

Развитие резильентности первокурсников в тренинговой работе

Петровская Вера Геннадьевна¹

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия

Аннотация. Введение. Цель исследования – изучение возможностей применения средств социально-психологического тренинга в процессе развития уровня резильентности студентов первого курса педагогического вуза. Актуальность исследования состоит в том, что студенты первого курса отличаются повышенной уязвимостью и в этот сложный период окончательного формирования мировоззрения остро реагируют на социальное влияние. Резильентность становится значимым ресурсом в процессе адаптации к условиям обучения в вузе. Трудности этого периода адаптации заключаются в резком переходе от обучения в школе при ее четкой регламентации и контроле со стороны педагогов и родителей к ситуации высшего учебного заведения, где обучающийся должен проявить большую самостоятельность, ответственность и уметь грамотно распоряжаться временем. *Методология.* Резильентность – это способность к преодолению трудностей в неблагоприятных жизненных обстоятельствах, способность поддерживать психологическое равновесие во время потенциально опасных ситуаций. Выделяются три основных уровня устойчивой личности: функциональный, операциональный и мотивационно-личностный. Важно понимать, что резильентность – это не врожденная способность, а приобретаемый навык, который можно развивать и совершенствовать. Гипотезой исследования стало предположение о том, что социально-психологический тренинг является эффективным средством развития уровня резильентности студентов первого курса педагогического вуза. *Результаты исследования.* В статье содержится информация о проведении экспериментального исследования, формировании выборки испытуемых, подборе диагностических методик для определения уровня развития резильентности. Описаны итоги проведения тренинговых занятий, проанализированы использованные методы и приемы работы с группой. *Заключение.* Исследование показало, что социально-психологический тренинг эффективен для решения задачи повышения уровня резильентности студентов первого курса педагогического вуза.

Ключевые слова: активные методы обучения; жизнестойкость; копинг; мотивационно-личностный уровень устойчивости личности; резильентность; стрессоустойчивость; социально-психологический тренинг (СПТ)

Для цитирования: Петровская В. Г. Развитие резильентности первокурсников в тренинговой работе // Конструктивные педагогические заметки. – 2024. – № 3 (23). – С. 136–144.

Development of first-year students' resilience in training work

Petrovskaya Vera Gennadyevna¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev branch,
Kuibyshev, Russia*

Abstract. Introduction. The purpose of the study is to study the possibilities of using social and psychological training tools in the process of developing the resilience level of first-year students of a pedagogical university. The relevance of the study is that first-year students are characterized by increased vulnerability, and in this difficult period of the final formation of their worldview, they react sharply to social influence. Resilience becomes a significant resource in the process of adaptation to the conditions of study at a university. The difficulties of this adaptation period consist in the abrupt transition from studying at school with its strict regulation and control by teachers and parents to the situation of a higher educational institution, where the student must show greater independence, responsibility and be able to manage time wisely. *Methodology.* Resilience is the ability to overcome difficulties in unfavorable life circumstances, the ability to maintain psychological balance during potentially dangerous situations. There are three main levels of a stable personality: functional, operational and motivational-personal. It is important to understand that resilience is not an innate ability, but an acquired skill that can be developed and improved. The hypothesis of the study was the assumption that socio-psychological training is an effective means of developing the level of resilience of first-year students of a pedagogical university. *Results of the study.* The article contains information on the experimental study, the formation of a sample of subjects, the selection of diagnostic methods for determining the level of resilience development. The results of the training sessions are described, the methods and techniques used in working with a group are analyzed. *Conclusion.* The study showed that socio-psychological training is effective in solving the problem of increasing the level of resilience of first-year students of a pedagogical university.

Keywords: active learning methods; resilience; coping; motivational-personal level of personality stability; resilience; stress resistance; social-psychological training (SPT)

For citation: Petrovskaya V. G. Development of first-year students' resilience in training work. *Constructive pedagogical notes*, 2024, no. 3(23), pp. 136–144.

Введение. Современный нелинейно развивающийся мир довольно сложный, динамичный, непредсказуемый, что создает значительные препятствия для долгосрочного планирования жизни человека, а для студентов, которые переживают довольно непростой период, эти трудности усугубляются адаптацией к новой социальной ситуации, и студенты порой нуждаются в дополнительном психологическом сопровождении. Переход из общеобразовательной школы в вуз требует значительных усилий личности, и преодолеть эту ситуацию со своими трудностями, вызовами и препятствиями помогает резильентность, под которой понимается гибкость в поиске оптимального выхода в трудной жизненной ситуации. Человек в современном мире должен обладать способностью быстро адаптироваться к новым условиям, уметь восстанавливаться после стрессов и конфликтов, находить эффективные пути для дальнейшего развития. В случае, когда человек обладает высоким уровнем

резильентности, он легче «отпускает» прошлое, быстрее находит психологические ресурсы для преодоления трудностей, эффективнее извлекает уроки из негативного опыта, более стрессоустойчив, готов к переменам и гибок в поведении.

