



Использование социально-психологического тренинга при решении проблемы адаптации обучающихся в МГТУ им. Н.Э. Баумана

Пятибратова И.В.¹

¹ Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 24.04.2016
Опубликовано: 30.06.2016

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

социально-психологический тренинг, адаптация, здоровьесберегающие технологии, оздоровительные технологии, здоровье, образование, здоровый образ жизни.

АННОТАЦИЯ:

Автор статьи рассматривает социально-психологический тренинг как средство адаптации студентов к обучению в МГТУ им. Н.Э. Баумана. Определен круг проблем, которые возникают в период адаптации обучающихся. Показана эффективность использования социально-психологического тренинга как средства здоровьесберегающих и оздоровительных технологий в процессе адаптации обучающихся.

The use of psychological training in solving of the problem of adaptation of students of Bauman Moscow State Technical University

Inna Pyatibratova¹

¹ Bauman Moscow State Technical University, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 24.04.2016
Accepted: 30.06.2016

KEYWORDS:

psychological training, adaptation, health-protection technologies, wellness technologies, health, education, healthy lifestyle.

ABSTRACT:

This article researches psychological training as a mean to adapt students to learning in Bauman Moscow State Technical University. The article highlights the range of problems that arise during the period of adaptation of freshmen. It shows the effectiveness of psychological training as a health-protection and wellness technology.

The study authors show that developed and applied in practice by specialists of the Department «Health-protection technologies and adaptive physical culture» of the Bauman Moscow State Technical University psychological trainings are considered as effective means of improving academic achievement, health promotion and help in adaptation of students to learning.

CITATION

Пятибратова И.В. Использование социально-психологического тренинга при решении проблемы адаптации обучающихся в МГТУ им. Н.Э. Баумана // Живая психология. — 2016. — Том 3. — № 2. — с. 141-144. — doi: [10.18334/lp.3.2.36513](https://doi.org/10.18334/lp.3.2.36513)

Inna Pyatibratova (2016). The use of psychological training in solving of the problem of adaptation of students of Bauman Moscow State Technical University. Russian Journal of Humanistic Psychology, 3(2), 141-144. doi: [10.18334/lp.3.2.36513](https://doi.org/10.18334/lp.3.2.36513)



Обучение в высшем заведении образования является важнейшим периодом в жизни молодого человека. В процессе обучения происходит личностный рост и становление его как будущего профессионала. Умение адаптироваться, преодолевать трудности, найти свое место в вузе является решающим фактором успешного развития молодого человека, а в будущем — специалиста с высшим образованием. Поэтому начальный этап обучения в высшем учебном заведении связан с перестройкой сложившихся стереотипов, привычек школьника, необходимостью изменять свое поведение и деятельность. Главной целью обучающегося первого курса становится овладение способами и приемами учебной деятельности, принятие для себя нового социального статуса.

В момент перехода выпускника из школы в вуз происходит перестройка привычных стереотипов не только мировоззрения, но и поведения, мышления, деятельности как таковой. Оказавшись в кризисной ситуации, обучающийся начинает осознавать проблемы, которые у него возникают: одиночество, вызванное новой для него вузовской средой, страхи перед неизвестностью, большой объем знаний. От успешности учебной адаптации на младших курсах вуза во многом зависят успешность обучения, будущая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

На кафедре «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» (далее — «АФК») МГТУ им. Н.Э. Баумана в 2012 году был создан Центр здоровья и психологической помощи студентам (далее — Центр). Основные цели работы Центра ориентированы на создание благоприятных психолого-педагогических условий обучения в вузе; укрепле-

ние психического и физического здоровья студентов, помощь в развитии личностного потенциала студентов, оказание психологической поддержки в затруднительных личных ситуациях. Также одним из приоритетных направлений в работе Центра является деятельность по оказанию психологической помощи и поддержки студентов младших курсов в эффективной адаптации к жизни и учебе в вузе. От успешности учебной адаптации студентов первого курса во многом зависят эффективность обучения и личностное развитие будущего специалиста [1].

Здоровьесберегающие технологии решают задачи сохранения и укрепления здоровья современных студентов. Технология — это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов.

Здоровьесберегающие технологии — динамичная система разработки и реализации комплекса организационных, психолого-педагогических и медико-социальных мероприятий, направленных на оптимизацию учебного процесса, воспитательную работу, досуговую деятельность, безопасность, социальную и психологическую поддержку студентов с целью сохранения, укрепления здоровья и профилактики их девиантного поведения [2]. Основная задача работы специалистов состоит в медико-социально-психологическом сопровождении и обучении студентов здоровому образу жизни. Под здоровым



образом жизни понимается образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья [3].

