

УДК 1

DOI 10.21661/r-552838

Одиночкина Е.В.**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ
КАК ИНСТРУМЕНТ КОРРЕКЦИИ АНТИВИТАЛЬНЫХ
ПЕРЕЖИВАНИЙ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Аннотация: в статье рассматриваются подходы к пониманию антивитаальных переживаний, их актуализация у студентов-первокурсников в процессе адаптации к обучению в вузе. Актуальность работы обусловлена нарастающей проблемой дезадаптации студентов первого курса, в том числе, из-за частого проявления антивитаальных переживаний; анализируется эмпирическое исследование эффективности социально-психологического тренинга, построенного с учетом индивидуальных результатов диагностики антивитаальных переживаний и жизнестойкости. Тренинг, построенный с учетом индивидуальных результатов диагностики антивитаальных переживаний и жизнестойкости, определяет новизну исследования.

Ключевые слова: антивитаальные переживания, социально-психологический тренинг, социально-психологическая адаптация, жизнестойкость.

Odinochkina E.V.**SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A TOOL FOR CORRECTING
ANTIVITAL EXPERIENCES IN FIRST-YEAR STUDENTS**

Abstract: the article discusses the approaches to understanding antivital experiences, their actualization in first-year students in the process of adaptation to university studies; an empirical study of the effectiveness of socio-psychological training, built taking into account the individual results of the diagnosis of antivital experiences and vitality, is analyzed.

Keywords: antivital experiences, socio-psychological training, socio-psychological adaptation, resilience.

Актуальность проблемы поддержки студентов-первокурсников в процессе адаптации к условиям обучения в вузе обуславливает необходимость разработки эффективных программ помощи первокурсникам. В первые месяцы у них могут обостряться те трудности и противоречия, которые образовались к этому времени. Способность усвоить вузовские нормы и правила, умение брать поддержку, способ вхождения в новую систему, а также многие некорректные, в том числе, антивитальные установки могут оказывать влияние на то, как студент-первокурсник будет в дальнейшем обучаться, как взаимодействовать с преподавателями, со сверстниками [1]. Личность с невыраженными дисфункциональными схемами, а именно: когнитивными составляющими о собственной уязвимости, несостоятельности, уязвимости, сформированными компенсаторными механизмами, гибким целеполаганием и планированием, зрелой системой ценностей, имеет меньшую вероятность возникновения антивитальных переживаний даже в условиях объективно непростых жизненных ситуаций. Возникновение антивитальных переживаний связано с неадекватными механизмами совладания со стрессом. Антивитальные переживания, часто встречающиеся в наше время в подростковой среде, могут обостряться в процессе социально-психологической адаптации к новым условиям [2]. В данной статье социально-психологическая адаптация рассматривается как результат активизации тех возможностей, жизненных установок и ценностей индивида в процессе взаимодействия с социальной средой, которые приводят к аутентичному и согласованному соотношению личных ценностей и групповых.

С точки зрения А.Г. Амбрумовой к антивитальным переживаниям относятся размышления, фантазии о бессмысленности собственной жизни без четких представлений о своей смерти. Они не обладают конкретной аутоагрессивной направленностью [3]. По уровню сформированности антивитальных переживаний можно предсказать возможное развитие различных механизмов совладания со стрессом у студентов первого курса, создать условия профилактики аутодеструктивных тенденций. Л.С. Выготский писал о том, что в переживании в не-

разложимом виде представлено переживаемое и способы переживания в соотношении личность-среда [4]. Проследить и скорректировать взаимоотношения личности со средой можно с помощью социально-психологического тренинга как формы построения новых конструктивных паттернов поведения, общения, жизнеутверждающих установок [5]. Социально-психологический тренинг включает в себя компоненты коррекции, направленные на успешную адаптацию, на повышение мотивации, витальности, контактности, развитие позитивных жизненных установок, овладение навыков саморегуляции и управления эмоциональным состоянием, поддержку взаимодействия с другими людьми. Тренинг, используемый в данной работе, строился на основе классических принципов с учетом индивидуальных диагностических данных.

В исследовании участвовали 114 студентов первого курса. Среди них были выявлены 34 человек с высоким уровнем антивитаальных переживаний и низким уровнем жизнестойкости, 12 человек были включены в экспериментальную группу, 22 человека составили контрольную группу.

