Сравнительные результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

### СРАВНИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ (данные в процентах)

Уровни профессионального копинг-поведения	Студенты 1-го курса	Студенты 3-го курса	Магистранты	Средний показатель
Full	0	27	48	37.5
Medium	42	60	38	46.6
Primary	58	18	14	15.9

Сравнительные результаты исследования динамики копинг-поведения позволяют сделать вывод, что у студентов первого и третьего курсов больше представлен Medium уровень профессионального копинг-поведения. Уровень Primary закономерно преобладает у сту-

дентов первого курса (58% против 18% и 14%).

У магистрантов преобладающим уровнем является Full уровень (выявлен почти у половины респондентов).

Показатели статистической значимости между выборками представлены в таблице 3.

Таблица 3

## ПОКАЗАТЕЛИ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ЗНАЧИМОСТИ МЕЖДУ ВЫБОРКАМИ

	Студенты 1-го курса	Студенты 3-го курса	Магистранты
Студенты 1-го курса		$\chi^2 = 35,29$ при $p < 0,01$	$\chi^2 = 33,75$ при $p < 0,01$
Студенты 3-го курса	$\chi^2 = 35,29$ при $p < 0,01$		$\chi^2 = 25,26$ при $p < 0,01$
Магистранты	$\chi^2 = 33,75$ при $p < 0,01$	$\chi^2 = 25,26$ при $p < 0,01$	

Наиболее существенная статистическая разница отмечена между студентами первого и третьего курсов ( $\chi^2 = 35,29$  при  $p < 0,01$ ), тогда как наименьшая разница отмечена между студентами третьего курса и магистрантами.

В качестве специфических особенностей профессионального копинг-поведения можно выделить следующие. По мере перехода с этапа на этап профессионального развития личности (в изучаемой выборке) не отмечено взрывного прироста показателей готовности к профессиональной деятельности. Практически она остается на среднем (Medium) уровне, как у оптантов, так и интерналов.

В качестве профессионально важных качеств (ПВК) стабильно преобладают значимые качества, такие, как ответственное отношение к требованиям социального окружения, способность действовать в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях, соблюдение общепринятых норм поведения. На первых этапах професионализации незначительно доминируют такие качества, как ответственное отношение к требованиям социального окружения и способность действовать в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях. В то же время на последующих этапах предпо-

чение отдаётся соблюдению общепринятых норм поведения, а также умение ладить с другими членами коллектива.

Характеристика копинг-поведения свидетельствует, что у студентов первого и третьего курсов доминирует лайф-копинг и, незначительно, софт-копинг. У магистрантов устойчиво преобладает хард-копинг.

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие теоретических и практических компетенций в процессе обучения и профессионального становления личности играет более существенную роль, чем собственно профессиональная деятельность [2, с. 130].

К особенностям фрустрационной толерантности можно отнести тот факт, что по мере нарабатывания профессионального опыта стрессоустойчивость снижается.

Изучение предпочтаемых компетенций также показывает тенденцию к более частому использованию хард-скиллс в процессе професионализации.

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие теоретических и практических компетенций в процессе обучения играет такую же существенную роль, как и собственно профессиональная деятельность.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Поникарова В.Н. Педагогика копинг-поведения. Элективный курс – Курск, ЗАО «Университетская книга», 2023. – 251 с .
2. Поникарова В.Н. Педагогика метакопинга. Модели и технологии – Курск, ЗАО «Университетская книга», 2024. – 215 с.

## PROFESSIONAL COPING BEHAVIOR. SPECIFICITY AND DYNAMICS

**PONIKAROVA Valentina Nikolaevna**

Candidate of Sciences in Psychology, Associate Professor, Associate Professor

Cherepovets State University

Cherepovets, Russia

*The article examines the problem of changing professional coping behavior in the process of professional development of an individual. The author offers an original diagnostic program and describes the typology of hard coping at different stages of professional development of an individual. The article analyzes the dynamics of hard coping of students and master's students, and also examines its dynamics as they acquire professional competencies.*

**Keywords:** coping behavior, stages of professional development of an individual, levels of professional coping behavior.