

между уровнем развития эмоционального интеллекта студента и характеристиками вопросов, которые он мог бы задать в реальной ситуации общения. Несколько участников исследования, которые имели низкие показатели по всем трем шкалам, успели за отведенное время сформулировать только 5–6 вопросов, которые, к тому же, оказались достаточно трафаретными. Что касается студентов, которые успешнее управляют эмоциями других людей и способны управлять собственным поведением благодаря более эффективному контролю над своими эмоциями (самотивация), то они оказались в состоянии сформулировать 10–14 вопросов.

Таким образом, проведенное пилотажное исследование позволяет говорить о том, что в процессе обучения иностранным языкам важно обращать внимание на развитие эмоциональной сферы студентов в целях развития их иноязычной ситуативной речи. Те из студентов, чей эмоциональный интеллект достаточно развит, с большей долей вероятности смогут эффективнее пользоваться иностранным языком во взаимодействии с носителями языка в реальной ситуации общения.

**А. В. Савчук**

#### РОЛЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В РЕАЛИЗАЦИИ РЕЧЕМЫСЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ УЧАЩИХСЯ

Специалисты, деятельность которых непосредственно связана с активным межличностным общением в целом и иноязычной коммуникацией в частности, достаточно часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Проблема стрессоустойчивости и способов преодоления стресса является актуальным вопросом для сферы профессиональной подготовки, поскольку успешность дальнейшей деятельности зависит не только от реализации соответствующих специализированных компетенций субъекта, но также от его адаптивных и резистентных возможностей в условиях психофизического напряжения. Следует отметить, что профессиональная речемыслительная деятельность на иностранном языке априори подразумевает определенные требования с точки зрения познавательной сферы субъекта. Такие важные процессуальные характеристики, как качество и скорость переключения операций, использование «обратной связи», планирование и оценка своей деятельности в значительной степени обусловлены оптимальным распределением ресурсов памяти и внимания. Ярким примером иноязычной практики с наиболее выраженной когнитивной нагрузкой может справедливо считаться деятельность устного переводчика, задача которого заключается в последовательной или синхронной переработке вербальной информации разной степени сложности и объема. Помимо содержательных аспектов устнопереводческая деятельность имеет ряд особенностей, связанных с внешними условиями ее протекания: техническое обеспечение процесса, присутствие аудитории, психофизическое состояние оратора и самого переводчика и т.д. В контексте изучения речемыслительной деятельности, меха-

низмы которой связаны с функционированием общих познавательных процессов, уместным подходом к рассмотрению стресса представляется когнитивный подход Лазаруса-Фолкмана. По мнению авторов концепции, механизм стресса базируется на двухфазном когнитивном оценивании стрессогенной ситуации, заключающимся в восприятии и интерпретации реальных обстоятельств через призму личностного смысла (потребности, ценности, установки и проч.). При первичной оценке определяется вероятность и масштаб последствий угрозы, а вторичная оценка обращена к собственным ресурсам для решения проблемы. На основе полученной оценки человек для преодоления трудных ситуаций предпринимает поведенческие, когнитивные и эмоциональные действия, именуемые копингами. Термин «копинг» образован от английского глагола *to cope* и может быть переведен как ‘стратегия’ или ‘способ совладания’. В качестве инструмента диагностики копинг-стратегий существует разработанный лично создателями теории «Опросник о способах совладающего поведения» («Way of Coping Questionnaire», 1988), адаптированный для русскоязычной аудитории Т. Л. Крюковой. Опросник состоит из 50 вопросов, связанных с жизненными ситуациями, отражающими 8 видов стратегий поведения совладания (копингов): конфронтация (агрессивная сопротивляемость проблеме), поиск социальной поддержки (ожидание информационной, действенной и эмоциональной помощи от других людей), планирование решения проблемы (проблемно-ориентированные действия по изменению ситуации); самоконтроль (подавление личностных эмоциональных проявлений); дистанцирование (отделение своей личностно-эмоциональной сферы от проблемы); позитивная переоценка (создание конструктивного смысла ситуации); принятие ответственности (признание своей роли в проблеме) и избегание (уход от ситуации). Данная методика была применена как вспомогательное средство в эксперименте, в ходе которого учащиеся МГЛУ второго и четвертого курса выполняли учебный устный последовательный абзацно-фразовый перевод с английского языка на русский. Среди 34 участников контрольного эксперимента повышенный уровень копинга наблюдался у 11 человек в таких пунктах, как принятие ответственности, планирование, самоконтроль и конфронтация. Важно отметить, что данные интенсивно использованные копинг-стратегии обращены во внутрь субъекта (в отличие от поиска социальной поддержки) и не связаны с полным самоустранением, что свидетельствует о достаточно высоком уровне самосознания. Ряд интересных закономерностей был обнаружен при анализе наблюдений за ходом самого устного перевода – те испытуемые, у которых был зафиксирован повышенный копинг «конфронтация», были склонны опускать отдельные фрагменты текста. Данный факт можно объяснить повышенным напряжением, вызванным враждебным отношением к переводному заданию, которое представлялось как проблемная, ранее неиспытанная ситуация (многие испытуемые выполняли устный перевод впервые). Согласно данным исследований в области копинг-стратегий, повышенный уровень копинга свидетельствует о склон-

