

## СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ СИТУАЦИЙ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ

### WAYS TO OVERCOME NEGATIVE SITUATIONS, AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF FRESHMEN

*N. Chernobrovkina*

#### Annotation

This article describes how to use mostly freshmen to overcome adverse situations. It is shown that the educational and professional activities should be encouraged not forced, and adequate personal motives of their own growth, conscious attitude to learning, self-improvement and stress plants.

**Keywords:** overcoming, overcoming the behavior, subjective well-being.

*Чернобровкина Наталья Юрьевна*  
Аспирант, Университет  
Российской академии  
образования

#### Аннотация

В статье описаны способы, которые преимущественно используют первокурсники для преодоления негативных ситуаций. Показано, что учебно-профессиональная деятельность должна побуждаться не принуждением, а адекватными личностными мотивами собственного роста, сознательного отношения к учению, самосовершенствования и стрессоустойчивыми установками.

#### Ключевые слова:

преодоление, преодолевающее поведение, субъективное благополучие.

Вопросами преодоления и преодолевающего поведения молодежи довольно активно стали заниматься в последние несколько десятков лет в отечественной психологии в связи с резкими бурными переменами, происходящими на всех уровнях развития общества (В.А.Абабков, Е.Р.Исаева, Е.С.Романова, Ю.В.Щербатых, и др.) [1, 3, 4, 7]. Актуальность исследования преодолевающего поведения молодежи обусловлена тем, что обучение часто сопровождается переживанием различных стрессовых ситуаций, связанных как с учебным процессом, так и с личными взаимоотношениями (Е.Р.Исаева, Г.Селье, Ю.В.Щербатых, и др.) [3, 5, 7]. Наиболее трудным является адаптационный период, когда происходит вхождение в новую социальную ситуацию развития – первый год обучения в учебном заведении. Кризисность данного периода подтверждается объективными показателями, такими, как большое количество отчислений учащихся, а также субъективными – это переживания молодыми людьми сложности либо неспособности перестроиться со школьной системы обучения, изменить учебную деятельность согласно требованиям преподавателей, усваивать большой объем знаний, встраиваться в совершенно новый коллектив.

Все это и определило цель данного исследования – выявить основные способы преодоления негативных ситуаций и субъективное благополучие юношей и девушек первого года обучения в вузе и разработать рекомендации по оптимизации процесса адаптации молодежи.

В исследовании принимали участие 138 студентов, среди них девушки (n=93) и юноши (n=45), будущие медицинские работники. Были использованы следующие методики: опросник "Способы преодоления негативных

ситуаций" (С.С.Гончарова, 2005) [2]; и "Шкала субъективного благополучия" (М.В.Соколова, 1996) [6].

Для начала сравним полученные данные по методике выявления способов преодоления негативных ситуаций (поиск поддержки, повышение самооценки, самообвинение, анализ проблемы, поиск виноватых) в группах юношей и девушек. Проведенный двухфакторный дисперсионный анализ показал, что юноши и девушки выбирают различные способы преодоления негативных ситуаций ( $p=0,049$ ), связанных с учебной деятельностью. Рассмотрим более детально данные различия. Так, девушкам в значительно большей степени свойственна стратегия поиска поддержки, чем юношам ( $p=0,001$ ). Девушки, использующие стратегию поиска поддержки для выхода из негативных ситуаций, характеризуются ведомостью и экстернальным локусом контроля.

Традиционно считается, что стремление к поиску поддержки является одним из самых мощных ресурсов в преодолении негативных ситуаций, однако данная стратегия может иметь и негативный эффект, связанный с неуместной и чрезмерной помощью со стороны. Девушки, часто обращающиеся за поддержкой, могут перестать контролировать ситуацию и стать беспомощными, могут привыкнуть передавать ответственность другим, более уверенным в себе и сильным людям. Низкие показатели по данной шкале свойственны юношам. В стрессовых ситуациях они чаще девушек отстраняются от социальных контактов, они в большей степени уверены в том, что могут справиться с трудностями самостоятельно.

