

10. Милевич, К. С. К вопросу о формировании синдрома эмоционального выгорания в педагогическом общении / К. С. Милевич // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 1. – С. 102–104.

11. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособие для студентов вузов / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во ин-та Психотерапии, 2002. – С. 488.

12. Ричи, Ш. Управление мотивацией / Ш. Ричи, П. Мартин. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 399 с.

(Дата подачи: 27.02.2021 г.)

*М. В. Сидорова, Е. С. Макеева*

Белорусский государственный экономический университет, Минск

*M. V. Sidorova, E. S. Makeeva*

Belarusian State Economic University, Minsk

УДК 159.9.072

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

## **SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS OF STUDENTS OF ECONOMIC SPECIALTIES**

*Одной из характеристик конкурентоспособной личности является формирование высокого уровня социально-психологической адаптации, которая определяется различными свойствами и характеристиками личности. В статье представлен анализ понятий «социально-психологическая адаптация» и «стратегии преодоления стрессовых ситуаций»; дана характеристика взаимосвязи адаптированности – дезадаптированности личности и стратегий преодоления стрессовых ситуаций студентов; описан тип «совладающего профиля» студентов экономических специальностей.*

*Ключевые слова: социально-психологическая адаптация; адаптированность; дезадаптированность; ресурсный подход; стратегии преодоления стресса; совладающий профиль.*

*One of the characteristics of a competitive personality is the formation of a high level of socio-psychological adaptation, which is determined by various properties and characteristics of the personality. The article analyzes the concepts of «socio-psychological adaptation» and «strategies for overcoming stressful situations»; characterizes the relationship between adaptation – maladaptation of the individual and strategies for overcoming stressful situations of students; describes the type of «coping profile» of students of economic specialties.*

*Keywords: socio-psychological adaptation; adaptability; maladaptation; resource approach; strategies for overcoming stress; coping profile.*

Современная модель высшего образования связана с развитием и реализацией личностных ресурсов человека, индивидуализацией его образовательной траектории, ресурсным обеспечением организации учебно-воспитательного процесса в целях самореализации обучающихся. В настоящее время проблема подготовки конкурентоспособных выпускников является первостепенной задачей, одним из актуальных направлений высшего образования Республики Беларусь. Подготовка конкурентоспособной личности предполагает не только овладение профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и формирование высокого уровня социально-психологической адаптации, которая определяет процесс установления оптимального соответствия личности и условий социальной среды в ходе осуществления определенной деятельности, позволяет удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели. Высокая адаптивность, т. е. степень приспособленности личности к жизни в социуме, помогает ослабить и устранить внутреннее психическое напряжение, тревожность, беспокойство, возникающее у человека при взаимодействии с другими людьми и обществом в целом.

Адаптация является междисциплинарным, общенаучным понятием, предметом исследования многих научных направлений. Существует множество подходов к проблеме социально-психологической адаптации и факторов ее определяющих.

Впервые вопрос о ее изучении был сформулирован древнегреческим философом Аристотелем, который пришел к выводу о том, что во взаимодействии организмов и условий окружающей среды существует всеобщая целесообразность [1]. Дальнейшее изучение адаптации осуществлялось в русле эволюционных идей Ч. Дарвина, который конкретизировал проблему целесообразности адаптации, говоря о её относительности. Адаптация, происходящая в одних условиях окружающей среды, теряет свою актуальность при изменении этих условий. В новых условиях естественный отбор изменяет направление, в результате чего образуются новые виды и признаки адаптации.

В психологии адаптация рассматривается как состояние, процесс, свойство или результат деятельности, который возникает при определенных условиях, длится в течение определенного периода и способствует установлению равновесия между системами, которые адаптируются (А. Адлер, И. А. Александров, Б. Г. Ананьев, Г. М. Андреева, В. Г. Крысько, М. Мид, Т. Парсонс, Ж. Пиаже, А. А. Реан, Г. Селье, З. Фрейд и др.).

