

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Якиманская И.С.** Технология личностно-ориентированного образования // И.С.Якиманская / отв.ред.М.А.Ушакова. - М.:Сентябрь, 2000. -175 с.
2. **Maslow А.Н.** Toward a psychology of Being. 2-nd ed. N.Y.: Van Nostrand, 1968. XVI +240 p.
3. **Бондаревская Е.В., Кульневич С.В.** Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учебное пособие. – М. - Ростов н/Д, 1999. - 560 с.
4. **Баррон Ф.** Личность как функция проектирования человека человеком самого себя // Вопросы психологии. - 1990. - №2.- С.153-159.
5. **Маслоу А.** Самоактуализация // Психология личности / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. – М.: изд. МГУ, 1982. – 282 с.
6. **Маслоу А.** Теория самоактуализации / А.Маслоу // Психология личности. Хрестоматия. – Самара, 2006. - Т.1 – С.383-386.
7. **Shostrom E.L.** Time as integrating factor// Buhler Ch.Massarik F. (eds.) The course of human life/ N.Y., Springer, 1968.
8. **Кудинов, С.И.** Полисистемный подход исследования самореализации личности // С.И. Кудинов. Сибирский педагогический журнал. — Новосибирск: Изд. НГПУ, 2007, 337-346 с.
9. **Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М.** – Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. – 1984 -№3. –С.152-162.
10. **Леонтьев Д.А.** Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – М.:Смысл, 2000. – 18 с.

УДК: 159.9.072

М.В. Оленникова

Санкт-Петербургский политехнический
университет Петра Великого

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ ЭКЗАМЕНА

В статье рассматривается проблема изучения копинг-стратегий студентов в ситуации экзамена. Приведены результаты экспериментального исследования половых и профессиональных различий использования копинг-стратегий на экзамене. Впервые исследованы различия в копинг-стратегиях студентов технической и гуманитарной направленности в связи с особенностями личностной самоактуализации. Применены методики психологического тестирования. Выявлены корреляционные связи между показателями копинг-стратегий и личностной самоактуализации студентов.

Ключевые слова: студент, экзамен, копинг-стратегии, стратегии совладания, стресс, профессиональная направленность.

Уровень вузовской подготовки студентов к профессиональной деятельности часто зависит от особенностей их эмоциональной сферы, от умения во время экзаменационной сессии достигать успеха и демонстрировать хорошие результаты. Экзамен как стресс-фактор занимает одно из первых мест среди различных причин, вызывающих психическое напряжение у студентов. Последствия экзаменационного стресса выходят за рамки ситуации сдачи экзамена и могут оказать негативное воздействие на переживание студента в постэкзаменационный период [1].

Необходимо отметить, что академическая успешность определяется не только уровнем знаний, но и степенью психического напряжения в период сессии. Поскольку экзаменационный период для большинства студентов является весьма напряженным, совладание со стрессом превращается в важную проблему. Повышенный уровень стресса в экзаменационный период оказывает сильное влияние на психическое и соматическое здоровье, работоспособность, показатели познавательных, эмоциональных и физиологических процессов. Несмотря на важность изучения проблемы, следует констатировать, что обобщающие работы по этой теме фактически отсутствуют [2].

В последнее время все большую актуальность приобретает изучение «копинг-стратегий» как важного осознаваемого механизма регуляции поведения и деятельности человека. Обозначение способов противодействия стрессу у западных исследователей получило отражение в понятии «копинг», в значении «успешно справиться, преодолеть». Для обозначения совокупности способов (когнитивных и поведенческих), предпринимаемых индивидом с целью ослабления влияния стресса, Р. Лазарус и С. Фолкман [3] ввели понятие «копинг». Копинг позволяет ослабить стрессовое воздействие ситуации и, таким образом, сохранить психическое и физическое здоровье человека.

В отечественной психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и переводится как «психологическое преодоление» или «совладание», включающее набор способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний. Изучение проблематики совладающего поведения в нашей стране началось сравнительно недавно. Исследователи (Т.Л.Крюкова, А.Н.Демин, А.Приходько, М.В.Сапоровская, С.А.Хазова, Р.М.Грановская, И.М.Никольская, В.А.Бодров и другие) описывают различные стратегии совладающего поведения, применяемого людьми в трудных жизненных ситуациях. При этом все авторы согласны с тем, что основная функция копинга состоит в эффективной адаптации человека к требованиям ситуации.

