

Научная статья

УДК 378.4

DOI: <https://doi.org/10.63973/2949-1258/2025-4/157-171>

EDN: <https://elibrary.ru/YGATO>

Психологическая коррекция кризисного состояния у студентов, связанного с учебно-профессиональной деятельностью

Капустина Татьяна Викторовна

Алёшина Ольга Сергеевна

Тихоокеанский государственный медицинский университет

Владивосток. Россия

Черемискина Ирина Игоревна

Владивостокский государственный университет

Владивосток. Россия

***Аннотация.** Кризисы, связанные с учебно-профессиональной деятельностью, могут возникать на разных курсах обучения, однако ряд исследователей в этом направлении считают, что наиболее уязвимыми считаются первый, третий и пятый курсы. Целью исследования является определение эффективности краткосрочной программы психологической коррекции кризисного состояния у студентов в связи с учебно-профессиональной деятельностью. В исследовании применялись: «Опросник смысложизненного кризиса» В.В. Карпинского, тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева в адаптации М.С. Яницкого, А.В. Серого, «Шкала академической мотивации» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, методика «Диагностика особенностей самоорганизации-39» А.Д. Ишакова и «Шкала самооценки», М. Розенберга. Для определения эффективности краткосрочной программы психологической коррекции был выбран метод статистической обработки – Т-критерий Вилкоксона, при уровне значимости менее 0,05, и медианный тест. На первом этапе исследования выявлены студенты, находящиеся в кризисном состоянии в связи с учебно-профессиональной деятельностью (24 человека); они приняли участие в краткосрочной программе психологической коррекции, основанной на принципах, разработанных отечественными психологами. После проведения краткосрочной программы психологической коррекции кризисного состояния у студентов в связи с учебно-профессиональной деятельностью можно увидеть снижение выраженности кризисного состояния, однако остается некоторая неустойчивость ценностного компонента. Согласно полученным результатам, несмотря на некоторые аспекты ценностно-смысловой сферы, которые требуют большего количества времени для изменения, можно говорить об эффективности краткосрочной программы психологической коррекции кризисного состояния. Полученные эмпирические данные обладают научной новизной, поскольку подобранный перечень методик помогает оценить у студентов наличие или отсутствие кризисного состояния в связи с учебно-профессиональной деятельностью, а авторская краткосрочная программа психологической коррекции способна оказать помощь студентам в данном состоянии.*

***Ключевые слова:** студенты, учебно-профессиональная деятельность, кризисы учебно-профессиональной деятельности, компонентная модель кризисных состояний, краткосрочная программа, групповая работа, коррекция кризисных состояний в учебном процессе.*

© Капустина Т.В., 2025

© Алёшина О.С., 2025

© Черемискина И.И., 2025

Для цитирования: Капустина Т.В., Алёшина О.С., Черемискина И.И. Психологическая коррекция кризисного состояния у студентов, связанного с учебно-профессиональной деятельностью // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета. 2025. Т. 17, № 4. С. 157–171. DOI: <https://doi.org/10.63973/2949-1258/2025-4/157-171>. EDN: <https://elibrary.ru/YGATO>

Original article

Psychological correction of the crisis state in students associated with educational and professional activities

Tatyana V. Kapustina

Olga S. Alyoshina

Pacific State Medical University

Vladivostok, Russia

Irina I. Cheremiskina

Vladivostok state University

Vladivostok, Russia

Abstract. Crises related to educational and profession-related activities may arise in different years of study; however, a number of researchers in this direction believe that the first, third and fifth years are the most vulnerable. The purpose of the study was to determine the effectiveness of the short-term program devised by the author for the psychological correction of the crisis state in students in connection with educational and profession-related activities. The following techniques were used in the study: "Questionnaire of the Meaning-Life Crisis" by V.V. Karpinsky, test "Meaning-Life Orientations" by D.A. Leontyev in adaptation by M.S. Yanitsky, A.V. Gray, "Scale of Academic Motivation" by T.O. Gordeeva, O.A. Sycheva, E.N. Osina, methodology "Diagnostics of the features of self-organization-39" A.D. Ishakova and "Self-Esteem Scale," M. Rosenberg. To determine the effectiveness of the short-term psychological correction program, a statistical processing method was chosen: Wilcoxon T-test, with a significance level of less than 0.05, and a median test. At the first stage of the study, students in crisis due to educational and profession-related activities (24 people) were identified. They took part in a short-term psychological correction program based on the principles developed by domestic psychologists. After conducting the short-term program of psychological correction of the crisis state among students in connection with educational and profession-related activities, one can see a decrease in the severity of the crisis state, but there remains some instability of the value component. According to the results obtained, despite some aspects of the value-semantic sphere, which require more time to change, we can assert the effectiveness of the short-term program of psychological correction of the crisis state. The empirical data obtained are scientifically new, since the selected list of methods helps to assess the presence or absence of a crisis state among students in connection with educational and profession-related activities, and the author's short-term psychological correction program helps students in this state.

Keywords: students, educational and profession-related activities, crises of educational and profession-related activities, component model of crisis states, short-term program, group work, correction of crisis states in the educational process.

