

УДК: 159.922.8:378.661

ББК: 74.480

Педагогические науки

Особенности копинг-поведения в юношеском возрасте на примере студентов медицинского вуза.

© *Р.А. Субботина, А.Н. Акопян, О.Е. Баксанский.*

Субботина Р.А. - ст. преподаватель кафедры общей психологии и педагогики,
РНИМУ им. Н. И. Пирогова
E-mail: ruzannamed@mail.ru

Акопян А.Н. - доцент кафедры общей психологии и педагогики, к.психол.н.,
РНИМУ им. Н. И. Пирогова,
E-mail: akanik@yandex.ru

Баксанский О.Е. - профессор кафедры общей психологии и педагогики психоло-
го-социального факультета, д.ф.н., РНИМУ им. Н. И. Пирогова
E-mail: obucks@mail.ru

Адрес: 117997, г. Москва, ул. Островитянова, дом 1, Российская Федерация.

75

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты выявления специфики совладающего поведения студентов медицинского вуза. Проблема поведения человека в трудных жизненных ситуациях в последнее время особенно актуальна, что сказывается на специфике адаптационных механизмов личности. Совладающее (копинг) поведение – это индивидуальный способ взаимодействия человека с трудной жизненной ситуацией, требования которой превышают ресурсы личности.

Данная проблема привлекла наше внимание, так как на сегодняшний день совладающее поведение юношей является малоизученной темой.

Сравнение выраженности проявлений применяемых копинг-стратегий у юношей и девушек осуществлялось по опроснику «Способы преодоления негативных ситуаций» с использованием двухфакторного дисперсионного анализа.

Выявлены различия в проявлениях совладающего поведения у представителей разных групп – медиков и психологов, а также между юношами и девушками.

Проведенный анализ эмпирических данных исследования позволил нам выявить различия в использовании испытуемыми адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегии, адаптация, адаптивность, юноши, девушки.

Процессы, происходящие в обществе на современном этапе, изменили социальную сферу жизни. Сегодня наблюдается так называемый социокультурный кризис, проявляющийся в крушении прежней системы ценностей и формировании новой. Эти изменения затрагивают фундаментальные жизненные ориентиры, мировоззренческие представления молодых людей.

Проблема поведения человека в трудных жизненных ситуациях в последнее время особенно актуальна, и это не может не сказываться на специфике адаптационных механизмов личности. Это связано с изменением ритма жизни современного человека, а также с необходимостью в ускоренном темпе перерабатывать информацию в большом объеме.

В связи с этим перед личностью встают новые задачи: адаптироваться к напряжению в постоянно меняющихся условиях для успешной самореализации и формирования межличностных отношений в коллективе с учетом индивидуальных адаптационных особенностей личности [1,2].

Процессы преодоления человеком трудных жизненных событий в современной психологической науке принято обозначать как совладающее или копинг-поведение.

«Копинг» является сравнительно «молодым» понятием и отражает собой целое направление новых исследований в науке, как среди отечественных, так и среди зарубежных ученых (Р. Лазарус, С. Фолкман, М.Перре и М. Ричердс, Д. Амирхан, Л. Пирлинг и С. Скулер, Л. Собчик, Н.А. Сирота и другие).

Основные положения концепции копинг-процессов были разработаны Р. Лазарусом в книге «Психологический стресс и копинг-процессы». Копинги начали рассматривать как стабилизирующий фактор, который может помочь личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса [3].

Р. Лазарус рассматривает копинг как динамический процесс, который характеризуется не только субъективным

переживанием ситуации, но и многими другими факторами. Психологическое преодоление включает в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Причем в процессе психологической адаптации проявляются индивидуальные тенденции [4].

С точки зрения М.Перре и М. Ричердса поведение человека строится в зависимости от объективных возможностей по изменению ситуации. Если на стрессор объективно возможно влиять, то попытка индивида повлиять на него будет адекватной копинговой реакцией. А если по объективным причинам индивид не может повлиять и изменить ситуацию, то адекватным функциональным способом совладания будет являться избегание и функционально адекватной копинговой реакций будет когнитивная переоценка ситуации, придание ей другого смысла [5].

