

МРНТИ 15.41.21

<https://doi.org/10.51889/2020-1.1728-7847.20>

Файзулина Ф.Р.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Алматының филиалы Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов  
(Алматы, Қазақстан)

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА НА АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

*Аннотация*

В данной статье раскрывается необходимость совершенствования и оптимизации адаптационно-го процесса студентов к обучению в ВУЗе. Гипотеза исследования состояла в том, что успешность адаптационного процесса студентов-первокурсников зависит от проведенной психокоррекционной работы. В исследовании сформировали выборку испытуемых с низкими результатами адаптации, провели психокоррекционный тренинг, направленный на повышение социально-психологической адаптации у студентов и определили социально-психологическую адаптацию студентов-первокурсников до и после воздействия. Использовали методику диагностики социально-психологической адаптации и её компонентов, разработанная К.Роджерсом и Р.Даймонд и адаптированная А.К. Осницким. Также использовали методы психологической коррекции, методы количественной и качественной обработки и представления данных, метод математической статистики, Т-критерий Стьюдента. В ходе тренинга участники имели возможность переоценить и отработать новые способы поведения. После коррекционных мероприятий повторная психологическая диагностика показала, что у студентов уровень адаптации повысился и стал из «низкого» «средним». Участие студентов в психокоррекционной программе адаптации к образовательной среде способствовало улучшению эмоциональной атмосферы в группах, повышению сплоченности и адаптации.

**Ключевые слова:** адаптация студентов, психокоррекционный тренинг, психологическая диагностика, эмоциональный комфорт.

Файзулина Ф.Р.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Санкт-Петербург Гуманитарлық кәсіподақ университетінің Алматы филиалы  
(Алматы, Қазақстан)

## БІРІНШІ КУРС СТУДЕНТТЕРІНІҢ БЕЙІМДЕЛУІНЕ ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГТІҢ ӘСЕРІН ТӘЖІРИБЕЛІК ЗЕРТТЕУ

*Аннотация*

Зерттеу жүргізудің алғы шарты студенттердің ЖОО-да оқуға бейімдік процесін жетілдіру және оңтайландыру қажеттілігі болды. Зерттеу гипотезасы бірінші курс студенттерінің бейімделу процесінің табыстылығы жүргізілген психокоррекциялық жұмысқа байланысты болды. Зерттеу барысында бейімделудің төмен нәтижелерімен сыналушыларды іріктеуді қалыптастырды, студенттердің әлеуметтік-психологиялық бейімделуін арттыруға бағытталған психокоррекциялық тренинг өткізді және әсер еткенге дейін және одан кейін бірінші курс студенттерінің әлеуметтік-психологиялық бейімделуін анықтады. К. Роджерс пен Р. Даймонд әзірлеген және бейімделген А.К. Осницкий әлеуметтік-психологиялық бейімделу және оның компоненттерін диагностикалау әдістемесін қолданды. Сонымен қатар психологиялық түзету әдістерін, деректерді сандық және сапалы өңдеу және ұсыну әдістерін, математикалық статистика әдісін, Стьюденттің т-критерийлерін қолданды. Тренинг барысында қатысушылар мінез-құлықтың жаңа тәсілдерін қайта бағалау және пысықтау мүмкіндігіне ие болды. Түзету іс-шараларынан кейін қайта психологиялық диагностика студенттердің бейімделу деңгейі артып, "төмен" орта" болып шыққанын көрсетті. Студенттердің білім беру ортасына бейімделудің

психокоррекциялық бағдарламасына қатысуы топтарда эмоционалдық ахуалдың жақсаруына, ұйымшылдықтың жоғарылауына және бейімделуге ықпал етті.

**Түйінді сөздер:** студенттердің бейімделуі, психокоррекциялық тренинг, психологиялық диагностика, эмоциялық жайлылық.

*F.R. Fayzulina<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> *Almaty branch of the Saint Petersburg humanitarian University of trade unions  
Almaty, Kazakhstan*

## EXPERIMENTAL STUDY OF THE IMPACT OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING ON THE ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS

### *Abstract*

The prerequisite for the study was the need to improve and optimize the adaptation process of students to study at the University. The hypothesis of the study was that the success of the adaptation process of first-year students depends on the conducted psychocorrection work. The study formed a sample of subjects with low adaptation results, conducted psychocorrection training aimed at improving the socio-psychological adaptation of students and determined the socio-psychological adaptation of first-year students before and after exposure. The method of diagnostics of social and psychological adaptation and its components developed by K. Rogers and R. diamond and adapted by A. K. Osnitsky was used. We also used methods of psychological correction, methods of quantitative and qualitative processing and presentation of data, the method of mathematical statistics, and the student's T-test. During the training, participants had the opportunity to re-evaluate and work out new ways of behavior. After corrective measures, repeated psychological diagnostics showed that the students' level of adaptation increased and became from "low" to "average". Students' participation in the psychocorrectional program of adaptation to the educational environment helped to improve the emotional atmosphere in groups, increase cohesion and adaptation.

