

УДК 613.863-057.875-07

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ УРОВНЕМ УСПЕВАЕМОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕМ СТУДЕНТОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Л. А. Мозговая¹, В. П. Рочев², Р. В. Паклин^{1*}, С. В. Мозговая¹

¹Пермская государственная медицинская академия им. ак. Е. А. Вагнера,

²Пермский государственный национальный исследовательский университет,
г. Пермь, Россия

CORRELATION BETWEEN PROGRESS IN STUDIES AND COPING-BEHAVIOUR OF STUDENTS IN STRESS SITUATIONS

L. A. Mozgovaya¹, V. P. Rochev², R. V. Paklin^{1*}, S. V. Mozgovaya¹

¹Perm State Academy of Medicine named after Academician E. A. Wagner,

²Perm State National Research University, Perm, Russian Federation

Цель. Изучить связь между успеваемостью и копинг-поведением студентов вузов в стрессовых ситуациях.

Материалы и методы. В исследованиях приняли участие студенты стоматологического факультета ПГМА им. ак. Е. А. Вагнера (81 чел.), а также юридического и экономического факультетов ПГНИУ (52 чел.), которые по успеваемости распределены на три группы. Для оценки их психологического здоровья использована методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Норманна и соавт. (2002), адаптированная Т. А. Крюковой (2004) и позволяющая использовать её в преподавательской деятельности вузов.

Результаты. Установлена взаимосвязь между успеваемостью студентов и показателями их психологического здоровья в период обучения в вузе. С этой целью использован опросник, состоящий из 48 утверждений, которые отражают частоту применения заданных типов реакций личности в стрессовых ситуациях по 5 формам поведенческих стратегий: *проблемно-ориентированная; эмоционально-ориентированная; эмоционально-ориентированная на избегание; отвлечение; поиск социальной поддержки.*

Выводы. Полученные результаты позволяют рекомендовать преподавателям вузов осуществлять индивидуальный подход к студентам при проведении среди них учебно-воспитательной работы.

Ключевые слова. Студенты вузов, психологическое здоровье, копинг-стрессовые поведенческие стратегии.

Aim. To study the correlation between progress in studies and coping-behaviour of academic students in stress situations.

Materials and methods. The study included students of the Stomatological Faculty of Perm State Academy of Medicine named after Academician E.A. Wagner (81 persons) as well as students of the Faculty of Law and

© Мозговая Л. А., Рочев В. П., Паклин Р. В., Мозговая С. В., 2013

e-mail: ruslan_paklin@mail.ru

тел. 8 912 785 78 58

[Паклин Р. В. (*контактное лицо) – кандидат медицинских наук, ассистент кафедры терапевтической стоматологии; Мозговая Л. А. – доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой терапевтической стоматологии; Рочев В. П. – доктор медицинских наук, профессор кафедры экологии человека и безопасности жизнедеятельности; Мозговая С. В. – кандидат медицинских наук, доцент кафедры хирургической стоматологии и челюстно-лицевой хирургии].

Economic Faculty of PSNRU (52 persons) who were divided into 3 groups by their results in studies. To assess their psychological health, the method of "Coping-behaviour in Stress Situations" (S. Normann et al., 2002) adapted by T.A. Kryukova (2004) was used. It can be applied for teacher's activity.

Results. Correlation between students' results and indices of their psychological health in the period of training at higher school was established. For this purpose, the questionnaire consisting of 48 statements which reflect frequency of using the intended types of personal reactions in stress situations by 5 forms of behavioral strategies (problem-oriented, emotionally-oriented, emotionally-oriented for avoidance, abstraction, search for social support) was used.

Conclusion. The obtained results of the study permit to recommend teachers of higher schools to realize an individual approach to students while carrying out an individual teaching and educational work.