Студенты первого курса, чья жизнь кардинально меняется, отличаются повышенной уязвимостью, и в этот сложный период окончательного формирования мировоззрения остро реагируют на социальное влияние. Резильентность становится значимым ресурсом в процессе адаптации к условиям обучения в вузе. Трудности этого периода адаптации заключаются в резком переходе от обучения в школе при ее четкой регламентации и контроле со стороны педагогов и родителей к ситуации обучения в профессиональном учебном заведении, где обучающийся должен проявить большую самостоятельность, ответственность и уметь грамотно распоряжаться временем как главным своим ресурсом. Общеобразовательная школа с ее классно-урочной системой, жестким контролем приводит к предсказуемости жизни ребенка, последствия нарушения дисциплины и рамок выполнения домашних заданий ему хорошо известны, чего не скажешь о лекционно-семинарской системе обучения в вузе, принципиально иной для вчерашнего школьника. Здесь важен самоконтроль при выполнении учебных заданий, результат является отсроченным, степень успешности станет известна только в период сессии, при этом он может существенно отличаться от прогнозируемого.

Известно множество случаев, когда школьные отличники учебы в процессе обучения в вузе становятся довольно посредственными студентами, а самые обычные школьники в вузе достигают хороших результатов. Это становится испытанием для первокурсника, при этом усложняет ситуацию обучение в новой социальной группе, когда отношения только формируются, а статусы еще не определены. Чтобы система взглядов стала устойчивой, а студент смог преодолеть все адаптационные трудности, сохранил жизненную стойкость как ресурс на будущее, необходим довольно высокий уровень резильентности, которая помогает не только преодолеть все барьеры, но и сохранить позитивное отношение к жизни. Резильентный человек может получить удовольствие от общения как с близкими ему людьми, так и широким социальным окружением, он обладает высоким уровнем эмпатии, готов к помощи другим людям, занимает активную жизненную позицию, умеет ставить цели, как долгосрочные, так и близкие, и проявляет упорство в их достижении.

В научных исследованиях проблема формирования резильентности не нова. Активно исследовать этот вопрос стали еще в 1970-х гг., а современные авторы обогатили изучение этой темы, рассматривая ее не только в контексте конкретной личности, но изучая ее как признак системы, например, резильентность семьи, учебной группы, производственного коллектива. Первые глубокие исследования этой темы принадлежат американским детским психологам Э. Вернер, которая основательно исследовала риски и жизнестойкость детей, и Э. С. Маслен, где описаны способы развития жизнестойкости не только детей, но и их семей. Последователи З. Фрейда, например, Г. С. Салливан, Э. Фромм, Э. Эриксон, так или иначе касались вопроса резильентности. В исследованиях этих авторов, а также в позитивной психологии, одном из важных направлений современной науки, резильентность становится главным компонентом благополучия личности.

Если социальные взаимоотношения в современном мире усложнены, а резильентность является главным структурным компонентом благополучия, то ее развитие становится одной из главных задач психологического сопровождения становления и раз-

вития личности. Американские психологи, известные своим прагматизмом, впервые разработали и применили тренинг резильентности в работе с военнослужащими.

Психологический тренинг является одной из главных форм профилактической работы, поскольку представляет собой активное социальное обучение, цель которого – формирование жизненно важных качеств и навыков. Учитывая тот факт, что резильентность студентов первого курса мало изучена, а тренинг является эффективной формой обучения людей юношеского возраста, то он поможет развить психологическое благополучие, что в свою очередь поможет не только в адаптационном процессе в вузе, но и в дальнейшей жизни.

Методология. Содержание понятия резильентности (от англ. «resilience» – «устойчивость») характеризуется терминологической неопределенностью. В зарубежной психологии этот феномен изучается в разных направлениях: бихевиоризме, конструктивизме, экологически-реалистическом подходе. Бихевиористы, изучая поведение, заняты вопросами его эмоционального регулирования в сложных ситуациях. Копинг-поведение, практические приемы преодоления трудностей (физическая активность, юмор, внутриличностный диалог) изучали В. Хайнц, И. Ламонтейн, Р. Стивенс (цит. по [6]). Экологически-реалистический подход основан на том, что решающую роль в преодолении трудностей играют внешние социальные факторы. Конструктивисты, например, Д. Геллерштейн, считают, что резильентность имеет два структурных элемента: физический и психологический.

