

Научная статья

УДК 159.943.8

DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.553

Elena Alexandrovna Levanova

Doctor of Pedagogy,
Professor of the Department of Pedagogy and Psychology,
Humanitarian and Social Institute
Lyubertsy, Russian Federation
Levanova.46@mail.ru

Liliya Vladimirovna Osetrova

Master's student,
Training program "Practical psychology in education and business",
Moscow State Pedagogical University
Moscow, Russian Federation
Lv_osetrova@student.mpgu.edu

Veronika Yurievna Nikulina

Master's student,
Training program "Practical psychology in education and business",
Moscow State Pedagogical University
Moscow, Russian Federation
Nikulina.vme@gmail.com

Елена Александровна Леванова

д-р пед. наук,
профессор кафедры педагогики и психологии,
Гуманитарно-социальный институт
Люберцы, Российская Федерация
levanova.46@mail.ru

Лилия Владимировна Осетрова

магистрантка, программа подготовки
«Практическая психология в образовании и бизнесе»,
Московский педагогический государственный университет
Москва, Российская Федерация
Lv_osetrova@student.mpgu.edu

Вероника Юрьевна Никулина

магистрантка, программа подготовки
«Практическая психология в образовании и бизнесе»,
Московский педагогический государственный университет
Москва, Российская Федерация
Nikulina.vme@gmail.com

АДАПТАЦИОННЫЙ СЕМИНАР-ТРЕНИНГ КАК ФАКТОР СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

5.8.7 — Методология и технология профессионального образования

Аннотация. *Совладающее поведение — это умение регулировать свое эмоциональное состояние в стрессовых ситуациях, выступающее фактором эффективной адаптации к новым условиям, жизненным трудностям.*

В данной статье рассматривается теоретическое обоснование формирования совладающего поведения у студентов-первокурсников посредством адапционного семинара-тренинга. Современные исследователи сосредоточены на анализе классических копинг-стратегий. При этом недостаточно исследователей, ориентированных на проактивный копинг, на антиципацию. В связи с тем что образовательные учреждения несут ответственность за эмоциональное состояние обучающихся, социально-психологической службой необходимо обеспечение адапционного периода, предусматривающего активную адаптацию, включение в тренинговую, групповую работу, которая способствует формированию совладающего поведения. Принципиальное отличие совладающего поведения от психологической защиты заключается в ориентации на реалии.

В рамках исследования нами была разработана программа адапционного семинара-тренинга, предусматривающая формирование проактивного совладающего поведения.

Для цитирования: Леванова Е. А., Осетрова Л. В., Никулина В. Ю. Адапционный семинар-тренинг как фактор совладающего поведения студентов-первокурсников // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 1(62). С. 378—381. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.553.

Original article

ADAPTATION TRAINING SEMINAR AS A FACTOR IN THE COPING BEHAVIOR OF FIRST-YEAR STUDENTS

5.8.7 — Methodology and technology of vocational education

Abstract. *Coping behavior is the ability to regulate your emotional state in stressful situations, which is a factor in effective adaptation to new conditions and life difficulties.*

This article discusses the theoretical justification for the formation of coping behavior among first-year students through an adaptation training seminar. Modern researchers

focus on the analysis of classical coping strategies. At the same time, there are not enough researchers focusing on proactive coping, on anticipation. Due to the fact that educational institutions are responsible for the emotional state of their students, the socio-psychological service needs to ensure an adaptation period that provides for active adaptation, inclusion in training, group work, which contributes to the creation of coping behavior. The fundamental difference between coping behavior and psychological protection is to focus on reality.

As part of the study, we developed a program of an adaptation training seminar that provides for the formation of proactive coping behavior.

On the basis of the autonomous non-profit organization of vocational education Moscow Regional Humanitarian and Social College, an empirical study was conducted, diagnosing communicative and organizational inclinations and proactive

coping behavior level of teenagers in control and experimental (participants of the adaptation training seminar) groups.