Д. Амирхан считал, что выбор индивидом тех или иных копинг-стратегий является достаточно стабильной характеристикой на протяжении всей жизни, мало зависящей от типа стрессора, и обозначил их как базисные стратегии поведения человека, объединив в три группы: решение проблемы (адаптивная); поиск социальной поддержки (адаптивная); избегание проблемы (неадаптивная) [6].

Л. Собчик считает, что тип реагирования в стрессовых ситуациях представляет собой «продолжение ведущей индивидуально-личностной тенденции», базирующейся на типе высшей нервной деятельности, является врожденной, генетически обусловленной характеристикой [7].

Попытка измерить копинг - поведение здоровых взрослых людей в стрессовых ситуациях была осуществлена Л. Пирлинг и С. Скулером. Они отметили, что большинство людей склонны применять различные стратегии, переходя от когнитивных стратегий к эмоционально-сфокусированным, и наоборот. При этом для успешного выхода из стрессовой ситуации необходимо

пропорциональное представительство каждого из указанных видов копинга [8].

В целом в отечественной литературе механизмы совладания (копинг-поведения) и механизмы психологической защиты рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов индивида [8, 10, 11].

М.Ш. Магомед-Эминов (1998), считает, что психологическая защита характеризуется отказом индивидуума от решения проблемы и связанных с этим конкретных действий ради сохранения комфортного состояния. Тогда как совладание подразумевает необходимость проявлять конструктивную активность, пройти через ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от неприятностей [12].

По мнению Б. Карвасарского, процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, в то время как процессы компенсации и особенно защиты, направлены на смягчение психического дискомфорта [13]. Е. Чехлатый считает, что отличие механизмов совладания от механизмов психологической защиты в том, что первые используются индивидом сознательно, а вторые – неосознанно и пассивно [14].

Объединение защитных механизмов и копинг-механизмов в целостную систему психологической адаптации личности целесообразно, так как механизмы приспособления личности к стрессовым и другим жизненным ситуациям чрезвычайно многообразны [15].

Совладающее (копинг) поведение является индивидуальным способом взаимодействия человека с трудной жизненной ситуацией, требования которой превышают ресурсы личности. Это совокупность осознанных когнитивных, поведенческих и эмоциональных усилий, направленных на изменение/разрешение критической ситуации либо позволяющих привыкнуть к ней, терпеть ее воздействие, либо уклониться от требований, которые она предъявляет.

Анализируя литературные источники, мы пришли к выводу, что совлада-

ющее поведение юношей является малоизученной темой.

Актуальность исследования совладающего поведения студентов обусловлена тем, что обучение в вузе сопровождается переживанием различных стрессовых ситуаций, связанных как с учебным процессом, так и с личными взаимоотношениями.

ИСПЫТУЕМЫЕ И МЕТОДЫ

Наше исследование было направлено на определение специфики преодолевающего поведения (копинг-стратегии и психологические защиты) юношей и девушек, выбравших разные профессии – будущие медики и психологи. Так как копинг-стратегии и механизмы психологической защиты рассматриваются в психологии как важнейшие формы адаптационных процессов индивида, являются теми или иными формами преодоления и составляют сущность преодолевающего поведения личности, для решения поставленной нами были использованы методики, позволяющие выявить специфику психологических защит и копинг-стратегий юношества разного пола и специальности – опросник С.Гончаровой и проективная методика «Человек под дождем».

Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (С.С. Гончарова, 2005) состоит из 25 вопросов и 5 шкал:

- 1) поиск поддержки;
- 2) повышение самооценки;
- 3) самообвинение;
- 4) анализ проблемы;
- 5) поиск виноватых.

Проективная рисуночная методика «Человек под дождем», разработанная Е. В. Романовой и Т. И. Сытько, позволяет определить особенности совладания со сложными ситуациями, готовность человека справляться с трудностями, а также применяемые им защитные механизмы.