С точки зрения нашего исследования интересны идеи гуманистической психологии и ресурсного подхода. Согласно гуманистической психологии нормальное существование в обществе и хорошая «психическая регуляция» имеют место тогда, когда концепция самости может ассимилировать весь сенсорный опыт и внутренние ощущения организма. При этом регулируя

свое поведение, выполняя новые социальные и межличностные роли, человек меняет (или вырабатывает новые) социальные регуляторы поведения, определяющие выбор стратегии преодоления трудностей в процессе адаптации. Человек при этом испытывает тревогу, страх, беспокойство, подавленность, что нарушает нормальную деятельность, мешая адекватно реагировать на окружающую действительность [1]. С позиции ресурсного подхода стресс возникает в результате реальной или воображаемой потери части ресурсов, которые включают поведенческую активность, соматические и психические возможности, личностные характеристики, вегетативные и обменные процессы, что требует адаптации личности к новым условиям.

С. Хобфолл [2] в осмыслении принципов использования копинг-ресурсов для предотвращения и профилактики эмоционального выгорания рассматривал концепцию психологического стресса и «консервации» ресурсов, согласно которой стресс возникает в ситуациях, представляющих угрозу потери ресурсов; в ситуациях фактической потери ресурсов; в ситуациях отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных ресурсов для достижения желаемого значительно превышает получаемый результат. Таким образом, для повышения стрессоустойчивости важным оказывается накопление (консервация) ресурсов даже тогда, когда нет действующего стресса.

С. А. Хазова [2] отмечает, что существует два направления в исследовании ресурсов совладающего поведения: транзактный и интегрированный. С точки зрения транзактного подхода в исследованиях акцентируется внимание на совокупности ресурсов человека (на изучении свойств личности как ресурсов и на сравнении психологических характеристик людей, состоявших в критических для благополучия человека условиях), а интегрированный подход ориентирован на управление ресурсами, эффективное их использование, необходимость осознания человеком и актуализации имеющихся у него ресурсов.

Индивидуальные ресурсы человека связаны с интеллектуальным развитием, особенностями мотивационной и эмоциональной сферы, волевыми характеристиками личности, а также эффективно действующими стратегиями преодоления стрессовых ситуаций. В свою очередь, успешная адаптация личности к различным условиям зависит от имеющихся у нее индивидуальных ресурсов.

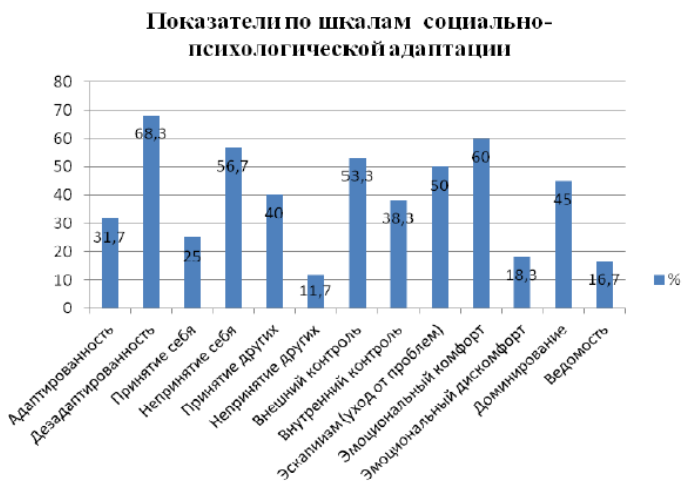
Целью нашего исследования было определить характер связи между уровнем адаптированности – дезадаптированности личности и стратегиями преодоления стрессовых ситуаций; а также, выявить и описать тип «совладающего профиля» студентов-экономистов.

В исследовании приняли участие студенты 1-го курса учетно-экономического факультета УО «Белорусский государственный экономический

университет». Общий объем выборки составил 60 человек. Из них: девушки – 44 человека (72, 5 %), юноши – 16 человек (17, 5 %) в возрасте 17–18 лет.

