

Морозова Ирина Станиславовна

доктор психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой акмеологии и психологии
развития, директор Института образования
Кемеровского государственного университета

Каргина Анастасия Евгеньевна

ассистент кафедры акмеологии
и психологии развития Института образования
Кемеровского государственного университета

ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ ПЕРВОКУРСНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Аннотация:

Находясь в ситуации, трудность которой определяется субъективно, человек стремится воспользоваться внутренними ресурсами и найти выход. В статье анализируются результаты экспериментального исследования процесса формирования конструктивных стратегий, направленных на преодоление трудных жизненных ситуаций личности на начальном этапе получения высшего образования. Дополнены представления о вариативности стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. Рассмотрены психолого-образовательные возможности использования способов преодоления в условиях специально организованного воздействия. Обоснована необходимость учета личностных особенностей обучающихся в процессе формирования конструктивных стратегий преодоления. Доказано, что специально разработанная программа развития осознанной готовности к выбору стратегий преодоления обеспечивает повышение уровня осмысленности принимаемых решений и осознанности альтернативных вариантов поведения. Обогащение жизненного опыта в специально организованных условиях способствует развитию готовности первокурсников к выбору конструктивных стратегий преодоления в трудных жизненных ситуациях.

Ключевые слова:

конструктивные стратегии, выбор стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, психолого-образовательное сопровождение

Morozova Irina Stanislavovna

D.Phil. in Psychology, Professor, Head, Acmeology
and Developmental Psychology Department,
Director, Institute of Education,
Kemerovo State University

Kargina Anastasiya Evgenievna

Assistant Professor, Department of Acmeology
and Developmental Psychology,
Institute of Education, Kemerovo State University

FORMING OF CONSTRUCTIVE STRATEGIES FOR OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS OF FRESHMEN BY MEANS OF PSYCHOLOGY-EDUCATIONAL SUPPORT

Summary:

Being in a situation, the difficulty of which is determined subjectively, a person seeks to use internal resources and find a way out. The paper analyzes the results of an experimental study of the formation of constructive strategies aimed at overcoming difficult life situations of an individual at the initial stage of obtaining higher education. The ideas about the variability of strategies coping with difficult life situations have been supplemented. The psychological and educational possibilities of using the methods of coping in the conditions of specially organized influence are considered. The necessity of taking into account the personal characteristics of students in the process of forming constructive coping strategies is substantiated. It is proved that a specially designed program for the development of conscious readiness to choose coping strategies provides an increase in the level of meaningfulness of made decisions and awareness of alternative behavior. The enrichment of life experience in specially organized conditions contributes to the development of freshmen's conscious readiness to choose constructive coping strategies in difficult life situations.

Keywords:

constructive coping strategies, selection of strategies for overcoming difficult life situations, psychology-educational support

И эмоциональная, и интеллектуальная сферы важны для развития личности, индивидуальности человека. Находясь в ситуации, трудность которой определяется субъективно, он стремится воспользоваться внутренними ресурсами и найти выход. Опираясь на имеющиеся исследования, обозначим, что процесс формирования способов преодоления трудных жизненных ситуаций имеет специфические особенности, обусловленные возрастными психологическими характеристиками обучающихся, их жизненным опытом, а также условиями образовательной среды [1].

По мнению С.А. Малегоновой и И.А. Ральниковой, необходимо систематизировать стратегии преодолевающего поведения, выделив среди них по критерию продуктивности конструктивные и пассивные, а по критерию ресурсов – стратегии когнитивной, поведенческой адаптации и эмоционально ориентированные стратегии [2].

С.В. Ешмейкина говорит о важности своевременной профилактики закрепления неадаптивных копингов как черт личности за счет развития адаптивных стратегий совладающего поведения еще в подростковом возрасте [3].

На необходимость развития адаптивных стратегий на основе эмпатии, рефлексии и децентрации указывает Л.Н. Антилогова [4].

Н.А. Сирота и В.М. Ялтинский подчеркивают, что формирование стратегии «Разрешение проблем» помогает снижению уровня деструктивности психологической защиты [5].

Выбор оптимального копинга у студентов вуза связан с экстраверсией, саморегуляцией, рефлексивностью, творческим мышлением, психологической зрелостью и высокой самооценкой, что стало свидетельством возможности формирования у них копинг-стратегий. При этом данный процесс следует организовывать в условиях тренингов личностного роста с элементами коррекции отдельных индивидуальных параметров и навыков адаптивного поведения. Для студентов первого курса характерен выбор таких непродуктивных копинг-стратегий, как дистанцирование и бегство-избегание, что свидетельствует о повышенном уровне у них психического и физического дискомфорта [6].

