

Ткачишина О. Р.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Стаття присвячена розгляду ефективності методів активного соціально-психологічного навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій. Відзначено необхідність впровадження в навчальний процес методів активного соціально-психологічного навчання, або соціально-психологічного тренінгу для студентів – першокурсників з метою оптимізації їх соціально-психологічної адаптації у ВНЗ.

Ключові слова: соціально–психологічна адаптація, активне соціально-психологічне навчання, соціально-психологічний тренінг.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Для переважної більшості студентів перші роки навчання у вищому навчальному закладі збігаються з періодом юнацького віку, який характеризується підвищеною напруженістю, формуванням ціннісних орієнтацій, стійкого світогляду, що нерідко супроводжується психологічними конфліктами та кризами розвитку [9]. Це може негативно впливати на процес соціально-психологічної адаптації особистості до нових умов вищого навчального закладу.

Повсякденне життя молоді супроводжує підвищений рівень психічної напруженості, що має підкріплення під час навчальної діяльності. Причиною цього є різні чинники діяльності студентів у закладах вищої школи: нові вимоги до навчальної діяльності, інша, відмінна від шкільної, система організації, великий обсяг спеціальної інформації, не завжди задовільний рівень отримання необхідної наукової інформації у поєднанні з високими вимогами викладачів тощо. Тому, постає необхідність у застосуванні та впровадженні в навчальний процес методів активного соціально-психологічного навчання або елементів соціально-психологічного тренінгу

для студентів – першокурсників з метою оптимізації їх соціально-психологічної адаптації до нових умов, вимог та оточення.

Серед різних засобів оптимізації соціально-психологічної адаптації слід відзначити активні методи – соціально-психологічний тренінг (Л.А. Петровська, Т. С. Яценко), метод групової психокорекції – активне соціально-психологічне навчання (Т. С. Яценко, І. М. Сергієнко, М. І. Стась). Тренінг є методом активного соціально-психологічного навчання, здійснюваного в умовах групи. В остаточному підсумку він спрямований на розвиток компетентності учасників у спілкуванні, а саме: допомагає в подоланні комунікативних бар'єрів, неадекватних установок і стереотипів, сприяє оптимізації міжособистісної взаємодії, пізнанню себе та інших, у тому числі вирішенню конфліктних ситуацій.

На сьогодні відсутнє загальноприйняте визначення поняття «тренінг», що призводить до розширеного його тлумачення та позначення цим терміном найрізноманітніших прийомів, форм, способів та засобів, що застосовуються у психологічній практиці [16]. Так, на думку Ю.М. Ємельянова [4], соціально-психологічний тренінг - це активне соціально-психологічне навчання, яке характеризується обов'язковою взаємодією учасників між собою [4]. Л.А. Петровська [10], визначає тренінг як засіб психологічного впливу, що направлений на розвиток знань, соціальних установок, вмінь та досвіду в області міжособистісного спілкування [10, 208].

Багато дослідників дотримується думки про необхідність та важливість проведення заходів серед молоді спрямованих на формування певних особистісних рис, які прямо чи опосередковано впливають на процес соціально-психологічної адаптації. Так, М.С. Телешевська [15] вважає, що враховуючи прискорений темп життя і різні соціально-психологічні фактори, «було б не зайвим, починаючи зі шкільного віку, знайомити людину з правилами та прийомами володіння власною психікою. Мабуть прийшов час більш чітко та серйозно ставити та вирішувати питання про своєчасне формування в кожній людині тих якостей, які навчають володіти собою»

[15]. Є.В. Сидоренко висловлює думку про те, що необхідна система тренінгів по психології спілкування для школярів і студентів всіх спеціальностей [14, 57]. На думку деяких дослідників, труднощі перших місяців роботи після навчання, коли молодий фахівець зіштовхується з багатьма невідомими й може допустити фатальних помилок, зумовлює необхідність проведення адаптивної роботи ще в ході отримання особистістю професійної освіти [5]. Тому, проблема використання методів активного соціально-психологічного навчання (АСПН) у процесі професійної підготовки студентів є особливо актуальною.

Проведене практичне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій показало необхідність застосування методів активного соціально-психологічного навчання у процесі професійної підготовки. Особливо така необхідність існує у студентів першокурсників, які змушені адаптуватися до нових умов навчання у ВНЗ враховуючи специфіку обраної спеціальності.