In the course of work on the subject of coping behavior we used analytical research of psychological and pedagogical literature, educational and methodological base, as well as empirical methods — testing, qualitative and quantitative data processing, methods of mathematical statistics: Spearman's rank correlation r_s , Mann — Whitney U-criterion.

Conclusions. The study confirmed the hypothesis that first-year students who have undergone the adaptation training seminar are characterised by future-oriented coping behavior strategies that are interrelated with the communicative and organizational inclinations of students.

Keywords: adaptation, coping behavior, coping strategies, coping, proactive coping, personality psychoplastics, first-year students, training, adolescence

For citation: Levanova E. A., Osetrova L. V., Nikulina V. Yu. Adaptation training seminar as a factor in the coping behavior of first-year students. *Business. Education. Law*, 2023, no. 1, pp. 378—381. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.553.

Введение

Актуальность исследования феномена совладающего поведения обосновывается современной динамикой развития общества, которое предполагает активное участие студентов в происходящих переменах. В связи с этим возрастают требования к способности преодолевать жизненные трудности и адаптироваться к современным условиям во всех сферах деятельности человека.

Теоретико-методологическую основу исследования составили организационно-психологический подход (Т. Бейтмана и Дж. Кранга) [1]; положения динамического (ситуативного) подхода Р. Лазаруса и С. Фолькман [2; 3]; теория психопластики личности (Е. А. Леванова) [4; 5]; теория эффективной адаптации (Т. Ю. Морозова, М. А. Ступницкая) [6]; психологический тренинг как технология (Ю. В. Макаров) [7]; теория соотношения мотивации и совладающего поведения (Р. С. Немов) [8].

Научная новизна заключается в уточнении понятий «проактивный копинг» и «совладающее поведение», а также в выделении преимуществ адаптационной тренинговой работы, в формировании совладающего поведения у студентов-первокурсников.

Теоретическая значимость исследования заключается в определении влияния тренинговых адаптационных групповых работ на использование копинг-стратегий, формирование совладающего поведения у студентов-первокурсников.

Практическая значимость исследования обусловлена возможностью использования программы адаптации для формирования у студентов-первокурсников проактивного совладающего поведения.

Задачи исследования

1. Рассмотреть понятие совладающего поведения в современной психолого-педагогической литературе.
2. Провести эмпирическое исследование по выявлению взаимосвязи между адаптационным семинаром-тренингом и формированием совладающего поведения у студентов-первокурсников.

Основная часть

Составляющими совладающего поведения являются: психолого-педагогическое целеполагание, антиципация и порождение новых решений возникающих кризисных ситуаций. Копинг-стратегии рассматриваются и проявляются как «движущая сила» личности и взаимодействие с ТЖС.

На сегодняшний день внимание исследователей сосредоточено на изучении традиционных копинг-стратегий, которые направлены на совладание с актуальными жизненными трудностями, при этом недостаточно исследователей, которые выдвигают на передний план копинговые стратегии поведения, ориентированные на будущее, то есть изучают проактивный копинг.

Он характеризуется направленностью личности на будущее, активностью и представляет собой особую, продуктивную стратегию совладания.

Копинг-стратегии начали исследовать в связи с исследованиями в области психологии стресса. Р. Лазарусом и С. Фолькманом копинг определяется как «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [2; 3]. Копинг рассматривается как постоянно меняющийся, динамичный процесс, предполагающий изменения приемов совладания в процессе взаимосвязанного влияния личности и среды. В связи с этим возникает необходимость в обеспечении психопластики личности. Леванова Е. А. обосновывает психопластику личности как «способность личности к адекватным перестройкам в ответ на значимые изменения внешних и внутренних факторов, внутреннюю согласованность, соразмерность и гармоничность в отношениях, взаимодействии и восприятии человека человеком» [4; 5].

