

Обсуждение: трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Рефлексия.

Упражнение «Алмазы – бриллианты»

Участники сидят в круге. Ведущий раздает участникам листочки с изображением бриллианта и говорит, что «мы все приходим в этот мир, как яркие, искрящиеся своими гранями, чистые алмазы, чтобы освещать мир и радовать всех вокруг себя. С годами, обучаясь, набираясь опыта, грани шлифуются, и мы превращаемся в бриллианты, и сверкаем и искриваемся еще ярче (и т.д.). Но проблемы, неурядицы, неудачи действуют отрицательно и грани тускнеют, и время от времени бриллиант необходимо чистить, чтобы он снова сверкал. Подпишите каждый свой листочек и пустите его по кругу. Пусть каждый напишет в одной из граней комплимент или доброе пожелание.» Упражнение выполнено, когда листочки вернулись к хозяевам. Ведущий предлагает прочитать комплименты (не вслух) и поделиться настроением. Листочки остаются на память у участников.

Обсуждение: чего нам не хватает? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила!

Список литературы

Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. -СПб: Речь, 2002. С 22.

Воликова С.В., Нифонтова А.В., Холмогорова А.Б. Школьное насилие и суицидальное поведение детей и подростков//Вопросы психологии. 2013. № 2. С. 12—16

Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. - СанктПетербург, 2009. - № 105. - С. 159-165

Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: учебное пособие. -Л.: ЛГУ,1989. С 99.

Кон И. Что такое буллинг и как с ним бороться // Семья и школа. – 2006. – № 11. – С. 15–18.

Пазухина С.В. Взаимодействие педагога, психолога и родителей в работе с виктимными детьми // Вузовская наука. Традиции. Новации. Перспективы: Межвуз. сб. научных статей. – Тула: АНО ВПО «ИЭУ», 2007. – 339 с. – С. 176-185.

Baldry A.C., Farrington D. P. Bullies and delinquents: Personal characteristics and parental styles. Journal of Community & Applied Social Psychology. 2000. 10(1). pp. 17—31

УДК: 159.922.7

ФОРМИРОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ, БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2020.6.70.564](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.6.70.564)

Ковязина Инна Валентиновна

кандидат психологических наук,

доцент кафедры педагогики,

психологии и социального образования

Тюменский государственный университет

г. Тобольск

Остякова Галина Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,

психологии и социального образования

Тюменский государственный университет

г. Тобольск

АННОТАЦИЯ

Актуальность темы исследования в значительной мере обусловлена социально-экономическими, политическими и духовно-нравственными изменениями в обществе, дестабилизацией картины мира, разрушением базовой потребности человека в безопасности в стремительно меняющихся природных и социальных условиях, что предъявляет довольно серьезные требования к личности человека, к его жизнестойкости и способности саморегулирования. Специфика работы специалистов сферы «Безопасность жизнедеятельности» представляет интерес также и при исследовании человека, находящегося в трудной жизненной, экстремальной ситуации, каковой является сфера деятельности, связанная с опасностью.

ANNOTATION

The relevance of the research topic is largely due to socio-economic, political, spiritual and moral changes in society, the destabilization of the world picture, the destruction of the basic human need for security in rapidly changing natural and social conditions, which makes quite serious demands on the person's personality, his

resilience and ability to self-regulate. The specifics of the work of specialists in the sphere of "life Safety" is also of interest when studying a person who is in a difficult life, extreme situation, which is the sphere of activity associated with danger.

Ключевые слова: Безопасность жизнедеятельности, копинг-стратегия, подготовка специалистов безопасности жизнедеятельности, психологические основы безопасности жизнедеятельности.

Keyword: Life safety, coping strategy, training of life safety specialists, psychological bases of life safety.

Несмотря на большое количество исследований в области подготовки специалистов безопасности жизнедеятельности, вопрос изучения особенностей совладания (копинг) у будущих специалистов сферы безопасности жизнедеятельности до сих пор остается актуальным, так как имеет недостаточную проработанность в контексте научно-теоретического и практического подходов.

