

### **Совладание с трудными жизненными ситуациями студентов первого курса психологических специальностей на этапе адаптации**

В наше время люди сталкиваются с многочисленными трудными ситуациями, которые возникают на протяжении всего жизненного пути, в разных сферах деятельности человека. В жизни студентов также возникают разного рода обстоятельства, способствующие развитию или регрессу личности, открывающие или закрывающие путь для ее нормального психического развития и функционирования. Поэтому так важны умение личности управлять данными ситуациями, способности к их конструктивному разрешению. Исследование поведения в трудных жизненных ситуациях студентов психологических специальностей позволило изучить и сравнить как восприятие, так и особенности самого поведения в данных ситуациях студентов разных групп на этапе адаптации к обучению в вузе.

Трудные ситуации являются особым случаем психологических ситуаций. Концепция трудной ситуации разрабатывается в соответствии с представлениями К. Левина о психологической ситуации как актуальной системе взаимодействия личности и ее окружения.

Трудные ситуации возникают в случае неуравновешенности в системе отношений личности и ее окружения или несоответствия между целями, стремлениями и возможностями их реализации, или качествами личности. Подобные ситуации предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его моральному и материальному потенциалу, ограничивают его активность. Их влияние на развитие личности не менее велико. Это можно объяснить тем, что все подобные ситуации нужно преодолевать, каждый раз необходимо находить то или иное решение. Именно в таких обыденных ситуациях человек приобретает удачный или неудачный опыт преодоления препятствий, определяет собственное отношение к трудностям, пробует, «примеряет»

разные способы действия, вырабатывает наиболее приемлемую для себя тактику поведения.

Трудные жизненные ситуации являются составной частью процессов социализации, во-первых, потому что они в целом обыденны, во-вторых, они не всегда травмируют личность, в-третьих, благоприятствуют развитию, когда происходят изменения конструктивного характера, способствующие достижению новых форм сбалансированности отношений с внешней средой.

Таким образом, трудные жизненные ситуации возникают или в случае неуравновешенности в системе отношений личности и ее окружения; или несоответствия между целями, стремлениями и возможностями их реализации и качествами личности.

Среди авторов, занимавшихся изучением трудных жизненных ситуаций, можно назвать Б.С. Братусь, Л.Ф. Бурлачук, Ф.Е. Василюка, Е.Е. Данилову, К. Муздыбаева, М. Тышкова и др. Изучению проблемы эмоциональных состояний посвящены многие современные исследования С.В. Ковалева, Д. Магнуссона, А.В. Филиппова и др.

Наше исследование проводилось в РГППУ в Институте психологии среди студентов первого курса психологических специальностей: Педагогика и психология – 16 человек, Психология – 18, направление подготовки Психология (бакалавриат) – 13 человек.

После проведения контент-анализа ситуаций, которые воспринимаются респондентами как трудные жизненные ситуации и с которыми они сталкивались после поступления в вуз, мы выявили следующие кластеры изучаемых ситуаций (табл.).

После применения углового преобразования Фишера нами были обнаружены различия в частоте выбора всех кластеров трудностей между группами педагогов-психологов и психологов (специалитеты) на уровне значимости  $p < 0,01$ . Так, для педагогов-психологов наиболее значимыми трудностями являются те, которые связаны со сферами семейных и межличностных отношений. В то же время, для психологов специалитета наибольшие трудно-

сти представляют ситуации, связанные с процессом обучения, также ими наиболее часто указываются другие виды трудностей (организация времени, адаптация к новому городу, стихийные непредвиденные ситуации и т.п.).