Процесс адаптации на начальном этапе обучения в колледже подразумевает стрессовые ситуации, факторы-раздражители, в этом случае возникает необходимость в использовании стратегий совладающего поведения. Стратегии развития психопластики личности у Левановой Е. А. называются векторами: 1) вектор самооценности личности; 2) вектор самооценности человека рядом; 3) вектор ценности коллектива; 4) Вектор социальной значимости [4; 5].

Адаптация студентов первого курса к обучению в колледже является процессом активного приспособления, так как обучение в школе и колледже имеет разные формы и методы взаимодействия, а также имеет разные цели и ориентиры. Преимущественно на начальном этапе студентами используются непродуктивные копинг-стратегии, такие как избегание, пассивное подчинение и ожидание [6]. Запас совладающего поведения студентов первого курса является

консервативным и небогатым. Данные обстоятельства могут стать для первокурсников стрессовыми, приводя к временной дезадаптации, которая проявляется в отсутствии желания учиться, потребности сменить место получения образования, появлении тревожности.

В связи с этим обстоятельством важной задачей становится снижение вероятности возникновения дезадаптационных симптомов у первокурсников, характеризующейся необходимостью предусмотреть работу со студентами, направленную на повышение стрессоустойчивости и адаптационных сил организма.

Т. Ю. Морозова, М. А. Ступницкая цель адаптационного тренинга видят в сплоченности, эффективной адаптации, профилактике неблагоприятных воздействий стрессовых факторов, стимуляции активности и необходимости адаптации к новым условиям [7].

Ю. В. Макаров отмечал, что тренинг как технология может выполнять диагностическую, обучающую, командообразующую, и, наконец, психотерапевтическую функции [8].

Групповая работа с первокурсниками ориентирована на формирование у них важных для личностного развития навыков и умений, а также стратегий совладающего поведения. Тренинговая работа носит косвенный характер воздействия на ее участников, благодаря чему идет наименьшее сопротивление группы. В условиях адаптационного тренинга можно наблюдать быстрые способы взаимодействия и сильное эмоциональное сотрудничество, что подтверждается соотношением мотивации и совладающего поведения [9; 10]. В безопасной психологической обстановке, под наблюдением тренеров, ведущих кураторов первокурсники получают поддержку, осуществляют анализ своей деятельности, разрешают образующиеся конфликтные ситуации, определяются со своей социальной ролью, ролью в группе [11; 12].

Методология. Для проверки гипотезы было проведено исследование, в котором приняли участие 60 респондентов: 30 студентов контрольной группы и 30 студентов экспериментальной группы.

Для диагностики использовались следующие методики:

1. Коммуникативные и организаторские склонности (КОС-2) (авторы В. В. Синявский и В. А. Федорошин) [13].
2. Опросник «Проактивное совладающее поведение» (РСИ), разработан Аспинваллом, Шварцером и Таубергом (автор адаптации Старченкова Е.) [14].

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Bateman T. S., Crant J. M. The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates // *Journal of organizational behavior*. 1993. Vol. 14. Pp. 104—116.
2. Лазарус Р. [Lazarus R.] Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: пер. с англ. // Синдром выгорания / под ред. Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой. СПб. : Изд-во «Питер», 2008. С. 178—208.
3. Лазарус Р. С. Психологический стресс и копинг-процессы. М. : Юнити, 2010. С. 137.
4. Леванова Е. А. Подросток: концепция психопластики личности. М. : ИКФ Омега-Л, 2002. 40 с.
5. Леванова Е. А. Психопластика личности как фактор преодоления подростковых проблем // Теория и практика общественного развития в свете современного научного знания : сб. матер. IV Международной науч. конф. Красково, 22 апреля 2021 г. М. : Изд-во «Перо», 2021. С. 78—79.
6. Башилова-Селезнева Е. В. Совладающее поведение: сущность, структура и механизм формирования // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. 2022. Т. 11. № 2. С. 64—74. DOI: 10.12737/2306-1731-2022-11-2-64-74.
7. Морозова Т. Ю., Ступницкая М. А. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов // *Образовательные технологии* (г. Москва). 2018. № 2. С. 117—143.
8. Макаров Ю. В. Психологический тренинг как технология // *Известия РГПУ им. А. И. Герцена*. 2013. № 155. С. 61—66.
9. Немов Р. С. Соотношение совладающего поведения с другими видами и мотивами социального поведения // Психология стресса и совладающего поведения : Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. Кострома, 26—28 сентября 2013 г. Т. 1. Кострома : Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова, 2013. С. 48—50.

