



© А. Е. Каргина, И. С. Морозова, Е. А. Медовикова, Д. Н. Гриненко

DOI: [10.15293/2658-6762.2004.05](https://doi.org/10.15293/2658-6762.2004.05)

УДК 159.99+37.032

## Формирование способов преодоления трудных жизненных ситуаций в будущей профессиональной деятельности выпускников вуза средствами рефлексивных семинаров

А. Е. Каргина, И. С. Морозова, Е. А. Медовикова, Д. Н. Гриненко (Кемерово, Россия)

**Проблема и цель.** В статье рассматривается проблема формирования способов преодоления трудных жизненных ситуаций в будущей профессиональной деятельности у студентов выпускного курса направления «Техносферная безопасность». Цель статьи состоит в определении результативности применения рефлексивных семинаров как средства формирования способов преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов на заключительном этапе обучения в вузе.

**Методология.** Сбор данных осуществлялся с помощью методик: «Способы преодоления негативных ситуаций» (С. С. Гончарова), «Способы совладающего поведения» (R. Lazarus), «Индекс жизненного стиля» (Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышев и др.), незаконченные предложения. Выборку составили 48 человек, обучающихся на направлении подготовки «Техносферная безопасность». Полученные данные проинтерпретированы и подвергнуты статистическому анализу с помощью *t*-критерия Стьюдента.

**Результаты.** Основные результаты заключаются в том, что определено содержательное наполнение понятия «трудная жизненная ситуация», которое выпускники вуза описывают, как состояние беспокойства о результате. Установлено, что организованное воздействие в форме рефлексивных семинаров обеспечивает формирование вариативных способов преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов на заключительном этапе обучения в вузе.

---

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Кемеровской области в рамках научно-исследовательского проекта 20-413-420003/20 р\_а «Обеспечение безопасности труда и охраны здоровья сотрудников предприятий угольной промышленности Кузбасса: социально-психологические факторы, превентивные меры снижения рисков травматизма»*

**Каргина Анастасия Евгеньевна** – ассистент, кафедра акмеологии и психологии развития, Кемеровский государственный университет.

E-mail: [nstsjkrgn@yandex.ru](mailto:nstsjkrgn@yandex.ru)

**Морозова Ирина Станиславовна** – доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой акмеологии и психологии развития, директор института образования, Кемеровский государственный университет.

E-mail: [ishmorozova@yandex.ru](mailto:ishmorozova@yandex.ru)

**Медовикова Евгения Александровна** – кандидат психологических наук, доцент, кафедра акмеологии и психологии развития, Кемеровский государственный университет.

E-mail: [e-medovikova@yandex.ru](mailto:e-medovikova@yandex.ru)

**Гриненко Дарья Николаевна** – кандидат психологических наук, ассистент, кафедра акмеологии и психологии развития, Кемеровский государственный университет.

E-mail: [daria\\_grinenko@mail.ru](mailto:daria_grinenko@mail.ru)

**Заключение.** В заключении делаются выводы о том, что после проведенного воздействия, будущие специалисты в области техносферной безопасности демонстрируют отказ от поиска виновных и принимают ответственность за выбор варианта решения. Авторами отмечается, что полученные результаты могут быть использованы при составлении программ сопровождения формирования готовности к будущей профессиональной деятельности студентов на различных этапах обучения в вузе.

**Ключевые слова:** трудная жизненная ситуация; студенты; способы преодоления; готовность к профессиональной деятельности; рефлексивные семинары; заключительный этап обучения в вузе; ответственность за выбор.

### Постановка проблемы

В современных социально-экономических, информационно насыщенных условиях жизнедеятельности человека возрастает проблема обеспечения безопасности труда. Один из способов решения данной проблемы заключается в оптимизации процесса формирования способов преодоления трудных жизненных ситуаций на различных этапах жизненного пути личности в целом, и способов преодоления трудных жизненных ситуаций в аспекте осознания готовности к будущей профессиональной деятельности выпускников вуза, в частности.

В науке существуют разные точки зрения определения понятия «ситуация». Исследователи разделяют жизненные ситуации на обыденные ситуации повседневной жизни и трудные жизненные ситуации. О. В. Александрова и И. Б. Дерманова классифицировать сложные ситуации на критические, чрезвычайные, неблагоприятные, экстремальные, проблемные в зависимости от соотношения субъективных и объективных компонентов [1]. Н. Б. Парфеновой в качестве «сквозных»

характеристик всех сложных жизненных ситуаций называются три критерия: проблемность, трудность и неопределенность, которые определяют образ сложной жизненной ситуации и стратегии ее преодоления<sup>1</sup>.

Результативной считаем попытку А. В. Либиной проанализировать синонимы данного понятия в англоязычной литературе. Автор отмечает, что в качестве синонима термина «coping» используются такие термины как «resolve» в значении разрешения конфликтов, затруднений; «manage» в значении разрешать, управлять, справляться; «dealwith» в значении иметь дело с чем-либо; «handlewith» в значении справляться с чем-либо; «problemsolving» в значении разрешение проблем. Далее автор отмечает, что в русскоязычной литературе как синонимичные термину «совладание» используются такие понятия как «защита», «преодоление», «адаптация» и «дезадаптация», «преодоление»<sup>2</sup>.

