

Оригинальная статья / Original article

УДК 159.922

<https://doi.org/10.21869/2223-151X-2024-14-3-145-153>

Развитие адаптивных копинг-стратегий студентов в условиях вуза (на примере Учебно-практического центра конфликто разрешения Юго-Западного государственного университета)

Т.В. Иванова¹✉, К.В. Сошина¹¹Юго-Западный государственный университет

ул. 50 лет Октября, д. 94, г. Курск 305040, Российская Федерация

✉ e-mail: mk473942@yandex.ru

Резюме

Цель исследования. При поступлении в вуз обучающиеся сталкиваются с ростом интенсивности, напряженности образовательного процесса. Значимыми факторами стресса являются новая социальная ситуация развития; ситуация внешнего оценивания в процессе интеллектуальных испытаний; индивидуально-личностные особенности участников образовательных отношений; опасения обучающихся, касающиеся способности справиться с учебными задачами.

Целью нашей работы является исследование возможностей использования потенциала Учебно-практического центра конфликто разрешения Юго-Западного государственного университета для развития адаптивных копинг-стратегий студентов. В работе мы исследовали предпочитаемые копинг-стратегии студентов, предложили рекомендации по созданию психолого-педагогических условий развития копинг-стратегий студентов, способствующих успешной адаптации к условиям вуза.

Методы. Мы применяли следующие диагностические методики: «Опросник способов coping» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (Ways of Coping Questionnaire – WCQ), адаптированный НИПНИ им. Бехтерева; «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлер, Дж. Паркер.

Результаты. В процессе эмпирического исследования было выявлено, что наиболее характерным для студентов в стрессовой ситуации является копинг, ориентированный на избегание, который проявляется в отвлечении. То есть значительное число студентов предпочитают не разрешать проблему, а отвлечься от нее на другие виды деятельности. Среди способов совладающего поведения ярко выражен «бегство-избегание», который большинством исследователей считается неадаптивным. Значительно выражены копинг-стратегии «дистанцирование», «положительная переоценка», которые направлены не на решение проблемы, а на снижение эмоциональной вовлеченности в нее, предотвращение эмоциональных реакций на фрустрацию.

Заключение. Таким образом, очевидна необходимость развития у студентов проблемно-ориентированных копинг-стратегий. В частности, стратегий «самоконтроль» и «планирование решения», которые помогут студентам направить свои усилия на рациональное разрешение проблемы.

Ключевые слова: копинг-стратегии; совладание; адаптация; студент.

Конфликт интересов: Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Для цитирования: Иванова Т.В., Сошина К.В. Развитие адаптивных копинг-стратегий студентов в условиях вуза (на примере Учебно-практического центра конфликто разрешения Юго-Западного государственного университета) // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2024. Т. 14, № 3. С. 145-153. <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2024-14-3-145-153>.

Статья поступила в редакцию 10.06.2024

Статья подписана в печать 25.07.2024

Статья опубликована 30.09.2024

© Иванова Т.В., Сошина К.В., 2024

Development of adaptive coping strategies of students in a university setting (on the example of the Educational and Practical Center for Conflict Resolution of Southwestern State University)

Tatiana V. Ivanova¹ ✉, Kseniya V. Soshina¹

¹Southwest State University

50 Let Oktyabrya Str. 94, Kursk 305040, Russian Federation

✉ e-mail: mk473942@yandex.ru

Abstract

The purpose of the study. A significant task today is to increase the socio-psychological well-being of students in a university setting. Due to the increased intensity of educational activity, its complexity, and multitasking, the mental stress of students is increasing. Significant stress factors are the new social situation of development; the situation of external assessment in the process of intellectual tests; individual and personal characteristics of participants in educational relations; students' concerns about the ability to cope with educational tasks.

The purpose of our work is to explore the possibilities of using the potential of the Educational and Practical Conflict Resolution Center of Southwestern State University for the development of adaptive coping strategies of students.

