



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
 (ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Управление формированием конструктивных копинг-стратегий у  
 студентов

Выпускная квалификационная работа  
 по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
 Направленность программы магистратуры  
 «Психология управления в образовании»

Проверка на объем заимствований:  
69,62 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
 рекомендована / не рекомендована

« 6 » 11 2017 г.  
 зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А.

Выполнил (а):  
 студент (ка) группы  
 ЗФ-310/129-2-1  
 Соболева Светлана  
 Леонидовна

Научный руководитель:  
 канд.псих.н., доцент  
 Шаяхметова Валерия  
 Каусаровна

Челябинск  
 2017

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы исследования проблемы формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.....	9
1.1. Проблема изучения копинг-стратегий в психолого-педагогической литературе.....	9
1.2. Особенности когнитивных копинг-стратегий у студентов .....	17
1.3. Модель формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов .....	17
Глава 2 Организация исследования по проблеме формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.....	36
2.1. Этапы, методы и методики исследования .....	36
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента .....	39
Глава 3 Опытнo-экспериментальная работа по организации и проведению формирования когнитивных копинг стратегий у студентов .....	51
3.1. Программа формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов	51
3.2. Анализ эффективности опытнo-экспериментальной работы.....	58
3.3. Психолого-педагогические рекомендации преподавателям и студентам по формированию когнитивных копинг-стратегий у студентов .....	68
3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования.....	73
Заключение .....	78
Список использованной литературы.....	81
Приложения .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## Введение

**Актуальность исследования.** В современных социально-экономических условиях наблюдается рост информационных и эмоциональных нагрузок, обостряется проблема адаптации к условиям личностно-средового взаимодействия. Актуальной становится проблема формирования копинг-стратегий студентов, так как от успешности протекания этого процесса зависят уровень академической успеваемости, умение правильно распределять свое рабочее время и время для самостоятельной подготовки, способность в условиях вуза достигать психологической комфортности.

Копинг-поведение определяется комплексом поведенческих копинг-стратегий (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание), личностно-средовых и когнитивных копинг-ресурсов. Формирование копинг-стратегий и копинг-ресурсов, играющих важнейшую роль в выборе типа поведения позволит студентам успешно преодолевать психотравмирующие и стрессовые ситуации, как в ходе обучения, так и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данное обстоятельство приводит к осознанию значимости повышения внимания к личностным аспектам в педагогике и психологии профессионального образования.

Высшее образование включает в себя формирование совокупности знаний, умений и навыков, а также профессионально значимых личностных психологических качеств и копинг-ресурсов будущего специалиста.

Проблема копинга, как уникального способа взаимодействия личности с трудными жизненными ситуациями начала рассматриваться во второй половине XX века. Термин «копинг» был предложен Абрахамом Маслоу, а этимология понятия возникла от английского слова «to cope» – совладать, преодолевать. Российские исследователи переводят его как совладающее поведение или психологическое преодоление.

Изучение проблемы копинг-поведения продолжили такие исследователи, как Р. Лазарус и С. Фолкмен, П. Коста и Р. Маккрей, У. Лер и Х. Томэ. Вместе с тем, основные подходы к пониманию копинг-поведения преимущественно разработаны их последователями - зарубежными исследователями (S. M. Miller, M. L Green, J. Amirchan, C. Carver , P. Thoits и др.).

В настоящее время проблема формирования копинг-стратегий является одной из активно обсуждаемых тем среди представителей разных направлений зарубежной и отечественной психологии. Большинство исследований по совладающему поведению выполнено за рубежом (Amirkhan J.H., Kanner A.D., Lazarus R.S., Ryan N.M., Sacks J.M., Webster S.K. и многие др.). В отечественной психологии данной проблемой в основном интересуются специалисты в области медицинской психологии (В.А. Абабков, И.А. Горьковая, Н.А. Русина, Н.И. Сирота, В.М. Ялтонский), возрастной психологии (Л.И. Анцыферова, Л.А. Головей, Т.Л. Крюкова, А.В. Либин, И.М. Никольская, М.А. Одинцова), управленческой и организационной психологии (В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, Л.А. Китаев-Смык, Ю.В. Постылякова) и др.

Несмотря на выраженный интерес к проблеме копинг-стратегий, в связи с этим обнаруживается ряд противоречий между:

- потребностью студентов максимально эффективно адаптироваться к условиям учебы в высшей школе, и недостаточностью исследования этого процесса в психологической науке;
- необходимостью исследования когнитивных копинг-стратегий в условиях учебы и фактическим уровнем ее разработанности;

В связи с изложенным проблема диссертационного исследования заключается в следующем: каким образом могут быть сформированы когнитивные копинг-стратегии у студентов высшей школы.

**Объект исследования:** копинг-стратегии у студентов.

**Предмет исследования:** формирование когнитивных копинг-стратегий у студентов.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической модели формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.

**Гипотеза:**

- Студенты имеют достаточно узкий диапазон использования копинг-стратегий.
- У студентов в недостаточной степени сформированы продуктивные когнитивные копинг-стратегии, что определяет повышенный уровень психического и физического дискомфорта.
- Проведение программы занятий с применением метода социально-психологического тренинга позволяет сформировать продуктивные когнитивные копинг-стратегии.

**Задачи:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме копинг-стратегий.
2. Рассмотреть особенности процесса формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.
3. Разработать модель формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.
4. Организовать опытно-экспериментальное исследование по изучению копинг-стратегий у студентов.
5. Разработать программу формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.
6. Провести констатирующий эксперимент с целью изучения когнитивных копинг-стратегий у студентов.
7. Провести анализ результатов апробации программы.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации для

преподавателей и студентов по формированию когнитивных копинг-стратегий у студентов и технологическую карту внедрения.

**Методы и методики** исследования: комплекс взаимно-дополняющих методов: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической, методической литературы, синтез, сравнение); эмпирические (констатирующий, формирующий, контрольный эксперимент, анкетирование, тестирование по психодиагностическим методикам), статистические методы обработки.

#### Методики

1. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)
2. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хайма)
3. Методика «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой)

**Экспериментальная база и выборка исследования.** Базой исследования выступил колледж.

В исследовании принимали участие 40 студентов 2 курсов. Среди испытуемых 15 юношей и 25 девушек.

**Этапы исследования:** исследование проводилось в 3 этапа, в соответствии с поставленными целями и задачами.

*Первый* этап – организационно-подготовительный (2015 год). Определение теоретико-методологических основ исследования; подбор, анализ и обобщение научно-методической литературы с целью выявления степени разработанности вопроса; определение научного аппарата исследования.

*Второй* этап – опытно-поисковый (2016 год). Непосредственное проведение опытно-поисковой работы.

*Третий* этап – итогово-обобщающий (2017 год). Проведение количественного и качественного анализа полученных данных, проверка гипотезы исследования, формулирование выводов, оформление диссертации.

**Теоретической базой исследования** стали базовые принципы и подходы педагогики и психологии:

- принципы системного анализа психологических явлений, идеи о междисциплинарных связях в системе наук о человеке и о комплексном подходе к его изучению (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Н.В. Кузьмина, Б.Ф. Ломов, Е.Ф. Рыбалко, С.Д. Смирнов, В.А. Якунин);
- психолого-педагогические теории формирования и развития личности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, И.А. Зимняя, К.А. Абульханова-Славская и др.);
- когнитивная концепция совладающего поведения (R.S.Lazarus, S. Folkman, N. Endler, J.D.A. Parker и др.),
- концепция развития совладающего поведения как функции контроля (Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Е.А. Skinner, M.J. Zimmer-Gembeck, В.Е. Compas, С.М. Aldwin и др.).

**Теоретическая значимость исследования.** Разработана и реализована модель формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов. Конкретизировано понятие когнитивных копинг-стратегий у студентов, систематизированы методы формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.

**Практическая значимость исследования.** Составлена программа формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов. Результаты могут быть применены для совершенствования процесса обучения в ВУЗе; данные могут быть использованы в групповом консультировании, конструировании тренинговых и коррекционных программ.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Для студентов характерен достаточно узкий диапазон использования копинг-стратегий.
2. Студенты показывают недостаточный уровень формирования продуктивных когнитивных копинг-стратегий, что определяет повышенный уровень психического и физического дискомфорта.
3. Для повышения эффективности формирования когнитивных копинг-стратегий разработана модель формирования. Программа занятий со студентами в рамках данной модели строится на применении метода социально-психологического тренинга.

**Опубликованность результатов исследования:** статья на тему «Управление формированием конструктивных копинг-стратегий у студентов».

**Структура и объем диссертации:** диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения. Исследование включает 12 рисунков и 9 таблиц. Объем диссертации – 79 стр. без учета списка литературы и приложений. Список литературы – 65 источников, в том числе 1 публикация студента.



## **Глава 1 Теоретические основы исследования проблемы формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов**

### **1.1. Проблема изучения копинг-стратегий в психолого-педагогической литературе**

Современная социальная психология всё больше внимания уделяет стратегиям поведения в конфликтных, стрессовых, вызывающих тревогу ситуациях. В первую очередь оно обусловлено тем, что человек неразрывно связан с социальными условиями; практически все сталкиваются с кризисными ситуациями и вырабатывают определенную стратегию для ее преодоления. Интерес к таким стратегиям проявился относительно недавно. Несмотря на это, в отношении копинг-стратегий уже сформировался научный подход.

Начало исследования по проблеме копинга относится к 1940-1950-х гг. Исследования копинга связаны, прежде всего, с понятие психологического стресса.

Собственно понятие «копинг» («совладание») введено в научную психологию американским психологом Л. Мерфи в 1962 г. в работе, посвященной процессам взросления. Ей копинг определялся в форме конструктивного преобразования ситуации, которая является угрожающей для индивида [19, с.27].

Постепенно теории копинг-стратегий получили признание, причем наиболее распространенной и общепризнанной стала концепция Р. Лазаруса, который понимал копинг в качестве средства психологической защиты, который человек вырабатывает для преодоления психотравмирующих ситуаций.

Р. Лазарус и С. Фолкман определили копинг-поведение, как непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться

со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека.

Определение «копинг» активно стал применяться с начала 60-ых гг. в психологии США для изучений поведения людей в стрессовых ситуациях. Эти исследования включались в массовое когнитивное движение, которое формировалось в работах И. Джеймса (1958), Л. Мерфи (1962), Дж. Роттера (1966), Р. Лазаруса (1966) [25, с.109].

Исследованиями 60-ых гг. показывалось, что недостаточное развитие конструктивных форм копинга в поведении повышает вероятность патогенности жизненных событий. Это, в свою очередь, может привести к возникновению или дальнейшему прогрессированию психосоматических заболеваний. Подобные выводы стали основой для дальнейших исследований в области копинг-поведения.

В частности, в 60-ые годы появляются первые тенденции смен моделей стресса, которые разработаны Г. Селье, это наблюдается после написания трудов Р. Лазаруса «Психологический стресс и процесс совладания с ним» (1966), где он рассматривает копинг как важное звено стресса, а в частности, в качестве стабилизирующих факторов, которые способствуют поддержанию психосоциальных адаптаций людей во время воздействий стрессовых факторов.

Что касается отечественной науки, одними из первых исследователей совладающего поведения стали Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский. Они являются основателями теории копингового поведения и условий формирования копинг-стратегий.

Определение "coping" включает все виды взаимодействий субъектов с проблемами внешнего и внутреннего характера, а в узком понимании – определяется, как стратегия приспособлений к условиям жизни. Данное определение можно понимать как персональный способ взаимодействий с ситуацией согласно с ее личной логикой, значимостью в жизни личности и его психологическим потенциалом.

В настоящее время, по высказыванию С.К. Нартовой-Бочавер, «будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «coping» охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций»[36, с.21].

В настоящее время копинг-поведение понимается в более широком контексте: не только в рамках проблемы совладающего поведения, но и широкого круга как стрессовых ситуаций, так и субъективно значимых для конкретного индивида.

Согласно суждений С.К. Нартова-Бочавер, со временем определение coping «отрывается» от проблем экстремальных ситуаций и применяется для отображения поведения личностей в *поворотные жизненные моменты*, а потом – при хронических стрессорах и будничной действительности [36, с. 67].

Копинг считается динамичным и изменчивым процессом, в то время как устойчивые паттерны копинга образуют копинг-стратегии.

Изучение копингового поведения и факторный анализ его итогов показывает, что есть два его вида:

- 1) проблемно-ориентированный (когда копинг-стратегии направляются на одоление определенного источника стресса);
- 2) эмоционально-ориентированный (когда копинг-стратегии направляются на одоление эмоциональных возбуждений, которые вызваны влияющим стрессором) [61, с. 162].

Оба рассмотренных видов копинг-поведения рассматриваются на основе эмоциональной регуляции индивида. Принимается, что в качестве пускового механизма активности индивида выделяют эмоциональное возбуждение, которое вызывает стрессор.

На данном этапе в психологических научных трудах разработаны три важных подхода к феномену совладания [52, с. 95]:

1. Согласно суждений К. Меннингера, 1963, Г. Валлианта, 1972, Н. Хаан, 1977 – эго-ориентированная теория совладания. Копинг как специфический эго-механизм, посредством которого личность избавляется от внутренних напряжений, дискомфорта. Она основывается на концепции систем психологических предохранений, которые являются важными для преодоления инстинктов и аффектов. Согласно трудов Г. Валлианта (1972), есть иерархия таких механизмов согласно уровней их развития. На наивысших уровнях развития психологических защитных механизмов находятся адаптивные процессы сублимации, альтруизма, подавлений и юмора. На следующем уровне находятся невротические механизмы интеллектуализации, формирования реакций, смещения, диссоциации. Затем есть уровень «незрелых» защитных механизмов, включающий механизмы воображения, проекции, ипохондрии, пассивно-агрессивного поведения и выхода из действий.

2. Учеными Н.А. Сирота, 1994, В.М. Ялтонским, 1995, Т.Д. Крюковой, 2006, Н.Е. Водопьяновой, 2009, и др. была разработана теория характерных черт или склонностей. Согласно этой теории, совладание – это совокупность относительно устойчивых личностных черт, выступающих в качестве предпосылок формирования ответных действий личности на влияние разных стрессоров. Здесь выделены активные или конструктивные и пассивные (неконструктивные) способы совладающих поведений (Чернобай, 2002).

3. Учеными Р. Лазарусом, С. Фолкманом, 1984, Т.Л. Крюковой, 2006, А.В. Либиной, 2008, была разработана когнитивно-феноменологическая теория совладаний. Эта теория является в современном мире самой распространенной в научном психологическом обществе. Согласно этой теории копинг является динамическим процессом, зависящим от специфик происходящих ситуаций и от процессов опосредующих восприятия личностью ситуаций. Эти процессы представляют собой два типа когнитивных оценок, выделенные Р. Лазарусом: первичной и вторичной,

которые определяют выбор механизмов и ресурсов преодолений стресса [23, с.271].

Таблица 1

## Классификация копинг-поведения и копинг-стратегий

Автор (ы)	Классификация копинг-поведения	Классификация копинг-стратегий
Р.С.Лазарус, С. Фолкман	Проблемно-ориентированный Эмоционально-ориентированный	Планирование решения проблемы Поиск социальной поддержки Шесть эмоционально-ориентированных стратегий: конфронтация, самоконтроль, дистанцирование, позитивная переоценка, принятие ответственности, бегство-избегание
Э. Хейм	Три сферы психики, реализующие копинг-стратегии: эмоциональная, когнитивная, поведенческая	Адаптивные Частично адаптивные Неадаптивные
Э. Коплик	Обращение к другим Непродуктивный копинг Продуктивный копинг	Выделено восемнадцать стратегий
П. Виталиано	Проблемно-ориентированный Эмоционально-ориентированный	Эмоционально-ориентированные стратегии: Самообвинение Избегание Предпочитаемое истолкование
Х. Вебер		Реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы, поиск социальной поддержки, перетолкование ситуации в свою сторону, защита и отторжение проблем, уклонение и избегание, сострадание самому себе, понижение самооценки, эмоциональная экспрессия

Необходимость копинг-стратегий появляется в кризисных ситуациях и призвана снизить психологическое напряжение и тревожность, интенсивность которых обусловлена по меньшей мере двумя обстоятельствами – личностным, субъективным фактором и реальной ситуацией. Под субъективным фактором следует понимать личностные характеристики, которыми определяется интенсивность психологического дискомфорта. Индивидуальные реакции на психологический дискомфорт

могут быть неосознанными, так как основаны на различиях темперамента и в силу того, что имеют опыт повторения, выпадают из-под сознательного контроля. Это справедливо в тех случаях, когда дискомфорт вызывается повседневными, периодически возникающими стрессовыми ситуациями [9, с.144].

Более того, одна и та же ситуация вызывает у разных людей психологическое потрясение различной интенсивности, что обусловлено такими свойствами личности, как самооценка, темперамент и т. д.

Копинговые действия образуют стратегии, копинговые стратегии образуют копинговые стили поведения, а те характеризуются функциональностью или, наоборот, дисфункциональностью.

Функциональные копинг-стили направлены на преодоление проблемы, дисфункциональные содержат непродуктивные стратегии, а это значит, что копинг-стили различаются по принципу эффективности и непродуктивности. Классификация копинг-стратегий согласно эмоциональной и проблемной фокусировке была предложена С. Фолкманом и Р. Лазарусом.

По этой классификации проблемно фокусированные стратегии содержат 11 копинговых действий, эмоционально фокусированные – 62. Будь копинг-поведение осознанно или нет, его содержание включает в себя когнитивные, поведенческие и эмоциональные стратегии.

Так, Моос и Шеффер, Перлин и Шулер в стратегии “фокусировка на проблеме” отмечают содержание когнитивных (фокусировка на оценке, изменение отношения, способа видения проблемы) и поведенческих (стратегия изменения, преодоления проблемы) типов действий.

В конфликтологии выделяются три сферы, в которых отражаются копинг-стратегии, – поведенческая (8 стратегий), когнитивная (10 стратегий), эмоциональная (8 стратегий). Причем копинг-стратегии выделяются адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные.

Адаптивными стратегиями в поведенческой сфере можно считать сотрудничество, альтруизм, неадаптивными – пассивность, изоляцию. В

когнитивной сфере в качестве адаптивных стратегий назовем поведение, направленное на анализ трудностей, поиск выхода из проблемных ситуаций, в качестве же неадаптивных – отказ от преодоления трудностей, связанный с низкой оценкой собственных ресурсов и возможностей.

В эмоциональной сфере адаптивными стратегиями являются оптимизм в отношении выхода из сложной ситуации, уверенность в наличии выхода из любой ситуации, неадаптивными – безысходность, самообвинение.