К. Муздыбаев определяет трудную жизненную ситуацию как ситуацию, «преодоление которой требует значительных усилий, трудовых затрат и чрезмерного напряжения»<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Парфенова Н. Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций // Вестник Псковского гос. ун-та. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. – 2009. – № 9. – С. 109–117.

<sup>2</sup>Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.

<sup>3</sup>Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1, вып. 2. – С. 102–112.

О. А. Москвитина подчеркивает субъективный характер воспринимаемой трудности, поясняя наличие избирательности восприятия как предиктора интерпретации той или иной наличной ситуации<sup>4</sup>. По мнению Е. В. Битюцкой, индивидуальное восприятие влияет на формирование в сознании образа трудной жизненной ситуации<sup>5</sup>.

M. Sharpe, Th. Stalnaker, N. Schuck, S. Killcross, G. Schoenbaum, Y. Niv обращают внимание на взаимосвязи когнитивной оценки сложности ситуации и принятие решения о способах ее разрешения. Авторы подчеркивают, принимать решения в сложных условиях, когда одно и то же действие может привести к разным результатам в разных условиях очень сложно [2].

R. Lazarus и S. Folkman выделяют три формы категоризации внешних воздействий: первичная оценка (благоприятная, незначимая, стрессовая); вторичная оценка (возможность изменения ситуации; возможность принятия; объяснение локуса ответственности; создание прогнозов о развитии); переоценка ситуации (анализ развития ситуации в сопоставлении с действиями, направленными на ее преодоление)<sup>6</sup>.

V. Fischhoff и St. Broomell выделяют три элемента принятия решений: мнение (как люди предсказывают результаты, которые последуют за выбором); предпочтения (как люди оценивают результаты); и выбор (как люди объединяют суждения и предпочтения для принятия решения) [3].

А. И. Прихидько описывает формы конструирования трудной жизненной ситуации: 1) ситуация воспринимается как «трудно преодолимая», воссоздается «модель неконструктивного переживания»; 2) ситуация воспринимается как «легко преодолимая», воссоздается «модель конструктивного переживания»; 3) воспринимая трудную жизненную ситуацию как «легко преодолимую» человек воссоздаёт «модель конструктивного отношения», когда она, будучи объективно трудной жизненной ситуацией, субъективно не является таковой<sup>7</sup>.

Е. В. Битюцкая предлагает модель, которая описывает психологические факторы, определяющие направленность усилий человека в трудных ситуациях. При направленности на сближение с трудностью выделяется стремление к трудностям, ориентация на высокую трудоемкость, на препятствия, на возможности, на сигналы угрозы. С направленностью на уход от трудности связаны избегание, бездействие, беспечность [4].

Исследуя особенности восприятия жизненных событий людьми, Е. В. Битюцкая и Т. Ю. Базаров указывают на обусловленность восприятия предпочитаемыми стилями реагирования на изменения. Для респондентов реактивного стиля характерны катастрофизация ситуации изменений, надежда, что все разрешится само собой, поиск позитивных сторон, самообвинение. Представители инновационного стиля оценивают ситуации изменений

<sup>4</sup>Москвитина О. А. Определение человеком трудной жизненной ситуации как возможность для совладания с ней // *Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление.* – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2018. – С. 48–51. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36898690>

<sup>5</sup>Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода

А. Н. Леонтьева // *Вестник Московского университета.* Сер. 14. Психология. – 2013. – № 2. – С. 40–56.

<sup>6</sup>Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in a middle-aged community sample // *Journal of Health and Social Behavior.* – 1980. – Vol. 21 (3). – P. 219–239.

<sup>7</sup>Прихидько А. И. Когнитивные факторы совладающего поведения безработных // *Психологический журнал.* – 2001. – Т. 22, № 2. – С. 109–112.

как привлекательные, приносящие новые возможности [5]. В трудной жизненной ситуации высокий уровень психоэмоционального благополучия способствует более позитивному восприятию ситуации, при низком уровне преобладающим является восприятие негативных ее сторон [6].

В концепции R. Lazarus и S. Folkman coping-поведение человека напрямую связано с оценкой ситуации<sup>8</sup>. А. О. Муругова рассматривает совладание как преодоление человеком угрозы его психологическому благополучию, причем характеристики угрозы таковы, что не предполагают автоматического использования «старых» решений, а требуют выработки новых [7].

M. Zeidner, G. Matthews проводят исследование о роли эмоционального интеллекта в преодолении стресса и трудных жизненных ситуаций. Эмоциональный интеллект определяется как способ, которым люди идентифицируют, понимают, регулируют эмоции (свои и других), помогают определить, как справиться с поведением в трудных жизненных ситуациях<sup>9</sup>.

В исследованиях С. Мадди, А. Маслоу, Т. Кассер, Р. Райан большее внимание уделяется потребностям и мотивации личности, которые служат основой для выделения типов жизненной стратегии, как способа проживания различных жизненных ситуаций [8].

К. А. Абульханова-Славская описывает жизненную стратегию в широком смысле как «принципиальную, реализуемую в различных

жизненных условиях, обстоятельствах способность личности к соединению своей индивидуальности с условиями жизни, к ее воспроизводству и развитию»<sup>10</sup>.