Выводы

При помощи первой диагностики были получены следующие результаты: 10 % (3 человека) студентов экспериментальной группы характеризуются очень высоким уровнем коммуникативных умений, 70 % (21 человек) проявляют высокий уровень коммуникативных способностей, усредненный результат показали 13,3 % (4 человека) участников, и только 6,67 % (2 человека) характеризуются показателем «ниже среднего».

Студенты контрольной группы имеют показатели ниже, чем представлены в экспериментальной группе. 20 % (6 человек) имеют высокий уровень коммуникативных умений, 63,33 % (19 человек) характеризуются средним уровнем способностей, 16,67 % (5 человек) присущи коммуникативные склонности на уровне «ниже среднего».

Организаторские способности экспериментальной группы в среднем выше, чем показатели контрольной группы. Очень высокий уровень организаторских способностей у 6,67 % (2 человека), результаты 76,67 % (23 человека) свидетельствуют о том, что у них высокий уровень способностей, 10 и 6,67 % характеризуются показателями средним и ниже среднего.

Группа студентов, не принимающих участие в адаптационном семинаре-тренинге: имеют средний уровень организаторских способностей 56,67 % (17 человек), и только 26,67 % имеют высокий уровень организаторских склонностей.

Опросником «Проактивное совладающее поведение» было выявлено, что студентами экспериментальной группы чаще используются следующие стратегии поведения: проактивное преодоление, стратегическое планирование и превентивное преодоление стрессовых ситуаций. Участники контрольной группы имеют наиболее низкий показатель в использовании копинговых стратегий, но всё же используют для преодоления стрессовых ситуаций поведение «поиск эмоциональной поддержки» [15].

Заключение

Проведенное исследование подтвердило гипотезу о том, что студенты-первокурсники, прошедшие адаптационный семинар-тренинг, характеризуются направленными на будущее копинговыми стратегиями поведения, которые взаимосвязаны с коммуникативными и организаторскими склонностями студентов.

10. Психологический тренинг в подготовке студентов к профессиональной деятельности // Педагогические традиции в развитии современной личности : сб. науч. тр. Елец : Елец. гос. ун-т им. И. А. Бунина, 2018. С. 99—101.
11. Фоппель К. [Klaus W. Vopel] Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего / Ред. О. В. Сафуанова; пер. с нем. Е. Пятаева. М. : Изд-во «Генезис», 2008. С. 37—67.
12. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Н. О. Белорукова, М. П. Билецкая, В. А. Бодров и др.; отв. ред.: А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко. М. : Ин-т психологии РАН, 2008. 474 с.
13. Диагностика особенностей адаптации, деятельности и профессионально-личностных затруднений молодого педагога : сб. диагностич. методик. Серия : Библиотека молодого педагога / Авт.-сост.: С. В. Данилов, Л. П. Шустова, Н. И. Кузнецова. Ульяновск : ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», 2018. С. 45.
14. Старченкова Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2012. Серия 12, Психология. Социология. Педагогика. № 1. С. 51—61.
15. Старченкова Е. С. Проактивное совладающее поведение в построении жизненных стратегий // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л. А. Коростылевой. СПб., 2008. Вып. 12. С. 51—61.