For citation: Kapustina T.V., Alyoshina O.S., Cheremiskina I.I. Psychological correction of the crisis state in students associated with educational and professional activities // The Territory of New Opportunities. The Herald of Vladivostok State University. 2025. Vol. 17, № 4. P. 157–171. DOI: <https://doi.org/10.63973/2949-1258/2025-4/157-171>. EDN: <https://elibrary.ru/YGATO>

Введение

Кризисное состояние – не новое явление в мире науки. Данное состояние является наиболее частым запросом для работы психолога в общем, а также в образовательной среде [1]. Что касается психологической помощи, обучающимся много внимания уделе-

но дошкольному и школьному возрасту, так он является наиболее уязвимым как с точки зрения психологии, так и юридического аспекта. Однако остается актуальным рассмотрение помощи студентам, обучающимся в высшем учебном заведении [2]. Учебно-профессиональная деятельность студента – это особая форма учебной деятельности, результатом которой является формирование профессиональных знаний, умений и навыков, а также развитие качеств личности профессионала и профессиональных способностей. Процесс освоения учебно-профессиональной деятельности приходится на юношеский возраст, который характеризуется формированием самосознания и собственного мировоззрения, переходом к независимости (на психологическом и социальном уровне). Как указывает Э.Ф. Зеер, всё это большой адаптационный этап вхождения во взрослость, который может привести как к личностным кризисам, так и кризисам в профессиональном развитии. Под кризисным состоянием учебно-профессиональной деятельности Э.Ф. Зеер понимает непродолжительные по времени периоды (до года) кардинальной перестройки профессионального сознания, деятельности и поведения личности, изменения вектора ее профессионального развития [3]. Данное определение будет взято за основу для проведения исследования. В настоящей работе мы остановились на психологической теории учебной деятельности (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, А.К. Маркова), общей теории деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), которая описывает структуру, состоящую из трех компонентов: мотивационно-смыслового, деятельностного и оценочно-контрольного [4]. Важно отметить, что кризисное состояние в учебно-профессиональной деятельности может возникнуть из-за негативной установки как к себе, так и образовательному процессу. Я.С. Сунцова в кризисном состоянии у студентов считает ключевой ценностно-смысловую сферу, и именно из-за ее изменения наступает кризис, на что авторы настоящей статьи обращают внимание [5].

Кризисы, связанные с учебно-профессиональной деятельностью, могут возникать на разных курсах обучения, однако ряд исследователей в этом направлении считают, что наиболее уязвимыми считаются 1-й, 3-й и 5-й курсы.

Э.Ф. Зеер, Т.Б. Котлова указывают на то, что первокурсник обязательно сталкивается с кризисом как минимум нормативным ввиду постепенного перехода из юношества во взрослость, в связи с новым жизненным этапом и новым для него процессом учебно-профессиональной деятельности, поэтому он нуждается в психологической поддержке и психологическом сопровождении [3, 6].

И.А. Дружинина провела научное исследование со студентами-психологами, в котором были обнаружены кризисные тенденции в идентичности студентов-психологов третьего курса. Данные тенденции проявляются во внутренней противоречивости между ожиданиями студентов, их представлениями о профессии и реальностью ее освоения, дополняются утратой определенных жизненных ориентиров на фоне негативного самоотношения, ощущением ограниченности перспектив личностного и профессионального роста [7]. Е.Н. Леонова также отмечает, что на 3-м курсе студенты часто сталкиваются с экзистенциальным кризисом, поскольку именно на данном курсе обучения больше отчислений из вуза, академических отпусков, причем никак не связанных со здоровьем. Автор указывает на то, что даже успешные обучающиеся могут перестать посещать занятия или готовиться к ним; 3-й курс, по ее мнению, является переломным моментом в процессе обучения в вузе [8].

В.П. Мусина, опираясь на результаты своего исследования, делает выводы о том, что большая часть студентов выпускного курса (чаще 5-го) сталкивается с кризисом профессионального выбора, который может сопровождаться неопределенной профессиональной идентичностью, влекущей за собой проявления кризисного состояния. По-

этому автор рекомендует проведение тренинговых и коррекционных программ для сопровождения студентов в процессе обучения в вузе [9].

Как указывают, В.П. Мусина, R. Cerutti, G. Esposito при должном оказании помощи студентам кризисное состояние может разрешаться более эффективно и не снижать успешность академического обучения, тем самым улучшая их профессиональное и личностное становление [10–12]. В современной литературе имеются исследования помощи студентам на разных направлениях, однако до конца не ясна эффективность данной помощи в рамках групповой работы и с кризисным состоянием в связи с учебно-профессиональной деятельностью [11–15]. Поэтому проведение данного исследования и разработка краткосрочной программы психологической коррекции являются актуальными.

Цель исследования – определение эффективности краткосрочной программы психологической коррекции кризисного состояния у студентов в связи с учебно-профессиональной деятельностью.

Для проведения эмпирического исследования были определены методики, направленные на выявление кризиса (неудовлетворенность жизнью, сниженная потребность в реализации, потеря мотивации, экстернальный локус контроля, низкая осмысленность жизни), уровня и типа мотивации к обучению, самоорганизации и самооценки личности, поскольку эти компоненты соответствуют теории о структуре учебно-профессиональной деятельности [4]. Таким образом, в исследовании применялись: «Опросник смысложизненного кризиса» В.В. Карпинского, тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева в адаптации М.С. Яницкого, А.В. Серого, «Шкала академической мотивации» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, методика «Диагностика особенностей самоорганизации-39» А.Д. Ишакова и «Шкала самооценки», М. Розенберга. Для определения эффективности краткосрочной программы психологической коррекции был выбран метод статистической обработки – Т-критерий Вилкоксона, при уровне значимости менее 0,05, и медианный тест.

