

КОГНИТИВНЫЕ КОПИНГИ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

COGNITIVE COPING AS A FACTOR OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTABILITY OF STUDENTS TO STUDY AT A UNIVERSITY

**M. Glavatskikh
O. Moshkova**

Summary: The article shows the influence of cognitive coping on the adaptability of students in higher education. Adaptability is considered as a result of adaptation; in two aspects: adaptability to the study group and adaptability to learning activities. Significant differences between the groups of boys and girls are shown; girls have less religiousness and problem analysis than boys. Adaptability to learning activity is higher in students who use cognitive coping problem analysis, giving meaning; students who use cognitive coping dissimulation, confusion are lower than students who do not use them. Adaptability to learning activity is higher in students using the cognitive coping relativity compared to students who do not use this coping.

Keywords: adaptation, adaptability, adaptability to a study group, adaptability to learning activities, coping, cognitive coping.

Главатских Марианна Михайловна

Кандидат психологических наук, доцент, Балтийский
Федеральный Университет им. Канта (г. Калининград)
ni-hao@mail.ru

Мошкова Ольга Александровна

Аспирант, Удмуртский Государственный Университет
(г. Ижевск)
oletshka24@rambler.ru

Аннотация: В статье показана влияние когнитивных копингов на адаптированность студентов в ВУЗе. Адаптированность рассматривается как результат адаптации; в двух аспектах: адаптированность к учебной группе и адаптированность к учебной деятельности. Показаны значимые отличия между группами юношей и девушек, у девушек в меньшей степени, чем у юношей выражены религиозность и проблемный анализ. Адаптированность к учебной деятельности выше у студентов, использующих когнитивные копинги проблемный анализ, придача смысла; ниже у студентов использующих когнитивные копинги диссимуляция, растерянность, по сравнению со студентами их не использующих. Адаптированность к учебной деятельности выше у студентов, использующих когнитивный копинг относительность по сравнению со студентами, не использующих данный копинг.

Ключевые слова: адаптация, адаптированность, адаптированность к учебной группе, адаптированность к учебной деятельности, копинги, когнитивные копинги.

В системе высшего образования проблема социально-психологической адаптированности студентов к условиям ВУЗа становится все более актуальной. Современные студенты помимо адаптации к качественно новым формам и способам организации деятельности, проходят этот процесс в сложном контексте, включающем модернизацию системы образования, постпандемическую эпоху, выраженный кризис международных отношений. Сами современные студенты также не сопоставимы со студентами не то, чтобы 100, 50, 20, но и даже 10 лет назад. Социальный контекст развития современной личности качественно отличается своей динамичностью, технологичностью, информативностью, и современный ребенок учится печатать раньше, чем писать, пользоваться гаджетами раньше развития коммуникативных навыков.

Ситуация адаптации к ВУЗу – это ситуация преодоления субъектом стрессовой ситуации. Наиболее благоприятным вариантом этого преодоления будет являться адаптированность к новым условиям, менее благоприятными исходами – отчисления из ВУЗа, пик которых приходится на 1 курс, возникновение физиологических

и психических заболеваний. Диатез-стрессовая модель объясняет возникновение психических расстройств через активацию латентных дисфункциональных убеждений в момент стресса. В зарубежных (Lazarus R., 1974; Perrez M., 1992) и отечественных (Александровский Ю.А., 1976; Китаев-Смык Л. А., 1983; Чехлатый Е. И., 1992; Назыров Р. К., 1993) работах показано усиление патогенности стрессовых событий в части возникновения психосоматических заболеваний при недостаточности конструктивного совладающего поведения [19]. Значимыми аспектами адаптированности к условиям ВУЗа являются способность субъекта получить высшее образование, сохранение здоровья, благополучия, качества жизни.

Учитывая вышеизложенное, особенную значимость приобретают исследования факторов социально-психологической адаптированности современной молодежи в современных условиях к современному образованию в ВУЗе, особенно в контексте исследования совладающего поведения к ситуациям ошибок, неудач, неопределенности.

Проблема адаптации (от латинского «adaptatio») – при-

способлять, прилаживать, устраивать) изучалась в контексте эволюции как “основа выживания” (Ж. Бюффон, Ч. Дарвин, Ж.Б. Ламарк, Ж. Сент-Илер), ее физиологические аспекты описаны в трудах отечественных физиологов (Н.А. Бернштейна, В.И. Вернадского, И.М. Сеченова, И.П. Павлова, А.А. Ухтомского), различные грани – во многих областях познания (медицине, психологии, философии, педагогике, этике, кибернетике, экологии).

