

УДК 37.015.3:159.9.019.43:316.622 – 057.857

## Формирование продуктивного копинг-поведения у студентов

В.Н. ДВОРАК, С.А. СТАНИБУЛА

Раскрывается роль и значимость продуктивного копинг-поведения студентов в период кризисов обучения в высшем учебном заведении. Представлен авторский тренинг формирования продуктивного копинг-поведения у студентов. Доказана эффективность использованных в рамках психологического тренинга средств и методов в работе со студентами.

**Ключевые слова:** студенты, копинг-поведение, кризис, кризисное состояние, психологический тренинг, социально-психологическое сопровождение, продуктивное копинг-поведение.

The focus is made on the role and importance of productive coping behavior of students in times of crisis in the learning process while getting higher education. The author's training experience in the formation of productive coping behavior of students is presented. The effectiveness used in the framework of psychological training tools and techniques while working with students is also proved.

**Keywords:** students, coping behavior, crisis, crisis state and condition, psychological training, psychosocial support, effective coping behavior.

Кризис в жизни – это ситуация, которая обуславливает препятствия к реализации внутренних мотивов, потребностей, целей в силу возникновения объективных и субъективных факторов и условий. Человеку свойственна привычка к определенным (традиционным) формам жизнедеятельности, условиям существования, социальному статусу, нравственно-духовным ценностям, которые в итоге составляют базисный фундамент его жизнедеятельности. Кризисное состояние может лишить его этой опоры. В тоже время, наряду с отрицательными, негативными проявлениями, во время кризиса может происходить глубинное понимание истинной ценности жизни, духовное осознание самого себя. Поэтому психологический кризис – это, с одной стороны, предпосылка к физическим и психологическим страданиям, но и трансформация, развитие и личностный рост – с другой. Самой, пожалуй, важной функцией кризиса, является его влияние на развитие человека. Л.С. Выготский подчеркивал важность преодоления кризисов, как важного фактора в становлении личности [1].

Внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего пути, своего жизненного замысла. Кризисы развития (от греч. krisis — решение, поворотный пункт) – это особые, относительно непродолжительные по времени периоды перехода в личностном развитии к новому качественно специфическому этапу, характеризующиеся значительными психологическими изменениями. Они обусловлены, прежде всего, разрушением привычной социальной ситуации развития и возникновением другой, которая более соответствует новому уровню психологического развития человека. Исследователи отмечают, что кризис – это критический момент и поворотный пункт жизненного пути [2], [3].

Период обучения в учреждении высшего образования связан с прохождением студентами трех кризисных стадий: на первом курсе – кризис самоидентификации; на третьем курсе – кризис, связанный с сомнением в правильности выбора профессии; на пятом – кризис, связанный с выходом на рынок труда [4]. Можно уверенно утверждать о том, что уже непосредственно в учреждении высшего образования личность студента сталкивается с весьма трудными для адаптации событиями, которые могут негативно отразиться на его психическом и физическом здоровье. Поэтому в данном контексте весьма актуальным становится вопрос о повышении качества социально-психологического сопровождения студентов.

Любое кризисное состояние несет за собой огромное количество психолого-социальных проблем любой формы, и, учитывая данные аспекты, ключевым становится выявление механизмов совладающего поведения (копинг-поведения). Говоря о копинг-поведении, R.S. Lazarus определяет его как «стремление к решению проблем, которое предпринимает инди-

вид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [5, с. 34].

По мнению же В.Н. Поникарова, продуктивное копинг-поведение обеспечивает выработку наиболее адекватных форм поведения в условиях меняющейся микро- и макросоциальной среды, творческой переработкой ситуации, обеспечивающей наиболее оптимальное соматическое, личностное и социальное функционирование личности [6, с. 49]. Можно утверждать, что непосредственно формируя продуктивное копинг-поведение, мы сможем помочь личности в эффективном преодолении кризисов. Одним словом можно обозначить, что социально-психологическое сопровождение студентов в условиях высшего учебного заведения должно проводиться в данном направлении.