Е.Н. Рядинская и М.А. Матушкина реализовали тренинговую программу по формированию адаптивных копинг-стратегий, которые способствуют позитивному принятию себя молодежью и допускают эффективное преодоление критических ситуаций существования [7].

Г.А. Кузьмина утверждает: для того чтобы избежать или минимизировать отрицательное воздействие на личность, необходимо выработать и использовать продуктивные стратегии копинга. Развитие стратегии «оценка проблемы» преподаватель, куратор, воспитатель или любой другой человек, отвечающий за взаимодействие с обучающимися, может стимулировать путем предоставления наиболее полной информации о проблеме, демонстрации возможных вариантов ее решения, приведения успешных примеров и т. д. Содействовать развитию копинг-стратегии «Поиск решения проблемы» у обучающихся можно, помогая им ставить те или иные цели и задачи, определять их приоритет и корректно контролируя их исполнение. Стратегию, нацеленную на эмоции, можно формировать, ориентируя обучающихся на познание и применение методики саморегуляции, самоанализа и продуктивной эмоциональной разгрузки, контроля своих эмоциональных состояний [8]. О необходимости развития способности совладания говорится также в работах А.А. Мишина и коллег [9].

Рассматривая проблему копинг-ресурсов личности, Н.А. Лужбина, И.А. Ральникова, Е.В. Васильева, О.М. Любимова предлагают учитывать сформированную позитивную Я-концепцию, локус контроля, эмпатию, аффилиацию, когнитивные способности, эмоциональный интеллект [10].

Психолого-образовательное сопровождение понимается как помощь и поддержка, реализуемые в контексте гуманистического направления, на которое опирается педагогическая парадигма современного общества. По мнению О.М. Краснорядцевой, психолого-образовательное сопровождение следует интерпретировать как «создание специальных условий, при которых молодые люди обретают (или расширяют) опыт превращения своего личностного потенциала и возможностей социальной (в том числе и образовательной) среды в ресурсы собственного образования как процесса самосозидания, создания себя путем полагания себя в мир культуры» [11].

Д.Н. Гриненко отмечает, что личностное преломление получаемого опыта должно быть приоритетным по сравнению с насыщенностью содержания проводимых мероприятий в процессе психолого-образовательного сопровождения [12].

Опираясь на теоретические положения о конструктивных и деструктивных стратегиях В. Янке и Г. Эрдманна, к конструктивным стратегиями можно отнести: повышение самооценки, анализ проблем, положительную переоценку, дистанцирование, самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблем, замещение, интеллектуализацию, компенсацию [13, с. 260–274].

Проблема предпринятого нами исследования состоит в определении возможности формирования конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций в процессе получения высшего образования. Была проведена экспериментальная проверка возможности формирования конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов-первокурсников. Исследование было организовано на базе ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет» в 2018–2019 гг. В нем приняли добровольное участие обучающиеся организаций высшего образования, средний возраст информантов – 18 лет. В количественном отношении выборка включала 40 человек. Все они были разделены между двумя группами: в экспериментальную вошли 20 студентов первого курса, обучающихся по профилю «Начальное образование», в контрольную – 20 первокурсников профиля «Дошкольное образование».

В качестве психодиагностических методик использовались следующие: «Способы совладающего поведения» (R. Lazarus); «Индекс жизненного стиля» (Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев и др.); «Способы преодоления негативных ситуаций» (С.С. Гончарова); «Смыслжизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев).

Для сравнения средних значений анализируемых показателей был использован t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок. Для обработки данных использовалась программа STATISTICA 10.

На констатирующем этапе значимых различий в группах выявлено не было.

С целью определения возможностей формирования конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у обучающихся организаций высшего образования средствами психолого-образовательного сопровождения нами в экспериментальной группе была реализована специально разработанная программа. Она была призвана обеспечить развитие у студентов способностей к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. К содержательным блокам программы относятся: диагностический (определение уже используемых индивидом способов преодоления, уровень развития его эмоционального интеллекта), информационный (объяснение исследуемых понятий, материалов изучаемых дисциплин), технологический (проведение занятий с элементами тренинга). Технологический блок включает в себя элементы арт-терапии, сказкотерапии, эмоционально-образной и телесно-ориентированной терапии. Программа ориентирована на реализацию в течение учебного года посредством включения в расписание учебных занятий участников экспериментальной группы дополнительных часов. Контрольная группа продолжала обучение по образовательной программе без вмешательства.