Для исследования динамики антивитаальных переживаний был использован опросник «Антивитаальность и жизнестойкость» (авторы: О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев) [6]. Для оценки значимости различий в параметрах экспериментальной и контрольной группы после проведения тренинговой работы был использован статистический критерий Манна-Уитни. До проведения социально-психологического тренинга не было выявлено различий по шкалам опросника в экспериментальной и контрольной группах. Результаты математико-статистической обработки данных с помощью критерия после проведения социально-психологического тренинга представлены ниже.

Таблица 1

Результаты оценки однородности показателей по параметрам шкалы «Анти-витаальность» опросника «Антивитаальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев) в экспериментальной и контрольной группе после проведения 15 тренинговых занятий

<i>Параметры</i>	<i>Экспериментальная группа</i>	<i>Контрольная Группа</i>	<i>Уровень значимости</i>
Антивитаальные мысли	3,53	6,02	$p \leq 0,01$
Антивитаальные действия как совладание с напряжением	3,91	6,34	$p \leq 0,01$
Импульсивность поведения	4,15	6,06	$p \leq 0,05$
Демонстративность	4,87	5,06	$p \leq 0,05$
Негативный образ настоящего и будущего	6,21	10,04	$p \leq 0,01$
Заброшенность	5,33	10,13	$p \leq 0,01$
Беспомощность	7,33	11,23	$p \leq 0,01$
Неопосредованность эмоций	3,25	5,95	$p \leq 0,01$
Гелотофобия	5,72	8,12	$p \leq 0,01$
Дисморфофобия	3,73	5,98	$p \leq 0,05$
Конфликт в семье	10,45	11,24	нет различий
Конфликт в группе сверстников	3,11	4,76	$p \leq 0,05$
Конфликт с педагогами	5,12	5,54	нет различий
Одиночество недоверчивость	6,25	11,14	$p \leq 0,01$
Тревожные руминации	4,35	7,30	$p \leq 0,01$
Вредные привычки	5,01	5,34	нет различий
Склонность к асоциальному поведению	4,82	4,97	нет различий

Данные свидетельствуют о том, что испытуемые в экспериментальной группе и контрольной различаются по параметрам антивитаальности и жизнестойкости. После проведения социально-психологического тренинга испытуемые достоверно чаще высказывали жизнеутверждающие установки, чувствовали себя менее одинокими, снизился страх негативной оценки, повысился уровень эмоциональной регуляции, уменьшилось ощущение собственной беспомощности, заброшенности, снизилась интенсивность тревожных руминаций (застревания на неудачных попытках в прошлом), гелотофобии (страх насмешек); снизился уровень антивитаальных переживаний (при $p \leq 0,01$). Также значительно уменьшилась дисморфофобические реакции, демонстративность и импульсивность, а также показатели по параметру «Конфликт в группе сверстников» ($p \leq 0,05$), что имеет важное значение для прогнозирования удовлетворенности потребности студентов в аффилиации, профилактики травли в коллективе. Наличие конфликта в микросоциальной среде может выступать в качестве важного предиктора антивитаального поведения. В данном исследовании не обнаружено

достоверных различий по следующим параметрам: «Конфликт в семье», «Конфликт с педагогами». Говоря о конфликтах в семье, можно предположить, что динамика по данному параметру далеко не всегда зависит от самого студента, особенно, если он проживает не с семьей в процессе обучения в вузе. Отсутствие различий по параметру «Конфликты с педагогами» может зависеть от факторов, которые не были учтены при построении социально-психологического тренинга, их еще предстоит изучить. Для изменения по параметру «Вредные привычки» и «Склонность к асоциальному поведению» гипотетически необходимо больше времени и исследование факторов, учет которых необходим при построении специфики тренинга.

Таблица 2

Результаты оценки однородности показателей по параметрам шкалы «Жизнестойкость» опросника «Антивитаальность и жизнестойкость» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев) в экспериментальной и контрольной группе после проведения 15 тренинговых занятий

<i>Параметры</i>	<i>Экспериментальная группа</i>	<i>Контрольная группа</i>	<i>Уровень значимости</i>
Социально-психологическая поддержка	13,98	7,63	$p \leq 0,01$
Функциональная семья	12,44	12,32	нет различий
Удовлетворенность жизнью	9,12	2,26	$p \leq 0,01$
Стремление к успеху	6,43	3,42	$p \leq 0,01$
Саморегуляция/планирование	6,32	2,88	$p \leq 0,01$
Позитивный образ будущего	7,03	4,31	$p \leq 0,01$

