



Оригинальное исследование

УДК 159.99:37.015.311

DOI: 10.18413/2313-8971-2025-11-1-0-10

Кузьменкова О.В.

Формирование конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов-сирот посредством рефлексивного практикума

Оренбургский государственный педагогический университет
ул. Советская, д. 19, г. Оренбург, Россия
olgakuzmen@yandex.ru

*Статья поступила 27 января 2025; принята 17 марта 2025;
опубликована 31 марта 2025*

Аннотация. *Введение.* Студенты с социальным статусом сироты имеют преимущественные права на получение высшего образования. В силу накопленных эмоциональных и социальных дефицитов данному контингенту требуется особая поддержка, обеспечивающая получение опыта конструктивного преодоления трудностей в условиях вуза. *Целью работы* является теоретическое обоснование и эмпирическая верификация программы рефлексивного практикума как средства формирования конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов с социальным статусом сироты. *Материалы и методы.* Базой исследования выступил Оренбургский государственный педагогический университет. В исследовании приняли участие 76 респондентов в возрасте 18-22 лет (54 девушки и 22 юноши). В выборку вошли студенты, имеющие официальный статус сироты. Для сбора эмпирических данных применялись «Способы преодоления негативных ситуаций (СПНС)» С.С. Гончаровой, «Опросник способов совладания» (адаптация методики WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкмана) / Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, «Индекс жизненного стиля» Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой. *Результаты.* Выявлено, что для репертуара студентов-сирот характерно применение несбалансированного реагирования на жизненные трудности за счет преобладания и высокой выраженности деструктивных способов их преодоления. Установлено, что конструктивные стратегии у данной категории студентов применяются значительно реже и имеют среднюю выразительность. Экспериментально проверена результативность формирующего воздействия в формате рефлексивного практикума. Статистически подтверждены изменения выраженности конструктивных и деструктивных способов преодоления в экспериментальной группе, а также выявлены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами, что дает основание считать эффективной программу практикума для студентов-сирот. *Заключение.* При формировании стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов-сирот особое значение приобретает рефлексия, необходимая для осознания признаков трудностей, собственных возможностей, зависимости эффективности преодоления жизненных трудностей от самоконтроля и преимуществ применения конструктивных способов.

Ключевые слова: преодоление трудных жизненных ситуаций; стратегии; предпочитаемые стратегии; способы; репертуар способов; социальный статус сироты; студенты-сироты; формирующее воздействие; рефлексивный практикум

Информация для цитирования: Кузьменкова О.В. Формирование конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов-сирот посредством рефлексивного практикума // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2025. Т.11. №1. С. 137-150. DOI: 10.18413/2313-8971-2025-11-1-0-10.

O.V. Kuzmenkova

**Development of constructive strategies for coping
with challenging life situations among orphaned students
through reflective practice**

Orenburg State Pedagogical University,
19 Sovetskaya St., Orenburg, Russia
olgakuzmen@yandex.ru

*Received on January 27, 2025; accepted on March 17, 2025;
published on March 31, 2025*

Abstract. Introduction. Students with the social status of orphans have a preferential right to get a higher education. Due to accumulated emotional and social deficits, this contingent requires special support to ensure that they gain experience in constructively overcoming challenges in a university environment. *The purpose of the work* is the theoretical substantiation and empirical verification of the reflective practical training program as a means of developing constructive strategies for overcoming challenging life situations among students with the social status of orphans. *Materials and methods.* Orenburg State Pedagogical University was the base for the study. The study involved 76 respondents aged 18-22 years (54 girls and 22 boys). The sample included students with official orphan status. The following instruments were used to collect empirical data: Methods of Overcoming Negative Situations (MONS) by S.S. Goncharova, Coping Methods Questionnaire (WCQ adapted by R. Lazarus, S. Folkman) by T.L. Kryukova, E.V. Kuftyak, Life Style Index by L.I. Wasserman, O.F. Erysheva, E.B. Klubova. *Research results.* It was revealed that the repertoire of orphan students is characterized by the use of an unbalanced response to life challenges due to the predominance and high severity of overcoming destructive methods. Constructive strategies were found to be used much less frequently by this group of students. Their expressiveness was average. The effectiveness of formative influence in the format of a reflective workshop was experimentally tested. Changes in the severity of constructive and destructive coping methods in the experimental group were statistically confirmed, and significant differences were identified between the control and experimental groups, which gives grounds to consider the workshop program for orphan students to be effective. *Conclusion.* When developing strategies for overcoming challenging life situations among orphans, reflection is particularly important. It is necessary to reflect on the signs of difficulty, one's own abilities, the effectiveness of overcoming life's difficulties, the dependence on self-control, and the advantages of using constructive methods.

Keywords: overcoming difficult life situations; strategies; preferred strategies; methods; set of methods; social status of an orphan; orphan students; formative influence; reflective workshop

Information for citation: Kuzmenkova, O.V. (2025), "Development of constructive strategies for coping with challenging life situations among orphaned students through reflective practice", *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, 11 (1), 137-150, DOI: 10.18413/2313-8971-2025-11-1-0-10.