Key words. Students of higher school, psychological health, coping-stress behavioral strategies.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время актуальными являются разработка и внедрение новых экономических способов и тестов для оценки свойств центральной нервной системы студентов высших учебных заведений, отражающих состояние их психологического здоровья. В последние десятилетия определяется устойчивая тенденция к ухудшению здоровья молодежи, что отражается на их успеваемости и формах поведения в стрессовых ситуациях [1, 3, 5]. Для оценки состояния здоровья студентов широкое распространение получили различные медицинские методы, однако они не всегда позволяют оценить психологическую составляющую. Логическим продолжением изучения психической устойчивости молодежи явились исследования, посвященные изучению процессов, направленных на преодоление стрессовых состояний – так называемого копинг-поведения (от англ. *coping* – совладание, преодоление), то есть готовности индивидуума решать возникшие жизненные проблемы. Последнее обстоятельство при наличии оптимального уровня психологической культуры человека способствует его личностному росту. Другими словами, копинг-поведение – это, с одной стороны, индивидуальная устойчивая личностная структура (диспозиция), т.е. набор определенных, соответствующих индивидуально-личностным характеристикам и эмоционально-

динамическим свойствам индивидуума вариантов поведения и реагирования в стрессовых ситуациях. С другой стороны – это широкий спектр (репертуар) разнообразных стратегий преодоления стресса, которыми личность может манипулировать (использовать) в зависимости от внешних обстоятельств, условий деятельности и индивидуальных целей. Чем активнее и разнообразнее будет выбор, тем выше уровень адаптационного потенциала и успешнее происходит психологическая адаптация личности [2, 4].

Цель исследования – изучить связь между успеваемостью и копинг-поведением студентов вузов в стрессовых ситуациях.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследованиях принимали участие студенты III курса стоматологического факультета ПГМА – 81 чел. (средний возраст $20,08 \pm 1,89$ г.), а также I–III курсов юридического и экономического факультетов ПГНИУ – 52 чел. (средний возраст $19,7 \pm 2,37$ г.). По уровню успеваемости их распределили на три группы: I – высокий (4,7–5,0 балла); II – средний (4,6 – 4,0 балла); III – низкий (менее 4,0 балла). Так, студенты ПГМА отнесены к IA (28 чел.), IIA (32 чел.) и IIIA (21 чел.) группам, а ПГНИУ – IB (19 чел.), IIB (20 чел.) и IIIB (13 чел.) группам.

Для оценки психологического здоровья обучающихся и особенностей их поведения в условиях вуза использована методика «Ко-

пинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Норманна, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер (2002), адаптированная Т. А. Крюковой (2004). Опросник состоит из 48 утверждений, которые характеризуются частотой использования заданных типов поведения и реакций в стрессовых ситуациях: 1. Стараюсь тщательно распределять свое время. 2. Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить. 3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни. 4. Стараюсь быть на людях. 5. Виню себя за нерешительность. 6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации. 7. Погружаюсь в свою боль и страдания. 8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации. 9. Хожу по магазинам, ничего не покупая. 10. Думаю о том, что для меня самое главное. 11. Стараюсь больше спать. 12. Балую себя любимой едой. 13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией. 14. Испытываю нервное напряжение. 15. Вспоминаю, как я решал аналогичную проблему раньше. 16. Говорю себе, что это происходит не со мной. 17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации. 18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать. 19. Испытываю эмоциональный шок. 20. Покупаю себе какую-нибудь вещь. 21. Определяю курс действий и придерживаюсь его. 22. Виню себя за то, что не знаю, как поступить. 23. Иду на вечеринку. 24. Стараюсь вникнуть в ситуацию. 25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать. 26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию. 27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся. 28. Жалею, что не могу изменить случившееся или свое отношение к случившемуся. 29. Иду в гости к другу. 30. Беспокоюсь о том, что я буду делать. 31. Провожу время с дорогим человеком. 32. Иду на прогулку. 33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь. 34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках. 35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю. 36. Анали-

зирую проблему, прежде чем реагировать на нее. 37. Звоню другу. 38. Испытываю раздражение. 39. Решаю, что теперь важнее всего делать. 40. Смотрю фильм. 41. Контролирую ситуацию. 42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать. 43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы. 44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации. 45. Отыгрываюсь на других. 46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это. 47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации. 48. Смотрю телевизор.