#### Кластеры трудных ситуаций для студентов

Педагоги-психологи (специалитет)	Психологи (специалитет)	Психологи (бакалавры)
<b>Обучение</b>		
Сдача сессии (20%)	Сдача сессии (33%) Процесс обучения (17%) Сложность в оплате (17%) Отношения с преподавателями (6%) Соотношение учебы и хобби (6%)	Сдача сессии (75%) Процесс обучения (8%) Отношения с преподавателями (8%) Сложности в оплате (8%)
<b>Семья</b>		
Трудности в общении (40%) Разлука (27%) Финансовое положение семьи (7%) Смена места жительства (35%) Смерть родственника (13%)	Трудности в общении (6%) Разлука (17%) Смена места жительства (11%)	Трудности в общении (25%) Разлука (8%) Финансовое положение семьи (17%) Смена места жительства (17%)
<b>Межличностные отношения</b>		
Нехватка времени на общение с друзьями (7%) Трудности во взаимоотношениях с другими (60%) Новый коллектив (33%) Разрыв отношений (20%)	Трудности во взаимоотношениях с другими (17%) Новый коллектив (17%)	Нехватка времени на общение с друзьями (25%) Трудности во взаимоотношениях с другими (17%) Новый коллектив (8%) Разрыв отношений (25%)
<b>Другое</b>		
Нехватка времени (7%) Депрессия (7%) Смерть животного (7%) Адаптация в городе (13%) Здоровье (7%) Перемены в жизни (7%)	Нехватка времени (56%) Депрессия (6%) Адаптация в городе (17%) Изменение мировоззрения (11%) Диета (6%)	Срыв планов (8%) Смерть близкого человека (8%) Трудности в нахождении работы (8%)

При сравнении групп психологов (специалитета и бакалавриата) нами не было выявлено множественных различий. Единственное значимое отличие ( $\varphi=3,526$ ;  $p<0,01$ ) наблюдается в частоте упоминания прочих жизненных трудностей, не вошедших в основные сферы семьи, обучения и межличностных отношений. Для бакалавров указанный кластер имеет меньшее значение, чем для психологов специалитета.

В результате исследования конкретных стратегий, которыми пользуются студенты для совладания с трудностями, было выявлено следующие характерные меры: копинг, ориентированный на решение задач (36%), копинг, ориентированный на избегание (33%) и копинг, ориентированный на эмоции (31%). Большинство опрошенных студентов стараются сознательно и целенаправленно решать возникшие проблемы, справляться с трудностями. 33% опрошенных сознательно или полусознательно избегают неприятных мыслей, дел или проблем, отвлекаются на другие занятия и мысли. Копинг, ориентированный на эмоции используют 33% студентов. Эти люди стараются выражать свои чувства, сколь бы интенсивными они не были. Это могут быть слезы, крик, «облегчение души» в откровенном разговоре, дневниковые записи, письма и многое другое – в зависимости от ситуации.

Наше исследование также показало наличие различий среди групп в применении конкретных механизмов эмоционально-ориентированного преодоления.

Студенты первой очереди (психологи) ситуацию утраты чаще переживают с помощью выражения своих чувств, сколь бы интенсивными они не были, желательно, если оно уместно и не создает трудностей в социальном взаимодействии. Студенты второй очереди (педагоги-психологи) так же справляются с проблемами в ситуации утраты. А вот третья очередь студентов (бакалавриат) менее склонна к выражению чувств в трудных жизненных ситуациях. Соответственно, и в ситуации угрозы эти студенты не уходят от проблемы, все это

связано с трудностями в обучении и жилье; они начинают более трезво смотреть на жизнь.

При появлении новой возможности интересно, что педагоги-психологи уходят от действительности, т.е. используют преодоление вне реальности; психологи и бакалавры-психологи в наименьшей степени склонны к этому.

Если рассматривать обобщенно, что с трудными жизненными ситуациями психологи справляются с помощью разрядки. Разрядкой в широком смысле слова являются любые интенсивные физические нагрузки (занятие спортом, дальние прогулки, пробежки, тяжелая домашняя работа), в которых находит выход энергия, связанная с отрицательными эмоциями. Бакалавры и педагоги-психологи менее склонны к такому решению проблемы, следовательно, к рациональным действиям в трудных жизненных ситуациях они прибегают гораздо реже, чем психологи с высокой степенью разрядки.

Еще один из способов совладания – это фантазия (преодоление вне реальности), позволяет достичь желаемого хотя бы в воображе-

нии, а возникающие при этом положительные эмоции дают силы для существования в трудных жизненных ситуациях. У педагогов-психологов этот способ применяется чаще, чем у психологов и тем более чем у бакалавров-психологов.

И последний из часто употребляемых способов – успокоение. Психологи стараются успокоиться, что позволит им более трезво мыслить и принять правильное решение в трудной ситуации. Педагоги-психологи так же прибегают к этому способу, но уже реже. В меньшей степени к успокоению привыкли бакалавры-психологи.

Исследование поведения в трудных жизненных ситуациях студентов психологических специальностей позволило ознакомиться и выделить проблемы, с которыми они сталкивались изучить и сравнить как восприятие, так и особенности самого поведения в данных ситуациях студентов разных групп на этапе адаптации к обучению в вузе.