По мнению В. В. Барцалкиной и коллег, интенсивность переживаний в тяжелой ситуации и ориентация на помощь извне ограничивают возможности рефлексии при анализе жизненного пути и текущего момента, самостоятельной выработки адекватной стратегии поведения [9].

С. А. Баскакова выделяет следующие способы совладания с трудной жизненной ситуацией: точное определение и обозначение трудной жизненной ситуации; согласование наименования проблемной ситуации с её реальным содержанием; поиск и применение способов в случае их совпадения [10].

Совладающее поведение лиц с ОВЗ, чаще, чем совладающее поведение условно здоровых, ориентировано на получение социальной поддержки и избегание решения, в том числе за счет когнитивных усилий по уменьшению значимости ситуации и ее реинтерпретации с точки зрения личностного роста; реже – на самоконтроль и принятие ответственности [11].

В работах E. Santarnecchi, G. Sprugnoli, E. Tatti стиль совладания описывается как отдельная психологическая конструкция, разделяющая особенности с конституциональными переменными, такими как темперамент и личность, локус контроля, самооффективность, экстраверсия/интроверсия, а также с конкретными навыками [12].

<sup>8</sup> Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. – New York: Springer, 1984. – 124 p.

<sup>9</sup> Zeidner M., Matthews G., Keefer K., Parker J., Saklofske D. Grace under pressure in educational contexts: emotional intelligence, stress, and coping // Emotional intel-

ligence in education. The springer series on human exceptionalism. – Springer, Cham. – 2018. – P. 83–110. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_4)

<sup>10</sup> Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни [Электронный ресурс]. – URL: <https://knigogid.ru/books/262193-strategiya-zhizni/toread> (дата обращения: 08.02.2020)

В. Little выделяет стратегии пассивного совладания, которые относятся к поведенческому стилю, отстранению от стрессовой или психологически сложной ситуации. Стратегии пассивного совладания (избегание, уклонение и отрицание стрессора), могут быть противопоставлены активным стратегиям совладания (поиск социальной поддержки, активное участие или принятие)<sup>11</sup>.

Р. Gaudreau делает акцент на стратегии активного совладания, с помощью которой человек пытается активно управлять требованиями стрессовой ситуации и возникающими эмоциональными и физиологическими реакциями<sup>12</sup>.

Особое значение, на наш взгляд, имеет изучение жизненных стратегий молодежи, как особой социальной группы, наиболее мобильной и чувствительной к изменениям в обществе<sup>13</sup>. Л. А. Коломеец отмечает, что проблема выбора эффективных стратегий преодоления жизненных трудностей актуальна в юношеском возрасте<sup>14</sup>. В этот период важно обратить внимание на сопровождение формирования жизненных стратегий в школе и вузе.

М. Akhtar, В. Kroener-Herwig исследовали различия в предпочтительных стилях преодоления трудностей для студентов университета, принадлежащих к разным культурам. Подавляющий копинг оказался относительно сильным фактором низкого уровня психологического благополучия, в то время как рефлексивный копинг способствует высокому

уровню психологического благополучия. Реактивный копинг является скорее дисфункциональным, но гораздо менее подавляющим [13].

С. А. Филиппова с коллегами установили, что психические защиты являются механизмами стабилизации личности, повышающими жизнестойкость, а заострения личностных черт снижают адаптивные возможности. Личностными особенностями будущих педагогов, отрицательно сказывающимися на жизнестойкости и формирующими риск снижения устойчивости, являются депрессивность и психопатические черты [14].

S. Keng, X. Choo, E. Tong выявили, что осознанность способствует адаптивному преодолению трудностей в контексте повседневной жизни [15].

К. Н. Белогай и коллеги показали возможность трансформации уровней осознанной саморегуляции студентов посредством возрастания степени осознанности и принятия ответственности за собственные решения [16].

При исследовании студентов университета Е. Keser, Y. Kahya, В. Akin выявили, что депрессивные симптомы связаны с преодолением эмоций и негативной когнитивной триадой, которая связана с частотой конфликта [17].

Y. Chishima, M. Mizuno, D. Sugawara с коллегами выявили связь между самосостраданием и преодолением стресса. Самосострадание способствовало адаптивному копингу

<sup>11</sup> Little B., Zeigler-Hill V., Shackelford T. Passive coping strategies // Encyclopedia of personality and individual differences. – Springer, Cham. – 2018. – P. 46–76. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>

<sup>12</sup> Gaudreau P., Zeigler-Hill V., Shackelford T. Active coping strategies // Encyclopedia of personality and individual differences. – Springer, Cham. – 2018. – P. 76. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>

<sup>13</sup> Психология развития / под ред. А. К. Болотовой и О. Н. Молчановой. – М: ЧеРо, 2005. – 524 с.

<sup>14</sup> Морозова И. С., Коломеец Л. А. К проблеме классификации стратегий осуществления выбора старшеклассниками // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 11. – С. 112–114.

благодаря уменьшению угрозы и большей управляемости стрессовым событием [18].

И. Ю. Кулагина и Е. В. Апасова указывают на необходимость учета не только актуального, но и потенциального уровня развития изучаемых параметров [19]. Снижение деструктивных и наращивание конструктивных способов совладания в процессе специально организованного сопровождения, обеспечивает повышение результативности деятельности [20].

