

<sup>2</sup> Методы активного социально-психологического обучения: Учебно-методическое пособие для студентов 4 курса д/о и 5 курса в/о факультета философии и психологии (отделения психологии) / сост. В.А. Штроо. - Воронеж, 2003. - 55 с.

<sup>3</sup> Архетопия: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.archetopia.ru/> (Дата обращения: 03.10.2019).

<sup>4</sup> Краткое описание двенадцати архетипов: [Электронный ресурс]. URL: <http://nekele.ru/archetipy/kratkoe-opisanie-dvenadsati-arkhetipov/106> (Дата обращения: 02.10.2019).

<sup>5</sup> Мир игропрактики: [Электронный ресурс]. URL: <http://t-gamers.ru/%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B%D1%82%D0%B8%D0%B5/arkhetopiya-igra-12-bogov12arkhetipov/> (Дата обращения: 05.10.2019).

## TRANSFORMATIONAL GAMES AS A METHOD OF PRACTICAL PSYCHOLOGY

© 2019 Kudryavtseva Anna Aleksandrovna  
Student

© 2019 Faerman Mikhail Isaakovich  
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Consulting Psychology  
Yaroslavl state University. P. G. Demidova  
E-mail: [pineapple.strange@mail.ru](mailto:pineapple.strange@mail.ru)

**Keywords:** game, transformational psychological game, types of games, game activity, classification of transformational psychological games.

In this article the concept of "transformational psychological game" is considered, various aspects of influence of game techniques on spheres of life of the person are touched, similarities of TP-games among themselves and their difference from other types of games are designated. In addition, the authors offer their own classification of Transformational psychological games with examples.

УДК 316.6

Код РИНЦ 15.00.00

## СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННОСТЬ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ВУЗЕ

© 2019 Смирнов Александр Александрович  
кандидат психологических наук, доцент  
© 2019 Соловьева Елизавета Валерьевна  
студент

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова  
E-mail: [asmirnov1970@bk.ru](mailto:asmirnov1970@bk.ru), [liza.kisa.miu@gmail.com](mailto:liza.kisa.miu@gmail.com)

**Ключевые слова:** социальная адаптация студентов в вузе; совладающее поведение; копинг-стратегии: избегание, планирования, положительная переоценка.

Статья посвящена проблеме социальной адаптированности студентов в вузе. Может ли выбор конструктивных стратегий и уход от неконструктивных повлиять на вузовскую адаптированность? Авторы статьи исследовали взаимосвязь социальной адаптированности и совладающего поведения, и полученный в ходе работы ответ на поставленный вопрос поможет не только в педагогической практике, но и самокоррекции и развитию личности самих студентов.

Для преодоления трудностей, сформированных непривычными условиями, человек использует ряд последовательных действий, которые определяют индивидуальное решение проблемы. Эти стратегии поведения (копинг-стратегии) помогают индивиду адаптироваться в стрессовых ситуациях. А так, как студент находится под влиянием стресса, то и для адаптированности обучающегося в вузе необходим выбор определенных стратегий осознанного-ориентированного поведения.

Обучающийся часто подвержен стрессовым ситуациям, выходом из которых является целенаправленное поведение, т.е. копинг. Поэтому от выбора конструктивной стратегии преодоления стресса и решения задач зависит оптимальная адаптация студента не только в вузе, но и в его дальнейшей жизни. Возрастает успешность трудоустройства в будущем, не говоря о формировании профессионально ценных внутриличностных качеств, в целом, - рост потенциала личности.

Было проведено исследование по установлению взаимосвязи социальной адаптированности и совладающего поведения.

Для определения уровня развития трех составляющих компонентов вузовской адаптированности, таких как: социальный, профессиональный, дидактический, (выделенных в структуре вузовской адаптации) в исследовании была использована опросниковая стандартная методика, разработанная М. С. Юркиной, «Адаптация студентов к ВУЗу»<sup>1</sup>.

Для нахождения преобладающих копинг-стратегий у студентов был использован Опросник способов совладания - копинг-тест (Ways of Coping Questionnaire - WCQ), разработанный Р. Лазарусом (R.Lazarus) и С.Фолкманом (S. Folkman), адаптированный Т.Л. Крюковой<sup>2</sup>.

Выборку составили первокурсники Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова факультетов психологии и юридического. Общее число испытуемых - 47 человек.

Возраст испытуемых от 17 до 23 лет. Программа для статистической обработки полученных результатов - Psychometric Expert 8. Исследование проводилось в первом семестре 2018-2019 учебного года.

Были получены следующие **результаты**, в матрице взаимосвязей между компонентами вузовской адаптированности (ВА) и копинг-стратегиями (см. таблицу) представлены лишь значимые.

**Матрица взаимосвязей между компонентами вузовской адаптированности и копинг-стратегиями**

Показатели	ДА	СА	ПА
Бегство-избегание	-0,26*	-	-0,27*
Планирование решения проблемы	0,36*	0,29*	0,51***
Положительная переоценка	0,28*	0,29*	0,39**

Обозначения: ДА - дидактическая адаптация, СА - социальная адаптация, ПА - профессиональная адаптация

Корреляции с вузовской адаптированностью обнаружена у трех копинг-стратегий.