Социально-психологическая адаптация представляет собой сложный динамический многоуровневый процесс вхождения индивида в новую социальную среду, связанный с ознакомлением и принятием установок, норм, ценностей нового коллектива, формированием собственной позиции в нем. [1,2,3,12]

Различным аспектам социально-психологической адаптации посвящены работы зарубежных исследователей: Ж. Пиаже, А. Бандуры, К. Левина, Ф. Зимбардо, Т. Парсонса, отечественных психологов: А.Н. Леонтьева, К.А. Абульхановой - Славской, Л.И. Анцыферовой, Д.А. Андреевой, В.Ф. Василюка, И.С. Кона, А.А. Реана, В.А. Бодрова, Д.А. Леонтьева, А.В. Петровского, В.А. Петровского, Н.Е. Водопьяновой, Л.Г. Дикой, Е.Ф. Зеера, Е.А. Климова А.Л., Б.Ф. Ломов, В.С. Мерлин, Б.М. Теплов, Журавлева, А.Б. Купрейченко, М.С. Яницкого, А.А. Баранова, А.А. Началджана, М.А. Дмитриевой, Т.Д. Дубовицкой, М.А. Крыловой.

Кашапов А.С. относит ситуацию адаптации студентов к ВУЗу к ситуациям, в которых происходит изменение социальной ситуации развития по Л.С. Выготскому [13]. Д.А. Андреева подчеркивает, что в процессе адаптации внешние условия жизнедеятельности превращаются в «свои условия» [1], А.В. Петровский рассматривает процесс социализации через смену фаз адаптации, индивидуализации и интеграции [22]. Адаптация как процесс в отечественной психологии рассматривается во взаимодействии индивида и социальной среды [2].

В психологической литературе адаптированность может рассматриваться как результат адаптации и как синоним адаптации. Ряд авторов (А.А. Реан, Кудашев А.Р., А.А. Баранов) определяют адаптацию как «процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [23]. В понимании Т.Д. Дубовицкой «адаптированность» отражает результативную сторону процесса адаптации, а также включает ряд поведенческих и деятельностных критериев [11].

Процесс адаптации проходят все студенты последовательно на первом и втором году обучения, при этом можно выделить следующие виды адаптации: адаптацию к условиям учебной деятельности; адаптацию к группе; адаптацию к будущей профессии. Первые два из

них происходят на первом году обучения и способствуют актуализации познавательных и личных ресурсов.

Современные исследователи изучают адаптированность с различных сторон. Так, Кашаповым А.С. проведено исследование ресурсного компонента динамики социально-психологической адаптированности и конфликтоустойчивости студентов младших курсов [13], Снегирева Л.В., Тарасова С.А. – динамики процесса адаптации [29], Смирновым А.А. – взаимосвязи адаптированности и параметров эмпатии, а также макродинамики адаптированности [27;28], Баевой Е.С., Кайко А.Д., Астащенко А.П. – психологические аспекты адаптированности, включая субъективное благополучие и субъективное восприятие жизни [3].

В тематике совладающего поведения в стрессовой ситуации кажется особенно перспективным исследование особенностей восприятия субъектом ситуации, ее осмысливания, когнитивной обработки, а также стратегии когнитивного преодоления или когнитивные копинги. В ситуации неопределенности, ошибки, неудачи, которые сопровождают студенческую жизнь, важно, как воспринимаются и осмысливаются и сама ситуация, и собственные ресурсы, а также выбранная стратегия совладания.

В философии, физиологии, отечественных и западных психологических теориях исследователи описывают “промежуточный компонент”, опосредующий реакции человека в ситуации.

В философии это учения поздних стоиков (Эпиктета, Сенеки, Цицерона) о роли субъективного мнения и суждений разума в возникновении душевного дискомфорта и тоски, учения Сократа и Платона, учение об ограниченности человеческого разума и свойственных ему искажениях Фрэнсиса Бэкона, рационалистическое учение Спинозы об эмоциях как производных мышления, описание ограничения познания и идей в работах Канта, Спинозы, Шопенгауэра, искажения восприятия предвзятости гипотезы о мире в работах К. Поппера, Б. Рассела У. Бартли, зависимость эмоциональных процессов от способа структурирования мыслей посредством языка в работах по общей семантике Коржибски [6;10;31;34].