В исследовании приняли участие студенты 1-го, 3-го и 5-го курсов обучения по специальностям «Клиническая психология», «Педиатрия» и «Лечебное дело» в ФГБОУ ВО «ТГМУ» Минздрава России (г. Владивосток). Общую выборку составили 78 обучающихся: 52 девушки и 26 юношей в возрасте 18–23 лет. 1-й, 3-й и 5-й курсы считаются наиболее чувствительными для возникновения кризиса, связанного с учебно-профессиональной деятельностью.

Основная часть

На первом этапе исследования была проведена диагностика с использованием вышеприведенных методик, которая разделила общую группу исследуемых на две подгруппы: 1) находящиеся в кризисном состоянии в связи с учебно-профессиональной деятельностью (24 человека); 2) не находящиеся в таком состоянии (54 человека). Для определения, находится ли студент в кризисном состоянии в связи с учебно-профессиональной деятельностью, все результаты методик были рассмотрены с позиции компонентной модели [3, 4]. Ключевыми факторами, свидетельствующими о том, что у студента имеется кризисное состояние, являются: высокие и средние с тенденцией к высокому показатели выраженности смысложизненного кризиса (результаты по опроснику смысложизненного кризиса В.В. Карпинского); первый тип актуальности смыслового состояния, характеризующийся низкой осмысленностью прошлого, настоящего и будущего (тест «Смысложизненные ориентации»); преобладание внешней учебной мотивации или амотивации; сниженные показатели самооценки и самоорганизации личности. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Результаты исследования кризисного состояния в связи с учебно-профессиональной деятельностью

| Показатель | Студенты, находящиеся в кризисном состоянии в связи с учебно-профессиональной деятельностью (n = 24) | Студенты, не находящиеся в кризисном состоянии в связи с учебно-профессиональной деятельностью (n = 54) |
|---|--|---|
| «Опросник смысложизненного кризиса» В.В. Карпинского | | |
| Выраженность кризиса | Количество случаев | Количество случаев |
| Высокий уровень (8–10 стенов) | 12 | 0 |
| Средний с тенденцией к высокому уровню (7 стенов) | 7 | 0 |
| Средний уровень (5–6 стенов) | 5 | 28 |
| Средний с тенденцией к низкому уровню (4 стена) | 0 | 21 |
| Низкий уровень (1–3 стена) | 0 | 5 |
| Тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева в адаптации М.С. Яницкого и А.В. Серого | | |
| Актуальность смыслового состояния | Количество случаев | Количество случаев |
| Первый тип | 19 | 0 |
| Второй тип | 1 | 2 |
| Третий тип | 2 | 1 |
| Четвертый тип | 2 | 8 |
| Пятый тип | 0 | 5 |
| Шестой тип | 0 | 2 |
| Седьмой тип | 0 | 7 |
| Восьмой тип | 0 | 29 |
| «Шкала академической мотивации» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина | | |
| Преобладающая мотивация к обучению | Количество случаев | Количество случаев |
| Познавательная мотивация | 17 | 47 |
| Мотивация достижения | 8 | 28 |
| Мотивация самоуважения | 11 | 33 |
| Мотивация саморазвития | 10 | 25 |
| Интроецированная мотивация | 9 | 12 |

Окончание табл. 1

| Показатель | Студенты, находящиеся в кризисном состоянии в связи с учебно-профессиональной деятельностью (n = 24) | Студенты, не находящиеся в кризисном состоянии в связи с учебно-профессиональной деятельностью (n = 54) |
|--|--|---|
| Экстернальная мотивация | 6 | 6 |
| Амотивация | 6 | 1 |
| Методика «Диагностика особенностей самоорганизации-39» А.Д. Ишакова | | |
| Шкала | Уровни: Н/НСр/Ср/ВСр/В | Уровни: Н/НСр/Ср/ВСр/В |
| Целеполагание | 9/7/6/1/1 | 2/9/19/15/9 |
| Анализ ситуации | 10/1/10/2/1 | 4/5/24/16/5 |
| Планирование | 5/5/10/3/1 | 3/5/15/23/8 |
| Самоконтроль | 6/5/12/2/1 | 3/7/24/13/7 |
| Коррекция | 6/8/6/3/1 | 2/7/18/9/18 |
| Волевые усилия | 10/6/6/1/1 | 2/3/29/17/3 |
| «Шкала самооценки» М. Розенберга | | |
| Уровень самооценки | Количество случаев | Количество случаев |
| Низкий | 6 | 1 |
| Средний | 16 | 32 |
| Высокий | 2 | 21 |

У студентов с кризисным состоянием в *деятельностном компоненте* отмечается обесценивание ценностей, которые были значимы в прошлом, вследствие низкой осмысленности жизни в общем, а у некоторых низкой осмысленности прошлого проявляются трудности в постановке целей. Отсутствие значимых ценностей, трудности в постановке целей негативно влияют на реализацию деятельности. В мотивационном компоненте людей с кризисным состоянием характерно проявление познавательной мотивации, но она носит неустойчивый характер в связи с наличием интроецированной мотивации, которая реализуется из чувства вины и стыда. Внутренняя мотивация может снижаться из-за мотивации из чувства вынужденности следования нормам и правилам, а в некоторых случаях приводит к амотивации. Оценочно-контрольный компонент выражается в показателях ниже среднего по самоорганизации, однако некоторые респонденты способны скорректировать свое поведение. Самооценка, в свою очередь, характеризуется преобладанием самоуважения, однако иногда они могут обесценивать свои достижения. Выделено два респондента, которые склонны акцентироваться на своих недостатках и слабых сторонах, винить себя во всех неудачах. Это мешает ставить цели и добиваться успеха.