Л. А. Александрова под резильентностью понимает способность к преодолению трудностей в неблагоприятных жизненных обстоятельствах, возможность поддерживать психологическое равновесие во время потенциально опасных ситуаций [1]. Фактически автор считает резильентность синонимом термина «жизнестойкость» [2]. Близким является определение А. В. Махнач, А. И. Лактионовой, Е. В. Постыляковой: «Жизнеспособность – системная характеристика человека, умение человека преодолевать серьезные проблемы и строить полноценную жизнь в трудных условиях. Это одна из базовых характеристик проявления субъектности, которая обеспечивает устойчивость в социальной среде» [9, с. 2]. Ф. И. Валиева рассматривает резильентность как «способность человека сохранять устойчивость к воздействию различных стрессоров со стороны, восстанавливаться в сложных обстоятельствах на основе адекватной оценки происходящих событий, системы ценностей и умения принимать решения» [4, с. 98]. С точки зрения всех этих авторов резильентность – это способность к преодолению стрессовых ситуаций и достижению успеха. Идентичны по своему содержанию понятия «резильентность» и «жизнестойкость», при этом автор теории жизнестойкости С. Мадди отмечает интегральную жизненную черту, определяющую «уровень ответственности по преодолению жизненных трудностей», выделяет основные ее компоненты: 1) вовлеченность, 2) контроль и 3) принятие риска (цит. по [10, с. 32]).

Изучение уровня резильентности первокурсников (Е. А. Бароненко, Е. Б. Быстрой, Ю. А. Райсвих, Т. В. Штыкова, Л. А. Белов и пр.) позволило установить, что эта способность может меняться в разных обстоятельствах. Это требует порой психологической поддержки. В педагогическом вузе степень резильентности первокурсников чрезвычайно низкая [3]. Многие авторы отмечают, что на резильентность влияют внутренние (темпераментальные особенности и характер, в первую очередь твердость, общительность, и самостоятельность, самооценка и уверенность в себе, коммуникативные способности, умение решать проблемы, навыки регули-

рования эмоций и решения проблем, репрессивный копинг, положительные эмоции и оптимизм) и внешние факторы (близкое окружение, этнические особенности, религиозность, система ценностей социума и пр.). Выделяются три основных уровня устойчивой личности: функциональный, операциональный и мотивационно-личностный. Важно понимать, что резильентность – это не врожденная способность, а приобретаемый навык, который можно развивать и совершенствовать. При этом наиболее эффективным методом является психологический тренинг, который используется с целью формирования навыков самопознания и саморазвития [5].

Г. М. Коджаспирова и А. Ю. Коджаспиров определяют тренинг как форму интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении [7]. Схожее мнение высказывает В. Евтихов, но при этом делает акцент на том, что на эту компетентность оказывает существенное влияние не только общение с тренером, но и групповое взаимодействие между участниками [6]. В процессе тренинга ведущий создает такие условия, моделирует такие ситуации, которые максимально приближены к реальности и вызывают истинные чувства. Доброжелательная атмосфера дает возможность рефлексировать и получать обратную связь от других участников, то есть группа становится для каждого участника неким «психологическим зеркалом», в котором можно увидеть и лучше понять свои качества, в том числе и резильентность. Некоторые авторы отмечают, что в этот период она находится в состоянии «сна», а тренинг помогает перейти ей в «активную фазу» и усилиться [10].

В групповом тренинге для первокурсников используются различные методы, важнейшими среди которых, по мнению И. В. Вачкова, являются групповая дискуссия, игровые методы, психогимнастические упражнения [5]. В тренинге резильентности эффект приносят и вспомогательные методы: упражнения, ритуалы, кейс-метод, медитация, притчи, творческая работа, командная работа.

Результаты исследования. Для проверки гипотезы проведено экспериментальное исследование на базе КФ ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», в котором участниками стали 30 человек. Эксперимент прошел в три этапа: 1) констатирующий, 2) формирующий и 3) контрольный. На констатирующем этапе проведена диагностика компонентов резильентности:

1) психологический – методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда;

2) социальный – методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан);

3) эмоциональный – «Диагностика эмоционального интеллекта» (Н. Холл).

Также изучен интегральный компонент с использованием «Теста жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой). На основании полученных данных разработана тренинговая программа «К трудностям готовы», которая была реализована на формирующем этапе эксперимента. Итоги эффективности программы подведены на контрольном этапе эксперимента, во время которого проведена контрольная диагностика резильентности.