В исследовании приняли участие 158 практически здоровых студентов в возрасте от 17 до 19 лет. Из них 105 студентов медиков и 53 студента психолога.

Для сравнения были выделены четыре группы испытуемых: девушки-психологи (n=35), юноши-психологи (n=18); девушки-медики (n=68), юноши-медики (37). Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Распределение медиков и психологов (юношей и девушек по полу)

Пол	Медики	Психологи	Всего
Девушки	68	35	103
Юноши	37	18	55
Всего	105	53	158

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Вначале сравнивались полученные данные по методике «Способы преодоления негативных ситуаций» С.Гончаровой у групп, различающихся по специаль-

сти и по полу. Проведенный двухфакторный дисперсионный анализ показал, что специальность не влияет на выбор тех или иных способов преодоления юношами и девушками ($F=1,106$; $p=0,35$). Более точные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Различия между медиками и психологами по опроснику С.Гончаровой

Шкалы опросника	Среднее		t-критерий Стьюдента	Уровень значи- мых различий, р
	Медик	Психолог		
Поиск поддержки	9,32	8,70	0,89	0,372781
Повышение самооценки	18,05	18,67	-0,64	0,520052
Самообвинение	7,19	7,58	-0,51	0,610640
Анализ проблемы	13,43	12,33	1,74	0,084812
Поиск виноватых	5,83	6,00	-0,27	0,786838

Дальнейший анализ позволил выявить, что юноши и девушки выбирают различные способы преодоления негативных ситуаций (табл.2).

Таблица 3.

Различия между юношами и девушками по опроснику С.Гончаровой

Шкалы опросника	Среднее		t-критерий Стьюдента	Уровень значимых различий, р
	Девушки	Юноши		
Поиск поддержки	9,70968	8,06667	2,632998	0,009443
Повышение самооценки	18,81720	16,91111	2,218145	0,028204
Самообвинение	7,51613	6,80000	1,045666	0,297570
Анализ проблемы	13,16129	13,17778	-0,028409	0,977378
Поиск виноватых	6,23656	5,11111	1,982446	0,049445

Полученные данные показали, что девушкам в значительно большей степени свойственен поиск поддержки, чем юношам ($p=0,009$).

Девушки, которые используют стратегию «Поиск поддержки» для выхода из негативных ситуаций, характеризуются ведомостью, и экстернальным локусом контроля. Более низкие показатели по этой шкале свойственны юношам. В стрессовых ситуациях они чаще девушек избегают социальных контактов.

Считается, что стратегия «Поиск поддержки» является одним из самых мощных ресурсов в преодолении негативных ситуаций, но может иметь и негативный эффект, связанный с неуместной и чрезмерной помощью со стороны. Человек, часто обращающийся за поддержкой, может перестать контролировать ситуацию и стать беспомощным, может привыкнуть передавать ответственность другим людям.

По шкале «Повышение самооценки» были получены следующие результаты. Повышение самооценки также свойственно девушкам, которые при стрессовой ситуации стремятся поднять свою самооценку за счёт акцента на своих прошлых достижениях и успехах. Внимание девушек переключается на что-то, что не имеет отношения к актуальной ситуации (это может быть семья, подруги, походы по магазинам, и прочее). Девушкам в большей степени, чем юношам свойственен уход от решения собственных проблемных вопросов, они обесценивают их, таким образом, укрепляя свою самооценку. Различия между юношами и девушками по данной шкале являются значимыми ($p=0,028$).

Еще по одной шкале «Поиск виноватых» полученные различия являются значимыми ($p=0,049$). При стрессовых ситуациях «поиск виноватых» свойственен в большей степени девушкам, чем юношам. Девушки чаще юношей ищут причину происшедшего вовне, перекалывают ответственность за происходящее на других и ситуацию в целом, имеют склонность к выражению негативных эмоций, направленных на других людей. Они имеют

пониженные требования к своему поведению, не всегда контролируют свои эмоции, которые могут выражаться в виде плача, жалости к себе, уныния, страха, и возмущения.