Подгруппа, не находящаяся в кризисном состоянии, в *деятельностном компоненте* характеризуется устойчивыми ценностями, способностью реализовывать поставленные задачи. Однако некоторые могут проявлять неустойчивость в определении ценностей и целей. Так, можно сказать о большей эффективности в определении и реализации целей, однако некоторые респонденты, имеющие предкризисное состояние, могут ситуативно

изменять цели, что может снизить эффективность деятельности. Для *мотивационного компонента* характерна выраженность внутренней мотивации: мотивация достижения, познавательная мотивация и мотивация саморазвития, но также самоуважения, которая помогает почувствовать свою значимость в связи с высокими результатами. Однако последняя является наиболее распространенной в учебной деятельности. В *оценочно-контрольном компоненте* показатели самоорганизации имеют средние значения, а результаты самооценки выражены в преобладании самоуважения, но иногда они могут обесценить свои достижения. Важно отметить, что полученные результаты указывают на большую устойчивость положительной самооценки, чем у людей с кризисным состоянием.

На втором этапе исследования 13 человек из подгруппы студентов, находящихся в кризисном состоянии в связи с учебно-профессиональной деятельностью, приняли участие в краткосрочной программе психологической коррекции.

Авторская программа базируется на основных принципах психологической и краткосрочной коррекции, которые разработали Л.И. Божович, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.: принцип единства методологии, диагностики и коррекционной работы указывающий на то, что программа психологической коррекции составляет единый комплекс, деятельностный принцип, принцип терминологической адекватности, принцип актуальности, системности, «Сдвиг фокуса», «Здесь-и-сейчас» [15]. Подход, который лег в основу составления данной программы, – когнитивно-поведенческий (КПТ). Отличительными чертами КПТ являются проблемно-ориентированные стратегии и вмешательства, которые основаны на теории научения, а также на принципах когнитивной теории. Так, в анализе учебно-профессиональной деятельности выделены компоненты: деятельностный, мотивационный, оценочно-контрольный, в которых отражаются когнитивные компоненты или особенности мышления (цели индивида, убеждения, самооценка, мотивация). К поведенческому компоненту можно отнести навыки самоорганизации, а также поведения исходя из особенностей когнитивных элементов [16]. Данное описание наглядно показывает актуальность применения когнитивно-поведенческого подхода в программе. На основе вышеуказанных компонентов проводились:

- 1) работа с ценностно-смысловой сферой (упражнение на определение ценностей и мотивов в учебной деятельности) с представлениями о себе и своей студенческой роли (выявление негативных автоматических мыслей их реструктуризация);
- 2) анализ эмоциональных и телесных реакций в трудных учебных ситуациях и на протяжении коррекционной работы, обучение техникам саморегуляции;
- 3) анализ поведения в трудных учебных ситуациях, основные формы поведения в жизненных ситуациях; обучение навыкам самоорганизации и планирования.

Существует формула КПТ: С-М-Э-Р, где С – событие; М – мысли или оценка данного события; Э – эмоция (радость, гнев, страх, печаль и их производные); Р – телесная и поведенческая реакция (напряжение мышц, отстаивание своей позиции или бегство).

Данная схема послужила основой для анализа автоматических мыслей, телесных и эмоциональных реакций.

Исходя из компонентов учебно-профессиональной деятельности и компонентов КПТ, а также результатов эмпирического исследования *цель проведения краткосрочной программы* заключается в том, чтобы повысить внешнюю мотивацию, самоорганизацию, самооценку, а также укрепить ценностно-смысловую сферу для эффективности учебно-профессиональной деятельности и снижения кризисного состояния.

Коррекционная работа проводилась в групповом формате, поскольку он обеспечивает принятие и понимание нормальности кризисного состояния (несколько студентов столкнулись с данным состоянием или определенными трудностями в учебной деятельности). Продолжительность коррекционной программы – 10 встреч. Занятия прохо-

дили один раз в неделю, продолжительность одного занятия – 1,5–2 ч. Такой формат работы позволяет эффективно поработать с каждым участником, выполнить домашнее задание, которое дается после каждого занятия для рефлексии темы занятия и закрепления навыков. План и темы коррекционных занятий представлены в табл. 2.

Таблица 2

План краткосрочной программы психологической коррекции кризисного состояния в связи с учебно-профессиональной деятельностью

| Тема | Цель | Время, ч | Содержание занятия |
|--|--|----------|--|
| № 1 Знакомство и понимание кризисного состояния | Создать доверительную атмосферу, познакомить с правилами группы, провести психологическую образовательную беседу | 2 | Вводная часть (30 мин) Упражнение «Знакомство» Цель: познакомить участников, снять напряжение. Установка правил поведения в группе. Основная часть (1ч 10 мин) Психологическая беседа Цель: рассказать о кризисном состоянии, объяснить основные принципы КПТ. Упражнение № 1 Цель: определить наиболее затруднительные ситуации для студентов в процессе учебы. Заключительная часть (20 мин) Подведение итогов дня; домашнее задание |
| № 2 Цели и ценности | Определить, актуализировать цели и ценности, жизненные и учебные | 1,5 | Вводная часть (30 мин) Шеринг (оценка актуального эмоционального состояния, обсуждение значимых тем) Обсуждение домашнего задания Основная часть (30 мин) Упражнение «Оценка ценностей» Цель: определить важные для человека ценности. Заключительная часть (30 мин) Подведение итогов дня; домашнее задание |
| № 3 Мотивация | Актуализировать учебную мотивацию | 2 | Вводная часть (30 мин) Шеринг Обсуждение домашнего задания Основная часть (1 ч) Упражнение № 1 Цель: проанализировать автоматические мысли, эмоции и действия. Упражнение «Расскажи мне свою историю» Цель: поделиться опытом столкновения с различными учебными ситуациями, снизить негативные переживания, связанные с прошлым опытом. Заключительная часть 30 мин) Подведение итогов дня; домашнее задание |