В физиологии концепция промежуточной переменной описана еще И.М. Сеченовым в книге «Рефлексы головного мозга», отражена в описании второй сигнальной системы И.П. Павлова, определившего слово как “сигнал сигналов” [14]

С позиции онтологического подхода к социальному поведению субъекта поведение субъекта обусловлено онтологической реальностью в определенной ситуации. Согласно С. Л. Рубинштейну человек и мир, вступая

во взаимодействие, образуют особую онтологическую реальность [24]. Ф.Е. Василюк считает, что человек отражает не предмет сам по себе, а предмет вместе с его субъективной значимостью [17]. В работах А.Н. Леонтьева была выдвинута идея об «образе мира» как многомерном психологическом образовании [18]. С.Д. Смирнов описал образ мира как целостную многоуровневую систему представлений человека о мире, других людях, о себе и своей деятельности – система, которая «опосредует, преломляет через себя любое внешнее воздействие» [26]. Н.И. Леонов в своих работах описал образ ситуации как часть онтологической реальности [17].

Западные исследователи применяют аналогичные по сути понятия «схемы» – ментальные структуры, при помощи которых выбирается и интерпретируется информация (Ж. Пиаже, В. Найсер, А. Бек); «личностные конструкты» (Дж. Келли), убеждения (А. Бек, А. Эллис, Дж. Янг), которые опосредуют эмоциональные, телесные, поведенческие реакции [5;6;11;14;21].

Глубинные убеждения по А. Беку представляют собой ключевые «абсолютизированные и обобщенные» устойчивые представления человека о себе и мире, которые переживаются как абсолютная истина. Когда люди психологически здоровы, они, как правило, имеют гибкие, основанные на реальности адаптивные глубинные убеждения; в состоянии дистресса могут актуализироваться негативные, чрезмерно обобщенные, жесткие и глобальные глубинные убеждения. Промежуточные убеждения – комплекс отношений, предположений и правил, – призваны совладать с глубинными убеждениями и обеспечивают (и объясняют переход) к конкретным копинг-стратегиям. Копинги могут быть как адаптивными (адаптивные поведенческие стратегии связанные с функциональными убеждениями), т.е. помогающими человеку реализовывать ценности, достигать целей, удовлетворять потребности, так и неадаптивными (компенсаторные стратегии, связанные с дисфункциональными убеждениями), которые мешают человеку и образуют «порочные круги» воспроизводства проблем и расстройств на психологическом уровне [4;5;6].

Впервые в психологической литературе термин «копинг» (в переводе с англ. справляться) был применен в 1962 году Лоис Мэрфи как «актуальный ответ личности на воспринимаемую угрозу, способы управления стрессом». Теория копинга разрабатывалась зарубежными психологами (Lazarus R., Folkman S., Moos R., Billings A., Amirchan J., Nakano K., Carver C., Thoits P., Weber H., Petrovsky M.), в отечественной психологии различные аспекты копинга изучались В.А. Бодровым, С.К. Нартовой-Бочавер, И. Анцыферовой, В.М. Ялтонским и др.

В 1966 году Ричард Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» через

понятие «копинг» описал осознанные стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

В Транзакционной модели Лазаруса описывается последовательное оценивание: первичное – ситуации; вторичное (в случае если ситуация оценивается как опасная) – оценка ресурсов; при оценке ресурсов как недостаточных, в ответ на испытываемый стресс, применяется копинг: проблемно-фокусированный (problem-focused), направленный на изменение ситуации, или эмоционально-фокусированный (emotion-focused), направленный на изменение реакции на ситуацию; третичная оценка (после применения копинга) – переоценивание ситуации, основанное на анализе развития обстоятельств в сопоставлении с результатами действий субъекта [16].

Р. Лазарус определял копинг как «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». В настоящее время под копингом понимаются реакции и на ежедневные стрессовые ситуации [16].

Э. Хайм выделил 26 форм копинг-поведения в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. В каждой из этих сфер копинги могут быть адаптивными, относительно адаптивными и неадаптивными. К адаптивным когнитивным копингам относятся формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них (проблемный анализ), повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности («установка собственной ценности»), наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций («сохранение самообладания»). К относительно адаптивным вариантам когнитивных копингов относятся формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими («относительность»), придание особого смысла их преодолению («придача смысла»), вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами («религиозность»). К неадаптивным когнитивным копингам относятся пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей («смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование») [33].

Вопрос исследования «промежуточного компонента» в стрессовых ситуациях становится все более актуальным и отражен в современных исследованиях убеждений, когнитивных стратегий, когнитивных копингов, когнитивных стилей. Так, Крыловой М.А. проведено исследование ментальной репрезентации трудных жизненных ситуаций как предиктора защитного и совладающего по-

ведения взрослых с различными когнитивными стилями (2022) [15], Каргиной А.С. – формирования конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта (2022) [12], Савельевой А.С. – когнитивное оценивание как предиктор эмоционального выгорания на разных уровнях медицинского образования (2022) [25], Лю Цзинцзина – когнитивно-поведенческие предикторы адаптированности к ВУЗУ (2016) [32], Бутенко Т.П. – субъективная неопределенность жизненных ситуаций: когнитивно-эмоциональные оценки и стратегии поведения (2009) [7], Главатских М.М., Мошковой О.А. – влияние когнитивных стратегий на выраженность стресса у студентов в условиях адаптации к ВУЗУ [8;9]

Разводя понятия убеждение, когнитивная стратегия, когнитивный копинг, когнитивные стили, следует отметить, что убеждение – это устойчивые представления о себе, мире, других людях; когнитивный копинг, как и когнитивные стратегии – стратегия совладания со стрессовой ситуацией, когнитивные стили – способ обработки и организации информации при решении задач.