ности к дезадаптации в условиях возникновения проблемы. Таким образом, данные теста могут служить основой для составления индивидуальных рекомендаций для каждого будущего специалиста, поскольку реализация речемыслительных процессов может подвергаться негативному влиянию дезадаптационных тенденций. Пилотное исследование и предварительный анализ его результатов показали малое количество конкретных случаев гипотетической связи реальных устноречевых операций и доминирующих копинг-стратегий. Думается, что ситуационно-специфическое поведение специалиста следует изучать комплексно на протяжении всего цикла его подготовки с целью корректировки отдельных осознанных и неосознанных шагов в проблемных процессах. Подобные шаги предполагают внесение в учебную программу, во-первых, самого теоретического объяснения смысла стратегий совладания в условиях будущей профессиональной деятельности, во-вторых, предметно-специфических инструментов диагностики совладающего поведения как для переводчиков, так и преподавателей, например, в виде тестов, состоящих из вопросов, непосредственно связанных со особенностями работы преподавателя иностранного языка или устного переводчика соответственно. Изучение копинг-стратегий в профориентированном контексте обучения могло бы способствовать повышению психологической подготовленности специалистов к будущей профессии.

**Л. Г. Шнаревич**

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПСИХОЛОГИИ

Самостоятельная работа по любой дисциплине выступает как часть процесса обучения. Главная ее цель – расширить и углубить знания и умения, полученные на занятиях, предотвратить их забывание, развить индивидуальные склонности, способности обучающихся, их активность и самостоятельность. Несмотря на то, что психология изучается, как и все гуманитарные дисциплины, самостоятельная работа по ней имеет свою специфику. Достаточно часто самостоятельная работа по предметам гуманитарного цикла сводится к чтению дополнительной литературы с целью расширения объема информации. Говоря о самостоятельной работе по психологии можно даже сказать, что больше читать не всегда целесообразно. Необходимость воспринимать много информации часто приводит к снижению глубины осмысления материала, а для усвоения психологических знаний важно критическое осмысление воспринимаемой информации. При одноразовом прослушивании лекции студент усваивает только 10 % информации, поэтому наиболее очевидным и важным видом самостоятельной работы является осмысление воспринимаемого материала. Знания только тогда могут считаться усвоенными, когда студент не просто понял и запомнил, но и научился пользоваться полученными знаниями. Ведь цель изучения психологии – научиться понимать человека, разбираться в психологии реальных людей и правильно взаимодействовать с ними.