

3. Падун, М. А. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М. А. Падун, А. В. Котельникова // Психологический журнал. – 2008. – № 4. – С. 98–106.
4. Падун, М. А. Психическая травма и картина мира: теория, эмпирия, практика. / М. А. Падун, А. В. Котельникова – М. : Ин-т психологии РАН, 2012. – 204 с.

УДК 159.9

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ
СТУДЕНТАМИ-ПЕРВОКУРСНИКАМИ ГУМАНИТАРНЫХ
И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ПЕРИОД
АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В УЧРЕЖДЕНИИ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**OVERCOMING DIFFICULT SITUATIONS
BY HUMANITARIAN AND NATURAL SCIENCE
STUDENTS DURING THE PERIOD OF ADAPTATION
TO LEARNING IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION**

Волченков В. С., кандидат психологических наук
БГПУ (г. Минск, Беларусь)

Volchenkov V. S., PhD in Psychology
BSPU (Minsk, Belarus)

Рассматриваются вопросы совладающего поведения у студентов первых курсов, обучающихся на гуманитарных и естественно-научных специальностях в контексте определения факторов психологической безопасности образовательной среды. Приводится характеристика понятий «трудная ситуация», «совладающее поведение». Показаны результаты сравнительно исследования социально-психологической адаптации и предпочитаемых стратегий совладания у студентов психологического института и физико-математического факультета.

The issues of coping behavior in first-year students studying in the humanities and natural sciences are considered in the context of determining the factors of psychological safety of the educational environment. The characteristics of the concepts "difficult situation", "coping behavior" are given. The results of a comparative study of socio-psychological adaptation and preferred coping strategies among students of the Institute of Psychology and the Faculty of Physics and Mathematics are shown.

Ключевые слова: трудная ситуация, совладающее поведение, адаптация, психологическая безопасность, социально-психологическая компетентность.

Keywords: difficult situation, coping behavior, adaptation, psychological safety, socio-psychological competence.

Поступление в учреждение высшего образования (далее – УВО) и последующее включение в новую систему социальных отношений, в специфически организованную, отличную от школьной, учебную деятельность могут обуславливать трудности в адаптации первокурсников к новой для них социальной ситуации развития. Трудности в адаптации могут быть связаны как с объективными (переезд в другой город, организация самостоятельной жизни в общежитии, смена режима дня и т. п.), так и субъективными факторами (уровень личностной зрелости первокурсника, его социально-психологическая компетентность, индивидуально-психологические особенности личности). Следовательно, необходимость адаптации к новой социальной ситуации развития, связанной с обучением в УВО, может рассматриваться как встреча с ситуацией, преодоление которой требует определенных личностных ресурсов, выработки и использования эффективных стратегий совладания с ней, то есть ситуация приобретает характеристики «трудной ситуации». Важно, чтобы социальные и личностные характеристики первокурсника были приведены в состояние динамического равновесия с новыми условиями среды УВО как внешнего фактора. В то же время сама среда УВО должна являться психологически безопасной для личности.

К исследованию трудных ситуаций в психологии обращались Л. И. Анцыферова, Е. А. Белан, Е. В. Битюцкая, Н. Г. Осухова, Н. Б. Парфенова, Л. А. Пергаменщик, Р. Лазарус и др. [2–4; 7–9; 12]. Следует отметить, что человек на протяжении жизненного пути регулярно встречается с новыми ситуациями, но не обязательно каждая из них является трудной. О. В. Александрова и И. Б. Дерманова отмечали, что индивидом придается личностное значение объективной ситуации, происходит ее интерпретация, благодаря чему она становится субъективной [1]

По мнению Е. А. Белан, трудной может стать ситуация, характеристики которой по той или иной причине переоцениваются личностью. Поэтому основным критерием здесь является скрытая во взаимодействии личности с данной ситуацией система причин, по которым происходит переоценка значимости ситуационных переменных интерпретирующим субъектом [3, с. 6]. Следовательно, под трудной пони-

мается ситуация, которая сопровождается переживанием препятствий для осуществления жизнедеятельности, параметры которой в индивидуальном сознании индивида оцениваются неадекватно в сторону повышения их значимости по отношению к действительности [3, с. 5].

Значение трудной ситуации состоит в том, что она может обусловить негативные последствия для личности. Трудная ситуация характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет, и тем, что он может сделать, оказавшись в данных обстоятельствах и обладая имеющимися у него личностными возможностями и ресурсами. Данное рассогласование создает препятствие на пути достижения поставленной цели, что вызывает отрицательные эмоции, являющиеся индикатором трудности той или иной ситуации для человека [6, с. 131].