Введение (Introduction). По данным ЕМИСС (Государственная статистика) от 2023 г. число лиц с социальным статусом сироты, обучающихся в вузах России, составляет порядка 80 тысяч человек (Ослон, 2016; ЕМИСС, 2024). В сложившейся ситуации перед вузами стоит задача не только обеспечить данную социальную категорию преимущественным правом на поступление, но и принять во внимание, что студенты-сироты являются носителями особого социального опыта со свойственными ему дефицитами эмоциональной поддержки и несформированностью навыков социального поведения, приводящие к последующему использованию примитивных способов преодоления жизненных трудностей. Поскольку именно студенческий период является ключевым для личностного становления и приобретения навыков самостоятельной жизни, то представляется крайне значимым в социальном плане решение проблемы формирования конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов-сирот.

На студенческих выборах проблема совладания личности с трудностями широко представлена в психологических исследованиях: изучалось влияние типологических характеристик трудных жизненных ситуаций студентов в сочетании с их личностными диспозициями на когнитивную оценку трудностей (Битюцкая, 2011), определялось содержательное наполнение жизненных трудностей у выпускников вузов (Каргина и др., 2020), оценивались возможности личностных

особенностей будущих педагогов при столкновении с адаптивными трудностями (Куликова, Филиппова, 2022), сравнивались предпочитаемые стили поведения в трудных жизненных ситуациях у студентов из разных культур (Akhtar, Kroener-Herwig, 2019; Yang, Khalsa, 1989), выявлялись зависимости академической успешности студентов с предпочитаемыми способами преодоления трудностей в период экзаменационной сессии (Маракшина, Исмагуллина, Лобаскова, 2024; Жданов, Куприянов, Нугманова, 2020; Кононов, Новикова, 2023; Terry, 1991), с уровнем тревожности (Blankstein, 1992), с оптимизмом как личностной чертой (Chang, 1998). В отдельных исследованиях установлено, что отсутствие семьи, поддержки близких взрослых в юности снижает адаптационные возможности личности и в попытках преодоления трудных жизненных ситуаций определяет выбор деструктивных стратегий, среди которых избегание, обвинение окружающих, конфронтация (Олифиринович, Станибула, 2023; Комбу, Фрокол, 2014; Жилина, 2008; Тарасова, 2022). Продолжение исследований в данном направлении позволит выявлять типичные для студентов-сирот переживаемые жизненные ситуации и фиксировать преобладающие у них способы психологического преодоления, что обеспечит возможность проектирования адресных психологических и формирующих воздействий для данного контингента в условиях получения высшего образования.

Цель исследования состояла в теоретическом обосновании и эмпирической верификации программы рефлексивного

практикума как средства формирования конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов с социальным статусом сироты.

Теоретическая основа (The theoretical basis). В современной психологии *трудная жизненная ситуация* терминологически обозначает широкий круг явлений, в числе которых жизненные проблемы (Абульханова-Славская, 1991), ситуации преграды или неудачи (Анцыферова, 1994), критические ситуации (Василюк, 2015), проблемные ситуации (Матюшкин, 2014), кризисные ситуации (Туманова, 2001), жизненные трудности (Музыдбаев, 1998; Lazarus, Folkman, 1984), негативные события в жизни (Moos, Schaefer, 1993), долгожданные и счастливые жизненные события (Rainwater, 1992), поворотные жизненные события (Sek, 1991). Перечисленный синонимический ряд понятийно объединяется тем, что в отличие от прочих трудные жизненные ситуации характеризуются: 1) предопределенностью предшествующим поведением, 2) наличием препятствия, с которым невозможно справиться привычными ресурсами, 3) эмоциональной напряженностью, 4) неопределенностью будущего, 5) временностью и неизбежностью в жизненном цикле (Анцыферова, 1994; Дементьева, 2006; Музыдбаев, 1998; Нартова-Бочавер, 1997; Парфенова, 2009). Обращение к исследованиям личности в трудных жизненных ситуациях расширяет возможности психологического познания, смещая акценты «с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует» при сохранении свободы его выбора, а также с поиска общего и постоянного «на особенное и изменчивое, присущее конкретному человеку в определенных условиях» (Нартова-Бочавер, 1997: 20-21).

В научных описаниях *преодоления трудных жизненных ситуаций* преимущественно присутствует терминология, определяющая психологические защиты, совладание со

стрессом, адаптация, стратегии разрешения конфликтов, поведенческие копинги, индивидуальный жизненный стиль, борьбу с жизненными трудностями. Суть преодоления в актуальных психологических «ответах» личности (когнитивных, эмоциональных, поведенческих) на ситуативную жизненную трудность (Олифинович, Станибул, 2023). Непосредственное психологическое предназначение преодоления сводится к обеспечению и поддержке физического и психического здоровья человека, его эмоционального благополучия и ощущения удовлетворенности социальными отношениями (Weber, 1992).

