

Основываясь на различных теоретических подходах, была разработана программа работы со студентами по развитию адекватных копинг-стратегий и психологической безопасности.

Целью программы является коррекция и развитие адекватных копинг-стратегий у студентов, формирование доверия к себе, другим и окружающему миру, развитие уверенности в себе и самопонимания.

В программе выделяются следующие задачи: создание среды, стимулирующей развитие; анализ особенностей каждого учащегося для эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, развитии, обучении и общении; изучение взаимоотношений с другими людьми в рамках проблемы психологической безопасности; формирование позитивного образа Я; создание пространства для свободного и безоценочного выражения и проживания эмоций.

Программа рассчитана на 12 встреч и включает в себя 12 тематических блоков, каждый из которых состоит из перечня упражнений.

Реализация программы предполагает использование следующих методов: игровой, объяснительный, поисково-исследовательский.

Занятия по данной программе организованы в различных формах: обсуждение, диагностика, арт-терапевтические методы, сюжетно-ролевые игры.

Таким образом, участие студентов в программе позволяет скорректировать и развить адекватные копинг-стратегии у студентов, доверие к себе, другим и окружающему миру, развить уверенность в себе и самопонимание. Проведение программы и вторичная диагностика послужат вектором для апробации данной программы и доказательства её эффективности.

**М. А. Купрацевич**

Науч. рук. **И. В. Сильченко,**

канд. психол. наук, доцент

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

Умение человека совладать с трудностями и управлять собственным поведением является важным показателем уровня его развития и психологической устойчивости. Когнитивная направленность личности позволяет адекватно оценить как стрессогенное событие, так и объем наличных ресурсов для его преодоления, что влияет на эффективность в достижении поставленных целей [1].

На основании результатов анализа взаимосвязи самооффективности и выбора копинг-поведения студентов можно сделать вывод, что установленная значимая отрицательная взаимосвязь самооффективности и конструктивной копинг-стратегии «самоконтроль» ( $r = -0,963$  при  $p = 0,005$ ) указывает на то, чем ниже уровень самооффективности студентов, тем реже они полагаются на собственные силы и возможности в решении жизненных задач и реже используют копинг-стратегию «самоконтроль». Для этой категории студентов не характерно проявление усилий по регуляции эмоций и поведения при разрешении проблемных задач.

Выявленная достоверная взаимосвязь самооффективности и конструктивной копинг-стратегии «положительная переоценка» ( $r = 0,796$  при  $p = 0,029$ ) указывает на то, что, чем выше самооффективность студентов, тем чаще они прикладывают когнитивные усилия по положительному переосмыслению ситуации и рассмотрению ее как стимула для личностного роста.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что успешность копинг-поведения в стрессовой ситуации может быть определена через самооффективность личности.

### **Литература**

1 Левкова, Т. В. Личностные ресурсы развития продуктивных копинг-стратегий у студентов вуза [Электронный ресурс] / Т. В. Левкова // Современные научные исследования и инновации. – 2015. – № 1. – Ч. 3. – С. 1. – Режим доступа: <https://web.snauka.ru/issues/2015/01/45521>. – Дата доступа: 3.06.2024.