Обучающиеся в процессе анкетирования письменно отвечают на каждое из утверждений по пятибалльной системе (никогда – 1; редко – 2; иногда – 3; чаще всего – 4; очень часто – 5). Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения человека включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий: ориентация на выполнение задачи или проблемы; эмоционально-ориентированная, в том числе на избегание; социальное обеспечение и поиск социальной поддержки.

Интерпретация результатов, отражающих виды копинг-стратегии.

Проблемно-ориентированная (16 пунктов): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Эмоционально-ориентированная (16 пунктов): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Эмоционально-ориентированная на избегание (16 пунктов): 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Отвлечение (8 пунктов): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Поиск социальной поддержки (5 пунктов): 4, 29, 31, 35, 37.

Примечание: чем выше значение копинг-стратегии, тем чаще она избирается студентом.

Стандартизация. Психометрическая проверка данных опросника указывает на то, что надежность его по внутренней согласованности равна 0,876 в целом и от 0,877 до 0,717 по шкалам; надежность частей теста составляет 0,901. Проведен также факторный анализ, подтвердивший трехфакторную структуру опросника.

При статистической обработке результатов исследования вычисляли среднюю

арифметическую (M), среднюю ошибку ($\pm m$), коэффициент достоверности по Стьюденту (p) и ранговой корреляции (r).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Связь между уровнем успеваемости студентов и их копинг-поведением в стрессовых ситуациях отражена в табл. 1 и 2.

Таблица 1

Уровень успеваемости студентов ПГМА и их копинг-поведение в стрессовых ситуациях ($M \pm m$)

Группа ($n=81$)	Уровень, балл	Формы копинг-поведения, абс. число				
		Проблемно-ориентированная	Эмоционально-ориентированная	Эмоционально-ориентированная на избегание	Отвлечение	Поиск социальной поддержки
IA (контроль), $n=28$	<u>4,89±0,17</u> 4,7–5,0	<u>57,64±9,40</u> 22–71	<u>42,25±11,27</u> 20–65	<u>48,71±8,35</u> 28–64	<u>22,61±4,92</u> 11–31	<u>16,79±3,35</u> 6–21
IIA, $n=32$	<u>4,28±0,22*</u> 4,0–4,6	<u>58,87±6,73*</u> 38–67	<u>38,72±8,42</u> 27–54	<u>48,97±7,09*</u> 30–61	<u>21,66±4,48*</u> 14–30	<u>18,22±2,97*</u> 12–23
IIIA, $n=21$	<u>3,56±0,22*</u> 3,0–3,9	<u>56,52±9,81*</u> 44–77	<u>38,38±11,18*</u> 18–65	<u>47,86±9,50</u> 32–69	<u>20,33±6,62</u> 8–35	<u>17,19±3,80</u> 12–25
В среднем	<u>4,31±0,13</u> 3,0–5,0	<u>57,05±4,36</u> 22–77	<u>39,51±6,74</u> 18–65	<u>48,59±8,11</u> 28–69	<u>21,64±9,76</u> 8–35	<u>17,46±11,27</u> 6–25

Примечание: в числителе – средние показатели; в знаменателе – индивидуальные величины (* $p < 0,05$ по сравнению с I группой); $r = 1,0 \pm 0,0$; ($p < 0,05$).

