

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 3 / 2024, Vol. 12, Iss. 3 <https://mir-nauki.com/issue-3-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/125PSMN324.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Двойникова, Е. Ю. Телесно-ориентированный тренинг дыхательной гимнастики для социально-психологической адаптации в образовательном процессе студентов, склонных к аутоагрессии / Е. Ю. Двойникова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 3. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/125PSMN324.pdf>

**For citation:**

Dvoynikova E.Yu. Body-oriented breathing exercises training for socio-psychological adaptation in the educational process of students prone to auto-aggression. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(3): 125PSMN324. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/125PSMN324.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9.07

**Двойникова Елена Юрьевна**

ФБГОУ ВО «Самарский государственный технический университет», Самара, Россия

Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [dey10@rambler.ru](mailto:dey10@rambler.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4437-5886>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=741036](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=741036)

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57224937689>

## **Телесно-ориентированный тренинг дыхательной гимнастики для социально-психологической адаптации в образовательном процессе студентов, склонных к аутоагрессии**

**Аннотация.** В статье исследованы особенности проявления агрессии 51 студента разных направлений подготовки с первого по четвертый годы обучения Самарского государственного технического университета. Актуальность изучения проблемы проявления агрессии заключается в опасности формирования деструктивных паттернов реагирования студентов на сложные жизненные ситуации. Приведены интегральные показатели социально-психологической адаптации личности студентов, которые были сопоставлены с показателями уровня агрессии. Показано значение реализации телесно-ориентированного тренинга в психотерапевтических целях, в который включены упражнения из курса физической культуры для дыхательной гимнастики. В исследовании применялись методики измерения видов агрессии Е.П. Ильина и диагностика социально-психологической адаптации личности К. Роджерса и Р. Даймонд. По результатам исследования можно констатировать, что студенты, занимавшиеся в экспериментальной группе после проведения тренинга, существенно повысили показатели адаптации по сравнению с показателями студентов контрольной группы, которые, в свою очередь почти не изменили исходные показатели ауто- и гетероагрессии. Исследование интегрального показателя уровня адаптации студентов, участвовавших в эксперименте, показало следующие результаты: 80,8 % студентов имели высокий уровень, средний уровень имели 19,2 % студентов, низкий уровень не зафиксирован. Зафиксирован эффект эксперимента: телесно-ориентированный тренинг дыхательной гимнастики для социально-психологической адаптации в образовательном процессе студентов, склонных к аутоагрессии, является одним из

необходимых приемов снижения уровня агрессии у студентов и повышения уровня социально-психологической адаптации личности.

**Ключевые слова:** гетероагрессия; аутоагрессия; студенты; социально-психологическая адаптация; тренинг; интегральные показатели; эффективность применения телесно-ориентированный тренинг

## Введение

Современное общество предъявляет высокие требования к личности во всех сферах деятельности, предполагающие многозадачность окружающей среды, поливариативность информации, сложившиеся на основе мировых социально-экономических и политических проблем, активность миграционных процессов, вызванных мировым кризисом, привели к массовым изменению психического состояния населения. Стирание четких границ морально-нравственных установок и смешение культур создало новую социальную реальность, для которой исторически не было выработано адаптивных стратегий.

Проблема массовой миграции, формируют дополнительные задачи для организации образовательной и воспитательной деятельности. Этот факт опосредованно оказывает влияние на устои жизни коренного населения, условия для социализации обучающихся и расширяют границы культурных и традиционных подходов к целенаправленному формированию профессиональных качеств личности студентов. Особой задачей для студентов является период начала социально-психологической адаптации в образовательных организациях, когда понимание новой социальной реальности еще сохраняется как проблема для взаимодействия сторон учебного процесса, являясь пролонгированным процессом решения коммуникационных задач, а учебная нагрузка, в ее темпе, при этом для всех участников образовательного процесса одина. Эти условия приводят к затруднениям не только во внешних процессах, но и внутриличностным, особенно у студентов, мотивированных к обучению и достижению успеха в образовательном и психологическом статусе. Актуальным в этом аспекте является изучение особенностей социально-психологической адаптации личности как профилактики агрессивности, для разработки новых подходов к ее изучению и реализации программ психологического сопровождения адаптации в вузах.