Соціально-психологічна адаптація студентів - майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій у перші роки навчання у вищому навчальному закладі ускладнюється такими показниками соціально-психологічної адаптації високого рівня, як спонтанна агресивність, сором'язливість, емоційна лабільність. Крім того, вони виявилися більш інтровертованими і тривожними, і менш товарицькими у порівнянні зі студентами інших спеціальностей (майбутніми політологами і дипломатами).

Метою статті є аналіз результатів формуючого експерименту спрямованого на оптимізацію соціально-психологічної адаптації першокурсників – майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій.

МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

На етапі формуючого експерименту вибірку складали студенти I курсу, які навчаються за спеціальностями пов'язаними з комп'ютерними науками такими, як «Програмне забезпечення автоматизованих систем», «Прикладна

математика». Загалом 50 осіб (віком від 17 до 21 року), які склали експериментальну та контрольну групи.

В процесі дослідження використані методи спостереження, бесіди, а також спеціальні методики: опитувальник Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, опитувальник Г. Айзенка, багатофакторний особистісний опитувальник FPI. Обробка даних здійснювалась за допомогою статистичної програми SPSS 13.0. Був використаний кластерний аналіз, критерій Т Вілкоксона.

Основу психокорекційної роботи складала розроблена за результатами емпіричного дослідження програма спецкурсу АСПН «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки» розрахована на студентів першого курсу – майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій.

Розробляючи програму оптимізації соціально-психологічної адаптації студентів, нами за основу було взято і модифіковано основні принципи, положення і структура АСПН Т. С. Яценко [17], а також ряд методів та прийомів вітчизняних та зарубіжних психологів [1; 2; 4; 6; 7; 8; 11; 12; 14] та розробили ряд своїх.

Мета спецкурсу – ознайомити студентів з теоретичними знаннями в галузі психології, що необхідні для ефективного спілкування, міжособистісної взаємодії, розвитку вміння розпізнавати та усвідомлювати виникнення негативних емоцій, формування впевненості у собі, і допомогти в набутті практичних навичок по застосуванню зазначених вмінь.

Програма спецкурсу активного соціально-психологічного навчання передбачає проведення лекцій по основним темам, практичних занять, що включають вправи для практичного засвоєння навичок, рольові ігри, групові дискусії, «мозкові штурми». Семінарські заняття заплановані після циклу практичних занять з метою обговорення у групі засвоєних практичних навичок та отриманих знань основної теми циклу та її закріплення. Програмою передбачена індивідуально-консультаційна робота зі студентами після кожного тематичного циклу з метою розв'язання питань, що можуть

виникнути у студентів стосовно практичних вправ, теоретичного матеріалу спецкурсу, особистих проблем та ін. Значна частина годинного навантаження програми відводиться на домашні завдання, які призначені для практичного закріплення отриманих на заняттях навичок та їх застосування у реальному житті. Показником ефективності пропонованої програми спецкурсу слугує психодіагностика, проведення якої передбачено на першому та останньому заняттях.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Проведений кластерний аналіз дозволив виділити в експериментальній і контрольній групах осіб з різним ступенем адаптованості: адаптованих, неадапованих та дезадапованих (Табл. 1).

Таблиця 1

Результати кластерного аналізу (у %)

| Рівень соціально-психологічної адаптованості | Експериментальна група | | Контрольна група | |
|--|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | перше дослідження | друге дослідження | перше дослідження | друге дослідження |
| адаповані | 16 | 44 | 20 | 24 |
| неадаповані | 52 | 40 | 44 | 48 |
| дезадаповані | 32 | 16 | 36 | 28 |
| Всього | 100 | 100 | 100 | 100 |

Порівняльний аналіз результатів першого (до прослуховування спецкурсу АСПН) та другого (після його прослуховування) зрізів проведених в експериментальній та контрольній групах показав, що в експериментальній групі спостерігається динаміка покращення показників соціально-психологічної адаптації, які визначають ступінь адаптованості особистості. А в контрольній групі такої динаміки практично не зафіксовано (рис.1).

Так, у експериментальній групі до прослуховування студентами спецкурсу АСПН кількість адаптованих студентів становила 16%, а після прослуховування – 44%. Частка неадапованих студентів з 52% знизилась до 40% після психокорекційного впливу. А також у експериментальній групі після прослуховування спецкурсу АСПН зменшилась кількість

дезадаптованих студентів з 32% до 16%. У контрольній групі результати першого та другого дослідження майже не відрізняються. Так, дещо збільшився показник адаптованих студентів з 20% до 24% і зменшився показник дезадаптованих – з 36% до 28%.