Таблица 2

Уровень успеваемости студентов ПГНИУ и их копинг-поведение в стрессовых ситуациях ($M \pm m$)

Группа ($n=52$)	Уровень, балл	Формы копинг-поведения, абс. число				
		Проблемно-ориентированная	Эмоционально-ориентированная	Эмоционально-ориентированная на избегание	Отвлечение	Поиск социальной поддержки
IV (контроль), $n=19$	<u>4,84±0,02</u> 4,7–5,0	<u>64,0±0,61</u> 60–69	<u>45,0±2,07</u> 27–59	<u>45,0±1,28</u> 34–52	<u>22,0±0,61</u> 18–27	<u>17,0±0,84</u> 10–23
IIV, $n=20$	<u>4,15±0,02*</u> 4,0–4,6	<u>60,0±1,41*</u> 50–68	<u>42,0±0,57</u> 24–52	<u>52,0±0,70*</u> 40–58	<u>25,0±0,65*</u> 19–29	<u>19,0±0,65*</u> 13–23
IIIV, $n=13$	<u>3,44±0,06*</u> 3,0–3,9	<u>56,0±1,42*</u> 47–63	<u>39,0±1,52*</u> 33–49	<u>45,0±1,23</u> 35–47	<u>20,0±1,05</u> 14–25	<u>17,0±0,83</u> 12–22
В среднем	<u>4,42±0,06</u> 3,0–5,0	<u>60,0±0,77</u> 47–69	<u>43,0±1,18</u> 24–59	<u>48,0±0,82</u> 34–58	<u>23,0±0,50</u> 14–29	<u>18,0±0,41</u> 10–23

Примечание: в числителе – средние показатели; в знаменателе – индивидуальные величины (* $p < 0,05$ по сравнению с I группой); $r = 1,0 \pm 0,0$; ($p < 0,05$).

Средняя величина *проблемно-ориентированной* формы копинг-поведения у студентов ПГМА составила $57,05 \pm 4,36$; наиболее высокий показатель определяется во IIА группе – 102,13% ($58,87 \pm 6,73$); в IА и IIIА соответственно 100% ($57,64 \pm 9,40$) и 98,06% ($56,52 \pm 9,81$). У студентов ПГНИУ средняя величина этой формы составила $60 \pm 0,77$, и наиболее высокий показатель определяется в IV группе – 100% ($64,0 \pm 0,61$); в IIВ и IIIВ группах показатели были ниже по сравнению с IV – 93,8% ($60,0 \pm 1,41$) и 87,5% ($56,0 \pm 1,42$) соответственно.

Такая же взаимосвязь выявлена между уровнем успеваемости и показателями *эмоционально-ориентированной* формы копинг-поведения студентов. Так, у обучающихся в ПГМА наибольший показатель 100% ($42,25 \pm 11,27$) определяется в IА группе; во IIА и IIIА эти величины равнялись соответственно 91,64% ($38,72 \pm 8,42$) и 90,84% ($38,38 \pm 11,18$). У студентов ПГНИУ определялась аналогичная закономерность: в IV наибольший показатель был равен 100% ($45 \pm 2,07$); в IIВ и IIIВ – 93,3% ($42,0 \pm 0,57$) и 86,7% ($39,0 \pm 1,52$) соответственно.

Установлена определенная взаимосвязь между уровнем успеваемости студентов и их *эмоционально-ориентированной* формой копинг-поведения *на избегание*. Так, в группах IА и IV она равняется 100% при величинах $48,71 \pm 8,35$ и $45 \pm 1,28$; в IIА и IIВ она выше – 100,53% ($48,97 \pm 7,09$) и 115,6% ($52,0 \pm 0,70$); в группе IIIА этот показатель составил 98,25% ($47,86 \pm 9,50$) и в IIIВ – 100% ($45,0 \pm 1,23$).

Что же касается формы *копинг-стратегии отвлечения*, то у студентов ПГМА определяется следующая закономерность: в группе IА показатель определяется как 100% ($22,61 \pm 4,92$); в IIА и IIIА он ниже – 95,80% ($21,66 \pm 4,48$) и 89,92% ($20,33 \pm 6,62$) соответственно. У студентов ПГНИУ эти величины выше в группе IIВ – 113,63% ($25,0 \pm 0,65$), а в IV и IIIВ они имеют тенденцию к снижению – 100,0% ($22,0 \pm 0,61$) и 90,9% ($20,0 \pm 1,05$).