Многие классификации копинг-стратегий ориентировались на Лазаруса и Фолкмана и составлялись по принципу проблема – отношение к проблеме или работа над проблемой – работа над отношением к проблеме [38, с.52].

Согласно классификации, предложенной Э. Фрайденберг, 18 стратегий сгруппированы в три категории:

- 1) продуктивный копинг (работа над преодолением проблемы с сохранением оптимизма и взаимодействия с окружающими),
- 2) непродуктивный копинг (изоляция в связи с неспособностью противостоят проблеме),
- 3) обращение к другим (за поддержкой в решении проблемы).

Как видим, наряду с эффективностью и неэффективностью стратегий, здесь выявляется такой аспект, как социальная активность, который не может однозначно оцениваться как эффективный или неэффективный.

Следует привести классификацию П. Тойса, которая комплексно описывает копинг-поведение. В данной классификации выделены поведенческие и когнитивные копинг-стратегии.

Поведенческие стратегии классифицируются на следующие подгруппы:

1. Поведение, которое ориентировано на ситуации: прямые действия (обсуждать ситуации, изучать ситуации); искать социальную поддержку; «уходить» от ситуации.

2. Поведенческие стратегии, которые ориентированы на физиологические модификации: использовать алкоголь, наркотики; тяжелую работу, таблетки, еду, сон.

3. Поведенческие стратегии, которые ориентированы на эмоционально-экспрессивное выражение: катарсис: сдерживать и контролировать чувства.

Когнитивные стратегии классифицируются на такие группы:

1. Когнитивные стратегии, которые направлены на ситуации: продумывать ситуации, анализировать альтернативы, создавать планы действий; вырабатывать новый взгляд на ситуации: принимать ситуации; отвлекаться от ситуаций; придумывать мистическое разрешения ситуаций.

2. Когнитивные стратегии, которые направлены на экспрессии: «фантастические выражения» (фантазировать по поводу способов выражения чувств); молиться.

3. Когнитивные стратегии, которые направлены на эмоциональное изменение: переинтерпретировать существующие чувства.

В качестве дополнительных стратегий автором названы: писать дневник, письма; слушать музыку; определять стратегии ожиданий [38, с.54]

При всем многообразии классификаций наиболее базовой является теория преодоления Р. Лазаруса, и большинство подходов построено на основании этой теории. Она определяет взаимодействие индивида и стресса и состоит из двух этапов – первичная субъективная и вторичная когнитивная оценка стрессора. Если стрессор, ситуация, событие оцениваются как негативные, то возникает потребность совладать с ними, осуществляемая с помощью: а) высвобождения эмоций, б) разработки стратегии преодоления, в) социальной поддержки. Второй этап – когнитивная оценка, когда человек оценивает собственные ресурсы, возможности, личностные особенности, сопоставляя их с интенсивностью дестабилизирующего события. Оцениваются такие ресурсы и личностные характеристики, как система убеждений, целеустремленность, эмоциональная стабильность. В результате



соотношения первичной и когнитивной оценки появляется оптимальная реакция на стресс и вырабатываются копинг-стратегии [34, с.25].

Важным вопросом в теории копинга является вопрос о его динамики. Согласно суждений Folkman S. и Lazarus R.S., под копингом понимается динамический процесс с составляющими структурными элементами, то есть копинг не является постоянным, он подвергается модификациям с изменением социальных контекстов.

В психологической литературе имеется немало классификаций копинг-стратегий, что объясняется давней актуальностью данной проблемы. Ни одна из классификаций не исчерпывает всех возможных копинг-реакций на кризисные ситуации.

Таким образом, под копингом понимается стратегия действия для приспособления к условиям ситуации. Копинговые действия образуют стратегии, копинговые стратегии образуют копинговые стили поведения.

## **1.2. Особенности конструктивных копинг-стратегий у студентов**

Включение личности в окружающую среду, новые условия отражается в процессе адаптации. Понятие адаптации как процесса и результата установления гармоничного взаимодействия между личностью и окружающей социальной средой. Сущностью адаптации называют приведение субъекта адаптации к оптимальному соответствию с требованиями ее объекта (социальной среды)[62, с. 105] .

Особо сложным и более длительным процессом является адаптация в среде конкретного учебного заведения. Это вызвано рядом факторов, сформировавшихся в предшествующие периоды жизни и учебы. Среди них могут быть пробелы в знаниях, дефицит коммуникабельности, слабая ориентация в социуме, привычка к нетребовательному, снисходительному отношению, завышенные представления о своих возможностях и т. п.

По мнению Р.М. Беликовой и О. И. Пятуниной, организация учебной деятельности в вузе не обеспечивает в должной степени адаптации студентов к специфическим условиям обучения. В результате неадекватных подходов к организации педагогического процесса, несогласованности действий преподавателей и недостаточного внимания к решению данной проблемы студенты адаптируются к учебному процессу довольно сложно, а многие достигают адаптации путем высокой «физиологической цены».

Студенты являются особой социальной группой, которую объединяет определенный возраст, специфические условия труда.

Одним из вариантов успешного включения студентов в образовательную среду, на наш взгляд, может выступать формирование продуктивного копинг-поведения [43, с. 204].

Юношеский возраст это начальный период профессионального становления, который приходится на время обучения в вузе, поэтому результат преодоления кризисов и стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются студенты, часто определяет дальнейший жизненный и профессиональный путь личности. Для преодоления кризисов личность использует копинг-стратегии, от конструктивности которых зависит профессиональное развитие студента, а в дальнейшем, - специалиста в определенной сфере деятельности. Понимание и содействие студентам в преодолении кризисов может способствовать профессионализации и дальнейшему личностному развитию [22, с. 71].

Преодолев кризисы обучения осознанно, студенты приобретут навыки копинг-поведения, которые в дальнейшем могут использовать в трудных жизненных ситуациях, и в ситуациях будущих профессиональных кризисов.

В студенческом возрасте активно продолжается процесс обучения, поэтому изучение кризисов студенческого периода жизни, по мнению, Ю.Л. Сорокиной, очень важно: успешное преодоление трудностей, связанных с изменением характера деятельности, образа жизни и возрастных физиологических изменений позволяет предположить, что студенты

приобретут конструктивные способы преодоления, которые смогут использовать и в других трудных ситуациях.

Проблемы, с которыми сталкиваются студенты, можно разделить на три группы в соответствии с тремя типами кризисов, переживаемых студентами [21, с. 157]:

1. Принадлежность к одной возрастной категории - юношеский возраст, определяет наличие следующих проблем:

- проблемы, нерешенные в подростковом возрасте, связанные с переживаниями по поводу своей внешности и как следствие - трудности в общении;

- ощущение промежуточности социального положения (уже не ребенок, но еще и не взрослый) проявляется в «психике и поведении, для которых типичны, внутренние противоречия, неопределенность уровня притязаний, повышенная застенчивость и одновременно агрессивность, склонность принимать крайние позиции и точки зрения»;

- особенности конфликтных отношений с родительской семьей - потребность в автономии и материальная зависимость;

- формирование личностной идентичности, то есть потребность «интегрировать в «Я» зрелую сексуальность, новые физические силы и задачи взрослого человека», замена «представления о себе как о ребенке на новое представление о себе как о взрослом человеке».

2. Изменение условий жизни, в связи с началом обучения в вузе (проблема социально-психологической адаптации):

- бытовая неустроенность и материальная зависимость от родителей (смена места жительства, изменение жизненного уклада, либо невозможность осуществления желаемых изменений в жизненном укладе в связи с продолжающимся контролем со стороны родителей, невозможность ухода от родителей в связи с материальной и жилищной зависимостью);

- проблемы в общении с новым социальным окружением (преподавателями, сокурсниками в группе, соседями по общежитию);

- проблема удовлетворения растущих сексуальных потребностей (поиск партнера, способность построить отношения, блокирование формально-одобряемого способа удовлетворения потребности - создания семьи - в связи с материальной зависимостью и жилищной неустроенностью); переживания по поводу «краха идеала» - несоответствия реального объекта и идеального образа;

- проблемы взаимоотношений с родителями: либо переживания, связанные с отъездом (переездом) у юношей и девушек, эмоционально-лично зависимых от родителей, либо наоборот - трудности «выхода» из семьи лично зрелых и самостоятельных студентов, материально зависимых от родителей

3. Появление новых условий деятельности (профессиональная адаптация):

- отличие характера учебной деятельности в вузе от характера учебы в школе: возрастает сложность и объем материала, изменяется форма организации учебных занятий (пассивная в течение нескольких часов - лекционная, активная - семинары);

- проблемы, связанные с необходимостью перестройки когнитивных функций (мышление, воображение, память, внимание) в связи с необходимостью адаптироваться к особенностям учебной деятельности в вузе;

- проблемы, возникающие при необходимости формирования новых навыков: внутренний контроль, адекватная самооценка, использование своих индивидуальных способностей, распределение времени, саморегуляция, планирование режима работы и отдыха;

- нехватка адаптационных способностей в результате необходимости одновременного решения нескольких задач или проблем;

- переоценка профессионального выбора, кризис и проблема учебной мотивации;

- изменение характера психоэмоциональных переживаний (неравномерность учебной нагрузки, перегрузки в период сессии, на семинарах, угроза отчисления, армия).

Таким образом, очевидно, что недостаточное развитие конструктивных форм копинг-поведения увеличивает патогенность стрессовых ситуаций, и эти события могут спровоцировать возникновение психосоматических заболеваний или привести к деструктивному процессу личностного развития. Это подтверждает необходимость формирования у студентов продуктивного копинг-поведения.

Студенческий период у большинства молодых людей совпадает с юношеским возрастом, поэтому главным вопросом является взаимосвязь развития и копинг-поведения [32, с.260].

Согласно Е. Olbrich (1984), в процессе взросления, сталкиваясь с новыми требованиями, молодые люди отказываются от стереотипного поведения и вырабатывают новые формы совладания со стрессовой ситуацией. В процессе этого могут закрепиться эффективные способы поведения, может произойти дальнейшее развитие, вызванное недостаточностью привычных программ поведения в новых ситуациях, а также возможно размывание программ поведения, особенно в случаях непривычных и тягостных требований. В последнем случае происходит полная ликвидация предшествующей программы и формирование заново программы поведения, соответствующей ситуации.

Ведущими формами реакций в юности, по мнению Н. Thomas(2001), являются достижение, противодействие, различные формы приспособления и поддержания социальных контактов, а формирование стратегий преодоления трудностей происходит в зависимости от типа и свойства проблемы, и с учетом собственных возможностей. Согласно его концепции, процесс преодоления трудностей так же зависит не только от личных особенностей человека, но и от политико-экономической и исторической ситуации.

Исследования ученых показали, что *для юношеского возраста наиболее адекватным является стремление к эмоциональному разрешению стрессовых ситуаций*, поскольку это соответствует содержанию самих проблем. Связь личностных особенностей студентов и предпочитаемой ими формами копинг-поведения изучалась в ситуации экзамена и показала, что *выбор копинга коррелирует с оценкой ситуации экзамена (ее воспринимаемой важностью, стрессогенностью и контролируемостью со стороны субъекта) и личностными переменными (самооценкой, самопринятием и самоконтролем)* [32, с.262].

Многие трудности обучения в вузе, с которыми сталкиваются студенты, требуют использования проблемно-ориентированных способов поведения, которые недостаточно сформированы в силу возрастных особенностей. В этом случае, большое значение приобретает необходимость оказания студентам помощи в развитии копинг-поведения, которое позволит преодолеть кризисы обучения и будет способствовать дальнейшему личностному и профессиональному развитию.

К когнитивным компонентам проблемно-ориентированных совладаний относят выработка адекватной оценки личности себя, возникших ситуаций, которые имеются и требуют для их разрешений ресурсов, и достигнутых итогов; к эмоциональному компоненту совладаний – отношение к себе как личности, способной к разрешению любых ситуаций и отношения к ситуациям как разрешимым; к регулятивно-поведенческим – способности определять задачи, выбирать способы их достижения и контролировать достигаемые итоги.

Согласно суждений А.А. Бакановой, в юношестве выделяются такие общие способы преодоления кризисных ситуаций:

1. эффективно разрешать через осознание значения кризисных ситуаций, использовать конструктивные копинг-стратегии и внутренние ресурсы;

2. не эффективно разрешать из-за неспособности видеть значение в ситуациях и сильная сосредоточенность на эмоциональном переживании;
3. уходить от разрешений кризисных ситуаций, избегать связанные с ними негативные переживания, перекладывать ответственность за преодоление ситуаций на других личностей [5, с. 82].

Исследовав распространенно встречающиеся критические ситуации во время студенчества, Т. В. Сборцева выделяет такие предпочитаемые студентами стратегии совладания: активной, компенсаторной и пассивной. Когнитивная составляющая индивидуальности студентов воздействует на выбор стратегии, в частности такие характеристики, как притязания и ценностные ориентации.

Результаты исследования, проведенного М. Ш. Магомед-Эминовым с коллегами, указывают, что в критической ситуации, решение которой жестко ограничено временем, у студентов одновременно реализуются ряд копинг-стратегий – однако если когнитивные копинг-стратегии в основном считаются результативными по отношению к ситуациям, то поведенческие и эмоциональные не эффективны в представленных ситуациях. Оценивая совокупность применяемых компонентов стратегий совладаний эти стратегии совладания могут соответствовать моделям адаптивного копинг-поведения и моделям псевдоадаптивного копинг-поведения (согласно типологии Н. А. Сирота и В. М. Ялтонского) [25, с. 124].

Итак, для студентов в отличие от взрослых людей характерен более узкий репертуар стратегий совладающего поведения, при этом в ситуациях с повышенной критичностью и более высокой степенью неопределенности наиболее характерными стратегиями совладания являются стратегии, связанные с эмоциональным совладанием, и стратегии, направленные на всяческое избегание возникшей ситуации, и в меньшей степени – проблемно-ориентированные (когнитивные) стратегии, в связи с чем становится актуальным вопрос об условиях формирования когнитивных копинг-стратегии совладания у студентов.

### **1.3. Модель формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов**

В настоящее время широко используемым способом в психологических исследованиях является моделирование. Моделирование в психологии развивается в двух направлениях;

- знаковая или техническая имитация механизмов, процессов и результатов психической деятельности — моделирование психики;
- организация того или иного вида человеческой деятельности путем искусственного конструирования среды этой деятельности — моделирование ситуаций, связывающих изучаемые психические процессы; последнее принято называть психологическим моделированием.

В данной работе моделирование используется для организации процесса формирования когнитивных копинг стратегий у студентов.

Само понятие "формирование" – еще не установившаяся педагогическая категория, несмотря на уже довольно широкое ее использование. Смысл формирования то чрезмерно сужается, то расширяется до безграничных пределов. В педагогической литературе прежних лет понятие формирования нередко употреблялось для обозначения неуправляемых, случайных воздействий на личность. Например, известный автор пособий по педагогике П. Н. Груздев предлагал называть формированием только стихийное воспитание – "воздействие различных условий на людей независимо от сознательной деятельности" [43, с.95].

В данной работе принимается, что формирование - процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности.



Создание модели формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов основывается на изучение литературных источников.

В рамках формирования копинг-поведения важно понимать, что копинг-поведение определяется комплексом поведенческих копинг-стратегий (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание), личностно-средовых (Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация, сензитивность к отвержению) и когнитивных копинг-ресурсов (Н.А. Сирота). Развитие комплекса копинг-стратегий и копинг-ресурсов, выполняющих ключевую роль в формировании результатов поведения (по R.S.Lazarus, S. Folkman), по мнению С.А. Лигер, позволит студентам успешно использовать навыки совладания со стрессом и разрешения проблемных ситуаций в процессе обучения и последующей профессиональной деятельности.

Другой точки зрения формирования копинг-поведения придерживается Н.В. Останина, которая утверждает, что педагогическая поддержка выступает внешним ресурсом, помогающим справиться со стрессом, используя проблеморазрешающие копинг-стратегии. Методом реализации педагогической поддержки выступает особая форма педагогической деятельности – индивидуальное педагогическое консультирование, осуществляемое подготовленными специалистами-педагогами [38, с. 55].

Третий подход формирования продуктивного копинг-поведения, предложенный В.Н. Поникаровой, характеризует копинг-поведение как субъективную систему, включающую в себя ценностно-мотивационный, когнитивный, аффективный и операциональный компоненты [46, с.49].

Действительно, по мнению В.Н. Поникаровой, выработку наиболее адекватных форм поведения в условиях меняющейся микро- и макросоциальной среды, а также оптимальное соматическое, личностное и социальное функционирование личности обеспечивают продуктивные копинг-стратегии. Например, продуктивные копинг-стратегии позволят студентам с большим успехом приспосабливаться к образовательному процессу в ВУЗе и эффективно преодолевать жизненные трудности. При

отсутствии продуктивных копинг-стратегий, реализовать задачу их развития продуктивных можно с помощью социально-психологического сопровождения студентов, обеспечивающего создание условий для принятия обучающимися конструктивных решений в различных ситуациях жизненного выбора, помощь в преодолении трудностей (барьеров, затруднений и т.п.) и создание ситуаций для личностного развития.

В отечественной литературе мы нашли достаточно много работ, посвященных проблеме формирования продуктивных копинг-стратегий у лиц. Так, В.Н. Поникарова в работе «Содержание и основные направления формирования продуктивного копинг-поведения у лиц с ограниченными возможностями здоровья» разработала программу формирования продуктивного копинг-поведения у студентов с ОВЗ [45, с. 412-414].

В данной программе автором предусматривались следующие этапы:

1) модуль организационный, который был направлен на создание установки на активный психокоррекционный процесс, выявление основных правил и работы группы и проведение первичной диагностики ожиданий участников и затруднений в общении;

2) модуль формирование продуктивного копинг-поведения. Развитие и расширение потенциала применения конструктивной копинг-стратегии и навыка поведений в бытовой жизни;

3) модуль развитие саморегуляции переживаний, контролировать динамику переживаний; овладевать социально-приемлемой формой проявлений чувств и эмоций;

4) модуль расширения психологических компетентностей, понимать причины неконструктивных совладающих поведений, искать, накапливать, оценивать конструктивные средства формирования конструктивно-совладающих поведений;

5) модуль завершающий. Подвести итоги деятельности; закреплять полученные хорошие итоги и получать обратную связь от участников

тренинга об результативности проведенной деятельности; прогнозировать будущие профессиональные и жизненные планы участников группы.

В процессе реализации программы автором использовались следующие методы работы: беседа, упражнения на релаксацию, ролевые игры, приемы самодиагностики, игры на групповое взаимодействие и др.