| Тема | Цель | Время, ч | Содержание занятия |
|-----------------------------------|--|----------|---|
| № 4 Саморегуляция | Познакомить с техниками регуляций психоэмоционального состояния | 2 | Вводная часть (30 мин) Шеринг Обсуждение домашнего задания Основная часть (1 ч) Реструктуризация автоматических мыслей Цель: проанализировать автоматические мысли, определить когнитивные искажения. Упражнение «Виды дыхания» Цель: познакомить с разными видами дыхания. Упражнение «Успокаивающий метод» Цель: познакомить с дыхательной техникой. Заключительная часть (30 мин) Подведение итогов дня; домашнее задание |
| № 5 Саморегуляция (продолж.) | Познакомить с техникой мышечной релаксации | 1,5 ч | Вводная часть (30 мин) Шеринг Обсуждение домашнего задания Основная часть (30 мин) Упражнение «Поиск напряжения» Цель: подготовить к выполнению техники и выявить наиболее напряженные участки. Прогрессивная мышечная релаксация Цель: познакомить с техникой саморегуляции. Заключительная часть (30 мин) Подведение итогов дня; домашнее задание |
| № 6 Самоорганизация | Проанализировать сферы жизни и определить распределение ресурсов | 2 | Вводная часть (30 мин) Шеринг Обсуждение домашнего задания Основная часть (1 ч) Упражнение «Квадрат Пезешкиана» Цель: определить основные сферы жизни и найти баланс между ними. Упражнение «Матрица Эйзенхауера» Цель: распределить текущие задачи с учетом приоритетов. Заключительная часть (30 мин) Подведение итогов дня; домашнее задание |
| № 7 Самоорганизация (продолж.) | Познакомить с навыками эффективной самоорганизации | 1,5 | Вводная часть (30 мин) Шеринг Обсуждение домашнего задания Основная часть (30 мин) Упражнение № 1 Цель: попробовать технику постановки цели для повышения эффективности. Заключительная часть (30 мин) Подведение итогов дня; домашнее задание |

| Тема | Цель | Время, ч | Содержание занятия |
|---------------------------------|---|----------|---|
| № 8 Самооценка | Актуализировать сильные черты личности, укрепить позитивное отношение к себе | 2 | Вводная часть (30 мин) Шеринг Обсуждение домашнего задания Основная часть (1 ч) Упражнение № 1 Цель: осознать влияние внутреннего критика. Заключительная часть (30 мин) Подведение итогов дня; домашнее задание |
| № 9 Самооценка (продолж.) | Актуализировать сильные черты личности, укрепить позитивное отношение к себе | 2 | Вводная часть (30 мин) Шеринг Обсуждение домашнего задания Основная часть (1 ч) Упражнение № 1 Цель: создать условия для осмысления личной ответственности за свою успешность / неуспешность в профессии. Упражнение «Человек на своем месте» Цель: самостоятельный анализ плюсов и минусов студенческих и профессиональных ролей. Заключительная часть (30 мин) Подведение итогов дня; домашнее задание |
| № 10 Завершение | Обобщить все пройденные занятия, подвести итог, провести итоговую диагностику | 2 | Вводная часть (30 мин) Шеринг Обсуждение домашнего задания Основная часть (1 ч) Тестирование Упражнение «Пожелания» Цель: получить поддержку от участников, получить ресурс для дальнейшей работы. Заключительная часть (30 мин) Заключительный шеринг |

На третьем этапе после прохождения программы (спустя 2,5 месяца) была проведена итоговая психологическая диагностика с применением тех же методик и произведена обработка данных с помощью Т-критерия Вилкоксона и медианного теста для определения эффективности краткосрочной программы психологической коррекции кризисного состояния у студентов в связи с учебно-профессиональной деятельностью. Результаты диагностики представлены в табл. 3.

Статистическая обработка показателей кризисного состояния и критериев учебно-профессиональной деятельности до и после проведения программы коррекции (n = 13)

