

# АДАПТИВНЫЙ КОПИНГ КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И.В. Мешкова (Нижний Тагил, Россия)

Л.П. Завьялова (Красноярск, Россия)

## Аннотация

*Проблема.* Статья посвящена проблеме формирования психологической готовности студентов к профессиональной педагогической деятельности. Раскрыто содержание понятия «психологическая готовность» к профессиональной деятельности, рассмотрена ее структура. Показано, что адаптивные и относительно адаптивные варианты копинг-поведения в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сферах могут выполнять функцию личностного ресурса в период профессиональной подготовки будущих педагогов.

*Цель* статьи – представление результатов исследования копинг-стратегий и психологических свойств студентов педагогического вуза в контексте формирования их психологической готовности к профессиональной деятельности с учетом требований профессионального стандарта «Педагог».

*Методологию* исследования составляют деятельностный и субъектный подходы к процессу профессионального становления личности, теоретический анализ научной литературы по проблеме психологической готовности к профессиональной деятельности и теории копинг-стратегий J.H. Amirkhan, E. Neim. Диагностический инструментарий представлен тестовыми методиками: «Диагностика копинг-механизмов» (Э. Хейм), «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан), «Способность самоуправления» (Н.М. Пейсахов), «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС-2)» (В.В. Синявский,

Б.А. Федоришин), «Диагностика лидерских способностей» (Е. Жариков, Е. Крушельницкий), «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухен, Г. Виллиансон), «Диагностика уровня эмпатических способностей» (В.В. Бойко). Статистическая обработка данных проводилась с использованием однофакторного дисперсионного анализа в программе IBM Statistics SPSS-19.

*Результаты.* На основе теоретического анализа литературы определены структурные компоненты психологической готовности к профессиональной деятельности студентов педагогического вуза. Выявлены различия в показателях психологической готовности к профессиональной деятельности у студентов с разными вариантами адаптивности копинг-поведения.

*Заключение.* Сделан вывод о психологической неготовности к педагогической деятельности студентов вуза, использующих неадаптивные варианты копинг-поведения. Напротив, использование студентами педагогического вуза адаптивных и относительно адаптивных вариантов копинг-поведения может рассматриваться как личностный ресурс для формирования психологической готовности к профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** психологическая готовность к профессиональной деятельности, адаптивные варианты копинг-поведения, когнитивные копинг-стратегии, эмоциональные копинг-стратегии, поведенческие копинг-стратегии, студенты педагогического вуза.

**П**остановка проблемы. На современном этапе развития российского общества отчетливо прослеживается запрос на учителя нового типа, образ которого отражен в профессиональном стандарте «Педагог». Современному учителю необходимо иметь большой объем знаний в области педагогики, психологии, методики преподавания своего предмета

и других областях, чтобы организовать учебно-воспитательный процесс с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании. Это могут быть обучающиеся, проявившие выдающиеся способности, или те, для которых русский язык не является родным, а также обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья. В таких усло-

виях проблема формирования психологической готовности выпускников педагогических вузов к профессиональной деятельности приобретает особую актуальность.

*Цель* исследования заключается в выявлении различий эмпирических показателей психологической готовности к профессиональной деятельности между студентами педагогического вуза с разным уровнем адаптивности копинг-поведения.

*Обзор научной литературы.* Проблема формирования психологической готовности студентов педагогических учебных заведений к профессиональной деятельности тесно связана с проблемой профессиональной адаптации молодых педагогов. Как отмечает И.К. Прохорова, «когда выпускник приходит в школу, он выполняет те же самые обязанности и несет ту же ответственность, что и педагоги с многолетним стажем работы, а родители обучающихся ожидают от него столь же безупречного профессионализма» [Прохорова, 2018, с. 67]. Высокий уровень ответственности за результаты своего труда и осознание недостаточного опыта работы негативно сказываются на психологической готовности к профессиональной деятельности молодых учителей. В работах отечественных авторов понятие «психологическая готовность к профессиональной деятельности» раскрывается через объективные критерии подготовки специалиста. И.А. Калинина определяет психологическую готовность к профессиональной деятельности «...как степень сформированности у студента мотивационной и операциональной сфер профессионализма»<sup>1</sup>. Н.В. Кузьмина считает, что психологическая готовность к будущей профессиональной деятельности обусловлена наличием знаний, умений и навыков, позволяющих специалисту осуществлять деятельность на должном уровне [Проблема..., 1970, с. 112]. А.В. Мирук выделяет субъективный аспект в психологической готовности, связанный с осознанием своих

