

УДК 159.9

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ АДАПТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКОМ ВУЗЕ

**Тюрина Наталья Алексеевна**

магистрант

**Фадина Ангелина Геннадьевна**

канд. психол. наук

Астраханский государственный университет, Астрахань

*author@apriori-journal.ru*

**Аннотация.** Актуальность нашей работы связана с интернационализацией современного высшего образования, которая ставит на первый план проблему адаптации иностранных студентов к чуждой им действительности высшей школы незнакомой страны. Целостной концепции психологической адаптации на сегодняшний день не разработано, а условия и средства оптимизации данного процесса не конкретизированы и не обозначены как таковые. Наша работа посвящена рассмотрению психологического тренинга как одного из таких средств.

**Ключевые слова:** социальная адаптация; психологический тренинг; адаптивность; тревожность; коммуникабельность.

# PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO OPTIMIZE THE ADAPTATION PROCESS OF FOREIGN STUDENTS IN RUSSIAN UNIVERSITIES

**Turina Natalia Alekseevna**

undergraduate

**Fadina Angelina Gennadievna**

candidate of psychology  
Astrakhan State University, Astrakhan

**Abstract.** The relevance of our work is related to the internationalization of modern higher education which puts to the fore the problem of adaptation of foreign students to an alien reality of a foreign country high school system. Holistic concept of psychological adaptation not been developed to the moment, and the conditions and means of optimization of the process are not specified and are not pointed out. Our work is devoted to the psychological training as one of such funds.

**Key words:** social adaptation; psychological training; adaptability; anxiety; sociability.

В отечественной и зарубежной науке и практике вопросами психологической готовности, адаптации и повышения адаптивности, толерантности, ментальных особенностей занимались А.Г. Фадина, Д.А. Андреева, Г.А. Балл, О.Г. Берестнева, А.А. Виноградова, К. Уэйн и другие.

Работа достаточно актуальна для Астраханской области, так как среди ее населения насчитывается более 170 национальностей. Сфера выс-

шего образования в регионе открыта для обучения иностранных студентов, обмена опытом и знаниями и активно осуществляет эту практику.

Гипотеза исследования: участие в психологическом тренинге на адаптацию иностранных студентов позволит улучшить показатели успешности их адаптационного процесса по выбранным нами критериям (самооценка общительности, уровень тревожности, социальная адаптивность).

Для диагностики испытуемых мы применили: тест для диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд); тест-опросник «Определение уровня тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин); тест «Оценка уровня общительности» (В.Ф. Ряховский); методы качественного и количественного анализа эмпирических данных.

Исследование проходило на базе Астраханского государственного университета. Количество испытуемых: 2 группы по 10 студентов, в каждой группе 5 российских студентов и 5 иностранных, одна группа – тренинговая (экспериментальная), другая – контрольная (тренинг с ней не проводился). Данные группы были сформированы по итогам психодиагностической работы с 60-ю студентами (30 российских и 30 иностранных).

Адаптация, о которой мы говорим в нашей работе, – это не просто приспособление к изменившимся условиям социальной среды, но и внутриличностная адаптация, о которой свидетельствуют: стремление достичь гармонии, сбалансированности внутренней позиции, самооценки с оценками и позициями других в социальной группе.

Эффективность адаптационного процесса в значительной степени зависит от того, насколько адекватно индивид воспринимает себя и свои социальные связи. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушениям социальной адаптации.

Показателями успешной социальной адаптации являются высокий социальный статус индивида в данной среде, а также его психологическая удовлетворенность этой средой в целом и ее наиболее важными для него элементами. Показателями низкой социальной адаптации яв-

ляются стремление индивида к перемещению в другую социальную среду, замкнутость и отклоняющееся поведение. Успешность социальной адаптации зависит от характеристик, как самого индивида, так и среды. Чем сложнее новая среда (например, шире спектр социальных связей, сложнее совместная деятельность, выше уровень социальной неоднородности), чем интенсивнее в ней происходят изменения, тем более трудным для индивида оказывается процесс социальной адаптации [1].