Целью нашего исследования являлась разработка и экспериментальная апробация программы формирования продуктивного копинг-поведения у студентов. Практическая значимость результатов работы определяется выраженной прикладной значимостью формирования продуктивного копинг-поведения студентов. Разработанная программа осуществлялась в несколько этапов, что отражено в таблице.

Таблица – Экспериментальная программа «Формирование продуктивного копинг-поведения студентов»

Этап	Цель	Средства, методы	Результаты
Диагностический	Выявить индивидуальное копинг-поведения студентов	Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма	Выявлено индивидуальное копинг-поведение студентов
Процессуально-развивающий	Повысить уровень индивидуального копинг-поведения	Тренинговое занятие «Работа с когнитивным аспектом личности»	Повысился уровень индивидуального копинг-поведения
		Тренинговое занятие «Проработка и развитие эмоциональной сферы личности»	
		Тренинговое занятие «Поведенческие аспекты личности»	
Оценочно-рефлексивный	Установить итоговый уровень сформированности продуктивного копинг-поведения	Повторная диагностика (методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма), индивидуальные и групповые беседы с студентами	Проанализированы полученные экспериментальные результаты. Даны практические рекомендации студентам

В ходе диагностического этапа осуществлялось определение индивидуальных копинг-стратегий. Для этого была сформирована выборка исследования количеством 40 человек, представленная студентами факультета психологии и педагогики Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины. Выборку представляли студенты второго, третьего и четвертого курсов. Используемая методика [7] позволила определить уровень следующих показателей: когнитивные копинг-стратегии, эмоциональные копинг-стратегии, поведенческие копинг-стратегии. Данные показатели имеют следующие градационные показатели: продуктивные копинг-стратегии (помогают быстро и успешно совладать со стрессом); относительно продуктивные копинг-стратегии (помогающие в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе); непродуктивные копинг-стратегии (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

У 42,5 % испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии, 27,5 % относительно продуктивные копинг-стратегии, 30 % непродуктивные копинг-стратегии. Напомним, что относительно продуктивные копинг-стратегии помогают в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе. Можно утверждать, что большая часть студентов обладает низкой толерантностью к стрессовым состояниям (рисунок 1).

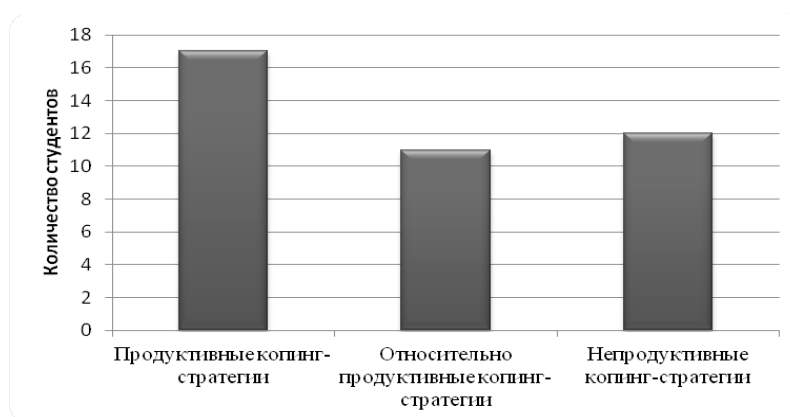


Рисунок 1 – Количество студентов с различными когнитивными копинг-стратегиями

У 35 % испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии, 37,5 % относительно продуктивные копинг-стратегии, 27,5 % непродуктивные копинг-стратегии. Хотя это и не входит в задачи нашего исследования, но можно утверждать, что эмоциональное копинг-поведение ниже когнитивного, можно утверждать о некой эмоциональной проблематике (рисунок 2).