Для определения уровня адаптированности – дезадаптированности личности студентов использовался опросник «Социально-психологической адаптации» К. Роджерса – Р. Даймонда, в адаптации Т. В. Снегиревой [3], стратегии совладания со стрессом выявлялись посредством методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла, в адаптации Н. Е. Водопьяновой [4].

Результаты проведенного эмпирического исследования свидетельствуют о доминировании в анализируемой выборке, испытуемых с выраженностью шкалы «Дезадаптированность» (41 чел. – 68,3 %). Это позволяет выявить у большинства студентов-экономистов личностную незрелость, защитные барьеры в осмыслении жизненного опыта, проблемы с принятием собственного «Я» и других людей, трудности в объективной оценке сложившейся ситуации и негибкости в принятии решений (рис. 1).



*Рис. 1. Показатели по шкалам социально-психологической адаптации для студентов-экономистов*

Гораздо реже среди будущих экономистов встречаются испытуемые с высоким показателем шкалы «Адаптированность» (19 чел. – 31,7 %). Это говорит о наличии у них личностной активности, реалистичной оценки себя и окружающей действительности, чувства собственного достоинства и умения уважать других людей, понимания собственных проблем и стремления справиться с ними.

Для доказательства значимости различий между группами «Адаптированность» и «Деадаптированность» нами применялся Хи-квадрат критерий Пирсона, показатель которого, полученный в исследовании ( $\chi^2 = 11,1$ ) позволил обнаружить достоверные различия в выборке студентов-экономистов на 5%-ом уровне значимости.

По остальным показателям методики «Социально-психологической адаптации» в выборке студентов-экономистов наблюдаются следующие результаты. Среди будущих экономистов чаще встречаются испытуемые с высокими баллами по шкалам «Неприятие себя» (34 чел. – 56,7 %), «Эмоциональный комфорт» (36 чел. – 60,0 %), «Внешний контроль» (32 чел. – 53,3 %) и «Эскапизм (уход от проблем)» (30 чел. – 50,0 %). Такие показатели указывают на наличие у студентов неудовлетворенности собой, экстернального локуса контроля, а именно, склонности приписывать ответственность за собственные поступки внешним обстоятельствам, а также, попыток избежать проблемных ситуаций. И все это на фоне определенности в эмоциональном отношении к окружающей действительности, сопровождаемом активностью и позитивным настроением.

Реже в анализируемой выборке встречаются студенты с выраженностью шкал «Доминирование» (27 чел. – 45,0 %), «Принятие других» (24 чел. – 40,0 %) и «Внутренний контроль» (23 чел. – 38,3 %). Эти данные говорят о присутствии у части испытуемых стремления к лидерству, реализуемому зачастую за счет окружающих, ярко выраженной потребности в общении и совместной деятельности, а также, интернального локуса контроля, позволяющего будущим экономистам брать ответственность за собственные поступки на себя.

Менее среди студентов-экономистов распространены испытуемые с выраженностью показателей «Принятие себя» (15 чел. – 25,0 %), «Эмоциональный дискомфорт» (11 чел. – 18,3 %), «Ведомость» (10 чел. – 16,7 %), «Неприятие других» (7 чел. – 11,7 %). Это свидетельствует о наличии у них удовлетворенности собой при неопределенном эмоциональном отношении к реальности, общей пассивности и стремления подчиняться людям и ситуациям.

Дальнейший анализ результатов исследования позволил составить «совладающий профиль» студентов-экономистов (рис. 2).

В частности, испытуемые данной выборки чаще всего используют такие стратегии преодоления как: «импульсивные действия» (40 чел. – 66,7 %), «вступление в социальный контакт» (35 чел. – 58,3 %) и «поиск социальной поддержки» (27 чел. – 45,0 %). Это говорит о наличии у будущих экономистов, с одной стороны тенденции к необдуманым действиям под влиянием аффекта, а с другой стороны – ориентации на взаимодействие с окружающими людьми для более эффективного разрешения проблем; а также, о привлечении внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки в стрессовой ситуации.