На сегодняшний день при обучении будущих специалистов безопасности жизнедеятельности равнозначно учитываются не только теоретические и практические знания в области ОБЖ, но и психологические основы безопасности. В период подготовки студентов сферы безопасности жизнедеятельности, на наш взгляд, значимо уделять внимание психологической подготовке, в том числе и формированию конструктивных копинг-стратегий у студентов БЖД, что способствует готовности находить выход из нестандартных ситуаций, осуществлять над собой эмоциональный контроль, развитию умения противостоять всевозможным сложностям и на основании перечисленного правильно выстраивать свое поведение. Современному педагогу ОБЖ необходимо самому уметь применять конструктивные поведенческие стратегии в трудных жизненных ситуациях и научить детей их использовать, тем самым способствовать обеспечению психологической защищенности и психическому здоровью школьников.

Анализируя различные теоретические подходы к стратегиям безопасного поведения, можно отметить, что, как отмечает М.В. Кобзев, человек, который вовлечен в деятельность, получает удовлетворение от своей деятельности. В противовес этому, отсутствие убеждения в необходимости осуществления деятельности может привести к чувству отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если у человека наблюдается уверенность в себе и в том, что мир великодушен, то ему присуща вовлеченность [1], которую необходимо формировать у будущих специалистов.

Очень важно вырабатывать у будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности эффективные копинг-механизмы, которые будут способствовать поддержанию психосоциальной адаптации в период воздействия стресса, связаны с процессами саморегуляции и их вкладе в успешность выполнения продуктивной деятельности. В последнее время копинги часто рассматриваются как компонент личностного потенциала субъекта.

Копинг-поведение связано и таким с важным психофизиологическим качеством как

устойчивость личности к трудным ситуациям. Так И.А. Баева указывает на взаимосвязь «способности сохранять устойчивость в среде с различными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями с психологической безопасностью личности» [3, с. 6].

Панкратов В.Н. отмечает, что «субъектом самоуправления (саморегулирования) является сам человек, а в качестве объекта могут выступать присущие ему психические явления, выполняемая деятельность или собственное поведение» [4, с. 34].

Кобзев М.В. и Грановская Р.М. подчеркивают, что при совладании индивид может сам создать для себя подходящее окружение, то есть изменить ситуацию, а не пассивно наблюдать за происходящим. Данные действия могут привести к положительным когнитивным изменениям, то есть когнитивному равновесию [1].

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. указывают на то, что особую актуальность на сегодняшний день приобретают теоретические модели и эмпирические исследования, которые учитывают зависимость функций копингов от содержания и этапа осуществления деятельности, а также от личностных факторов [5].

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. указывают на то, что учеными-исследователями предложено не менее 400 стратегий, связанных с преодолением трудных жизненных ситуаций, при этом единой классификации данных стратегий на данный момент не существует. Р. Лазарус обращает внимание, прежде всего, на такие копинги, которые связаны с решением различных проблем и акцентированы на эмоциональных переживаниях субъекта. (их цель – минимизировать дистресс, вызванный стрессором). А.Н. Поддьяков, например, предлагает классифицировать трудные жизненные ситуации в связи с источником их возникновения, указывая на объективные жизненные трудности и трудности, которые создаются окружающими людьми, тем самым указывает на возможные стратегии, способы и ресурсы, которые бы позволили справляться с негативными факторами (Поддьяков, 2008). Одна из последних, и наиболее удачных классификаций включает в себя следующие типы: 1) стратегии когнитивной адаптации; 2) стратегии поведенческой адаптации; 3) эмоционально-ориентированные стратегии (Weiten, Lloyd, 2008).

Стратегии когнитивной адаптации связаны с использованием интеллектуальной деятельности и сосредоточены на изменении отношения к ситуации, например, ее отрицание, ментальное дистанцирование, изменение целей и ценностей, обращение к юмору. Проблемно-фокусированные

стратегии связаны с причиной проблемы и направлены на устранение или преодоление источника данной проблемы, например, поиск нужной информации, обучение специфическим умениям, способствующим решению проблемы, планирование решения проблемы.

Эмоционально-ориентированные стратегии связаны с эмоциональной сферой субъекта и позволяют справляться с негативными эмоциональными переживаниями с помощью их выражения, медитации и релаксации. Все три группы стратегий широко используются людьми [6, с. 84-85].