личностных потребностей, активностью личности, и рассматривает ее как предпосылку для успешной профессиональной деятельности [Мирук, 2014, с. 83]. В этом же ключе И.М. Пучкова и В.В. Петрик рассматривают психологическую готовность студентов к профессиональной деятельности, представляя ее как устойчивую характеристику субъекта учебно-профессиональной деятельности, способствующую успешному овладению деятельностью. По мнению авторов, психологическая готовность студентов имеет четырехкомпонентную структуру, включающую четыре блока: мотивационный (интерес к профессии и профессиональная направленность), саморегуляционный (целеполагание, планирование, принятие решения), эмоциональный (любовь к своей работе, радость и наслаждение трудом) и оценочный (рефлексивные умения, самооценка профессиональной подготовленности) [Пучкова, Петрик, 2015, с. 247]. По нашему мнению, структуру психологической готовности к профессиональной деятельности студентов педагогического вуза следует дополнить коммуникативным компонентом, поскольку эффективное педагогическое общение является необходимым условием успешной педагогической деятельности.

Рассмотрев содержание понятия и структуру психологической готовности к профессиональной деятельности, мы предположили, что адаптивные варианты копинг-поведения могут быть рассмотрены как внутренние ресурсы психологической готовности студентов педагогического вуза к профессиональной деятельности. На основе проведенного аналитического обзора зарубежных исследований по проблеме совидающего поведения А.Н. Гарбер приходит к выводу, что в психологии существует множество классификаций копинг-стратегий [Гарбер, 2015]. В нашем исследовании за основу были взяты работы Э. Хейма и Дж. Амирхана, где копинг-стратегии различаются с учетом степени адаптивных возможностей. Е. Хейм выделил адаптивные, частично адаптивные и неадаптивные варианты копинг-поведения в трех сферах реализации копинг-стратегий (когнитивная, поведенческая, эмоциональная) [Heim, 1988].

<sup>1</sup> Калинина И.А. Психологическая готовность студентов к профессиональной деятельности и ее взаимосвязь с успешностью обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 23 с

Дж. Амирхан определил копинг-стратегии как устойчивые характеристики личности и разделил их на адаптивные и неадаптивные стратегии [Amirkhan, 1999].

*Методологию* исследования составляют теоретические положения отечественных и зарубежных исследователей о профессиональном становлении личности [Зеер, 2006; Климов, 1996; Holland, 1963; Super, 1957; и др.], труды, в которых раскрываются сущность и содержание понятия «психологическая готовность» к профессиональной деятельности, проблемы ее диагностики и формирования [Дьяченко, Кандыбович, 1976; Калинина, Першина, 2015; Проблема..., 1970; Мирук, 2014; Пучкова, Петрик, 2015; и др.], работы, в которых рассматриваются проблемы копинга [Гербер, 2015; Amirkhan, 1999; Lazarus, 1981; Heim, 1988; и др.], особенности копинг-стратегий педагогов и студентов педагогических учебных заведений [Минияров, Василевская, 2015; Сыченко Ю.А., Сыченко Ю.В., 2018; Ширалиева, 2016; и др.], психолого-педагогические условия формирования профессионально важных качеств у будущих педагогов и трудности профессиональной адаптации молодых педагогов [Дикова, Мащенко, 2018; Лысуенко, 2014; Мешкова, 2014; Прохорова, 2018; Скоробогатова, 2019; и др.].

Диагностический инструментарий представлен тестовыми методиками: «Диагностика копинг-механизмов» (Э. Хейм), «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан), «Способность самоуправления» (Н.М. Пейсахов), «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС-2)» (В.В. Синявский, Б.А. Федоришин), «Диагностика лидерских способностей» (Е. Жариков, Е. Крушельницкий), «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухен, Г. Виллиансон), «Диагностика уровня эмпатических способностей» (В.В. Бойко). Статистическая обработка данных проводилась с использованием однофакторного дисперсионного анализа в программе IBM Statistics SPSS-19.