Следует согласиться с позицией исследователей [23], указывающих на необходимость организации процесса подготовки будущих профессионалов к действиям в сложной обстановке в период обучения в вузе. Именно психологические ресурсы персонала предприятий, по мнению А. Б. Леоновой и Ф. Р. Султановой выступают предикторами эффективности деятельности производственных организаций [24].

По данным, представленным в зарубежных исследованиях, формирование компетенций осуществляется в условиях междисциплинарного обучения в проблемных ситуациях проектной деятельности [25], сочетания очного и онлайн-обучения [26], создания смешанной образовательной среды [27].

Идея использования в процессе обучения рефлексии как «сквозного» механизма самоорганизации психики и психической деятельности человека подробно рассмотрена в работах А. С. Шарова<sup>15</sup>. Автор отмечает, что в процессе освоения моделируемой деятельности обогащается и расширяется тот неявный опыт регуляции собственной деятельности,

обобщенные умения и навыки, которые так необходимы в практике<sup>16</sup>.

В исследованиях Е. А. Медовиковой<sup>17</sup> рефлексивные семинары использовались в качестве технологии психолого-образовательного сопровождения становления временной перспективы личности студентов вуза. По мнению автора, организованное формирующее воздействие в форме рефлексивных семинаров обеспечивает движение от предметного уровня к ценностному уровню осознанной саморегуляции актуального психологического состояния, что свидетельствует о становлении позитивной временной перспективы личности и определяет процесс самоактуализации в рамках жизненного пространства.

Проведенный теоретический анализ позволяет систематизировать представления о процессе формирования способов преодоления трудных жизненных ситуаций в будущей профессиональной деятельности у студентов высшего образования выпускных курсов. Цель статьи состоит в определении результативности применения рефлексивных семинаров как средства формирования способов преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов на заключительном этапе обучения в вузе.

### Методология исследования

Исследование способов преодоления трудных жизненных ситуаций обучающихся выпускных курсов основано на принципе «единства сознания и деятельности» (С. Л. Рубинштейн), деятельностном подходе к изуче-

<sup>15</sup> Шаров А. С. Онтология рефлексии: природа, функции и механизмы // Рефлексивные процессы и управление. – 2005. – Т. 5, № 1.

<sup>16</sup> Шаров А. Принципы и методы рефлексивного обучения в вузе // Высшее образование в России. – 2008. – № 6. – С. 110–114.

<sup>17</sup> Медовикова Е. А. Становление временной перспективы личности студентов с различными уровнями осознанной саморегуляции: дис. ... канд. психол. наук. – Кемерово, 2016. – 252 с.

нию личности (А. Н. Леонтьев, К. А. Абульханова-Славская, И. С. Морозова, В. А. Петровский), теории копинг-стратегий (R. Lazarus).

Сбор данных осуществлялся с помощью методик: «Способы преодоления негативных ситуаций» (С. С. Гончарова), «Способы совладающего поведения» (R. Lazarus), «Индекс жизненного стиля» (Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышев и др.), незаконченные предложения. Выборку составили 48 человек, обучающихся на направлении подготовки «Техносферная безопасность». Полученные данные проинтерпретированы и подвергнуты статистическому анализу с помощью t-критерия Стьюдента.

### Результаты исследования

Для определения содержательного наполнения представлений обучающихся о трудных жизненных ситуациях и о способах их преодоления в будущей профессиональной деятельности проведено исследование с помощью психосемантического приема (специально разработанных незаконченных предложений); опросника «Способы преодоления негативных ситуаций» (С. С. Гончарова); опросника «Способы совладающего поведения» (R. Lazarus); опросника определения «Индекса жизненного стиля» (Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышев и др.).

При создании методики незаконченных предложений использовался метод психосемантики субъективного шкалирования ситуаций по параметрам, соответствующим критериям выбора поведения в трудных жизненных ситуациях. В рамках методики анализируется субъективный опыт испытуемого, респонденту предлагается оценить варианты поведения, чувства, которые человек обычно испытывает, или действия, которые он обычно совершает в трудных жизненных ситуациях.

Исследование проведено в сентябре 2019 – феврале 2020 года. Выборку составили 48 обучающихся выпускного курса Кемеровского государственного университета по направлению подготовки «Техносферная безопасность» (18 мужчин и 30 женщин, всего 48 человек). Результаты обработаны с помощью процентного и статистического анализа (описательные статистики, t-критерий Стьюдента для зависимых выборок).

Выявлены субъективные представления студентов о трудных жизненных ситуациях по методике «Незаконченные предложения» (таблица 1). Таким образом, для большинства респондентов трудная жизненная ситуация определяется как некоторое состояние беспокойства о результате. Оказавшись в неопределенной ситуации, выпускники стараются оценить условия и обращают внимание на способы действия. Осознавая свои действия в трудной жизненной ситуации, стремятся быстрее ее разрешить. Трудность принятия решения для студентов определяется как непонятность ситуации. Свою будущую профессиональную деятельность студенты рассматривают как трудную жизненную ситуацию, потому что не имеют опыта, в том числе и опыта преодоления. В тоже время есть испытуемые, которые не рассматривают свою будущую профессиональную деятельность как трудную жизненную ситуацию.