А.М. Чернова в статье «Обучающий тренинг как эффективный метод формирования адаптивных копинг-стратегий студентов» разработала программу формирования продуктивных копинг-стратегий у студентов, которая включала в себя следующие этапы [62, с. 103-104]:

1) вводное занятие, с целью формирования положительной мотивации к занятиям, разработка правил для работы в группе;

2) «Познай себя!», на данном этапе происходило формирование интереса к собственной личности, сплоченности группы, актуализация рефлексивных процессов;

3) «Psycho» — данный этап включал в себя знакомство с различными видами эмоций и чувств, отражение собственных эмоциональных переживаний и состояний, формирование адекватных способов выражения негативных чувств и эмоций;

4) «Моя воля» — участников программы знакомили с понятиями воля, мотив, цели, план, осознание роли привычек в жизни человека, неадекватности некоторых способов своего поведения, формирование представления о волевых качествах, обучение способам их развития, самостоятельного принятия решений;

5) «Я и мои связи» — на данном этапе проводилось знакомство с формами взаимодействия, формирование навыков общения, обучение успешному взаимодействию, адекватному разрешению конфликтных ситуаций;

6) Итоговое занятие — подведение итогов всего цикла занятий, обобщение полученного опыта.

В качестве способа достижения поставленных целей, А.М. Черновой использовались упражнения, направленные на развитие произвольной регуляции поведения, снижающих стрессогенность, направленные на коррекцию неконструктивных стереотипов поведения, направленные на освоение приемов аутогенной тренировки, направленные на снятие тревожности, обучение навыкам релаксации, отработка навыков формирования позитивных установок.

С. А. Станибула в исследовании «Развитие продуктивного копинг-поведения у студентов» разработала экспериментальную программу «Формирование продуктивного копинг-поведения студентов». Программа включала в себя следующие этапы:

- 1) диагностический, с целью выявить индивидуальное копинг-поведения студентов;
- 2) процессуально-развивающий, для повышения уровня индивидуального копинг-поведения;
- 3) оценочно-рефлексивный, для установления итогового уровня сформированности продуктивного копинг-поведения.

Автором использовались следующие средства и методы: тренинговые занятия «Работа с когнитивным аспектом личности», «Проработка и развитие эмоциональной сферы личности», «Поведенческие аспекты личности», индивидуальные и групповые беседы со студентами.

Таким образом, основываясь на литературных данных, мы можем предположить, что следующая модель по формированию продуктивных копинг-стратегий может считаться оптимальной:

Целевой этап – формирование целей исследования

Теоретический – изучение теоретических аспектов изучаемой проблемы.

Диагностический этап. В ходе диагностического этапа осуществлялось определение индивидуальных копинг-стратегий, включающий в себя определение особенностей совладающего поведения студента. Создание

установки на активный психокоррекционный процесс а также проведение диагностики копинг-стратегий у группы испытуемых.

Формирующий этап, представляющий собой расширение компетенции студента в области способов преодоления стрессовых ситуаций. Необходимо разъяснить испытуемым, что подразумевают под собой продуктивные копинг-стратегии и как они могут проявляться в поведении человека. Этап включает в себя проведение тренингов личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой, понимание причин неконструктивного совладающего поведения; поиск, накопление, оценка конструктивных средств формирования конструктивного совладающего поведения

Аналитико-результативный этап. Подведение итогов работы; закрепление полученных позитивных результатов; Получение обратной связи от участников тренинга об эффективности проведенной работы; прогнозирование будущих профессиональных и жизненных планов участников группы.

На наш взгляд, на основании данных этапов может быть разработана модель не только формирования продуктивных когнитивных копинг-стратегий, но также коррекции непродуктивных копинг-стратегий испытуемых.

Для разработки и построения модели когнитивных копинг-стратегий у студентов был использован метод структуризации («дерева целей (графов)'). Предпочтение решений требует трудоемкой деятельности по согласованию цели со средствами ее осуществления посредством декомпозиции целей системы.

Под декомпозицией системы понимается упрощение ее посредством расчленений на элементы, которые тоже расчленяются в границах определенной задачи степени.

Декомпозиция реализуется посредством построения графы «дерево целей». Значение «дерева целей» в том, что в случае, когда совместную цель системы не удастся связывать со средствами достижений, нужно разбивать ее на более мелкие цели, обеспечивающие решения задач.

При составлении «дерева целей» выделяются цели работы. Также определяют средства достижения этих целей. Верхние уровни дерева определяют цели исследования, а нижние – средства их достижения, факторы, которые влияют на достижение целей. Основным условием правильности составления «дерева целей» является условие, согласно которому достижение всех подцелей следующего уровня, относящихся к одной какой-нибудь цели, гарантирует автоматическое достижение этой цели.

Сама система «дерева целей» направлена на то, чтобы обеспечить всю организацию работы, которая позволит выполнить все поставленные цели, в том числе самого нижнего уровня.

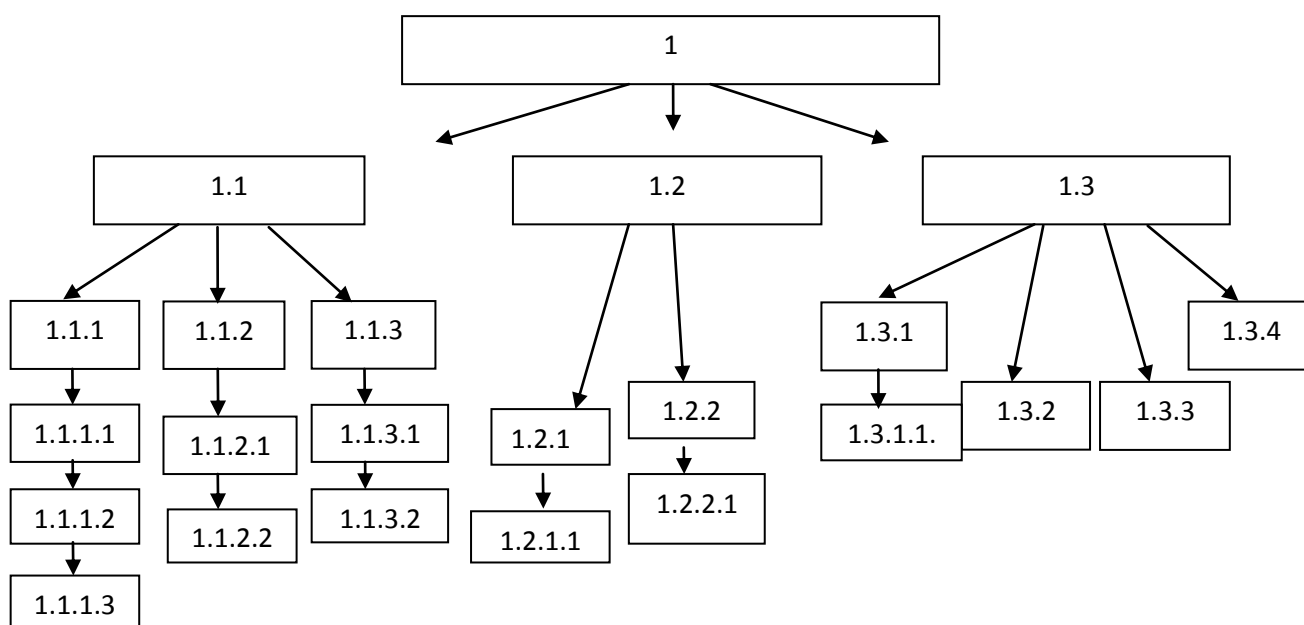


Рисунок 1– «Дерево целей» исследования процесса формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов

Представим «дерево целей»:

1. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической модели формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.

1.1. Представить теоретические основы исследования проблемы формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов

1.1.1. Раскрыть сущность понятия копинг-стратегий.

1.1.1.1. Изучить теории копинг-стратегий.

1.1.1.2. Дать определение копинг-стратегий

1.1.1.3. Выявить структуру копинг-стратегий.

1.1.2. Теоретически изучить Я-концепции психологов

1.1.2.1. Показать особенности формирования копинг-стратегии у студентов

1.1.2.2. Показать психологические особенности студентов

1.1.2.3. Рассмотреть специфику копинг-стратегий у студентов.

1.1.3. Составить модель формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов

1.1.3.1. Изучить специфику применения метода моделирования в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.3.2. Раскрыть содержание модели формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов

1.2. Организовать опытно-экспериментальное исследование по проблеме формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов

1.2.1. Определить этапы, методы и методики исследования. Подобрать диагностические методики

1.2.2. Рассмотреть характеристику выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента. Провести констатирующий эксперимент с целью изучения когнитивных копинг-стратегий у студентов.

1.3. Представить описание опытно-экспериментальное исследование по формированию когнитивных копинг-стратегий у студентов

1.3.1. Разработать программу формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов. Представить содержание программы формирования Я когнитивных копинг-стратегий у студентов.

1.3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента с целью оценки эффективности программы когнитивных копинг-стратегий у студентов.

1.3.3. Привести психолого-педагогические рекомендации для преподавателей и студентов по формированию когнитивных копинг-стратегий у студентов.

1.3.4. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования.

В общем виде модель формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов представлена на рис. 2.

Для диагностики могут быть использованы следующие психодиагностические методики: «Методика измерения уровня тревожности» (Дж. Тейлор, адаптация В.Г. Норакидзе), «Шкала личностной тревожности учащихся» (А.М. Прихожан). Для диагностики преобладающей копинг-стратегии мы использовали опросник «Юношеская копинг-шкала» (З. Фрайденберга, в русскоязычной адаптации Т.Л. Крюковой); методику исследования базисных копинг-стратегий «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Д. Амирхан, адаптация Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского); тест «Самочувствие, активность, настроение» (САН, В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников) и др.

Целью формирующего этапа: повышение уровня сформированности продуктивных когнитивных копинг-стратегий у студентов

В основе работы со студентами лежит групповой психологический тренинг.



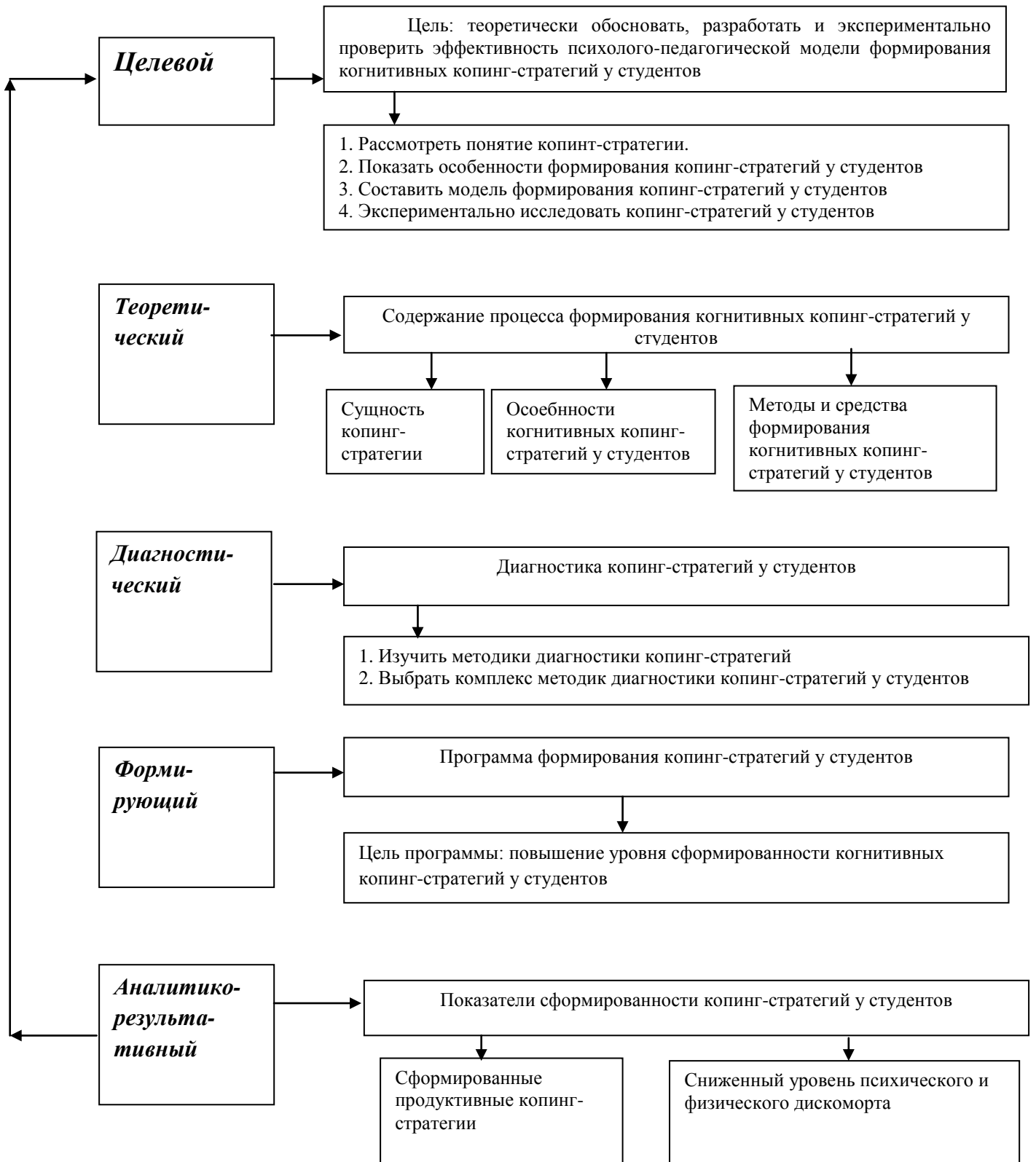


Рисунок 2 – Модель формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов

Термин «тренинг» (от англ. — *train, training*) в русском языке имеет ряд значений: воспитание, обучение, подготовка, тренировка, дрессировка. Существуют различные определения тренинга как метода обучения взрослых. Например, тренинг — способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления своим поведением и деятельностью. Или тренинг — метод создания новых функциональных образований (либо развития уже существующих), управляющих поведением [17, с. 271].

Под тренингом понимается способ перепрограммирования наблюдающейся у личности моделей управления поведением и работы. Есть и определение тренингов как части планируемой активности организации, которая направлена на рост профессионального знания и умения, или на модификацию аттитюдов и социальных поведений работников способами, которые сочетаются с задачами предприятия и требованиями деятельности.

Обучающий тренинг - разновидность психокоррекционного тренинга – направлен на приобретение участниками новых знаний, умений, навыков в определенных областях социальной активности человека. И тренинг стрессоустойчивости призван дать участникам такие знания, умения и навыки, которые повысят их стрессоустойчивость, облегчат деструктивное состояние.

Таким образом, в работе была составлена модель формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов. Основными этапами модели являются: целевой, теоретический, диагностический, формирующий, аналитико-результативный. Работа со студентами строится на проведении группового психологического тренинга.

## Выводы по главе 1

Анализ специальной литературы показал, что копинг-стратегия – это модель преодоления трудностей социальной среды.

Теории копинг-поведения, основы формирования копинг-стратегий разрабатывались преимущественно в зарубежной психологической науке. В качестве отечественных исследователей, занимавшихся проблемами копинг-поведения и копинг-стратегий следует выделить Л.А.Китаева-Смык, С.К. Нартову-Бочавер, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского и др.

Когнитивные копинг-стратегии направлены на ситуацию и могут быть продуктивными и непродуктивными: продумывание ситуации (анализ альтернатив, создание плана действия); выработка нового взгляда на ситуацию; принятие ситуации; отвлечение от ситуации.

Одним из вариантов успешного включения студентов в образовательную среду, на наш взгляд, может выступать формирование продуктивного копинг-поведения.

Студенческий период у большинства молодых людей совпадает с юношеским возрастом и формирование копинг-стратегий является важной задачей в данный возрастной период. В процессе взросления, сталкиваясь с новыми требованиями, молодые люди отказываются от стереотипного поведения и вырабатывают новые формы совладания с стрессовой ситуацией. При этом, у студентов наблюдается более узкий репертуар копинг-стратегий.

В работе была составлена модель формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов. Основными этапами модели являются: целевой, теоретический, диагностический, формирующий, аналитико-результативный. Работа со студентами строится на проведении группового психологического тренинга.

## **Глава 2 Организация исследования по проблеме формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов**

### **2.1. Этапы, методы и методики исследования**

В первой главе работы были рассмотрены теоретические вопросы по проблеме формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.

Цель данного исследования: разработать и апробировать программу формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.

Опытно-экспериментальное исследование включает в себя следующие этапы:

1. **Подготовительный:** изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования, определение основополагающих понятий темы исследования

2. **Основной:** подбор диагностических методик; проведение диагностики; анализ результатов психолого-педагогической диагностики, внедрение психолого-педагогической программы формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.

3. **Заключительный:** анализ результатов внедрения психолого-педагогической программы формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов с применением метода математической статистики.

Задачи опытно-экспериментального исследования:

1. Определить этапы, подобрать методы и методику исследования развития копинг-стратегий у студентов.

2. Охарактеризовать выборку испытуемых и выявить первоначальный уровень преобладающих когнитивных копинг-стратегий у студентов.

3. Проанализировать результаты исследования, разработать и внедрить в учебно-воспитательный процесс программу формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.

4. Повторно выявить уровень преобладающих копинг-стратегий у студентов.

5. Произвести математическую обработку полученных данных с целью подтверждения или опровержения гипотезы исследования.

6. Разработать рекомендации для педагогов по формированию когнитивных копинг-стратегий у студентов.

В психолого-педагогическом исследовании важным моментом является подбор методов и методик изучения.

#### Метод исследования

Эксперимент — это особый вид исследования, направленного на проверку научных и прикладных гипотез — предположений вероятностного характера, требующих строгой логики доказательства, опирающегося на достоверные факты, установленные в эмпирических исследованиях.

Психолого-педагогический эксперимент — комплексный метод исследования, который обеспечивает научно-объективную и доказательную проверку правильности обоснованной в начале исследования гипотезы. Он позволяет глубже, чем другие методы, проверить эффективность тех или иных нововведений в области обучения и воспитания, сравнить значимость различных факторов в структуре педагогического процесса и выбрать наилучшее (оптимальное) для соответствующих ситуаций их сочетание, выявить необходимые условия реализации определенных педагогических задач. Эксперимент позволяет обнаружить повторяющиеся, устойчивые, необходимые, существенные связи между явлениями, т. е. изучать закономерности, характерные для педагогического процесса» (Ю.К. Бабанский) [40, с. 55].

В отличие от обычного изучения педагогических явлений в естественных условиях путем их непосредственного наблюдения эксперимент позволяет искусственно отделять изучаемое явление от других, целенаправленно изменять условия педагогического воздействия на испытуемых.

Педагогический эксперимент требует от исследователя высокой методологической культуры, тщательной разработки его программы и надежного критериального аппарата, позволяющего фиксировать эффективность образовательного процесса.

