

Рукусуева Юлия Владимировна  
педагог – психолог  
ГБПОУ «Сахалинский техникум  
механизации сельского хозяйства»  
г. Южно – Сахалинск

## **Тренинг как средство адаптации студентов в условиях становления студенческой группы техникума**

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что именно на первом курсе формируется отношение молодых людей к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается "активный поиск себя". Вхождение молодых людей в систему среднего специального обучения, приобретение ими нового социального статуса студента требуют от них выработки новых способов поведения, позволяющих им в наибольшей степени соответствовать своему новому статусу. При этом специфика процесса адаптации студентов в колледжах, техникумах определяется различием в методах обучения как в средней так и высшей школах. Большой объем информации, отсутствие навыков самостоятельной работы, которые необходимы в техникуме для успешного овладения программой, вызывают большое эмоциональное напряжение, что нередко приводит к высокому уровню заболеваемости среди первокурсников, зачастую связанных с физическим и психическим перенапряжением.

Поэтому перед преподавателями и психологами техникума стоят важные задачи поиска наиболее эффективных подходов, методов и приемов работы, обеспечивающих качественный отбор и системный подход к процессу социально-психологической адаптации первокурсников.

Данная проблема в науке до сих пор остается актуальной и научные изыскания продолжают и по сей день.

Объектом исследования является личность студента-первокурсника.

Предметом выступает адаптация студентов в условиях становления студенческой группы техникума.

Целью исследования является изучение влияния тренинга на успешность адаптации студентов в условиях становления студенческой группы техникума.

Задачи исследования:

1. Изучить психологическую литературу по теме исследования.
2. Проверить на практике влияние тренинга на успешность адаптации студентов в условиях становления студенческой группы техникума.
3. Дать методические рекомендации по повышению успешности адаптации студентов в условиях становления студенческой группы техникума.

Гипотеза: адаптация студентов в условиях становления студенческой группы техникума будет проходить на более высоком уровне, если наряду с другими мероприятиями будет уделяться особое внимание социально-психологическому тренингу.

В соответствии с гипотезой и задачами были выбраны следующие методы и методики исследования:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.
2. Методика «Определение индекса групповой сплоченности» Сишора.
3. Психолого-педагогическое наблюдение
4. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона и U-критерий Манна-Уитни.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты, полученные в ходе данного исследования, могут быть использованы педагогами-психологами, социальными педагогами для повышения эффективности процесса адаптации студентов к условиям обучения в

средних специальных учреждениях, колледжах, техникумах, а так же к новому коллективу однокурсников.

Практическая работа проводилась на студентах первого курса Сахалинского техникума механизации сельского хозяйства.

В составе контрольной группы 20 студентов в возрасте 15-16 лет. Группа гомогенна по составу.

В составе экспериментальной группы 20 студентов в возрасте 15-16 лет. Группа гомогенна по составу.

На констатирующем этапе эксперимента мы провели 2 методики на обеих группах контрольной и экспериментальной.

По итогам были получены следующие результаты:

Методика «Определение индекса групповой сплоченности» Сижора в экспериментальной группе выявлен средний уровень сплоченности в 7,2 балла; в контрольной группе уровень сплоченности оценивается в 7,5 балла. Оба этих показателя говорят о довольно низкой сплоченности в обеих группах, что объясняется только началом становления студенческих групп.

Наблюдение показало, что на данном этапе исследования студенты еще мало знакомы друг с другом, их контакты носят условный характер, в основном они обмениваются информацией об учебе, расписании, размещении в общежитии.

По результатам диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда были получены два ряда распределения признака в контрольной и экспериментальной группах.

Для определения, есть ли статистические различия в уровне распределения признака, был применен U- критерий Манна-Уитни, который предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного.

Здесь получены следующие результаты: эмпирическое значение расположено в зоне незначимости ( $U_{эмп} > U_{кр.}$ )

Из этого следует вывод: экспериментальная группа не превосходит контрольную группу по уровню социально-психологической адаптации при  $p \leq 0,01$ .

Это означает, что между контрольной и экспериментальной группой нет статистически значимых различий по уровню распределения интересующего нас признака. Следовательно, группы являются уравновешенными, гомогенными, что является необходимым условием для проведения психолого-педагогического эксперимента.

Для повышения успешности адаптации студентов в условиях становления студенческой группы техникума была разработана программа адаптационного тренинга.

