

Адамова Лариса Евгеньевна

канд. психол. наук, доцент

АНО ВО «Российский новый университет»

г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОУЧИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗРАБОТКЕ АДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

Аннотация: в статье проанализирована роль адаптивных стратегий в современном быстро меняющемся мире и условиях неопределённости. Показано, что процесс адаптации играет ключевую роль во взаимодействии индивида с окружением и участвует во всех сферах жизни человека, позволяя найти место в обществе, сохранить физическое и ментальное здоровье. В процесс обучения студентов, получающих первое высшее образование, постепенно внедряются новые технологии развития сопротивляемости стрессу и выбора оптимальных стратегий поведения. Проблема поиска работы после получения диплома в связи с большим выпуском студентов гуманитарных направлений становится стрессовой даже в условиях городов-миллионников. В связи с этим становится актуальной проблема развития адаптивных стратегий поведения для студентов выпускников. В статье отражены результаты первого этапа эмпирического исследования адаптивных стратегий поведения студентов и их развития при помощи программы, основанной на технологиях коучинга.

Ключевые слова: адаптивные стратегии, напряжённость, поведение, стресс, студенчество.

Анализ психологической литературы по изучению поведения и стрессогенных факторов показал, что на современном этапе быстро меняющихся условий окружающей среды изучение проблемы адаптационных способностей личности выходит на важный уровень как для науки, так и для практики. Р. Лазарус будучи одним из учёных, предметом научного внимания которого являлись психологический стресс и адаптации, писал, что результат успешности адапта-

ции зависит от комплекса суждений о произошедшем событии и соответствии выбора адаптационных стратегий в данной ситуации. А способы реагирования на стрессовые жизненные события, в свою очередь, зависят от когнитивных конструктов. В частности, искаженность представления о реальной действительности является помехой для преодоления стрессовых жизненных периодов [7].

В психологии выделяются физиологический и психологический, включающий в себя эмоциональный и информационный, виды стресса. Такие исследователи, как Никифоров Г.С., Лазарус Р., Щербатых Ю.В., К. Маслач, Бодров В.А., Куликов Л.В. выделяют ещё социальный и профессиональный виды стресса

Социальный стресс возникает как отреагирование человека на критические жизненные ситуации (потеря близких, социальные кризисы). Большое количество напряжённых ситуаций в профессиональной сфере заставляет человека испытывать так называемый профессиональный стресс, влияющий на все сферы жизни [1].

Впервые упоминание о копинг-стратегиях, как о способе справиться со стрессом, появилось в научных исследованиях в 1962 году в работах американского психолога Л. Мерфи, изучавшим способы преодоления детьми кризисов развития [3].

Лазарус Р.С. рассматривает стратегии совладания со стрессом и порождающими его негативными переживаниями, определяя копинг-стратегии как осознанное стремление человека улучшить своё самочувствие, справившись с требованиями ситуации; при этом ситуация может быть не только травмирующей для человека, но и нацеленной на достижение им успеха [8].

В ситуации стресса задача человека состоит в том, чтобы либо преодолеть (совладать с ними) возникшие сложности, либо уменьшить их негативные последствия, либо избежать этих трудностей, либо выдержать их.

Таким образом, совладающее поведение – это сознательное социальное поведение, дающее возможность справиться с трудной жизненной ситуацией че-

рез осознанные стратегии действий. Совладающее поведение направлено либо на активное преобразование ситуации, если она поддается контролю со стороны личности, либо на приспособление к ситуации, если её невозможно контролировать.

Анализируя факторы, оказывающие влияние на выбор личностью стратегии преодоления в трудной жизненной ситуации, отечественные и зарубежные исследователи выделяют личностные детерминанты копинг-поведения. В этой ситуации выбор копинг-стратегии связывают с личностными особенностями человека, накопленным опытом самостоятельного управления поведением, принятия решений, а также с индивидуально-психологическими особенностями (нейротизм, тревожность, самооценка, самоотношение, мотивация достижения, локус контроля) [2; 4].

Таким образом, терпим стратегия объединяет в себе способы и методы действий, которые необходимы человеку, когда известные ему имеющиеся ресурсы и возможности организма не срабатывают для адаптации к стрессовой или непредвиденной, неконтролируемой ситуации.

Мы будем рассматривать поведение как адаптивное, когда его конечной целью становится намерение эффективно взаимодействовать личностью со средой. Предполагается, что выбранная даже в неконтролируемой стрессовой ситуации стратегия, может быть как успешной, так и неуспешной, в зависимости от развития ситуации.