Таким образом, сущность эксперимента заключается в активном вмешательстве исследователя в психолого-педагогический процесс с целью его изучения в заранее запланированных параметрах и условиях. В эксперименте в совокупности используются методы наблюдения, беседы, опросов и т. д.

Для проведения исследования нами был определен набор психодиагностических методик, позволяющий комплексно подойти к изучению рассматриваемого вопроса, выявить особенности копинг-стратегий студентов.

1. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)

Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

2. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хайма)

Методика Е. Heim позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана.

3. Методика «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой)

Опросник состоит из 19 вопросов и определяет ситуации в учебной деятельности студентов, которые вызывают психоэмоциональное напряжение.

Обработка полученных данных осуществлялась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Таким образом, в рамках работы организовано исследование по проблеме формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов. Были выбраны методы исследования, а также подобраны экспериментальные методики.

## **2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента**

Исследование проводилось путем тестирования студентов вторых курсов. Выбор студентов второго курса обусловлен тем обстоятельством, что студенты уже успели освоить большинство видов ученой деятельности в вузе и выработать свои способы управления стрессовыми ситуациями и копинг-стратегии. В то же время, до окончания учебного заведения три года и коррекция копинг-стратегий позволит студентам стать более успешными в учебной деятельности в вузе и более эффективно осваивать выбранную профессию.

Выборка состояла из 40 студентов в возрасте от 19 до 20 лет. В выборке 15 юношей и 25 девушек. Студенты в целом положительно относятся к процессу обучения и будущей специальности. Обучение проходят успешно (сданы сессии, нет академических долгов). Конфликты в учебных группах редки.

Анализ результатов по методике «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой) показал, что очень низкий уровень психоэмоционального напряжения не показал никто. Низкий уровень психоэмоционального напряжения у 7 студентов (17,5%). Средний

уровень психоэмоционального напряжения показали 11 студентов (27,5%).  
 Высокий уровень психоэмоционального напряжения – у 16 студентов (40%).  
 6 студентов имеют очень высокий уровень психоэмоционального напряжения (14%).

Таблица 2

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике  
 «Выявление психического и физического дискомфорта»

	Очень низкий уровень психоэмоционального напряжения	Низкий уровень психоэмоционального напряжения	Средний уровень психоэмоционального напряжения	Высокий уровень психоэмоционального напряжения	Очень высокий уровень психоэмоционального напряжения
Кол-во	0	7	11	16	6
%	0	17,5	27,5	40	15

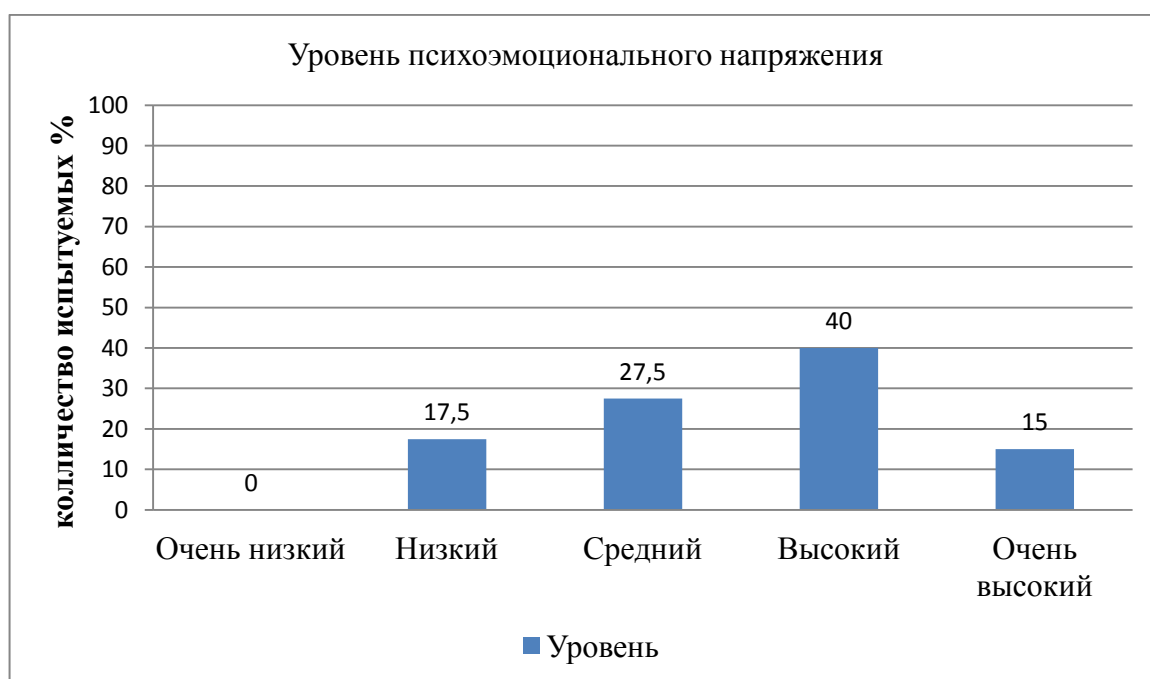


Рисунок 3 – Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Выявление психического и физического дискомфорта»

В качестве наиболее травмирующих ситуаций названы  
 Защита курсового проекта (средний балл 4,4).



Экзамен (сессионный) (средний балл 4,2).

Защита выпускной квалификационной работы (средний балл 4,1).

Общение с преподавателями во время сессии (средний балл 4,0).

Общение с преподавателями во время семинаров (средний балл 4,0).

То есть, травмирующими ситуациями являются ситуации оценки знаний в период сессии. Также пугает студентов защита выпускной квалификационной работы в будущем.

По методике копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер выявим специфику поведения студентов.

Таблица 3

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике  
«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Типы преобладающего копинг поведения в стрессовых ситуациях	Общее кол-во испытуемых	%
Копинг на решение задачи	10	25
Копинг на эмоции	16	40
Копинг на избегание	14	35
Всего	40	100

Рис. 4. наглядно отражает копинг-поведения студентов.

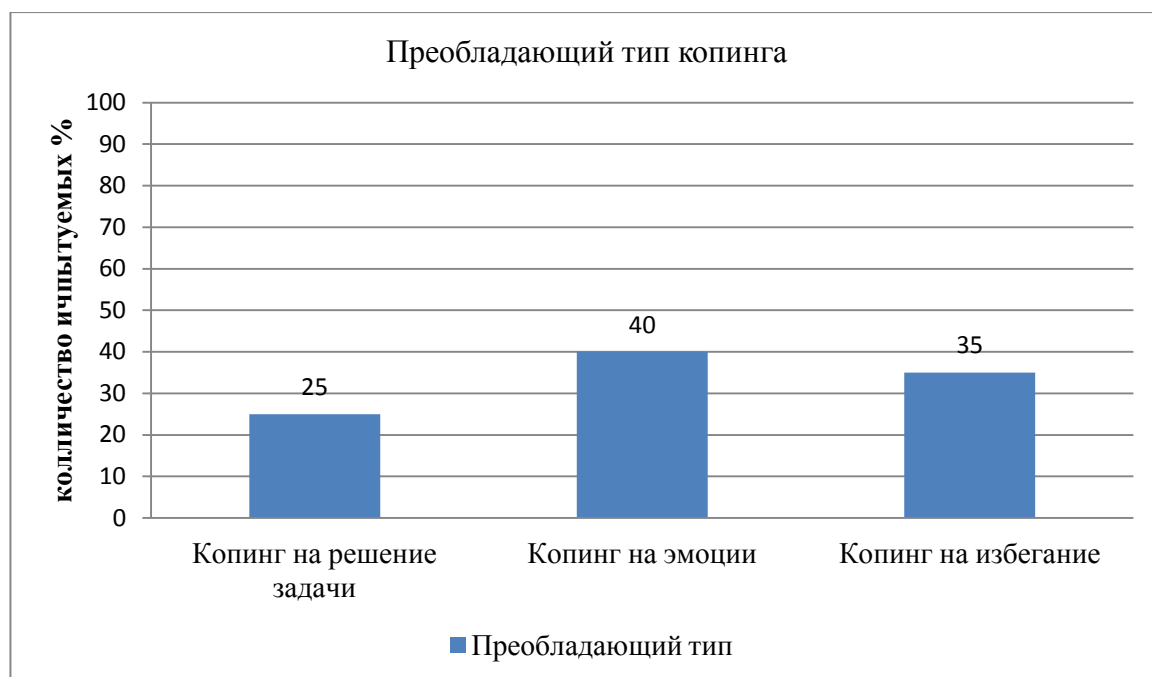


Рисунок 4 – Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Копинг, ориентированный на решение задачи получил средний балл 42.

Копинг, ориентированный на эмоции – средний балл 65.

Копинг, ориентированный на избегание – 54.

Из общего числа испытуемых 10 человек (25%) имеют копинг, ориентированный на решение задачи. Преобладающие типы поведения и реакции у них характеризуют когнитивную копинг-стратегию: тщательное распределение своего времени, сосредоточенность на проблеме и поиске её решения, определение курса действий, стремление вникнуть в ситуацию, немедленное принятие мер для исправления ситуации, обдумывание случившегося и своего отношения к нему, анализ проблемы до реакции на неё, стремление контролировать ситуацию, приложение дополнительных **усилий, разработка вариантов решения проблем, старание быть собранным** для выхода победителем из ситуации.

Копинг-стратегия разрешения проблем отражает способность человека определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья.

16 студентов (40%) ориентированы на эмоции, то есть в ситуации стресса погружаются в свою боль и страдания, обвиняют себя за то, что оказались в такой ситуации, за нерешительность, за то, что не знают как поступить. Оказавшись в стрессовой ситуации, такие люди сильно переживают, испытывают нервное напряжение и раздражение, склонны отыгрываться на других. Также студенты стараются поделиться со своими друзьями, родственниками, семьей, что характерно для юношеского возраста.

Остальные 14 человек (35%) имеют копинг, ориентированный на избегание. Для них характерно откладывание ситуации. Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации.

Используемая методика «Способы преодоления критических ситуаций» 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).

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике Э. Хейм  
«Способы преодоления критических ситуаций», в %

	Когнитивные копинг-стратегии	Эмоциональные копинг-стратегии	Поведенческие копинг-стратегии
Продуктивный	35	27,5	37,5
Относительно- продуктивный	35	32,5	37,5
Непродуктивный	30	40	25

Полученные данные распределились следующим образом.

Когнитивные копинг-стратегии: у 35 % испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания), 35 % относительно продуктивные копинг-стратегии, 30 % непродуктивные копинг-стратегии.

Относительно продуктивные копинг-стратегии помогают в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе. Часты проявления таких непродуктивных вариантов копинг-стратегий как смирение, растерянность, диссимуляция, игнорирование. Можно утверждать, что большая часть студентов обладает низкой толерантностью к стрессовым состояниям (рисунок 5).



Рисунок 5 – Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Способы преодоления критических ситуаций» (когнитивные копинг-стратегии)

Эмоциональные копинг-стратегии: у 27,5 % испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (протест по отношению к трудностям, оптимизм), 32,5 % относительно продуктивные копинг-стратегии (пассивная кооперация, отвлечение, протест), 40% показывают непродуктивные копинг-стратегии (подавленное эмоциональное состояние, безнадежность, переживание злости и возложение вины на себя и других).

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 6 – Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Способы преодоления критических ситуаций» (эмоциональные копинг-стратегии)

Поведенческие копинг-стратегии: у 37,5 % испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии, такие как сотрудничество, 37,5 % относительно продуктивные копинг-стратегии (отвлечение, конструктивная активность, то есть поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью, в частности алкоголя, лекарственных средств), 25 % непродуктивные копинг-стратегии (отступление, активное избегание. Видно, что в совокупности 65 % испытуемых не обладают продуктивными поведенческими копинг-стратегиями.



Рисунок 7 – Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике «Способы преодоления критических ситуаций» (поведенческие копинг-стратегии)

Таким образом, диагностика показала, что у большей части студентов преобладают непродуктивные и относительно-продуктивные копинг-стратегии. Это приводит к повышению психоэмоционального напряжения и снижает эффективность обучения.

Для доказательства связи уровня психоэмоционального напряжения и когнитивной копинг-стратегии используем метод математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Будем сравнивать шкалу методики «Выявление психического и физического дискомфорта». В качестве шкалы выраженности когнитивной копинг-стратегии используем шкалу Копинг-поведение на решение задачи) методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», так как она характеризует сосредоточенность на проблеме и поиске её решения, стремление вникнуть в ситуацию, обдумывание случившегося и своего отношения к нему, анализ проблемы до реакции на неё.

Верхняя граница выборки для применения коэффициент ранговой корреляции Спирмена  $N \leq 40$ . В нашем случае  $N=40$ , значит условие выполняется [55].

Показатели уровня психоэмоционального напряжения и балла копинга, направленного на решение задачи студентов ( $N=40$ ) представлены в таблице 2 Приложения 3. В расчеты будем вносить поправку на одинаковые ранги.

Гипотезы

$H_0$ : Корреляция между показателями психоэмоционального напряжения и балла копинга, направленного на решение задачи не отличается от нуля.

$H_1$ : Корреляция между показателями психоэмоционального напряжения и балла копинга, направленного на решение задачи статистически значимо отличается от нуля.

Проранжируем переменные, приписывая меньшему значению меньший ранг. Однако, в этом случае необходимо поменять направление рангов в ряду В. В этом случае более высокому уровню психоэмоционального напряжения будет соответствовать меньший балл копинга, направленного на решение задачи.

Подсчитаем разности  $d$  между рангом по переменной А и переменной В.

Далее определим квадраты разностей  $d^2$ .

При наличии одинаковых рангов необходимо рассчитать поправки:

$$T_a = \sum (a^3 - a) / 12;$$

$$T_b = \sum (b^3 - b) / 12.$$

Где  $a$  — объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду А;

$b$  — объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду В;

В ряду А присутствуют 5 групп одинаковых рангов.

$$T_a = 5[(2^3 - 2) / 12] = 2,5.$$

В ряду В присутствуют 6 групп одинаковых рангов.

$$T_b = 6[(2^3 - 2) / 12] = 3.$$

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена подсчитывается по формуле:



$$r_s = 1 - \frac{6 * (\sum d^2 + T_a + T_b)}{N(N^2 - 1)}$$

По таблице определяем критические значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена для N=40

$$r_s = 1 - \frac{6 * (3441,5 + 2,5 + 3)}{40(40^2 - 1)} = 1 - \frac{20682}{63960} = 1 - 0,32 = 0,67.$$

По таблице определяем критические значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена для N=40

$$r_s = \begin{cases} 0,31 (\rho \leq 0,05) \\ 0,40 (\rho \leq 0,01) \end{cases} \quad \boxed{r_{s \text{ эмп}} > r_{s \text{ кр.}}}$$

Эмпирическое значение коэффициента ранговой корреляции больше, чем критическое при уровне значимости  $\rho=0,01$ .

Вывод: Гипотеза  $H_0$  отвергается. Корреляция между показателями психоэмоционального напряжения и балла копинга, направленного на решение задачи статистически значимо отличается от нуля ( $\rho \leq 0,01$ ).

Таким образом, уровень сформированности когнитивных копинг-стратегий, влияет на уровень психоэмоционального напряжения.

## Выводы по главе 2

В практической части работы мы провели опытно-поисковую работу, посвященную вопросам изучения копинг-стратегий студентов.

В качестве критериев выбраны уровни психоэмоционального напряжения, продуктивности копинг-поведения.

В диагностике участвовало 40 студентов 2 курса.

Для исследования мы применили следующие методики:

1. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)
2. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хайма)
3. Методика «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой)

Больше половины студентов показывают высокий уровень психоэмоционального напряжения.

Результаты по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» показали, что поведение, ориентированное на решение задачи преобладает только у 25% испытуемых.

Результаты по методике Э. Хейм «Способы преодоления критических ситуаций» показали, что две трети испытуемых предпочитает непродуктивные и относительно-продуктивные копинг-стратегии.

Диагностика показала, что необходимо формировать продуктивные когнитивные копинг-стратегии для более успешного преодоления стрессовых ситуаций в ходе учебной деятельности.

## **Глава 3 Опытнo-экспериментальная работа по организации и проведению формирования когнитивных копинг стратегий у студентов**

### **3.1. Программа формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов**

Формирующий этап работы представляет собой программы практических занятий. Программа занятий разработана на основе рекомендаций таких авторов, как: Е.В. Голубева, М.В. Зюзько, Н.В.Иванова, Е.В. Ведрова, М.М. Кашапов, Н.В.Клюева, Н.М.Козлов, М.Е.Литвак, Л.М.Митина, В.Н. Поникарова, А.С. Прутченков, Е.С. Фоминых и др.

Пояснительная записка. Современная российская молодежь вступает в жизнь в весьма сложных условиях социокультурного развития общества. Изменения происходят во всех сферах жизни: социальной, экономической, политической, духовной. Социальную ситуацию развития экономического воспитания у представителей современной молодежи в России можно рассматривать как ситуацию стрессогенную. Конструктивные способы совладания с данной ситуацией во многом определяют решение ведущих задач.

Копинг – или «преодоление стресса» рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. Психологическое предназначение «копинга» состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования. Главная задача копинга – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

Вопрос об эффективном и неэффективном копинге напрямую связан с понятием копинг-стратегий. Копинг-стратегии – это те приемы и способы, с помощью которых и происходит процесс совладания.

Цель разработанной программы: формирование продуктивных когнитивных копинг-стратегий с помощью передачи знаний и развития навыков сопротивления стрессам, устранение стереотипов поведения, посредством его произвольной регуляции.

Задачи программы:

1. Работа с эмоциональной сферой студентов, снятие эмоционального напряжения.
2. Снижение ситуационной тревожности.
3. Повышение психологической компетентности студентов, формирование знаний о причинах стресса и о способах преодоления тревожности.
4. Формирование умения объективной оценки различных жизненных ситуаций, обучение навыкам конструктивного принятия решений.
5. Выработка эффективного стресс-совладающего поведения.
6. Формирование активной мотивации, в частности на достижение успеха, установки к совладению, конструктивному решению возникающих трудностей.
7. Формирование основных компонентов - когнитивного, эмоционального и поведенческого копинг-поведения (копинг-ресурсов и копинг-стратегий).

В качестве принципов, определяющих организацию обучения, используются следующие:

1. Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. полноценного межличностного общения, основанного на уважении к чужому мнению, на доверии, на освобождении участников от взаимных подозрений, неискренности, страха.
2. Принцип события, т.е. в процессе взаимодействия членов группы должны использоваться такие приемы, как откровенное обсуждение поведения участников, для обеспечения наиболее насыщенной безоценочной обратной связи, позволяющей увидеть свое отражение в глазах других

людей, понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами переживают почти то же самое.

3. Принцип самодиагностики, т.е. самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем, условия для этого создаются участниками и руководителями группы.