Особенность осознанного-ориентированного поведения заключается в том, что эффективность выбранной стратегии зависит от различных условий. У каждой копинг-стратегии есть положительные и негативные стороны её применения при совладании со стрессом. Подробнее рассмотрим особенности копингов, которые взаимосвязаны с вузовской адаптированностью<sup>3</sup>. Таким образом, подчеркнuto, что любая копинг-стратегия может оказать негативное и позитивное влияние на социальную адаптацию индивида. А, значит, для более успешной социальной адаптированности необходимо выбирать копинг-стратегии, адекватные ситуации.

**Бегство-избегание**, как копинг-стратегия. *Положительные стороны*: уход от негативных переживаний именно в краткие сроки, адаптивна при неожиданных, острых стрессогенных ситуациях. *Отрицательные стороны*: непродолжительный эффект, формирует инфантилизм, вероятность усугубления проблем.

Результаты исследования показали, что именно при условии адаптации к вузу данная стратегия совладающего поведения ведет к дезадаптации, снижает эффективность обучения в целом (обратная связь с ДА  $-0,26^*$ ), как и изучение профессиональных дисциплин (обратная связь с ПА  $-0,27^*$ ). Копинг является неконструктивным, поэтому для увеличения уровня социальной адаптированности желательно уходить от подобного стиля совладающего поведения<sup>4</sup>.

**Планирование решение проблемы**, как копинг-стратегия. *Положительные стороны*: целенаправленное разрешение трудностей, рассмотрение различных подходов к разрешению проблемы, разложение дальнейшего поведения на последовательные действия, что облегчает продвижение к успешности адаптации, поэтому считается наиболее адаптивной. *Отрицательные стороны*: нехватка иррационального видения проблемы, так же спонтанности; повышенная ригидность, что может привести при нарушении планов к еще большему эмоциональному потрясению.

Исходя из веса в структуре в сцепках базовых качеств с Планированием, а именно всех трех компонентов ВА:  $0,36^*$  - ДА  $,0,29^*$  - СА,  $0,51^{***}$  - ПА, - взаимосвязи положительные и достаточно сильные. Можно сделать вывод, что нужно придерживаться выбора этой конструктивной стратегии для повышения уровня социальной адаптированности. Выбор этой стратегии увеличит эффективность деятельности, поскольку она является гибкой и адекватной ситуации<sup>5</sup>.

**Положительная переоценка**, как копинг-стратегия. *Положительные стороны*: характерно для саморазвития, глубокое переосмысление проблемы в позитивном ключе, уменьшение негативных переживаний, за счет рассмотрения проблемы как стимула для личного роста. *Отрицательные стороны*: возможность недооценки трудности проблемной ситуации.

Данная стратегия взаимосвязана со всеми компонентами ВА. С ДА ( $0,28^*$ ) и ПА ( $0,39^{**}$ ) Переоценка является фактором сохранения профессионального долголетия. Выбор этой адаптивной стратегии, несомненно, важен.

В заключении хочется отметить, что в неконструктивных стратегиях (Избегание) нужно не забывать об их положительных сторонах, а в конструктивных (Планирование, Переоценка) - об отрицательных. Адекватный ситуации выбор копинг-стратегий приве-

дет к достижению оптимума социальной адаптации и, непременно, будет способствовать не только адаптированности студентов к вузу, но и к развитию личности в целом.

<sup>1</sup> Смирнов, А.А. Психотехнологии социальной адаптации в образовательном учреждении /А.А. Смирнов. - Ярославль: Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова, 2012. - 52с.

<sup>2</sup> Lazarus, R. S. The concept of coping/ R. Lazarus, S. Folkman// A. Monat and R. S. Lazarus. Stress and Coping. - N.-Y, 1991. - P. 189-206

<sup>3</sup> Саковская, О. Н. Психология стресса: рабочая тетрадь, гос. ун-т им. П.Г.Демидова - г.Ярославль: ЯрГУ, 2016 - 72 с.

<sup>4</sup> Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. д-ра психол. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова; Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова. - Кострома, 2005. - 473 с.

<sup>5</sup> Водопьянова, Н. Е. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации / Н. Е. Водопьянова, А. Н. Капустина // Психология труда, статья, 2015, 74-82 с.

## INCREASING SOCIAL ADAPTABILITY IN THE CHOICE OF COPING STRATEGIES IN THE PROCESS OF STUDYING AT THE UNIVERSITY

© 2019 Smirnov Aleksandr Aleksandrovich

Candidate of Psychology, Associate Professor

© 2019 Solovieva Elizaveta Valerievna

Student

Yaroslavl State University named after P. G. Demidov

E-mail: [asmirnov1970@bk.ru](mailto:asmirnov1970@bk.ru), [liza.kisa.miu@gmail.com](mailto:liza.kisa.miu@gmail.com)

**Keywords:** social adaptation of students at the University; coping behavior; coping strategies: avoidance, planning, positive reassessment.

This article is devoted to the problem of social adaptation of students in high school. Can the choice of constructive strategies and avoiding non-constructive ones affect the University adaptability? The authors investigated the relationship of social adaptation and coping behavior, and the answer to this question will help not only in teaching practice, but also self-correction and personal development of students.