In our work, we investigated the preferred coping strategies of students, offered recommendations for creating psychological and pedagogical conditions for the development of students' coping strategies that contribute to successful adaptation to the conditions.

Methods. Theoretical and methodological analysis of scientific sources on the research problem was used in the work; empirical research methods: testing using the following techniques: "Questionnaire of coping methods" by R. Lazarus and S. Folkman (Ways of Coping Questionnaire – WCQ), adapted by the Bekhterev National Research Institute; "Coping behavior in stressful Situations" by N. Endler, J. Parker.

Results. In the process of empirical research, it was revealed that the most characteristic for students in a stressful situation is coping, focused on avoidance, which manifests itself in distraction. That is, a significant number of students prefer not to solve the problem, but to distract themselves from it by other activities.

Among the methods of coping behavior, "escape-avoidance" is pronounced, which most researchers consider to be maladaptive. Coping strategies "distancing" and "positive reassessment" are significantly expressed, which are aimed not at solving the problem, but at reducing emotional involvement in it, preventing emotional reactions to frustration.

Conclusion. Thus, there is an obvious need for students to develop problem-oriented coping strategies. In particular, the strategies of "self-control" and "solution planning", which will help students direct their efforts to a rational solution of the problem.

Keywords: coping strategies; coping; adaptation; student.

Conflict of interest: The Authors declare the absence of obvious and potential conflicts of interest related to the publication of this article.

For citation: Ivanova T. V., Soshina K.V. Development of adaptive coping strategies of students in a university setting (on the example of the Educational and Practical Center for Conflict Resolution of Southwestern State University). *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika* = *Proceedings of the Southwest State University. Series: Linguistics and Pedagogics*. 2024;14(3):145–153 (In Russ.). <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2024-14-3-145-153>.

Received 10.06.2024

Accepted 25.07.2024

Published 30.09.2024

Введение

В связи с интенсификацией образовательного процесса, повышением требо-

ваний, предъявляемых к студентам, особую актуальность приобретает проблема эффективного совладания со стрессом и тревогой, развития адаптивных ко-

пинг-стратегий у студентов в условиях вуза.

Психологические особенности студенческого возраста рассматривались представителями педагогической психологии, среди которых известны труды И.А. Зимней, С.Д. Смирнова, А.А. Реана [1, 2, 3]. Проблема совладающего поведения студентов активно обсуждается в работах С.К. Нартовой-Бочавер, Л.И. Анцыферовой, Н.А. Сирота¹, В.М. Ялтонской, Г.А. Виленской, И.М. Никольской, Р.М. Грановской [4, 5, 6, 7, 8].

Несмотря на значительное количество работ в области совладающего поведения, особенностям развития копинг-стратегий в онтогенезе уделялось мало внимания. Развитию совладающего поведения в русле субъектного подхода посвящены труды Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюковой, Г.А. Виленской. В рамках психологии развития вопрос копинг-стратегий объединяется с данными о развитии психических функций, различных форм регуляции [9, 10].

Среди подходов к определению копинг-стратегий нам близок взгляд И.М. Никольской и Р.М. Грановской, которые считают копинги способами справиться с чрезмерным напряжением, возникшим в связи с внешними и внутренними требованиями [7, 8].

Встречаются различные классификации копинг-стратегий, авторами наиболее известных из них стали К. Гарвер, П. Тойс, Э. Хайм, С.К. Нартова-Бочавер, Л.И. Анцыферова, Д.Б. Карвасарский [4, 5, 11]. В нашей работе мы опирались на подход Р. Лазарус и С.Фолкман, который описывает два типа копинг-стратегий: проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный. Данные типы копингов подразделяются в свою очередь

на четыре группы и восемь конкретных видов копинг-стратегий [12, 13, 14, 15].