В.Т. Хорошко, Р.Р. Бибрих, Г.М. Чайченко, Л.И. Томилина считают, что под адаптацией следует понимать процесс приведения в соответствие основных параметров социальных и личностных характеристик студента, в состояние динамического равновесия с новыми условиями вузовской среды как внешнего фактора по отношению к студенту [2]. В вузе адаптация связана с включением студентов в новые условия, выходящие за пределы их привычного образа жизни. Причем понятие «адаптация студентов» носит конкретный характер и означает в первую очередь именно приспособление личности, личностных свойств и качеств к условиям конкретного вуза.

Обозначим понятие «психологический тренинг» в нашей работе. С.И. Макшанов дает такое определение: «...многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации» [3, с. 13]. Тренинговое воздействие направляется на достижение позитивных изменений участников, повышение степени их конгруэнтности с собой и окружающей средой. Отличием социально-психологического тренинга от других форм психологического воздействия является то, что одной из ведущих предпосылок, механизмом и в то же время результатом группообразования выступают качественные изменения процессов коммуникации в группе.

Несмотря на то, что литературы по вопросам тренинга в настоящее время огромное количество, начинающему тренеру трудно составить стройную и наглядную систему взаимосвязи различных групповых мето-

дов в силу того, что в этой области практика значительно опережает теорию. Как пишет И.В. Вачков: «Если начинающий тренер обратится к литературе, описывающей тренинговые методы, отчаяние его будет безграничным. Мало того, что названий методов очень много, так еще и едва ли не каждый автор понимает под тем или иным методом что-то исключительно свое, родное и горячо любимое...» [4, с. 199].

В рамках нашего исследования мы попытались выяснить, может ли психологический тренинг считаться эффективным средством повышения показателя адаптивности студентов-иностранцев, может ли такой тренинг «смягчить» и ускорить процесс адаптации к жизни и учебе в другой стране.

Для этого мы составили подборку методик на выявление уровня успешности адаптационного процесса по выбранным критериям: самооценка тревожности, уровень общительности, уровень адаптивности [5]. С помощью подобранных методик опросили 60 человек (30 из них – студенты, имеющие статус иностранца, другие 30 – российские студенты, все в возрасте 17 лет – 21 года). По результатам диагностики сформировали две группы по 10 человек (5 российских студентов и 5 студентов-иностранцев) – экспериментальную, с которой будет проводиться адаптационный тренинг, и контрольную, которая в тренинге участия принимать не будет, но пройдет итоговую диагностику вместе с первой группой.

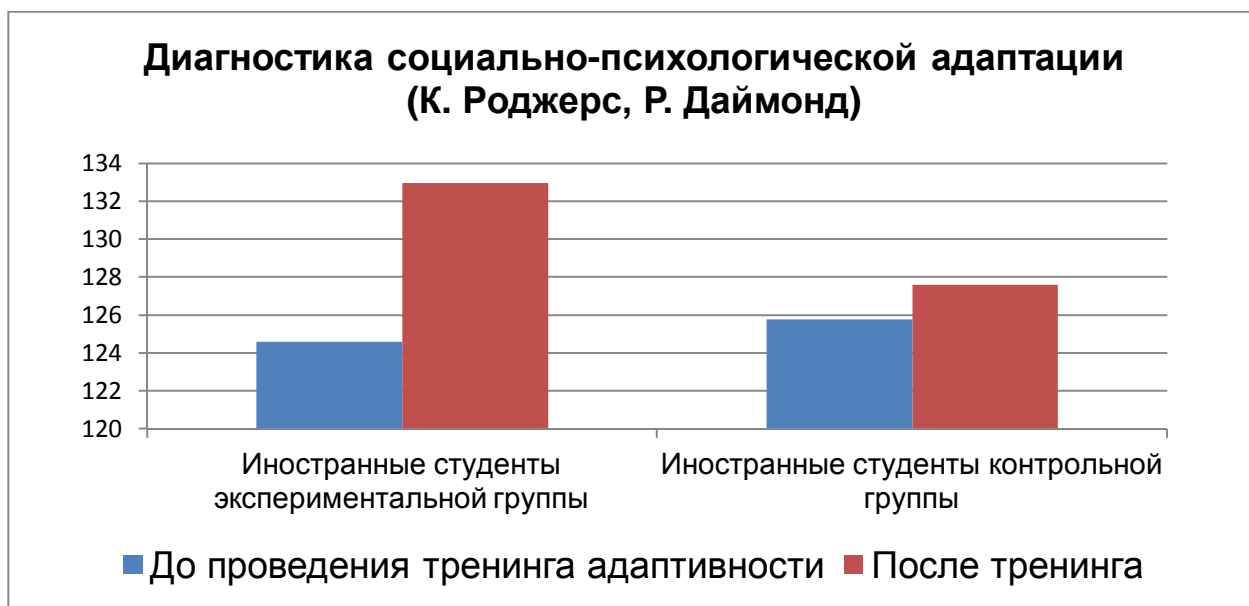
В качестве основной базы исследований выступил ФБГОУ ВПО Астраханский государственный университет.