На контрольном этапе формирующего эксперимента был проведен второй замер уровня развития стратегий преодолевающего поведения в каждой группе. У респондентов контрольной группы значимых различий средних значений показателей начального и заключительного этапов не выявлено. В экспериментальной группе определены статистически значимые различия в средних значениях показателей с уровнем значимости $p \leq 0,05$ (таблица 1).

Таблица 1 – Различия в изучаемых показателях у студентов экспериментальной группы на начальном и заключительном этапах исследования (по t-критерию Стьюдента), $p < 0,05$

Показатель	Среднее значение		t-критерий	Уровень значимости различий, p
	Начальный этап	Заключительный этап		
Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (С.С. Гончарова)				
Поиск поддержки	8,08	10,81	-3,33	0,00
Самообвинение	7,77	6,03	2,23	0,04
Анализ проблемы	11,63	13,59	-2,94	0,00
Поиск виновных	8,97	6,10	2,44	0,02
Опросник «Индекс жизненного стиля» (Л.И. Вассерман и др.)				
Подавление	5,20	4,44	2,95	0,06
Опросник «Способы совладающего поведения» (R. Lazarus)				
Поиск социальной поддержки	10,88	12,75	-2,83	0,01
Принятие ответственности	6,57	7,69	-2,26	0,03
Планирование решения проблемы	11,90	13,00	-2,59	0,02
Положительная переоценка	11,22	13,22	-2,53	0,01
«Тест смысловых ориентаций» (Д.А. Леонтьев)				
ОЖ	98,51	106,66	-2,26	0,04
Процесс	28,78	32,16	-2,18	0,03
Локус контроля – жизнь	29,69	32,91	-2,41	0,02

После проведения формирующего эксперимента значимо возросли средние значения показателя «Поиск поддержки» ($t = -3,33$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,00$). Вероятно, получение помощи извне является необходимым условием преодоления субъективно оцениваемой степени трудности жизненных ситуаций для обучающихся первого курса организаций высшего образования по направлению подготовки «Начальное образование», при этом участие в исследовании можно расценивать как помощь в осознании способов разрешения неопределенных ситуаций. Также повысились средние значения копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» ($t = 2,83$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,01$), что может интерпретироваться как следствие обогащения опыта взаимодействия в группе и осознания результативности обсуждения собственных переживаний.

По итогам эксперимента было отмечено снижение средних значений по параметру «Самообвинение» ($t = 2,23$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,04$), что может быть проинтерпретировано как отказ от ухода от решения проблемы в пользу определения способов исправить ситуацию.

Тот факт, что выявлено снижение средних значений стратегии «Поиск виновных» ($t = 2,44$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,04$), мы считаем возможным трактовать как свидетельство повышения уровня осознанности ответственности за происходящее, внутренних требований к нормам своего поведения.

Рост средних значений показателя «Анализ проблемы» ($t = -2,94$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,00$) отражает динамику адаптации первокурсников. Респонденты демонстрируют

повышение уровня контроля над собственной жизнью вследствие сравнения себя с другими участниками, с собой в прошлом.

На основе полученных результатов мы считаем возможным констатировать появление у студентов осознанного стремления усилить контроль за собственным поведением как следствие участия в рефлексивных семинарах, что подтверждает значимо выраженное снижение среднего значения показателя «Подавление» ($t = 2,95$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,06$).

Стратегия принятия ответственности, средние значения которой повысились ($t = -2,26$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,03$), предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы, таким образом, у обучающихся первого курса наблюдается тенденция к пониманию своего участия в сложившейся ситуации неопределенности на жизненном пути.

Опыт рефлексивного поведения обеспечил студентам возможность применения стратегии планирования решения проблемы. Количественное подтверждение данного обстоятельства мы находим при анализе средних значений по параметру «Планирование решения проблемы» ($t = -2,59$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,02$).

Отмечены значимые изменения средних значений показателя «Положительная переоценка» ($t = -2,53$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,01$). В этом случае можно говорить о вероятном переосмыслении проблемных ситуаций респондентами в ходе исследования, а также об их работе над саморазвитием, при этом необходимо учитывать возможность недооценки личностью действенного решения ситуации.