Анализ данных показывает наличие достоверных различий между показателями параметров «Социально-психологическая поддержка», «Удовлетворенность жизнью», «Стремлением к успеху», «Планирование образа будущего» (при $p \leq 0,01$). Не обнаружено различий по параметру «Функциональная семья», что может говорить об относительной независимости институтов семьи и образования. В рамках социально-психологического тренинга студенты получили достаточный для адаптации уровень поддержки, научились планировать и организовывать свою жизнь, удовлетворили потребность в аффилиации, научились в большей степени регулировать собственными эмоциями, в том числе, в контексте группы людей.

Таким образом, выстроенный по индивидуальному маршруту социально-психологический тренинг позволяет не только скорректировать антивитальные переживания, но и способствовать успешной адаптации к обучению в вузе, на что может указывать повышение показателей по параметру «Стремление к успеху», «Саморегуляция/планирование» и другие. Однако взаимосвязь многих факторов, их взаимообусловленность и взаимовлияние еще предстоит изучить.

Список литературы

1. Турмасова А.А. Особенности адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе / А.А. Турмасова, Т.В. Юдеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 456–460.

2. Банников Г.С. Антивитальные переживания и аутоагрессивные формы поведения подростка с «диффузной идентичностью» / Г.С. Банников, К.А. Кошкин // Психологическая наука и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2013/n1/59073.shtml (дата обращения: 10.12.2020).

3. Амбрумова А.Г. Индивидуально психологические аспекты суицидального поведения / А.Г. Амбрумова // Актуальные проблемы суицидологии. – М., 1978. – С. 86–92.

4. Выготский Л.С. Лекции по педологии / Л.С. Выготский. – Ижевск: изд-во Удмуртского ун-та, 1996. – 196 с.

5. Морозова И.С. К проблеме систематизации теоретических подходов к изучению аутодеструктивного поведения в традиционной и постнеклассической психологии / И.С. Морозова, К.Н. Белогай, Е.В. Евсеенкова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018. – №8. – С. 59–67.

6. Реньш М.А. Социально-психологический тренинг: Практикум / М.А. Реньш, Н.О. Садовникова, Е.Г. Лопес. – Екатеринбург: изд-во ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально педагогического университет», 2007. – 190 с.

7. Сагалакова О.А. Опросник «Антивитальность и Жизнестойкость» / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев // Медицинская психология в России: электрон.

науч. журн. – 2017. – Т. 9. – №2(43). – С. 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mprj.ru> (дата обращения: 08.12.2020).

References

1. Turmasova, A. A., & Iudeeva, T. V. (2016). Osobennosti adaptatsii studentov-pervokursnikov k obucheniiu v vuze. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal "Kontsept"*, T. 2, 456-460.
2. Bannikov, G. S., & Koshkin, K. A. Antivital'nye perezhivaniia i autoagressivnye formy povedeniia podrostka s "diffuznoi identichnost'iu". *Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie*. Retrieved from https://psyjournals.ru/psy-edu_ru/2013/n1/59073.shtml
3. Ambrumova, A. G. (1978). Individual'no psikhologicheskie aspekty suitsidal'nogo povedeniia. *Aktual'nye problemy suitsidologii*, 86-92. М.
4. Vygotskii, L. S. (1996). Lektsii po pedologii., 196. Izhevsk: izd-vo Udmurtskogo un-ta.
5. Morozova, I. S., Belogai, K. N., & Evseenkova, E. V. (2018). K probleme sistematizatsii teoreticheskikh podkhodov k izucheniiu autodestruktivnogo povedeniia v traditsionnoi i postneklassicheskoi psikhologii. *Obshchestvo*, 8, 59-67.
6. Ren'sh, M. A., Sadovnikova, N. O., & Lopes, E. G. Sotsial'no-psikhologicheskii trening: Praktikum., 190.
7. Sagalakova, O. A., & Truevtsev, D. V. (2017). Oprosnik "Antivital'nost' i Zhiznestoikost'". *Meditssinskaia psikhologiiia v Rossii*, T. 9, 2(43), 4. Retrieved from <http://mprj.ru>

Одиночкина Елена Викторовна – старший преподаватель, УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», Гомель, Республика Беларусь.

Odinochkina Elena Viktorovna – senior lecturer, F. Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus.