Процесс психологического преодоления представлен двумя основными этапами – сначала ситуация воспринимается и оценивается как трудная (категоризация внешних воздействий, прогнозирование результата, переоценка), затем выбирается способ совладания с ней и пробуются его применение (Баскакова, 2010; Lazarus, Folkman, 1984; Fischhoff, Broomell, 2020). В деятельностном контексте границы этого процесса представлены шире – от дезорганизации сознания в целом до реакции преодоления, начинающейся «с автоматической перестройки сознания и всей психической деятельности до тех пор, пока не станет возможной аналитическая деятельность» (Донченко, Титаренко, 1989: 52). Разные элементы процесса преодоления связаны с ситуационными и половозрастными характеристиками, когнитивными ресурсами и интеллектуальным потенциалом, индивидуально-типологическими и конституциональными особенностями, потребностно-мотивационными факторами, рефлексивными возможностями и осознанностью, степенью эмоциональной зрелости и саморегуляцией, этапами жизненного пути, социальным статусом и социальными ролями, характеристиками социальной среды и кросс-культурными различиями (Битюцкая, 2011; Каргина и др.,

2020; Нартова-Бочавер, 1997).

Под *стратегией преодоления трудных жизненных ситуаций* обобщенно понимается психологическая конструкция, объединяющая способы взаимодействия субъекта с ситуацией, которые им применяются в соответствии со значимостью сложившихся обстоятельств и психологическими возможностями личности (Каргина и др., 2020; Нартова-Бочавер, 1997; Lazarus, Folkman, 1984; Zeidner, Matthews, 2018). Сложившийся и устойчивый репертуар способов, реализуемый для преодоления разных трудностей, является стратегией, отражающей «способность личности к соединению своей индивидуальности с условиями жизни, к ее воспроизводству и развитию» (Абульханова-Славская, 1991: 245).

Вариативность стратегий и способов психологического преодоления трудных жизненных ситуаций в психологических исследованиях представлена очень широким диапазоном, однако единой их классификации пока не выработано (Останина, 2008). В исследованиях встречаются стратегии и способы, выделенные на основании ориентации субъекта на возникшую проблему или на себя, на свои установки (Lazarus, Folkman, 1984). Имеются исследования, в которых стратегии дифференцированы с точки зрения тех областей психического, в которых реализуются способы преодоления (Александрова, 2005; Комбу, Фрокол, 2014; Корнилова, 2010; Петровский, 2021; Vitalino, 1990). Выделяются стратегии, в которых акцентируется дистанция между трудной ситуацией и субъектом – вмешательство в ситуацию или отклонение от нее (Billings, Moos, 1984; Little, Zeigler, Shackelford, 2018; Битюцкая, 2011). К числу наиболее распространенных оснований относится результативность преодоления, разделяющая стратегии преодоления на конструктивные и деструктивные (Каргина и др., 2020; Кузьменкова, 2003; Приходько, 2013).

Формирование конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций открывает новые возможности человеку, попавшему в сложные обстоятельства, из-за которых он испытывает психологический дискомфорт и нарушает свою деятельность (Бурлачук, 1998; Василюк, 2015). Психологическая помощь, адресованная молодежи, ориентирует на приобретение нового опыта в выборе оптимальных способов совладания с жизненными трудностями, что позволяет минимизировать в дальнейшей жизни последствия негативных эмоциональных переживаний (Кибальник, 2019; Морозова, Коломеец, 2013; Кочетова, Шалагинова, 2019). Для студенческой молодежи формирование компетенций, обеспечивающих эффективное преодоление трудных ситуаций в условиях образовательной среды, способствует сохранению эмоционального благополучия в адаптационный период и накоплению психологических ресурсов для будущей профессиональной деятельности (Долгова, Дядык, 2022; Леонова, Султанова, 2018; Hamnet, Korb, 2017). Психологическое сопровождение студентов-сирот предполагает не только изучение особенностей преодоления трудностей, но и развивающую работу, направленную на своевременное снятие выявленных ограничений предпочитаемых стратегий (Ляхова, 2011; Комбу, Фрокол, 2014; Олифинович, Станибул, 2023).

Материалы и методы исследования (Methodology and Methods). Базой исследования выступил Оренбургский государственный педагогический университет. В исследовании приняли участие 76 респондентов в возрасте 18-22 лет (средний возраст – 19,5), в числе которых 54 девушки и 22 юноши. В состав выборки вошли все студенты 1-5 курсов разных направлений и профилей подготовки, имеющих на момент исследования официальный статус сироты (т.е. в социальном анамнезе этих студентов

имеется факт их перевода на государственное обеспечение в силу лишения родителей родительских прав или смерти родителей).

Исследование планировалось в логике формирующего эксперимента, что предполагало подготовку и последовательное проведение трех этапов – констатирующего, формирующего и контрольного.

На первом (констатирующем) этапе

определялись предпочитаемые студентами-сиротами способы преодоления случающихся в их жизни трудных жизненных ситуаций. Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью методик, выбор которых обоснован теоретическими представлениями о стратегиях как о совокупности способов конструктивного и деструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций (табл. 1).