**Key words:** adaptation of students, psychocorrection training, psychological diagnostics, emotional comfort.

Предпосылкой проведения исследования послужила необходимость совершенствования и оптимизации адаптационного процесса студентов к обучению в ВУЗе.

Процесс адаптации студентов к обучению в вузе оптимизируется средствами системы его психологического обеспечения, главными элементами которой являются: психологические условия, способствующие преодолению трудностей адаптации студентов к обучению в вузе; своевременная диагностика проблемных факторов, вызывающих психологическую дезадаптацию; организация психологической помощи и поддержки студентам; обеспечение рекомендаций для успешной адаптации [1].

В Республике Казахстан проблемы адаптации изучали Сарсенбаева Л.О., Агеев В.В., Данияров С.Б., Сейдулаев К.Б. и др., работы которых посвящены психологическим и социальным аспектам адаптации студентов, взаимосвязи физиологических и психологических показателей в процессе адаптации у студентов, эмпирическое изучение ценностей студентов и т.д.

Гипотеза исследования состояла в том, что успешность адаптационного процесса студентов-первокурсников зависит от проведенной психокоррекционной работы.

В связи с вышеизложенным, целью исследования было выявление особенностей социально-психологической адаптации студентов-первокурсников. Для этого была сформирована выборка испытуемых и подобраны психодиагностические методики по теме исследования. Далее провели психокоррекционный тренинг, направленный на повышение социально-психологической адаптации у студентов и проверили уровень социально-психологической адаптации студентов-первокурсников до и после воздействия.

В начале исследования по результатам диагностики выделили две группы: контрольная и экспериментальная, по признакам высокой и низкой адаптации.

На втором этапе была проведена психокоррекционная работа - тренинг по социально-психологической адаптации 12 студентов экспериментальной группы. Далее было произведено повторное тестирование у лиц, участвовавших в тренинге для понимания различий и определения действенности проведенной психокоррекционной работы. Затем проанализировали полученные результаты, для чего сравнили результаты экспериментальной группы до и после тренинга и контрольной группы.

В данной работе использовали методику диагностики социально-психологической адаптации и её компонентов, разработанная К. Роджерсом и Р. Даймонд (1954) [2] и адаптированная А.К. Осницким [3].

Также использовали методы психологической коррекции, методы количественной и качественной обработки и представления данных, метод математической статистики, t-критерий Стьюдента.

В исследовании психологическая адаптация личности рассматривается как процесс, имеющий сложную структуру психологических показателей: показатель адаптированности – дезадаптированности, показатель степени выраженности конструктивных способов адаптации, показатель эмоционально-оценочного реагирования [4].

Первоначально протестировали 60 студентов первого курса и распределили их в две группы, в контрольную группу вошли 29 студентов с признаками высокой адаптации и экспериментальную группу 31 студент с признаками низкой адаптации, результаты представлены в таблице 1. Для удобства восприятия, здесь и далее, результаты представлены в %.

Таблица 1. Таблица полученных результатов социально-психологической адаптации по методике К.Роджерса, в% (n=60).

Шкалы методики К.Роджерса	Результаты контрольной группы	Показатель	Результаты экспериментальной группы	Показатель
Адаптация	74.61	выше среднего	45.56	ниже среднего
Самопринятие	86.74	высокой	46.45	ниже среднего
Принятие других	75.84	выше среднего	42.58	ниже среднего
Эмоциональный комфорт	74.72	выше среднего	44.67	ниже среднего
Интернальность	75.07	выше среднего	45.42	ниже среднего
Доминирование	58.06	средний	39.69	низкий

Как видно из таблицы, полученные результаты по методике К.Роджерса в контрольной группе адаптационные показатели по шкалам значительно выше, чем в экспериментальной группе.

Самые высокие показатели в экспериментальной группе были выявлены по шкале «принятие себя» (46.45%). Низкий показатель в экспериментальной группе - шкала «доминирование» (39.69%), Это свидетельствует о «ведомости», т.е. стремлении быть подчинённым, выполнять поставленные кем-то задачи.

Студентов контрольной и экспериментальной групп условно назвали: адаптирующиеся и дезадаптирующиеся студенты.