*Результаты исследования.* Цель проведенного исследования заключалась в выявлении различий эмпирических показателей пси-

хологической готовности к профессиональной деятельности между студентами педагогического вуза с разным уровнем адаптивности копинг-поведения. Исследование проводилось в 2018 г. в Нижнетагильском государственном социально-педагогическом институте (филиале) Российского государственного профессионально-педагогического университета (Нижний Тагил). В тестировании приняли участие студенты 3 курса направления подготовки Педагогическое образование. Общее количество участников опроса составило 170 человек, из них 33 юноши (19,5 %) и 137 девушек (80,5 %) в возрасте 19–23 лет. Для статистического анализа данных использовался однофакторный дисперсионный анализ для сравнения средних значений трех выборочных групп. В качестве независимой была определена переменная копинг-стратегии из методики Э. Хейма, измеренная в номинальной шкале, имеющая три градации – неадаптивные, относительно адаптивные и адаптивные варианты копинг-поведения. Объем выборочных групп изменялся в зависимости от сферы реализации копинг-стратегий (когнитивные, эмоциональные, поведенческие). Результаты статистической обработки представлены в таблице.

Результаты статистического анализа показали, что между студентами с разной степенью адаптивности когнитивных, эмоциональных и поведенческих вариантов копинг-поведения существуют значимые различия в уровне сформированности личностных качеств, которые мы рассматриваем как эмпирические показатели психологической готовности к профессиональной педагогической деятельности.

У студентов, использующих неадаптивные варианты когнитивных копинг-стратегий ( $n = 55$ ), которые характеризуются пассивными формами поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей, в меньшей степени выражены коммуникативные склонности и лидерские способности, они менее стрессоустойчивы и чаще используют в стрессовых ситуациях стратегию поиска социальной поддержки.

**Результаты исследования когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий студентов педагогического вуза**

**Results of research of cognitive, emotional and behavioral coping strategies of pedagogical University student**

Зависимые переменные	Когнитивные копинг-стратегии				
	Сред. знач. группы 1 n = 55	Сред. знач. группы 2 n = 53	Сред. знач. группы 3 n = 62	F	P
Анализ противоречий	3,072	3,698	3,661	3,149	0,045
Принятие решения	3,163	3,905	3,693	3,510	0,032
Коммуникативные склонности	9,727	12,301	11,016	3,906	0,022
Лидерские способности	23,709	27,226	25,435	5,008	0,008
Стрессоустойчивость	19,600	17,490	17,016	3,290	0,040
Стратегия поиска социальной поддержки	20,654	19,849	16,725	3,146	0,046
Зависимые переменные	Эмоциональные копинг-стратегии				
	Сред. знач. группы 1 n = 50	Сред. знач. группы 2 n = 19	Сред. знач. группы 3 n = 101	F	P
Анализ противоречий	2,840	2,894	3,910	11,549	0,000
Прогнозирование	3,420	3,684	4,336	8,100	0,000
Целеполагание	3,160	3,684	3,802	4,203	0,017
Критерии оценки качества	2,440	2,684	3,405	9,175	0,000
Принятие решения	2,740	3,631	4,000	12,972	0,000
Коррекция	2,880	3,157	3,495	4,378	0,014
Общая способность самоуправления	23,680	25,526	29,345	12,323	0,000
Коммуникативные склонности	8,220	10,263	12,514	15,547	0,000
Организаторские склонности	10,540	11,789	13,148	10,479	0,000
Лидерские способности	22,780	24,157	26,990	9,938	0,000
Стрессоустойчивость	20,684	20,280	16,366	11,143	0,000
Стратегия избегания	19,300	17,000	15,980	3,086	0,048
Проникающая способность (эмпатия)	2,526	3,000	3,445	4,500	0,012
Идентификация (эмпатия)	3,020	3,105	3,633	3,703	0,027
Зависимые переменные	Поведенческие копинг-стратегии				
	Сред. знач. группы 1 n = 36	Сред. знач. группы 2 n = 74	Сред. знач. группы 3 n = 60	F	P
Самоконтроль	2,722	3,33	3,65	4,041	0,011

Примечание: группа 1 – неадаптивные варианты копинг-поведения, группа 2 – относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления, группа 3 – адаптивные варианты копинг-поведения.