По шкалам «самообвинение» и «анализ проблемы» опросника «Способы преодоления негативных ситуаций» юноши и девушки значимо не различаются между собой (табл.2).

И юноши и девушки в стрессовых ситуациях одинаково стремятся уйти от решения проблем. Основная активность у них разворачивается в когнитивной и эмоциональной сферах. В стрессовых ситуациях юноши и девушки одинаково стремятся к уединению с целью обдумать проблему и найти её решение. Проблемная ситуация рассматривается как шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки и ценности, осознать смысл случившегося. Стратегия даёт возможность обрести чувство контроля над ситуацией и жизнью в целом. При анализе проблемы испытуемыми имеет место сравнение себя с другими людьми, сравнение актуальной ситуации с прошлыми, что позволяет им повысить самооценку и придаёт силы.

Далее рассмотрим полученные данные по выбору тех или иных стратегий преодоления по проективной методике «Человек под дождем».

Испытуемым предлагался заранее заготовленный бланк, и давалась следующая инструкция: «Перед Вами бланк, разделенный на две части. На одной половине Вам необходимо изобразить Человека и ответить на ряд вопросов: Кто это? Как он выглядит? Что чувствует ваш Человек? О чем он думает? О чем мечтает?»

На второй половине бланка необходимо было нарисовать человека под дождем. И ответить на те же вопросы. Проведение проективной методики «Человек под дождем» являлось самостоятельным этапом психологического исследования и одновременно коррекционно-развивающим мероприятием, на котором юноши и девушки могли обмениваться своими впечатлениями.

Для анализа и интерпретации полученных данных были привлечены независимые эксперты – студенты-психологи (N=16), и практические психологи (N=2), имеющие большой клиентский опыт работы.

Группой независимых экспертов (N=18) были выделены следующие категории анализа рисунков: способы преодоления:

- решение проблемы (осмысление ситуации);
- избегание (уход от трудностей);
- фантазии (отстранение от трудностей через иллюзии);
- отрицательные эмоциональные переживания (грусть, печаль, депрессия, страх, агрессия);
- рост, развитие, стремление к

переменам, защита.

Кроме этого, выделялись такие категории анализа, как: стеничность/астеничность образа.

Делался анализ эмоциональной составляющей, которая отражалась в рисунке и тексте-пояснении к нему: «чувствует»; а также когнитивная составляющая: «думает» и «мечтает».

Определялся тип образа (инфантильный; мудрый, зрелый, креативный).

Двухфакторный дисперсионный анализ показал значимое взаимодействие между группой юношей и девушек и способами преодоления отраженными в их рисунках ($F(18,606)=1,69$ при $p=0,037$). Полученные данные представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Выбор типа преодоления юношами и девушками по рисунку
«Человек под дождем» (%)

Тип преодоления по рисунку «Человек под дождем»	Девушки	Юноши	Всего
Защита	61	24	85
	34,66%	26,97%	
Стремление к переменам	18	7	25
	10,23%	7,87%	
Уход в фантазии	28	20	48
	15,91%	22,47%	
Избегание	29	14	43
	16,48%	15,73%	
Поиск поддержки	14	8	22
	8,99%	7,95%	
Негативные эмоции	14	10	24
	11,24%	7,95%	
Ориентация на решение проблемы	12	6	18
	6,82%	6,74%	
Всего	176	89	265

Как видим, девушки значительно чаще юношей стремятся к защите от негативных воздействий. Это отражалось в рисунках человека под дождем, укрытого зонтом, укутанного в глухую одежду, спрятавшегося под укрытием, и т.п. Юноши

чаще изображали человека, «открытого» дождю – без одежды, зонта, без укрытия.

Вместе с тем, при изображении человека под дождем, юноши чаще девушек стремятся уйти в фантазии, тем самым избежать стрессового воздействия среды

Это отражено в самих рисунках и надписях к ним. Например, «хочу, чтоб все было хорошо, и все планы воплотились в жизнь» или «на-

ступит лето и все будет в порядке».

