

ОБСУЖДАЕМ ПРОБЛЕМУ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ БАРЬЕРОВ АДАПТАЦИИ

КЛИМОВА Елена Константиновна – канд. психол. наук, доцент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского. E-mail: klimovelen@yandex.ru

ПОМАЗИНА Ольга Алексеевна – ст. преподаватель, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского. E-mail: pomazina@mail.ru

***Аннотация.** Социально-психологический тренинг адаптации рассматривается как технология, способствующая преодолению барьеров на пути освоения учебно-профессиональной деятельности, развития у студентов понимания ее смысла. Описаны основные барьеры, возникающие у первокурсников при освоении учебно-профессиональной деятельности: низкий уровень самопонимания, страх вхождения в новую группу, несформированные профессиональные намерения, низкий уровень развития самоконтроля, отсутствие навыков конструктивного взаимодействия. Приведены этапы тренинговой адаптационной работы по преодолению указанных препятствий. Представлены результаты оценки эффективности тренинговых занятий. У студентов, прошедших курс социально-психологической адаптации, отмечено возрастание уровня внутренней мотивации к осуществлению учебно-профессиональной деятельности, самоконтроля, саморегуляции, самоменеджмента, конструктивного взаимодействия.*

***Ключевые слова:** социально-психологический тренинг, адаптация, самопонимание, учебно-профессиональная деятельность, барьеры, первокурсники*

Основой учебного процесса в вузе является самостоятельная работа, предполагающая способность студентов к самоорганизации учебно-профессиональной деятельности и конструктивному взаимодействию с окружающими. Практика показывает, что у многих первокурсников к началу обучения в вузе недостаточно сформирована учебно-профессиональная мотивация, слабо развиты навыки самоменеджмента, самоконтроля, конструктивного взаимодействия. Тренинг адаптации первокурсников создаёт условия для эффективного включения студентов в жизнь вуза, помогает обучающимся быстро интегрироваться в студенческую группу, способствует формированию и становлению профессиональной идентичности и развитию самопонимания.

Тренинг является одним из важнейших методов активного социально-психологического обучения: «В ходе социально-пси-

хологического тренинга происходит овладение определёнными социально-психологическими знаниями и коррекция поведения личности, формируются навыки межличностного воздействия, развиваются рефлексивные способности» [1, с. 52]. Здесь происходит структурирование и обогащение жизненного опыта членов групп, участники овладевают техниками самопонимания, саморегуляции, самоменеджмента, нарабатывают реальный опыт управления своим эмоциональным состоянием, поведением и деятельностью.

Разработанная авторами концепция социально-психологического тренинга адаптации первокурсников предполагает разные формы работы со студентами, прежде всего – ролевую игру и тренинговые занятия.

Ролевая игра нацелена на создание условий для:

- знакомства первокурсников друг с другом в рамках факультета;

- осознания студентами ролевых позиций участников учебно-воспитательного процесса;
- развития активной позиции студентов в жизни факультета и университета в целом;
- развития осознанного отношения к учебно-профессиональной деятельности.

Ролевая игра состоит из нескольких блоков. Первый посвящён знакомству студентов друг с другом в рамках параллели. Участники случайным образом делятся на группы, в которых проводятся упражнения на знакомство и сплочение. Второй блок – «Полисубъектный взгляд на обучение в вузе» – посвящён осознанию ролевых позиций субъектов учебно-воспитательного процесса. На данном этапе состав рабочих групп целесообразно поменять, чтобы студенты познакомились с большим количеством первокурсников из своей параллели. Каждый студент получает карточку с ролью: «студент», «родитель», «администрация», «преподаватель». Участники расходятся по аудиториям в соответствии с ролевыми позициями, обозначенными на карточках. Задача каждой группы – создать проект, в котором представлен взгляд на процесс обучения в вузе с позиции той или иной роли. Участникам необходимо сформулировать ожидания представителей группы относительно процесса обучения в вузе (чего ждут, например, родители от обучения их ребенка в вузе) и разработать критерии успешности обучения студента в вузе, важные для представителей данной группы. Результаты обсуждения отображаются на ватмане. После этого группы собираются все вместе на пресс-конференцию, где проходит защита представленных «родителями», «преподавателями», «студентами» и «администрацией» проектов. В ходе презентации участники из других групп могут задавать вопросы на понимание и уточнение.

