

Валерій Пічурін  
*Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту  
ім. акад. В. Лазаряна*

### **Формування копінг-стратегій у студентів в процесі психологічної і психофізичної підготовки**

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». 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.

Вивченню копінг-поведінки присвячено багато досліджень науковців. Слід відзначити роботи Є. І. Рассказової і Т. О. Гордєєвої [3], О. І. Склень [4], С. А. Хазової [5], І. В. Шагарової [6], та багато інших.

Методику вивчення копінг-стратегій розробив Е.Неім. Він виділив когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-стратегії. Ці стратегії, в свою чергу, було розподілено також на 3 групи: адаптивні варіанти копінг-поведінки, неадаптивні варіанти копінг-поведінки і відносно-адаптивні варіанти копінг-поведінки. На нашу думку, методику Е.Неім доцільно використовувати і при вивченні копінг-стратегій студентів.

Обробка даних, отриманих автором в ході дослідження за методикою Е.Неім [1], показала наступне. У вибірці юнаків виявлено, що використання когнітивних адаптивних стратегій є характерним для 52 % студентів. Когнітивні неадаптивні стратегії зафіксовано у 16 % студентів. Використання когнітивних відносно адаптивних стратегій є характерним для 32 % студентів. Емоційні адаптивні копінг-стратегії є характерними для поведінки 75,33 % студентів. Використання емоційних неадаптивних стратегій є властивим для 23,33 % студентів. Використання емоційних відносно адаптивних стратегій діагностовано у 1,33 % студентів. Використання поведінкових адаптивних копінг-стратегій виявлено у 40,32 % студентів. Поведінкові неадаптивні стратегії виявились притаманними для 18 % студентів. Використання відносно адаптивних поведінкових стратегій діагностовано у 41,66 % студентів.

У вибірці дівчат виявлено, що використання когнітивних адаптивних копінг-стратегій зафіксовано у 46,33 % студенток. Когнітивні неадаптивні стратегії використовують 21,66 % студенток. Використання когнітивних відносно адаптивних стратегій виявилось притаманним для 31,99 % студенток. Використання емоційних адаптивних стратегій діагностовано у 62,33 % студенток. Емоційні неадаптивні стратегії є характерними для 30,32 % студенток. Використання емоційних відносно адаптивних стратегій виявлено у 7,33 % студенток. Використання поведінкових адаптивних копінг-стратегій було виявлено у 21,66 % студенток. Поведінкові неадаптивні стратегії характерні для 37,66 % студенток. Використання поведінкових відносно адаптивних стратегій виявлено у 40,66 % студенток.

На нашу думку, педагогічну роботу щодо вирішення питання про ефективне використання студентами копінг-стратегій доцільно проводити в процесі фізичного виховання за умови реалізації в його структурі психологічної

і психофізичної підготовки [2]. Головним завданням при цьому є, з одного боку, формування у студентів системи знань стосовно доцільності використання тих чи інших стратегій у різних обставинах, а з іншого, формування професійно-значущих структурних компонентів особистості, які можуть бути сформованими в процесі фізкультурної і спортивної діяльності.

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

Статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що розподіл адаптивних, відносно адаптивних та неадаптивних варіантів копінг-поведінки студентів експериментальних і контрольних груп у початковому і кінцевому зрізі значуще не відрізняється від випадкового.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що розподіл адаптивних та неадаптивних варіантів копінг поведінки студентів експериментальних і контрольних груп у початковому і кінцевому зрізі значуще відрізняється від випадкового.

Для статистичної обробки отриманих даних використано критерій  $\chi^2$  Пірсона.

В дослідженні приймали участь 282 студенти Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту. З них 144 – юнаки, 138 – дівчата. 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 – 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 [2]. 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 годин на тиждень на протязі першого, другого і третього 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, неадаптивних і відносно адаптивних стратегій) які статистично-значуще не відрізнялись.

Динаміку використання юнаками когнітивних, емоційних, поведінкових копінг-стратегій у процесі експерименту наведено в таблицях 1 – 3, дівчатами – в таблицях 4 – 6.

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 закінченні екс-ту		До початку екс-ту		По закінченні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	40	52	44	57	41	53	40	52
Відносно адаптивні	25	32	31	40	21	27	23	30
Неадаптивні	12	16	2	3	15	20	14	18

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 закінченні екс-ту		До початку екс-ту		По закінченні 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

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 закінченні екс-ту		До початку екс-ту		По закінченні 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

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 закінченні екс-ту		До початку екс-ту		По закінченні екс-ту	
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

	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	32	46	36	52	31	45	32	46
Відносно адаптивні	22	32	29	42	24	35	22	32
Неадаптивні	15	22	4	6	14	20	15	22

Таблиця 5

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

Варіанти копінг поведінки	Експериментальна група				Контрольна група			
	До початку екс-ту		По закінченні екс-ту		До початку екс-ту		По закінченні екс-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

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 екс-ту		По закінченні екс-ту		До початку екс-ту		По закінченні екс-ту	
	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%	Кіль-сть	%
Адаптивні	15	22	21	30	17	25	16	23
Відносно адаптивні	28	40	35	51	27	39	26	38
Неадаптивні	26	38	13	19	25	36	27	39

Вторинну статистичну обробку даних експерименту виконано з використанням критерію  $\chi^2$  Пірсона. У результаті цієї роботи встановлено:

А) показники, які не є статистично достовірними (контрольна група юнаків, контрольна група дівчат, емоційні копінг-стратегії в експериментальних групах юнаків і дівчат);

Б) статистично достовірні зміни (на рівні статистичної значущості 0,05) в експериментальних групах юнаків і дівчат за показниками когнітивних і поведінкових копінг-стратегій.

На підставі отриманих даних:

А) зроблено висновок про вірність нульової гіпотези стосовно контрольних груп юнаків і дівчат, експериментальних груп юнаків і дівчат за показником емоційних копінг-стратегій;

Б) відхилено нульову гіпотезу стосовно експериментальних груп юнаків і дівчат за показниками когнітивних і поведінкових копінг-стратегій.

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 просвіти, 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 і перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Висновки дослідження:

1. Традиційні заняття з фізичного виховання не здійснюють суттєвого позитивного впливу на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій.
2. 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.
3. 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.

#### 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.