Следовательно, стратегии совладающего поведения можно разделить на конструктивные и пассивные, а также (на основании способов и ресурсов их преодоления) можно выделить стратегии когнитивной адаптации, стратегии поведенческой адаптации и эмоционально-ориентированные стратегии.

Психологическая подготовка будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности предусматривает реализацию следующих функций и задач:

1. Разработка и проведение психодиагностического обследования будущих специалистов с целью изучения у них индивидуально-психологических особенностей.

2. Организация и проведение конкретных социально-психологических мероприятий с целью развития и формирования у будущих специалистов безопасности жизнедеятельности профессионально-важных качеств.

3. Организация социально-психологических мероприятий по осуществлению профессиональной деятельности будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности в условиях экстремальности.

4. Развитие профессионально-важных качеств специалистов безопасности жизнедеятельности.

5. Формирование у будущих специалистов безопасности жизнедеятельности навыков по оказанию экстренной психологической помощи.

6. Мониторинг специалистов в области безопасности жизнедеятельности с целью изучения динамики развития профессионально-важных качеств или оценки уровня профессионального выгорания специалистов.

7. Разработка и проведение социально-психологических мероприятий по профилактике нежелательных последствий у специалистов в области безопасности жизнедеятельности, связанных с профессиональной деятельностью.

Нами было проведено пилотажное исследование с целью выявления ведущих копинг-стратегий будущих специалистов. В исследовании приняли участие студенты 2-4 курсов направления «Педагогическое образование», всего - 35 человек, из которых 18 – студенты, обучающиеся по профилю, связанному с безопасностью жизнедеятельности, будущие педагоги ОБЖ и 17 человек – студенты, обучающиеся по профилю «Математика, информатика».

Анализ полученных данных показал, что наблюдаются различия у двух групп студентов в выборе способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, то есть копинг-стратегий, в определении субъективных эмоционально-смысловых представлений человека о самом себе и других людях и системе убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром (на примере жизнестойкости).

Полученные результаты исследования по опроснику способов совладания (копинг-тест) обнаружили, что у студентов, обучающихся по специальности «Математика, информатика», преобладает высокая напряженность копинга (в 90% случаев), связанная с самоконтролем, свидетельствующая о выраженной дезадаптации. Отмечаются усилия по регулированию своих чувств и действий в трудной жизненной ситуации (стрессе). Высокие значения конфронтационного копинга наблюдаются у 33% испытуемых, что свидетельствует об агрессивных усилиях по изменению ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску. У 16 % студентов отмечена высокая напряженность копинга, связанная с дистанцированием, то есть присутствуют когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость. Копинги конфронтационный и дистанцирование, как правило, считаются малоэффективными по сравнению с большинством представленных копингов, подчеркивают Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляева [2].

У 33% студентов наблюдается положительная переоценка, высокоэффективный копинг, то есть усилия по созданию положительного значения с фокусированием на личностном росте. Включает также религиозное измерение. Остальные копинг-стратегии представлены в меньшей степени.

У 44% студентов, будущих педагогов ОБЖ, отмечается отсутствие высокой напряженности копингов, свидетельствующей о выраженной дезадаптации. Почти у половины студентов данной группы наблюдается разнообразие копинг-стратегий и все копинг-стратегии находятся на среднем уровне (в пределах возрастной нормы), в адаптационном потенциале личности в пограничном состоянии. У 44% студентов данной группы присутствует высокая напряженность копинга, связанная с самоконтролем, то есть отмечаются усилия по регулированию своих чувств и действий в трудной жизненной ситуации (стрессе). У 22% студентов БЖД отмечается бегство – одна из наименее эффективных стратегий, которая, как правило, не облегчает решение проблемы, а наоборот может способствовать накоплению новых проблем (что обусловлено, по нашему мнению, индивидуальными свойствами личности). Это мысленное желание, стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы. При этом, избегание может быть более продуктивной стратегией, чем фокусировка на проблеме в

кратковременной перспективе (Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин).

Анализируя полученные данные (процентное соотношение и средние значения субшкал) в двух группах можно отметить, что, несмотря на индивидуальные особенности совладания (копинг), способность к адаптации к жизненным трудностям проявляется в большей степени у студентов, будущих педагогов ОБЖ. У студентов данной группы чаще наблюдается сознательное поведение, направленное на активное изменение, преобразование ситуации, поддающееся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. Полученные данные могут быть связаны и со специфической подготовкой студентов в сфере «Безопасность жизнедеятельности».