Таблица 1

Обоснование выбора методик для эмпирического изучения предпочитаемых способов преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов-сирот

Table 1

Justification of the choice of methods for the empirical study of preferred ways of overcoming orphan students' challenging life situations

Способы конструктивного преодоления	Способы деструктивного преодоления	Методики
Повышение самооценки	Самообвинение	«Способы преодоления негативных ситуаций (СПНС)» С.С. Гончаровой (Гончарова, 2006)
Анализ проблем	Поиск виновных	
Поиск поддержки		
Положительная переоценка	Бегство-избегание	«Опросник способов совладания» (адаптация методики WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкмана) / Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк (Крюкова, Куфтяк, 2007)
Дистанцирование	Конфронтация	
Самоконтроль		
Принятие ответственности		
Планирование решения проблем		
Замещение	Регрессия	«Индекс жизненного стиля» Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой (Вассерман и др., 2005)
Интеллектуализация	Реактивные образования	
	Проекция	
Компенсация	Подавление	

Полученные эмпирические данные сводились в единую шкалу с целью сопоставления выраженности предпочитаемых способов преодоления трудных жизненных ситуаций и определения преобладающей стратегии применялся метод стандартизации данных в шкалу стэнов (Новиков, Новикова, 2016).

На втором (формирующем) этапе разрабатывалась и апробировалась программа рефлексивного практикума как средства формирования способов конструктивного преодоления трудных

жизненных ситуаций в экспериментальной группе студентов с социальным опытом сиротства.

Третий (контрольный) этап предполагал эмпирический срез и анализ результативности формирующего воздействия. Для оценки значимости различий у студентов-сирот контрольной и экспериментальной групп по показателям выраженности способов преодоления трудных жизненных ситуаций применялся непараметрический критерий различий U-Манна-Уитни. Для оценки изменений в

показателях выраженности способов преодоления жизненных трудностей у студентов-сирот применялся Т-критерий различий Вилкоксона (сравнение данных в группах до и после апробации программы рефлексивного практикума) (Новиков, Новикова, 2016).

Научные результаты и дискуссия (Research Results and Discussion).

Первичная обработка эмпирических данных показала, что в индивидуальном репертуаре у студентов-сирот имеется в среднем по 2-3

конструктивных и по 3-5 деструктивных способа преодоления трудных жизненных ситуаций. Полученные данные по всей выборке свидетельствуют о предпочтениях наших респондентов деструктивным (77,6%) и конструктивным (22,4%) способам. Показатели всех применяемых способов преодоления жизненных трудностей были переведены в единую шкалу и наглядно представлены в усредненном профиле на рисунке.

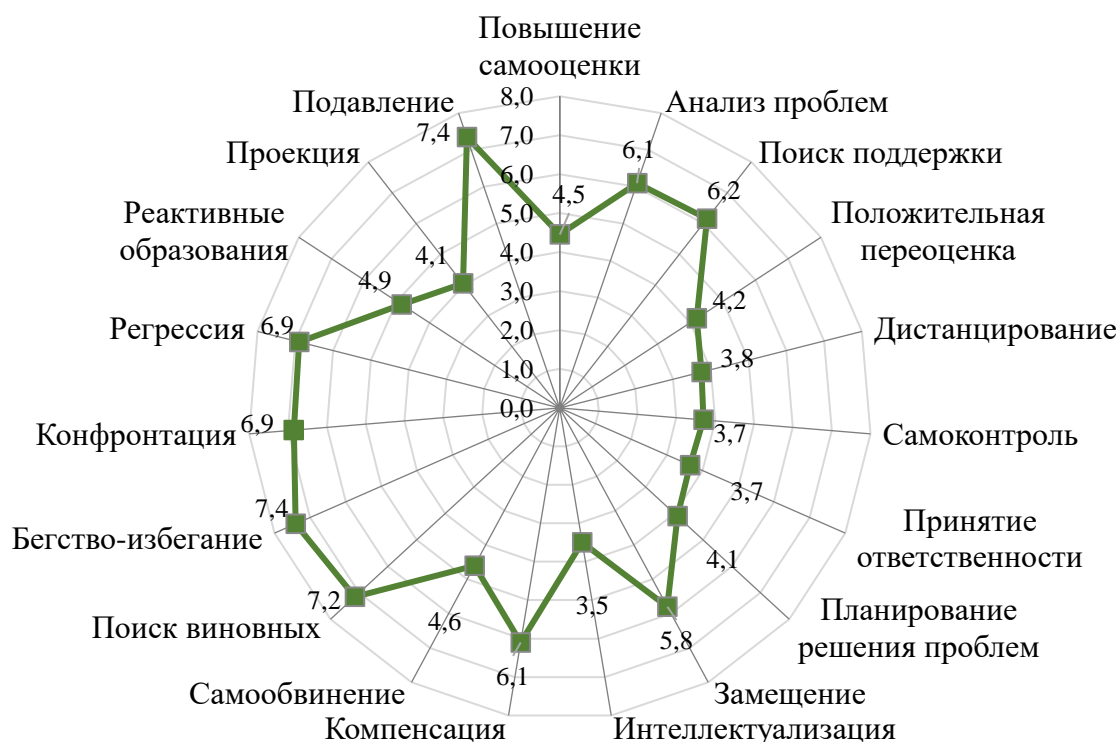


Рис. Предпочитаемые способы преодоления трудных жизненных ситуаций студентами с социальным статусом сироты

Fig. Preferred ways of overcoming challenging life situations by students with the social status of an orphan

Из рисунка очевидно, что способы, которыми студенты-сироты предпочитают преодолевать трудные жизненные ситуации, «смещаются» в сторону деструктивной стратегии, т.к. большинство из них имеет значительно высокую выраженность (более 6 стэнов). При этом обладание конструктивной стратегией представлено преимущественно

способами со средними показателями (4-6 стэнов). Можно сказать, что студенты с опытом сиротства преодолевают трудные жизненные ситуации как деструктивными, так и конструктивными способами. При этом в применяемых способах имеется выраженный дисбаланс в сторону деструктивной стратегии. Особо следует

подчеркнуть, что в нашей выборке выраженность ведущих способов конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций, значительно ниже преобладающих деструктивных.