Для психологического сопровождения студентов (в том числе иностранных) в период адаптации к вузу нами была разработана программа адаптационного тренинга, который рассчитан на три-четыре встречи и организован по типу «погружения». Продолжительность каждого дня занятий – 1,5 часа. Вся программа была реализована в течение двух недель. Занятия были построены в соответствии с основными требованиями, предъявляемыми к социально-психологическому тренингу, с применением различных психотехнических упражнений и с учетом национального состава экс-

периментальной группы. Строгих временных рамок на каждое упражнение мы не накладывали, а контролировали текущий процесс в ходе занятия. Важно также отметить, что программа каждого занятия не прописывалась отдельно, встречи проходили по общей программе всего тренинга, последующее занятие становилось продолжением предыдущего, пока не была реализована вся программа. Тренинг включает упражнения, позволяющие повысить самооценку, развить уверенность в себе, сплотить коллектив, повысить коммуникативные навыки и т.д.

В результате проведенного нами исследования, основанного на эксперименте, и обработки результатов были получены следующие данные, представленные в виде графиков и диаграмм.

Итак, результаты первой методики «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд) наглядно представлены на рисунке 1. Отметим сразу, что по шкале лжи, которая присутствует в данном опроснике, все полученные значения находятся в пределах нормы, то есть ответы испытуемых можно считать достоверными.



**Рис. 1. Изменение уровня адаптивности у иностранных студентов в результате проведения адаптационного тренинга**

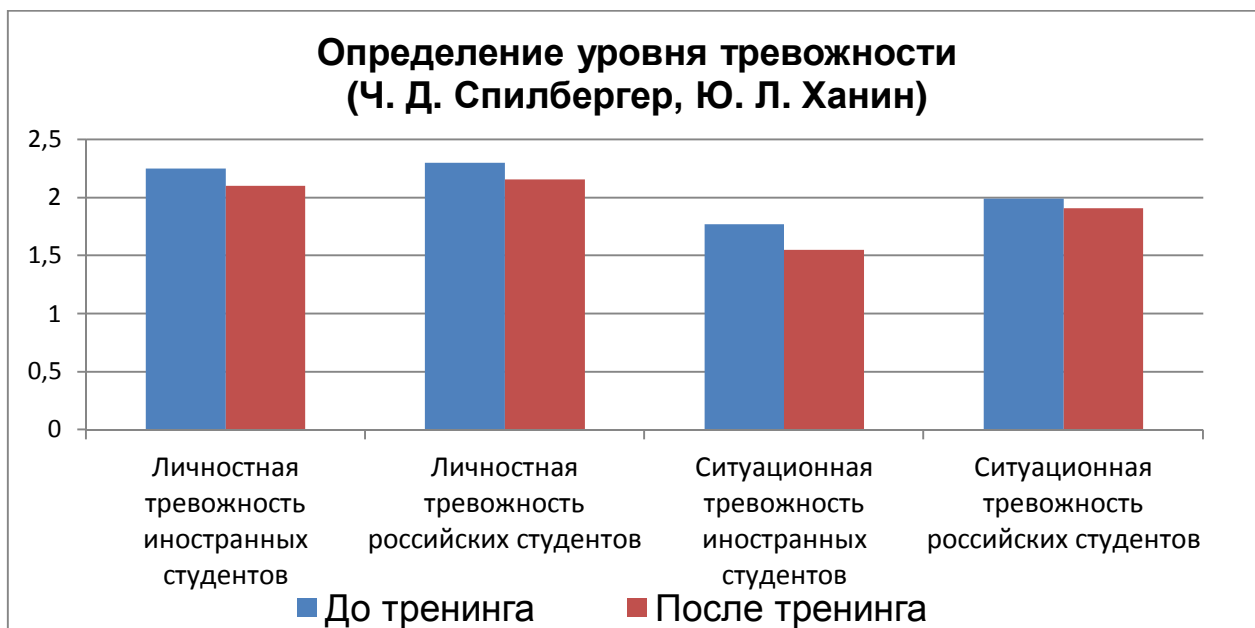
Мы можем увидеть, что в экспериментальной группе у иностранных студентов уровень адаптивности изначально был ниже, чем в контрольной. Выборки умышленно были сформированы именно таким образом, чтобы изменения показателей в результате проведения тренинга проследить более отчетливо. В подтверждение этого представленная на рисунке 1 диаграмма позволяет заметить достаточно большую разницу значений в экспериментальной группе до проведения тренинга и после участия студентов в нем. В контрольной же группе разница значений «до тренинга» и «после тренинга» незначительна, хотя также имеет место: адаптивность иностранцев в выборке контроля также возросла. Это можно объяснить естественным ходом адаптационного процесса обучающихся, так как в нашем экспериментальном исследовании между «входной» диагностикой и «контрольной» был достаточный временной интервал, чтобы в определенной степени привыкнуть, приспособиться к новым условиям жизни и учебы. Соответственно, в экспериментальной выборке к естественному ходу адаптационного процесса добавился «ускоряющий» и «оптимизирующий» эффект от проведенного тренинга.