Стратегия поиска социальной поддержки в методике Д. Амирхана характеризуется как активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим. Возможно, обращение за помощью к значимым другим для решения проблем обу-

словлено неуверенностью в своих возможностях, поскольку студенты этой группы испытывают трудности в ориентировке ситуации, им трудно понять причины своих неудач и оценить реальное положение вещей («Анализ противоречий»). В связи с этим студентам с неадаптивным когнитивным копингом труднее принять решение и начать действовать.

Студентов с адаптивными когнитивными копинг-стратегиями ( $n = 62$ ) отличает наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций. Они выбирают формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них. Студенты, использующие относительно адаптивные когнитивные копинг-стратегии ( $n = 53$ ), выбирают формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, при этом они придают особый смысл самому факту преодоления трудностей, вере в Бога при столкновении со сложными проблемами. У студентов этих двух групп в большей степени выражены коммуникативные склонности и лидерские способности, они более стрессоустойчивы, что указывает на наличие психологической готовности к педагогической деятельности.

Поведение студентов, выбирающих неадаптивные варианты эмоциональных копинг-стратегий ( $n = 50$ ), характеризуется подавленным эмоциональным состоянием, ощущением безнадежности, переживанием злости на себя и других. Более низкие средние значения практически по всем компонентам способности самоуправления свидетельствуют о том, что эти студенты испытывают большие трудности в управлении своими формами активности: общением, поведением, деятельностью и переживаниями. Коммуникативные и организаторские склонности, лидерские способности у них развиты в меньшей степени. Они менее стрессоустойчивы и для решения проблем выбирают стратегию избегания. Использование этой стратегии, согласно методике Д. Амирхана, обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. В целом эта стратегия может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности. Выявленные статистически значимые различия по двум переменным методики В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатических способностей» позволили выявить особенности коммуникативных свойств студентов с неадаптивным

эмоциональным копингом. Им трудно в процессе общения создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности («Проникающая способность»). Скорее всего, им свойственно создавать атмосферу напряженности, неестественности, подозрительности, что препятствует раскрытию и эмпатическому постижению партнера по общению. Можно предположить, что у студентов этой группы не в полной мере сформировано умение понять другого на основе сопереживаний, поставить себя на место партнера («идентификация»), что может быть обусловлено отсутствием легкости, подвижности и гибкости эмоций, способности к подражанию. Таким образом, особенности эмоциональной сферы студентов, выбирающих неадаптивные варианты эмоциональных копинг-стратегий, не могут служить внутренним ресурсом для формирования психологической готовности к профессиональной педагогической деятельности, у них могут возникнуть трудности в педагогическом общении с учениками, их родителями, коллегами.

В большей степени психологическая готовность выражена у студентов, выбирающих адаптивные ( $n = 101$ ) и относительно адаптивные ( $n = 19$ ) варианты эмоциональных копинг-стратегий. Студенты с адаптивным эмоциональным копингом проявляют уверенность в наличии выхода из любой, даже самой сложной ситуации. У них в большей степени выражены коммуникативные и организаторские склонности, лидерские способности, эмпатические способности, позволяющие создавать в общении атмосферу открытости и доверительности. Низкие показатели по шкале «стрессоустойчивость» свидетельствуют об умении хорошо управлять своими эмоциями в стрессовой ситуации. Особенность совладающего поведения студентов с относительно адаптивными эмоциональными копинг-стратегиями заключается в их умении эмоционально отреагировать на снятие напряжения, вызванного проблемами, либо передать ответственность по разрешению трудностей другим людям.

Качественный анализ результатов поведенческих копинг-стратегий, используемых студентами с неадаптивными вариантами копинг-

поведения ( $n = 36$ ), позволяет сделать вывод, что у этой группы студентов низкий самоконтроль, что свидетельствует о недостаточном развитии рефлексивных умений. Такие студенты или не задают себе вопросов «Как идут дела?», «Нет ли ошибок в моих поступках?», или затрудняются на них ответить. Несомненно, выявленный факт свидетельствует о психологической неготовности студентов этой группы к профессиональной деятельности школьного учителя, для которого педагогическая рефлексия является одним из важных профессиональных качеств.

*Заключение.* Проблема формирования психологической готовности будущих педагогов к профессиональной деятельности приобретает особую актуальность в современных условиях развития школьного и вузовского образования. Сегодня многие выпускники педагогических вузов, оказываясь в реальных условиях школы, испытывают трудности в период профессиональной адаптации.

