

Ткачишина Оксана Романовна
Аспирантка кафедры психологии (МАУП), г. Киев, Украина

Социально-психологический тренинг как средство повышения адаптированности студентов

Развитие информационных и компьютерных технологий в человеческом обществе достигло высокого уровня. Особенно ярко это проявляется в развитых странах мира, где человеческое существование без компьютеров уже просто немыслимо. Довольно быстрое развитие компьютерных технологий и их внедрение в человеческое общество, облегчая жизнь человека, порождает адаптационные проблемы, обусловленные увеличением информационного потока, ускорением темпа и ритма жизни.

В современного человека все чаще возникает проблема успевать «идти в ногу со временем», желание опередить его. Для современной молодежи все больше становится привлекательным мир компьютерных технологий. Поэтому становится актуальной проблема социально-психологической адаптации студентов – будущих специалистов по компьютерным технологиям.

В нашем исследовании принимали участие 315 студентов (с I по VI курс) государственных и негосударственных высших учебных заведений г. Киева, которые обучаются по специальностям связанным с компьютерными науками, такими, как «Программное обеспечение автоматизированных систем», «Автоматизированные системы управления» и др. Из них 224 мужчины и 91 женщина.

Методы исследования: наблюдение, опросник «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, опросник «Исследование экстраверсии – интроверсии и нейротизма» Г. Айзенка, многофакторный личностный опросник FPI, «Диагностика психологической атмосферы в коллективе» А. Фидлера и другие. А также были использованы сравнительный метод, направленный на изучение различий в показателях социально-психологической адаптации студентов разных специальностей, и лонгитюдный метод изучения динамики показателей социально-психологической адаптации студентов – будущих программистов. Обработка данных осуществлялась с помощью статистической программы SPSS 13.0. Был использован корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена), а также кластерный анализ, который позволил разделить выборку на группы по степени адаптированности студентов на адаптированных, неадаптированных и дезадаптированных.

Проведенный кластерный анализ показал, что со всей выборки студентов 37,8% являются адаптированными, 36,5% - неадаптированными, 25,7% - дезадаптированными.

Рассмотрим наиболее отличающиеся результаты, полученные в данных группах по показателям социально-психологической адаптации. Так, показатели невротичности (уровень невротизации личности) распределились следующим образом: в группе адаптированных студентов преобладает низкий уровень (71,7%), в группе неадаптированных – средний уровень (81,3%), а в группе дезадаптированных – высокий уровень (56,8%) невротичности. Это свидетельствует о том, что студенты, составляющие группу дезадаптированных, имеют определенные проблемы со здоровьем, которые влияют на общее самочувствие личности, психологический комфорт, приводят к психосоматическим нарушениям.

По результатам показателя депрессивности обнаружены аналогичные тенденции. Так, низкий уровень депрессивности характерен для адаптированных студентов (72,6%), для группы неадаптированных – средний уровень данного показателя (96,7%), а для дезадаптированных – высокий уровень депрессивности (77,1%). Таким образом, депрессивные настроения, влияя на самочувствие студентов, ощущения личностной комфортности, самооценку и уверенность в себе, а также на активность личности, определяют степень их адаптированности.

По результатам показателя застенчивости полученные данные также значительно различаются в группах адаптированных, неадаптированных и дезадаптированных студентов. Для подавляющего большинства студентов адаптированной группы характерен низкий уровень застенчивости (72,6%). В группе неадаптированных студентов преобладает средний уровень застенчивости (49,5%), а в группе дезадаптированных – высокий уровень (54,2%). Следовательно, студентам дезадаптированной группы свойственны такие личностные черты как тревожность, скованность, неуверенность в себе, следствием чего являются трудности в социальных контактах, что и нарушает процесс их социально-психологической адаптации в высшем учебном заведении.

Показатели эмоциональной лабильности (неустойчивость эмоционального состояния), которая проявляется в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности имеют также свои особенности в группах с разной степенью адаптированности студентов. Так, подавляющее большинство адаптированных студентов (86,8%) характеризуются низким уровнем эмоциональной лабильности. Для 80,2% испытуемых, которые составляют группу неадаптированных, характерен средний уровень данного показателя. А подавляющее большинство (89%) студентов дезадаптированной группы характеризуются высоким уровнем эмоциональной лабильности.

В процессе нашего исследования установлена прямая корреляционная связь между степенью адаптированности студентов и учебной успеваемостью по специальным дисциплинам ($r_s=0,331$, $p<0,01$). Хорошая успеваемость наблюдается в основном в группе адаптированных студентов

(58,8%), а вот в группе дезадаптированных студентов преобладает низкая учебная успеваемость по специальным дисциплинам (48,9%). Также, было установлено, что адаптированные студенты имеют самый низкий уровень пропусков занятий, а студенты дезадаптированной группы характеризуются наибольшим количеством пропусков занятий.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что индивидуально-психологические особенности студентов, их личностные черты влияют не только на степень социально-психологической адаптированности в высшем учебном заведении, но и на учебную успеваемость.