Анализ показателей смысловых ориентаций в ходе исследования позволяет констатировать следующее. Произошли значимые изменения средних значений показателей «Процесс» ($t = -2,18$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,03$), «Локус контроля – жизнь» ($t = -2,41$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,02$), «ОЖ» ($t = -2,26$, число степеней свободы равно 19, $p = 0,04$) в сторону увеличения. Таким образом, данные изменения свидетельствуют о повышении эмоциональной насыщенности жизни, осознании ее смысла и появлении интереса у обучающихся первого курса организации высшего образования по направленности «Начальное образование». Также отмечено развитие способности студентов контролировать свою жизнь, что произошло, вероятно, в результате выполнения заданий рефлексивного семинара, направленных на контроль эмоциональных проявлений личности в различных жизненных ситуациях. Следствием этих изменений стал рост средних значений общей осмысленности жизни респондентов.

Таким образом, анализируя данные, представленные в таблице 1, мы считаем возможным констатировать, что у студентов направления подготовки «Начальное образование» после формирующего воздействия произошли статистически значимые изменения в изучаемых показателях.

Перейдем к сравнительному анализу параметров экспериментальной и контрольной группы на заключительном этапе исследования. Данные, полученные в ходе сравнения средних значений с помощью t -критерия Стьюдента для независимых выборок, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние значения показателей в контрольной и экспериментальной группе на заключительном этапе исследования

Показатель	Среднее значение		t-критерий	Уровень значимости различий, p
	Контрольная группа «Дошкольное образование»	Экспериментальная группа «Начальное образование»		
Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (С.С. Гончарова)				
Поиск поддержки	7,85	10,81	-3,89	0,00
Повышение самооценки	16,11	19,28	-3,22	0,00
Анализ проблемы	12,02	13,59	-2,63	0,01
Опросник «Индекс жизненного стиля» (Л.И. Вассерман и др.)				
Подавление	5,31	4,44	2,25	0,03
Опросник «Способы совладающего поведения» (R. Lazarus)				
Поиск социальной поддержки	10,77	12,75	-3,03	0,00
Принятие ответственности	6,46	7,69	-2,63	0,01
Планирование решения проблемы	11,61	13,00	-2,08	0,04
Положительная переоценка	11,66	13,22	-2,24	0,03
СЖО (Д.А. Леонтьев)				
Локус контроля – жизнь	30,15	32,91	-2,16	0,03

Анализ результатов, представленных в таблице 2, говорит о том, что на заключительном этапе исследования у студентов направления подготовки «Начальное образование» и «Дошкольное образование» выявлены статистически значимые различия по исследуемым показателям.

Обучающиеся экспериментальной группы чаще обращаются за поддержкой для поиска выхода из субъективно воспринимаемой как трудной жизненной ситуации («Поиск поддержки», $t = -3,89$, число степеней свободы равно 38, $p = 0,00$; «Поиск социальной поддержки», $t = -3,03$, число степеней свободы равно 38, $p = 0,00$).

Участники эксперимента продемонстрировали концентрацию внимания на собственных успехах и достижениях, в результате произошло изменение результатов показателя «Повышение самооценки» ($t = -3,22$, число степеней свободы равно 38, $p = 0,00$).

У испытуемых экспериментальной группы стали значимо выше средние значения показателя «Анализ проблемы» ($t = -2,69$, число степеней свободы равно 38, $p = 0,01$): повысилась адаптивность, изменились установки на процесс обучения, произошла рефлексия прошлого опыта.

В экспериментальной группе уровень психологической защиты «Подавление» стал значимо ниже ($t = 2,25$, число степеней свободы равно 38, $p = 0,03$), чем в контрольной группе. Таким образом, следует констатировать, что участники экспериментальной группы в меньшей степени склонны блокировать свои мысли и чувства, вызывающие тревогу, а стремятся к их анализу. В то же время они прилагают усилия для преодоления трудных жизненных ситуаций за счет их переосмысления в позитивном ключе – «Положительная переоценка» ($t = -2,24$, число степеней свободы равно 38, $p = 0,03$).

Обучающиеся экспериментальной группы чаще признают свою роль в возникновении ситуации неопределенности («Принятие ответственности», $t = -2,63$, число степеней свободы равно 38, $p = 0,01$). Кроме того, студенты данной группы создают планы по решению проблемной ситуации, рассматривают варианты собственного поведения, анализируют обстоятельства («Планирование решения проблемы», $t = -2,08$, число степеней свободы равно 38, $p = 0,04$).