У студентов-сирот к числу значимо преобладающих способов преодоления относятся из деструктивных – «бегство-избегание» (60,5%), «поиск виновных» (57,9%), «подавление» (59,2%), «конфронтация» (55,3%), «регрессия» (52,6%) и из конструктивных – «поиск социальной поддержки» (51,3%), «анализ проблем» (42,1%), «замещение» (36,8%) и «компенсация» (39,5%). Выделенные в качестве преобладающих деструктивные способы характеризует студентов с опытом сиротства как лиц, дистанцирующихся от любых проблем и любыми путями отклоняющихся от их разрешения, склонных снижать уровень тревоги за собственные ошибки посредством перекладывания ответственности на других, возвращающихся в трудных ситуациях к простым и даже к «детским» формам поведения, прибегающих к подавлению мыслей или эмоций, активно противостоящих стрессорам и энергично отстаивающих свои личностные границы. Наиболее выраженные конструктивные способы у студентов-сирот можно рассматривать в качестве их ресурса, позволяющего обратиться за помощью к социальному окружению и компенсировать дефицит эмоциональной привязанности,

адаптироваться к стрессу через замещающее поведение, восполнить недостаток в одной сфере успехами в другой.

Полученные результаты на выборке студентов-сирот о предпочитаемых способах преодоления трудностей свидетельствует об уязвимости данной категории контингента в сложных жизненных ситуациях и необходимости разработки адресного формирующего воздействия.

Для реализации формирующего этапа исследования и последующей оценки результативности проведенной работы вся выборка студентов с социальным статусом сироты была разделена нами на две равночисленные группы: контрольную (38 человек) и экспериментальную (38 человек). Обе группы являлись равнозначными по двум показателям – по преобладанию и выраженности способов преодоления трудных жизненных ситуаций. Во-первых, в каждой из групп способы деструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций преобладали (в контрольной – конструктивные 23,7%, деструктивные 76,3%, в экспериментальной соответственно 21,1% и 78,9%). Во-вторых, по выраженности способов преодоления в контрольной и экспериментальной группах статистически значимых различий по критерию U-Манна-Уитни выявлено не было.

Для организации формирующего этапа был выбран формат рефлексивного практикума, краткое описание которого представлено в табл. 2.

Таблица 2

Программа рефлексивного практикума «Способы преодоления жизненных трудностей»

Table 2

The Ways of Overcoming Life's Difficulties Reflection Workshop Programme

Структура программы	Содержание программы
Цель	Снижение деструктивных и стимулирование конструктивных способов преодоления трудных жизненных ситуаций
Целевая аудитория	Студенты с социальным статусом сироты
Условия формирования	Очный формат обучения в рамках плановых мероприятий Службы психологической помощи для обучающихся, имеющих специфические трудности психологического характера
Формируемые	<i>Знать</i> основные признаки трудных жизненных ситуаций и

компетенции	источники их возникновения, <i>понимать</i> зависимость эффективности преодоления жизненных трудностей от их осознанности. <i>Уметь</i> анализировать особенности сложившейся ситуации, выбирать оптимальный способ их преодоления (соотносить усилия и результат), оценивать эффективность своего выбора и управлять своим поведением в трудных жизненных ситуациях. <i>Владеть</i> навыками самоконтроля над своими реакциями и эмоциональным состоянием в условиях трудных жизненных ситуаций.
Продолжительность	36 академических часов, 1 встреча по 3 академических часа
Методы формирующего воздействия	Приемы логической обработки информации (сравнение, синквейн, кластер), практические кейсы, упражнения, групповое обсуждение, ролевое моделирование, метод «противоречивых сообщений», микрострессовые ситуации
Задействованные механизмы	Рефлексия как механизм самоорганизации психики и психической деятельности
Модуль 1. «Погружение в проблему»	<i>Решаемые задачи:</i> 1. Повышение психологической грамотности по проблеме преодоления трудных жизненных ситуаций. 2. Переориентация установок с «безысходности» на «закономерность» столкновения с происходящими в жизни каждого человека трудностями и возможностях осознанного выбора стратегий их преодоления. 3. Информирование о репертуаре применяемых студентами-сиротами способов и стратегий в преодолении трудных жизненных ситуаций (знакомство с результатами проведенного исследования). 4. Знакомство с индивидуальными профилями преодоления трудных жизненных ситуаций и формирование группового запроса на развитие способов и стратегий конструктивного разрешения жизненных проблем.
Модуль 2. «Накопление ресурса»	<i>Решаемые задачи:</i> 1. Осознание своих внешних и внутренних ресурсов, обеспечивающих преодоление трудностей в жизненной практике. 2. Осознание ограничений деструктивных и преимуществ конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций (бытовых, учебных). 3. Формирование навыков активизации собственных ресурсов для конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций. 4. Расширение репертуара конструктивных поведенческих стратегий преодоления жизненных трудностей в разных сферах (бытовой, учебной).
Модуль 3. «Моделирование поведения»	<i>Решаемые задачи:</i> 1. Интеграция опыта применения способов конструктивного преодоления в трудных жизненных ситуациях, связанных с бытом и учебной деятельностью. 2. Разработка рекомендаций для устойчивого использования способов конструктивного преодоления трудностей в жизненной практике.