Стратегия повышения самооценки при преодолении негативных ситуаций так же свойственна в большей сте-

пени девушкам. Именно девушки при стрессовой ситуации стремятся поднять свою самооценку за счет акцента на своих прошлых достижениях и успехах. Внимание девушек переключается на что-то, что не имеет отношения к актуальной ситуации (это могут быть подруги, походы по магазинам, уход в иллюзии, мечты, и прочее). Девушкам в большей степени, чем юношам свойственен уход от решения собственных проблемных вопросов, они обесценивают их, таким образом, укрепляя свою самооценку. Проведенный анализ показал, что различия между юношами и девушками по данной шкале являются значимыми ( $p=0,028$ ).

Стратегия поиска виноватых при столкновении с негативными ситуациями так же свойственна в большей степени девушкам, чем юношам. Данные различия являются значимыми ( $p=0,049$ ). Девушки чаще юношей ищут причину происшедшего вовне, перекладывают ответственность за происходящее на других и ситуацию в целом, имеют склонность к выражению негативных эмоций, направленных на других людей. Девушки имеют более пониженные требования к своему поведению, не всегда контролируют свои эмоции, которые могут выражаться в виде плача, жалости к себе, уныния, страха, и возмущения.

По шкалам "самообвинение" и "анализ проблемы" опросника "Способы преодоления негативных ситуаций", студенты и студентки значимо не различаются между собой. И юноши и девушки в стрессовых ситуациях одинаково стремятся уйти от решения сложных проблем. Основная активность у них разворачивается в когнитивной и эмоциональной сферах. В стрессовых ситуациях юношам и девушкам свойственно стремление к когнитивной переоценке трудной ситуации, они стремятся обдумать проблему и найти ее решение. Проблемная ситуация рассматривается как шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки и ценности, осознать смысл случившегося. Данная стратегия дает возможность обрести чувство контроля над ситуацией и жизнью в целом. При анализе проблемы имеет место сравнение себя с другими людьми, сравнение актуальной ситуации с прошлыми ситуациями. Это, в свою очередь позволяет повысить свою самооценку, приобрести уверенность в себе, своих возможностях, а также придает силы молодым людям.

Далее, был сделан анализ эмоционального компонента субъективного благополучия или эмоционального комфорта студенток и студентов первокурсников. Шкала субъективного благополучия позволяет выявить качество эмоциональных переживаний субъекта в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества.

Проведенный двухфакторный дисперсионный анализ для определения зависимости показателей субъективного благополучия и пола, позволил выявить, что некоторые

шкалы опросника по-разному выражены у студентов и студенток первого курса.

Более детальный анализ показал, что у юношей и девушек по-разному выражена психоэмоциональная симптоматика ( $p=0,042$ ). У девушек в большей степени, чем у юношей нарушен сон, они больше переживают чувство беспредметного беспокойства, у них чрезмерно выражена острота реакций на незначительные препятствия и неудачи, им свойственно нарастающее переживание усиления рассеянности, и т.п. Кроме этого, были выявлены значимые различия между юношами и девушками по шкале "напряженность и чувствительность" ( $p=0,017$ ). Девушки в учебной деятельности более напряжены и чувствительны, чем юноши. Им свойственно в большей степени, чем юношам субъективное переживание тяжести выполняемой работы.

Как видим, преодолевающее поведение юношей и девушек первокурсников отличается своей спецификой и качественным своеобразием, процесс адаптации в новых условиях сопровождается субъективным благополучием, либо неблагополучием.

Было выявлено, что девушки значительно чаще юношей при столкновении с негативными ситуациями стремятся найти поддержку у ближайшего окружения. Девушки значительно чаще юношей прибегают к неадаптивным стратегиям, таким как поиск виноватых и избегание проблем при помощи их обесценивания. Возможно, нарушение сна, связанное с переживанием чувства беспредметного беспокойства, напряженности, чувствительности, рассеянности и т.п., способствует тому, что девушки чаще юношей выбирают неадаптивные формы преодоления, ищут виноватых, избегают стрессовых ситуаций, а также стремятся к защите и поддержке со стороны ближайшего окружения.

На основании проведенного исследования нами были намечены некоторые рекомендации по формированию адекватных форм преодолевающего поведения юношей и девушек, учащихся первого курса высшего учебного заведения с целью их более успешной адаптации.