В ходе диагностики жизнестойкости выявлено, что жизнестойкость ниже нормы наблюдается у 50% студентов профиля «Математика, информатика» и у 44% студентов, будущих педагогов ОБЖ, полученные показатели указывают на наличие внутреннего напряжения в стрессовой обстановке, необходимость совершенствования психологического самоуправления, саморегулирования у данных обучающихся. Так, у большинства студентов первой группы и почти у половины второй группы (44%) контроль в принятии решений, убежденность в том, что борьба позволяет воздействовать на итог совершающего, ниже нормы. Такой компонент жизнестойкости как «принятие риска» находится ниже нормы у 10% студентов, будущих педагогов ОБЖ, и у 33% студентов профиля «Математика, информатика». Данный компонент является важным аспектом саморазвития, понимается как «убежденность человека в том, что все действия, которые с ним случаются, оказывают содействие его развитию за счет знаний, которые извлекаются из опыта» [16, с.293].

Рассматривая такой показатель как вовлеченность, когда человек получает удовлетворение от своей деятельности, можно отметить, что уровень ниже среднего наблюдается у половины (50%) обучающихся по специальности «Математика, информатика» и у 33% студентов, будущих специалистов сферы «Безопасность жизнедеятельности». Данные результаты, возможно, связаны с отсутствием интереса к выбранной профессии (большинство студентов первой группы отмечали, что пришли в вуз «получить высшее образование»). Отсутствие увлеченности вызывает у респондентов чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни [27].

Результаты тестирования подтверждают данные, полученные с помощью опросника способов совладания о том, что большинство студентов, будущих педагогов ОБЖ, способны своевременно найти решение возникающих перед ними проблем, выход из сложных жизненных ситуаций, они направлены на решение жизненных и профессиональных задач. При этом студентам с дезадаптацией и низким уровнем развития

жизнестойкости необходимы дальнейшая психокоррекционная работа и обучение способам совладания с жизненными трудностями, чтобы способствовать личностному и профессиональному росту, самосовершенствованию. Жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности, развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствуют оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Важно, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегий).

Результаты анкетирования («ЛД») показали, что субъективные эмоционально-смысловые представления о самом себе и других людях у студентов профиля «Математика, информатика» и у студентов, будущих педагогов ОБЖ, имеют некоторые отличия. Первый фактор, свидетельствующий об уровне самоуважения, не показал различий в двух группах. Средний балл у студентов профиля «Математика, информатика» и у студентов 2 группы равен 21 (средние значения фактора О), при этом и в первой и во второй группе наблюдается по одному человеку, которые имеют неудовлетворенность собственным поведением и особенностями своей личности.

Второй фактор (фактор Силы), свидетельствующий о развитии волевых сторон личности, уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях, обнаружил некоторые различия в двух исследуемых группах. Средний балл у студентов будущих педагогов ОБЖ, оказался несколько выше [18, 2], чем в группе «Математика, информатика» [17, 5]. Полученные результаты подтверждают данные предыдущих методик, свидетельствуя о том, что студенты, будущие педагоги ОБЖ, чаще склонны выбирать продуктивные стратегии совладания, чем студенты других профилей, например «Математика, информатика».

При этом фактор активности как показатель экстравертированности или интровертированности личности выявил, что в группе студентов специальности «Математика, информатика» экстравертов больше (Средний балл равен 7,2), чем у студентов, будущих педагогов ОБЖ (4,2). По нашему мнению, это связано с тем, что каждая из групп имеет специфические индивидуально-типологические характеристики ее членов (личностей).

На основании полученных данных можно говорить о том, что студенты первой группы чаще проявляют высокую активность, общительность и импульсивность, однако это не определяет правильный выбор копинг-стратегий.

Всё выше изложенное позволяет сделать вывод о том, что студенты, будущие педагоги ОБЖ, используют чаще продуктивные копинги, чем

студенты специальности «Математика, информатика».