Адаптирующиеся – характеризуется высокими показателями адаптационных способностей с первых дней учебы: приятием себя, выраженным эмоциональным комфортом, свободой переживания и их размещения в контакте с окружающими, удовлетворенностью условиями жизни и деятельности. На поведенческом уровне - применение конструктивных способов преодоления, т.е. адекватными и гибкими стратегиями и механизмами разрешения конфликтных и проблемных ситуаций. На эмоциональном уровне – отсутствуют глубокие негативные переживания, например, тоски, печали, вины, стыда, т.е. депрессивных проявлений. У них хорошее физическое самочувствие [5].

Дезадаптирующиеся – характерны выраженный эмоциональный дискомфорт, паттерны поведения, не вписывающиеся в социальный контекст, трудности в разрешении текущих жизненных проблем, выраженные негативные переживания и сложности их выражения при контактах, депрессивные проявления, неадекватное представление о себе и других. На поведенческом уровне – применение неконструктивных способов преодоления, определяющее поведение в различных ситуациях. У них может быть выраженная неудовлетворенность сложившимися условиями существования; могут быть жалобы на плохое самочувствие [5].

В трениговую группу были отобраны 17 студентов из экспериментальной группы, набравшие самые низкие результаты по методике К.Роджерса. Из этих студентов в психокоррекционном тренинге участвовало 12 студентов.

Каждое трениговое занятие продолжалось 2 часа, всего проведено 5 занятий. В ходе тренинга участники имели возможность переоценить и отработать новые способы поведения. В группе создавалась творческая обстановка и доверительная атмосфера, что способствовала раскрытию каждого участника и более эффективному усвоению знаний и выработке умений и навыков саморегуляции [6,7].

На завершающем этапе было произведено повторное тестирование у студентов, участвовавших в психокоррекционном тренинге (12 студентов) для представления различий до и после тренинга и подтверждения гипотезы.

Результаты демонстрируют существенные различия показателей по шкалам методики до и после эксперимента (таблица 2). Для определения значимых отличий в показателях выборок использовали t-критерий Стьюдента [8].

Таблица 2. Сводная таблица полученных результатов социально-психологической адаптации по методике К.Роджерса у студентов, участвовавших в психокоррекционном тренинге (n=12).

Значение (в%)	Шкалы методики К. Роджерса					
	Адаптация	Самопринятие	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Интернальность	Доминирование
До тренинга	45.56	46.45	42.58	44.67	45.42	39.69
После тренинга	51.29*	50.81**	47,32	50.7*	49.67	44.01
t эмп	2.37	3.54	3.21	2.28	3.63	3.51

Примечание: \*p<0,01; \*\*p<0,05

После коррекционных мероприятий повторная психологическая диагностика показала, что у студентов уровень адаптации повысился на 5,73% и попадает из низкого в средний диапазон.

В данной группе, отмечается повышение показателя по шкале «адаптация», который после эксперимента стал достоверно выше (51.29%, p<0,01), что свидетельствует о преобладании процессов адаптации над процессами дезадаптации. Результаты исследования показателя по шкале «самопринятие» стали выше, чем до коррекции и попадают в средний диапазон, согласно методике (50.81%, p<0,05). Это в свою очередь свидетельствует о повышении самооценки и удовлетворенности своими чертами у студентов после психокоррекционной работы.

Показатель по шкале «принятие других» после эксперимента стал выше, чем до эксперимента, хотя и остался в позиции «ниже среднего». Этот результат свидетельствует о степени потребности личности в общении, взаимодействии, совместной деятельности.

Результаты по шкале «эмоциональный комфорт» стал выше после проведенного тренинга. Это свидетельствует о преобладании положительных эмоций, определённости в своём эмоциональном отношении к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям.

По шкале «интернальность» показатель возрос у студентов после эксперимента (с 45.42 до 49.67%), это говорит о том, что ответственность за события, происходящие в жизни человека, принимаются респондентами в большей мере на себя и результаты деятельности объясняются своим поведением, характером, способностями. Данная предпозиция говорит о наличии у индивида внутреннего, интернального контроля.

Показатель по шкале «доминирование» возрос после психооррекционной работы. Это свидетельствует о возросшем стремлении студентов к лидерству, руководству в решении задач. Однако, этот результат остался в категории «ниже среднего».

Из сравнительного анализа полученных результатов после тренинга мы видим, что существует тенденция к улучшению показателей по всем шкалам. Это не случайно: на протяжении всего тренинга участники были включены в процесс работы, были активны и контактировали друг с другом. Деятельность группы была направлена на решение собственных психологических проблем. Вместе с тем, участники группы отличались стремлением к взаимопомощи и взаимной поддержке.