Данные по стеничности либо астеничности изображенного образа человека под дождем представлены в таблице 5.

Таблица 5.

**Стеничность-астеничность образа человека под дождем
в рисунках юношей и девушек**

Стеничность/Астеничность образа	Девушки	Юноши	Всего
Астеничность образа	32	14	46
	35,16%	33,33%	
Стеничность образа	31	19	50
	34,07%	45,24%	
Смешанный стеничный образ	28	9	37
	30,77%	21,43%	
Всего	91	42	133

Как видно, 35,16% девушек, 33,33% юношей изобразили астеничный (слабый) образ человека под дождем. Это выражалось в положении фигуры на листе (в верхней части листа), пропуске частей тела, лица, в прерывистой линии, слабом нажиме, отсутствии деталей. Стеничный (сильный) образ человека под дождем изобразили 34,07% девушек и 45,24%. Это выражалось в положении фигуры на листе (в центре), детально изображенном человеке, сильном нажиме, в большом количестве деталей.

Анализ эмоциональной составляющей, которая отражалась в рисунке и тексте-пояснении к нему: «чувствует» показал следующее.

Нейтральные эмоциональные переживания свойственны 4,3% девушек и 9,52% юношей. Это выражалось в ответах испытуемых на вопрос: «Что чувствует этот

человек?» Например, «неловкость», «ничего не чувствует и так далее».

Позитивные эмоции и чувства выразили 51,61% девушек и 47,62% юношей. На выше приведенный вопрос ответы были такими как, например, «счастье», «приятный летний дождь», «рад дождю» и так далее.

Негативные эмоции свойственны 29,03% девушек и 23,81% юношей. Это выражалось в ответах типа «грусть», «он чувствует, что промок и ему неприятно», на душе тоскливо» и т.д.

Двойственные (и позитивные и негативные одновременно) эмоции переживают 15,05% девушек и 19,05% юношей. Это выражалось в следующих ответах: «в основном чувствую свободу, а в частности – дождь», «ему холодно, но он рад, что у него есть зонт» и т. д. Данные представлены в таблице 6.

Таблица 6.

**Чувства «Человека под дождем»
в рисунках и надписях к ним у юношей и девушек**

Чувствует «Человек под дождем»	Девушки	Юноши	Всего
Нейтральные чувства	4	4	8
	4,30%	9,52%	
Позитивные чувства	48	20	68
	51,61%	47,62%	
Негативные чувства	27	10	37
	29,03%	23,81%	
Двойственные чувства	14	8	22
	15,05%	19,05%	
Всего	93	42	135

Различий между юношами и девушками по проявлениям эмоций и чувств при изображении человека под дождем выявлено не было.

Когнитивная составляющая «думает» и «мечтает» анализировалась по надписям к рисунку человека под дождем. Было выявлено следующее.

Нейтральными мыслями наделили свой образ человека под дождем 19,15% девушек и 20,93% юношей. Это выражалось в следующих ответах «думает о дожде и мечтает о рае», «ни о чем не думает, мечтает о будущем», «дождь скоро закончится, можно выйти на улицу» и т. д.

Позитивными мыслями наделили образ человека под дождем 54,26% девушек

и 46,51% юношей. Это выражалось в ответах таких как, «летний теплый дождь, погулять бы подольше, «и дождь, и радуга радость какая» и т. д.

Негативные мысли были выражены у 8,51% девушек и 13,95% юношей. Это выражалось в ответах, например таких, «мокро, неприятно, жизнь кажется серой», «думает о проблемах, все плохо», «одиночество, печаль» и т. д.

И двойственные мысли были выявлены у 18,09% девушек и 18,6% юношей. Это выражалось в следующих ответах, например, «дождь, когда выглянет солнце», «как бы не заболеть, а то в пятницу волейбол» и т. д. Данные представлены в таблице 7.

Таблица 7.