Средний показатель *копинг-стратегии поиска социальной поддержки* у студентов ПГМА равен $17,46 \pm 11,27$, учащихся ПГНИУ – $18 \pm 0,41$. В группах IIА и IIIА эта величина выше и составляет 108,52% ($18,22 \pm 2,97$) и 102,38% ($17,19 \pm 3,80$) соответственно; в группе IА 100% соответствует $16,79 \pm 3,35$; в IIВ этот показатель также выше и составляет 111,8% ($19,0 \pm 0,65$), а в IIIВ он мало отличается от такового группы IV и равняется 100% ($17,0 \pm 0,83$).

Выводы

Таким образом, установлено, что у студентов пермских вузов наблюдается определённая зависимость между уровнем успеваемости и формами их копинг-поведения в стрессовых ситуациях. Так, у занимающихся в основном на «отлично» определяются высокие показатели *проблемно-ориентированной и эмоционально-ориентированной* форм копинг-поведения, что указывает на высокий уровень мотивации к повышению качества знаний. Это характеризуется тем, что представители данной группы самостоятельно решают стоящие перед ними проблемы и задачи. Высокие показатели в этих группах по *эмоционально-ориентированной* категории копинг-поведения свидетельствуют о больших резервных возможностях психологического здоровья студентов, что позволяет им активизировать свои эмоции и существенно повысить уровень эфстресс-реакций организма. Эфстресс (*f-stress*) – это положительный стресс, способствующий мобилизации организма, носит, в основном, защитный характер, повышая эффективность умственной работы. Данные студенты имеют относительно низкие показатели таких копинг-стратегий поведения, как на избегание, отвлечение и поиск социальной поддержки.

У студентов с уровнем успеваемости «хорошо» определяются средние показатели *проблемно-ориентированной и эмоцио-*

нально-ориентированной форм копинг-поведения в стрессовых ситуациях. Предполагается, что у них имеется средний уровень мотивации на повышение качества знаний. Показатели этих форм копинг-поведения указывают на относительно средние возможности психологического здоровья, что мешает студентам активизировать свои эмоции и существенно повысить уровень реакции организма при сдаче экзаменов. Кроме того, у них отмечаются высокие показатели *проблемно-ориентированной* и средние *эмоционально-ориентированной* форм копинг-поведения, что указывает на возможный конфликт между высоким уровнем мотивации к повышению качества знаний и способностью адекватного эмоционального ответа на учебную нагрузку. Отрицательными свойствами высшей нервной деятельности у таких студентов являются высокие показатели копинг-стратегии поведения, направленные на *эмоционально-ориентированную* форму реакции на избегание, а также на *отвлечение* и *поиск социальной поддержки*.

В группах учащихся, имеющих относительно низкий уровень успеваемости, определяются также низкие показатели практически при всех формах поведения. По-видимому, здесь наблюдаются низкие резервные возможности психологического здоровья, которые играют важную роль в регуляции умственной деятельности личности.

Полученные результаты исследования позволяют рекомендовать преподавателям вузов осуществлять индивидуальный подход к студентам при проведении учебно-воспитательной работы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Вассерман Л. И.* Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями: пособие. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева 2009; 40.
2. *Исаева Е. Р.* Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Изд-во СПбГМУ 2009; 136.
3. *Рочев В. П., Петрова И. Б., Мозговая Л. А., Голдырева Е. В.* Руководство по охране здоровья учащихся: учеб. пособие. Пермь 2004; 176.
4. *Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.* Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во института психотерапии 2002; 442–444.
5. *Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А.* Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение 1990; 319.

Материал поступил в редакцию 23.05.2013