По некоторым показателям применяемых методик выявлена положительная динамика. В первую очередь это касается умения распознавать эмоции и состояния других людей. Также изменилось отношение к решению проблем: на констатирующем этапе респонденты чаще использовали такую стратегию, как избегание проблемных ситуаций, а на контрольном этапе прибегали к стратегии решения проблем, стремились понять ситуацию конфликтного общения и решить проблему, то есть стали более ответственными и гибкими в использовании различных стратегий.

Выросли показатели по критерию доминирования, следовательно, участники стремятся к самопознанию и принятию собственной личности, развитию собственных лидерских качеств, формированию поведения, направленного на преодоление трудностей жизни.

В целом изменилось отношение к конфликтным ситуациям: студенты познакомились с основными стратегиями поведения в конфликте, негативное отношение к ним стало более оптимальным (по принципу: «Конфликт – это ни плохо, ни хорошо, конфликт – это нормально!»), а также стали понимать, что нет единого «правильного» способа разрешения трудного взаимодействия, необходимо гибкое использование разных стратегий, таких как уход, соперничество, компромисс, приспособление, сотрудничество.

Повысился показатель личностной вовлеченности, то есть первокурсники в большей степени проявляют интерес к жизни и принимают жизненно важные решения. Также положительная динамика достигнута по показателю интринсальности, значит, студенты стали в большей степени брать на себя ответственность за свою жизнь, не забывая при этом и о «воле случая», то есть о внешних объективных обстоятельствах, могущих повлиять на ситуацию. В достижении успеха студенты готовы реализовывать более активную жизненную позицию.

Позитивные изменения достигнуты в процессе реализации программы тренинговых занятий с первокурсниками «К трудностям готовы», направленной на развитие резильентности студентов первого курса. Одновременно уделялось особое внимание созданию атмосферы доброжелательного отношения друг к другу, развитию коммуникативных навыков, лидерских качеств, умению работать в команде, эффективно планированию учебы и отдыха во избежание перегрузок, а поиск нестандартных решений трудного взаимодействия давал дополнительный эффект – развитие креативности и аналитического мышления. Реализация программы проходила по основным блокам: психологический (самопознание, самопринятие, повышение адаптивности и уровня развития лидерских качеств); физический (формирование представлений о взаимосвязи физического образа тела и психологической устойчивости); социальный (развитие чувствительности, эмпатийности, коммуникативности) и эмоциональный (развитие умений распознавания своих и чужих эмоций и управление ими).

Основными методами работы стали ролевая игра, групповая дискуссия, анализ ситуаций, арт-терапевтические техники. Уделено особое внимание созданию условий для тренинга: групповой характер работы, активность участников, систематичность занятий, оптимальные временные рамки, добровольность участия, материально-техническая оснащенность. Структура занятий была традиционной для тренинга:

- 1) вводная часть (групповое ритуализированное приветствие, рефлексия по прошлому занятию, психогимнастические разминочные упражнения);
- 2) проблемная часть (актуализация проблематики участников, мотивация саморазвития);
- 3) этап информации (групповая дискуссия по заявленной проблеме);
- 4) основная часть (совокупность методов и приемов для решения цели занятия);
- 5) заключительная часть (рефлексия чувств, мыслей, состояний, общий итог, ритуал прощания, домашнее задание, оценка эффективности занятия).

На первых занятиях акцент был сделан на формировании благоприятной атмосферы, где особую роль играли психогимнастические разминочные упражнения без

глубокого погружения в тему и актуализации личностных проблем участников. Занятия строились по принципу «от простого к сложному». Значительная часть времени была уделена развитию социального интеллекта, что, безусловно, помогает первокурснику установить позитивные отношения в учебной группе, легче адаптироваться к новым условиям. Значимой эта задача была еще и потому, что во время диагностики на констатирующем этапе эксперимента выявлены трудности в развитии социального компонента резильентности. Поэтому одна из задач тренера – помощь в развитии умения выражать свои мысли, слушать и слышать другого, соотносить личные интересы с общегрупповыми. В этом случае применялись групповые дискуссии и коммуникативные игры. Эффективными стали игры «Мельница» и «Армреслинг», при этом в начале участники тщательно сглаживали острые углы в конфликте, часть участников с трудом выбирали эффективные стратегии, терялись и волновались. Поэтому в этот момент были важны рефлексия и поддержка со стороны как тренера, так и группы в целом.