Категория «Мысли» в рисунках «Человека под дождем» и надписях к ним у юношей и девушек

Мысли	Девушки	Юноши	Всего
Нейтральные	18	9	27
	19,15%	20,93%	
Позитивные	51	20	71
	54,26%	46,51%	
Негативные	8	6	14
	8,51%	13,95%	
Двойственные	17	8	25
	18,09%	18,60%	
Всего	94	43	137

Категория «Мечты» анализировалась также как и предыдущие категории анали-

за: по рисункам и надписям к нему. Данные представлены в таблице 8.

Таблица 8.

Категория «Мечты» в рисунках «Человека под дождем» и надписях к ним у юношей и девушек

Мечты	Девушки	Юноши	Всего
Нейтральные	15	7	22
	16,13%	16,67%	
Позитивные	67	25	92
	72,04%	59,52%	
Негативные	3	0	3
	3,23%	0,00%	
Двойственные	8	10	18
	8,60%	23,81%	
Всего	93	42	135

Нейтральные мечты выражены примерно одинаково у 16,13% девушек и 16,67% юношей. Это выражалось в следующем: например, «стать врачом», «мечтает о будущем», мечтает о рае» и т. д.

Позитивные мечты свойственны 72,04% девушек и 59,52% юношей. Это выражалось в следующем: например, «счастья для себя и близких», «встретить любовь, жениться», «мечтает о тепле, уюте» и т. д.

Негативные мечты отразили только 3,23% девушек. Это выражалось в следу-

ющих ответах: например, «она думает о том, что со всем справится, но уже ни о чем не мечтает», «все плохо и не хочется мечтать».

Двойственные мечты свойственны 8,6% девушек и 23,81% юношей. Это выражалось в следующих ответах: например, «выпить чай», «пойти в кино» и т. д.

Далее, определялся тип образа человека под дождем (инфантильный; мудрый, зрелый, креативный). Данные представлены в таблице 9.

Таблица 9.

Тип образа «Человека под дождем» в рисунках юношей и девушек

Тип образа	Девушки	Юноши	Всего
Инфантильный	60	19	79
	65,93%	45,24%	
Зрелый	16	8	24
	17,58%	19,05%	
Креативный	4	7	11
	4,40%	16,67%	
Не определен	11	8	19
	12,09%	19,05%	

Инфантильный тип образа человека под дождем у 65,93% девушек и только у 45,24% юношей.

Инфантильный образ человека под дождем был определен по самому рисунку испытуемых. Так, зачастую взрослые девушки и юноши изображали на половине листа, где нужно было изобразить просто человека, – самого себя во взрослом состоянии, а на половине, где нужно было нарисовать

человека под дождем – образ трансформировался в совсем маленьких детей возраста 3–4 лет.

Креативный тип образа человека под дождем встречался довольно редко и чаще у юношей (16,67%), чем у девушек (4,4%). Так, к типу «креативный образ» относились рисунки испытуемых с изображениями.

ВЫВОДЫ.

Проведенное исследование позволило нам сделать следующие выводы:

1. Были обнаружены значимые различия между юношами и девушками по шкалам «поиск поддержки», «повышение самооценки» и «поиск виноватых». Девушки значительно чаще юношей при столкновении с негативными ситуациями стремятся найти поддержку у ближайшего окружения, а также чаще прибегают к неадаптивным формам преодоления, таким как «поиск виноватых» и избегание

проблем при помощи их обесценивания. При этом девушки чаще юношей прибегают к защитным формам поведения при преодолении негативных стрессовых ситуаций.

2. Юноши чаще девушек уходят в фантазии. Фантазии позволяют избежать столкновения с трудностями и опасностями реальной жизни, отодвигают реальную жизнь, что, по сути, означает избегание ситуаций, оцениваемых юношами как опасные или угрожающие. Одновременно

с этим, поведение юношей отличается большей креативностью и стеничностью.