В отечественной литературе представлены результаты исследования различных аспектов аутоагрессивных проявлений [1–9]. Исследования уровня агрессии и аутоагрессии студентов, показали рост агрессии среди молодежи, независимо от академического статуса [1; 2], включая клинические проявления [3; 4]. Несомненный интерес представляет исследование проблемы аутоагрессии человека в современной массовой культуре [5] и аутоагрессии как защитного механизма в процессе становления личности [6].

Вопросам влияния аутоагрессивных проявлений в учебном процессе в различных образовательных организациях также уделяется повышенное внимание. В частности, рассматривались условия применения «комплексов специальных физических упражнений», приводящие к увеличению скорости адаптации к учебному процессу [7].

Рассматривался комплекс приемов, позволяющих корректировать проявление и степень агрессивности у студентов вуза [8]. Так, изучалась возможность применения не только «комплексов специальных физических упражнений», но и возможности использования разнообразных тренингов, позволяющих снижать проявления агрессии [9].

**Цель исследования** — определение характера и уровня агрессии студентов в процессе социально-психологической адаптации в вузе и профессиональной деятельности для дальнейшего совершенствования программ психолого-педагогического сопровождения.

Выдвигалось предположение о том, что применение в процессе адаптации студентов упражнений физической культуры (в телесно-ориентированном тренинге), изменит у них показатели агрессивности.

Для реализации поставленной цели необходимо было решить ряд задач:

- изучить современные подходы к рассмотрению феномена агрессии;
- выявить характеристики и уровень агрессии студентов Самарского государственного технического университета (СамГТУ);
- провести диагностику социально-психологической адаптации студентов СамГТУ;
- анализировать результатов эксперимента.

Для психологического сопровождения социальной адаптации студентов вуза нами была предложена программа с использованием телесно-ориентированным тренингом по авторской методике Двойниковой Е.Ю. «Адаптивная физкультура — дыхательная гимнастика», включающая комплекс взаимосвязанных упражнений на развитие гибкости, координации движений и т. д.

Эксперимент проводился в Самарском государственном техническом университете, на кафедре «Физическое воспитание и спорт». В исследовании принял участие 51 студент разных направлений подготовки, с первого по четвертый годы обучения. Все участники эксперимента (26 студентов), независимо от года обучения, впервые участвовали в телесно-ориентированном тренинге (тренинг) с применением дыхательной гимнастики. Студенты были разделены на подгруппы, согласно расписанию занятий так, чтобы для каждого участника тренинг проводился один раз в неделю на протяжении восьми месяцев обучения. Всего было отобрано 4 подгруппы студентов, из которых две группы в количестве 26 человек участвовали в эксперименте с применением телесно-ориентированного тренинга и две группы в количестве 25 человек посещали занятия по адаптивной физкультуре без участия в тренинге.

Исследование проводилось в два этапа — констатирующий и итоговый. На этапе констатирующего эксперимента нами было проведено сплошное тестирование всех студентов (51 испытуемый) на определение качественных показателей агрессии по методике «Ауто- и гетероагрессия» Е.П. Ильина [10]. Далее была проведена диагностика социально-психологической адаптации по методу К. Роджерса и Р. Даймонд [11], которая дала возможность сопоставить ее интегральный показатель у каждого студента с суммарным показателем уровня агрессии, результаты которых приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Соотношение показателей и уровня ауто- и гетероагрессии студентов по методике Е.П. Ильина [10] и интегрального показателя уровня адаптации по методу К. Роджерса и Р. Даймонд [11] до проведения тренинга**

№	Пол***	Показатель агрессии		Суммарный показатель уровня агрессии*	Интегральный показатель уровня адаптации**
		аутоагрессия (АА)	гетероагрессия (ГА)		
1	Мужской	3	6	9	43
2	Мужской	5	4	11	52
3	Мужской	6	4	10	53
4	Женский	8	6	14	46
5	Мужской	7	4	11	47
6	Женский	7	3	10	51
7	Женский	6	5	11	58
8	Женский	6	2	8	44

