

Пічурін В. В.

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені В.А. Лазаряна

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ І ЇХ ФОРМУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ І ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета: перевірити припущення про те, що реалізація в ході навчальних занять з фізичного виховання розроблених основ психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво позитивно впливає на використання студентами адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. **Матеріал:** в дослідженні приймали участь 282 студенти (144 – юнаки, 138 – дівчата). Вік учасників дослідження складає 17 – 20 років. **Методи.** Діагностика копінг-стратегій проводилась за методикою Е. Нейт в адаптації Л. І. Вассермана. **Результати:** встановлено, що використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво позитивно впливає на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій і не впливає на формування адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій. Виявлено, що традиційні заняття з фізичного виховання суттєво не впливають на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій.

Ключові слова: копінг-стратегії, адаптивні, неадаптивні, відносно адаптивні.

Пичурин В. В. Копинг-стратегии студентов и их формирование в процессе психологической и психофизической подготовки. Цель: проверить предположение о том, что реализация в ходе учебных занятий по физическому воспитанию разработанных основ психологической и психофизической подготовки студентов железнодорожных вузов существенно положительно влияет на использование студентами адаптивных и относительно адаптивных копинг-стратегий. **Материал:** в исследовании принимали участие 282 студента (144 – юноши, 138 – девушки). Возраст участников исследования составлял 17–20 лет. **Методы.** Диагностика копинг-стратегий проводилась по методике Е. Нейт в адаптации Л. И. Вассермана. **Результаты:** установлено, что использование в ходе учебных занятий по физическому воспитанию составляющих психологической и психофизической подготовки студентов железнодорожных вузов существенно положительно влияет на формирование у студентов адаптивных и относительно адаптивных когнитивных и поведенческих копинг-стратегий и не влияет на формирование адаптивных и относительно адаптивных эмоциональных копинг стратегий. Выведено, что традиционные занятия по физическому воспитанию существенно не влияют на формирование у студентов адаптивных и относительно адаптивных эмоциональных копинг-стратегий.

Ключевые слова: копинг-стратегии, адаптивные, неадаптивные, относительно адаптивные.

Pichurin V. V. Coping strategies of students and their formation in the process of psychological and psychophysical training. Objective: This is testing the hypothesis that in the course of implementation of training physical education classes developed based on psychological and psycho-physical preparation of students of railway high schools significantly positive effect on the use of adaptive and students regarding adaptive coping strategies. Material: The study involved 282 students (144 – boys, 138 – women). There was formed one experimental and one control group of boys and one experimental and one control group of girls to participate in the experiment. Quantitatively each of the groups of boys was 77 people and each of the groups of girls to 69 people. The experimental and control groups were formed so that they comprised roughly the same number of students who use adaptive, not adaptive and adaptive coping relatively strategy. Age of study participants was 17–20 years. Methods. Diagnosis coping strategies carried out by the method of E. Heim adaptation L. I. Wasserman. As an independent variable advocated use during classes in physical education components of psychological and psycho-physical preparation of students of railway high schools. As a dependent variable considered quantitative changes in students on the use of adaptive and adaptive coping relatively strategies. Results: It was found that the use during the training in physical education components of psychological and psycho-physical preparation of students of railway high schools significantly positive effect on the formation of students' adaptive and adaptive with respect to cognitive and behavioral coping strategies, and does not affect the formation of adaptive and adaptive with respect to emotional coping strategies. It was revealed that the traditional physical education classes do not affect the formation of students' adaptive and adaptive with respect to emotional coping strategies.

Key words: coping strategies, adaptive, maladaptive, with respect to adaptive.

Постановка проблеми. Високі вимоги до професійної діяльності сучасного фахівця, складність і великі витрати на його підготовку, в ряді випадків екстремальність умов праці, вимагають, крім іншого, відповідної психологічної і психофізичної підготовленості. В її структурі важливе місце займають так звані «копінг-стратегії». Це пов'язано з тим, що результативність професійної діяльності у складних (а тим більше в екстремальних) умовах значною мірою є залежною від сформованості у фахівців необхідних стратегій копінг-поведінки. Особливо важливими копінг-стратегії є для фахівців, які у своїй професійній діяльності піддаються стресу або зазнають підвищених емоційних навантажень. В психології під копінг-стратегією розуміють усвідомлену, раціональну, адаптивну поведінку спрямовану на усунення або психологічне подолання критичної ситуації. Вважається, що копінг залежить від особистості людини, реальної ситуації, умов соціальної підтримки. Він проявляється в поведінці, в емоційній та пізнавальній сферах особистості. Відзначається, що психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб ефективно адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи оволодіти нею, постаратися уникнути або звикнути до неї і таким чином загасити негативну, стресову дію ситуації. Свій вклад у вирішення завдання підготовки студентів до ефективної копінг-поведінки може внести і така навчальна дисципліна як фізичне виховання. Одним із завдань, яке на думку автора може ефективно вирішуватись в рамках психологічної і психофізичної підготовки під час навчальних занять з фізичного виховання [2], є підготовка студентів до ефективного використання копінг-стратегій у майбутній професійній діяльності.