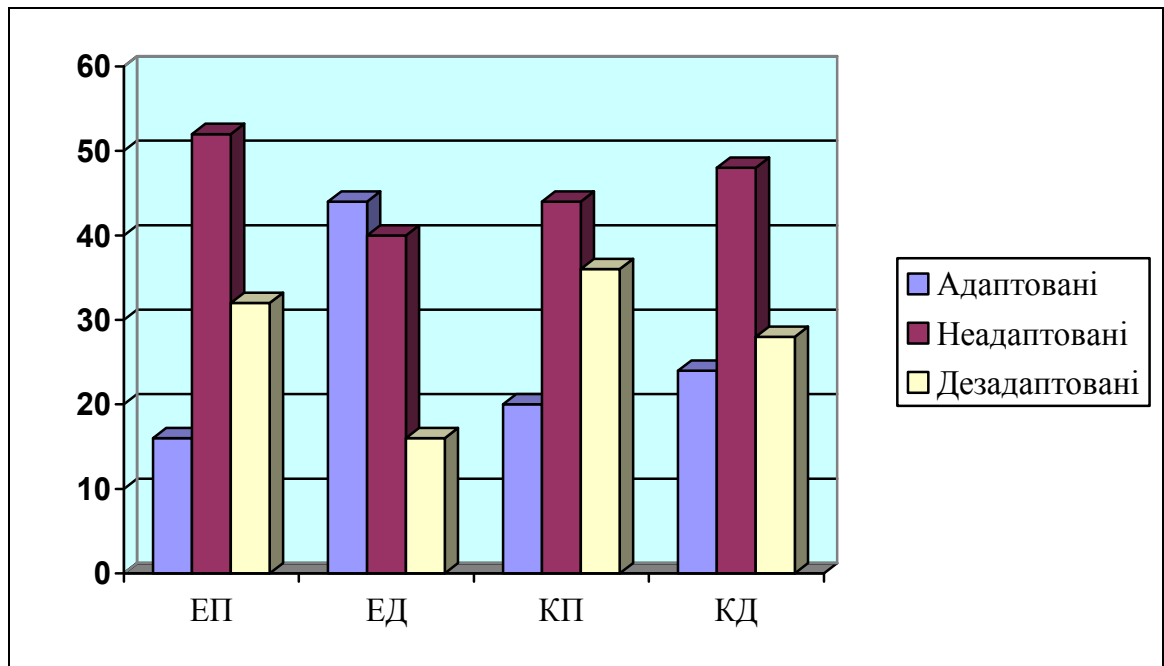


Рис. 1. Показники адаптованості студентів в експериментальній і контрольній групах: ЕП – експериментальна група (перше дослідження); ЕД – експериментальна група (друге дослідження); КП – контрольна група (перше дослідження); КД - контрольна група (друге дослідження).

Як справедливо зазначає О. В. Сидоренко, у психологічних дослідженнях часто буває важливо довести, що в результаті дії яких-небудь факторів відбулися достовірні зміни («зсуви») у вимірюваних показниках [13]. В експериментальній групі головним фактором змін у показниках, що спостерігаються виступає психокорекційний вплив, а саме прослуховування студентами спецкурсу АСПН. А в контрольній групі незначні зміни показників соціально-психологічної адаптації студентів можна пояснити часовим фактором.

Для з'ясування достовірності змін, що спостерігаються у показниках експериментальної групи ми використали критерій Т Вілкоксона, який дозволяє встановити не тільки спрямованість змін, але й їх виразність. З його допомогою визначили чи є зсув показників в якому–небудь напрямку більш інтенсивним, ніж в іншому (Табл. 2).

Таблиця 2

Результати формуючого експерименту за показниками соціально-психологічної адаптації в експериментальній і контрольній групах