В процессе разработки тренинга были использованы различные игры и упражнения, представленные в тренинговых программах таких авторов как С. В.Тетерского, Л. Е.Никитиной, Н.А. Серякова [11], Михаила Кипниса [12] и К. Кононович [13]. Главной целью реализуемой тренинговой программы является социально-психологическая адаптация студентов к обучению в техникуме в период становления студенческой группы.

На итоговом этапе эксперимента были повторно проведены те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента.

По итогам данного этапа были получены следующие результаты.

По результатам методики «Определение индекса групповой сплоченности» Сисшора в экспериментальной группе выявлен уровень сплоченности выше среднего в 14,2 балла; в контрольной группе уровень сплоченности оценивается в 9,6 балла, что говорит нам о среднем уровне. Полученные данные говорят нам о том, что в обеих группах за время эксперимента уровень групповой сплоченности значительно вырос.

По результатам итогового эксперимента были получены два ряда распределения признака.

Чтобы проверить являются ли выявленные изменения в уровне адаптации студентов статистически значимыми, применены методы математической статистики.

Для начала сопоставим показатели, полученные в обеих группах до и после проведения тренинга с помощью Т-критерия Вилкоксона.

В случае с экспериментальной группой Тэмп попадает в зону значимости, и принимается гипотеза Н1 - интенсивность сдвига в типичном направлении превосходит интенсивность сдвига в нетипичном направлении.

Вывод: интенсивность сдвига в типичном направлении превосходит интенсивность сдвига в нетипичном направлении.

Проведем аналогичные вычисления для контрольной группы.

Здесь также Тэмп попадает в зону значимости, и принимается гипотеза Н1.

Вывод: интенсивность сдвига в типичном направлении превосходит интенсивность сдвига в нетипичном направлении.

Для того, чтобы определить являются ли статистически значимыми различия в уровне адаптации студентов в контрольной и экспериментальной группах, применен критерий Манно-Уитни (U).

Сформулируем гипотезы:

Н0: Различия в значениях признака не являются статистически значимыми.

Н1: Различия в значениях признака являются статистически значимыми.

(эмперическое значение) Uэмп. попало в зону значимости => Но отвергается и принимается Н1 при  $p \leq 0,01$ .

Вывод: Различия в значениях признака являются статистически значимыми. Следовательно, наша гипотеза подтвердилась, что говорит об эффективности использованной тренинговой программы.

Согласно задачам экспериментально-психологического исследования можно сделать следующие выводы:

- в результате исследования были раскрыты процессы социальной адаптации личности в трудах отечественных и зарубежных психологов;
- рассмотрены проблемы социально-психологической адаптации студентов в системе профессионального образования;
- проведена диагностика уровня социально-психологической адаптации личности в условиях студенческой среды;
- на основе психодиагностического исследования была разработана и апробирована тренинговая программа повышения уровня адаптации студентов техникума.

Эмпирическим исследованием выдвинутая гипотеза подтвердилась. Полученные результаты вычислений показали, что разработанный тренинг является эффективным средством адаптации студентов в условиях становления студенческой группы техникума.

#### **Список использованной литературы**

1. Андреев А.К. Методологические принципы анализа социального приспособления и проблема приспособления личности. Л.: ЛГУ. 1985. С. 64-75.
2. Андреева Д.А. Проблема адаптации студента. М: Молодая Гвардия. 1994. 203 с.
3. Асеев В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. Иркутск, 1986. 17 с.
4. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. 1989. №1. С. 92-100.
5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука. 1988. 270 с.
6. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога. М.: Ось-89, 2002. 169 с.
7. Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга. Учебное пособие. Челябинск. Издательство ЮУрГУ. 2008. 44 с.

8. Искусство вести за собой...Тренинги и занятия по формированию у юношества социальной инициативности и лидерских качеств/ Под ред. д.п.н. С.В. Тетерского. М.: АРКТИ. 2007. 96 с.
9. Кипнис М. Тренинг лидерства. 2-е изд., стер. М.: Ось-89. 2006. 144 с.
10. Кононович Кира. Игры в тренинге: для ума и тела. СПб.: Речь. 2010. 128 с.
11. Посохова Светлана Тимофеевна. Психология адаптирующейся личности (Субъектный подход) : Дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 : СПб., 2001. 393 с.
12. Станиславчик Л.И. Куратору, работающему с первокурсниками: Методическое пособие / БГВПК, Барановичи, 2001. 150 с.