| Показатель | Значения критерия Вилкоксона, T | Уровень достоверности (p-level) | Показатель медианы До/После |
|---|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| «Опросник смысложизненного кризиса» В.В. Карпинского | | | |
| Смысложизненный кризис | 1,00 | 0,011 | 245/215 |
| Тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева в адаптации М.С. Яницкого и А.В. Серого | | | |
| Осмысленность жизни | 1,50 | 0,013 | 90/102 |
| Цели | 0,00 | 0,008 | 31/36 |
| Процесс | 9,00 | 0,109 | 24/29 |
| Результат | 5,00 | 0,038 | 24/26 |
| Локус контроля – Я | 4,00 | 0,028 | 20/26 |
| «Шкала академической мотивации» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина | | | |
| Локус контроля – Жизнь | 0,00 | 0,017 | 30/33 |
| Познавательная мотивация | 2,00 | 0,074 | 16/16 |
| Мотивация достижений | 0,00 | 0,007 | 11/15 |
| Мотивация саморазвития | 2,00 | 0,025 | 15/17 |
| Мотивация самоуважения | 18,00 | 1,00 | 12/14 |
| Интроецированная мотивация | 3,50 | 0,142 | 13/10 |
| Экстернальная мотивация | 5,00 | 0,128 | 13/11 |
| Амотивация | 12,00 | 0,400 | 8/7 |
| Методика «Диагностика особенностей самоорганизации-39» А.Д. Ишакова | | | |
| Целеполагание | 3,00 | 0,020 | 8/15 |
| Анализ ситуации | 9,50 | 0,123 | 2/10 |
| Планирование | 9,00 | 0,109 | 3/6 |
| Самоконтроль | 12,0 | 0,457 | 8/9 |
| Коррекция | 9,50 | 0,123 | -3/3 |
| Волевые усилия | 3,00 | 0,035 | -3/6 |
| «Шкала самооценки» М. Розенберга | | | |
| Самооценка | 0,00 | 0,011 | 27/32 |

По «Опроснику смысложизненного кризиса» Т-критерий Вилкоксона показал значимые различия. До программы участники имели выраженное кризисное состояние по медиане (7 стенов), а после программы выраженность кризисного состояния снизилась

(5 стенов), что свидетельствует о повышении повседневной активности, снижении ощущения неудовлетворенности жизнью, однако, вероятно, остается некоторая неустойчивость ценностного компонента. Снижение выраженности кризисного состояния можно объяснить тем, что в коррекционной работе была создана доброжелательная и принимающая атмосфера, а поддержка и нормализация состояния являются основой психологической помощи в ситуации кризиса [14]. При работе с участниками такие обсуждались ситуации, которые вызывают беспокойство и трудности в учебном процессе; производился анализ негативных автоматических мыслей, возникающих в учебных ситуациях, и их реструктуризация [13]. Данная работа помогла участникам проанализировать трудные ситуации более глубоко (анализ плюсов и минусов, анализ мыслей, эмоций и действий в трудной учебной ситуации), что, в свою очередь, показало, к каким паттернам поведения чаще прибегают участники, какие могут проявляться когнитивные искажения.

Далее рассмотрим изменения с позиции компонентной модели.

Деятельностный компонент учебно-профессиональной деятельности. Для анализа использовались результаты методики «Смысложизненные ориентации», которая иллюстрирует наличие цели в жизни, продуктивность, удовлетворенность своей реализацией и в общем осмысленностью жизни. Т-критерий Вилкоксона показал значимые различия по 5 шкалам из 6. Однако медианный тест выявил, что медианные значения варьируются в диапазоне низких значений. Так, шкала «осмысленность жизни» до программы составила 2 стена, а после – 4 стена. Оба значения имеют низкий показатель (до 5 стенов – низкие значения). По шкале «цели» нет изменений по медианному тесту. Но, несмотря на это, можно сказать о менее выраженном проявлении негативных характеристик. Более выраженных изменений могло не произойти из-за достаточно устойчивости смысловых ориентаций, которые организуют цели, определяют поведение и отражают отношение личности к объектам, ради которых реализуется деятельность. Поэтому для изменений нужно больше времени. Однако изменения выявились по шкалам «результат», «локус контроля – Я» и «локус контроля – Жизнь»; значения до программы были низкими, а после программы стали средними. Полученные результаты свидетельствуют о повышении ощущения продуктивности и осмысленности пройденного отрезка жизни, о повышении уверенности в себе как личности и способности выстраивать свою деятельность в соответствии с представлением о ее смысле, повышении способности свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Изменения в деятельностном компоненте (повышение продуктивности, уверенность в своих силах, укрепление убеждения о контроле своей жизни) можно объяснить следующей произведенной работой в программе коррекции: во-первых, актуализацией мотивов поступления в университет, которая проводилась методом незаконченных предложений и помогла определить осознанные и неосознанные мотивы; во-вторых, анализом значимых ценностей и отработкой постановки целей исходя из значимых ценностей и имеющихся ресурсов; в-третьих, актуализацией сильных качеств личности, помогающих для реализации в учебно-профессиональной деятельности, которая производилась путем индивидуального анализа каждым участником своих качеств и совместного обсуждения полученных результатов.

Мотивационный компонент учебно-профессиональной деятельности. Для анализа использовались результаты методики «Шкала академической мотивации», которая иллюстрирует внутреннюю, внешнюю мотивацию и амотивацию у студентов. Т-критерий Вилкоксона показал значимые различия по 2 шкалам из 7. Так, показатель мотивации «достижения» изменился с среднего до высокого, что свидетельствует о стремлении получать высокие результаты в учебе и удовольствие от процесса. Показатель мотивации «саморазвитие» имел высокий уровень и на высоком уровне остался, что свидетельствует о стремлении развития своего потенциала в учебной деятельности и достижения компетентности. Такие результаты

можно объяснить тем, что на коррекционных занятиях обсуждались трудные для участников ситуации в учебе; им была оказана поддержка и даны рекомендации. Участники вели дневник успеха, что помогло им замечать свои успехи и настраиваться на восприятие и учет не только ошибок, но и достижений. Важным является то, что в мотивационном компоненте после программы коррекции повысились показатели, относящиеся именно к внутренней мотивации. Данный тип мотивации зарубежными и отечественными авторами определяется условием высоких достижений в учебно-профессиональной деятельности [17].