4. Принцип натурной материализации изучаемых психологических феноменов. Благодаря этому многие проявления человеческой психики предстают перед членами группы не только в виде абстрактных теоретических понятий, а, будучи глубоко пережиты, становятся достоянием их личного опыта.

5. Принцип личностного подхода. Глубинное, продуктивное общение, базирующееся на субъект-субъектных отношениях, составляет и основную среду, в которой протекает работа группы, является основным средством воздействия группы на своих участников и основным результатом такого воздействия в виде соответствующих новых знаний, умений и опыта в области межличностного общения.

6. Принцип учета выявленных диагностических профессиональных особенностей совладающего поведения у дефектологов.

В ходе реализации программы по формированию продуктивного копинг-поведения у студентов используются различные формы организации (индивидуальный, подгрупповой, фронтальный) и методы развивающей работы (лекции, семинары, тренинги, ролевые игры и т.д.).

Просветительский этап включает в себя лекции, семинары. Примерное содержание просветительского этапа представлено в таблице 5.

## Примерное содержание просветительского этапа

	Наименование образовательных модулей	Кол-во часов
1	Структура и особенности учебной деятельности студента	2
2	Феноменология копинг-поведения	2
3	Психология копинг-поведения	2
4	Технологии формирования продуктивного копинг-поведения	2
	Итого аудиторных часов	8

В ходе лекции – беседы устанавливается непосредственный контакт с аудиторией, обсуждаются наиболее интересные вопросы, опираясь на имеющиеся знания и опыт студентов.

В ходе лекции, кроме образовательных, решаются задачи по формированию культуры ведения дискуссии, закреплению практических приемов совладающего поведения в проблемной ситуации.

Для знакомства со способами преодоления неконструктивного совладающего поведения используется лекция – консультация. В первой части лекции излагаются сведения о различных способах преодоления неконструктивного совладающего поведения, с их краткой характеристикой. Сообщаемый материал имеет практическую направленность. Во второй части лекции актуализируются и обсуждаются проблемы, связанные с продуктивным копинг-поведением участников практикума.

Дифференцированный подход на просветительском этапе заключается в варьировании методов и форм организации развивающей работы со студентами.

Например, для студентов с преобладанием непродуктивного копинг-поведения предлагается оказание помощи в ходе всей развивающей работы; для студентов с преобладанием условно продуктивного копинг-поведения предлагается помощь по мере необходимости и в ходе психолого-педагогического практикума; для студентов с преобладанием продуктивного копинг-поведения предлагается помощь по индивидуальному запросу.

Прикладной этап включал в себя 17 практических (тренинговых) занятий.

Необходимо отметить условия формирования группы участников тренинговых занятий. Оптимальной является группа из 10 – 15 участников. Допустимо включение в группу педагогов с оптимальными показателями совладающего поведения, которые могут показать примеры вариативных подходов при разрешении стрессогенных ситуаций.

Занятия проводились 1 - 2 раза в неделю, продолжительностью 60-80 минут.

Тематический план тренинговой работы представлен в Приложении 3.

Первый блок является ориентировочным (3 занятия). Его цель - создать благоприятные условия для работы группы, сориентировать ее участников в специфике практикума как метода обучения, ознакомить с его основными принципами, принять правила работы группы, провести процедуру знакомства, установить позитивный эмоциональный контакт через создание условий раскрепощения группы и закрепить мотивацию личностного саморазвития.

Второй блок (4 занятия)– направлен расширение спектра средств совладания со стрессом посредством освоения навыков саморегуляции и коммуникативных навыков; овладения социально приемлемыми формами проявления чувств и эмоций. Для достижения эффективного результата используется работа в малых группах; деловые игры; психогимнастика; игротерапия; упражнения на релаксацию; подбор и создание индивидуальных копинг-портфолио.

Основным психологическим механизмом является осознание и принятие своих переживаний, вызванных продуктивным копинг-поведением; расширение диапазона саморегуляции своих переживаний через использование механизма трансформации.

Третий блок (3 занятия)– повышение успешности студентов в учебной деятельности посредством формирования уверенного поведения студентов,

развития ораторских способностей, психологической подготовки студентов к сдаче сессии

Четвертый блок (3 занятия)– направлен на формирование и расширение возможностей использования адаптивных когнитивных копинг-стратегий.

Основными психологическими механизмами является осознание наличия непродуктивных копинг-стратегий и формирование стремления овладеть продуктивными копинг-стратегиями.

В качестве адаптивных когнитивных копинг-стратегий выбраны «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания».

Пятый блок (4 занятия) - направлен на выявление и отработку жизненных перспектив и ценностей; закрепление полученных позитивных результатов; получение обратной связи от участников тренинга об эффективности проведенной работы; прогнозирование будущих профессиональных и жизненных планов участников группы. В качестве основных приемов и методов используются беседа; игры на групповое взаимодействие; упражнения на релаксацию.

Основным психологическим механизмом является определение позитивных результатов работы группы тренинга в целом и осознанию собственных личностных достижений.

Схема проведения занятия выглядит следующим образом: вводная, основная, заключительная части.

Цель вводной части – настроить группу на совместную работу, установить положительный эмоциональный контакт между всеми участниками, снять напряжение, сформировать необходимую мотивацию к работе.

Основная часть несет основную смысловую нагрузку всего занятия. Ее цель решение тех специфических задач, которые ставятся в зависимости от этапа и направления коррекционной работы.



Основная часть включает три блока упражнений: мышечный блок (цель: снятие мышечного напряжения), эмоциональный блок (цель: снятие эмоционального напряжения), самонаблюдение (формирование позитивного мышления, позитивной Я-концепции, эмпатии и т.д.).

В основной части занятия используются следующие методы саморегуляции психических состояний: релаксация, концентрация, визуализация, аутогенная тренировка. Также в основной части занятия используется дыхательная гимнастика.

Цель заключительной части занятия – усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для его поддержания вне занятий, формирование у каждого участника установки на самосовершенствование, закрепление навыков саморегуляции психических состояний.

Итак, для формирования продуктивного копинг-поведения студентов выбрана форма организации развивающей работы в виде социально-психологического тренинга. Указанная программа состоит из двух этапов и может быть реализована с учетом ряда особенностей копинг-поведения студентов.

### 3.2. Анализ эффективности опытно-экспериментальной работы

Анализ результатов по методике «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой) показал, что очень низкий уровень психоэмоционального напряжения показал 1 студент (2,5%). Низкий уровень психоэмоционального напряжения у 13 студентов (32,5%). Средний уровень психоэмоционального напряжения показали 18 студентов (45,5%). Высокий уровень психоэмоционального напряжения – у 7 студентов (17,5%). Очень высокий уровень психоэмоционального напряжения – у 1 студента (2,5%).

Таблица 6

Сравнительные результаты диагностики по методике «Выявление психического и физического дискомфорта»

		Очень низкий уровень психоэмоционального напряжения	Низкий уровень психоэмоционального напряжения	Средний уровень психоэмоционального напряжения	Высокий уровень психоэмоционального напряжения	Очень высокий уровень психоэмоционального напряжения
Констатирующий этап	Кол-во	0	7	11	16	6
	%	0	17,5	27,5	40	15
Контрольный этап	Кол-во	1	13	18	7	1
	%	2,5	32,5	45	17,5	2,5

Таким образом, исследование показало, что высокий и очень высокий уровень психоэмоционального напряжения показывает 20% студентов, в то время, как на констатирующем этапе таких студентов было 55%.

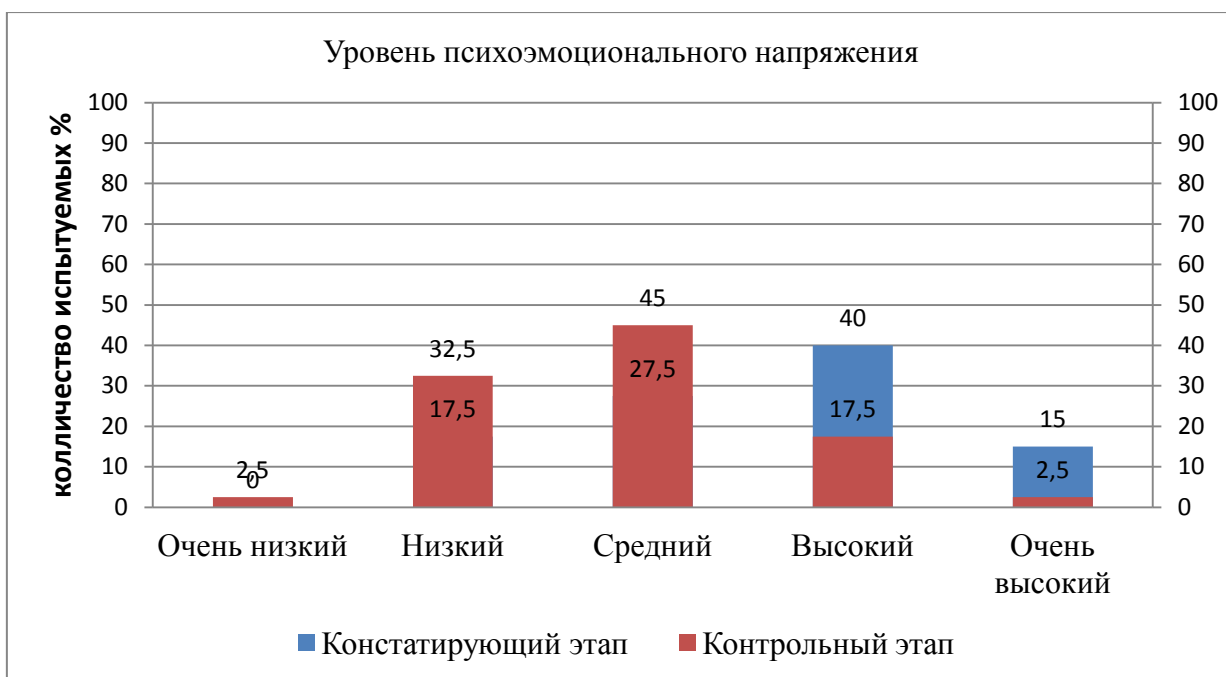


Рисунок 8 – Сравнительные результаты диагностики по методике «Выявление психического и физического дискомфорта»

По методике копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер выявим специфику поведения студентов.

Таблица 7

Сравнительные результаты диагностики по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Типы преобладающего копинг поведения в стрессовых ситуациях	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Общее кол-во испытуемых	%	Общее кол-во испытуемых	%
Копинг на решение задачи	10	25	18	45
Копинг на эмоции	16	40	14	35
Копинг на избегание	14	35	8	20
Всего	40	100	40	100

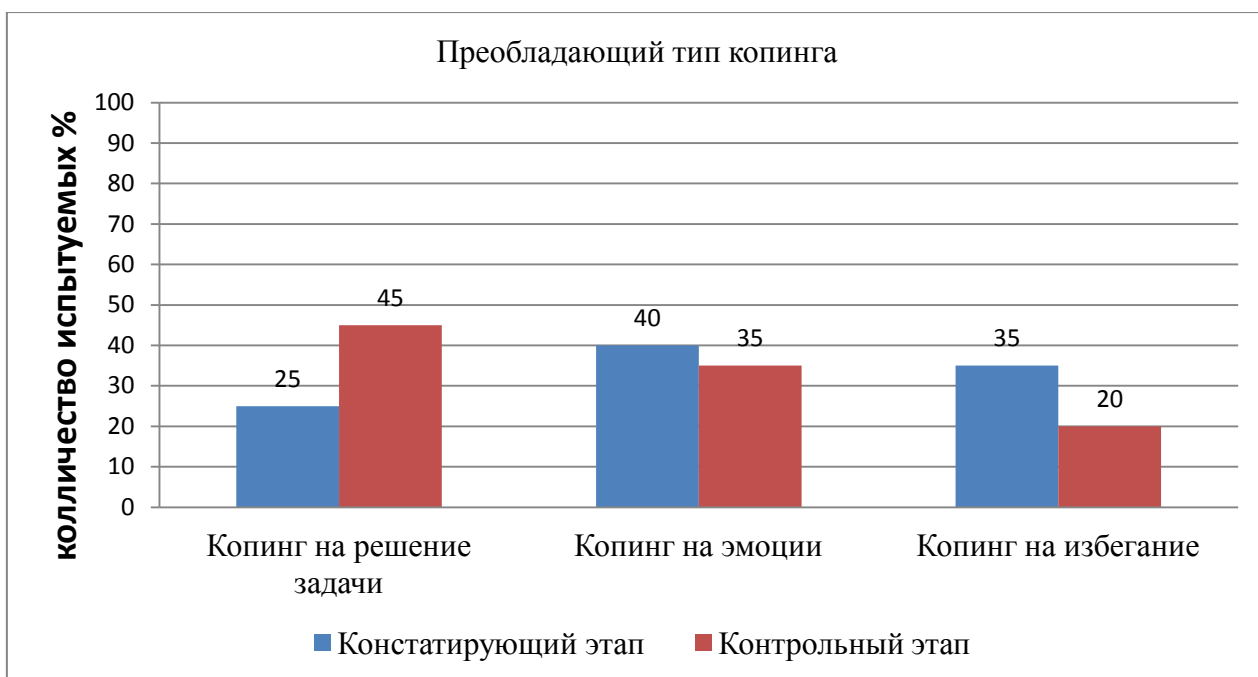


Рисунок 9 – Сравнительные результаты диагностики по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Копинг, ориентированный на решение задачи получил средний балл 68.

Копинг, ориентированный на эмоции – средний балл 58.

Копинг, ориентированный на избегание – 39.

Из общего числа испытуемых 18 человек (45%) имеют преобладающим копинг, ориентированный на решение задачи, а констатирующем этапе таких было 25%. 14 студентов (35%) ориентированы на эмоции. Остальные 8 человек (20%) имеют копинг, ориентированный на избегание. Таким образом, преобладающим в группе студентов стал копинг, ориентированный на решение задачи.

По методике «Способы преодоления критических ситуаций» получены следующие результаты, что отражает развитие когнитивных копинг-стратегий.

Сравнительные результаты диагностики по методике Э. Хейм «Способы преодоления критических ситуаций», в %

		Когнитивные копинг-стратегии	Эмоциональные копинг-стратегии	Поведенческие копинг-стратегии
Констатирующий этап	Продуктивный	35	27,5	37,5
	Относительно- продуктивный	35	32,5	37,5
	Непродуктивный	30	40	25
Контрольный этап	Продуктивный	50	35	47,5
	Относительно- продуктивный	32,5	37,5	32,5
	Непродуктивный	17,5	27,5	20

Когнитивные копинг-стратегии: у 50 % испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии, что на 15% выше, чем на констатирующем этапе, 32,5 % относительно продуктивные копинг-стратегии, 17 % непродуктивные копинг-стратегии.

То есть, значительно снизилась частота проявления непродуктивных копинг стратегий. Студенты предпочитают использовать проблемный анализ, установку собственной ценности, сохранение самообладания вместо смирения, растерянности, диссимуляции, игнорирования. Это улучшает психоэмоциональное состояние студентов и повышает толерантность к стрессовым ситуациям.



Рисунок 10 – Сравнительные результаты диагностики по методике «Способы преодоления критических ситуаций» (когнитивные копинг-стратегии)

Эмоциональные копинг-стратегии: у 35 % испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии (протест по отношению к трудностям, оптимизм), 37,5 % относительно продуктивные копинг-стратегии (пассивная кооперация, отвлечение, протест), 27,5% показывают непродуктивные копинг-стратегии (подавленное эмоциональное состояние, безнадежность, переживание злости и возложение вины на себя и других).

По данному показателю также наблюдается положительная динамика в формировании продуктивных копинг-стратегий.

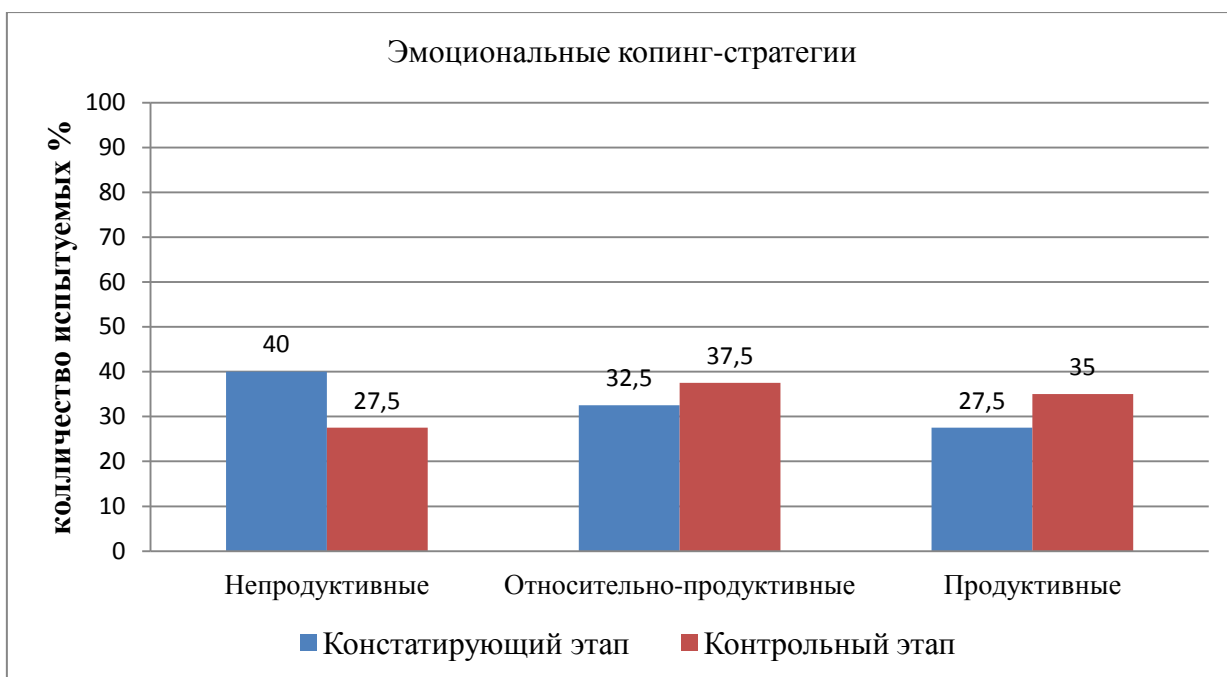


Рисунок 11 – Сравнительные результаты диагностики по методике «Способы преодоления критических ситуаций» (эмоциональные копинг-стратегии)

Поведенческие копинг-стратегии у 47,5 % испытуемых выявлены продуктивные копинг-стратегии, такие как сотрудничество, 32,5 % относительно продуктивные копинг-стратегии (отвлечение, конструктивная активность, то есть поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью, в частности алкоголя, лекарственных средств), 20 % непродуктивные копинг-стратегии (отступление, активное избегание).