## Показатели по шкалам копинг-стратегий

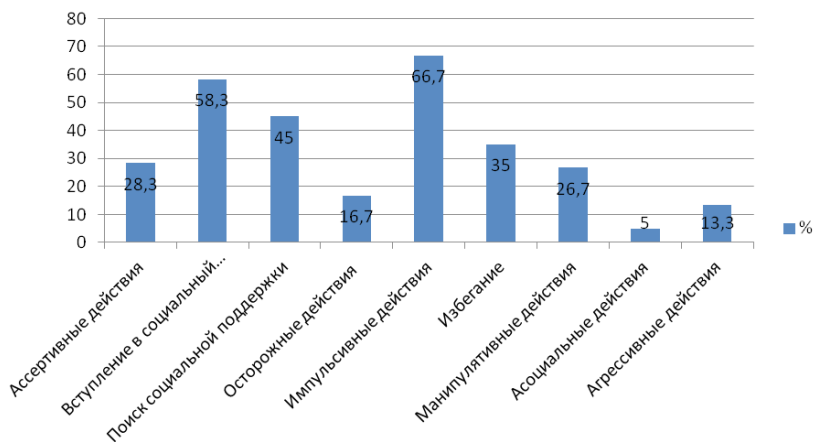


Рис. 2. Показатели по шкалам копинг-стратегий студентов-экономистов

Гораздо реже среди студентов-экономистов встречаются испытуемые, использующие в трудной жизненной ситуации стратегии «избегания» (21 чел. – 35,0 %), «ассертивные действия» (17 чел – 28,3 %) и «манипулятивные действия» (16 чел. – 26,7 %). Это свидетельствует о наличии у части испытуемых данной выборки противоположных тенденций. В частности, с одной стороны, «закрытие» своей позиции и желание уйти от ответственности за принятие решения в стрессовой ситуации, что может выражаться и через использование некоторых пассивных способов (например, злоупотребление алкоголем и наркотиками). А с другой стороны, «принятие на себя ответственности за собственное поведение» и уверенность в собственных силах.

Практически не распространены в анализируемой выборке студенты с выраженностью механизмов «осторожные действия» (социальная несмелость и неуверенность в собственных силах) – (10 чел. – 16,7 %); «агрессивные действия» (давление, отказ от поиска альтернативных решений, конфронтация и соперничество) – (8 чел. – 13,3 %); и «асоциальные действия» (жесткие, догматические, циничные, негуманные действия в отношении других людей) – (3 чел. – 5,0 %).

Данная методика также позволила оценить степень конструктивности преодолевающего поведения будущих экономистов. Так, «Индекс конструктивности стратегий преодолевающего поведения» (ИК), представляющий собой соотношение между суммой показателей шкал «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт» и «поиск социальной поддержки» к сумме шкал «избегание», «асоциальные действия» и «агрессивные

действия», имеет в рамках нашего исследования показатель равный 1,2 [2]. Это указывает на достаточно высокую конструктивность совладающего поведения большинства испытуемых.

Для доказательства гипотезы нашего исследования мы использовали корреляционный анализ Пирсона, который позволил установить наличие прямой связи между показателем «адаптированности» и стратегиями «поиск социальной поддержки» ( $r = 0,42, p \leq 0,05$ ), «ассертивные действия» ( $r = 0,58, p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о готовности части будущих экономистов в трудных жизненных ситуациях брать ответственность за собственное поведение на себя; а также, привлекать внешние (социальные) ресурсы, поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки с целью решения возникающих проблем.