Оценочно-контрольный компонент учебно-профессиональной деятельности, который в литературе подразделяется авторами на два аспекта: самоорганизация и самооценка. Для анализа данного компонента использовались методики «Диагностика особенностей самоорганизации-39» и «Шкала самооценки». Изменения были выявлены по шкалам «целесолагание» и «волевые усилия» по уровню самооценки; они указывают на развитие способности у студентов анализировать свои сильные и слабые стороны, способности принимать конструктивную критику, ставить перед собой цели и стремиться достигать их. Отсутствие различий по другим шкалам можно объяснить тем, что самоорганизация – многоуровневый процесс, включающий в себя ценностные ориентации студента, цели и мотивы деятельности [18]. В этих явлениях имеются изменения в программе, но не настолько выраженные для изменения самоорганизации, так как эти компоненты достаточно устойчивы, т.е. необходимо больше времени. В целом данные результаты можно объяснить такой проделанной работой в программе, как: работа с внутренним критиком, анализ черт личности, помогающих и препятствующих в учебно-профессиональной деятельности, анализ положительных и отрицательных сторон студенческой и профессиональной роли, обучение навыкам саморегуляции (дыхательные техники, метод прогрессивно-мышечной релаксации) и планирование.

Заключение

Таким образом, после проведения краткосрочной программы психологической коррекции кризисного состояния у студентов в связи с учебно-профессиональной деятельностью можно увидеть снижение выраженности кризисного состояния, однако остается некоторая неустойчивость ценностного компонента.

В деятельностном компоненте учебно-профессиональной деятельности наблюдается продуктивность и осмысленность пройденного отрезка жизни; у студентов повысилась уверенность в своих силах, а также укрепилось убеждение о контроле своей жизни и способности свободно принимать решения. Однако остается некоторая неудовлетворенность жизнью и наблюдаются трудности постановки целей на долгосрочную перспективу, имеющие менее яркую выраженность после программы.

В мотивационном компоненте учебно-профессиональной деятельности отмечается стремление достигать высокие результаты в учебной деятельности и получать удовольствие от процесса, а также стремление развивать свой потенциал.

В оценочно-контрольном компоненте отмечается способность ставить цель и ее удерживать, регулировать собственные действия и состояния, наблюдается способность преодолевать трудности в учебной деятельности. После программы повысилась продуктивность анализа сильных и слабых сторон личности и способность принимать конструктивную критику.

Согласно полученным результатам, несмотря на некоторые аспекты ценностно-смысловой сферы, которые требуют большего количества времени для изменения, можно говорить об эффективности краткосрочной программы психологической коррекции кризисного состояния.

Полученные эмпирические данные обладают научной новизной, поскольку подобранный перечень методик помогает оценить у студентов наличие или отсутствие кризисного состояния в связи с учебно-профессиональной деятельностью, а авторская краткосрочная программа психологической коррекции способна оказать помощь студентам в данном состоянии.

Список источников

1. Dafermos M. Discussing the concept of crisis in cultural-historical activity research: A dialectical perspective // *Human Arenas*. 2024. Vol. 7, № 2. P. 273–292.
2. Особенности мотивационной направленности, профессиональной идентичности, эмоционального выгорания в кризисе профессионального становления у студентов 4 курса / Ю.В. Сарычева, И.А. Курусь, И.В. Пономаренко [и др.] // *Казанский педагогический журнал*. 2019. № 4 (135). С. 132–137.
3. Зеер Э.Ф. Личностно-ориентированное профессиональное образование: теоретико-методологический аспект. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф-пед. ун-та, 2001. С. 51.
4. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Москва: Педагогика, 1989. 560 с.
5. Сунцова Я.С. Кризис профессиональной идентичности студентов-психологов в связи с реализуемостью их жизненных ценностей // *Проблемы формирования профессиональной идентичности у лиц помогающих профессий*. 2022. С. 56.
6. Котлова Т.Б. Учет психологических особенностей студента первого курса как преодоление и профилактика его личностного кризиса // *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*. 2017. № 7. С. 35–40.
7. Дружинина И.А. Кризис идентичности будущих психологов: особенности развития и пути преодоления // *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*. 2011. № 1. С. 29–35.
8. Леонова Е.Н. Экзистенциальная природа кризиса студентов третьего курса // *Проблемы современного педагогического образования*. 2021. № 70-4. С. 219–223.
9. Мусина В.П. Факторы кризиса профессионального выбора у студентов // *Alma Mater (Вестник высшей школы)*. 2021. № 2. С. 29–37.
10. Cerutti R. Effectiveness of psychodynamic-oriented counselling intervention in reducing psychological distress in university students seeking help // *British Journal of Guidance & Counselling*. 2023. Vol. 51, № 6. P. 851–864.
11. Esposito G. Mentalizing the University experience: an exploratory study on the relationship between university students' reflective functioning, psychological well-being and academic performance // *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 8, № 2. P. 52–58.
12. Исмаилова С.С., Капустина Т.В. Эффективность программы психологической коррекции дезадаптивного состояния у студентов // *Человеческий капитал*. 2025. № 7 (199). С. 151–160.
13. Эффективность краткосрочной программы психологической коррекции склонности к экстремизму / Т.В. Капустина, А.С. Эльзессер, Р.В. Кадыров, А.Н. Матиозова // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2023. Т. 29, № 4. С. 66–72.
14. Козлов В.В. Принципы практико-ориентированной социально-психологической работы / Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова // *Всероссийская научная конференция*. 2020. С. 513.
15. Манухина Н.М., Манухина С.Ю. Анализ современных психологических подходов и технологий работы психолога-консультанта в организации // *Вестник ГУУ*. 2014. № 6. С. 279–283.
16. Варавина Л.А., Корнеева Е.Н. Применение когнитивно-поведенческой терапии в работе с ненормативными кризисами личности // *Ярославский педагогический вестник*. 2024. № 4 (139). С. 148–158.
17. Волкова Е.Н., Исаева О.М., Морева А.Н. Внутренняя мотивация деятельности современной молодежи как условие высоких достижений в сфере программирования: к вопросу определения понятия // *Вестник Мининского университета*. 2022. Т. 10, № 2 (39). С. 11.
18. Ондар А.О. Сравнение самостоятельности и самоорганизации деятельности студентов российских высших учебных заведений // *Скиф. Вопросы студенческой науки*. 2022. № 3 (67). С. 148–154.