В качестве средства формирования способов преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов на заключительном этапе обучения в вузе нами были использованы рефлексивные семинары, направленные на развитие самоуправляющихся механизмов личности. Данная технология обеспечивает помощь студенту в личностном выборе, соотношении личностных и общественных потребностей; поддержку в ходе самоисследования, самоан-

ализа, работы над собой; помощь в самоутверждении, самовыражении. Работа участников на рефлексивном семинаре была организована по принципу «обучение через опыт». Первоначально участникам предлагается принять решение о возможных вариантах поведения в

той или иной ситуации, потом осмыслить предлагаемые варианты решения, выделив их преимущества и недостатки, и самим сделать обобщенные выводы.

Таблица 1

**Результаты исследования по методике «Незаконченные предложения»**

Table 1

**Research findings on «Incomplete Sentence» method**

<b>Трудная жизненная ситуация для меня предполагает</b>			
беспокойство о результате	сомнения в необходимости усилий	осознание потраченных ресурсов	
30 (62,5 %)	12 (25 %)	6 (12,5 %)	
<b>Оказавшись в неопределенной ситуации, я</b>			
стараюсь оценить условия	обращаю внимание на способы действия	стремлюсь предположить результат	
18 (37,5 %)	18 (37,5 %)	12 (25 %)	
<b>Осознавая свои действия в трудной жизненной ситуации, я</b>			
стремлюсь быстрее ее разрешить	ожидаю помощи	надеюсь, что всё само собой наладится	
38 (80 %)	5 (10 %)	5 (10 %)	
<b>Трудность принятия решения для меня связана</b>			
с непонятностью ситуации	с сильными переживаниями	с невозможностью ее контролировать	
31 (65 %)	12 (25 %)	5 (10 %)	
<b>Свою будущую профессиональную деятельность я рассматриваю как трудную жизненную ситуацию, потому, что</b>			
не владею навыками планирования и прогнозирования последствий	не имею опыта, в том числе и опыта преодоления трудной жизненной ситуации	испытываю состояние напряжения и тревоги	свою будущую профессиональную деятельность я не рассматриваю как трудную жизненную ситуацию
12 (25 %)	24 (50 %)	6 (12,5 %)	6 (12,5 %)

Получены значимые различия на начальном и заключительном этапах по определенным показателям. Для этого проведена проверка данных по t-критерий Стьюдента для зависимых выборок. Выявлены статистически

значимые различия в средних значениях показателей с уровнем значимости 0,05 ( $p < 0,05$ ) в исследуемой группе (таблицу 2).



Таблица 2

Различия по t-критерию Стьюдента в изучаемых показателях в группе «Техносферная безопасность» на начальном и заключительном этапах исследования

Table2

**Differences in Student's t-criterion in the studied indicators in the Technosphere Safety group at the initial and final stages of the study**

Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций»			
Показатели	Среднее значение		Уровень значимости различий, p
	Начальный этап	Заключительный этап	
Самообвинение	7,77	6,03	0,04
Поиск виновных	8,97	6,10	0,02
Опросник «Индекс жизненного стиля»			
Подавление	6,78	9,26	0,04
Реактивные образования	6,74	4,00	0,04
Опросник «Способы совладающего поведения»			
Бегство-избегание	13,41	10,58	0,01
Планирование решения проблемы	11,26	12,56	0,03

Средние значения по параметру «Самообвинение» у студентов после участия в рефлексивных семинарах значимо снизилось. Мы предполагаем, что участие в семинарах позволило студентам пересмотреть свое поведение и отказаться от ухода от проблемы, выбирая тем самым поиск способов исправить ситуацию. Выявлены статистически значимо менее выраженные средние значения показателя «Поиск виновных», что позволяет констатировать осознание студентами ответственности за происходящее, повышение внутренних требований к нормам своего поведения.

Также отмечаем значимо изменившиеся средние значения показателя «Подавление», что может быть проинтерпретировано как появление у студентов осознанного стремления усилить контроль за собственным поведением.

Диагностируется статистически значимые менее выраженные средние значения показателя «Реактивные образования». Мы предполагаем, что работа на рефлексивных семинарах способствовала формированию у студентов умения предотвращать выражение неприятных или неприемлемых мыслей, чувств или поступков посредством гиперболизации позитивных переживаний и жизненных планов.

После формирующего воздействия зафиксировано снижение выраженности стратегии «Бегство-избегание» как способа совладающего поведения. Возможно, это связано с обогащением опыта студентов, участвующих в рефлексивных семинарах, в части осознания готовности к осуществлению самостоятельного выбора без уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения.

Статистически значимо возросли средние значения по параметру «Планирование решения проблемы». Вероятно, опыт рефлексии позволил студентам прибегать к стратегии планирования решения проблемы для преодоления 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.

### Заключение

В исследовании показано, что представления о трудных жизненных ситуациях и о способах их преодоления у студентов выпускных курсов имеют особенности, связанные с индивидуальным своеобразием интерпретации данного состояния. Показано, что оказавшись в неопределенной ситуации, выпускники стараются оценить условия и обращают

внимание на способы действия. Свою будущую профессиональную деятельность студенты рассматривают как трудную жизненную ситуацию, потому, что не имеют опыта, в том числе и опыта преодоления.