Цель: изучить влияние когнитивных копингов на адаптированность студентов в ВУЗе.

Методы исследования

В исследовании приняло участие 84 студента, обучающихся на I курсе педагогических специальностей ФГА-ОУ ВО “Балтийский Федеральный Университет имени Канта” (Калининград), из них: 75 девушек, 9 юношей. Для оценки адаптированности использовалась методика

исследования адаптированности студентов в ВУЗе (авт. Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова). Для выявления когнитивных копингов использовалась методика диагностики копинг-механизмов (авт. Э. Хайм, адаптация Л.И. Вассермана и др.). Метод количественной обработки данных: для изучения согласования показателей по полу и когнитивных копингов применялся хи-квадрат Пирсона, для изучения влияния когнитивных копингов на адаптированность использовался однофакторный дисперсионный анализ. Данные, полученные в ходе исследования, а именно общий показатель адаптированности и отдельные шкалы (адаптированность к учебной группе и адаптированность к учебной деятельности) соответствуют показателям нормального распределения (достоверность критерия Шапиро-Уилка по всем шкалам имеет значение $p > 0,05$).

Результаты, полученные в ходе исследования, представлены в таблицах 1 и 2, позволяют сделать вывод в целом о благополучной ситуации. (Таб. 1.)

Таким образом, 75 студентов (89,3 %), среди которых: в рамках нормы 66 студентов (78,6 %), из них: 57 (76%) девушки и 9 (100%) юношей; 9 студентов (10,7 %), из них 9 девушек (12%) с уровнем адаптированности к учебной группе выше нормы, - чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам, могут при необходимости обратиться к однокурсникам за помощью, способны проявлять активность и взять инициативу в группе на себя. 9 студентов (10,7 %), из них 9 девушек (12%) имеют уровень адаптированности к учебной группе ниже нормы, что означает что они ис-

Таблица 1.

Адаптированность студентов к учебной группе в общей группе и в группах юношей и девушек (чел/%).

	Низкие	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
Адаптированность к учебной группе	4,0-5,3	5,4-8,6	8,7-15,3	15,4- 16,0
Студенты всего	0/0 %	9/10,7 % (из них все девушки)	66/78,6% (из них: 57/67,9% девушек и 9/10,7% юношей)	9/10,7 % (из них все девушки)
Юноши	0/0%	0/0%	9/100%	0/0%
Девушки	0/0%	9/12%	57/76%	9/12%

Таблица 2.

Адаптированность студентов к учебной деятельности в общей группе и в группах юношей и девушек (чел/%).

	Низкие	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
Адаптированность к учебной деятельности	2,0 - 3,1	3,2-6,9	7,0 - 14,3	14,4 - 16,0
Студенты всего	6/7,1 % (из них все девушки)	3/3,6% (из них все девушки)	60/71,4% (из них: 51/60,7% девушки 9/10,7% юноши)	15/17,9% (из них все девушки)
Юноши	0/0%	0/0%	9/100%	0/0%
Девушки	6/8%	3/4%	51/68%	15/20%

пытаются трудности в общении с одноклассниками, им трудно найти общий язык с одноклассниками, они не разделяют принятые в группе нормы и правила, не встречают понимания и принятия своих взглядов со стороны одноклассников, не могут обратиться к ним за помощью. (Таб. 2.)

Таким образом, 75 студентов (89,3%), среди которых: в рамках нормы 60 студентов (71,4%), из них: 51 девушка (68,0%) и 9 юношей (100%); 15 студентов (17,9%), из них 15 девушек (20%) выше нормы, - легко осваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания; при необходимости могут обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражают свои мысли, могут проявить свою индивидуальность и способности на занятиях. 9 студентов (10,7%), среди которых все девушки имеют показатели по адаптированности к учебной деятельности низкие и ниже нормы, а именно: 3 студентов (3,6%), из них 3 девушки (4%) имеют показатели ниже нормы, и 6 студентов (7,1%), из них 6 девушек (8%) имеют низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности. Это означает, что эти студенты с трудом осваивают учебные предметы и выполняют учебные задания, им трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли, они не могут при необходимости задать вопрос преподавателю, по многим изучаемым предметам нуждаются в дополнительных консультациях, не могут проявлять свои индивидуальность и способности на учебных занятиях.