Среди российских студентов, участвовавших в нашем исследовании, была выявлена аналогичная картина. Важно отметить то, что иностранные студенты больше нуждаются в помощи по ускорению и оптимизации адаптационного процесса. Это видно по числовым значениям на диаграммах. Изначально показатели адаптивности иностранцев (в обеих группах) были ниже, чем у местных студентов. Например, в контрольной группе на «входной» диагностике самое низкое значение у иностранцев – 125, а у российских – 141.

Таким образом, уже можно говорить об определенной валидности нашего адаптационного тренинга, потому что ведущим критерием проверки его эффективности было значимое изменение показателя адаптивности в экспериментальной группе. Остальные критерии, такие как тревожность и коммуникабельность испытуемых, мы считаем второстепенными, кос-

венными. Но это не снижает важности данных параметров в нашем исследовании. Поэтому перейдем к их более подробному представлению.

Рассмотрим результаты методики «Определение уровня тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), по которым построена диаграмма (см. рис. 2), отражающая особенности личностной и ситуационной тревожности студентов.



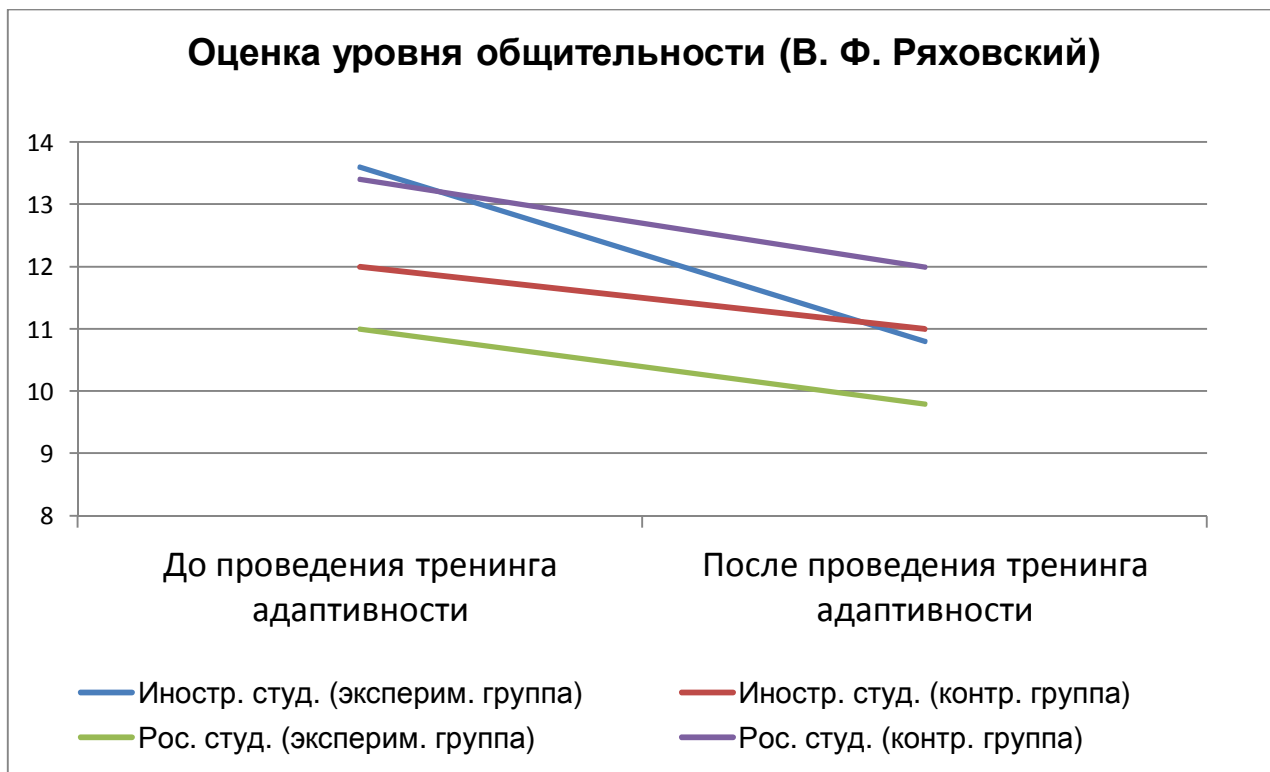
**Рис. 2. Изменение показателей тревожности у студентов экспериментальной группы**