В настоящее время не существует общепризнанной классификации типов совладающего поведения. Однако большинство исследователей опираются на концепцию двух стратегий совладающего поведения, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкманом: копинг, ориентированный на проблему, и копинг, сфокусированный на эмоциях. Первый тип совладания связан с рациональным анализом проблемы и проявляется в самостоятельном анализе случившегося, в обращении за помощью к другим людям (мобилизация ресурсов поведения). Копинг, сфокусированный на эмоциях, проявляется в мобилизации ресурсов для регулирования эмоциональных переживаний. Усилия, направленные на регулирование эмоциональных переживаний, могут иметь различные формы: отвлечение от отрицательных эмоций, дистанцирование от проблемы, ориентация на положительные аспекты ситуации и др.

Применительно к конкретной ситуации люди могут использовать разные стратегии, при этом один и тот же человек в различных ситуациях может применять либо разные стратегии, либо наиболее типичные для него стратегии.

Совладающее поведение человека включает множество способов, стратегий и реакций, направленных на преодоление сложных жизненных ситуаций. Целостный стиль совладания представляет собой синтез всех способов и стратегий в индивидуальную для каждого человека структуру, которая определяется как спецификой ситуации, так и личностными особенностями. До настоящего времени в психологической литературе отсутствует единая концепция и классификация способов и стратегий совладания, поскольку многие ситуации достаточно специфичны.

Т.Л. Крюкова [4] подчеркивает, что совладающее поведение запускается определенной ситуацией, задающей его особенности, – «ситуационным фактором». В ситуации экзамена, в частности, происходит оценка степени её стрессогенности, что оказывает влияние на выбор стратегий и стилей совладания. Так, в работе З.Б. Кучиной [5] обнаружены различия в использовании стратегий совладающего поведения студентов на экзаменах разного типа: академическом (устном) и интернет – тестировании. Однако значимое влияние на выбор копинга оказывает и личностный фактор [6,7], включающий личностные особенности и психологические качества, проявляющиеся в ситуации экзамена.

Представляется важным исследование связи личностных показателей и уровня стресса у студентов в экзаменационный период. Плодотворность такого подхода обосновывается в работах Водопьяновой Н.Е. [8], Исаевой Е.Р. [9], Останиной Н.В. [10]. В этих работах подчеркивается необходимость изучения стресса на экзамене как важной теоретической и практической проблемы. Очевидно, что ситуация экзамена, предусматривающая умственные нагрузки в ограниченный промежуток времени, требует от студента мобилизации всех психофизиологических и психоэмоциональных ресурсов, включая весь спектр стратегий совладания.

В этом контексте вопросы исследования копинг-стратегий студентов в ситуации экзамена и их связь с личностными особенностями являются актуальными.

Нами было проведено исследование, цель которого заключалась в выявлении половых и профессиональных особенностей использования копинг-стратегий студентов в ситуации экзамена. Выборку составили студенты технических и гуманитарных специальностей различных вузов Санкт-Петербурга. В исследовании приняло участие 72 студента обоих полов в возрасте от 20 до 24 лет. В соответствии с задачами исследования были выбраны следующие экспериментальные методики [11]:

- Тест «Преодоление трудных жизненных ситуаций ПТЖС/SVF120» В. Янке, Г. Эрдманн, (адаптация Н.Е. Водопьяновой) - для диагностики типичных способов совладания, характерных для студентов в период экзаменов.

- Опросник «Самоактуализационный тест» Э. Шострома - для оценки самоактуализационного потенциала студента, его ценностных и поведенческих характеристик.
- Методика «Копинг- поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера; (адаптация Т.А. Крюковой) - для определения наиболее предпочитаемых студентами стратегий совладания в стрессовой ситуации.
- Авторская анкета для определения выраженности психических состояний студентов на экзамене.

Анализ результатов, полученных на основе самооценки типичных психических состояний в ситуации экзамена, показал, что степень эмоциональных переживаний у студентов обоего пола и обоих профессиональных профилей находится на уровне несколько выше среднего. Наиболее часто студенты испытывают на экзамене состояния волнения и напряжения. Значимых половых различий не обнаружено. При этом показатели женщин все же выше, чем показатели мужчин. Отсутствуют значимые различия в изучаемых параметрах и между студентами гуманитарных и технических специальностей. В качестве тенденции можно обозначить наличие более высокого уровня психической напряженности у студентов технического профиля.