Представленность когнитивных копингов в общей

группе и группах юношей и девушек отражена в таблице 3 и на рисунке 1.

В трудных, стрессовых ситуациях, ситуациях высокого эмоционального напряжения 54 студента (64,3%), из них: 48 девушек (64,0%) и 6 (66,7%) юношей прибегают к адаптивным когнитивным копингам: 15 студентов (17,9%), из них 15 девушек (20%) стремятся к сохранению самообладания, 24 студента (28,6%), из них: 18 девушки (24%) и 6 юношей (66,7%), направлены на понимание и анализ ситуации, 9 студентов (10,7%), из них 9 девушек (12%), придерживаются установки на собственную ценность и считают, что даже если они сейчас не смогут справиться с ситуацией, то со временем справятся и с ней и с более сложными.

21 студент (25%), из них: 18 девушек (24%) и 3 юношей (33,3%) прибегают к относительно адаптивным вариантам когнитивных копингов: 6 студентов (7,1%), из них 6 девушек (8%) сравнивают свои проблемы с более сложными проблемами других людей, 9 студентов (10,7%), из них: 6 девушек (8%) и 3 юношей (33,3%) считают, что так угодно Богу, 6 студентов (7,1%), из них 6 девушек (8%) придают своим проблемам особый смысл.

15 студентов (17,9%), из них 15 девушек (20%) к прибегают к неадаптивным вариантам когнитивных копингов: 3 студента (3,6%), из них 3 девушки (4%) считают, что это судьба и нужно с этим смириться, 6 студентов (7,1%), из них 6 девушек (8%) считают, что это несущественные трудности, 6 студентов (7,1%), из них 6 девушек (8%) не знают, что де-

Таблица 3.

Когнитивные копинги в общей группе и группах юношей и девушек.

Адаптивные когнитивные копинги			
	Студенты чел/%	Девушки чел/%	Юноши чел/%
Сохранение самообладания	15/17,9	15/20,0	0/0
Проблемный анализ	24/28,6	18/24,0	6/66,7
Установка собственной ценности	9/10,7	9/12,0	0/0
Всего	48/57,1	42/56,0	6/100,0
Относительно адаптивные варианты когнитивных копингов			
Относительность	6/7,1	6/8	0/0
Религиозность	9/10,7	6/8	3/33,3
Придача смысла	6/7,1	6/8	0/0
Всего	21/25,0	18/24,0	3/33,3
Неадаптивные варианты когнитивных копингов			
Смирение	3/3,6%	3/4%	0/0%
Диссимуляция	6/7,1%	6/8%	0/0%
Растерянность	6/7,1%	6/8%	0/0%
Всего	15/17,9	15/20,0	0/0%

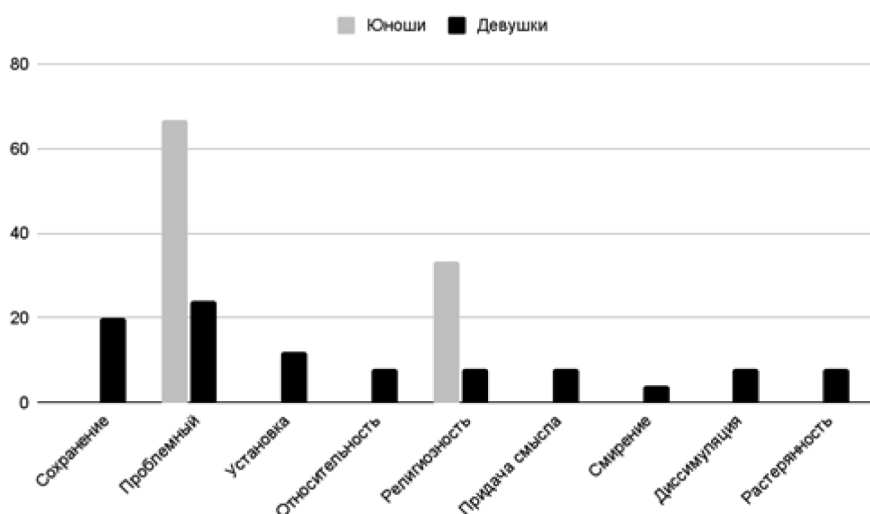


Рис. 1. Представленность когнитивных копингов в группах юношей и девушек

лать и им кажется, что им не выпутаться из этих трудностей.

Соотношение пола и когнитивных копингов в выборке 84 человека методом Хи-квадрата Пирсона представлено в таблице 4

Таблица 4.