После апробации рефлексивного практикума в экспериментальной группе студентов с социальным опытом сиротства проводился контрольный срез, подтвердивший эффективность программы и результативность проделанной работы.

Статистическая оценка изменений в применяемых способах преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов-сирот экспериментальной группы определялась по Т-критерию различий Вилкоксона и приведена в табл. 3.

Таблица 3

**Применяемые способы преодоления трудных жизненных ситуаций
 у студентов-сирот (экспериментальная группа)**

Table 3

Methods of overcoming challenging life situations used by orphan students (experimental group)

Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций	До	После	$T_{эмп}(p^*)$
Конструктивные стратегии			
Повышение самооценки	4,5	5,3	228,5 (0,05)
Анализ проблем	6,1	7,1	207,5 (0,01)
Поиск поддержки	6,1	7,5	191 (0,01)
Положительная переоценка	4,3	5,2	233,5 (0,05)
Дистанцирование	3,7	5,2	225,5 (0,05)
Самоконтроль	3,7	4,9	219,5 (0,05)
Принятие ответственности	3,5	5,7	239,5 (0,05)
Планирование решения проблем	4,1	5,9	174,5 (0,01)
Замещение	5,7	6,2	272,5 (незн.)
Интеллектуализация	3,5	4,5	226 (0,05)
Компенсация	6,1	6,5	263 (незн.)
Деструктивные стратегии			
Самообвинение	4,5	3,8	229,5 (0,05)
Поиск виновных	7,2	5,4	187 (0,01)
Бегство-избегание	7,4	5,1	195 (0,01)
Конфронтация	6,8	4,9	198,5 (0,01)
Регрессия	6,9	4,4	201 (0,01)
Реактивные образования	4,9	3,5	235 (0,05)
Проекция	4	3,3	278 (незн.)
Подавление	7,4	5,4	203,5 (0,01)

*При $n=38$ $T_{кр}=256$ для $p \leq 0,05$, $T_{кр}=211$ для $p \leq 0,01$

Очевидно, что у студентов-сирот в экспериментальной группе наиболее выразительно представлены такие способы конструктивного преодоления, как анализ проблем, поиска поддержки, планирования решения проблем (с достоверностью 0,01 по Т-Вилкоксона), наблюдается склонность к повышению самооценки и положительной переоценки, усилению дистанцирования, самоконтроля, принятия ответственности, интеллектуализации (с достоверностью 0,05 по Т-Вилкоксона). Значительно реже у

респондентов представлены способы деструктивного преодоления – поиск виновных, бегство-избегание, конфронтация, регрессия, подавление (с достоверностью 0,01 по Т-Вилкоксона), а также самообвинение и реактивные образования (с достоверностью 0,05 по Т-Вилкоксона).

При сравнении преобладающих стратегий в двух группах отмечаются различия в соотношении конструктивного и деструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций (табл. 4).

Таблица 4

Преобладающие стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций в контрольной и экспериментальной группах студентов-сирот (до и после апробации программы; в %)

Table 4

Prevailing strategies for overcoming challenging life situations in the control and experimental groups of orphan students (before and after testing the program, %)

Преобладающие стратегии	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До	После	До	После
Конструктивные	23,7%	26,3%	21,1%	57,9%
Деструктивные	76,3%	73,7%	78,9%	42,1%

Таблица 5

Различия в показателях выраженности стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов-сирот (КГ – контрольная и ЭГ – экспериментальная группы)

Table 5

Differences in the indicators of the expression of strategies for overcoming challenging life situations in orphan students (CG – control and EG – experimental groups)

Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций	КГ	ЭГ	$U_{\text{эм}}(p^*)$
Конструктивные стратегии			
Повышение самооценки	4,5	5,3	539 (0,05)
Анализ проблем	6,1	7,1	519 (0,05)
Поиск поддержки	6,1	7,5	472 (0,01)
Положительная переоценка	4,3	5,2	590,5 (незн.)
Дистанцирование	4	5,2	521 (0,05)
Самоконтроль	3,7	4,9	527 (0,05)
Принятие ответственности	3,8	5,7	435 (0,01)
Планирование решения проблем	4,4	5,9	469 (0,01)
Замещение	5,7	6,2	577,5 (незн.)
Интеллектуализация	3,6	4,5	551,5 (0,05)
Компенсация	6,1	6,5	598,5 (незн.)
Деструктивные стратегии			
Самообвинение	4,7	3,8	532 (0,05)
Поиск виновных	7,1	5,4	484 (0,01)
Бегство-избегание	7,3	5,1	431 (0,01)
Конфронтация	7	4,9	459,5 (0,01)
Регрессия	6,7	4,4	437 (0,01)
Реактивные образования	5	3,5	511,5 (0,05)
Проекция	4,4	3,3	608,5 (незн.)
Подавление	7,2	5,4	464,5 (0,01)

*При $n_1=38$, $n_2=38$ $U_{\text{кр}}=563$ для $p \leq 0,05$, $U_{\text{кр}}=497$ для $p \leq 0,01$

В экспериментальной группе значимо более выраженными оказались конструктивные способы, в числе которых поиск поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблем (с достоверностью 0,01 по U-Манна-Уитни) и повышение самооценки, анализ проблем, дистанцирование, самоконтроль, интеллектуализация (с достоверностью 0,05 по U-Манна-Уитни).