Анализ экспериментальных исследований по проблеме социально-психологической адаптации студентов-первокурсников позволило подтвердить гипотезу и сделать некоторые выводы.

Анализ по проблеме адаптации личности показал, что в психологической науке нет единого мнения по данной проблеме. Несмотря на наличие многочисленных определений феномена адаптации,

объективно существует несколько ее основных проявлений. Это позволяет сделать вывод о том, что, адаптация личности – это двуединый процесс, в ходе которого субъект не только испытывает воздействие со стороны социальной среды и социальных институтов, но и сам может активно воздействовать на внешнюю среду, трансформируя ее в соответствии со своими потребностями.

Участие студентов в психокоррекционной программе адаптации к образовательной среде способствует улучшению эмоциональной атмосферы в группах, повышению сплоченности и завершения процесса адаптации.

В период дальнейшей адаптации после психокоррекционного тренинга, в экспериментальной группе, у студентов-первокурсников отмечается повышение показателя по шкале «адаптация», после эксперимента он стал достоверно выше, чем до тренинга, что свидетельствует о преобладании процессов адаптации над процессами дезадаптации.

После коррекционных мероприятий повторная психологическая диагностика показала, что у студентов уровень адаптивных способностей повысился, с уровня «ниже среднего» на «средний», а именно на 5,73%. Однако, уровень адаптации студентов в контрольной группе все равно намного выше.

По результатам повторного тестирования показатель по шкале «самопринятие» увеличился на 4.36% до среднего уровня. У студентов повысились самооценка и удовлетворенность своими чертами. По итогам исследования показатель по шкале «принятие других», который до психокоррекционного тренинга был низким, повысился на 4.74%, это говорит о степени потребности личности в общении. Скорректирован уровень эмоционального комфорта на 6.03%, который стал значительно выше после проведенного тренинга. Это свидетельствует об определенности в эмоциональном отношении к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям. Также, удалось повысить внутренний контроль на 4.25% после тренинга, это говорит о том, что результаты деятельности объясняются своим поведением, характером, способностями. По результатам повторного исследования шкалы «доминирование» показало увеличение на 4.32%. Таким образом, выявление и коррекция трудностей адаптационного периода в профессиональном образовательном учреждении в рамках реализации программы по адаптации студентов первого курса, позволил значительно увеличить эффективность учебного процесса и формирование нравственной, ответственной личности, способной к профессиональной самореализации.

По окончании тренинга была получена обратная связь участников тренинга. Проводилось анкетирование, в котором они оценивали эффективность упражнений, насыщенность программы новой информацией и помогли ли упражнения узнать новое о группе, о других студентах. Об этом можно судить по ответам участников группы: «узнал много нового после тренинга», «иногда молча можно понять и донести больше, чем разговаривая», «для достижения наилучшего результата необходимо желание всей команды действовать как единое целое». Проведенный психокоррекционный тренинг способствовал улучшению эмоциональной атмосферы в группе, повышению сплоченности и формирования процесса адаптации.

Можно говорить о том, что разработанная и проведенная программа психологической коррекции для стабилизации и повышения уровня адаптации студентов первого курса, является эффективным коррекционным средством. Успешность адаптационного процесса студентов-первокурсников зависит от целенаправленного психокоррекционного тренинга.

*Список использованной литературы:*

- 1 Антипов Е.Е. Введение в теорию адаптации – М.: Знание, 2007. – С. 77
- 2 Роджерс К.Р. О становлении личности. Психотерапия глазами психотерапевта. Пер. с англ. М.М.Исениной. Под ред. Е.И.Исениной. К.: PSYLIB, 2004. – 94 с.
- 3 Осницкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа. – 2004. – №1. – С. 56.
- 4 Алёхин И.В. Изменение условий подготовки студентов высших учебных заведений и их адаптации в условиях трансформации российского общества // Вестник Башкирского университета. – 2008. – № 2. – 366 с.
- 5 Бисалиев Р.В., Куц О.А., Кузнецов И.А., Деманова И.Ф. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 5. – С. 82.
- 6 Лахтин А.Ю. Игровая технология как средство социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе / Н.С. Козлов, А.Ю. Лахтин // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 6(25). – Ч. 1. – С. 94.

7 Косаревская Т.Е., Кутькина Р.Р. Психологические проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузу //Методические рекомендации. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2006. – 42 с.

8 Шпаков П.С., Попов В.Н. Статистическая обработка экспериментальных данных: Учебное пособие для вузов. – М.: Изд. МГТУ. – 268 с.