Особенности адаптации студентов к условиям вуза раскрыты в работах А.И. Сурьгина, А.А. Виноградовой², П.С. Кузнецов³ [16]. Авторы выделяют формы, уровни адаптации студентов, предлагают критерии адаптированности к обучению в вузе. Р.Б. Березин и А.А. Налчаджян обозначают виды дазадаптированности по результатам социально-психологической адаптации [17].

В условиях вуза студенты попадают в ряд ситуаций, в связи с которыми применяют копинг-стратегии. Первое напряжение связано с поступлением в вуз. Данная ситуация связана с выбором, при котором молодой человек отказывается от альтернативных вариантов, что вызывает высокий уровень тревоги как следствия ответственности. Наиболее эмоционально и интеллектуально заряженной является учебная деятельность, связанные с ней академические трудности, интенсивная нагрузка во время экзаменационной сессии, пребывание в ситуации оценивания. Еще одной проблемой экзистенциального характера является неуверенность или разочарование в выбранной профессии, которые также вызывают тревогу. Новая социальная ситуация развития, связанная с приобретением статуса «студент», возрастающей автономией от родителей, новыми формами и методами обучения, может переживаться как напряжение.

Результаты и обсуждение

Исследование проводилось на базе Учебно-практического центра конфлик-

¹ Сирота А. Н. Особенности восприятия социально-стратификационных различий студентами вуза: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 1999. 24 с.

² Виноградова А. А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе в процессе изучения математических и естественно-научных дисциплин: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2008. 21 с.

³ Кузнецов П. С. Социологическая теория социальной адаптации: автореф. дис. ... д-ра социол. наук. Саратов, 2000. 31 с.

торазрешения Юго-Западного государственного университета (УПЦК ЮЗГУ), в котором приняли участие 100 студентов. Это студенты 1-2 курсов факультета лингвистики и межкультурной коммуникации.

В ходе эмпирического исследования копинг-стратегий поведения студентов, проведенного с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлера, Дж. Паркера, были получены следующие результаты (рис. 1).

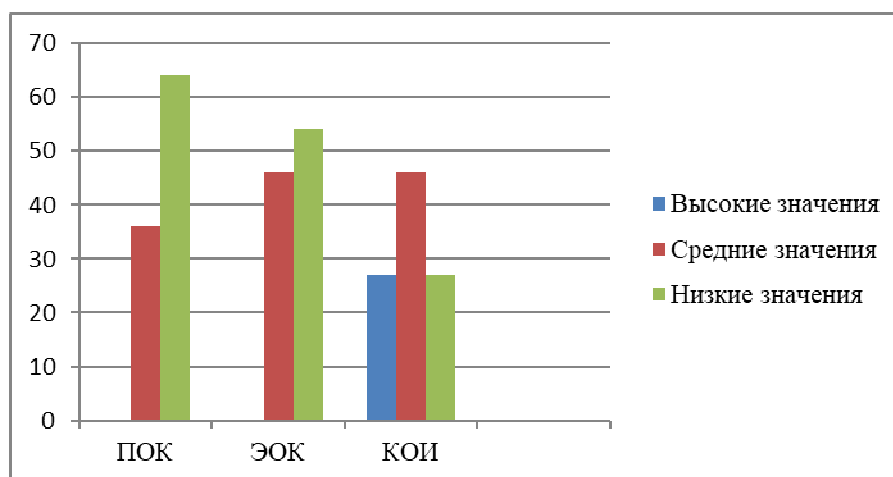


Рис. 1. Результаты исследования копинг-стратегий студентов

Fig. 1. The results of the study of students' coping strategies

Мы обратили внимание на отсутствие показателей высокого уровня проблемно-ориентированного копинг-поведения (ПОК) среди студентов. Показатели низкого уровня проблемно-ориентированного копинга наблюдаются у 64 % студентов. Можно констатировать, что студенты редко прибегают к целенаправленным действиям по решению проблемы. Средний уровень ПОК у 36 % студентов говорит о том, что проблемно-фокусированные действия иногда применяются ими в трудной ситуации, что находит воплощение в разработанном плане действий и усилиях для поэтапного его осуществления.

Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК) представлен у данной группы респондентов низкими (54%) и средними (46%) значениями. Самоконтроль, принятие ответственности за происходящее, положительная переоценка полученного опыта не являются предпочитаемыми

стратегиями студентов в трудных ситуациях. В то же время средний уровень значений ЭОК у части студентов говорит о том, что они иногда ищут эмоциональную поддержку в социуме, стараются регулировать свои переживания, стремятся интерпретировать происходящее в позитивном ключе.

Копинг, ориентированный на избегание (КОИ), выражен на высоком уровне у 27% студентов, которым свойственно в трудной ситуации проявлять пассивность, бездействие, избегание мыслей о проблеме.

46 % респондентов демонстрируют средние значения КОИ, 27 % испытуемых – низкие значения.

Рассмотрим подробнее особенности проявления КОИ у студентов, обратив внимание на результаты по субшкалам копинга, ориентированного на избегание (рис. 2).

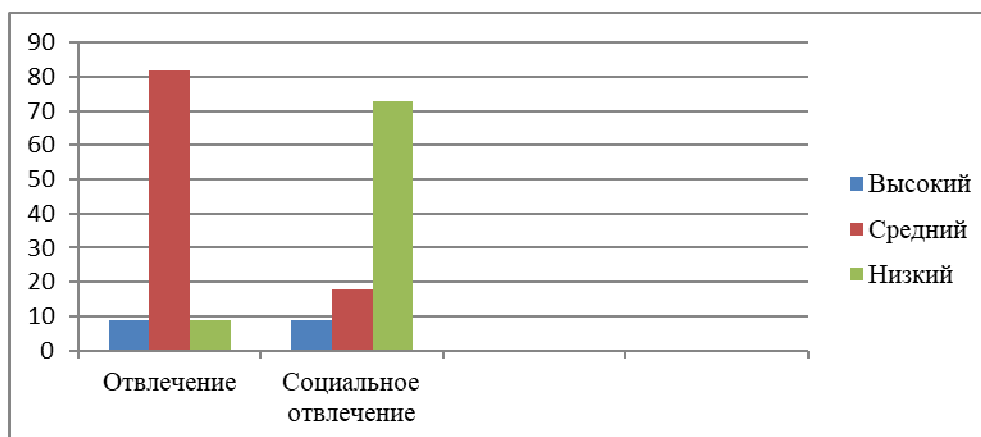


Рис. 2. Результаты исследования стратегий совладания по субшкалам, копинга, ориентированного на избегание

Fig. 2. Results of a study of coping strategies by subscales, coping focused on avoidance

Большинство студентов (82 %) прибегают к стратегии «отвлечение» на среднем уровне, используя иногда замещающие виды деятельности вместо проблемно-фокусированных действий. Высокие значения по шкале «отвлечение» у 9 % студентов являются тревожным сигналом, погружение в общение в социальных сетях, компьютерные игры, хобби не решают проблему. По шкале «социальное отвлечение» доминируют низкие показатели, означающие, что студенты предпочитают самостоятельно дистанцироваться от проблемы, не прибегая к помощи окружающих людей.

Выбор студентами тактик отвлечения без поиска социальной поддержки также является тревожным сигналом. Такие копинг-стратегии могут приводить к аддикциям, инфантильности, низкой продуктивности.

Далее мы рассмотрим способы совладающего поведения студентов с использованием методики WCQ (Р. Лазарус, С. Фолкман) (рис. 3).

Обращает на себя внимание выраженное использование способов «дистанцирование» (45 %), «бегство-избегание» (55%), «положительная переоценка» (45%). Все эти способы относятся к эмоционально-ориентированному копингу. Используя способ «дистанцирование», сту-

денты не решают проблему, а субъективно снижают ее значимость, степень своей эмоциональной вовлеченности в нее. Справиться с негативными переживаниями удастся путем рационализации, переключения внимания, юмора, обесценивания.