Выделяют внутренние и внешние критерии для определения типа адаптации. По внутреннему критерию адаптированность в большинстве случаев – субъективная оценка, позволяющая удовлетворить личностные показатели: общее психическое самочувствие, ощущением удовлетворенности взаимодействия со средой, ее принятие, самовыражение, сохранение внутренних ресурсов. По внешнему критерию оцениваются параметры, указывающие на успешное сосуществование с внешней средой. Это показатели благополучия, самоактуализации и непосредственное отношение к человеку представителей внешней среды.

А.А. Реан, описывая и анализируя критерии адаптации, предлагает четыре ее формы [6], основанные на соответствии внешнего и внутреннего критериев, то есть на удовлетворении личностных потребностей в соответствии условий среды, при удовлетворении которых, процесс адаптации будет считаться оптимальным.

1. Адаптация, ориентированная на внешний критерий: основное стремление личности направленно в сторону достижения внешних стандартов и формального благополучия с учетом того, что поведение социально одобряемо.

2. Адаптация по внутреннему критерию: внешние результаты могут быть относительно низкими в сочетании с высокой внутренней удовлетворенностью личности собой и окружающей средой, позитивным настроением, отсутствием ярких негативных ситуаций.

3. Полная дезадаптация в ситуации абсолютной неудовлетворенности и психоэмоционального напряжения.

4. Системная адаптация как наилучший вид проявления адаптации, характеризующаясь успешностью внутренней и внешней среды, что влечет за собой ощущение высокой удовлетворенности полученными результатами.

Нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на выявления адаптивных стратегий у студентов 4-х курсов Гуманитарного института Российского Нового Университета (РосНОУ). На первом этапе был проведен мониторинг, который включал беседу, анализ субъективного мнения испытуемых, изучение результатов успеваемости и выполнения планов, а также учёт и анализ объективных данных. Объем выборки составил 76 человек: студенты очной формы обучения (21–22 года) направлений «Психологическое консультирование и коучинг», «Педагогика». «Логопедия»

Проведённое эмпирическое исследование состояло из нескольких этапов:

1) «Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге, Н.Е. Водопьянова 2009 г.»;

2) опросник «Адаптивные стратегии поведения, АСП ОРПАВЫ, Адаптация Н.Н. Мельниковой, 2000 г.» [5];

3) оценка ситуации самостоятельного поиска работы глазами испытуемых.

Кроме того, мы использовали: наблюдение, структурированное интервью.

Диагностика «Оценочная шкала стрессовых событий» в совокупности с результатами структурированного интервью показала, что 34% студентов, находясь в состоянии неопределённости, которой для них является поиск работы и отказы на собеседованиях находятся на пороговой сопротивляемости стрессу, (средний балл 234), 22% находятся на низкой сопротивляемости стрессу (так называемая ранимость), средний балл 318. Остальные 44% распределены следующим образом: 19% показали высокую сопротивляемость стрессу, средний балл 165, и 25% показали нижнюю границу высокой сопротивляемости, средний балл 182.

По опроснику «Адаптивные стратегии поведения адаптивный потенциал личности характеризуется показателями по шкалам, отражающих конкретную стратегию поведения в условиях необходимых для адаптации.

Результаты эмпирического исследования показали, что оптимальный адаптивный эффект (стратегии «Стратегии активное преобразование среды» и «Активное преобразование себя») выбирают лишь 28% студентов выпускных курсов. Умеренную степень адаптации («Стратегия пассивного подчинения условиям среды») выбирают 22% студентов. Промежуточную позицию адаптации в зависимости от среды («Уход из среды» или «выжидание изменений» выбрал самый большой процент испытуемых – 34%. Выраженный негативный эффект (Стратегии погружения во внутренний мир «Уход в себя» выбрали 16% испытуемых.

Анализ полученных данных и личные беседы с участниками эмпирического исследования показали необходимость работы над формированием оптимальных адаптивных стратегий.

На основании проведённого ранее исследования адаптивных стратегий студентов выпускников и внедрения коучинговой программы в учебный процесс в восьмом семестре нами была выдвинута гипотеза, что коучинговая про-

грамма, направленная на развитие адаптивных стратегий будет оказывать эффективное влияние на способность совладания со стрессом.