Далее формируется третий состав групп: участники снова перемешиваются, получа-

ют карточку с той или иной ролью («студент», «родитель», «администрация», «преподаватель») и расходятся по рабочим аудиториям. На данном этапе участникам групп предлагается, с точки зрения представительшей полученной роли, описать возможные трудности студентов в процессе обучения и предложить варианты помощи студентам при возникновении проблем. Участникам также предлагается обсудить и отобразить на ватмане проект эффективного взаимодействия всех субъектов педагогического процесса (родителей, студентов, преподавателей и администрации), способствующего успешности обучения студентов в вузе. Все группы вновь собираются на пресс-конференцию для защиты проектов.

В завершение первокурсникам предлагается высказать пожелания друг другу на период обучения в вузе и сделать общую фотографию параллели на память. Ролевую игру рекомендуется проводить в первую неделю обучения.

Аудиторные тренинговые занятия, которые проводятся один раз в неделю в течение модуля или первого семестра (от 9 до 18 занятий по два аудиторных часа), оптимально проводить в подгруппах от 7 до 15 человек. Каждое тренинговое занятие состоит из трёх блоков: первый – разминочные упражнения, направленные на разогрев участников тренинга, второй блок содержит основную обучающую информацию, третий предполагает рефлексию занятия.

В помощь студентам и ведущему тренинга разработаны учебно-методическое пособие [2] и рабочая тетрадь [3]. Материал структурирован в соответствии с основными этапами адаптационной работы. Большинство упражнений являются апробированными авторскими разработками. Рабочая тетрадь и учебно-методическое пособие содержат необходимый теоретический материал, задания и упражнения для самостоятельной и групповой работы, методики для самоисследования и др. Пособия

выступают инструментами, мотивирующими студента на самоисследование и саморазвитие. Они же облегчают работу преподавателя по структурированию хода занятия, высвобождают время для активных форм обучения, а также помогают студентам в самостоятельном изучении материала при пропуске занятий.

При построении адаптационного тренинга были учтены наиболее распространённые *барьеры, препятствующие успешной социально-психологической адаптации первокурсников*.

Одним из них является *страх вхождения в новую группу*. У студентов с повышенной тревожностью фактор неопределённости может приводить к ее чрезмерному уровню и, как следствие, к трудностям в овладении учебно-профессиональной деятельностью, к нарушению общения с одноклассниками, а в некоторых случаях – к «парализующему» общению и деятельности эффекту. Как показало проведённое нами исследование, студенты пятого курса, не прошедшие курс адаптационного тренинга, не знают имён одноклассников даже в пределах собственной группы и не ощущают себя частью этой группы.

Снижению неопределённости способствуют тренинговые занятия, в особенности занятие «Знакомство», задачами которого является интеграция первокурсников в студенческую группу, принятие групповых норм и ценностей, раскрытие творческого потенциала каждого в групповой деятельности. Создание условий для сплочения студенческой группы является сквозной задачей, проходящей через все занятия. В результате тренинга группа становится сплочённой, складывается ее ценностно-ориентационное единство; у обучающихся возникает ощущение эмоционального комфорта и безопасности при нахождении в группе, формируется групповая идентичность.

Ещё одним барьером на пути к успешной адаптации является *низкий уровень*

самопонимания, проявляющийся в низком уровне осознания собственной Я-концепции. Слабо развитое или искажённое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что в ряде случаев сопровождается непониманием своей социальной роли, повышенной конфликтностью, снижением работоспособности, ухудшением состояния здоровья, срывами в учебно-профессиональной деятельности, антисоциальными поступками. Рефлексии собственной Я-концепции посвящены несколько занятий социально-психологического тренинга.

Несформированные профессиональные намерения также являются барьерами в адаптации к учебно-профессиональной деятельности. Проведённое авторами исследование показало, что на начало обучения в вузе лишь 14% выборки первокурсников имеют внутреннюю учебно-профессиональную мотивацию (например, стать хорошим профессионалом, освоить профессиональную деятельность). Внешние положительные мотивы в качестве ведущих отметили у себя 54% выборки: из них 36% студентов нравится сам процесс получения знаний, а 18% мотивированы в первую очередь получением диплома о высшем образовании. Внешний отрицательный мотив (не поступили в другой вуз, последовали желанию родителей, необходима отсрочка от армии и т.п.) наблюдается у 32% респондентов. В целом 86% студентов-первокурсников имеют нерелевантную предметному содержанию учебно-профессиональной деятельности мотивацию.