Высокие значения по шкале «бегство-избегание» наблюдаются у 55 % студентов. Предпочтение этого способа в стрессовых ситуациях проявляется в отрицании или полном игнорировании проблемы, уклонении от ответственности и действий по ее разрешению, пассивности, погружении в фантазии, замещении другими видами деятельности.

Выраженное использование способа «положительная переоценка» у 45 % студентов дает им возможность положительно переосмыслить проблемную ситуацию.

Таким образом, высокие значения по шкалам «бегство-избегание» «дистанцирование», «положительная переоценка», говорят о выборе способов совладания, направленных не на решение проблемы, а на снижение эмоциональной вовлеченности в нее, предотвращение эмоциональных реакций на фрустрацию. Такие способы совладания считаются неадаптивными.

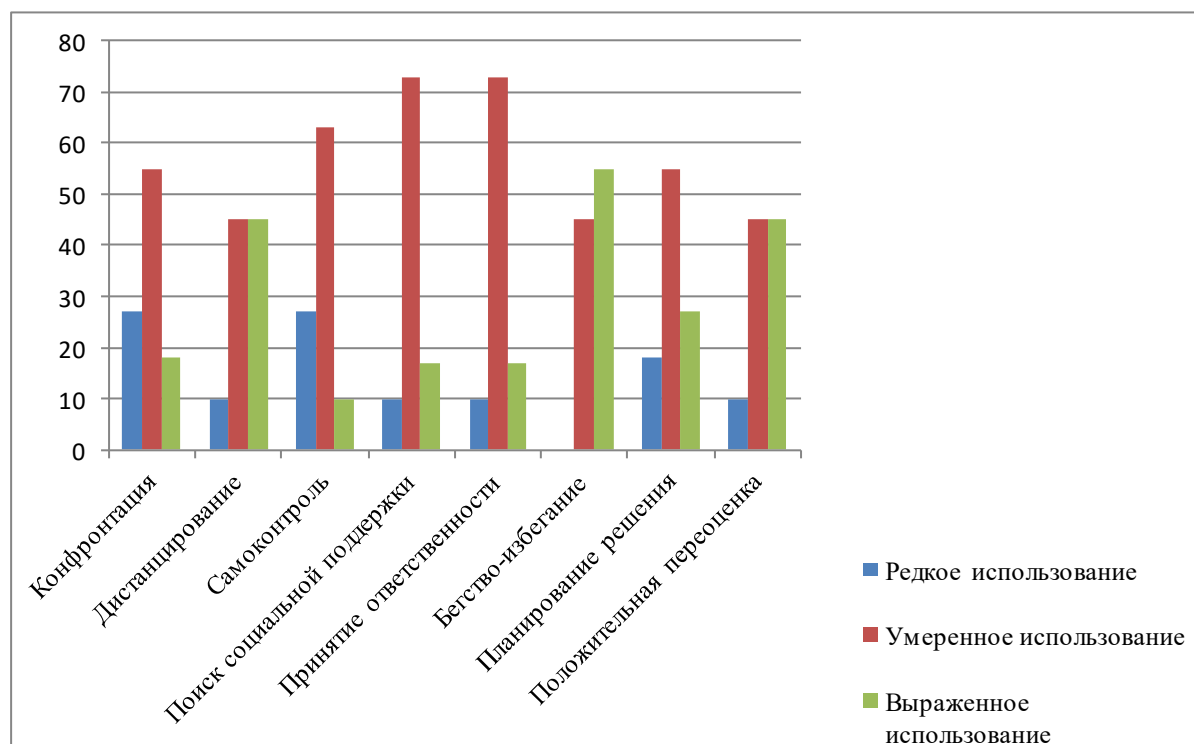


Рис. 3. Результаты исследования способов совладающего поведения студентов

Fig. 3. The results of the study of ways of coping behavior of students

Мы видим необходимость развития у студентов проблемно-ориентированных копинг-стратегий. В частности, стратегий «конфронтация» и «планирование решения», «принятие ответственности» которые помогут студентам направить свои усилия на рациональное разрешение проблемы.