Дослідження виконано відповідно до тематичних планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту ім. акад. В. Лазаряна і є складовою теми «Теоретико-методологічні та педагогічні основи психологічної і психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання» (державний реєстраційний номер 0113U006237).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В наш час проблематика копінг-поведінки людей досліджується як на матеріалі різноманітних видів діяльності, так і на матеріалі представників різних вікових і соціальних груп. Слід відзначити роботи Є.І. Рассказової і Т.О.Гордєєвої [3], О.І.Склень [4], С.А.Хазової [5], І.В. Шагарової [6]. Серед зарубіжних робіт значний інтерес викликають [7, 8, 9, 10, 11, 12] та багато інших. Вивчалися такі питання як: механізм дії копінг-стратегій, їх зв'язок з особистісними ресурсами людини та іншими психологічними характеристиками, вікові і статеві відмінності копінг-поведінки та ін. Встановлено, що для подолання стресу людина використовує власні копінг-стратегії. Їх вибір залежить від особистого досвіду та психологічних резервів. Автор провів дослідження у якому було з'ясовано існуючі тенденції щодо використання копінг-стратегій сучасними студентами [1]. Встановлено наступне. Найбільш поширеними копінг-стратегіями серед студентів є: а) у когнітивній сфері – «збереження самовладання»; б) в емоційній сфері – «оптимізм»; в) у поведінковій сфері – «відволікання». Серед студентів кількісно переважає використання адаптивних стратегій у порівнянні з неадаптивними і відносно адаптивними (ця тенденція не стосується поведінкових адаптивних стратегій у юнаків і дівчат). Серед адаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними серед студентів (і юнаків, і дівчат) є адаптивні емоційні стратегії. Серед неадаптивних копінг-стратегій найбільш поширене використання серед студентів мають: емоційні неадаптивні стратегії у дівчат, поведінкові неадаптивні стратегії у дівчат, емоційні неадаптивні стратегії у юнаків. Серед відносно адаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними серед студентів є: когнітивні відносно адаптивні стратегії у дівчат, поведінкові відносно адаптивні стратегії у дівчат, когнітивні відносно адаптивні стратегії у юнаків. Аналіз вищезгаданих, як і багатьох інших робіт, показує, що незважаючи на наявні досягнення, залишається ще чимало питань. В повній мірі це стосується і можливості використання фізичного виховання для формування в студентів результативних стратегій копінг-поведінки.

Мета дослідження. Перевірка припущення про те, що реалізація в ході навчальних занять з фізичного виховання розроблених основ психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво позитивно впливає на використання студентами адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій.

Методи дослідження. Діагностика копінг-стратегій, проводилась за методикою Е.Нейм в адаптації Л.І. Вассермана.

Виклад основного матеріалу дослідження. В якості незалежної змінної виступало використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів. В якості залежної змінної розглядалися кількісні зміни у студентів щодо використання адаптивних і відносно адаптивних копінг-

стратегій. В дослідженні приймали участь 282 студенти Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту ім. акад. В.Лазаряна. З них 144 – юнаки, 138 – дівчата. Вік учасників дослідження 17 – 20 років. Для участі в експерименті було сформовано одну експериментальну і одну контрольну групу у юнаків і одну експериментальну та одну контрольну групу у дівчат. Кількісно кожна із груп юнаків складала 77 осіб а кожна із груп дівчат по 69 осіб. Експериментальні і контрольні групи формувались таким чином, щоб до їх складу входила приблизно однакова кількість студентів, які використовують адаптивні, неадаптивні і відносно адаптивні копінг-стратегії. Студентів експериментальних груп було залучено до навчальних занять з фізичного виховання, які включали вивчення основ психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів. Заняття включали:

1. Вивчення теоретичного матеріалу включеного до розділу психологічної освіти. До складу цього розділу входив блок вивчення психології копінг-поведінки людей.