| Показник соціально-психологічної адаптації | Експериментальна група (n=25) | | | Контрольна група (n=25) | | |
|--|-------------------------------|----------------------|------------|-------------------------|----------------------|------------|
| | Зменшення показника | Збільшення показника | Значущість | Зменшення показника | Збільшення показника | Значущість |
| 1. Особистісна тривожність | 88 | - | ,000*** | 40 | 32 | ,527 |
| 2. Ситуативна тривожність | 68 | 12 | ,006** | 28 | 32 | ,343 |
| 3. Невротичність | 48 | 16 | ,060 | 20 | 20 | ,782 |
| 4. Спонтанна агресивність | 64 | 16 | ,002** | 24 | 32 | ,467 |
| 5. Депресивність | 64 | 16 | ,015* | 32 | 40 | ,632 |
| 6. Роздратованість | 44 | 16 | ,015* | 20 | 16 | ,298 |
| 7. Товариськість | 24 | 64 | ,021* | 32 | 36 | ,822 |
| 8. Врівноваженість | 16 | 52 | ,023* | 20 | 16 | ,587 |
| 9. Реактивна агресивність | 40 | 16 | ,060 | 16 | 16 | ,763 |
| 10. Соромливість | 48 | 12 | ,029* | 16 | 20 | ,541 |
| 11. Відвертість | 40 | 40 | ,726 | 40 | 36 | ,657 |
| 12. Екстравертованість | 28 | 40 | ,400 | 20 | 8 | ,161 |
| 13. Емоційна лабільність | 60 | 16 | ,032* | 20 | 16 | ,503 |
| 14. Маскуліність – фемінінність | 28 | 48 | ,272 | 36 | 32 | ,903 |

Примітка: * ймовірність помилки I-го роду становить $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Порівняємо зміни які відбулися в експериментальній і контрольній групах при другому замірі показників соціально-психологічної адаптації. У Табл. 2 представлені результати дослідження за критерієм Т Вілкоксона. Так, з Табл. 2 видно, що зміни, які спостерігаються за показниками соціально-психологічної адаптації в контрольній групі не є достовірними. Тоді як в

експериментальній групі достовірні зміни спостерігаються за такими показниками: особистісна тривожність ($p \leq 0,001$); ситуативна тривожність ($p \leq 0,01$); спонтанна агресивність ($p \leq 0,01$); депресивність ($p \leq 0,05$); роздратованість ($p \leq 0,05$); товарищкість ($p \leq 0,05$); врівноваженість ($p \leq 0,05$); сором'язливість ($p \leq 0,05$); емоційна лабільність ($p \leq 0,05$).

Розглянемо отримані результати в яких спостерігаються достовірні зміни детальніше. Так, низький рівень особистісної тривожності в експериментальній групі до психокорекційної роботи становив 12%, а після неї – 24%. Відповідно знизився показник високого рівня особистісної тривожності з 40% до 20%.

За показником ситуативної тривожності відбулися аналогічні зміни: при першому дослідженні високий рівень становив 12%, а після другого дослідження високий рівень ситуативної тривожності в експериментальній групі не спостерігався. Низький рівень ситуативної тривожності зріс з 28% до 40%. Таким чином, у експериментальній групі після прослуховування спецкурсу АСПН у студентів знизилися показники тривожності.

Достовірні зміни у експериментальній групі спостерігаються і за показником спонтанної агресивності ($p \leq 0,01$). Так, при першому дослідженні високий рівень за даним показником мали 52% досліджуваних, а після прослуховування спецкурсу АСПН – 32%. Відповідно зросла кількість студентів з низьким рівнем спонтанної агресивності з 8% до 28%.

Показник депресивності в експериментальній групі після тренінгової роботи також значно знизився. Високий рівень депресивності при першому дослідженні становив 36%, а після другого дослідження – 12%. Збільшилась кількість студентів експериментальної групи з низьким рівнем депресивності з 20% до 36%. Для порівняння: в контрольній групі при першому замірі високий рівень депресивності становив 32%, а при другому – 28%; низький рівень депресивності при першому замірі мали 32% студентів контрольної групи, а при другому – 28%. Таким чином, в контрольній групі

спостерігаються незначні зміни в показниках, які не є достовірними і зумовлені впливом часового фактора (Табл. 2).

Ефективність активного соціально-психологічного навчання можна спостерігати і за показником роздратованості ($p \leq 0,05$). Так, високий рівень роздратованості мали 56% студентів експериментальної групи, а після прослуховування спецкурсу АСПН цей показник знизився до 32%. Відповідно збільшилась кількість студентів з низьким рівнем роздратованості з 4% до 28%. В контрольній групі за показником роздратованості при порівнянні результатів першого та другого замірів зміни не спостерігалися. Зі зменшенням показника роздратованості в експериментальній групі тісно пов'язані зміни таких показників як врівноваженість ($p \leq 0,05$) та емоційна лабільність ($p \leq 0,05$). Так, після прослуховування спецкурсу АСПН показник врівноваженості високого рівня зріс з 16% до 28%, а також зменшилась кількість неврівноважених студентів з 28% до 16%. Високий рівень емоційної лабільності, який вказує на нестійкість емоційного стану особистості, що проявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, у студентів експериментальної групи знизився з 56% до 36%. Низький рівень емоційної лабільності у студентів до психокорекційної роботи становив 12%, а після неї – 28%.