При анализе данных исследования нами также было обнаружено наличие прямой связи между показателем «дезадаптированность» и такими совладающими механизмами, как «осторожные действия» ( $r = 0,37, p \leq 0,05$ ), и «избегание» ( $r = 0,46, p \leq 0,05$ ). Это говорит о присутствии у студентов-экономистов неуверенности в собственных силах, желания уйти от ответственности за принятие решения в проблемной ситуации, что может выражаться через использование некоторых пассивных способов (например, злоупотребление алкоголем, психотропными веществами и т. д.).

Мы также обнаружили наличие обратной корреляционной связи между «адаптированностью» и стратегией «агрессивные действия» ( $r = -0,38, p \leq 0,05$ ). Это указывает на то, что чем выше личностная зрелость испытуемых, тем реже будущие экономисты уходят от решения проблем и демонстрируют агрессивное поведение. Наличие обратной корреляционной зависимости между «дезадаптированностью» и стратегией «вступление в социальный контакт» ( $r = -0,54, p \leq 0,05$ ), позволяет нам утверждать, что студенты-экономисты, ориентированные на взаимодействие с окружающими людьми для более эффективного разрешения проблем, не склонны к защитному игнорированию реальности, а также, принимают себя и других людей такими, какие они есть. Полученные результаты свидетельствуют о том, что выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение на 5%- и 1%-ом уровнях статистической значимости.

Таким образом, на основе теоретического анализа литературы и результатов проведенного эмпирического исследования мы можем сделать следующие выводы.

В выборке студентов-экономистов чаще встречаются испытуемые с высоким показателем «Деадаптированности», «Неприятия себя», «Эмоционального комфорта», «Внешнего контроля» и «Эскапизма (ухода от проблем)». «Совладающий профиль» личности будущих экономистов представлен стратегиями: «импульсивные действия», «вступление в социальный контакт» и «поиск социальной поддержки». При определении существова-

ния статистической связи между показателями «Адаптированность» – «Дезадаптированность» и стратегиями преодоления стрессовых ситуаций в анализируемой выборке было установлено, что чем выше уровень дезадаптированности испытуемых, тем чаще они используют совладающие механизмы «осторожные действия» и «избегание». И наоборот, чем выше показатель «адаптированности», тем чаще студенты-экономисты в трудных жизненных ситуациях прибегают к стратегиям «поиск социальной поддержки», «вступление в социальный контакт» и «ассертивные действия».

С помощью социально-психологической адаптации ослабевают и устраняются внутреннее психическое напряжение, беспокойство, дестабилизационные состояния, возникающие у человека при взаимодействии его с другими людьми и обществом в целом. С другой стороны, развитие и преодоление стресса являются не только этапами целостного адаптационного процесса, но и специфично отражаются в нем.

Успешность управления стрессорами и уровень адаптации личности напрямую зависит от характера и степени наличных и доступных ресурсов. Образовательные ресурсы – это материальные, духовные, временные и другие средства развития человеческого потенциала, среды и деятельности человека. Образовательные ресурсы не только обеспечивают учебно-профессиональную адаптацию и мотивацию обучающихся, но и выполняют другие педагогически целесообразные функции: выращивание и развитие универсальных способностей и компетенций человека, усвоение предметного содержания, освоение нравственного поведения. С другой стороны, имеющиеся индивидуальные ресурсы студентов при организации благоприятных условий являются эффективным фактором формирования конкурентоспособной личности будущего выпускника.

#### **Список использованных источников**

1. *Александров, И. А.* Понятие адаптации с точки зрения психологии / И. А. Александров. – Молодой ученый. – 2018. – № 22(208). – С. 283–285.
2. *Хазова, С. А.* Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования / С. А. Хазова // Вестник КГУ имени Н. А. Некрасова. – 2013. – № 5. – С. 188–191.
3. *Фетискин, Н. П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во ин-та Психотерапии, 2002. – С. 193–197.
4. *Водопьянова, Н. Е.* Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2016. – С. 34–40.

(Дата подачи: 26.02.2021 г.)