Процесс преодоления трудной ситуации и, как следствие, адаптации к ней в психологии изучается в контексте проблемы совладающего поведения. В отечественной психологии использование термина «совладание» связано с работами Л. И. Анцыферовой [2]. Модели совладающего поведения обозначаются как стратегии совладания, под которыми Т. Л. Крюковой понимается поведение, «позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [5, с. 57].

Таким образом, возвращаясь к проблеме адаптации первокурсника к обучению в УВО, следует отметить, что в настоящее время в науке достаточно хорошо исследованы трудности, с которым сталкиваются студенты в первый год обучения, обуславливающие их факторы [10, 11]. Вместе с тем вопрос о том, с помощью каких стратегий совладающего поведения студенты преодолевают трудные ситуации, связанные с процессом адаптации, остается открытым. В связи с этим особой актуальностью обладают вопросы, связанные с изучением социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к обучению в УВО и выявления стратегий совладания, которые используются ими в трудных ситуациях, сопровождающих данную адаптацию. Данные показатели можно рассматривать в качестве индикаторов психологической безопасности образовательной среды УВО.

Для решения обозначенных вопросов было предпринято исследование, в ходе которого определены характеристики социально-психологической адаптации и установлены стратегии преодоления трудных ситуаций студентов-первокурсников, обучающихся по специальностям физико-математического и гуманитарного профилей. В исследовании приняли участие 100 студентов 1 курса в возрасте 17–19 лет: 50 сту-

дентов Института психологии и 50 студентов физико-математического факультета учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка». Используются следующие методики: методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, опросник «Способы совладания» (С. Фолкман, Р. Лазарус) в адаптации Л. И. Вассермана.

В результате исследования социально-психологической адаптации выявлено, что студенты Института психологии отличаются более высокими показателями адаптивности, принятия себя и других, эмоционального комфорта, внешнего контроля, стремления к доминированию. Студенты физико-математического факультета, в свою очередь, отличаются тем, что им в большей степени свойственна выраженность дезадаптированности, непринятия себя и других, эмоционального дискомфорта, внутреннего контроля, ведомости, эскапизма (ухода от проблем). Для оценки достоверности обозначенных выше различий между указанными группами студентов применялся критерий U-Манна-Уитни. Анализ результатов показал, что по всем показателям существуют достоверные различия ($p \leq 0,05$).

Полученные результаты можно связать с тем, что для студентов Института психологии с первых дней обучения в УВО создаются условия, в ходе которых развиваются качества и свойства, необходимые для успешной адаптации. К этим условиям, прежде всего, следует отнести наличие в учебном плане 1 курса учебных дисциплин (тренинг личностного роста, социально-психологический тренинг общения, психология личностного и профессионального роста), направленных на познание собственной личности, развитие рефлексивных умений, социально-психологической компетентности. В то же время учебные планы специальностей физико-математического факультета включают преимущественно учебные дисциплины естественно-научного цикла, и имеется дефицит гуманитарных, прежде всего, психологических дисциплин, которые представлены только основами психологии и педагогики.

Исследование стратегий совладания с трудными ситуациями позволило установить, что студенты Института психологии в трудной ситуации выбирают преимущественно следующие стратегии: самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы. Доминирующей является стратегия самоконтроля, которая предполагает преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высо-

кий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля наблюдается тенденция к сдерживанию личных побуждений и подавлению потребностей, стремление скрывать личные переживания от окружающих, замкнутость.

Следующей по значимости стратегией совладания с трудными ситуациями у студентов Института психологии является принятие ответственности за решение возникшего кризиса. Однако такая стратегия сочетается с самокритикой и самообвинением, что может привести к неоправданному переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

Стратегия планирования решения проблемы, также часто выбираемая студентами Института психологии, предполагает попытки преодоления трудных ситуаций за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Студенты физико-математического факультета выбирают в качестве приоритетных совершенно другие стратегии совладания с трудными ситуациями: бегство-избегание, дистанцирование и конфронтация. Ведущей стратегией выступает стратегия бегство-избегание, что свидетельствует о выраженности тенденции отрицать проблему, фантазировать, игнорировать проблему, уклоняться от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей. Свойственны неоправданные ожидания, проявление пассивности, вспышек раздражения, погружение в фантазии с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Стратегия дистанцирования характеризует лиц, склонных преодолевать негативные переживания за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее, использовать интеллектуальные приемы рационализации, отстранения, обесценивания, а также юмора.