Після прослуховування студентами спецкурсу АСПН значно покращились особистісні показники соціально-психологічної адаптації, які проявляються на поведінковому рівні. До них належать такі показники як сором'язливість ($p \leq 0,05$) та товариськість ($p \leq 0,05$). Можна стверджувати, що після прослуховування спецкурсу АСПН сором'язливих студентів стало значно менше. Так, показник високого рівня сором'язливості знизився з 44% до 24%. Зі зменшенням показника сором'язливості пов'язуємо покращення результатів за показником товариськості. Так, високий рівень товариськості з 12% зріс до 28%. Відповідно зменшилась кількість студентів з низьким рівнем товариськості з 36% до 16%.

ВИСНОВКИ

Як свідчать об'єктивні чинники, і результати нашого дослідження, впровадження методів активного соціально-психологічного навчання у процес професійної підготовки майбутніх фахівців є суттєво необхідним. Студенти – майбутні програмісти особливо потребують впровадження методів активного соціально-психологічного навчання, або проведення соціально-психологічного тренінгу, оскільки їхня професійна підготовка та майбутня професійна діяльність, що проходить в системі «людина-комп'ютер» може негативно вплинути на становлення особистості, що характерне для вікового періоду першокурсників.

Ефективність методів активного соціально-психологічного навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій підтверджується результатами проведеного формуючого експерименту. Так, спостерігаються наступні зміни показників соціально-психологічної адаптації:

1. На емоційному рівні у студентів спостерігається зменшення тривожності, зниження показників емоційної лабільності, що свідчить про перевагу стабільного емоційного стану. Після прослуховування спецкурсу АСПН зменшилась кількість студентів з депресивними настроями, що проявлялися в емоційному стані, поведінці, у відношенні до себе та соціального середовища.

2. Спостерігається покращення особистісних характеристик студентів, які впливають на спілкування з іншими людьми та взаємовідносини з оточуючими. До таких особистісних характеристик слід віднести: зниження спонтанної агресивності та роздратованості і підвищення показників врівноваженості та впевненості у собі.

3. На поведінковому рівні у студентів спостерігається зниження сором'язливості, вони стають більш сміливішими та розкутішими. Зростання показника товариськості, свідчить про те, що студенти стали більш активними у соціальних контактах та мають більшу потребу у спілкуванні

ніж до прослуховування спецкурсу АСПН. А також, після психокорекційної роботи студенти висловлювали більше задоволення від соціальних контактів та взаємовідносин з оточуючими.

Таким чином, практика засвідчила, що існує суттєва необхідність у впровадженні в процес професійної підготовки студентів методів активного соціально-психологічного навчання. Ефективність цих методів підтверджується покращенням показників соціально-психологічної адаптації студентів в процесі професійної підготовки у вищому навчальному закладі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Активные методы в работе школьного психолога/ Под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1990. – С. 39-68.
2. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2002. – 174с.
3. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам/Пер. з англ. В. Хомика. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
4. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л.: ЛГУ, 1985. - 168 с.
5. Кравченко І.Ф. Організаційно-педагогічні умови адаптації студентів до соціальної роботи на базі волонтерського клубу/Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Випуск 41. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – С.375.
6. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. Каталог. Часть I. – СПб., 1993. – 106 с.
7. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю., Сидоренко Е. В. Психогимнастика в тренинге. Каталог. Часть II. – СПб., 1993. – 90 с.
8. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. – К.: МАУП, 2004. – 192 с.
9. Панасюк М.М. Дослідження особистісних особливостей-індикаторів навчального стресу у студентів//Актуальні проблеми психології. Том I.:

Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України/За ред. Максименка С. Д., Карамушки Л. М. – К.: Міленіум, 2006. – Част.18. – С.109-113.

- 10.Петровская Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга. – М.:МГУ, 1982. – 223 с.
11. Рабочая книга школьного психолога/Под. ред. Дубровиной И. В. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.
- 12.Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
- 13.Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО «Речь», 2001. – 350 с.
- 14.Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2004. – 208 с.
- 15.Телешевська М. Є. Емоції і здоров'я. – К., 1978. – С.6.
- 16.Уварова Ю.В. Формування позитивного ставлення майбутніх учителів до оточуючих методами активного соціально-психологічного навчання/Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія№12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ ім.. М.П. Драгоманова, 2005. - №7(31). – С. 212 – 217.
- 17.Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.