Результаты исследования копинг-стратегий студентов в стрессовых ситуациях показали, что наиболее часто они используют стратегии, ориентированные на решение проблемы, и стратегии, ориентированные на избегание. Большая часть студентов на основе самооценки демонстрирует конструктивный стиль поведения в сложных жизненных ситуациях и предпочитает стратегию разрешения проблем.

Стратегия избегания также занимает доминирующее положение в предпочтении студентов. Она характеризуется попыткой избежать контакта со стрессовой ситуацией и уйти от решения проблем. Вариантами этой стратегии являются: «Отвлечение» и «Социальное отвлечение», которые связаны со стремлением человека обратиться за помощью и поддержкой к окружающим людям с целью снять психическое напряжение.

Мужчины и женщины демонстрируют сходные результаты в частоте используемых стратегий. Однако достоверно различаются показатели «Отвлечение» и «Социальное отвлечение», которые в большей степени представлены в женской группе. Сравнение показателей студентов технических и гуманитарных специальностей указывает на наличие достоверных различий в отношении копинга «Избегание». Эту стратегию чаще демонстрируют студенты- гуманитарии.

Результаты диагностики типичных способов совладания, характерных для студентов в экзаменационной ситуации, позволили заключить, что мужчины наиболее часто используют следующие копинг-стратегии: «Контроль над ситуацией», «Самоконтроль» и «Позитивная самомотивация». Эти стратегии относятся к позитивным и касаются действий, направленных на снижение стресса.

Преобладающими стратегиями женщин являются: «Поиск социальной поддержки», «Анципирующее избегание» (намерение предотвращать повторение стрессовой ситуации в будущем или избегать их) и «Заезженная пластинка» (неумение отвлекаться мысленно, постоянно раздумывать над ситуацией, «ломать голову»). В классификации С. Нормана эти стратегии относятся к разряду «негативных» и касаются путей, которые могут усилить стресс. Подобное поведение может свидетельствовать о тенденции постоянно мысленно раздумывать над ситуацией и обвинять себя в ее возникновении. Наименее используемыми как мужчинами, так и женщинами оказались стратегии: «Беспомощность», «Жалость к себе», «Прием лекарственных средств». Эти стратегии в теории совладающего поведения принято относить к пассивным.

Дополняет анализ рассмотрение критериев достоверности различий в группах мужчин и женщин. В целом мужчины в сравнении с женщинами оценивают свои действия в экзаменационной ситуации как более эффективные и воспринимают происходящее скорее как вызов, чем как угрозу. Преобладают копинг-стратегии, связанные с поведенческими и когнитивными реакциями на стресс, с активными попытками разрешить проблему.

Значимые половые различия отмечаются, прежде всего, в отношении эмоциональных копинг-стратегий. Женщины чаще, чем мужчины прибегают к стратегии «Поиск социальной поддержки», связанной с вовлечением других людей в свои переживания. Пассивные стратегии: «Избегание» негативных эмоций, связанных со стрессом, и «Прием лекарственных средств» также в большей степени характерны для женщин.

С целью определения особенностей совладающего поведения у студентов технических специальностей и студентов-гуманитариев мы проанализировали их показатели по тесту ПТЖС.

Доминирующими стратегиями поведения для обеих групп студентов оказались стратегии, относящиеся к группе «активных позитивных»: «Контроль над ситуацией», «Самоконтроль» и «Позитивная самомотивация». Эти данные свидетельствуют о том, что студенты в ситуации экзамена в первую очередь стремятся: обеспечить себе успех, признание и самоутверждение; анализировать ситуацию, планировать и выполнять действия по ее контролю, контролировать свое поведение, сохранять самообладание.

Подсчет достоверных различий, однако, позволил определить, что студенты - гуманитарии, независимо от пола, чаще прибегают к стратегии поиска социальной поддержки, замещению и отвлечению в поиске положительных эмоций.

Анализируя применение позитивных и негативных стратегий у студентов разных профессиональных направлений, можно сделать вывод о том, что шкальные значения доминируют исключительно по позитивным стратегиям.