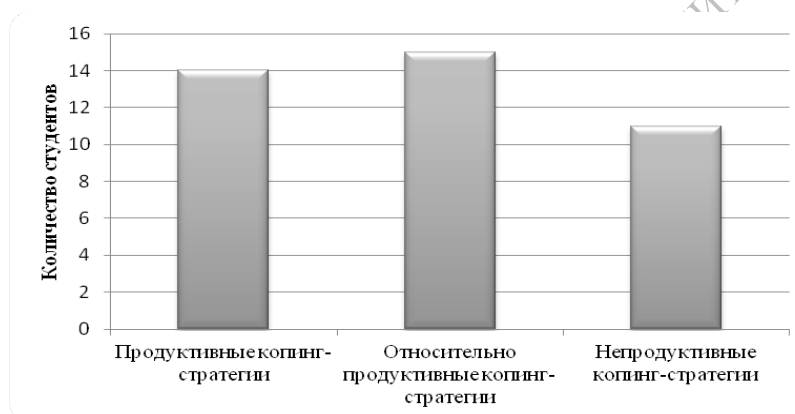


Рисунок 2 – Количество студентов с различными эмоциональными копинг-стратегиями

У 30 % испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии, 40 % относительно продуктивные копинг-стратегии, 30 % непродуктивные копинг-стратегии. Видно, что в совокупности 70 % испытуемых не обладают продуктивным копинг-поведением (рисунок 3).

По результатам диагностики были отобраны студенты, имеющие наиболее низкие значения по исследуемым показателям, которым было предложено принять участие в экспериментальном исследовании, направленном на формирование продуктивного копинг-поведения.

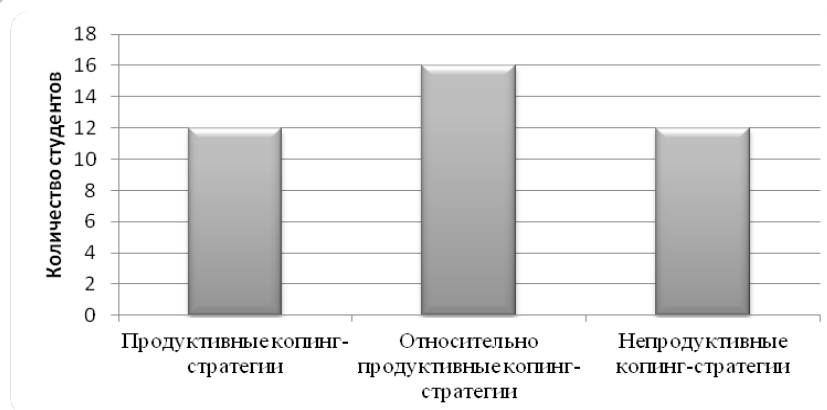


Рисунок 3 – Количество студентов с различными поведенческими копинг-стратегиями

Процессуально-развивающий блок составили 3 тренинговых занятия, протяженностью 2 дня длительностью 3,5–4 часа. Коррекционная работа осуществлялась при помощи метафорических ассоциативных карт. Метафорические ассоциативные карты эффективно используются в психодраме, гештальт-терапии, арт-терапии, транзактном анализе и психосинтезе. Существуют следующие виды метафорических карт: «OH-CARDS» (О-карты), «PERSONA» (Персона), «НАБИТАТ» (Среда обитания), «ЕССО» (Экко), «MORENA» (Морена), «MYTHOS» (Мифы), «SAGA» (Сага), «1001», «SHEN HUA» (Центральное Королевство), «PERSONITA» (Персонита), «COPE» (Преодоление), «CLARO» (Кларо), «QUISINE» (Кухня), «BOSCH» (Босх), «LYDIA JACOB STORY» (История Лидии Якоб), «ТАИТИ» (Таити), «BEAUREGARD» (Борегард) [8]–[9]. Колоды ассоциативных карт представляют собой наборы изображений-картин в карточном формате. Они представляют собой набор карт с изображением окружающей нас действительности (людей, природы, предметов быта и т. д.) Ассоциативно-метафорические карты являются инновационным инструментом, в основе которого лежат «классические» психологические феномены. Работа клиента состоит в анализе и интерпретации собственных ассоциаций, возникших на изображении. Одним из основополагающих механизмов работы карт является закон проекции. По сути карты являются стимулом, вызывающим поток ассоциаций, содержащих информацию о внутреннем мире человека; объектом, на который накладывается проецируемый материал. Проекция (лат. *projectio* – бросание вперед) – психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне. Человек приписывает кому-то или чему-то свои собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера и пр., полагая, что он воспринял что-то приходящее извне, а не изнутри него самого [10].