Стратегия конфронтации, также часто выбираемая студентами физико-математического факультета, предполагает попытки в трудных ситуациях разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных или на изменение ситуации, или на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении, упорство.

Оценка достоверности различий в выраженности используемых стратегий совладания студентами Института психологии и физико-математи-

ческого факультета проводилась с помощью критерия U-Манна-Уитни. Анализ полученных результатов показал, что различия являются достоверными по всем стратегиям, за исключением стратегии «Положительная переоценка», которая свойственна субъектам, использующим положительное переосмысление, рассмотрение трудной ситуации как стимула для личностного роста. При данной стратегии характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление ситуации, включение ее в широкий контекст работы личности над саморазвитием. Однако уровень выраженности данной стратегии является невысоким у двух групп.

Таким образом, можно предположить, что более высокий уровень социально-психологической адаптации студентов Института психологии к условиям обучения в УВО и использование ими стратегий совладания с трудными ситуациями, характеризующимися большей эффективностью, чем стратегии, выбираемые студентами физико-математического факультета, связан с действием такого фактора, обуславливающего психологическую безопасность образовательной среды, как уровень развития социально-психологической компетентности субъектов образовательного процесса (в данном случае – студенты и преподаватели УВО). Критериями данного фактора можно считать способность к открытому выражению своих чувств и принятию чувств других, умение воспринимать ситуацию взаимодействия по принципу «здесь и сейчас», не пользуясь при этом стереотипами, готовность признавать гибкость применения правил и т. п. Все это лишний раз показывает значимость психологических знаний и психологического образования для каждого человека, независимо от получаемой им специальности.

Литература

1. Александрова, О. В. Психосемантический подход к оценке сложной жизненной ситуации / О. В. Александрова, И. Б. Дерманова // Вестн. С.-Петерб. гос. ун-та. – 2016. – Вып. 4. – С. 40–50.
2. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–19.
3. Белан, Е. А. Некоторые теоретические аспекты изучения трудных жизненных ситуаций / Е. А. Белан // Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России : материалы науч.-практ. конф., Омск, 12-13 нояб. 2009 г. / Омск. гос. ун-т ; под ред. Л. И. Дементий. – Омск, 2009. – С. 3–6.

4. Битюцкая, Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е. В. Битюцкая // Вестн. Моск. ун-та. – 2011. – № 1. – С. 100–110.
5. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Костром. гос. ун-т, 2010. – 296 с.
6. Купченко, В. Е. Совладание с трудными жизненными ситуациями личности с различными жизненными стратегиями / В. Е. Купченко // Омск. науч. вестн. – 2010. – № 2. – С. 130–134.
7. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н. Г. Осухова. – М. : Академия, 2007. – 288 с.
8. Парфенова, Н. Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций / Н. Б. Парфенова // Вестн. Псков. гос. ун-та. – 2009. – № 9. – С. 109–117.
9. Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология / Л. А. Пергаменщик. – Минск : Выш. шк., 2004. – 288 с.
10. Попова, Т. И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза / Т. И. Попова // Вестн. С.-Петербур. гос. ун-та. – 2007. – Вып. 2. – С. 53–56.
11. Роголева, Г. И. Адаптация первокурсников в вузовском образовательном пространстве / Г. И. Роголева // Вестн. Бурят. гос. ун-та. – 2011. – № 5. – С. 221–225.
12. Lazarus R. S. Stress, Appraisal and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – N. Y., 1984. – 218 p.

УДК 159.9.316.6

**РОЛЕВЫЕ ПОЗИЦИИ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА
У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ
ROLE POSITIONS IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS
OF ANXIETY IN BULLYING SITUATIONS**

Данилова Н. С., БГПУ (г. Минск, Беларусь)

Danilova N. S., BSPU (Minsk, Belarus);

Юркевич Н. А., БГПУ (г. Минск, Беларусь)

Yurkevich N. A., BSPU (Minsk, Belarus)

Статья посвящена исследованию проблемы буллинга в подростковой среде. Дан краткий анализ феномена буллинга, изложены результаты эмпирического исследования, проанализированы взаимосвязи между уровнями личностной и реактивной тревожностью и ролями в ситуации буллинга.

The article is devoted to the study of the problem of bullying in the adolescent environment. A brief analysis of the bullying phenomenon is given, the results of an empirical study are presented, the interrelationships between the levels of personal and reactive anxiety and roles in the bullying situation are analyzed.