На данный момент проведено два этапа исследования развития адаптивных стратегий поведения, внедрена и частично апробирована разработанная нами групповая коучинговая программа, направленная на развитие адаптивных стратегий поведения студентов четвертых курсов гуманитарного направления, поскольку именно в этот период остро становится вопрос о поиске работы, довольно высокой конкуренции, высоких ожиданий работодателей.

В программе приняли участие 35 человек Гуманитарного института Российского Нового университета. Групповые встречи с участниками программы проводились 2 раз в неделю по 2 часа в течение 6 недель: Трудоёмкость групповой программы – 24 часа.

Цель программы: развитие адаптивных стратегий поведения.

Инструменты коучинга: Стратегическая сессия – на первой и заключительной встрече, Личный Форсайт – для лучшего понимания, куда и зачем двигаться в поисках работы и построения карьеры, Макро-модель GROW – для умения правильно ставить цели, Модель Palmer – для усиления модели GROW, с целью генерации альтернатив, рассмотрение последствий, реализацию выбранного решения, оценку успеха и неуспеха, Пирамида НЛЮ Дилтса – для понимания, что мешает двигаться дальше, где можно найти «подводные камни», мешающие адаптивному поведению, Модель LIGHT для визуализации мечты вместе с техникой «Интервью из будущего».

Кроме того, мы использовали методы Когнитивно-поведенческой терапии для выявления и трансформации искажённых автоматических мыслей, установок и неадаптивного поведения.

Задачи программы.

1. Рост осознанности жизненных целей.
2. Повышение стрессоустойчивости.
3. Развитие более адаптивных стратегий поведения.
4. Усиление авторства собственной жизни.

В ходе структурированного интервью респонденты отмечали, что справляться с ситуацией стресса и отсутствия определённости будущего в процессе участия в коучинговой программе им помогали: помощь тех, кто на входе показал более высокие результаты адаптивности поведения, переоценка ценностей, работа по устранению негативных установок и ограничивающих убеждений, поиск собственных ресурсов для преодоления стресса.

Результаты контрольного эксперимента позволяют нам говорить о том, что проведённая коучинговая программа в значительной степени повлияла на выбор студентами стратегии поведения в стрессовой ситуации, а именно: оптимальный адаптивный эффект выбрали выбирают 39% испытуемых, что на 11% выше результатов формирующего эксперимента. Умеренную степень адаптации выбрали 36% студентов, что на 14% выше первичного результата. Процент промежуточной позиции адаптации в зависимости от среды существенно снизился, до 18%. Выраженный негативный эффект выбрали лишь 7% испытуемых. На данном этапе проводится следующий этап исследования с участием студентов третьих курсов для проверки гипотезы о внедрении коучинговой программы для формирования адаптивных стратегий поведения и совладания со стрессом.

Таким образом, адаптивные стратегии поведения в условиях стресса оказались взаимосвязанными с процессами переоценки ценностей и выстраивания новых коммуникативных связей. Психологическая адаптация в условиях стресса осуществляется через выбор определённых адаптивных стратегий. Комплексная коучинговая программа с элементами КПТ, направленная на развитие адаптивных стратегий поведения и преодоления стресса, способствует росту осознанности жизненных целей, повышению стрессоустойчивости, усилению авторства собственной жизни.

Список литературы

1. Адамова Л.Е. Профессиональный стресс в условиях OPEN SPACE / Л.Е. Адамова // Проблемы и достижения в современной стрессологии: монография / под общ. ред. А.С. Огнева. – М.: Спутник+, 2020. – С. 90–95.

2. Кибальник А.В. Стратегии преодоления личностью трудных жизненных ситуаций: факторы выбора / А.В. Кибальник // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. №1(18).
3. Кобзева О.В. Проявление копинг-поведения в юношеском возрасте / О.В. Кобзева // Вектор науки ТГУ. – 2011. – №3(6). – С. 155–158.
4. Маленова А.Ю. Особенности и личностные детерминанты копинг-поведения в ситуациях оценивания (на примере ситуации экзамена) : дис. ... канд. психол. наук / А.Ю. Маленова. – Омск, 2007. – 209 с.
5. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: учеб. пособие / Н.Н. Мельникова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
6. Реан А. Психология адаптации личности / А. Реан, А. Кудашев, А. Баранов. – СПб., 2008.
7. Савеньшева С.С. Стрессоры повседневной жизни и семейное функционирование: анализ зарубежных исследований / С.С. Савеньшева // Мир науки. – 2016. – Т. 4. №6.
8. Lazarus R.S. (1968). Psychological Stress and the Coping Process. New York: Mc Graw Hill. 760 p.