Формирование способов преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов на заключительном этапе обучения в вузе было организовано посредством включения студентов в рефлексивные семинары, направленные на развитие самоуправляющихся механизмов личности. Доказано, что после проведенного воздействия, будущие специалисты в области техносферной безопасности, демонстрируют отказ от поиска виновных и принимают ответственность за выбор варианта решения. Авторами отмечается, что полученные результаты могут быть использованы при составлении программ сопровождения формирования готовности к будущей профессиональной деятельности студентов на различных этапах обучения в вузе.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова О. В., Дерманова И. Б. Психосемантический подход к оценке сложной жизненной ситуации (на примере ситуации, связанной с заболеванием, угрожающим жизни ребенка) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. – 2016. – Вып. 4. – С. 40–50. DOI: <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.403> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28766103>
2. Sharpe M. J., Stalnaker Th., Schuck N. W., Killcross S., Schoenbaum G., Niv Y. An integrated model of action selection: distinct modes of cortical control of striatal decision making // Annual review of psychology. – 2019. – Vol. 70. – P. 53–76. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102824>
3. Fischhoff B., Broomell St. B. Judgment and decision making // Annual Review of Psychology. – 2020. – Vol. 71. – P. 331–355. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050747>
4. Битюцкая Е. В. Типы ориентаций в трудных ситуациях // Вопросы психологии. – 2018. – № 5. – С. 41–53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36735672>
5. Битюцкая Е. В., Базаров Т. Ю. Особенности восприятия жизненных событий людьми с разными предпочитаемыми стилями реагирования на изменения // Вопросы психологии. – 2019. – № 3. – С. 94–106. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39207112>
6. Головей Л. А., Манукян В. Р., Трошихина Е. Г., Рыкман Л. В., Данилова М. В. Роль психоэмоционального благополучия в восприятии жизненной ситуации безработными и работающими взрослыми // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27, № 2. –



- С. 27–49. DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/cpp.2019270203> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38230681>
7. Муругова А. О., Морозова И. С. Возрастная изменчивость способов преодоления негативных ситуаций в период ранней юности // Вестник Иркутского государственного университета. Серия: психология. – 2018. – Т. 23. – С. 88–96. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32714547>
  8. Морозова И. С., Евсеенкова Е. В. Жизненные стратегии студентов-психологов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 6. – С. 20–24. DOI: <https://doi.org/10.24158/spp.2017.6.3> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29423883>
  9. Барцалкина В. В., Волкова Л. В., Кулагина И. Ю. Особенности ценностно-смысловой сферы при переживании трудной жизненной ситуации в зрелости // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27, № 2. – С. 69–81. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270205> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38230683>
  10. Баскакова С. А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – Т. 20, № 2. – С. 88–96. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15056350>
  11. Хазова С. А., Шипова Н. С., Адеева Т. Н., Тихонова И. В. Совладающее поведение лиц с ограниченными возможностями здоровья как фактор качества жизни и субъективного благополучия // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26, № 4. – С. 101–118. DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/cpp.2018260407> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36574439>
  12. Santarnecchi E., Sprugnoli G., Tatti E., Mencarelli L., Neri F., Momi D., Lorenzo G., Pascual-Leone A., Rossi S., Rossi A. Brain functional connectivity correlates of coping styles // *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. – 2018. – Vol. 18. – P. 495–508. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13415-018-0583-7>
  13. Akhtar M., Kroener-Herwig B. Coping styles and socio-demographic variables as predictors of psychological well-being among international students belonging to different cultures // *Current Psychology*. – 2019. – Vol. 38. – P. 618–626. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9635-3>
  14. Филиппова С. А., Пазухина С. В., Куликова Т. И., Степанова Н. А. Эмоциональная устойчивость будущих педагогов к негативному влиянию современной информационной среды // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24, № 5. – С. 80–90. DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/pse.2019240508> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41244124>
  15. Keng S., Choo X., Tong E. M. W. Association between trait mindfulness and variability of coping strategies: a diary study // *Mindfulness*. – 2018. – Vol. 9. – P. 1423–1432. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0885-4>
  16. Белогай К. Н., Морозова И. С., Медовикова Е. А., Сахарчук Н. Ю., Тупикина Г. Г. Особенности временной перспективы личности студентов с различным уровнем осознанной саморегуляции на этапах обучения в вузе // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – Т. 8, № 5. – С. 57–72. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1805.04> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36433778>
  17. Keser E., Kahya Y., Akın B. Stress generation hypothesis of depressive symptoms in interpersonal stressful life events: the roles of cognitive triad and coping styles via structural equation modeling // *Current Psychology*. – 2020. – Vol. 39. – P. 174–182. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9744-z>