С целью определения проявлений самоактуализации личности в

изучаемой группе студентов был использован «Самоактуализационный тест». При сравнении показателей с учетом достоверности различий можно сделать вывод о том, что мужчины обладают большей независимостью в поступках, в большей степени, чем женщины, принимают себя как личность вне зависимости от оценки их достоинств и недостатков со стороны окружающих. Женщины в большей степени демонстрируют гибкость в поведении, большую ориентацию на эмоции, рефлексивность и способность быстро устанавливать контакты.

Сравнение групп студентов технической и гуманитарной направленности позволяют сделать вывод о том, что студенты технических специальностей обладают большей независимостью в своих поступках и демонстрируют более высокую степень принятия ценностей самоактуализации. Студенты-гуманитарии в сравнении со студентами технической направленности в большей степени демонстрируют творческий подход к проблемам, выраженную ориентацию на эмоциональное переживание проблем, рефлексивность и способность быстро устанавливать контакты.

В результате применения корреляционного анализа получены множественные корреляции между изучаемыми показателями. Обратимся к корреляционной плеяде, которая отражает связи суммарного показателя стресса с показателями копинг - стратегий и личностных особенностей (Рис.1). переживания эмоционального напряжения на экзамене.

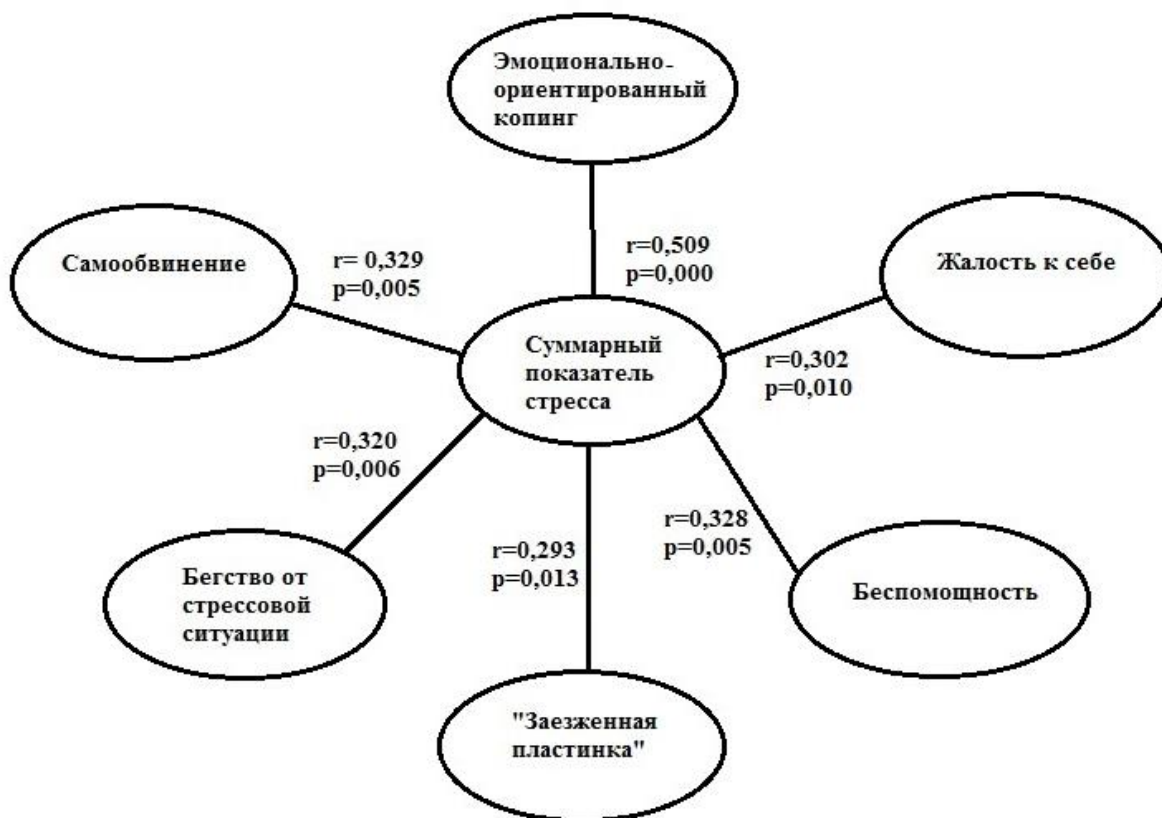


Рис.1. Связи суммарного показателя стресса с показателями копинг - стратегий и личностных особенностей

Представляется неслучайной положительная корреляция этого показателя с эмоционально-ориентированным копингом, рядом «негативных» копинг-стратегий и самообвинением.