3. Будущим медицинским работникам свойственно в большей степени, чем психологам субъективное переживание тяжести выполняемой работы; их тяготит необходимость взаимодействовать с другими; у них более выражена потребность в уединении. Вместе с тем, у будущих психологов в большей степени, чем у медиков выражены признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику, что выражается в нарушениях сна,

субъективном переживании чувства беспредметного беспокойства, в чрезмерной остроте реакций на незначительные препятствия и неудачи, в нарастающем переживании усиления рассеянности, и т.п.

4. У девушек в большей степени, чем у юношей нарушен сон, они больше переживают чувство беспредметного беспокойства, у них чрезмерно выражена острота реакций на незначительные препятствия и неудачи, им свойственно нарастающее переживание усиления рассеянности и т.п.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян А.Н., Субботина Р.А. Адаптационные особенности подростков с социальной ролью жертвы. В сборнике: Материалы Международной научно-практической конференции «Психическое здоровье школьников в условиях московского мегаполиса». (8-9 апреля 2014 года, 17 апреля 2014 года); Москва, 2014.; 119-121.

2. Морозова Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте. В сборнике: Материалы Международной научно-практической конференции «Психическое здоровье школьников в условиях московского мегаполиса». (8-9 апреля 2014 года, 17 апреля 2014 года); Москва, 2014.; 45-52.

3. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для врачей и психологов. - СПб., 2007. 45 с.

4. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процессы. М.: Медицина; 1966. 466 с.

5. Перре М. Стресс, копинг и здоровье: ситуативные поведенческий подход: теория, методы и применение. М.: Медицина; 1992. 233 с.

6. Амирхан Д. Фактор аналитического измерения копингов: показатель копинг-стратегий. М.: Медицина; 1990. 98 с.

7. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности: Теория и практика психодиагностики. М.: Ин-т современной политики; 2000. 511 с.

8. Пирлинг Л. Структура копинга. М.:

Медицина; 1978. 42 с.

9. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинги: анализ взаимоотношений. СПб.: Речь; 2004. 158 с.

10. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте. СПб.: Изд-во СПбГУ; 1994. 283 с.

11. Ташлыков В. А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных невротами в процессе психотерапии. Томск: Изд-во ТГУ; 1990. 36 с.

12. Магомед-Эминов М.Ш. Психология уцелевшего. Вестник Моск.ун-та. Сер.14. Психология. 2005; № 3.

13. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А., Васильева А.В., Исурина Г.Л. и др. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева; 2007. 28 с.

14. Чехлатый Е. И. Личностная и межличностная конфликтность и копинг-поведение у больных невротами и их динамика под влиянием групповой психотерапии. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева; 1994. 254 с.

15. Одинцова М.А. Многоликость жертвы, или немного о великой манипуляции. М.: Изд-во Флинта НОУ ВПО МПСИ, 2010. 256 с.

**PROJECT-BASED APPROACH TO THE METHODS
OF TEACHING LECTURES ON THE COURSE
OF NORMAL PHYSIOLOGY FOR FOREIGN STUDENTS.**

© *Ruzanna A. Subbotina, Anna N. Akopyan, Oleg E. Baksansky*

Subbotina Ruzanna A. - Assistant Lecturer, Department of General Psychology and Pedagogy, RNRMU them. N.I. Pirogov
E-mail: ruzannamed@mail.ru

Akopyan Anna N. - Associate Professor of the Department of General Psychology and Pedagogy, Ph.D., RNIMU them. N.I. Pirogov,
E-mail: akanik@yandex.ru

Baksansky Oleg E. - Professor of the Department of General Psychology and Pedagogy, Psychological and Social Faculty, Ph.D., RNIMU them. N.I. Pirogov
E-mail: obucks@mail.ru

Address: 117997, Moscow, st. Ostrovityanova, 1, Russian Federation.

Abstract

The article presents the results of identifying the specificity of coping behavior of medical students. The problem of human behavior in difficult life situations has recently been particularly relevant, which affects the specifics of the adaptation mechanisms of the individual. Coping (coping) behavior is an individual way of human interaction with a difficult life situation, the demands of which exceed the resources of the individual.