Становлению профессиональной идентичности, развитию профессионального мышления способствует занятие «Я – успешный специалист», которое развивает у первокурсников навыки рефлексии относительно соответствия собственных целей целям профессиональной деятельности. В ходе тренингового занятия студенты моделируют свою будущую профессиональную деятельность, выявляют недостающие у

них элементы профессиональной компетентности.

К трудностям адаптации относится *низкий уровень развития самоконтроля*, что приводит к проблемам в области саморегуляции, снижает эффективность учебно-профессиональной деятельности и является причиной низкой успеваемости обучающихся. Несколько тренинговых занятий посвящены развитию у студентов необходимых навыков.

Одним из барьеров, препятствующих успешной адаптации первокурсников, является *отсутствие у них навыков конструктивного взаимодействия*. Доминирующие стратегии взаимодействия студентов с окружающими – конкуренция или уход от общения. Формированию умения конструктивного разрешения конфликтов, снижению уровня агрессии и развитию коммуникативной компетентности посвящены несколько занятий адаптационного тренинга.

Технология развития самопонимания (технология «осознанного студенчества») как важнейшее условие успешной адаптации студентов-первокурсников к учебно-профессиональной деятельности внедрена в учебный процесс *Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского* в рамках курса «Адаптационный

модуль: социально-психологическая адаптация». Эффективность социально-психологического тренинга адаптации была подтверждена результатами диагностики участников до и после тренинга.

Итак, социально-психологический тренинг выступает в качестве эффективной технологии преодоления барьеров к освоению учебно-профессиональной деятельности за счет создания условий развития у обучающихся внутренней мотивации к осуществлению учебно-профессиональной деятельности, самоконтроля, саморегуляции, самоменеджмента, а также за счет использования приемов конструктивного взаимодействия.

Литература

1. *Борисова С.Е.* Деловая игра как метод социально-психологического тренинга // Вопросы психологии. 1999. № 4. С. 52–57.
2. *Климова Е.К., Помазина О.А., Бакурова О.А.* Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учеб.-метод. пособие. СПб.: Речь, 2013. 160 с.
3. *Климова Е.К., Помазина О.А., Бакурова О.А.* Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: рабочая тетрадь. СПб.: Речь, 2013. 128 с.

Статья поступила в редакцию 24.03.15.

TRAINING TECHNOLOGY TO OVERCOME ADAPTATION BARRIERS

KLIMOVA Elena K. – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Kaluga State University named after Tsiolkovsky, Kaluga, Russia. E-mail: klimovelen@yandex.ru

POMAZINA Olga A. – Senior lecturer, Kaluga State University named after Tsiolkovsky, Kaluga, Russia. E-mail: pomazina@mail.ru

Abstract. The authors dwell on training technology aimed at overcoming adaptation barriers by first-year students. Specially organized training promotes development of educational professional activity, development of students' self-understanding. The article describes the main barriers arising during the period of adaptation of first-year students to educational professional activity. Among them are: the low level of self-understanding, fear of entry into a new group, unformed professional intentions, the low level of self-checking, lack of skills of constructive interaction. Stages of training adaptation work on overcoming of these barriers are given. The results of assessment the efficiency of the training technology are presented. Students who have completed the course of social and psychological adaptation increase their level of self-understanding, internal motivation to educational professional activity, self-

checking, self-control, self-management, constructive interaction. Thus, the adaptation training is an effective technology to overcome the barriers to development of educational professional activity, self-understanding and effective communication by first-year students.

Keywords: adaptation, adaptation training, adaptation barriers, first-year students, self-understanding, educational professional activity

References

1. Borisova S.E. (1999) [Business game as a method of socio-psychological training]. *Voprosy psichologii* [Psychological Issues]. No. 4, pp. 52-57 (In Russ.)
2. Klimova E.K., Pomazina O.A., Bakurova O.N. (2013) *Psikhologiya uspekha. Trening lichnostnogo i professional'nogo razvitiya: uchebno-metodicheskoe posobie* [Psychology of success. Training of personal and professional development: teaching aid]. St. Petersburg: Rech' Publ., 160 p. (In Russ.)
3. Klimova E.K., Pomazina O.A., Bakurova O.N. (2013) *Psikhologiya uspekha. Trening lichnostnogo i professional'nogo razvitiya: rabochaya tetrad'* [Psychology of success. Training of personal and professional development: workbook]. St. Petersburg: Rech' Publ., 128 p. (In Russ.)

The paper was submitted 24.03.2015.