Трактовать эти данные можно следующим образом: повышение уровня эмоционального напряжения на экзамене связано с нарастанием чувства беспомощности и жалости к себе, попыткой уйти от стрессовой ситуации, неумением мысленно отвлечься от проблемы и ростом самообвинения.

В центре корреляционной плеяды личностных факторов самоактуализации показатель «Гибкость поведения» (рис. 2).

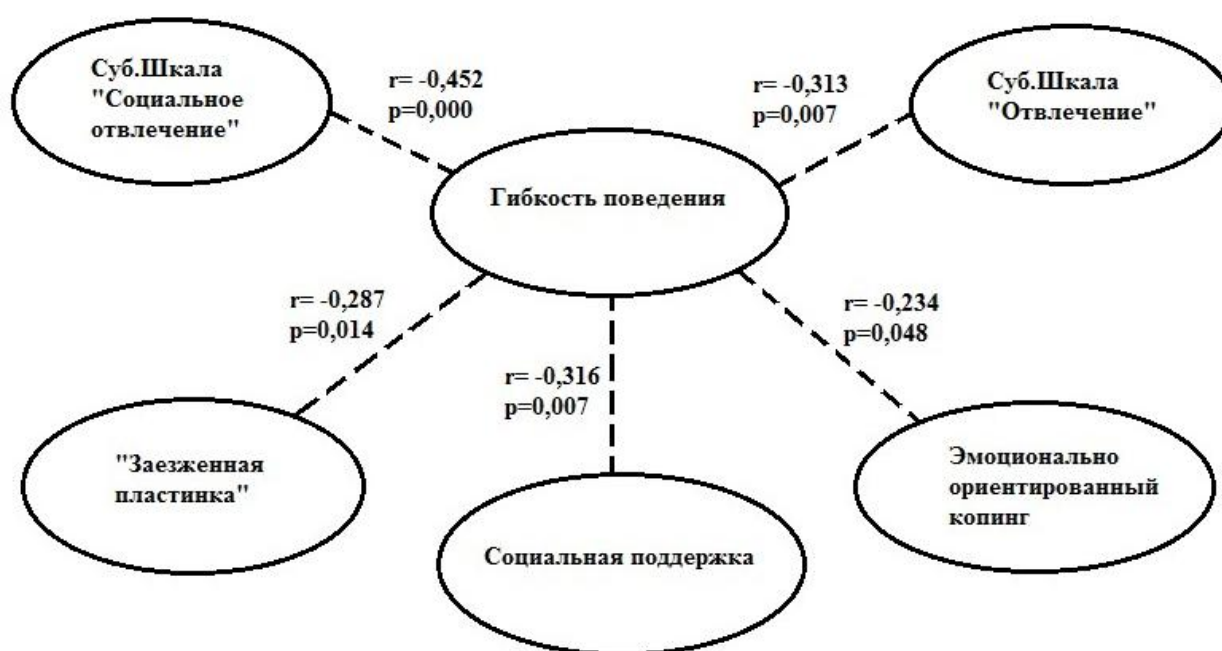


Рис.2 Взаимосвязь показателя «Гибкость поведения» и копинг - стратегий

Полученные данные означают, что снижение уровня гибкости поведения (реализация ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию) влечет за собой использование преимущественно эмоционально-ориентированных стратегий, связанных с поиском эмоциональной поддержки, отвлечения в других видах деятельности, а также «пережевывание проблем» стрессовой ситуации.

Отметим еще несколько значимых корреляций. Отрицательная связь самоуважения с показателем «Эмоционально-ориентированный копинг» свидетельствует о том, что способность субъекта ценить свои достоинства заставляет отказываться от неадаптивных стратегий.

Отрицательная корреляция показателей «Бегство от стресса» и «Познавательная потребность» означает, что с ростом потребности в знаниях студенты все меньше склонны «бежать» от стрессовой ситуации.

Положительная корреляция показателя «Сензитивность к себе» и «Замещение» означает, что с ростом способности к осознанию и пониманию своих чувств растет и активность, направленная на обращение к позитивным жизненным проявлениям для преодоления стресса.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Отсутствуют значимые половые различия и различия между студентами разных специальностей в уровне переживания стресса на экзамене.