Соотношение пола и когнитивных копингов.

Когнитивный копинг	Хи-квадрат Пирсона	p
Проблемный анализ	7,168	0,007
Религиозность	5,391	0,020

Соотношение пола и когнитивных копингов в выборке 84 человека методом Хи-квадрата Пирсона выявило, что у девушек в меньшей степени, чем у юношей выражены религиозность и проблемный анализ. Выявленное в группе юношей применение копингов анализа ситуаций является характерным для этой группы стратегией совладания, религиозность свойственна юношам, выбирающим помогающие профессии. Затем для выявления и изучения влияния когнитивных копингов на адаптированность студентов применялся однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), в котором в качестве предикторов выступал показатель представленности когнитивных копингов, а зависимыми переменными – адаптированность к учебной деятельности и группе. Результаты представлены в таблицах 5; 6, а также на графиках.

У студентов, применяющих неадаптивный когнитивный копинг диссимуляция, ниже показатели адаптированности к учебной деятельности (ср. зн. 7,1), чем у студентов, не использующих данный копинг (ср.зн. 11,4). Такие студенты в трудной ситуации думают: «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо», то есть они обесценивают. Не признают трудности, но для успешного преодоления трудностей не-

обходимо их признать. У студентов, применяющих адаптивный когнитивный копинг проблемный анализ, выше показатели адаптированности к учебной деятельности (ср. зн. 12,4), чем у студентов, не использующих данный копинг (ср.зн. 10,7). Студенты, применяющие когнитивный копинг проблемный анализ в трудной ситуации «стараясь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось», а анализ ситуации помогает принять решение о возможности изменения самой ситуации, либо отношения к ней. У студентов, применяющих неадаптивный когнитивный копинг растерянность ниже показатели адаптированности к учебной деятельности (ср. зн. 6,0), чем у студентов, не использующих данный копинг (ср.зн. 11,6). Студенты, применяющие когнитивный копинг растерянность в трудной ситуации думают: «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей», то есть они переоценивают трудность ситуации и строят негативный прогноз относительно ситуации, тогда как для успешного преодоления ситуации необходима мотивация. У студентов, применяющих относительно адаптивный когнитивный копинг придача смысла, выше показатели адаптированности к учебной деятельности (ср. зн. 14,0), чем у студентов, не использующих данный копинг (ср. зн. 10,7). Студенты, применяющие когнитивный копинг придача смысла, в трудной ситуации «придают своим трудностям особый смысл» и считают, что «преодолевая их, совершенствуются сами». Нахождение смысла в ситуации согласно логотерапии В. Франкла помогает преодолеть ее. (Таб. 5., 6.)

У студентов, применяющих относительно адаптивный когнитивный копинг относительность, выше показатели адаптированности к учебной группе (ср. зн. 14,0), чем у студентов, не использующих данный копинг (ср.зн. 10,7). Студенты, применяющие когнитивный копинг относи-

Таблица 5.

Результаты однофакторного дисперсионного анализа (зависимая переменная адаптация к учебной деятельности).

Предиктор	Сумма квадратов	Степени свободы	Средний квадрат	F	p	
Диссимуляция	Между группами	1,147	1	1,147	4,058	0,047
Проблемный анализ	Между группами	51,011	1	51,011	3,868	0,05
Растерянность	Между группами	170,901	1	170,901	14,577	0,001
Придача смысла	Между группами	82,286	1	82,286	6,426	0,013

Таблица 6.

Результаты однофакторного дисперсионного анализа (зависимая переменная адаптация к учебной группе).

Предиктор	Сумма квадратов	Степени свободы	Средний квадрат	F	p	
относительность	Между группами	28,690	1	28,690	4,692	0,03
	Внутри групп	501,346	82	6,114		
	Всего	530,036	83			

тельность в трудной ситуации думают «По сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк», то есть они используют когнитивный континуум или экстремальные контрасты, помогающие более реалистично и менее катастрофично оценивать возникающие трудности.