This problem has attracted our attention, as today the coping behavior of young men is a little-studied topic.

Comparison of the severity of manifestations of the applied coping strategies in boys and girls was carried out according to the questionnaire "Ways to overcome negative situations" using two-factor analysis of variance.

The differences in the manifestations of coping behavior among representatives of different groups - doctors and psychologists, as well as between boys and girls.

The analysis of the empirical data of the study allowed us to identify differences in the use of adaptive and non-adaptive coping strategies by the subjects.

Keywords: adaptive behavior, coping-strategy, adaptation, adaptability, young men, girls.

REFERENCE

1. Akopyan A.N., Subbotina R.A. Adaptatsionnyye osobennosti podrostkov s sotsial'noy rol'yu zhertvy. V sbornike: Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Psikhicheskoye zdorov'ye shkol'nikov v usloviyakh moskovskogo megapolisa». (8-9 aprelya 2014 goda, 17 aprelya 2014 goda); Moskva, 2014.;119-121.
2. Morozova T.YU. Izucheniye osobennostey koping-povedeniya v yunosheskom vozraste. V sbornike: Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Psikhicheskoye zdorov'ye shkol'nikov v usloviyakh moskovskogo megapolisa». (8-9 aprelya 2014 goda, 17 aprelya 2014 goda); Moskva, 2014.; 45-52.
3. Psikhologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya: posobiye dlya vrachey i psikhologov. - SPb., 2007. 45 s.
4. Lazarus R. Psikhologicheskyy stress i koping-protssesy. M.: Meditsina; 1966. 466 s.
5. Perre M. Stress, koping i zdorov'ye: situativnyye povedencheskiy podkhod: teoriya, metody i primeneniye. M.: Meditsina;1992.233 s.
6. Amirkhan D. Faktor analiticheskogo izmereniya kopingov: pokazatel' koping-strategiy. M.: Meditsina; 1990. 98 s.
7. Sobchik L.N. Vvedeniye v psikhologiyu individual'nosti: Teoriya i praktika psikhodiagnostiki. M.: In-t sovremennoy politiki; 2000. 511 s.
8. Pirling L. Struktura kopinga. M.: Meditsina; 1978. 42 s.
9. Ababkov V.A. Zashchitnyye psikhologicheskiye mekhanizmy i kopingi: analiz vzaimootnosheniy. SPb.: Rech'; 2004. 158 s.
10. Sirota H.A. Koping-povedeniye v podrostkovom vozraste. SPb.: Izd- vo SPbGU; 1994. 283 s.
11. Tashlykov V. A. Lichnostnyye mekhanizmy sovladaniya (koping-povedeniye) i zashchity u bol'nykh nevrozami v protsesse psikhoterapii. Tomsk: Izd-vo TGU; 1990. 36 s.
12. Magomed-Eminov M.SH. Psikhologiya utselevshego. Vestnik Mosk.un-ta. Ser.14. Psikhologiya. 2005;№ 3.
13. Karvasarskiy B.D., Ababkov V.A., Vasil'yeva A.B., Isurina G.L. i dr. Koping-povedeniye (mekhanizmy sovladaniya) kak soznatel'nyye strategii preodoleniya stressovykh situatsiy i metody ikh opredeleniya: posobiye dlya vrachey i psikhologov. SPb.: Izd-vo NIPNI im. V.M. Bekhtereva; 2007. 28 s.
14. Chekhlatyy Ye. I. Lichnostnaya i mezhlichnostnaya konfliktnost' i koping-povedeniye u bol'nykh nevrozami i ikh dinamika pod vliyaniem gruppovoy psikhoterapii. SPb.: Izd-vo NIPNI im. V.M. Bekhtereva; 1994. 254 s.
15. Odintsova M.A. Mnogolikost' zhertvy, ili nemnogo o velikoy manipulyatsii. M.: Izd-vo Flinta NOU VPO MPSI, 2010. 256 s.