

Литература

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М. : Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М. : Из-во: Педагогика, 1991. – 480 с.
3. Гиммельфарб Ю.А. Сравнительная статистика сирот в США и России // [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://yuriblog.ru/?p=9091/>. – Дата доступа: 15.12.2014.
4. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
5. Добряков И.В., Никольская И.М. Кризисная психотерапия детей с посттравматическими стрессовыми расстройствами с позиции представлений об уровнях защитной системы человека // IX Мнухинские чтения. Современные аспекты клиники, диагностики и лечения психопатологических синдромов в детской психиатрической практике. Сб. мат. конференции, посвященной памяти профессора С.С. Мнухина. – СПб., 2010. – С. 121-127.
6. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология : учеб. пособие / Л.А. Пергаменщик. – Минск :Выш. шк, 2004. – 239 с.
7. Стецура Р.К. Детский фонд ООН начал сокращать количество сирот в Украине // [Электронный ресурс]– режим доступа: <http://www.epochtimes.com.ua/ru/ukraine/society/detskiy-fond-onn-nachal-sokrashchat-kolichestvo-sirot-v-ukraine-106505.html/>. – Дата доступа: 10.12.2014.

Развитие продуктивного копинг-поведения у студентов

Станибула С.А.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

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. 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. 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 индивид, 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 проводится в данном направлении.

Целью нашего исследования являлась разработка и экспериментальная апробация программы развития 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 1.

Таблица 1. Экспериментальная программа «Формирование продуктивного копинг-поведения студентов»

Этап	Цель	Средства, методы	Результаты
Диагностический	Выявить индивидуальное копинг-поведение 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 со 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).

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 1).

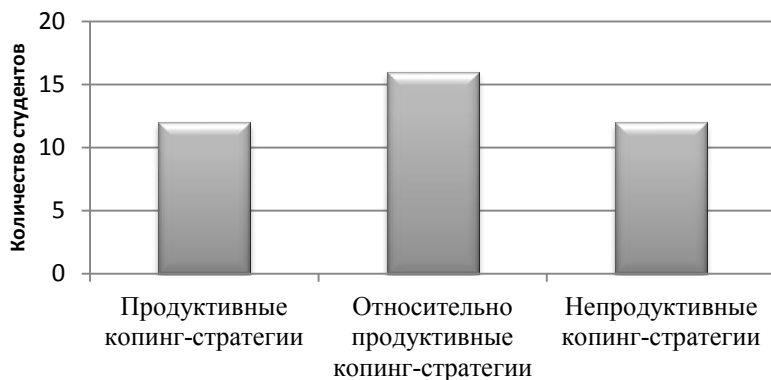


Рисунок 1. Количество студентов с различными поведенческими копинг-стратегиями

Процессуально-развивающий блок составили 3 тренинговых занятия, протяженностью 2 дня длительностью 3,5–4 часа.

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. Боронова Г.Х, Прусова, Н.В. Психология труда. Конспект лекций / Г.Х. Боронова, Н.В. Прусова. – М.: Изд-во Эксмо, 2008. – 160 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
4. 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.
5. Поникарова В.Н. Сравнительное изучение профессионального копинг-поведения педагогов-дефектологов : монография. / В.Н. Поникарова. – Череповец : ГОУ ВПО ЧГУ, 2011. – С. 48–59.

6. Kruger A. Themidlifetransition: crisisorchimera / A. Kruger // Psychologicalreports. – 1994. – Dec. 75. – P. 1299–1305.

7. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – New York : McGraw, 1966. – 258 p.

Особенности совладающего поведения матерей детей с перинатальным поражением центральной нервной системы

**Сулимова И.В.,
Станибула С.А.**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

В последние десятилетия большое внимание уделяется материнству на этапе беременности, родов и младенчества, социально эмоциональному развитию младенцев во взаимодействии с матерью. Все большим числом специалистов он рассматривается как приоритетный. Во многом это обусловлено падением рождаемости, ростом социальных сирот и «отказных детей», ухудшением состояния здоровья детей, малой разработанностью социально-психологических программ и проектов сопровождения семьи с ребенком, достраиванием отсутствующей системы раннего вмешательства. По данным ВОЗ в 70-80 % случаев нервно-психические расстройства у детей обусловлены перинатальными факторами.

Значительный вклад в изучение роли матери в образовании ранних личностных структур, осознание включения раннего вмешательства как одного из направлений психологической деятельности в учреждениях родовспоможения и детства внесли зарубежные и отечественные исследования и теории: положение о социальности развития младенцев (Л. С. Выготский); влияние раннего эмоционального опыта ребенка на его дальнейшее развитие (Дж. Боулби); теория психологии младенчества и генезиса общения (М.И. Лисина); концепция взаимодействия матери и младенца (Р.Ж. Мухамедрахимов).

В прикладной психологии теоретические, методологические и практические вопросы развития стресса, стрессоустойчивости и совладающего поведения нашли отражение в работах Л.И. Анциферовой, В.А. Бодрова, Л.Г. Дикой, Л.А. Китаева-Смыка, Т.Л. Крюковой, А.Б. Леоновой, В.Л. Маришука и ряда других исследователей.

Несмотря на растущий интерес к психологии беременности и материнства, рождение ребенка с перинатальными поражениями