В процессе исследования также установлено, что первый и последний годы обучения студентов в высшем учебном заведении, являются наиболее напряженными с точки зрения адаптационных возможностей личности и критическими относительно срыва адаптационного процесса, который ведет к дезадаптации студента в процессе обучения [4].

Действительно, социально-психологическая адаптация первокурсников обусловлена новыми условиями и требованиями окружающей среды. Первокурсники вынуждены приспосабливаться к условиям обучения в высшем учебном заведении, к новому окружению (однокурсникам и преподавателям), сопоставлять свои представления о студенческой жизни с реальностью.

Последние годы обучения студентов в высшем учебном заведении (пятый и шестой курс) являются завершающими с точки зрения профессиональной подготовки. Неопределенность с трудоустройством по окончании вуза, изменение привычного окружения, новые требования, уже как к специалисту – все это безусловно волнует выпускников и определяет особенности социально-психологической адаптации студентов, которые заканчивают обучаться в высшем учебном заведении, что обуславливает активизацию адаптационных возможностей личности.

Проведенный сравнительный анализ показателей социально-психологической адаптации студентов разных специальностей показал, что студенты, которые обучаются по направлениям «Международные отношения и дипломатия» и «Политология международных отношений» оказались более адаптированными к условиям обучения в высшем учебном заведении благодаря таким личностным особенностям, как уравновешенность, экстравертированность, общительность. А также они более активны в социальных контактах и имеют большую потребность в общении с окружающими, чем студенты, которые обучаются по специальностям связанным с компьютерными науками.

Социально-психологическая адаптация студентов – будущих специалистов по компьютерным технологиям в первые годы обучения в высшем учебном заведении усложняется такими показателями социально-психологической адаптации высокого уровня, как спонтанная агрессивность, застенчивость, эмоциональная лабильность [4]. Кроме того,

они оказались более интровертированными и тревожными, и менее общительными в сравнении со студентами – будущими политологами и дипломатами.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения социально-психологического тренинга для повышения адаптированности студентов – будущих специалистов по компьютерным технологиям в процессе профессиональной подготовки. Особенно это необходимо для студентов первого курса, поскольку успешность социально-психологической адаптации на первом ее этапе (адаптации к обучению в высшем учебном заведении) в значительной степени определяет ее течение и на старших курсах обучения.

Рассмотрим, что представляют собой активные методы обучения, включающие и социально-психологический тренинг. Главными преимуществами активных методов обучения выступают:

1. Развитие у студентов эмоциональной сферы, способности чувствовать переживания и эмоциональные состояния других людей;
2. Формирование опыта решения ситуаций, в которых необходимо проявление эмпатии, развитие сочувствия;
3. Развитие умения устанавливать эмоциональный контакт;
4. Способность к конструктивным действиям и развитие творческого потенциала, самостоятельности, непринужденности в отношениях и т. п.

Социально-психологический тренинг, по Ю.Н. Емельянову, – это активное социально-психологическое обучение, которое характеризуется обязательным взаимодействием обучаемых между собой [1;3]. Л.А. Петровская [2], определяет тренинг как средство психологического воздействия. Социально-психологический тренинг – средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения [2, 208].

По мнению Е.В. Сидоренко [3] в тренинге развиваются такие формы поведения, которые включают и восприятие партнера (перцепцию), и передачу ему определенных сигналов (коммуникацию), и воздействие на него (интеракцию). Они содержат в себе все три стороны общения: перцептивную, коммуникативную и интерактивную [3, 14].

Программа социально-психологического тренинга для будущих программистов должна включать направления, которые бы опосредованно представляли слабые стороны личностных особенностей этих студентов. Поэтому разработанная программа социально-психологического тренинга для студентов – будущих специалистов по компьютерным технологиям будет иметь приблизительно следующий вид:

1. Развитие всех сторон общения (коммуникативной, интерактивной, перцептивной):
 - а) понимание себя и других;

- б) развитие умения слушать;
 - в) эмпатия (развитие сочувствия, сопереживания).
2. Преодоление конфликтности (агрессивных проявлений в поведении):
- а) распознавание возникновения негативных эмоций таких, как гнев и т.д.;
 - б) контролирование собственных эмоций;
 - в) снятие стресса, нейтрализация негативных эмоций.
3. Развитие уверенности в себе:
- а) асертивное поведение (умение чувствовать себя уверенно в любых ситуациях);
 - б) преодоление неуверенности;
 - в) развитие активности в межличностных отношениях.

Таким образом, проведенное исследование особенностей социально-психологической адаптации студентов – будущих специалистов по компьютерным технологиям позволило выявить слабые, уязвимые с точки зрения адаптационного процесса, личностные особенности студентов и разработать программу социально-психологического тренинга для оптимизации этого процесса. Последующая работа в этом направлении предполагает внедрение разработанной программы в практику с обязательным измерением ее эффективности.

Использованная литература:

1. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л.:ЛГУ, 1985.
2. Петровская Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга. – М.:МГУ, 1982. – С.208.
3. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2004. – 208 с.
4. Ткачишина О.Р. Изменение адаптированности студентов в процессе обучения//Психология XXI века: Материалы международной научно-практической конференции (20-22 апреля 2006 г.) – СПб.: СПбГУ, 2006. – С.202-204.