Данные тренинговые занятия направлены на активацию группового взаимодействия, осознанное использование и мобилизация социальных ресурсов для преодоления своих проблем, развитие креативности что, в конечном счете, приводит к формированию продуктивного-копинг поведения.

Оценка эффективности экспериментальной программы осуществлялась с помощью итоговой диагностики определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма, по результатам которой были выявлены статистически достоверные улучшения показателей исследуемых параметров.

Представленная на рисунке 4 диаграмма отражает существенное улучшение результатов в аспекте когнитивных копинг-стратегий. В частности нам удалось сформировать продуктивные копинг-стратегии, а также значительно (на 16 %) уменьшилось количество непродуктивных копинг-стратегий.

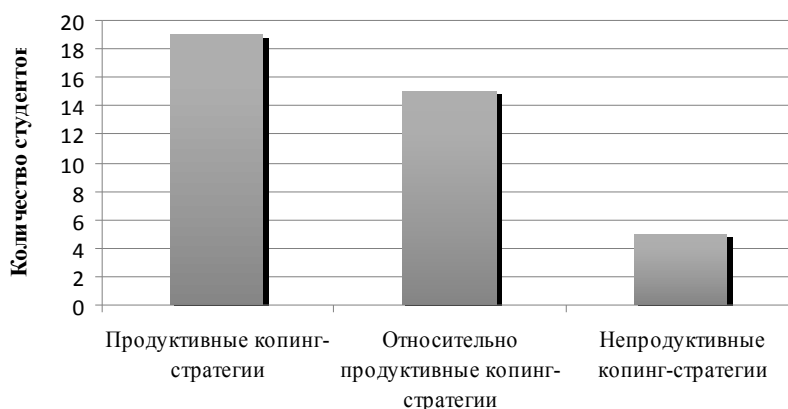


Рисунок 4 – Количество студентов с различными когнитивными копинг-стратегиями по окончании экспериментальной программы

Показатели продуктивных копинг-стратегий повысились 7,5 % а непродуктивные снизились на 17,5 % (рисунок 5).

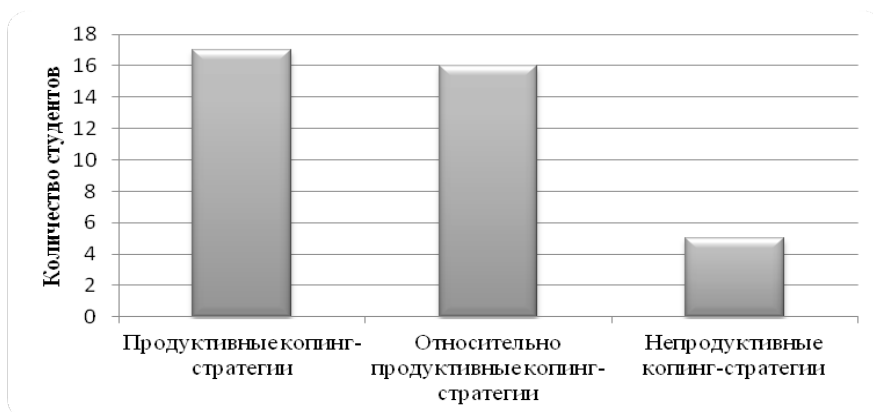


Рисунок 5 – Количество студентов с различными эмоциональными копинг-стратегиями по окончании экспериментальной программы

В данном компоненте мы наблюдаем самые значительные результаты, в частности продуктивные копинг-стратегии увеличились на 16 %. Существенно снизились непродуктивные копинг-стратегии, в частности на 16 %.