Полученные на контрольном этапе результаты позволили убедиться в том, что рефлексивный практикум способствует пониманию связи между осознанностью собственных ресурсов и применением их в жизненной практике, а также «накоплению» конструктивных способов преодоления трудных ситуаций у участников программы.

Подводя итог проведенному исследованию, следует отметить, что выявленный у студентов-сирот репертуар применяемых и предпочитаемых способов преодоления трудных жизненных ситуаций, в целом, не противоречит результатам, полученным на аналогичных выборках (Комбу, Фрокол, 2014; Олифинович, Станибул, 2023), и ещё раз подтверждает, что в силу особенностей социализации у данной категории не накапливаются модели и образцы конструктивного разрешения трудностей. Результативность разработанного и проведенного в рамках нашего исследования рефлексивного практикума позволяет компенсировать ограниченный арсенал известных практических инструментов, способствующих актуализации личностных ресурсов у студентов-сирот для конструктивного преодоления жизненных трудностей (Кочетова, Шалагинова, 2019).

Заключение (Conclusions). Проведенный теоретический анализ позволяет систематизировать научные представления о трудных жизненных ситуациях и стратегиях их преодоления, о возможностях формировании способов конструктивного разрешения жизненных трудностей у студентов, имеющих

социальный опыт сиротства. Полученные эмпирические данные дают основание констатировать, что для репертуара большинства студентов с социальным статусом сироты характерно применение несбалансированного реагирования на жизненные трудности за счет преобладания и выраженности деструктивных способов их преодоления («бегство-избегание», «подавление», «поиск виновных», «конфронтация», «регрессия»). Установлено также, что конструктивные стратегии у данной категории студентов применяются значительно реже и имеют меньшую выразительность («поиск социальной поддержки», «анализ проблем», «замещение», «компенсация»). Реализация экспериментальной проверки рефлексивного практикума на экспериментальной группе студентов-сирот подтверждает результативность разработанного формирующего воздействия в выбранном формате. Статистически подтверждены изменения в выраженности конструктивных и деструктивных способов преодоления в экспериментальной группе респондентов, а также выявлены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами, что дает основание считать эффективными выбранные методы и средства формирования способов конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов-сирот. Полученные данные представляет научный интерес для специалистов, занимающихся изучением психологических особенностей студентов с социальным статусом сироты. Кроме того, апробированная программа рефлексивного практикума может иметь несомненную практическую значимость для практических психологов, сопровождающих данную категорию студентов в условиях вузовского обучения.

Список литературы

- Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. М.: Мысль. 1991. 299 с.
Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление,

преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.

Битюцкая Е.В. Современные Подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Психология. 2011. № 1. С. 100-111.

Гончарова С.С. Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» – метод диагностики психологического преодоления в раннем юношеском возрасте // Журнал практического психолога. 2006. № 6. С. 132-147.

Дементьева И.Ф. Социализация детей в семье в условиях трансформации: тенденции, факторы, детерминанты: Автореф. дис. ... д-ра соц. наук. Москва. 2006. 48 с.

Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. Киев: Издательство политической литературы Украины. 1989. 175 с.

Каргина А.Е., Морозова И.С., Медовикова Е.А., Гриненко Д.Н. Формирование способов преодоления трудных жизненных ситуаций в будущей профессиональной деятельности выпускников вуза средствами рефлексивных семинаров // Вестник НГПУ. 2020. № 4. С. 75-90. DOI: 10.15293/2658-6762.2004.05.

Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.

Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1, № 2. С. 102-112.

Нартова-Бочавер, С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18. № 5. С. 20-30.

Новиков А.И., Новикова Н.В. Математические методы в психологии: учебное пособие. М.: ИНФРА-М. 2016. 286 с.

Олифинович Н.И., Станибул С.А. Копинг-стратегии студентов из числа сирот (на примере сравнительного анализа институционального и семейного воспитания) // Вестник БарГУ. Сер. Педагогические науки. Психологические науки. Филологические науки (литературоведение). 2023. № 13. С. 75-82.

Ослон В.Н. Дети-сироты в образовательном пространстве России (по результатам опроса регионов о реализации гарантий доступности качественного образования для детей-сирот и лиц из их числа и

поддержки их на всех уровнях образования) // Психологическая наука и образование. 2016. Т. 21. № 1. С. 146-155. DOI: 10.17759/pse.2016210113.

Парфенова Н.Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки и психолого-педагогические науки. 2009. № 9. С. 109-117.

Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для психологов и врачей / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова и др.; науч. ред. Л.И. Вассерман. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева. 2005. 54 с.