Формирующий эксперимент по созданию психолого-педагогических условий развития адаптивных копинг-стратегий у студентов был реализован нами с использованием ресурсов Учебно-практического центра конфликто разрешения Юго-Западного государственного университета (УПЦК ЮЗГУ). В эксперименте участвовали экспериментальная и контрольная группы (по 50 человек).

Мы предположили, что адаптивные копинг-стратегии студентов будут развиваться успешно при создании следующих психолого-педагогических условий:

- выявление особенностей привычных копинг-стратегий студентов путем диагностики;
- погружение студентов в интерактивные занятия по обогащению знаний об особенностях и механизмах копинг-стратегий, способах саморегуляции и самоподдержки при воздействии стрессовых факторов;
- проведение индивидуальных консультаций для студентов для обсуждения эффективности предпочитаемых копинг-стратегий и определения их места среди причин возможной дезадаптации;
- осуществление групповой работы со студентами в формате тренинга, направленного на актуализацию адаптивных ресурсов и развитие адаптивных копинг-стратегий;
- поддержка благоприятного эмоционального климата в группе студентов, мотивация на совместную деятельность в образовательном пространстве вуза;

– помощь студентам в интеграции в различные студенческие сообщества вуза.

При проведении повторного среза мы использовали t-критерий Стьюдента. Сначала мы рассмотрели результаты исследования копинг-стратегий по методике Н. Эндлера, Дж. Паркера. Нами была обнаружена поступательная динамика в изменении проблемно-ориентированного копинга, что подтверждается $t_{эмп} = 3,45$ при уровне значимости $p \leq 0,01$. Показатели по шкале копинга, ориентированного на избегание, значимо снизились, что подтверждается $t_{эмп} = 3,56$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Обращает на себя внимание поступательная динамика выраженности активно-агрессивных способов изменения ситуации, что отражается шкалой «конфронтация» ($t_{эмп} = 3,61$ при $p \leq 0,01$). Очевидны положительные изменения по шкале «планирование решения проблемы» ($t_{эмп} = 3,46$ при $p \leq 0,01$). Эти ре-

зультаты свидетельствуют о росте проблемно-ориентированного совладания, основанного на целенаправленных усилиях по решению проблемы.

Выводы

Потенциал Учебно-практического центра конфликторазрешения Юго-Западного государственного университета позволяет ему стать площадкой, способной воплотить наиболее важные социально-психологические условия развития адаптивных копинг-стратегий студентов. Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о влиянии социально-психологических условий, созданных в УПЦК ЮЗГУ, на развитие адаптивных копинг-стратегий студентов. Участие студентов в программах, направленных на развитие совладающего поведения, способствует развитию у них проблемно-ориентированных копинг-стратегий.

Список литературы

1. Зимняя И. А. Педагогическая психология. 3-е изд., пересмотр. М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2010. 447 с.
2. Реан А.А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2008. 479 с.
3. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. М.: Аспект-пресс, 1995. 270 с.
4. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18, № 5. С. 20–30.
5. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18.
6. Абросимов И.Н., Ялтонский В.М. Выбор копинг-стратегий как фактор психологической адаптации пациента к хроническому соматическому заболеванию // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2018. №4. С. 12–18.
7. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2006. 352 с.
8. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007. 476 с.
9. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Ин-т психологии РАН; под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. 472 с.
10. Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М.: Ин-т психологии, 2010. 350 с.
11. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов /

Б.Д. Карвасарский, В.А. Абабков, А.В. Васильева, Г.Л. Исурина [и др.] СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. 28 с.

12. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М. Женева, 1989. С. 121-126.

13. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. М.: Медицина, 1984. 131 с.