Также участники экспериментальной группы больше убеждены в том, что способны контролировать свободное принятие решений в той или иной жизненной ситуации («Локус контроля – жизнь», $t = -2,16$, число степеней свободы равно 38, $p = 0,03$).

Важно отметить, что в контрольной группе было отмечено незначимое и снижение, и повышение показателей за время исследования, что свидетельствует о возрастном психологическом развитии обучающихся.

Таким образом, апробация программы развития осознанной готовности к выбору стратегий преодоления позволяет констатировать повышение уровня осмысленности принимаемых решений и осознанности альтернативных вариантов поведения среди испытуемых. Обогащение жизненного опыта в специально организованных условиях способствует развитию осознанной готовности к выбору различных, преимущественно конструктивных, стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций.

Акцентирование внимания участников на их прошлых успехах и достижениях было обеспечено средствами психолого-образовательного сопровождения. В результате повысилась адаптивность студентов, изменились их установки на процесс обучения, произошла рефлексия прошлого опыта. Участники экспериментальной группы в меньшей степени оказались склонны блокировать собственные мысли и чувства, вызывающие тревогу, они стремятся к их анализу, чаще обращаются за поддержкой, прилагают усилия для преодоления трудных жизненных ситуаций за счет переосмысления их в позитивном ключе, анализируют свою роль в возникновении ситуации неопределенности, планируют способы решения проблемы, рассматривают варианты поведения, демонстрируют убежденность в том, что способны контролировать свободное принятие решений в той или иной жизненной ситуации.

Полученные результаты могут быть использованы для работы со студентами, испытывающими проблемы в адаптации к учебной деятельности или в учебной группе.

Ссылки:

1. Формирование способов преодоления трудных жизненных ситуаций в будущей профессиональной деятельности выпускников вуза средствами рефлексивных семинаров / А.Е. Каргина [и др.] // Science for Education Today. 2020. Т. 10, № 4. С. 75–90. <https://doi.org/10.15293/2658-6762.2004.05>.
2. Малегонова С.А., Ральникова И.А. Психологическая коррекция адаптационных возможностей человека в кризисной ситуации // Мой выбор – наука! : сборник материалов VI Региональной молодежной конференции, XLVI научной конференции студентов, магистрантов, аспирантов и учащихся лицейных классов. Барнаул, 2020. С. 965–971.
3. Ешмейкина С.В. Связь психических состояний и типов копинг-стратегий у подростков // LXXV Международные научные чтения (памяти А.А. Абрикосова) : сборник статей Международной научно-практической конференции. М., 2020. С. 82–86.

4. Антилогова Л.Н., Черкевич Е.А. Роль психологических механизмов в саморегуляции психических состояний подростков // Саморегуляция личности в контексте жизнедеятельности : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Омск, 2017. С. 107–110.
5. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. М., 2008. 474 с.
6. Елизарова Е.Б. Программа формирования конструктивной психологической защиты подростков // Глобальный научный потенциал. 2020. № 3 (108). С. 47–49 ; Коробов Е.О., Булыгина Т.Б. Формирование продуктивных копинг-стратегий у студентов-психологов 1 курса // Психология и современный мир : материалы заочной Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Архангельск, 2020. С. 186–191.
7. Рядинская Е.Н., Матушкина М.А. Особенности переживания кризиса в позднем юношеском возрасте и пути его преодоления // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика : материалы IV Международной научно-практической конференции. Донецк, 2020. С. 446–450.
8. Кузьмина Г.А. Преобладающие копинг-стратегии обучающихся образовательных организаций высшего образования в ситуациях неопределенности // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 3 (6). С. 205–209.
9. Мишин А.А., Бовть О.Б., Медведева А.Л. Формирование способности совладания у будущих педагогов // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. М., 2020. С. 1051–1056.
10. Копинг-стратегии юношей в контексте эмоционального интеллекта Н.А. Лужбина [и др.] // Человеческий капитал. 2019. № 8 (128). С. 164–173.
11. Краснорядцева О.М. Психолого-образовательное сопровождение подготовки специалиста // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 305. С. 165–168.
12. Гриненко Д.Н. Динамика показателей саморегуляции и креативности у студентов с разными когнитивными стилями в условиях психолого-образовательного сопровождения // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. № 24. С. 34–44. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.24.34>.
13. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009. 336 с.

Редактор: Ситникова Ольга Валериевна
Переводчик: Кочетова Дарья Андреевна