18. Chishima Y., Mizuno M., Sugawara D., Miyagawa Y. The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events // *Mindfulness*. – 2018. – Vol. 9. P. 1907–1915. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0>
19. Кулагина И. Ю., Апасова Е. В. Развитие личности при обучении в вузе (сравнительное исследование) // *Культурно-историческая психология*. – 2018. – Т. 14, № 2. – С. 12–23. DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/chp.2018140202> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35126143>
20. Матюшкина Е. Я., Кантемирова А. А. Профессиональное выгорание и рефлексия специалистов помогающих профессий // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2019. – Т. 27, № 2. – С. 50–68. DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/cpp.2019270204> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38230682>
21. Мороденко Е. В., Медовикова Е. А. Значение психологии безопасности в рамках профессиональной деятельности на угольных предприятиях Кузбасса // *Горный информационно-аналитический бюллетень (научно-технический журнал)*. – 2018. – № 10. – С. 219–226. DOI: <http://dx.doi.org/10.25018/0236-1493-2018-10-0-219-226> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36323175>
22. Леонова А. Б., Султанова Ф. Р. Мотивационные предикторы эффективности деятельности проектных и производственных организаций // *Экспериментальная психология*. – 2018. – Т. 11, № 1. – С. 114–127. DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/exppsy.2018110107> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35405080>
23. Hamnett H., Korb A. The coffee project revisited: Teaching research skills to Forensic chemists // *Journal of Chemical Education*. – 2017. – Vol. 94 (4). – P. 445–450. DOI: <https://doi.org/10.1021/acs.jchemed.6b00600>
24. Kintu M. J., Zhu C., Kagambe E. Blended learning effectiveness: the relationship between student characteristics, design features and outcomes // *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. – 2017. – Vol. 14. – Article number: 7. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-017-0043-4>
25. Geng S., Law K. M. Y., Niu B. Investigating self-directed learning and technology readiness in blending learning environment // *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. – 2019. – Vol. 16. – Article number: 17. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0147-0>



DOI: [10.15293/2658-6762.2004.05](https://doi.org/10.15293/2658-6762.2004.05)

Anastasiya Evgenievna Kargina

Lecturer,

Department of Acmeology and Psychology of Development,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6246-6998>

E-mail: [nstsjkrgrn@yandex.ru](mailto:nstsjkrgrn@yandex.ru)

Irina Stanislavovna Morozova

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head,  
Institute of Education,

Department of Acmeology and Psychology of Development,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation.

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-0862-7225>

E-mail: [ishmorozova@yandex.ru](mailto:ishmorozova@yandex.ru)

Evgenia Aleksandrovna Medovikova

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Department of Acmeology and Psychology of Development,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4565-0635>

E-mail: [e-medovikova@yandex.ru](mailto:e-medovikova@yandex.ru) (Corresponding Author)

Daria Nikolaevna Grinenko

Candidate of Psychological Sciences, Lecturer,

Department of Acmeology and Psychology of Development,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3305-8113>

E-mail: [daria\\_grinenko@mail.ru](mailto:daria_grinenko@mail.ru)

## Developing coping skills for managing difficult situations in the future workplace of senior undergraduate students by means of reflexive seminars

### Abstract

**Introduction.** *The article focuses on the development of coping skills to deal with difficult situations in the future workplace of senior students pursuing undergraduate degrees in Technosphere Safety. The purpose of the article is to evaluate the effectiveness of reflexive seminars as a means of fostering undergraduate students' coping skills in the final year of studies.*

**Materials and Methods.** *For this study, the authors used the following methods of data collection: S. S. Goncharov's 'Ways of managing negative situations', R. Lazarus's 'Coping strategies', 'Index of life style' (L. I. Wasserman, O. F. Eryshev, etc.), and 'Uncompleted sentence' technique. The sample consisted of 48 senior students pursuing their degrees in Technosphere Safety. The data obtained were interpreted and statistically analyzed using the Student's t-test.*

**Results.** *The study clarifies the concept of 'a difficult life situation'. The research participants (senior students) described it as a state of anxiety about the result. The findings of the study suggest that reflexive seminars contribute to acquiring flexible coping skills for managing difficult situations by senior students in the final year at university.*



**Conclusions.** *The authors conclude that reflexive seminars enable future technosphere security professionals to take responsibility for solving problems. The obtained results can be used in designing programs to prepare students for the future career.*

#### Keywords

*Difficult situation; Students; Coping strategies; Readiness for future career; Reflexive seminars; Final stage of university education; Responsibility for choice.*

#### Acknowledgments

*The reported study was carried out with the financial support of the Russian Foundation for Basic Research and the Kemerovo Region Administration. Research project 20-413-420003/20 r\_a. “Ensuring occupational safety and health protection of employees of the coal industry in Kuzbass: socio-psychological factors, preventive measures to reduce the risk of injury”.*