Результаты проведенного исследования позволили сделать выводы:

1) в процессе формирования психологической готовности будущих педагогов к профессиональной деятельности следует учитывать используемые ими копинг-стратегии в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах;

2) студенты педагогического вуза, использующие неадаптивные варианты копинг-поведения, в меньшей степени психологически готовы к педагогической деятельности, у них в меньшей степени выражены коммуникативные и организаторские склонности, лидерские способности, способности к эмпатии и рефлексии, они менее стрессоустойчивы, испытывают трудности в управлении своими формами активности: общением, поведением, деятельностью и переживаниями;

3) использование студентами педагогического вуза адаптивных и относительно адаптивных вариантов копинг-поведения может рассматриваться как личностный ресурс для формирования психологической готовности к профессиональной деятельности, у них в большей степени выражены коммуникативные и организа-

торские склонности, лидерские способности, эмпатические и рефлексивные способности, они более стрессоустойчивы.

## Библиографический список

1. Гарбер А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований // Актуальные вопросы современной психологии: матер. III Междунар. науч. конф. (Челябинск, февраль 2015 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2015. С. 17–19. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7325/> (дата обращения: 22.08.2019).
2. Дикова В.В., Мащенко М.В. Конкурс Worldskills как необходимое условие развития профессионализма будущего педагога // Профессиональное образование и рынок труда. 2018. № 1. С. 27–32. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32724410> (дата обращения: 12.08.2019).
3. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск: Изд-во БГУ, 1976. 176 с.
4. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития. М.: Академия, 2006. 240 с.
5. Калинина Т.В., Першина А.В. Проблема формирования психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности в условиях вуза // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 1728–1730. URL: <https://moluch.ru/archive/91/19751/> (дата обращения: 19.08.2019).
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 304 с.
7. Лысуенко С.А. Проектирование индивидуальной траектории профессионального развития как условие успешной профессиональной подготовки // Образование и наука. 2014. № 10. С. 47–59. URL: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2014-10-47-59> (дата обращения: 10.08.2019).
8. Мешкова И.В. Субъектность студентов педагогического вуза как профессионально важное качество будущих педагогов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2014. № 4 (30). С. 126–131.

- URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22648330> (дата обращения: 10.08.2019).
9. Минияров В.М. Василевская Е.А. Формирование копинг-стратегий педагогов в состоянии эмоционального выгорания // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2015. Т. 17. № 1 (2). С.388–393. URL: [http://www.ssc.smr.ru/media/journals/izvestia/2015/2015\\_1\\_388\\_393.pdf](http://www.ssc.smr.ru/media/journals/izvestia/2015/2015_1_388_393.pdf) (дата обращения: 10.08.2019).
  10. Мирук А.В. Формирование психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов // Приволжский научный вестник. 2014. № 12-4 (40). С. 83–86. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22927195> (дата обращения: 10.08.2019).
  11. Проблемы профессиональной подготовки специалистов в вузах // Проблемы отбора и профессиональной подготовки специалистов в вузах / под ред. Н.В. Кузьминой. Л., 1970. 218 с.
  12. Прохорова И.К. Трудности профессиональной адаптации молодых педагогов в современной школе и условия их преодоления // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2018. № 3 (45). С.62–70. DOI:10.25146/1995-0861-2018-45-3-75 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36321552> (дата обращения: 12.08.2019).
  13. Пучкова И.М., Петрик В.В. Диагностика психологической готовности студентов к профессиональной деятельности // Ученые записки Казанского университета. 2015. Т. 157, № 4: Гуманитарные науки. С. 245–252. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24332706> (дата обращения: 12.08.2019).
  14. Скоробогатова Ю.В. Особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и его профилактика с помощью тайм-менеджмента // Перспективы науки и образования. 2019. № 2 (38). С. 284–294. DOI: 10.32744/pse.2019.2.21 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38169080> (дата обращения: 21.08.2019).
  15. Сыченко Ю.А., Сыченко Ю.В. Личностная детерминация копинг-стратегий будущих педагогов // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: матер. Третьей Междунар. науч. конф. (Казань, 08–10 ноября 2018 г.). Казань: Изд-во Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2018. С. 475–479. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37353509> (дата обращения: 21.08.2019).
  16. Ширалиева Г.И. Особенности копинг-стратегий у студентов педагогического колледжа // Молодой ученый. 2016. № 12. С. 806–809. URL: <https://moluch.ru/archive/116/31373/> (дата обращения: 11.08.2019).
  17. Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // European Journal of Personality. 1999. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/per.2410080103>
  18. Heim E. Koping und adaptavited gibtes geeignetes oder ungeeignetes koping // Psychother., Psychosom. Med. Psychol. 1988. Н. 1. P. 8–15.
  19. Holland J.L. Exploration of A Theory of Vocational Choice Part II: Self-Descriptions and Vocational Preferences // Vocational Guidance Quarterly. 1963. Vol. 12, is. 1. P. 17–24. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2164-585X.1963.tb00620.x> doi:10.1002/j.2164-585X.1963.tb00620.x
  20. Lazarus R.S. The Stress and Coping Paradigm. In: C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, & P. Maxim (Eds.). Models for Clinical Psychopathology. New York: Spectrum, 1981. P. 177–214. URL: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1955105](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1955105)
  21. Super D.E. The psychology of careers. New York: Harper & Brothers, 1957. 362 p. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/0c46/68021faac73a4e760db71eb7e0060fcd720d.pdf>