Особой трудностью для участников стала самопрезентация, например, такое упражнение, как «Я горжусь тем, что...», направленное на рефлексии собственных сильных и слабых сторон. Свои успехи и достижения, равно как и сильные стороны, участники явно недооценивали, что стало основанием для дискуссии в группе и необходимости эмоциональной поддержки.

Положительных успехов удалось достигнуть благодаря определенным приемам и особенностям процесса:

- основная роль тренера – фасилитатор;
- соблюдение структуры занятия, что дает уверенность и предсказуемость;
- хорошее чувство юмора тренера;
- гибкий и творческий подход в выборе методов работы;
- ритуалы группы, которые повышают уровень сплоченности;
- тщательная подготовка к занятиям, оптимальность реквизита;
- акцент на игровых методах, которые давали ощущение безопасности, снижали уровень сопротивления;
- проработка актуальным именно для этой группы тем.

Заключение. Исследование показало, что социально-психологический тренинг эффективен для решения задачи повышения уровня резильентности студентов первого курса педагогического вуза.

Список источников

1. *Александрова Л. А.* К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов. Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 82–90.
2. *Александрова Л. А.* О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». – 2005. – № 7 (51). – С. 83–84.
3. *Бароненко Е. А., Быстрой Е. Б., Райсвих Ю. А. и др.* Формирование педагогической резильентности будущих учителей в современных условиях // Перспективы науки и образования. – 2021. – № 3 (51). – С. 140–154.
4. *Валиева Ф. И.* Резильентность: подходы, модели, концепции // Вестник Санкт-Петербургского ун-та. Сер. 12, Психология. Социология. Педагогика. – 2014. – № 2. – С. 39–50.

5. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2005 (Подольск: Фил. ЧПК). – 255 с.
6. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
7. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю. Словарь по педагогике. – М.: МарТ ; Ростов-на-Дону : МарТ, 2005. – 448 с.
8. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 64 с.
9. Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В. Жизнеспособность студенческой молодежи России в условиях неопределенности // Образование и наука. 2022. – № 5. – С. 90–121.
10. Рылская Е. А. Научные подходы к исследованию жизнеспособности человека в зарубежной психологии // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 8. – С. 57–58.

References

1. Aleksandrova L. A. On the concept of hardiness in psychology. *Siberian psychology today: collection of scientific papers. Issue 2.* 2004. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat Publ., pp. 82–90. (In Russian)
2. Aleksandrova L. A. On the components of personality hardiness as the basis of its psychological safety in the modern world. *News of TRTU. Thematic issue «Humanitarian problems of modern psychology»*, 2005, no. 7 (51), pp. 83–84. (In Russian)
3. Baronenko E. A., Bystrai E. B., Raisvikh Yu. A. [et al.] Formation of pedagogical resilience of future teachers in modern conditions. *Prospects of Science and Education*, 2021, no. 3 (51), pp. 140–154. (In Russian)
4. Valieva F. I. Resilience: approaches, models, concepts. *Bulletin of St. Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy*, 2014, no. 2, pp. 39–50. (In Russian)
5. Vachkov I. V. *Fundamentals of Group Training Technology. Psychotechnics: a tutorial*. 3rd ed., revised and enlarged. Moscow: Os-89, 2005 (Podolsk: Phil. ChPK), 255 p. (In Russian)
6. Evtikhov O. V. *Practice of Psychological Training*. Saint Petersburg: Rech Publ., 2004, 256 p. (In Russian)
7. Kodzhaspirova G. M., Kodzhaspirov A. Y. *Dictionary of Pedagogics*. Moscow: Mart Publ.; Rostov-on-Don: Mart Publ., 2005, 448 p. (In Russian)
8. Leontyev D. A., Rasskazova E. I. *Vitality Test*. Moscow: Smysl Publ., 2006, 64 p. (In Russian)
9. Makhnach A. V., Laktionova A. I., Postylyakova Y. V. Vitality of Russian Student Youth in Conditions of Uncertainty. *Education and Science*, 2022, no. 5, pp. 90–121. (In Russian)
10. Rylskaya E. A. Scientific approaches to the study of human viability in foreign psychology. *Theory and Practice of Social Development*, 2014, no. 8, pp. 57–58. (In Russian)

Информация об авторе

В. Г. Петровская, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный педагогический университет, Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия.

Information about the author

V. G. Petrovskaya, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev Branch, Kuibyshev, Russia.

Поступила: 29.07.2024

Одобрена после рецензирования: 19.08.2024

Принята к публикации: 30.08.2024

Received: 29.07.2024

Approved after review: 19.08.2024

Accepted for publication: 30.08.2024