Обсуждение результатов исследования

В результате проведенного исследования было выявлено:

1. 9 студентов (10,7%), из них 9 девушек (12%), с уровнем адаптированности к учебной группе ниже нормы, испытывают трудности в общении с одноклассниками, им трудно найти общий язык с одноклассниками, они не разделяют принятые в группе нормы и правила, не встречают понимания и принятия своих взглядов со стороны одноклассников, не могут обратиться к ним за помощью.
2. 9 студентов (10,7%), из них 9 девушек (12%) с уровнем адаптированности к учебной деятельности низкими и ниже нормы, с трудом осваивают учебные предметы и выполняют учебные задания, им трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли, они не могут при необходимости задать вопрос преподавателю, по многим изучаемым предметам нуждаются в дополнительных консультациях, не могут проявлять свои индивидуальность и способности на учебных занятиях.
3. В трудных, стрессовых ситуациях, ситуациях высокого эмоционального напряжения 54 студента (64,3%) прибегают к адаптивным когнитивным копингам: проблемный анализ (24/28,6%), сохранение самообладания (15/17,9%), установка собственной ценности (9/10,7%). 21 студент (25%) – к относительно адаптивным вариантам когнитивных копингов: сравнивают свои проблемы с более сложными проблемами других людей (6/7,1%), считают, что так угодно Богу (9/10,7), придают сво-

им проблемам особый смысл (6/7,1%). 15 студентов (17,9%) - к неадаптивным вариантам когнитивных копингов:

считают, что это судьба и нужно с этим смириться (3/3,6%), считают, что это несущественные трудности (6/7,1%), не знают, что делать и им кажется, что им не выпутаться из этих трудностей (6/7,1%).

4. У девушек в меньшей степени, чем у юношей выражены религиозность и проблемный анализ. Проблемный анализ ситуации в целом более характерен для мужской выборки, религиозность свойственна юношам, выбирающим помогающие профессии.
5. У студентов, применяющих неадаптивный когнитивный копинг диссимуляция, ниже показатели адаптированности к учебной деятельности (ср. зн. 7,1), чем у студентов, не использующих данный копинг (ср.зн. 11,3). Студенты, применяющие когнитивный копинг диссимуляция в трудной ситуации думают: «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо», то есть они не признают трудность ситуации, тогда как для успешного преодоления ситуации необходимо признать ее трудность. У студентов, применяющих адаптивный когнитивный копинг проблемный анализ, выше показатели адаптированности к учебной деятельности (ср. зн. 12,4), чем у студентов, не использующих данный копинг (ср.зн. 10,7). Студенты, применяющие когнитивный копинг проблемный анализ в трудной ситуации «стараятся проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось», а анализ ситуации помогает принять решение о возможности изменения самой ситуации, либо отношения к ней. У студентов, применяющих неадаптивный когнитивный копинг растерянность ниже показатели адаптированности к учебной деятельности (ср. зн. 6,0), чем у студентов, не использующих данный копинг

(ср.зн. 11,6). Студенты, применяющие когнитивный копинг растерянность в трудной ситуации думают: «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей», то есть они переоценивают трудность ситуации и строят негативный прогноз относительно ситуации, тогда как для успешного преодоления ситуации необходима мотивация. У студентов, применяющих относительно адаптивный когнитивный копинг придача смысла, выше показатели адаптированности к учебной деятельности (ср. зн. 14, 0), чем у студентов, не использующих данный копинг (ср.зн. 10,7). Студенты, применяющие когнитивный копинг придача смысла, в трудной ситуации «придают своим трудностям особый смысл» и считают, что «преодолевая их, совершенствуются сами». Нахождение смысла в ситуации согласно логотерапии В. Франкла помогает преодолеть ее.

6. У студентов, применяющих относительно адаптивный когнитивный копинг относительность, выше показатели адаптированности к учебной группе (ср. зн. 14,0), чем у студентов, не использующих данный копинг (ср.зн. 10,7). Студенты,

применяющие когнитивный копинг относительность в трудной ситуации думают «По сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк», то есть они используют когнитивный континуум или экстремальные контрасты, помогающие более реалистично и менее катастрофично оценивать возникающие трудности.