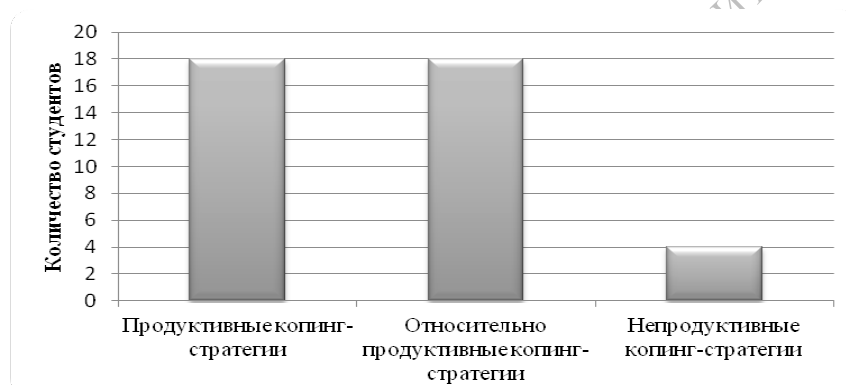


Рисунок 6 – Количество студентов с различными поведенческими копинг-стратегиями по окончании экспериментальной программы

Полученные результаты подтвердили реализацию цели и задач исследования. По окончании апробации экспериментальной программы отмечилось улучшение индивидуальных значений по исследуемым показателям. Так, по всем трем видам: когнитивные, эмоциональные, поведенческие копинг-стратегии – показатель продуктивных копинг-стратегий повысился: когнитивные на 5 %; эмоциональные на 7,5 %; поведенческие копинг-стратегии 16 %.

По показателю относительно продуктивных копинг-стратегий мы имеем следующие результаты: по когнитивному показателю мы имеем увеличение с 30 % до 40 % при общей выборке; по эмоциональному показателю мы имеем увеличение с 37,5 % до 40 %; касательно поведенческих копинг-стратегий мы можем наблюдать динамику увеличения с 40 % до 45 %.

По показателю непродуктивные копинг-стратегии мы наблюдаем следующие результаты: по когнитивному показателю мы имеем снижение с 30 % до 15 % при общей выборке; по эмоциональному показателю мы имеем снижение с 27,5 % до 17,5 %; касательно поведенческих копинг-стратегий мы можем наблюдать динамику снижения с 30 % до 10 %.

Можно с уверенностью сказать, что программа показала свою эффективность не только в аспекте формирования продуктивных копинг-стратегий, но также, как показывают результаты, значительные успехи достигнуты в аспекте коррекции непродуктивных копинг-стратегий.

Таким образом, полученные результаты исследования позволяют сделать вывод об эффективности разработанной программы формирования продуктивного копинг-поведения у студентов и о целесообразности ее использования в системе социально-психологического сопровождения студентов в период обучения в высших учебных заведениях.

### Литература

1. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский ; под ред. В.В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
2. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М. : Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
3. Боронова, Г.Х., Прусова, Н.В. Психология труда. Конспект лекций / Г.Х. Боронова, Н.В. Прусова. – М. :Изд-во Эксмо, 2008. – 160 с.
4. Kruger, A. Themidlifetransition: crisisorchimera / A. Kruger // Psychologicalreports. – 1994. – Dec. 75. – P. 1299–1305.
5. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – New York : McGraw, 1966. – 258 p.
6. Поникарова, В.Н. Сравнительное изучение профессионального копинг-поведения педагогов-дефектологов : монография. / В.Н. Поникарова. – Череповец : ГОУ ВПО ЧГУ, 2011. – С. 48–59.
7. Набиуллина, Р.Р., Тухтарова, И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) : учеб. пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 2003. – С. 23–29.
8. Горобченко, А.Е., Евменчик, М.С. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога / А.Е. Горобченко, М.С. Евменчик // Психология. – 2010. – № 1. – С. 25–28.
9. Горобченко, А.Е., Евменчик, М.С. Уникальные колоды метафорических ассоциативных карт / А.Е. Горобченко, М.С. Евменчик // Адукатар. – 2011. – № 1 (19). – С. 33–36.
10. Раздаточный материал. К теоретико-практическому семинару «Ассоциативно-метафорические карты в арсенале практикующего психолога». – М. : УникДом, 2011. – 70 с.

Гомельский государственный  
университет им. Ф. Скорины

Поступила в редакцию 11.02.2015

РЕПОЗИТОРИЙ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Ф. СКОРИНЫ