14. Лазарус Р. Совладание (coping) // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. 760 с.

15. Фолкман С. Персональный контроль, стресс и копинг-процессы. М.: Медицина, 1984. 54 с.

16. Сурыгин А. И. Педагогическое проектирование системы предвузовской подготовки иностранных студентов. СПб.: Златоуст, 2001. 128 с.

17. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010. 368 с.

References

1. Zimnyaya I. A. Educational psychology. 3rd ed., peresmotr. Moscow; Voronezh: MODEK; 2010. 447 p. (In Russ.)

2. Rean A.A., Kudashev A. R., Baranov A. A. Psychology of personality adaptation. St. Petersburg: Prain – EVROZNAK; 2008. 479 p. (In Russ.)

3. Smirnov S. D. Pedagogy and psychology of higher education: from activity to personality. Moscow: Aspekt-press; 1995. 270 p. (In Russ.)

4. Nartova-Bochaver S.K. "Copying behavior" in the system of concepts of personality psychology. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*. 1997;18(5):20–30. (In Russ.)

5. Antsyferova L.I. Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*. 1994;15(1):3–18. (In Russ.)

6. Abrosimov I.N., Yaltonskii V.M. The choice of coping strategies as a factor of psychological adaptation of a patient to a chronic somatic disease. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya «Psikhologiya» = Bulletin of Omsk University. The series "Psychology"*. 2018;(4):12–18. (In Russ.)

7. Nikol'skaya I.M., Granovskaya R.M. *Psikhologicheskaya zashchita u detei*. St. Petersburg: Rech'; 2006. 352 p. (In Russ.)

8. Granovskaya R.M. Psychological protection in children. St. Petersburg: Rech'; 2007. 476 p. (In Russ.)

9. Zhuravleva A. L., Kryukovoi T. L., Sergienko E. A. (eds.). Coping behavior: current state and prospects. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; 2008. 472 p. (In Russ.)

10. Sergienko E A. Vilenskaya G. A., Kovaleva Yu. V. Behavior control as a subject regulation. Moscow: Institute of Psychology; 2010. 350 p. (In Russ.)

11. Karvasarskii B.D., Ababkov V.A., Vasil'eva A.V., Isurina G.L., et al. Coping behavior (coping mechanisms) how conscious strategies for coping with stressful situations and methods of their definition: a handbook for doctors and psychologists. St. Petersburg; 2007. 28 p. (In Russ.)

12. Lazarus R. Individual sensitivity and resistance to psychological stress. *Psikhologicheskie faktory na rabote i okhrana zdorov'ya = Psychological factors at work and health protection*. Moscow-Zheneva; 1989. P. 121-126. (In Russ.)

13. Lazarus R. Stress, assessment and coping. Moscow: Meditsina; 1984. 131 p. (In Russ.)

14. Lazarus R. Coping. In: Korsini R., Auerbakha A. (eds.). *Psikhologicheskaya entsiklopediya = Psychological Encyclopedia*. 2nd. ed. St. Petersburg: Piter; 2003. 760 p. (In Russ.)
15. Folkman S. Personal control, stress and coping processes. Moscow: Meditsina; 1984. 54 p. (In Russ.)
16. Surygin A. I. Pedagogical design of the system of pre-university training of foreign students. St. Petersburg: Zlatoust; 2001. 128 p. (In Russ.)
17. Nalchadzhyan A.A. Psychological adaptation: mechanisms and strategies. Moscow: Eksmo; 2010. 368 p. (In Russ.)

Информация об авторах / Information about the Authors

Иванова Татьяна Витальевна, кандидат психологических наук, доцент, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: mk473942@yandex.ru

Сошина Ксения Викторовна, студент, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: soshina0001@yandex.ru

Tatiana V. Ivanova, Candidate of Sciences (Psychological), Associate Professor, Southwest State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: mk473942@yandex.ru

Kseniya V. Soshina, Student, Southwest State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: soshina0001@yandex.ru