№	Пол***	Показатель агрессии		Суммарный показатель уровня агрессии*	Интегральный показатель уровня адаптации**
		аутоагрессия (АА)	гетероагрессия (ГА)		
9	Женский	4	7	11	46
10	Женский	6	7	13	55
11	Мужской	6	4	10	51
12	Женский	3	7	10	44
13	Женский	5	3	8	49
14	Мужской	7	5	12	53
15	Мужской	7	3	10	52
16	Мужской	6	6	12	47
17	Мужской	4	6	10	43
18	Женский	4	2	6	34
19	Женский	6	5	11	56
20	Мужской	4	7	11	49
21	Женский	4	5	9	42
22	Женский	6	4	10	42
23	Мужской	5	5	10	52
24	Женский	3	6	9	49
25	Женский	4	8	12	44
26	Женский	7	4	11	45
27	Мужской	6	5	11	51
28	Мужской	6	6	12	43
29	Мужской	4	4	8	41
30	Женский	7	5	12	55
31	Мужской	4	8	12	55
32	Мужской	6	6	12	48
33	Мужской	5	4	9	42
34	Женский	6	5	11	54
35	Мужской	4	6	10	55
36	Мужской	3	8	11	43
37	Мужской	4	6	10	57
38	Мужской	4	7	11	48
39	Мужской	5	6	11	46
40	Женский	6	4	10	51
41	Мужской	2	7	9	42
42	Мужской	5	6	11	55
43	Женский	7	5	12	56
44	Мужской	4	5	9	44
45	Женский	6	5	11	43
46	Женский	6	6	12	45
47	Мужской	7	4	11	44
48	Мужской	6	6	12	51
49	Мужской	7	8	15	65
50	Женский	5	4	9	44
51	Мужской	7	7	14	49

\* Диапазон суммарного показателя уровня агрессии: 0–6 баллов — низкий, 7–14 баллов — средний, 15–20 баллов — высокий; \*\* Диапазон интегрального показателя уровня адаптации: 0–39 баллов — низкий, 40–60 баллов — средний, 61–100 баллов — высокий; \*\*\* Студенты с 1 по 26 составили экспериментальную группу, а с 27 по 51 — контрольную группу. Составлено авторами

Таким образом в общей группе (экспериментальная и контрольная) 47,0 % студентов до проведения тренинга имели показатели аутоагрессии (АА) выше показателя гетероагрессии (ГА), 37,3 % студентов имели показатели ГА выше, чем АА и 15,7 % студентов имели

одинаковый показатель АА и ГА. Исследование интегрального показателя уровня адаптации показало следующие результаты: 96 % студентов имели средний уровень, высокий и низкий уровень имели по 2 % студентов.

Мы разделили участников исследования на экспериментальную группу — 26 чел. и контрольную группы — 25 чел., для начала реализации тренинга в экспериментальной группе.

В таблице 2 приведены результаты эффективности проведенного тренинга в экспериментальной группе студентов.

**Таблица 2**

**Соотношение показателей и уровня ауто- и гетероагрессии студентов по методике Е.П. Ильина [10] и интегрального показателя уровня адаптации по методу К. Роджерса и Р. Даймонд [11] после проведения тренинга**

№	Пол***	Показатель агрессии		Суммарный показатель уровня агрессии*	Интегральный показатель уровня адаптации**
		аутоагрессия (АА)	гетероагрессия (ГА)		
1	Мужской	2	3	5	62
2	Мужской	3	3	6	66
3	Мужской	4	3	7	62
4	Женский	4	4	8	61
5	Мужской	3	3	6	67
6	Женский	4	2	6	65
7	Женский	2	3	5	63
8	Женский	2	2	4	69
9	Женский	3	4	7	55
10	Женский	3	3	6	62
11	Мужской	2	4	6	74
12	Женский	2	3	5	62
13	Женский	4	2	6	61
14	Мужской	4	4	8	58
15	Мужской	3	3	6	71
16	Мужской	4	5	9	60
17	Мужской	3	4	7	65
18	Женский	2	2	4	78
19	Женский	3	4	7	49
20	Мужской	3	5	8	52
21	Женский	2	4	6	61
22	Женский	3	4	7	64
23	Мужской	3	3	6	68
24	Женский	3	2	5	69
25	Женский	3	4	7	58
26	Женский	3	3	6	61
27	Мужской	6	6	12	52
28	Мужской	6	7	13	43
29	Мужской	5	5	10	44
30	Женский	7	5	12	55
31	Мужской	5	7	12	53
32	Мужской	7	6	13	48
33	Мужской	5	6	11	44
34	Женский	5	5	10	54
35	Мужской	5	6	11	55
36	Мужской	3	8	11	43
37	Мужской	6	6	12	56
38	Мужской	4	7	11	48