### REFERENCES

1. Aleksandrova O. V., Dermanova I. B. Psychosemantic approach to Assessing difficult life situations (on the pattern of the situation related to the disease that threatens the child’s life). *Bulletin of St Petersburg University. Series 16. Psychology and Education*, 2016, Issue 4, pp. 40–50. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.403> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28766103>
2. Sharpe M. J., Stalnaker Th., Schuck N. W., Killcross S., Schoenbaum G., Niv Y. An integrated model of action selection: Distinct modes of cortical control of striatal decision making. *Annual Review of Psychology*, 2019, vol. 70, pp. 53–76. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102824>
3. Fischhoff B., Broomell St. B. Judgment and decision making. *Annual Review of Psychology*, 2020, vol. 71, pp. 331–355. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050747>
4. Bityutskaya E. V. Types of orientation in difficult situations. *Voprosy Psichologii*, 2018, no. 5, pp. 41–53. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36735672>
5. Bityutskaya E. V., Bazarov T. Yu. Features of perception of life events by people with different preferred styles of response to changes. *Voprosy Psichologii*, 2019, no. 3, pp. 94–106. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39207112>
6. Golovey L. A., Manukyan V. R., Troshikhina E. G., Rykman L. V., Danilova M. V. The role of psycho-emotional wellbeing for the perception of life situation by unemployed and employed adults. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2019, vol. 27 (2), pp. 27–49. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/cpp.2019270203> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38230681>
7. Murugova A. O., Morozova I. S. Age-dependent variation of coping with negative situations during adolescence. *Bulletin of Irkutsk State University. Series: Psychology*, 2018, vol. 23, pp. 88–96. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32714547>
8. Morozova I. S., Evseenkova E. V. Life strategies of students majoring in psychology. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, 2017, no. 6, pp. 20–24. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.24158/spp.2017.6.3> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29423883>
9. Bartsalkina V. V., Volkova L. V., Kulagina I. Y. Features of the value-semantic sphere in experiencing a difficult life situation in maturity. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2019, vol. 27 (2), pp. 69–81. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270205> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38230683>



10. Baskakova S. A. Current ideas concerning coping in mental disorders. *Social and Clinical Psychiatry*, 2010, vol. 20 (2), pp. 88–96. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15056350>
11. Khazova S. A., Shipova N., Adeeva T. N., Tikhonova I. V. Coping behavior of persons with disabilities as a factor of quality of life and subjective well-being. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2018, vol. 26 (4), pp. 101–118. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/cpp.2018260407> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36574439>
12. Santarnecchi E., Sprugnoli G., Tatti E., Mencarelli L., Neri F., Momi D., Lorenzo G., Pascual-Leone A., Rossi S., Rossi A. Brain functional connectivity correlates of coping styles. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 2018, vol. 18, pp. 495–508. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13415-018-0583-7>
13. Akhtar M., Kroener-Herwig B. Coping styles and socio-demographic variables as predictors of psychological well-being among international students belonging to different cultures. *Current Psychology*, 2019, vol. 38, pp. 618–626. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9635-3>
14. Filippova S. A., Pazukhina S. V., Kulikova T. I., Stepanova N. A. Emotional resistance to negative impacts of modern information environment in future teachers. *Psychological Science and Education*, 2019, vol. 24 (5), pp. 80–90. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/pse.2019240508> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41244124>
15. Keng S., Choo X., Tong E. M. W. Association between trait mindfulness and variability of coping strategies: A diary study. *Mindfulness*, 2018, vol. 9, pp. 1423–1432. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0885-4>
16. Belogai K. N., Morozova I. S., Medovikova E. A., Sakharchuk N. Y., Tupikina G. G. Peculiarities of individual temporal perspectives of university students with various levels of self-regulation at different stages of university education. *Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin*, 2018, vol. 8 (5), pp. 57–72. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1805.04> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36433778>
17. Keser E., Kahya Y., Akın B. Stress generation hypothesis of depressive symptoms in interpersonal stressful life events: The roles of cognitive triad and coping styles via structural equation modeling. *Current Psychology*, 2020, vol. 39, pp. 174–182. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9744-z>
18. Chishima Y., Mizuno M., Sugawara D., Miyagawa Y. The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, 2018, vol. 9, pp. 1907–1915. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0>
19. Kulagina I. Y., Apasova E. V. Personality development in the context of university training: A comparative study. *Cultural-Historical Psychology*, 2018, vol. 14 (2), pp. 12–23. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/chp.2018140202> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35126143>
20. Matyushkina E. Y., Kantemirova A. A. Professional burnout and reflection of professionals helping professions. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2019, vol. 27 (2), pp. 50–68. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/cpp.2019270204> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38230682>
21. Morodenko E. V., Medovikova E. A. Role of safety thinking in professional activity at Kuzbass coal mines. *Mountain Information and Analytical Bulletin*, 2018, no. 10, pp. 219–226. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.25018/0236-1493-2018-10-0-219-226> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36323175>
22. Leonova A. B., Sultanova F. R. Motivational predictors of the efficiency of project and productive organizations. *Experimental Psychology (Russia)*, 2018, vol. 11 (1), pp. 114–127. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/exppsy.2018110107> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35405080>



23. Hamnett H., Korb A. The coffee project revisited: Teaching research skills to Forensic chemists. *Journal of Chemical Education*, 2017, vol. 94 (4), pp. 445–450. DOI: <https://doi.org/10.1021/acs.jchemed.6b00600>
24. Kintu M. J., Zhu C., Kagambe E. Blended learning effectiveness: The relationship between student characteristics, design features and outcomes. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 2017, vol. 14, art. number 7. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-017-0043-4>
25. Geng S., Law K. M. Y., Niu B. Investigating self-directed learning and technology readiness in blending learning environment. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 2019, vol. 16, art. number 17. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0147-0>

Submitted: 09 April 2020

Accepted: 10 July 2020

Published: 31 August 2020



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. (CC BY 4.0).