2. Заняття професійно значущими видами спорту (у відповідності до майбутньої спеціальності це були такі види як спортивна гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, спортивне орієнтування).

3. Участь у спортивних змаганнях з професійно значущих видів спорту.

4. Виконання вправ для розвитку навиків саморегуляції психічного стану (аутогенне тренування).

5. Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку психомоторики.

6. Заняття з використанням засобів для розвитку характеристик уваги.

В ході навчальних занять в експериментальних групах проводилась також робота щодо вирішення завдань фізичного виховання по формуванню рухових навичок, умінь та розвитку фізичних якостей студентів.

Студенти контрольних груп вивчали курс фізичного виховання у відповідності до навчальної програми для вищих навчальних закладів. Студенти експериментальних і контрольних груп відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних години на тиждень на протязі першого і другого років навчання у вузі. За результатами першого зрізу (на початку першого семестру) експериментальну і контрольну групу юнаків, як і експериментальну та контрольну групу дівчат, характеризували показники (щодо використання адаптивних, не адаптивних і відносно адаптивних стратегій) які суттєво не відрізнялись. Динаміку когнітивних копінг-стратегій юнаків в процесі експерименту представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні когнітивні копінг-стратегії студентів до і після експерименту N=144

Варіанти копінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту		До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	40	52	43	56	41	53	40	52
Відносно адаптивні	25	32	28	36	21	27	23	30
Неадаптивні	12	16	6	8	15	20	14	18

Зміни у використанні студентами емоційних копінг-стратегій відображено в таблиці 2.

Таблиця 2

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні емоційні копінг-стратегії студентів до і після експерименту N=144

Варіанти копінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту		До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	58	75	59	77	56	73	56	73
Відносно адаптивні	1	1	1	1	2	2	3	4
Неадаптивні	18	24	17	22	19	25	18	23

Динаміку експериментальних змін щодо використання студентами поведінкових копінг-стратегій представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні поведінкові копінг-стратегії студентів до і після експерименту N=144

Варіанти копінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту		До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	31	40	36	47	32	42	33	43
Відносно адаптивні	32	42	37	48	30	39	29	38
Неадаптивні	14	18	4	5	15	19	15	19

Динаміку когнітивних стратегій студенток в ході експериментальної роботи представлено в таблиці 4.

Таблиця 4

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні когнітивні копінг-стратегії студенток до і після експерименту N=138

Варіанти копінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту		До початку екс-ту		По закін-ні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	32	46	34	49	31	45	32	46
Відносно адаптивні	22	32	27	39	24	35	22	32
Неадаптивні	15	22	8	12	14	20	15	22

Динаміку змін, які відбулись в процесі експерименту у використанні студентками емоційних копінг-стратегій представлено в таблиці 5.

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні емоційні копінг-стратегії студенток до і після експерименту N=138

Варіанти допінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку експ-ту		По закін-ні експ-ту		До початку експ-ту		По закін-ні експ-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	43	62	43	62	41	59	41	59
Відносно адаптивні	5	7	6	9	6	9	7	10
Неадаптивні	21	31	20	29	22	32	21	31

Динаміку поведінкових стратегій студенток в процесі експерименту представлено у таблиці 6.

Таблиця 6

Адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні поведінкові копінг-стратегії студенток до і після експерименту N=138

Варіанти копінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку експ-ту		По закін-ні експ-ту		До початку експ-ту		По закін-ні експ-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	15	22	18	26	17	25	16	23
Відносно адаптивні	28	40	32	46	27	39	26	38
Неадаптивні	26	38	19	28	25	36	27	39

Аналіз даних, отриманих в ході експерименту і представлених в таблицях 1, 2, 3, 4, 5 і 6, дає підстави стверджувати наступне. Традиційні заняття з фізичного виховання, які проводились у контрольній групі юнаків і контрольній групі дівчат, не здійснюють суттєвого позитивного впливу на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. Як видно із таблиць, в ході експерименту у контрольних групах не зафіксовано суттєвої позитивної динаміки. При цьому це стосується і когнітивних і емоційних і поведінкових копінг-стратегій.

Використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних ВНЗ суттєво позитивно вплинуло на формування у студентів (і юнаків і дівчат) адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій. Так в експериментальній групі юнаків використання не адаптивних когнітивних копінг-стратегій в ході експерименту зменшилось з 16 % до 8 %. При цьому використання адаптивних когнітивних копінг-стратегій зросло з 52 % до 56 %, а використання відносно адаптивних, з 32 % до 36 %. В цій же групі використання не адаптивних поведінкових копінг-стратегій зменшилось з 18 % до 5 %. При цьому виявлено зростання використання адаптивних поведінкових (з 40 % до 47 %) і відносно адаптивних поведінкових (з 42 % до 48 %). В експериментальній групі дівчат використання не адаптивних когнітивних копінг-стратегій зменшилось з 22 % до 12 %. При цьому виявлено зростання використання адаптивних когнітивних стратегій (з 46 % до 49 %) і відносно адаптивних (з 32 % до 39 %). В цій же групі використання не адаптивних поведінкових копінг-стратегій зменшилось з 38 % до 28 %. При цьому діагностовано зростання використання адаптивних поведінкових стратегій (з 22 % до 26 %) і відносно адаптивних поведінкових стратегій (з 40 % до 46 %). Використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво не вплинуло на формування у студентів (і юнаків і дівчат) адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій. Так, в експериментальній групі юнаків, використання не адаптивних емоційних стратегій до початку експерименту складало 24 %. По його закінченні – 22 %. Констатуємо несуттєві зміни. Використання адаптивних емоційних стратегій у цій групі до початку експерименту складало 75 %. По його закінченні – 77 %. Констатуємо несуттєві зміни. Змін щодо використання відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій у цій групі не відбулось.

В експериментальній групі дівчат використання не адаптивних емоційних стратегій до початку експерименту складало 31 %. По його закінченні – 29 %. Констатуємо несуттєві зміни. Використання відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій у цій групі до початку експерименту складало 7 %. По закінченні експерименту – 9 %. Констатуємо несуттєві зміни. Змін щодо використання адаптивних емоційних стратегій у цій групі не виявлено. Результати, отримані в ході експериментальної роботи, ми пояснюємо ефективністю використаного змісту психологічної і психофізичної підготовки щодо формування адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій у студентів. На нашу думку, це, насамперед, стосується вивчення розділу психологічної освіти, до складу якого було включено вивчення питань психології копінг-поведінки людей. Важливу роль також відіграли такі складові як заняття професійно значущими видами спорту, участь у змаганнях з професійно значущих видів спорту, виконання вправ для розвитку навиків саморегуляції психічного стану. Відсутність суттєвих позитивних змін щодо формування у студентів експериментальних груп адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій спричинене, на нашу думку, неефективністю запропонованих засобів стосовно їх формування. Більш доцільним тут буде використання спеціальних психотерапевтичних засобів.

ВИСНОВКИ

Традиційні заняття з фізичного виховання не здійснюють суттєвого позитивного впливу на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. Використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво позитивно впливає на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій. Використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво не впливає на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ пов'язуємо з вивченням можливостей фізичного виховання у формуванні у студентів умінь ефективно використовувати копінг-стратегії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В. В. Пічурін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 53–59.
2. Пічурін В. В. Основи організації психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів в процесі фізичного виховання / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 26. – С. 84–90.

3. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования. – 2011. – № 3(17). – С. 20–26.
4. Склень О.І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях / О.І.Склень // Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 27. – С. 476–486.
5. Хазова С.А. Совладающее поведение одарённых старшеклассников: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Светлана Абдурахмановна Хазова. – Кострома, 2002. – 246 с.
6. Шагарова И.В. Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03; 19.00.05 / Ирина Викторовна Шагарова. – Ярославль, 2008. – 228 с.
7. Bedi G., Brown S. Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients // British Journal of Health Psychology. – 2005. – vol. 1. P.57 – 70.
8. Bouchard G., Guillemette A., Landry-Leger N. Situational and dispositional coping: an examination of their personality cognitive appraisals and psychological distress // European Journal of Personality. – 2004. – vol.18. – pp. 221 – 238.
9. Carver C.S., Connor-Smith J. Personality and Coping // Annual Review of Psychology. – 2010. – vol. 61. – P. 679–704.
10. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman S., Thomsen A., Wadsworth S. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress and potential in theory and research // Psychological Bulletin. – 2001– vol. 127- № 1– pp. 87 – 127.
11. Connor-Smit J.K., Flachsbart C. Relations between personality and coping: a meta-analysis // Journal of Personality and Social Psychology. – 2007. – vol. 93. – P. 1080 – 1107.
12. Lasarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journal of Personality. – 2006. – vol. 74. – № 1. – P. 9–43.