# ADAPTIVE COPING AS A RESOURCE FOR DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL READINESS TO PROFESSIONAL ACTIVITY AMONG FUTURE TEACHERS

**I.V. Meshkova (Nizhny Tagil, Russian Federation)**

**L.P. Zavyalova (Krasnoyarsk, Russian Federation)**

## Abstract

*Statement of the problem.* The article is devoted to the problem of formation of psychological readiness of students for professional pedagogical activity. The content of the concept “psychological readiness” for professional activity is revealed, its structure is considered. It is shown that adaptive and relatively adaptive variants of coping behavior in cognitive, emotional, behavioral spheres can serve as a personal resource in the period of professional training of future teachers.

*The purpose of the article* is to present the results of the study of coping strategies and psychological properties of pedagogical University students in the context of formation of their psychological readiness for professional activity, taking into account the requirements of the professional standard “Teacher”.

*Materials and Methods.* The methodology of the research is activity-based and subjective approaches to the process of professional identity formation, the theoretical analysis of scientific literature on the problem of psychological readiness to professional activities and the theory of coping strategies. Diagnostic tools are presented via test methods “Diagnosis coping mechanisms” (E. Heim), “Indicator coping strategies” (D. Amirkhan), “Capacity of self-government” (N.M. Peysakhov), “Communicative and organizational inclinations (COS-2)”

(V.V. Sinyavsky, B. A. Fedoryshyn), “Diagnosis of leadership skills” (E. Zharikov, E. Krushelnitsky), “Self-stress” (S. Corchen, G. Willianson), “Diagnostics of the level of empathic abilities” (V.V. Boyko). Statistical data processing was carried out using single-factor analysis of variance in the IBM Statistics SPSS-19 program.

*Research results.* On the basis of theoretical analysis of literature, the structural components of psychological readiness for professional activity of students of pedagogical University are defined. Differences in indicators of psychological readiness for professional activity of students with different variants of coping behavior adaptability are revealed.

*Conclusions.* The conclusion about psychological unpreparedness for pedagogical activity of University students using non-adaptive variants of coping behavior is made. On the contrary, the use of adaptive and relatively adaptive variants of coping behavior by students of pedagogical universities can be considered as a personal resource for the formation of psychological readiness for professional activity.

**Keywords:** *psychological readiness for professional activity, adaptive variants of coping behavior, cognitive coping strategies, emotional coping strategies, behavioral coping strategies, students of pedagogical University.*

## References

1. Garber A.N. Coping behavior: analytical review of foreign studies. In: Proceedings of the III International scientific conference “Topical issues of modern psychology”, Chelyabinsk, February 2015. Chelyabinsk: Dva komsomoltsa, 2015. P. 17–19. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7325/>
2. Dikova V.V., Mashchenko M.V. WorldSkills Competition as a necessary condition for the development of professionalism of the future teacher // Professionalnoye obrazovanie i ry-nok truda (Vocational education and the labor market). 2018. No. 1. P. 27–32. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32724410>
3. Dyachenko M.I., Kandybovich L.A. Psychological problems of readiness for activity. Minsk: BGU, 1976, 274 p.
4. Zeer E.F. Psychology of professional development. Moscow: Akademia, 2006. 240 p.
5. Kalinina T.V., Pershina A.V. Problem of formation of psychological readiness of students-psychologists to professional activity in the conditions of higher education // Molodoy ucheny (Young scientist). 2015. No. 11. P. 1728–1730. URL: <https://moluch.ru/archive/91/19751/>
6. Klimov E.A. Psychology of professional self-determination. Rostov-on-Don: Feniks, 1996. 304 p.
7. Lysenko S.A. Designing of individual trajectory of professional development as a condition of