2. Студенты используют позитивные копинг- стратегии чаще, чем негативные. В ситуации экзаменационного стресса их усилия направлены на снижение напряжения с помощью действий по контролю над трудной ситуацией и собственными реакциями. Для студентов характерно также преувеличение своих способностей, касающихся эффективного преодоления стрессовой ситуации.

3. Существуют различия между мужчинами и женщинами в способах, к которым они прибегают, чтобы справиться со своими негативными переживаниями. Мужчины чаще прибегают к копинг- стратегиям, связанным с поведенческими и когнитивными реакциями на стресс, активными попытками разрешить проблему. Женщины чаще используют эмоциональные стратегии, проявляющиеся в отвлечении от проблем, в избегании сильных переживаний и поиске социальной поддержки.

4. Студенты-гуманитарии, независимо от пола, чаще, чем студенты технических специальностей прибегают к стратегии поиска социальной поддержки, замещению и отвлечению в поиске положительных эмоций.

5. Повышение уровня эмоционального напряжения на экзамене связано с нарастанием чувства беспомощности и жалости к себе, попыткой уйти от стрессовой ситуации, неумением мысленного отвлечения от проблемы и ростом самообвинения. Снижение уровня гибкости поведения влечет за собой использование преимущественно эмоционально-ориентированных стратегий. С ростом способности к осознанию и пониманию своих чувств растет и активность, направленная на обращение к позитивным жизненным проявлениям для преодоления стресса.

Подводя итог следует отметить, что комплексное изучение поведения студентов в ситуации экзамена, включающее определение его личностных особенностей и стратегий совладания, помогут управлять психическим состоянием, приобрести навыки и умения, связанные со снижением неприятных эмоциональных переживаний во время экзаменов. Этой цели могут служить также индивидуальная диагностика студентов и тренинговые занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Жуйкова М. В.** К вопросу о необходимости формирования навыков совладающего поведения // Современная психология: актуальные проблемы и тенденции развития: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: Изд-во «ЭНСКЕ», 2010. С.37-45.
2. **Нартова-Бочавер С.К.** «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5.- С. 20-30.
3. **Lazarus, R.S., & Folkman, S.** Stress, appraisal and coping- New York: Springer.- 324p.
4. **Крюкова Т.Л.** Человек как субъект совладающего поведения //Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы: сб. науч.статей. М., 2008.-С. 138-152.
5. **Кучина З.Б.** 2. Совладание с экзаменационным стрессом у студентов вуза (на примере Интернет-экзамена) // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2009. Т. 15. № 4. -С. 225-232.
6. **Крюкова Т.Л.** Психология совладающего поведения.: моногр./ Т.Л.Крюкова. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.-267с.
7. **Церковский А.Л.** Современные взгляды на копинг-проблему// Вестник ВГМУ. 2006. Т. 5. - №3. – С. 112-121.
8. **Водопьянова Н.Е.** Психодиагностика стресса: моногр. /Н.Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009.- 225с .
9. **Исаева Е.Р.** Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни: моногр./Е.Р. Исаева.- СПб.: СПбГМУ, 2009.- 136с .
10. **Останина Н.В.** Теоретические основы формирования копинг-поведения учащихся // Вестник ЧГПУ. 2009. - №1. – С. 109-120.
11. Лучшие психологические тесты /сост. М.В. Оленникова.-М:АСТ; СПб: Сова, 2010.- 639с.

УДК 377.112.4

Т.Н. Крепкая, А.Ф. Мамлеева
Санкт-Петербургский политехнический
университет Петра Великого

ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИН ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА ВЫПУСКНИКОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Проанализированы проблемы, возникающие у молодых специалистов, в том числе и у выпускников технических вузов при «вступлении» в профессию, а также способы их решения посредством изучения дисциплин гуманитарного цикла. Изучены теоретические работы по психологии в области эмоционального интеллекта. Сделан вывод, о том, что дисциплины гуманитарного цикла способствуют развитию эмоционального интеллекта и социальной компетенции, необходимых для успешной интеграции в профессиональную среду.

Ключевые слова: конкурентоспособность, инициативность, взаимодействие, лидерские качества, интеграция в профессиональную среду, социальная компетенция, умения и навыки самообразования, универсальность, «гибкие» навыки, личностные качества.