№	Пол***	Показатель агрессии		Суммарный показатель уровня агрессии*	Интегральный показатель уровня адаптации**
		аутоагрессия (АА)	гетероагрессия (ГА)		
39	Мужской	5	7	12	44
40	Женский	5	4	9	45
41	Мужской	3	7	10	42
42	Мужской	5	6	11	55
43	Женский	6	5	11	52
44	Мужской	5	5	10	44
45	Женский	6	5	11	43
46	Женский	6	6	12	45
47	Мужской	6	5	11	41
48	Мужской	6	6	12	51
49	Мужской	6	7	13	54
50	Женский	5	5	10	45
51	Мужской	6	7	13	50

\* Диапазон суммарного показателя уровня агрессии: 0–6 баллов — низкий, 7–14 баллов — средний, 15–20 баллов — высокий; \*\* Диапазон интегрального показателя уровня адаптации: 0–39 баллов — низкий, 40–60 баллов — средний, 61–100 баллов — высокий; \*\*\* Студенты с 1 по 26 составили экспериментальную группу, а с 27 по 51 — контрольную группу. Составлено авторами

Таким образом в экспериментальной группе после проведения тренинга 15,4 % студентов имели показатели аутоагрессии (АА) выше показателя гетероагрессии (ГА), 46,2 % студентов имели показатели ГА выше, чем АА и 38,4 % студентов имели одинаковый показатель АА и ГА. Исследование интегрального показателя уровня адаптации показало следующие результаты: 80,8 % студентов имели высокий уровень, средний уровень имели 19,2 % студентов, низкий уровень не зафиксирован. В контрольной группе студентов показатели изменились незначительно.

### Результаты исследования и их обсуждение

Человек всегда нуждается в гармонии психического состояния, этот факт является показателем его психологического здоровья. В контексте стратегического развития государственной программы подготовки кадров, основными задачами образовательных организаций является непрерывное сопровождение формирования личности профессионала для профилактики агрессии, как деструктивного фактора в развитии личностного потенциала студента. Проведенный нами эксперимент показал важность применения элементов физической культуры в психологическом сопровождении социальной адаптации студентов технического вуза. Значение включения комплексного подхода в психолого-педагогический процесс сопровождения адаптации студентов на всем протяжении обучения неоспоримо, так как феномен агрессии, если он не детерминирован клиническим диагнозом, в большинстве случаев, является компенсацией внутриличностных напряжений, возникших в процессе социализации или академической подготовки. Подчеркивая опасность агрессивности как черты личности, которая формирует у человека паттерны реагирования на ситуацию, в особую категорию необходимо выделить аутоагрессию, которая может инициировать состояние крайней степени деструктивного поведения человека — суицидальные намерения. Аутоагрессия является скрытым маркером крайних форм деструктивного поведения.

Телесно-ориентированный тренинг дыхательной гимнастики для социально-психологической адаптации в образовательном процессе студентов, склонных к аутоагрессии позволил изменить у них показатели агрессивности и повысить личностный потенциал, включающий конструктивные установки на преодоление трудностей.