На контрольном этапе практически половина испытуемых овладела продуктивными поведенческими копинг-стратегиями.



Рисунок 12 – Сравнительные результаты диагностики по методике «Способы преодоления критических ситуаций» (поведенческие копинг-стратегии)

Таким образом, диагностика показала, что студенты овладевают продуктивными когнитивными копинг-стратегиями, что положительно сказывается на уровне их психоэмоционального состояния.

Для оценки эффективности проведения программы формирования когнитивных копинг стратегий используем критерий математической статистики Т-критерий Вилкоксона. Он предназначен для определения направления сдвига признака, измеренного на одной и той же выборке два раза.

Для обработки используем методику В.Н. Поникаровой, а также Шкалу Копинг, направленный на решение задачи, отражающую использование когнитивных копинг-стратегий по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях». Положительным результатом при формировании когнитивных копинг-стратегий будем считать снижение психоэмоционального напряжения.



По Шкале Копинг, направленный на решение задачи количество баллов на контрольном этапе должно повыситься, что будет характеризовать повышение использования когнитивных копинг-стратегий.

В Приложении 2 и 4 представлены таблицы для расчета критерия.

Первый шаг в подсчете критерия T - вычитание каждого индивидуального значения «до» из значения «после». Видно, что 33 полученных разностей – положительные, а 7 – отрицательные.

У 3 человек баллы копинга, направленного на решение задачи повысились, у остальных несколько понизились.

Сформулируем гипотезы.

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения баллов копинга, направленного на решение задачи не превышает интенсивности сдвигов в сторону их увеличения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения баллов копинга, направленного на решение задачи сдвигов в сторону их уменьшения.

При этом сумма рангов равна 820, что соответствует расчетной:

$$\sum R_i = [N*(N+1)]/2 = [40* (40+1)]/2 = 820.$$

Таблица 9

Таблица расчета рангов T-критерия Вилкоксона (баллы шкалы копинга, направленного на решение задачи)

Ранги	N	Сумма рангов
Положительные ранги	33 <sup>a</sup>	745,50
Отрицательные ранги	7 <sup>b</sup>	74,50
Связи	0 <sup>c</sup>	
Всего	40	

$$T_{эмл} = \sum R_r$$

где  $R_r$  - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в данном случае,

$$T_{эмл} = 74,5.$$

$$\rho_s = \begin{cases} 286 (p \leq 0,05) \\ 238 (p \leq 0,01) \end{cases} \quad \rho_s \text{ эмп} = 74,5 < \rho_s 0,01.$$

В психологии и педагогике принято считать низшим уровнем статистической значимости 5%-ый уровень ( $p < 0,05$ ): достаточным - 1%-ый уровень ( $p < 0,01$ ) и высшим 0,1%-ый уровень ( $p < 0,001$ ).

Если эмпирическое значение критерия равняется критическому значению, соответствующему  $p < 0,05$  или меньше его, то  $H_0$  отклоняется, но мы еще не можем определенно принять  $H_1$ .

Если эмпирическое значение критерия равняется критическому значению, соответствующему  $p < 0,01$  или меньше его, то  $H_0$  отклоняется и принимается  $H_1$ .

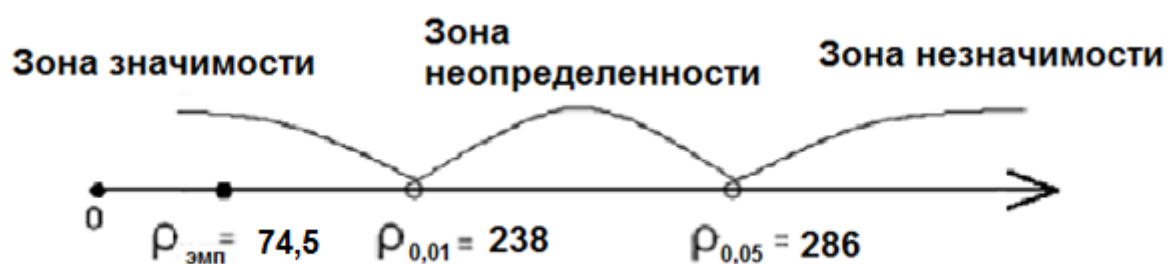


Рисунок 13 – Ось значимости по Т критерию Вилкоксона (баллы шкалы копинга, направленного на решение задачи)

Зона значимости в данном случае простирается влево. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону достоверности.

*Ответ:*  $H_0$  отвергается. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения баллов копинга, направленного на решение задачи сдвигов в сторону их уменьшения ( $p < 0,01$ ).

Проведем расчет по второй методике. На контрольном этапе уровень психоэмоционального напряжения должен снизиться.

В Приложении 2 и 4 представлены таблицы для расчета критерия.

Первый шаг в подсчете критерия T - вычитание каждого индивидуального значения «до» из значения «после». Видно, что 36 полученных разностей – отрицательные, а 4 - положительные.

У 36 человек баллы психоэмоционального напряжения понизились, у остальных несколько повысились.

Сформулируем гипотезы.

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня психоэмоционального напряжения не превышает интенсивности сдвигов в сторону его уменьшения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения психоэмоционального напряжения превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

При этом сумма рангов равна 820, что соответствует расчетной:

$$\sum R_i = [N*(N+1)]/2 = [40* (40+1)]/2 = 820.$$

Таблица 10

Таблица расчета рангов T-критерия Вилкоксона (уровень психоэмоционального напряжения)

Ранги	N	Сумма рангов
Отрицательные ранги	36 <sup>a</sup>	792,00
Положительные ранги	4 <sup>b</sup>	28,00
Связи	0 <sup>c</sup>	
Всего	40	

$$T_{эмп} = \sum R_r$$

где  $R_r$  - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в данном случае,

$$T_{эмп} = 28.$$

$$\rho_s = \begin{cases} 286 (\rho \leq 0,05) \\ 238 (\rho \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\rho_s \text{ эмп} = 28 < \rho_s 0,01.$$

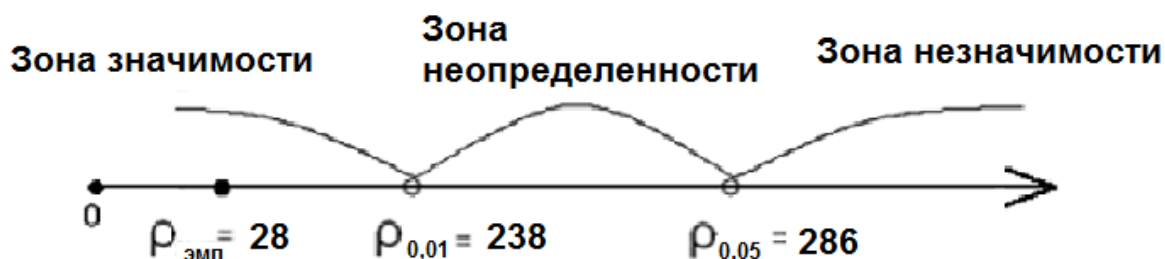


Рисунок 14 – Ось значимости по T критерию Вилкоксона (уровень психоэмоционального напряжения)

Зона значимости в данном случае простирается влево. В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону достоверности.

*Ответ:*  $H_0$  отвергается. Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения психоэмоционального напряжения превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения. ( $p < 0,01$ ).

Это означает, что мы статистически с 1% уровнем достоверности доказали выдвинутую гипотезу.

### **3.3. Психолого-педагогические рекомендации преподавателям и студентам по формированию когнитивных копинг-стратегий у студентов**

Предупреждение возможного неблагополучия в психическом, личностном развитии студентов и создание условий, максимально благоприятных для развития реализуется в вузе в рамках деятельности по психологической профилактике.

На основании анализа литературы нами разработаны рекомендации для психологов, социальных педагогов по формированию конструктивных стратегий совладающего поведения и копинг-стратегий:

Для студентов начальных курсов (преимущественно 1 курса) необходима организация факультативных занятий, на которых студенты смогут ознакомиться с правилами рационального использования рабочего времени, где акцентируется внимание на необходимости соблюдения режима дня; умении студентов самостоятельно перерабатывать изучаемые ими материалы, а не списывать из учебных пособий.

Студентам следует дать рекомендации по ведению конспектов, как правильно слушать и записывать лекции, умение самостоятельно работать с учебным материалом.

Далее следует организовать диагностика удовлетворенности студентов образовательной средой, что включает в себя особенности взаимоотношения с педагогами, удовлетворенность работой библиотеки, столовой, организацией досуга, отношениями в учебной группе и с группой в целом.

Так же необходимо определить мотивы учения, мотивы выбора профессии и данного учебного заведения, а кроме этого провести диагностику ценностных ориентацией и особенностей самооценки.

По результатам диагностики студентам может быть предложена коррекционно-просветительская работа, осуществляемая педагогом-психологом. Для студентов предлагаются тренинги личностного роста, уверенности в себе, социально-психологические тренинги, направленные на сплочение студенческих групп, консультации студентов, кураторов, диагностика динамики позитивных изменений в стрессоустойчивости и психоэмоциональном состоянии студентов выявление группы «риска».

Развитие стрессоустойчивости еще на этапе обучения в вузе связано не только с требованием ФГОС ВПО, но и с необходимостью обучения студентов способам правильного использования резервов психики, приемам саморегуляции и снижения эмоционального напряжения, так как учебный процесс, особенно экзаменационные сессии, являются для большинства из них стрессом.

Конечная цель формирования когнитивных копинг-стратегий - формирование у студента психологической, профессиональной, творческой готовности к предстоящей профессионально-педагогической деятельности, профессиональному саморазвитию.

В процессе формирования когнитивных копинг-стратегий могут быть выделены три взаимосвязанных компонента:

1. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса студента и динамики его личностного развития в процессе обучения в вузе.

2. Создание психолого-педагогических условий для развития личности студентов, их успешного обучения и профессионального развития. На основе данных психолого-педагогической диагностики разрабатываются индивидуальные и групповые программы развития студента, определяются условия его успешного обучения.

3. Создание специальных психолого-педагогических условий для оказания помощи студентам, имеющим проблемы в обучении. Данное направление деятельности ориентировано на студентов, у которых выявлены определенные пробелы в довузовской подготовке, а также в усвоении учебного материала, в социально принятых нормах поведения, в общении с преподавателями и сокурсниками, в повышенном уровне тревожности. Для оказания психолого-педагогической помощи таким студентам должна быть продумана система мероприятий, позволяющих им преодолеть или компенсировать возникшие проблемы.

Условиями формирования когнитивных копинг-стратегий студентов являются:

- использование адаптивной системы обучения в сочетании с модульно-рейтинговой системой педагогического контроля;
- организация учебно-познавательной деятельности, которая предполагает выполнение проектов и решение учебных проблем

на основе методов проблемного изложения, эвристического и исследовательского методов;

- применение коллективно-групповых форм обучения (пары сменного состава, малые группы) с постоянной психологической поддержкой, коррекцией, что создает оптимальные условия для моделирования предметного и социального контекста профессиональной и творческой деятельности будущего специалиста;
- проявление студентами активности и познавательной самостоятельности, принятие и осознание целей подготовки;
- осуществление рефлексии;
- использование в учебном процессе образовательных технологий, которые адаптированы к личности студента и условиям вуза, оптимальны для усвоения;
- реализация системы поддержки талантливых студентов (конкурсы, олимпиады, дополнительное образование, творческие мероприятия, исследования, проекты, портфолио, банк данных одаренных студентов, отслеживание и фиксация их достижений, слеты талантливой молодежи, их индивидуальные образовательные программы).

Все выше перечисленное способствует тому, что поведение студентов, становится более естественным, уверенным, менее агрессивным, они становятся более открытыми, уверенными в себе, овладевают навыками позитивной коммуникации, снижается уровень тревожности.

Выявление трудностей формирования продуктивного копинг-поведения и определение путей его формирования, позволяет повысить академическую активность студентов, успеваемость и качество знаний, количество адаптированных студентов, а также избежать отчисления по причине академической неуспеваемости.





### 3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования

Приведем технологическую карту внедрения результатов исследования.

Технологическая карта внедрения результатов исследования состоит из нескольких этапов, в которых определены цели, содержание, методы, формы работы, количество мероприятий, время выполнения, ответственные за выполнение.

В данном случае имеется 7 этапов

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме Формирование когнитивных копинг-стратегий у студентов»

Цели этапа:

1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения.

Сюда входит изучение результатов освоения программы вуза.

1.2. Поставить цели внедрения.

Содержит обоснование целей и задач внедрения.

1.3. Разработать этапы внедрения.

Для достижения этой цели проводится изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения.

Входит анализ уровня подготовленности педколлектива, анализ работы в вузе по теме предмета внедрения.

2-й этап « Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цели этапа:

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации вуза

Содержит формирование готовности внедрить тему.

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива.

В эту цель входит пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в вузах.

3-й этап «Изучение предмета внедрения».

Цели этапа:

3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения.

Содержит изучение и анализ преподавателями материалов по проблеме исследования.

3.2. Изучить сущность предмета внедрения.

Для достижения этой цели проводится изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.

3.3. Изучить методику внедрения темы.

Входит освоение системного подхода в работе над темой.

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы

Цели этапа:

4.1. Определение состава инициативной группы, организационная работа.

В эту цель входит исследование психологического портрета субъектов внедрения.

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.

Сюда входит изучение теории предмета внедрения, методики внедрения.

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.

Для достижения этой цели проводится анализ создания условий для опережающего внедрения.

#### 4.4. Проверить методику внедрения.

Содержит работу инициативной группы по новой методике.

#### 5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения».

Цели этапа:

5.1. Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования.

Сюда входит анализ работы деятельности педагогов.

5.2. Развить знания и умения на предыдущем этапе.

Для достижения этой цели проводится обновление знаний о предмете.

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения.

Содержит анализ создания условий для фронтального внедрения.

5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения.

В эту цель входит фронтальное усвоение предмета внедрения.

#### 6-й этап «Совершенствование работы над темой».

Цели этапа:

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе

Содержит совершенствование знаний, полученных в предшествующей работе.

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения.

В эту цель входит анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения.

6.3. Совершенствовать методику освоения темы.

Для достижения этой цели проводится формирование единого методического обеспечения освоения темы.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения».

Цели этапа:

7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования.

Содержит изучение и обобщение внутривузовского опыта, работать по проблеме исследования.

7.2.Осуществить наставничество.

Сюда входит обучения педагогов других вузов над темой.

7.3.Осуществить пропаганду передового опыта внедрения.

Для достижения этой цели проводится пропаганда опыта внедрения в работе.

7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах

Достижение этой цели подразумевает обсуждение динамики, работа над темой.

Подробно все компоненты технологической карты внедрения результатов исследования описаны в табличной форме в Приложении 5.

## Выводы по главе 3

В ходе формирующего этапа эксперимента была разработана программа. Цель разработанной программы: формирование продуктивных когнитивных копинг-стратегий с помощью передачи знаний и развития навыков сопротивления стрессам, устранение стереотипов поведения, посредством его произвольной регуляции.

В ходе реализации программы по формированию продуктивного копинг-поведения у студентов используются различные формы организации (индивидуальный, подгрупповой, фронтальный) и методы развивающей работы (лекции, семинары, тренинги, ролевые игры и т.д.).

Просветительский этап включает в себя лекции, семинары.

Прикладной этап включал в себя 17 практических (тренинговых) занятий.

После реализации программы была повторена диагностика, которая показала, что у студентов значительно снизился уровень психоэмоционального напряжения. Высокий и очень высокий уровень психоэмоционального напряжения показывает 20% студентов.

Также диагностика показала, что у студентов на контрольном этапе преобладает копинг, ориентированный на решение задачи.

Результаты по методике Э. Хейм «Способы преодоления критических ситуаций» также показывают положительную динамику в развитии копинг-стратегий. У студентов снизилась частота проявления непродуктивных копинг-стратегий.

Подобный результат определяется проведением разработанной программы занятий.

## Заключение

Факторы выбора копинг-стратегий и их эффективность, репертуар преодолевающего поведения в зависимости от диспозиционного и ситуативного контекста — одни из наиболее актуальных тем современных психологических исследований копинга.

В данной работе был изучен процесс формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.

В работе последовательно решались поставленные задачи.

В ходе первой задачи изучена психолого-педагогическая литература по проблеме копинг-стратегий.

Термин «копинг» произошел от английского слова «coping», которое в отечественной психологии переводится как «совладание» и означает поведенческие, когнитивные и эмоциональные действия человека, предпринимаемые им для преодоления трудных ситуаций и адаптации к возникшим обстоятельствам. В основном, теории и концепции, связанные с пониманием копинг-поведения разрабатывались в зарубежной науке. Из отечественных исследователей следует упомянуть Л.А.Китаева-Смык, С.К. Нартовой-Бочавер, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского и др.

По второй задаче рассмотрены особенности процесса формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов. Было показано, что для студентов характерен более узкий репертуар стратегий совладающего поведения, чем для взрослых. Характерными стратегиями в условиях неопределенности и стресса у студентов преобладают эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии. Когнитивные копинг-стратегии используются с меньшей степенью.

В рамках решения третьей задачи разработана модель формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.

Основными этапами модели являются: целевой, теоретический, диагностический, формирующий, аналитико-результативный. Работа со

студентами в рамках данной модели строится на проведении группового психологического тренинга.

Для решения четвертой задачи было организовано опытно-экспериментальное исследование по изучению копинг-стратегий у студентов.

В качестве критериев выбраны уровни психоэмоционального напряжения, продуктивности копинг-поведения.

В диагностике участвовало 40 студентов 2 курса.

В работе были использованы методики:

1. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)
2. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хайма)
3. Методика «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой)

Диагностика показала, что у студентов наблюдается повышенный уровень психоэмоционального напряжения. Поведение, ориентированное на решение задачи преобладает только у четверти испытуемых. Две трети испытуемых предпочитает непродуктивные и относительно-продуктивные копинг-стратегии.

Необходимо проведение работы по формированию продуктивных когнитивных копинг-стратегий.

Для решения пятой задачи разработана программа формирования когнитивных копинг-стратегий у студентов.

Цель программы: формирование продуктивных когнитивных копинг-стратегий с помощью передачи знаний и развития навыков сопротивления стрессам, устранение стереотипов поведения, посредством его произвольной регуляции.

В ходе реализации программы по формированию продуктивного копинг-поведения у студентов используются различные формы организации

(индивидуальный, подгрупповой, фронтальный) и методы развивающей работы (лекции, семинары, тренинги, ролевые игры и т.д.).

Просветительский этап включает в себя лекции, семинары.

Прикладной этап включал в себя 17 практических (тренинговых) занятий.