Отметим, что эффективное преодолевающее поведение необходимо всем учащимся во избежание различных деструктивных изменений личности при преодолении жизненных ситуаций различной степени сложности. Социальная поддержка как ключевой ресурс преодоления, система убеждений, как способность и готовность субъекта заинтересованно участвовать в ситуациях повышенной сложности, контролировать их, управлять ими, уметь воспринимать негативные события как опыт и успешно справляться с ними должна транслироваться, передаваться от педагогов к воспитуемым через создание соответствующих условий.

Ближайшее окружение может благоприятствовать,

побуждать, помогать тому, что существует в зародыше у любого молодого человека – его жизнестойкость (С.Мадди, Д.А.Леонтьев), "мужество быть" (Р.Мэй). В первую очередь формированию конструктивных форм преодоления может способствовать развивающая среда учебного заведения.

На любом этапе профессиональной подготовки у учащихся может наступить кризис, который приводит к резкому росту неудовлетворенности результатами своей деятельности, бессилию, разочарованию, фрустрации, снижению мотивации, и, как результат дезадаптации. Это естественный кризис, успешно преодолевая который, молодой человек выходит на новую ступень своего развития. Особое внимание при этом, необходимо уделить молодым девушкам – учащимся высших учебных заведений. При этом, педагогам необходимо учитывать, что чрезмерная опека и внимание со стороны взрослых может лишь навредить им.

Безусловно, ориентация на развитие студента как личности, как индивидуальности и как активного субъекта деятельности может быть реализована лишь на основе построения соответствующей стратегии совместной деятельности преподавателя и студента. Необходимо изменение ролей и функций участников педагогического процесса. Преподаватель не только воспитывает и учит, он актуализирует, стимулирует стремления студентов к общему и профессиональному развитию, изучает их активность, создает условия для самодвижения и развития. При этом особое значение имеют не только профессиональные ценности, но и жизненные ориентации и установки самого преподавателя, связанные с его отноше-

ем к студентам, к науке, к педагогической деятельности, к жизни вообще.

На основании теоретического анализа психолого-педагогической литературы, коротко выделим профессиональные умения педагога, способствующие формированию конструктивных преодолевающих форм поведения учащейся молодежи. Ими являются: умение объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; открытость инновациям, новому опыту; умение адекватно анализировать педагогические ситуации; умение преобразовывать проблемно-конфликтные и кризисные педагогические ситуации в опыт, способствующий профессиональному и личностному росту и формированию конструктивных убеждений; освоение психотехники самоуправления и самоконтроля; способность к оптимистическому восприятию и мышлению; при принятии решений умение ориентироваться не только на педагогический результат, но и учитывать психологические эффекты (свое самочувствие и самоощущение учащихся, последствия взаимодействия, перспективу отношений, и т.п.).

Как видим, учебно-профессиональная деятельность должна побуждаться не принуждением, а адекватными личностными мотивами собственного роста, сознательного отношения к учению, самосовершенствования и стрессоустойчивыми установками.

Формирующаяся при этом активная позиция, ведет к развитию и саморазвитию субъекта учебной деятельности, актуализирует внутренний потенциал личности, формируя потребность и готовность к конструктивному преодолению трудностей в учебной деятельности и жизни вообще.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинги: анализ взаимоотношений. – СПб.: Речь, 2004. – 158 с.
2. Гончарова С.С. Процедура создания опросника "Способы преодоления негативных ситуаций": психометрическая оценка и стандартизация / С.С.Гончарова // Журнал практического психолога. – 2006. – № 6. – с. 132 – 147.
3. Исаева Е.Р. "Симптомокомплекс дезадаптации": маркеры психологического неблагополучия на модели студентов-менеджеров. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2009. – 28 с.
4. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. – Мытищи: Изд-во "Талант", 1990. – 144 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Медицина, 1962. – 54 с.
6. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия / М.В.Соколова. – Второе издание. НПЦ "Психодиагностика". Ярославль 1996. – 17 с.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

© Н.Ю. Чернобровкина, [ Chernobrovkina@list.ru ], Журнал «Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики»

**Е • Х • Р • О**  
**ЕLECTRONICA**

15-я Международная специализированная выставка  
электронных компонентов и комплектующих

11 - 13 апреля 2012  
Москва, Крокус Экспо