References

1. Dafermos M. Discussing the concept of crisis in cultural-historical activity research: A dialectical perspective. *Human Arenas*. 2024; 7 (2): 273–292.
2. Features of motivational orientation, professional identity, emotional burnout in the crisis of professional development of 4th-year students / Yu.A. Sarycheva, I.A. Kurus, I.V. Ponomarenko [et al.]. *Kazan Pedagogical Journal*. 2019; 4 (135): 132–137.
3. Zeer E.F. Personality-oriented professional education: theoretical and methodological aspect. Ekaterinburg: Publishing house of the Ural. state prof-ped. univ.; 2001. P. 51.
4. Elkonin D.B. Selected psychological works. Moscow: Pedagogy; 1989. 560 p.
5. Suntsova Ya.S. Crisis of professional identity of psychology students in connection with the feasibility of their life values. *Problems of formation of professional identity in persons of helping professions*. 2022: 56.
6. Kotlova T.B. Taking into account the psychological characteristics of a first-year student as overcoming and prevention of his personal crisis. *Personality in extreme conditions and crisis situations of life*. 2017; (7): 35–40.
7. Druzhinina I.A. Identity crisis of future psychologists: features of development and ways of overcoming. *Personality in extreme conditions and crisis situations of life*. 2011; (1): 29–35.
8. Leonova E.N. Existential nature of the crisis of third-year students. *Problems of modern pedagogical education*. 2021; (70-4): 219–223.
9. Musina V.P. Factors of the crisis of professional choice in students. *Alma Mater (Higher School Bulletin)*. 2021; (2): 29–37.
10. Cerutti R. Effectiveness of psychodynamic-oriented counseling intervention in reducing psychological distress in university students seeking help. *British Journal of Guidance & Counselling*. 2023; 51 (6): 851–864.
11. Esposito G. Mentalizing the University experience: an exploratory study on the relationship between university students' reflective functioning, psychological well-being and academic performance. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*. 2020; 8 (2): 52–58.
12. Ismaylova S.S., Kapustina T.V. Effectiveness of the program of psychological correction of maladaptive state in students. *Human capital*. 2025; 7 (199): 151–160.
13. Effectiveness of a short-term program of psychological correction of propensity to extremism / T.V. Kapustina, A.S. Elzesser, R.V. Kadyrov, A.N. Matiozova. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2023; 29 (4): 66–72.
14. Kozlov V.V. Principles of practice-oriented social and psychological work. *All-Russian scientific conference Yaroslavl State University named after P. G. Demidov*. 2020: 513.
15. Manukhina N.M., Manukhina S.Yu. Analysis of modern psychological approaches and technologies of a consulting psychologist in an organization. *Bulletin of the State University of Management*. 2014; (6): 279–283.
16. Varavina L.A., Korneeva E.N. Application of cognitive-behavioral therapy in working with non-normative personality crises. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*. 2024; 4 (139): 148–158.
17. Volkova E.N., Isaeva O.M., Moreva A.N. Intrinsic motivation of modern youth activities as a condition for high achievements in programming: on the issue of defining the concept. *Bulletin of Minin University*. 2022; 10 (2 (39)): 11.
18. Ondar A.O. Comparison of independence and self-organization of activities of students of Russian higher educational institutions. *Skif. Issues of student science*. 2022; 3 (67): 148–154.

Информация об авторах:

Капустина Татьяна Викторовна, канд. психол. наук, доцент каф общепсихологических дисциплин ТГМУ, г. Владивосток, ORCID: 0000-0001-9833-8963, tatunchik48@mail.ru

Алёшина Ольга Сергеевна, студент ТГМУ, г. Владивосток, ORCID: 0009-0001-8410-1292, alyoshina.olga13@yandex.ru

Черемискина Ирина Игоревна, канд. психол. наук, доцент каф. общей и юридической психологии ФГБОУ ВО «ВВГУ», г. Владивосток, ORCID:0000-0003-4201-1990, irina-cheremiski@mail.ru

DOI: <https://doi.org/10.63973/2949-1258/2025-4/157-171>

EDN: <https://elibrary.ru/IYGATO>

Дата поступления:
25.08.2025

Одобрена после рецензирования:
2025

Принята к публикации:
2025