Заключение

В связи с проведенным исследованием выявлена необходимость обучать студентов адаптивным и условно адаптивным когнитивным копингам для повышения уровня адаптированности к учебной группе и к учебной деятельности. То есть обучать студентов всесторонне анализировать ситуацию, с возможностью реалистично оценить степень ее сложности, возможные пути ее изменения или отношения к ней, понимая при сохранении собственной ценности, что преодолевая трудности, они могут совершенствоваться сами. Данная тема требует продолжение изучения на других выборках, а также поиска и разработки новых форм адаптивных когнитивных копингов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Изд-во МГУ.1988. 429 с
2. Аксенова Г.К., Аксенова П.Ю. Проблема адаптации личности в отечественной психологии//Прикладная юридическая психология. 2012. № 4. С. 28-36.
3. Баева Е.С. Психологические аспекты адаптированности студентов к обучению в вузе / Е.С. Баева, А.Д. Кайко, А.П. Астащенко // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2020. № 80. С. 75-81
4. Бек А., Грант П., Инверсо Э., Бринен А., Периволиотис Д. Когнитивная терапия, ориентированная на восстановление. СПб.: Питер. 2024. 416 с.
5. Бек А., Хейг Э. Достижения в области когнитивной теории и терапии: генеративная когнитивная модель // VIII Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии: сборник научных статей. Санкт-Петербург: Лема. 2022. С. 17-52
6. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. 3-е издание. СПб.: Питер. 2024. 512 с.
7. Бутенко Т.П. Субъективная неопределенность жизненных ситуаций: когнитивно-эмоциональные оценки и стратегии поведения//Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва. 2009.
8. Главатских М.М. Взаимосвязь когнитивных стратегий с выраженностью стресса у студентов в период адаптации к обучению в медицинском вузе / М.М. Главатских, О.А. Мошкова // Актуальные вопросы современного медицинского образования: Материалы II Международной научно-практической конференции, Ижевск, 16–17 декабря 2021 года. Ижевск: Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ижевская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2021. С. 183-186.
9. Главатских М.М. Влияние когнитивных стратегий на выраженность стресса у студентов в период адаптации к обучению в медицинском вузе / М.М. Главатских, О.А. Мошкова // VIII Международный Форум Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии CBTFORUM : Сборник научных статей VIII Международного Форума, Санкт-Петербург, 20–22 мая 2022 года. Санкт-Петербург: ООО «Издательство «ЛЕМА». 2022. С. 100-105.
10. Диджузеппе Р., Дойл К., Драйден У., Бакс У. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. СПб.: Питер. 2021. 480 с.
11. Дубовицкая Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова // Психологическая наука и образование. 2010. №2. С. 7–9
12. Каргина А.Е. Формирование конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта//Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Хабаровск. 2022.
13. Кашапов А.С. Ресурсный компонент динамики социально-психологической адаптированности и конфликтоустойчивости студентов младших курсов // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 3 (120). С. 127-136.
14. Ковпак Д.В. Вклад отечественных ученых в развитие когнитивно-поведенческой терапии// Сборник научных статей//I Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии: сборник научных статей. Санкт-Петербург: СИНЭЛ. 2015. 98 с
15. Крылова М.А. Ментальная репрезентация трудных жизненных ситуаций как предиктор защитного и совладающего поведения взрослых с разными когнитивными стилями//Автореферат диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Кострома. 2022.
16. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина. 1970. С. 178–208.

17. Леонов Н.И. Психология конфликтного поведения//Автореферат диссертации на соискание ученой степени ДПН. Ярославль. 2002.
18. Леонтьев А.Н. Психология образа. //Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 1982. №3. С. 26-38.
19. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Казань, 2003.
20. Налчаджан А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы и стратегии) / А.А. Налчаджан. Ереван: Изд-во АН АрмССР. 1988 198 с.
21. Найсер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии. М.: Прогресс. 1981. 232 с.
22. Петровский А.В. Личность, деятельность, коллектив. М.: Просвещение, 1982. 255 с.
23. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб. 2008.
24. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М.: АСТ. 2022.
25. Савельева Л.А. Когнитивное оценивание как предиктор эмоционального выгорания на разных уровнях медицинского образования//Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Ярославль. 2022.
26. Смирнов С.Д. Мир образов и образ мира// Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 1981. № 2. С. 15-30.
27. Смирнов А.А. Взаимосвязь вузовской адаптированности и параметров эмпатии при уровнях общей эмпатии /А.А. Смирнов, Е.В. Соловьева // Ярославский психологический вестник. 2020. № 1(46). С. 52-57.
28. Смирнов А.А. Закономерности макродинамики вузовской адаптированности первокурсников /А.А. Смирнов, Е.В. Соловьева // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2020. Т. 34. С. 72-85.
29. Снегирева Л.В., Тарасова С.А. Субъективный показатель адаптированности студентов к образовательной среде ВУЗа в изучении динамики процесса адаптации. Балтийский гуманитарный журнал. 2021. Т. 10. № 2(35). С. 161 — 163.
30. Соловьев В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: Автореф. дис. . . . д-ра пед. наук. Ижевск. 2003.
31. Холмогорова А.Б. Философско-методологические аспекты когнитивной психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 1996. №3
32. Цзинцзин Лю Когнитивно-поведенческие предикторы адаптированности к ВУЗУ (на примере российских и китайских студентов)//Автореферат диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-петербург. 2016
33. Heim E. Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping, Psychother., Psychosom., med. Psychol. 1988. № 1. P. 8 – 17.
34. Perris C. The foundations of cognitive psychotherapy and its standing in relation to other therapies. In: Cognitive psychotherapy: theory and practice (ed. C.Perris), 1988, P.1-44.

© Главатских Марианна Михайловна (ni-hao@mail.ru), Мошкова Ольга Александровна (oletshka24@rambler.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»