На диаграмме видно, что в экспериментальной группе изначально личностная тревожность испытуемых превышала ситуационную. При этом самый высокий показатель был отмечен по личностной тревожности российских студентов, а самый низкий – по ситуационной тревожности иностранцев. Участие в адаптационном тренинге более всего повлияло на снижение ситуационной тревожности иностранных студентов. Вспомним, что основная направленность нашего тренинга именно на данную подгруппу, а точнее оптимизацию ее адаптационного процесса.

Теперь оценим, как повлияло участие в тренинге адаптивности на уровень общительности испытуемых, повысилась ли коммуникабель-



ность у тех студентов, которые составляли экспериментальную группу, более значимо, чем у студентов контрольной группы. Представим результаты методики «Оценка уровня общительности» (В.Ф. Ряховский) графически на рисунке 3.



**Рис. 3. Изменение показателей коммуникабельности в контрольной и экспериментальной группах**

Сразу отметим, что по данной методике числовые значения имеют обратную интерпретацию, то есть, чем выше показатель, тем менее коммуникабельным является человек, а чем ниже – тем уровень общительности более высок. Соответственно, по графику можно сказать, что во всех группах испытуемых коммуникабельность возросла, причем в экспериментальной группе более значимо, чем в контрольной. В особенности, это заметно у иностранных студентов.

На наш взгляд, это можно объяснить тем, что студенты экспериментальной группы стали себя чувствовать комфортнее, спокойнее в условиях вуза, раскрепостились за счет участия в адаптационном тренинге,

осознали, что, в первую очередь, их воспринимают как человека, а не как представителя той или иной страны, стали более сплоченными, обучились навыкам эффективного взаимодействия и коммуникации. Студенты контрольной группы, скорее всего, успели наладить контакты с некоторыми одноклассниками, возможно нашли друзей в ходе естественного адаптационного процесса, поэтому их общительность тоже возросла, но не так значительно, как у участвовавших в тренинге (в особенности, иностранцев). То есть, такой параметр как коммуникабельность, вполне может быть одним из критериев эффективности адаптационного тренинга для иностранных студентов.

Таким образом, делаем вывод, что психологический тренинг может служить достаточно эффективным средством для оптимизации адаптационного процесса иностранных студентов в российском вузе.

#### **Список использованных источников**

1. Зайнышев И.Г. Технология социальной работы. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 240 с.
2. Рудкова С.Г. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов в вузе: дис. ... канд. пед. наук. Биробиджан, 2005. 167 с.
3. Макшанов С.И. Принцип психологического тренинга // Журнал практического психолога. 1999. № 3. С. 13-38.
4. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
5. Лукьянова Т.М. Социально-психологическая адаптация студентов первого курса к обучению в Бийском педагогическом колледже. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/413592> (дата обращения: 17.12.2014).