REFERENCES

1. Bateman T. S., Crant J. M. The proactive component of the behavior: A measure and correlates. *Journal of the organizational behavior*, 1993, vol. 14, pp. 104—116.
2. Lazarus R. Stress theory and psychophysiological research. Emotional stress: trans. from Engl. *Burnout Syndrome*. Ed. by N. E. Vodopyanova, E. S. Starchenkova. Saint Petersburg, Piter, 2008. Pp. 178—208. (In Russ.)
3. Lazarus R. *Psychological stress and coping processes*. Moscow, Unity, 2010. P. 137. (In Russ.)
4. Levanova E. A. *Teenager: concept of personality psychoplastics*. Moscow, IKF Omega-L, 2002. 40 p. (In Russ.)
5. Levanova E. A. Psychoplastics of personality as a factor in overcoming teenage problems. In: *Theory and practice of social development in the light of modern scientific knowledge: collection of materials of IV international scientific conference. Kraskovo, April 22, 2021*. Moscow, Pero, 2021. Pp. 78—79. (In Russ.)
6. Bashilova-Selezneva E. V. Coordinating behavior: essence, structure and mechanism of formation. *Research and Development. Social and humanitarian research and technology*, 2022, vol. 11, no. 2, pp. 64—74. (In Russ.) DOI: 10.12737/2306-1731-2022-11-2-64-74.
7. Morozova T. Yu., Stupnitskaya M. A. Adaptation training for first-year students of psychological and pedagogical faculties. *Obrazovatel'nye tehnologii (Moskva)*, 2018, no. 2, pp. 117—143. (In Russ.)
8. Makarov Yu. V. Psychological training as a technology. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 2013, no. 155, pp. 61—66. (In Russ.)
9. Nemov R. S. Ratio of coping behavior with other types and motives of social behavior. In: *Psychology of stress and coping behavior: Materials of III international scientific and practical conference: in 2 vols*. Kostroma, September 26—28, 2013. Vol. 1. Kostroma, Kostrom. gos. un-t im. N. A. Nekrasova, 2013. Pp. 48—50. (In Russ.)
10. Psychological training in preparing students for professional activities. In: *Pedagogical traditions in the development of modern personality: collection of scientific papers*. Elets, Elets. gos. un-t im. I. A. Bunina, 2018. Pp. 99—101. (In Russ.)
11. Foppel K. [Klaus W. Vopel] *Psychological groups. Working materials for the presenter*. Ed. by O. B. Safuanova; trans. from German by E. Pyataeva. Moscow, Genезis, 2008. Pp. 37—67. (In Russ.)
12. Belorukova N. I., Biletskaya M. P., Bodrov V. A. et al. *Coordinating behaviour. Current state and prospects*. Ed. by A. L. Zhuravlev, T. L. Kryukova, E. A. Sergienko. Moscow, In-t psikhologii RAN, 2008. 474 p. (In Russ.)
13. Diagnostics of adaptation, activities and professional and personal difficulties of a young teacher: collection of diagnostic methods. Series: Library of a young teacher. Ed. by S. V. Danilov, L. P. Shustova, N. I. Kuznetsova. Ulyanovsk, UIGPU im. I. N. Ul'yanova, 2018. P. 45. (In Russ.)
14. Starchenkova E. S. Proactive coping behaviour resources. *Journal of St. Petersburg State University. Series 12, Psychology. Sociology. Pedagogy*, 2012, no. 1, pp. 51—61. (In Russ.)
15. Starchenkova E. S. Proactive coping behavior in the construction of life strategies. Psychological problems of personal fulfillment. Ed. by L. A. Korostyleva. Saint Petersburg, 2008. Iss. 12. Pp. 51—61. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 30.12.2022; одобрена после рецензирования 10.01.2023; принята к публикации 17.01.2023.
The article was submitted 30.12.2022; approved after reviewing 10.01.2023; accepted for publication 17.01.2023.