Для решения шестой задачи диагностика была повторена. Она показала, что у студентов значительно снизился уровень психоэмоционального напряжения. Также диагностика показала, что у студентов на контрольном этапе преобладает копинг, ориентированный на решение задачи. Диагностика также показывает положительную динамику в развитии продуктивных копинг-стратегий.

Подобный результат определяется проведением разработанной программы занятий.

Далее в ходе решения седьмой задачи разработаны психолого-педагогические рекомендации для преподавателей и студентов по формированию когнитивных копинг-стратегий у студентов и технологическая карта внедрения.

Данное исследование не охватывает все аспекты проблемы формирования копинг-стратегий у студентов. В качестве направлений дальнейших исследований можно предложить изучение гендерных аспектов данной проблемы, изучение копинг-стратегий студентов разных специальностей (гуманитарные, технические, медицинские, военные и т.п.), динамику развития копинг-стратегий студентов разных курсов.



### Список использованной литературы

1. Алексина, Ю.Ю. Особенности копинг-поведения лиц с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Ю.Ю. Алексина // Международный журнал экспериментального образования. – 2014.–№ 6-1.– С. 61-62
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Избранные психологические труды: В 2-х т. / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2010. – 288 с.
3. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. - М.: Флинта, 2013. – 368с.
4. Ануфриюк, К.Ю. Защитно-совладающее поведение и его роль в социально-психологической адаптации подростков [Текст] / К.Ю. Ануфриюк // Вестник Санкт- Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2008. – № 4. – С. 147-153.
5. Баканова, А.А. Экзистенциальный аспект преодоления кризисных ситуаций в юношеском возрасте [Текст] / А.А. Баканова //Безопасность жизнедеятельности – профессия XXI века: проблемы становления и перспективы развития: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, 19-20 ноября 2002. – СПб., 2002. – С. 82-84.
6. Баст, Е.И. Стрессоустойчивость как фактор психологического благополучия личности студента-первокурсника [Текст] / Е.И. Баст. – СПб.: Питер, 2014.
7. Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики [Текст] /А. С. Белкин. – М.: Академия, 2010. – 192 с.
8. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные труды. [Текст] / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2011. – 324 с.
9. Бондаренко, А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика [Текст] / А.Ф. Бондаренко. – М.: Сфера, 2010. – 257с.

10. Буравцова, Н.В. Развитие личностной харизматичности посредством социально-психологического тренинга [Текст] / Н.В. Буравцова, Н.В. Дмитриева // Социосфера. – 2014. – № 1. – С.180-184.
11. Вакуева, А.Н. Новая воспитательная технология - технология социально-психологического тренинга [Текст] / А.Н. Вакуева // Россия и Европа: связь культуры и экономики материалы XI Международной научно-практической конференции: в 2-х частях – 2015. – С. 77-79.
12. Вассерман, Л.И. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика [Текст] / Л.И. Вассерман, В.А. Абаков, Е.А. Трофимова – СПб: Речь, 2010. — 192с.
13. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
14. Дербин, П.А. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у военнослужащих [Текст] / П.А. Дербин // Успехи современного естествознания. – 2016. – №2.
15. Долгова, В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: Монография [Текст] / В.И. Долгова. – М., 2009. – 228 с.
16. Зиновьева, Н.О. Эффективность использования социально-психологического тренинга в учебном процессе [Текст] / Н.О. Зиновьева // Труды экономического и социально-гуманитарного факультета РГГМУ Сборник статей. Санкт-Петербург. – 2013. – С. 113-117.
17. Зыбина Л.Н. Социально-психологический тренинг как средство активного обучения [Текст] / Развитие человека в современном мире материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях. ФГБОУ ВПО «НГПУ».— 2015. – С. 270-276.
18. Иопенко, А.В. Социально-психологический тренинг как метод развития общения [Текст] / А.В. Иопенко // Актуальные проблемы науки в студенческих исследованиях. Сборник материалов XVI

- всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – С. 167-170.
- 19.Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни [Текст] / Е.П. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009.– 136 с.
- 20.Камынина, И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Автореферат диссертации кандидата психологических наук: 19.00.01 [Текст] / И.В.Камынина – Хабаровск, 2008 – 26с.
- 21.Кобзева, О.В. Проявления копинг-поведения в юношеском возрасте [Текст] / О.В. Кобзева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2011. – № 3. – С. 155-158.
- 22.Кон, И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя [Текст] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 2009. – 255 с.
- 23.Котенева, А.В. Защитные механизмы личности и эмоциональная сфера. [Текст] / А.В. Котенева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2008.– № 9. – С. 270-276.
- 24.Кружкова, О.В. Проблемы диагностики копинг-стратегий в современном психологическом измерении [Текст] / О.В. Кружкова, Д.М. Никифорова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2012. – № 31. – С. 4-12.
- 25.Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344с.
- 26.Кузьмишкин, А.А. Адаптации студентов первого курса в вузе [Текст] / А. А. Кузьмишкин // Молодой ученый. — 2014. — №3. — С. 933-935.
- 27.Купрене, Е.В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии [Текст] / Е.В. Купрене // Психологическая практика СПО. – 2011. - №5. - С.69-71.

28. Левкова, Т.В. Личностные ресурсы развития продуктивных копинг-стратегий у студентов вуза [Текст] / Т.В. Левкова // Современные научные исследования и инновации. - 2015. - № 1.
29. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками Текст.: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.
30. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов [Текст] / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2014. – 583 с.
31. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях [Текст] / Ш. Мельник. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2014. – 256с.
32. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте [Текст] / Ю.А. Миславский. – М.: Педагогика, 2010. – 429с.
33. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. пособие для студ. пед. вузов [Текст] / А.В. Мудрик; под редакцией В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2009. – 200 с.
34. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие [Текст] / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова.– Казань, 2003. – С. 23–29.
35. Нагирнер, И.И. Технологический подход к формированию стрессоустойчивости обучающихся [Текст] / И.И. Нагирнер. – СПб.: Питер, 2015.
36. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический Журнал, 1997. – Т. 18. – №5. – С. 20 – 30.
37. Никольская, И.М. Общие сведения о копинг-поведении [Текст] / Под ред. Э.Г. Эйдемиллера. – СПб.: Гардарики, 2005. – 187 с.
38. Останина, Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе [Текст] / Н.В. Останина // Известия Российского

- Государственного Университета им. А.И. Герцена. – 2012. – Выпуск №70-2.
- 39.Останина, Н.В. Теоретические основы формирования копинг-поведения учащихся [Текст] / Н.В. Останина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – № 1. – С.109-120.
- 40.Педагогика и психология высшей школы: Учебное пособие [Текст] / под ред. М. В. Булановой-Топорковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 544 с.
- 41.Педагогическая психология [Текст] / Под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
- 42.Пилюгина, Е.И. Особенности социально-психологической адаптации студентов к стрессовым воздействиям экзаменационных сессий [Текст] / Е.И. Пилюгина // В мире научных открытий.– 2010. – № 6–2.– С. 106–108.
- 43.Пионова, Р.С. Педагогика высшей школы : учеб. пособие [Текст] / Р.С. Пионова. – Мн.: Университетское, 2002. – 256 с.
- 44.Плотникова, А.А. Особенности копинг-поведения современных подростков [Текст] / А.А. Плотникова // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам III студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. — М.: «МЦНО». — 2013 —№ 3
- 45.Поникарова, В.Н. Содержание и основные направления формирования продуктивного копинг-поведения у лиц с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / В.Н. Поникарова, Ю.Ю. Алексина // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5.– С. 412-414.
- 46.Поникарова, В.Н. Сравнительное изучение профессионального копинг-поведения педагогов-дефектологов: монография [Текст] / В.Н. Поникарова. – Череповец : ГОУ ВПО ЧГУ, 2011. – С. 48–59.

- 47.Постылякова, Ю.В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности [Текст] / Ю.В. Постылякова // Психологический журнал. - 2005. - Т.26. №6. - С. 35-43.
- 48.Проект «Кризисная интервенция»: исследование последствий и психологическая помощь после взрыва [Текст] // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Том 2, раздел «Здоровье нации и образование». – М.,2008. – С. 85-87.
- 49.Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Текст] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – N 3(17).
- 50.Реан, А.А. Психология адаптации личности [Текст] / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Питер, 2006. – 112 с.
- 51.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн – М.: Академия, 2012 – 583 с.
- 52.Симатова, О.Б. Теория копинг-поведения как основа первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков [Текст] / О.Б. Симатова // Вестник ЧитГУ . – 2011. - № 6 (57) - С. 93-98.
- 53.Сирота, Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма [Текст] / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 176 с
54. Сергиенко, Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения [Текст] / Е.А. Сергиенко // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - С. 67-83.
- 55.Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2009.– 512с.

56. Сирота, Н.А. Копинг-поведение как проблема наркологии [Текст] / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Вопросы наркологии. – № 1. – 1996. – С. 76-82.
57. Скаткин, М.Н. Школа и всестороннее развитие личности [Текст] / М.Н. Скаткин. – М.: Просвещение, 2010. – 144 с.
58. Сухова, Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий [Текст] / Е.В. Сухова // Прикладная юридическая психология. – 2014. – №1. – С.76-83.
59. Трущенко, М.Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе [Текст] / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 13-16.
60. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2012. – 527с.
61. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований [Текст] / М.Р.Хачатурова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 3. – С. 160–169.
62. Чернова, А.М. Обучающий тренинг как эффективный метод формирования адаптивных копинг-стратегий студентов [Текст] / А.М. Чернова // Научное сообщество студентов, сборник материалов VIII Международной студенческой научно-практической конференции. – 2016. – С. 103-106.
63. Щелина, Т.Т. К проблеме развития стрессоустойчивости студентов психолого-педагогических направлений подготовки [Текст] / Т.Т. Щелина, В.А. Колясникова // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 1774-1778.
64. Шепелева, Л.Н. Программы социально-психологических тренингов [Текст] / Л.Н. Шепелева – СПб.: Нева, 2010. – 160с.

- 65.Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В.Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256с.



## **Методика для психологической диагностики копинг-механизмов**

Методика Е. Нейм позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана.

Процедура проведения

Инструкция

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

Обработка и интерпретация результатов

Варианты копинг-поведения по методике Э. Хейма

А. Когнитивные копинг-стратегии

Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»

Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»

Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»

Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»

Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»

Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами Других людей мои – это пустяк»

Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»

Растерянность – «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»

Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»

Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»

Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»

Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе»

Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»

Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»

Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности»

Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»

Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В. Поведенческие копинг-стратегии

Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»

Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»

Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»

Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»

Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.).»

Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»

Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»

Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

Виды копинг-поведения были распределены Е. Heim на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Адаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

«проблемный анализ»,

«установка собственной ценности»,

«сохранение самообладания» – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

«протест»,

«оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

«сотрудничество»,

«обращение»,

«альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

«смирение»,

«растерянность»,

«диссимуляция»,

«игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

«подавление эмоций»,

«покорность»,

«самообвинение»,

«агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

«активное избегание»,

«отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения

Их конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

«относительность»,

«придача смысла»,

«религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

«эмоциональная разрядка»,

«пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

«компенсация»,

«отвлечение»,

«конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

Инструкция

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

Копинг-поведение, определяемое по методике Э. Хейма

А

«Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»

«Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»

«Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»

«Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»

«Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»

«Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк»

«Если что-то случилось, то так угодно Богу»

«Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»

«Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»

«В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б

«Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»

«Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»

«Я подавляю эмоции в себе»

«Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»

«Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»

«Я впадаю в состояние безнадежности»

«Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»

«Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В

«Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»

«Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»

«Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»

«Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»

«Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»

«Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»

«Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»

«Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

## **Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)**

Шкалы: копинг-стратегии - решение задачи, эмоции, избегание, отвлечение, социальное отвлечение.

### НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

#### Инструкция к тесту

Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке ответов.

Никогда	Редко	Иногда	Чаще всего	Очень часто
1	2	3	4	5

### ТЕСТ

Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях

1. Стараюсь тщательно распределить свое время.
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.
4. Стараюсь быть на людях.
5. Виню себя за нерешительность.
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.
10. Думаю о том, что для меня самое главное.
11. Стараюсь больше спать.
12. Балую себя любимой едой.
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.
14. Испытываю нервное напряжение.
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.
19. Испытываю эмоциональный шок.
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.

23. Иду на вечеринку.
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.
29. Иду в гости к другу.
30. Беспokoюсь о том, что я буду делать
31. Провожу время с дорогим человеком.
32. Иду на прогулку.
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.
37. Звоню другу.
38. Испытываю раздражение.
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.
40. Смотрю кинофильм.
41. Контролирую ситуацию.
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.
45. Отыгрываюсь на других.
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.
48. Смотрю телевизор.

#### ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом приведенного ниже ключа.

Для копинга, ориентированного на решение задачи, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копинга, ориентированного на избегание, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можно подсчитать субшкалу отвлечения из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала социального отвлечения может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения).

## Методика «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой)

**Инструкция.** Просим Вас оценить в баллах от 1 до 5 степень Вашего психологического (3) и физического (4) дискомфорта в предложенных ситуациях (2).

- 1 балл – психологический и физический дискомфорт отсутствует;
  - 2 балла – незначительный психологический и физический дискомфорт;
  - 3 балла – более выраженный психологический и физический дискомфорт;
  - 4 балла – значительный психологический и физический дискомфорт;
  - 5 баллов – очень значительный психологический и физический дискомфорт.
- Будьте внимательны!

№ п/п	Ситуации	Психологический дискомфорт (в баллах)
1	Лекции	
2	Семинары	
3	Зачет	
4	Экзамен (сессионный)	
5	Государственный экзамен	
6	Защита курсового проекта	
7	Защита выпускной квалификационной работы	
8	Подготовка к лекции	
9	Подготовка к семинару	
10	Подготовка к сессионным экзаменам	
11	Написание курсового проекта	
12	Написание контрольной работы	
13	Написание реферата	
14	Написание выпускной квалификационной работы	
15	Общение с преподавателями во время семинаров	
16	Общение с преподавателями во время сессии	
17	Консультации с преподавателями	
18	Производственная практика	
19	Свой вариант (вписать)	
<b>ИТОГО:</b>		

Укажите, какая из перечисленных ситуаций вызывает у Вас наибольшее психоэмоциональное напряжение и почему

*Критерии оценки:*

сумма баллов от 1 до 18 соответствует очень низкому уровню психоэмоционального напряжения;

сумма баллов от 19 до 36 соответствует низкому уровню психоэмоционального напряжения;

сумма баллов от 37 до 55 соответствует среднему уровню психоэмоционального напряжения;

сумма баллов от 56 до 74 соответствует высокому уровню психоэмоционального напряжения;

сумма баллов от 75 до 90 соответствует очень высокому уровню психоэмоционального напряжения.

Таблица 1

Методика «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой)

№	Констатирующий этап	
	Балл	Уровень
1.	40	Средний
2.	49	Средний
3.	42	Средний
4.	65	Высокий
5.	22	Низкий
6.	69	Высокий
7.	44	Средний
8.	51	Средний
9.	67	Высокий
10.	70	Высокий
11.	29	Низкий
12.	68	Высокий
13.	72	Высокий
14.	63	Высокий
15.	20	Низкий
16.	66	Высокий
17.	82	Оч.высокий
18.	79	Оч.высокий
19.	47	Средний
20.	84	Оч.высокий
21.	60	Высокий
22.	26	Низкий
23.	77	Оч.высокий
24.	45	Средний
25.	78	Оч.высокий
26.	61	Высокий
27.	30	Низкий
28.	71	Высокий
29.	47	Средний
30.	64	Высокий
31.	52	Средний
32.	65	Высокий
33.	72	Высокий
34.	27	Низкий
35.	63	Высокий
36.	43	Средний
37.	70	Высокий
38.	34	Низкий
39.	41	Средний
40.	83	Оч.высокий



Таблица 2

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике  
«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (когнитивные копинг-  
стратегии»

№	Шкала Копинг, направленный на решение задачи
1.	54
2.	59
3.	41
4.	36
5.	67
6.	31
7.	43
8.	27
9.	22
10.	20
11.	71
12.	32
13.	37
14.	29
15.	66
16.	32
17.	34
18.	21
19.	49
20.	25
21.	30
22.	68
23.	19
24.	36
25.	22
26.	26
27.	59
28.	63
29.	55
30.	38
31.	40
32.	34
33.	62
34.	43
35.	45
36.	40
37.	39
38.	72
39.	50
40.	33



Таблица расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена

№	Уровень психоэмоционального напряжения	Ранг переменной А	Шкала Копинг, направленный на решение задачи	Ранг переменной В	$d$	$d^2$
1.	40	8	54	11	-3	9
2.	49	16	59	8,5	7,5	56,25
3.	42	10	41	17	-7	49
4.	65	24,5	36	23,5	1	1
5.	22	2	67	4	-2	4
6.	69	29	31	30	-1	1
7.	44	12	43	15,5	-3,5	12,25
8.	51	17	27	33	-16	256
9.	67	27	22	36,5	-9,5	90,25
10.	70	30,5	20	39	-8,5	72,25
11.	29	5	71	2	3	9
12.	68	28	32	28	0	0
13.	72	33,5	37	22	11,5	132,25
14.	63	21,5	29	32	-10,5	110,25
15.	20	1	66	5	-4	16
16.	66	26	32	29	-3	9
17.	82	38	34	25,5	12,5	156,25
18.	79	37	21	38	-1	1
19.	47	14,5	49	13	1,5	2,25
20.	84	40	25	35	5	25
21.	60	19	30	31	-12	144
22.	26	3	68	3	0	0
23.	77	35	19	40	-5	25
24.	45	13	36	23,5	-10,5	110,25
25.	78	36	22	36,5	-0,5	0,25
26.	61	20	26	34	-14	196
27.	30	6	59	8,5	-2,5	6,25
28.	71	32	63	6	26	676
29.	47	14,5	55	10	4,5	20,25
30.	64	23	38	21	2	4
31.	52	18	40	18,5	-0,5	0,25
32.	65	24,5	34	25,5	-1	1
33.	72	33,5	62	7	26,5	702,25
34.	27	4	43	15,5	-11,5	132,25
35.	63	21,5	45	14	7,5	56,25
36.	43	11	40	18,5	-7,5	56,25
37.	70	30,5	39	20	10,5	110,25
38.	34	7	72	1	6	36
39.	41	9	50	12	-3	9
40.	83	39	33	27	12	144
Суммы		820		820		3441,5

Таблица 1

## Тематический план тренинговой работы

№	Блок	Тема	Цели
1.	1	Знакомство	Создание условий, необходимых для начала формирования коллектива группы; развития у студентов навыков взаимодействия с коллективом группы и куратором; создания психологической атмосферы, способствующей самопознанию и саморазвитию личности студентов
2.		Я не такой, как все, и все мы – разные	Формирование установок толерантного отношения к себе и к окружающим
3.		Я – важная часть своего коллектива	Повышение социометрического статуса студентов в группе
4.	2	Средства защиты от стресса	Формирование навыков саморегуляции и повышения уровня стрессоустойчивости студентов
5.		Как преодолевать тревогу	Снижение уровня тревожности студентов
6.		Я развиваю свои коммуникативные способности	Развитие коммуникативных способностей студентов
7.		Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях	Профилактика суицидального поведения и развитие жизнестойкости студентов
8.	3	Я могу уверенно ответить	Формирование уверенного поведения студентов
9.		Овладение ораторским искусством или как научиться выступать перед аудиторией	Информирование студентов о способах развития ораторских способностей и умения эффективного выступления перед аудиторией
10.		Экзамены без стресса	Психологическая подготовка студентов к сдаче сессии; профилактика развития деструктивного стрессового состояния
11.	4	Развитие стратегии «проблемный анализ», тренинг навыков проблем-разрешающего поведения	Овладение адаптивной когнитивной копинг-стратегией «проблемный анализ», проведение тренинга проблем-разрешающего поведения в целом
12.		Развитие стратегии «установка собственной ценности», тренинг навыков проблем-разрешающего поведения	Овладение адаптивной когнитивной копинг-стратегией «установка собственной ценности», проведение тренинга проблем-разрешающего поведения в целом
13.		Развитие стратегии «сохранение самообладания», тренинг	Овладение адаптивной когнитивной копинг-стратегией «сохранение самообладания», проведение тренинга проблем-разрешающего

		навыков проблем-разрешающего поведения	поведения в целом
14.	5	Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни
15.		Позитивная линия жизни	Профилактика антивиталяного поведения
16.		Целеполагание и построение жизненной перспективы	Формирование и развитие жизнестойкости студентов, профилактика антивиталяного поведения среди студентов
17.		Развитие личностного контроля над ситуацией. Подведение итогов и определение целей на будущее	развить умение контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь. Подвести итоги работы и наметить цели на будущее.