На основе исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. Сравнительный анализ результатов диагностики групп «Математика, информатика» и «Безопасность жизнедеятельности» показал отличия в выборе копинг-стратегий. Студенты, будущие педагоги ОБЖ, чаще выбирают эффективные (продуктивные) стратегии совладания, что, возможно связано со спецификой учебной деятельности, направленной на подготовку будущих специалистов к работе в условиях чрезвычайных ситуаций.

2. У большинства студентов, будущих педагогов ОБЖ, отмечается более высокий уровень жизнестойкости, чем у студентов профиля «Математика, информатика», что свидетельствует о «иммунитете» к действительно тяжелым переживаниям, влияющим на выбор копинг-стратегий.

3. Средний балл развития волевых сторон личности, уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях, у студентов, будущих педагогов ОБЖ, оказался немного выше, чем у студентов профиля «Математика, информатика», что, несомненно, способствует нахождению выхода из трудных жизненных ситуаций.

4. Выбор продуктивных копинг-стратегий, наличие жизнестойкости, независимости, воли и др. у большинства студентов, будущих педагогов ОБЖ, по нашему мнению, свидетельствует о психологической готовности будущих специалистов.

В условиях нашего исследования была выделена небольшая группа студентов (22%), будущих педагогов ОБЖ, характеризующаяся предпочтением одной из наименее эффективных стратегий – бегство (избегание трудных ситуаций). В психологической литературе отмечается, что избегание практически во всех исследованиях рассматривается как неэффективный копинг, приводящий к ухудшению ситуации, а в дальнейшем и нарушениям здоровья. Полученные результаты исследования побудили нас разработать психолого-педагогические рекомендации, цель которых – содействие становлению эффективных (продуктивных) стратегий совладания у студентов, будущих педагогов ОБЖ.

На основе анализа психолого-педагогической литературы нами был разработан ряд рекомендаций по формированию безопасного поведения личности, эффективных (продуктивных) стратегий совладания будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности. Личностная безопасность, по нашему мнению, связана с социально-психологической компетентностью субъекта, то есть с его умением разрешать конфликты, избегать рискованных связей, чтобы не стать жертвой обмана или насилия.

Среди рекомендаций нами были выделены следующие.

1. Для коррекции поведения личности, по нашему мнению, необходимо следовать социально-психологическому подходу к формированию безопасного поведения, который предполагает: социально-психологическую диагностику личности, социально-психологическое консультирование, проведение тренингов по формированию социально-психологической компетентности, связанной с обеспечением безопасного поведения, выбором эффективных (продуктивных) стратегий совладания. Элементы социально-психологической диагностики личности и тренинговой работы рекомендуется использовать педагогам на практических занятиях курсов «Основы психологической безопасности жизнедеятельности», «Информационная безопасность» и других.

2. Безопасное поведение человека включает в себя оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях профессиональной среды, что невозможно, на наш взгляд, без саморегуляции своего состояния и снятия психоэмоционального напряжения. С этой целью рекомендуем студентам овладеть аутогенной тренировкой, которая дает возможность регулировать свои эмоции, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

3. Будущему педагогу ОБЖ, необходимо уметь управлять стрессовыми реакциями и негативными эмоциями, для этой цели необходимо освоить будущим специалистами основы прогрессивной мышечной релаксации, дыхательную гимнастику и др., что является основной целью психологической подготовки специалистов сферы «Безопасность жизнедеятельности». Так, например, можно овладеть следующими несложными упражнениями: физические упражнения (например, быстро сделать несколько прыжков или приседаний) как способ разрядки эмоций гнева, дыхательные упражнения, например, «Воздушный шарик», «Пресс» и др.

Литература

1. Кобзев, М.В. Связь жизнестойкости будущих специалистов водного транспорта со стратегиями совладания и защитными механизмами личности [Текст] / М.В. Кобзев. // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – №5. – С. 291-299.

2. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы [Текст] / Т.Л. Крюкова (2-е изд., испр.). – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова. – Авантитул, 2010. – 64 с.

3. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство [Текст] / Под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с.

4.Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья [Текст]: практическое руководство / В.Н. Панкратов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352 с.

5.Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ [Текст] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология.

Журнал Высшей школы экономики. –2013.– Т.10. – № 1. – С. 82-118.

6.Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ [Текст] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. –2013.– Т.10. – № 1. – С. 82-118.