- successful training // *Obrazovanie i nauka* (Education and science). 2014. No. 10. P. 47–59. URL: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2014-10-47-59>
8. Meshkova I.V. Subjectivity of pedagogical University students as professionally important quality of future teachers // *Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*. 2014. No. 4 (30). P. 126–131. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22648330>
  9. Miniyarov V.M. Vasilevskaya E.A. Formation of coping strategies of teachers in a state of emotional burnout // *Izvestia Samarskogo nauchnogo tsentra Rossiiskoy akademii nauk* (News of the Samara scientific center of the Russian Academy of Sciences). Vol. 17, No. 1(2), 2015. P. 388–393. URL: [http://www.ssc.smr.ru/media/journals/izvestia/2015/2015\\_1\\_388\\_393.pdf](http://www.ssc.smr.ru/media/journals/izvestia/2015/2015_1_388_393.pdf)
  10. Miruk A.V. Formation of psychological readiness for professional activity of students-psychologists // *Privolzhskii nauchny vestnik* (Volga scientific bulletin). 2014. No. 12–4 (40). P. 83–86. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22927195>
  11. Problems of professional training of specialists in universities. In: *Problems of selection and professional training of specialists in universities*. Edited by N. V. Kuzmina. Leningrad, 1970. 218 p.
  12. Prokhorova I.K. Difficulties of professional adaptation of young teachers in modern school and conditions of their overcoming // *Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*. 2018. No. 3 (45). P. 62–70. DOI: 10.25146/1995-0861-2018-45-3-75 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36321552>
  13. Puchkova I.M., Petrik V.V. Diagnostics of psychological readiness of students for professional activity // *Uchenye zapiski Kazanskogo universiteta* (Scientific notes of the Kazan University). 2015. Vol. 157, No. 4: Humanities. P. 245–252. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24332706>
  14. Skorobogatova Yu.V. Features of emotional burnout of pedagogical University students and its prevention with the help of time management // *Perspektivy nauki i obrazovaniya* (Prospects of science and education). 2019. No. 2 (38). P. 284–294. DOI: 10.32744/pse.2019.2.21 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38169080>
  15. Sichenko Y.A., Sichenko Yu.V. Determination of personal coping strategies of future teachers. In: *Proceedings of the Third International scientific conference “Psychology of the human condition: actual theoretical and applied problems”*, Kazan, 08–10 November 2018. Kazan: Kazan (Volga region) Federal University, 2018. P. 475–479. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37353509>
  16. Shiraliev G.I. Features of coping strategies among students of a teacher training college // *Molodoy uchyony* (Young scientist). 2016. No. 12. P. 806–809. URL: <https://moluch.ru/archive/116/31373/>
  17. Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // *European Journal of Personality*. 1999. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/per.2410080103>
  18. Heim E. Koping und adaptavited gibtes geeignetes oder ungeeignetes koping // *Psychother., Psychosom. Med. Psychol.* 1988. H. 1. P. 8–15.
  19. Holland J.L. Exploration of A Theory of Vocational Choice Part II: Self-Descriptions and Vocational Preferences // *Vocational Guidance Quarterly*, Vol. 12, is. 1. 1963. P 17–24. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2164-585X.1963.tb00620.x> doi:10.1002/j.2164-585X.1963.tb00620.x
  20. Lazarus R.S. The Stress and Coping Paradigm. In: C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, & P. Maxim (Eds.), *Models for Clinical Psychopathology*. P. 177–214. New York: Spectrum, 1981. URL: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1955105](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1955105)
  21. Super D.E. *The psychology of careers*. New York: Harper & Brothers, 1957. 362 p. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/0c46/68021faac73a4e760db71eb7e0060fcd720d.pdf>