Таблица 1

Методика «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой)

№	Контрольный этап	
1.	28	Низкий
2.	31	Низкий
3.	41	Средний
4.	47	Средний
5.	30	Низкий
6.	44	Средний
7.	25	Низкий
8.	39	Средний
9.	52	Средний
10.	48	Средний
11.	27	Низкий
12.	60	Высокий
13.	58	Высокий
14.	43	Средний
15.	15	Очень низкий
16.	39	Средний
17.	77	Оч.высокий
18.	63	Высокий
19.	23	Низкий
20.	57	Высокий
21.	38	Средний
22.	24	Низкий
23.	67	Высокий
24.	19	Низкий
25.	58	Высокий
26.	49	Средний
27.	32	Низкий
28.	30	Средний
29.	21	Низкий
30.	46	Средний
31.	42	Средний
32.	51	Средний
33.	53	Средний
34.	33	Низкий
35.	45	Средний
36.	49	Средний
37.	54	Средний
38.	26	Низкий
39.	22	Низкий
40.	63	Высокий

Таблица 2

Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике  
«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (когнитивные копинг-  
стратегии»

№	Шкала Копинг, направленный на решение задачи
1.	50
2.	67
3.	35
4.	47
5.	70
6.	28
7.	58
8.	33
9.	34
10.	21
11.	72
12.	34
13.	44
14.	27
15.	69
16.	38
17.	31
18.	27
19.	63
20.	41
21.	35
22.	69
23.	27
24.	35
25.	29
26.	35
27.	66
28.	70
29.	62
30.	49
31.	38
32.	37
33.	66
34.	50
35.	55
36.	45
37.	48
38.	73
39.	59
40.	37





### Технологическая карта внедрения результатов исследования

Приведем технологическую карту внедрения результатов исследования.

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме Формирование когнитивных копинг-стратегий у студентов»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения</b>	Изучение результатов освоения программы вуза	Анализ беседы, анкетирование	Беседа с преподавателями		Сентябрь	психолог
<b>1.2. Поставить цели внедрения</b>	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Педсовет	1	Сентябрь	Зав. кафедрой, психолог
<b>1.3. Разработать этапы внедрения</b>	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в вузе, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Зам. декана, Зав. кафедрой, психолог
<b>1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения</b>	Анализ уровня подготовленности педколлектива, анализ работы в вузе по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения.	Педсовет	1	Октябрь	психолог

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации вуза</b>	Формирование готовности внедрить тему.	Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения. Тренинги (для педагогов)	2	Сентябрь	Зав. кафедрой, психолог
<b>2.2. Сформировать</b>	Пропаганда уже	Методические	Изучение опыта		Сентябрь, октябрь,	Зав. кафедрой, психолог

<b>положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива</b>	имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в вузах.	консультации.	формирования профессиональной Я-концепции		ноябрь.	
--	---	---------------	---	--	---------	--

### 3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения</b>	Изучение и анализ преподавателями материалов по проблеме исследования.	Фронтально	Семинар	1	декабрь	Зав. кафедрой, психолог
<b>3.2. Изучить сущность предмета внедрения</b>	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования.	Семинары, тренинги.	2	Январь	Зав. кафедрой, психолог
<b>3.3. Изучить методику внедрения темы</b>	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	психолог

### 4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы</b>	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование о суждениях	Дискуссии	2	Апрель	Зам. декана, Зав. кафедрой, психолог
<b>4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе</b>	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Тренинги.	Семинары инициативной группы, консультации	1	Апрель	психолог
<b>4.3. Обеспечить инициативной</b>	Анализ создания	Изучить состояние дел,	Собрание	1	май	Зам. декана, Зав. кафедрой,

группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	условий для опережающего внедрения	обсуждение. Экспертная оценка				психолог
4.4.Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в вузе, корректировка методики.	Посещение учебных занятий	4	1-е полугодие	Психолог, преподаватели кафедры

### 5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1.Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы. Тренинги.	Педсовет. Психологический практикум	1	январь	психолог
5.2.Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги.	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	психолог
5.3.Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	Собрание	1	Май	Зав. кафедрой, психолог
5.4.Освоить всем коллективом предмет внедрения,	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	январь	Зав. кафедрой, психолог

### 6-й этап «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1.Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	январь	Зав. кафедрой, психолог
6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел в вузе, обсуждение, доклад	Собрание	1	январь	психолог
6.3.Совершенствование	Формирование	Анализ	Посещение	Не менее 5	Каждое	Зав.

<b>воввать методикку освоения темы</b>	единого методического обеспечения освоения темы	состояния дел в вузе, обсуждение, доклад	учебных занятий		полу-годие	кафедрой, психолог
--	---	--	-----------------	--	------------	--------------------

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
<b>7.1. изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования</b>	Изучения и обобщение внутривузовского опыта, работать по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые учебные занятия, буклеты, стенды	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	психолог
<b>7.2.Осуществить наставничество</b>	Обучения педагогов других вузов над темой	Наставничество, тренинги	Выступление на семинарах в других вузах	Март, апрель, май		Зам. декана, Зав. кафедрой, психолог
<b>7.3.Осуществить пропаганду передового опыта внедрения</b>	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар практикум	1	февраль	Зав. кафедрой
<b>7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред. этапах</b>	Осуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	февраль	Зам. декана

### *Занятие 1. Знакомство.*

Цели: дать возможность участникам группы познакомиться друг с другом и с ведущим; представить цели и задачи программы; создать атмосферу взаимопонимания и взаимной поддержки.

#### Заметки для ведущего

Установить доверительные, поддерживающие отношения в группе будет легче, если Вы будете открыто проявлять свои чувства, оказывать поддержку, подчеркивать важность соблюдения установленных вместе с группой правил, использовать игровые ситуации, проявлять творческую активность.

#### *1. Знакомство*

Ведущий представляется сам и предлагает представиться участникам тренинга: назвать свое имя, сказать несколько слов о себе, о своих ожиданиях от занятий. Для облегчения знакомства можно применять любые игровые приемы.

#### *2. Представление программы*

Ведущий рассказывает о программе, знакомит членов группы с ее целями и задачами.

Программа ориентирована на то, чтобы участники лучше узнали себя, получили представление о своих возможностях, приобрели навыки эффективного преодоления проблем, смогли развить свои личностные ресурсы, наладить взаимоотношения с окружающими людьми. Она поможет научиться укреплять свое физическое и психическое здоровье, активно и эффективно решать возникающие проблемы, эффективно преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в процессе обучения в высшем учебном заведении.

В процессе работы будут обсуждаться многие стороны жизни. Поэтому отношения в группе должны быть абсолютно доверительными. Важно создать атмосферу поддержки, чтобы каждый участник мог чувствовать себя комфортно, быть искренним и открытым для общения.

#### *3. Установление правил работы в группе*

Ведущий предлагает участникам разработать правила работы в группе. Сначала он представляет общепринятые правила.

- Полная конфиденциальность полученной в группе информации.
- Открытость и искренность.
- Возможность свободно высказывать свои соображения, мнения, чувства как позитивного, так и негативного характера.
- Участие, активность, заинтересованность всех членов группы, обязательность выполнения всех упражнений и домашних заданий.
- Обязательное посещение всех занятий без опозданий.
- Участие в создании и поддержании теплой, дружеской атмосферы в группе, чтобы каждый участник мог рассчитывать на помощь и сочувствие окружающих во время занятий, несмотря на возможные разногласия.

Затем участники предлагают и записывают на листе бумаги свои дополнения. Из них принимаются те, которые устраивают большинство членов группы.

#### *4. Ознакомление с процессом групповой работы*

Ведущий объясняет, что в процессе занятий участники будут получать и осмысливать новую информацию, а главное, в группе будет складываться особая система взаимоотношений, основанная на взаимопонимании и поддержке. Условия групповой работы способствуют развитию важнейших личностных качеств и умений.

Студент учится понимать других, вставать на их позицию и сочувствовать им, соответственно улучшаются его отношения с другими людьми, повышается способность находить и получать поддержку, самому выбирать друзей, строить процесс общения. Студент учится управлять своим поведением, эффективно разрешать проблемы, преодолевать стресс. Научившись развивать эти качества в себе, он сможет обучить этому и других—друзей, членов семьи, соседей.

Межличностные отношения не бывают стабильными, они постоянно меняются. Часто эти изменения зависят от нас самих. Члены группы будут иметь возможность понять, что существует множество «моделей собственного мира». Каждый может научиться создавать такой мир, который бы его устраивал, чувствовать себя комфортно и жить полноценной жизнью.

*5. Установление в группе доверительной комфортной и поддерживающей обстановки.*

Проводится дискуссия по методу «мозгового штурма». Ее цель—преодолеть возможные тревогу и недоверие, нередко возникающие в начале групповой работы, установить контакт между членами группы, выявить темы, волнующие участников.

Ведущий предлагает каждому взять лист бумаги и написать на нем любой вопрос, на который ему хотелось бы получить ответ в ходе групповой работы. После заполнения листы бумаги нужно свернуть и отдать ведущему.

Ведущий перемешивает листы и раздает по одному каждому участнику, следя за тем, чтобы никто не получил свой собственный листок. Каждый участник должен ответить на полученный им вопрос. Группа активно обсуждает возможные варианты ответов и записывает их на доске либо на листе ватмана. Таким образом, рассматривается каждый заданный вопрос. Из всех предложений путем совместного обсуждения выбираются наиболее подходящие. Ведущий должен способствовать тому, чтобы участники выдвигали идеи, предлагали, как можно больше вариантов.

В результате завязывается дискуссия, по ходу которой ведущий делает необходимые пояснения и добавления. В конце занятия он подводит итог, акцентируя наиболее важные моменты обсуждения.

*6. Домашнее задание*

Задание направлено на развитие навыков социально-поддерживающего поведения.

«Озаглавьте чистый лист бумаги “Поддерживающее поведение”. Напишите на этом листе любые вопросы, которые, как вам кажется, могли бы задать друг другу члены вашей группы, ваши друзья или родные, если бы находились в проблемной или стрессовой ситуации. Постарайтесь ответить на эти вопросы, представляя конкретного студента, стараясь выразить сочувствие и поддержку именно ему».

### ***Занятие 11. Развитие стратегии «Проблемный анализ», тренинг навыков проблем-разрешающего поведения***

Цель: помочь участникам осознать и отработать пятый этап разрешения проблем (выполнение решения и проверка); провести тренинг проблем-разрешающего поведения в целом.

Заметки для ведущего

В силу действия защитных механизмов личности определение актуальных проблем и их осознание является очень сложным процессом. Вы должны провести эту часть занятий так, чтобы анализировались не формальные или шуточные проблемы, а действительно реальные. Это потребует от Вас большого мастерства и мужества. Помочь в этом может напоминание о том, что работа проводится на основе принципа взаимной поддержки и участия.

Для повышения открытости участников можно перед занятием провести два—три коротких упражнения, направленных на сплочение группы и развитие взаимной поддержки.

*1. Повторение пройденного материала.* Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

*2. Осознание и отработка пятого этапа разрешения проблем*

Ведущий знакомит участников с шагами пятого этапа разрешения проблем и просит их записать эти шаги.

Инструкция участникам: «Процедура выполнения решения и его проверки включает четыре шага:

1. Выполнение решения.
2. Изучение последствий решения.
3. Оценка эффективности разрешения.
4. Самоподкрепление (самоощереение)».

*3. Ролевые игры.* Оценка проблемных ситуаций

Ведущий просит участников провести оценку ситуаций, которые разбирались на предыдущем занятии, сравнивая реальные результаты с ожидаемыми.

Затем участники разыгрывают сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом. Желательно записать ролевые игры на видеомаягнитофон для обсуждения и получения обратной связи.

*4. Ролевые игры.* Актуальные проблемы участников

Ведущий организует несколько ролевых игр, в ходе которых участники должны постараться решить актуальные для них проблемы, используя все этапы изученной схемы разрешения проблем.

*5. Домашнее задание*

«Как вы уже убедились, многие проблемы можно решить, если вы чувствуете поддержку окружающих.

Определите для себя свою основную проблему, наберитесь храбрости и вынесите ее на обсуждение на следующем занятии. Попросите помощи у группы в разрешении вашей проблемы.

Подумайте и ответьте на вопросы:

— Какие проблемы, на ваш взгляд, есть у ваших близких, родителей и друзей?

— Как вы можете помочь своим близким, родителям и друзьям в решении их проблемы?

Разберите со своими близкими, родителями и друзьями какие-либо проблемы (их или ваши) по уже известной вам схеме».

***Занятие 17. Развитие личностного контроля над ситуацией. Подведение итогов и определение целей на будущее***

Цели: развить умение контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь. Подвести итоги работы и наметить цели на будущее.

Заметки для ведущего

Уверенность – это позитивная установка студента по отношению к самому себе.

«Уверенное», «ассертивное» поведение включает в себя:

- 1) способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
- 2) способность устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу;
- 3) способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

Уверенное поведение легко различить по формальным признакам: мимике; использованию местоимения «Я»; контакту глаз; осанке; интонации.

Характеристики уверенного поведения:

— эмоциональность речи: открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытанных чувств;

— экспрессивность речи: ясное проявление чувств в невербальном поведении, соответствие между словами и невербальным поведением;

— способность «противостоять и атаковать»: прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих;

— использование местоимения «Я»: отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками;

— принятие похвалы: отказ от самоуничижения и недооценки своих сил и качеств;

— импровизация: спонтанное выражение чувств и потребностей.

Под уверенным понимается поведение, при котором студент может успешно общаться с любым социальным партнером, не забывая при этом о собственном благополучии и не ущемляя прав и потребностей другого студента.

Под агрессивным понимается поведение, при котором студент может общаться с социальным партнером только при помощи «нападков» на него, не проявляя уважение к позиции, потребностям и желаниям другого студента. Такое поведение возникает из-за отсутствия адекватной самооценки, навыков социальной компетентности.

### *1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания*

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

Проводится подробное обсуждение записанных дома ситуаций, в которых участникам группы приходилось говорить «спасибо, нет!», отказываясь от употребления наркотиков.

*2. Проведение дискуссии* на тему «Типы давления среды и способы его осуществления».

Инструкция участникам: «Существуют разные типы давления и способы его осуществления. Например:

1. Группа принуждает вас сделать что-либо, в чем вы не уверены и что не хотите делать;

Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

— Что бы вы чувствовали в этой ситуации?

— Как бы переживали эмоционально?

— Что бы ощущали физически?

2. Вы – член группы, которая осуществляет давление на человека.

Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

— Каково быть членом группы, осуществляющей давление на человека?

— Что бы вы чувствовали по отношению к человеку, на которого осуществляется давление?

— Почувствовали бы вы ответственность, если бы этот человек пострадал в результате этого давления?

Существуют разные тактики давления на человека. Например: отказ разговаривать с человеком; оскорбления; жестокое обхождение и т.п.

Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

— Какие тактики давления известны вам?

— Приходилось ли вам наблюдать со стороны, как на кого-либо осуществляется давление?

— Что вы чувствовали при этом? Пытались ли что-либо предпринять?

— Приходилось ли Вам быть объектом давления?



— Как вы пытались противостоять этому давлению?

Давайте проведем «мозговой штурм», выработаем эффективные способы противостояния давлению сверстников и запишем их на листе бумаги».

### *3. Подведение итогов*

Ведущий делает обзор информации, полученной на протяжении всех занятий, особо останавливаясь на конкретных навыках поведения. Он просит участников высказать мнение о работе группы, отметить положительные и отрицательные моменты тренинга.

Инструкция участникам: «Наши занятия были направлены на то, чтобы помочь вам получить больше знаний о себе, научиться уверенно действовать, стать успешными в жизни.

Пожалуйста, напишите на листе бумаги, что было важным для вас на этих занятиях, что вы узнали, чему научились, какие полезные навыки приобрели. Перечислите эти навыки».

### *4. Постановка целей на будущее*

Инструкция участникам: «Подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы достичь их в будущем. Какие из этих целей вы сможете достичь за короткое время (ближайшие цели), а какие – за долгий срок (долгосрочные цели)? Запишите их».

#### *3. Знакомство с моделью «Шаги постановки цели»*

Инструкция участникам: «Чтобы вам легче было ставить перед собой цели, я познакомлю вас с моделью «Шаги постановки цели».

Модель «Шаги постановки цели»

1. Определите цель.
2. Оцените шаги для достижения цели.
3. Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем, возникающих на пути к цели.

#### *5. Определите четкие сроки достижения цели».*

#### *4. Закрепление навыков постановки целей*

Инструкция участникам: «Разбейтесь на пары.

1. Определите вместе с партнером свои краткосрочные цели и шаги для их достижения. Используйте для этого предложенную модель «Шаги постановки цели». Затем помогите в этом своему партнеру.

2. Определите вместе с партнером свои долгосрочные цели и шаги для их достижения, используя ту же модель.»

Затем проводится обсуждение результатов.