Численность детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] // ЕМИСС (Государственная статистика). 2024. Режим доступа: <https://www.fedstat.ru/indicator/61254>.

Weber H. Belastungsverarbeitung??? // Zeitschrift für klinische Psychologie. 1992. Т. 21. № 1. С. 17-27.

Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer. 1984. 124 p.

Zeidner M., & Matthews G. Grace under pressure in educational contexts: Emotional intelligence, stress, and coping. In K. Keefer, J. Parker, & D. Saklofske (Eds.), Emotional intelligence in education. The springer series on human exceptionalism. Springer, Cham. 2018. P. 83-110. DOI: 10.1007/978-3-319-90633-1_4

References

Abulkhanova-Slavskaya, K.A. (1991), *Strategii zhizni* [Strategies of life], Mysl, Moscow, Russia.

Antsiferova, L.I. (1994), "Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological defense", *Psikhologicheskii zhurnal*, 15 (1), 3-19. (In Russian).

Bityutskaya, E.V. (2011), "Modern Approaches to the Study of Coping with Difficult Life Situations", *Vestnik Moskovskogo universiteta. Psikhologiya*, 1, 100-111. (In Russian).

Goncharova, S.S. (2006), "Questionnaire "Ways to Overcome Negative Situations" – a method for diagnosing psychological overcoming in early adolescence", *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 6, 132-147. (In Russian).

Dementieva, I.F. (2006), "Socialization of children in the family in the context of transformation: trends, factors, determinants", Abstract of Ph.D. Dissertation, 22.00.04 Sociology, Institute of Sociology RAS, Moscow, Russia.

Donchenko, E.A. and Titarenko, T.M. (1989), *Lichnost: konflikt, harmoniya* [Personality: conflict, harmony], Publishing House of Political Literature of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Kargina, A.E., Morozova, I.S., Medovikova, E.A., and Grinenko, D.N. (2020), "Formation of ways to overcome difficult life situations in the future professional activities of university graduates by means of reflective seminars", *Vestnik NGPU*, 4, 75-90. (In Russian).

Krjukova, T.L. and Kuftyak, E.V. (2007), "Questionnaire of coping methods (adaptation of the WCQ method)", *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 3, 93-112. (In Russian).

Muzdybaev, K. (1998), "Strategy of coping with life's difficulties. Theoretical analysis", *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii*, 1 (2), 102-112. (In Russian).

Nartova-Bochaver, S.K. (1997), "Coping Behavior" in the system of concepts of personality psychology", *Psikhologicheskii zhurnal*, 18 (5), 20-30. (In Russian).

Novikov, A.I. and Novikova, N.V. (2016), *Matematicheskie metody v psikhologii: uchebnoe posobie* [Mathematical methods in psychology: a tutorial], INFRA-M, Moscow, Russia.

Olifirovich, N.I. and Stanibul, S.A. (2023), "Coping strategies of students from among orphans (on the example of a comparative analysis of institutional and family education)", *Vestnik BarGU. Ser. Pedagogicheskie nauki. Psikhologicheskie nauki. Filologicheskie nauki (literaturovedenie)*, 13, 75-82. (In Republic of Belarus).

Oslon, V.N. (2016), "Orphans in the educational space of Russia (based on the results of a survey of regions on the implementation of guarantees of accessibility of quality education for orphans and persons from among them and their support at all levels of education)", *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, 21 (1), 146-155. (In Russian).

Parfenova, N.B. (2009), "On approaches to classification and diagnostics of life situations",

Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Sotsialno-gumanitarnye nauki i psikhologo-pedagogicheskie nauki, 9, 109-117. (In Russian).

Vasserman, L.I. et al. (eds.). (2005), *Psikhologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya: posobie dlya psikhologov i vrachey* [Psychological diagnostics of the life style index: a guide for psychologists and doctors], Publ. of the V.M. Bekhterev Scientific Research Psychoneurological Institute, Saint-Petersburg, Russia.

Chislennost detey-sirot i detey, ostavshikhsya bez popecheniya roditeley (2024), "Number of orphans and children left without parental care", [Electronic resource], *EMISS (Gosudarstvennaya statistika)*. Rezhim dostupa: <https://www.fedstat.ru/indicator/61254>.

Weber, H. (1992), "Belastungsverarbeitung", *Zeitschrift für klinische Psychologie*, 21(1), 17-27. (In German).

Lazarus, R. and Folkman, S. (1984), *Stress, appraisal and coping*, Springer, New York.

Zeidner, M. and Matthews, G. (2018), *Grace under pressure in educational contexts: Emotional intelligence, stress, and coping*. In K.V. Keefer, J.D.A. Parker, & D.H. Saklofske (Eds.), *Emotional intelligence in education: Integrating research with practice*, 83-110. Springer International Publishing/Springer Nature. (In Luxemburg).

Информация о конфликте интересов: автор не имеет конфликта интересов для декларации.

Conflicts of Interest: the author has no conflict of interests to declare.

Данные автора:

Кузьменкова Ольга Валентиновна, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии, руководитель Института педагогики и психологии, Оренбургский государственный педагогический университет.

About the author:

Olga V. Kuzmenkova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Developmental and Pedagogical Psychology Department, Head of the Pedagogy and Psychology Institute, Orenburg State Pedagogical University.