### Выводы

Таким образом, на основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы: телесно-ориентированный тренинг дыхательной гимнастики для социально-психологической адаптации в образовательном процессе студентов, склонных к аутоагрессии является одним из необходимых приемов снижения уровня агрессии у студентов; в процессе тренинговых занятий, с помощью выполнения элементов физической культуры для дыхательной гимнастики, у студентов формируются паттерны самоконтроля, повышается самооценка, инициируется целеполагание, что в комплексе может влиять на их личностно-профессиональное становление и успешность решений жизненных задач. Проведенное исследование может быть полезным для дальнейших разработок психолого-педагогических программ сопровождения адаптации обучающихся на всех уровнях академического образования.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Дворникова И.Н., Куренкова Е.В. Особенности аутоагрессивного поведения подростков в современном обществе // Молодой ученый. — 2014. — № 21.1(80.1). — С. 86–88. — URL: <https://moluch.ru/archive/80/13790/> (дата обращения: 30.06.2024).
2. Мышкина Е.А. К вопросу о причинах и механизмах аутоагрессивного поведения // МНКО. — 2012. — № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-prichinah-i-mehanizmah-autoagressivnogo-povedeniya> (дата обращения: 30.06.2024).
3. Агазаде, Н. Клинические аспекты аутоагрессивного поведения / Н. Агазаде // Медицинская психология в России. — 2020. — Т. 12, № 1(60). — DOI 10.24412/2219-8245-2020-1-5. — EDN TDOZBB.
4. Калашникова А.С. Психологические особенности лиц, совершивших аутоагрессивные и гетероагрессивные действия // Актуальные проблемы психиатрии, психотерапии и медицинской психологии: сб. научных материалов конференции «Психиатрия глазами молодых ученых». — М.: ФГУ ГНЦССП Росздрава, 2008. 398 с.
5. Автономова, Т.П. Проблема аутоагрессии человека в современной массовой культуре: теоретический и практический аспекты в исследовании / Т.П. Автономова // Гуманитарные ведомости ТГПУ имени Л.Н. Толстого. — 2014. — № 2(10). — С. 80–86. — EDN SHNYQL.
6. Долгополова В.С. Аутоагрессия как защитный механизм в процессе становления личности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2016. — № 11(часть 4). — С. 665–667. — URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10627> (дата обращения: 30.06.2024).
7. Порубова А.Т., Меркулова В.С. Повышение скорости адаптации к учебному процессу с помощью комплексов специальных физических упражнений // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: сб. Трудов IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — 2014. — Т 9, часть 1. — С. 438–440.
8. Моисеева Т.А., Юртаева Ю.О. Коррекция агрессивности у студентов вуза // Молодой ученый. — 2019. — № 3(241). — С. 333–339. — URL: <https://moluch.ru/archive/241/55563/> (дата обращения: 30.06.2024).
9. Корецкая И.А., Азнабаева Л.Д. Возможности снижения агрессии с помощью тренингов // Молодой ученый. — 2017. — № 11(145). — С. 418–420. — URL: <https://moluch.ru/archive/145/40842/> (дата обращения: 30.06.2024).

10. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. — СПб.: Питер, 2010. — 701 с.
11. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. — 672 с.



**Dvoynikova Elena Yurievna**

Samara State Technical University, Samara, Russia

E-mail: [dey10@rambler.ru](mailto:dey10@rambler.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4437-5886>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=741036](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=741036)

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57224937689>

## **Body-oriented breathing exercises training for socio-psychological adaptation in the educational process of students prone to auto-aggression**

**Abstract.** The article examines the features of the manifestation of aggression of 51 students of different areas of training from the first to fourth years of study at Samara State Technical University. The relevance of studying the problem of manifestation of aggression lies in the danger of forming destructive patterns of students' reactions to difficult life situations. Integral indicators of social psychological adaptation of students' personality are presented, which were compared with indicators of the level of aggression. The importance of implementing body-oriented training for psychotherapeutic purposes, which includes exercises from a physical education course for breathing exercises, is shown. The study used methods for measuring the types of aggression of E.P. Ilyin and diagnostics of social psychological adaptation of personality by K. Rogers and R. Diamond. Based on the results of the study, it can be stated that the students who studied in the experimental group after the training significantly increased their adaptation indicators compared to the indicators of students in the control group, who, in turn, almost did not change the initial indicators of auto- and hetero-aggression. A study of the integral indicator of the level of adaptation of students participating in the experiment showed the following results: 80,8 % of students had a high level, 19,2 % of students had an average level, a low level was not recorded. The effect of the experiment was recorded: body-oriented training of breathing exercises for socio-psychological adaptation in the educational process of students prone to auto-aggression is one of the necessary techniques for reducing the level of aggression in students and increasing the level of socio-psychological adaptation of the individual

**Keywords:** heteroaggression; auto-aggression; students; social psychological adaptation; training; integral indicators; effectiveness of body-oriented training