Социально-психологический тренинг (СПТ) является одним из наиболее эффективных способов воздействия на личность и групповые процессы, так как позволяет за сравнительно непродолжительное время решить задачу интенсивного формирования и развития профессионально значимых навыков и умений, а также скорректировать неадекватное поведение [4]. К результатам СПТ можно отнести развитие у его участников навыков самодиагностики, диагностики партнеров по общению, диагностики взаимоотношений, более легкой адаптации к обучению.

Наиболее распространенными при проведении СПТ являются два основных метода: групповые дискуссии и игровые методы. Среди дискуссионных методов можно выделить сами групповые дискуссии, анализ реальных ситуаций, анализ ситуаций морального выбора и другое. Во время групповых дискуссий происходит обучение навыкам общения в вузе и обществе в целом: от обучения профессионально полезным навыкам до адаптации к новой социальной роли с соответствующей коррекцией Я-концепции и самооценки. К игровым методам относятся дидактические игры, деловые игры, ролевые игры и т.д.

Группа становится главным психотерапевтическим инструментом, пройдя несколько фаз развития. Анализ и коррекции в таких обстоятельствах подвергаются не только внутриличностные конфликты и проблемы, сколько межличностные отношения, реально складывающиеся между индивидом и другими членами группы. Обычно человек в группе проявляет такие же типичные для него

формы реагирования и поведения, что и до участия в тренинге; проявляя себя в конкретных обстоятельствах пребывания в группе, индивид видит реакции на это окружающих, убеждается в неадекватности тех или иных форм поведения, в неперспективности определенных социальных установок и стереотипов, которые привели в конечном счете к проблеме. При групповой работе модификации у пациента подвергаются эмоциональные, когнитивные и поведенческие процессы. Основной упор делался на умение обучающихся адаптироваться к новым условиям учебы и жизни. Специалистами Центра подбираются учебные конфликтные ситуации для тренинга в соответствии с теми конфликтами, в которых будут участвовать исполнители разных ролей. В ходе групповой дискуссии происходит коллективное обсуждение актуальных проблем, решение конкретных практических задач.

В процессе СПТ каждый участник переживает два основных этапа: осознание неадекватности своего поведения и формирование ориентировочной основы нового поведения. Причем, в отличие от подобного процесса психологической реабилитации, осознание в ходе СПТ выступает как побуждение. Во время ролевой игры сознание получает необходимую и конкретную информацию: в каких ситуациях и что именно в поведении было неадекватным.

Эффективная адаптация первокурсников к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего успешного обучения и сохранения здоровья студента. То, насколько успешно студенты справляются с возникающими трудностями, зависит от социальной зрелости личности студента. Под социальной зрелостью понимаем сформированную систему целей и ценностей, развитие эмоционально-волевой



саморегуляции, сформированные навыки планирования и контроля собственной деятельности, социально-коммуникативные навыки [2].

В Центре здоровья и психологической помощи студентам при решении проблемы адаптации обучающихся, помимо социально-психологического тренинга, применяется целый комплекс различных форм работы, которые направлены на совершенствование механизмов адаптации: психодиагностическое обследование студентов первого курса; индивидуальные психологические консультации для студентов, испытывающих трудности в процессе адаптации; групповые психологические консультации с использованием социально-психологического тренинга, направленного на развитие навыков общения и повышения сплоченности студенческой группы; социометрическое исследование структуры студенческих групп для выявления неформальных лидеров и отвергаемых членов группы; моделирование экзаменационных ситуаций и аутогенная тренировка для студентов с низким уровнем эмоционально-волевой регуляции [5].

Использование социально-психологических тренингов помогает в снятии эмоционального напряжения, преодолении коммуникативных барьеров, в получении навыков эффективного общения, а также в формировании здорового образа жизни. И, как следствие, помогает решать проблему адаптации студентов к обучению.

Таким образом, социально-психологический тренинг можно использовать при решении проблемы адаптации обучающихся в МГТУ им. Н.Э. Баумана. Именно поэтому разработанная и применяемая на практике специалистами кафедры «АФК» МГТУ им. Н.Э. Баумана комплексная программа по созданию условий для формирования здорового образа жизни

студентов может рассматриваться как эффективное средство повышения успеваемости, укрепления здоровья и помощи в адаптации студентов к обучению.

Литература

1. Мысина Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза: дис. ... — М., 2011.
2. Семикин Г.И., Мысина Г.А. О необходимости обучения студентов здоровьесберегающей деятельности // Сборник научно-методических материалов. — М.: АНО «ЦНПРО», 2013.
3. Семикин Г.И., Мысина Г.А. Формирование безопасной образовательной среды в Московском государственном техническом университете им. Н.Э. Баумана // Мир образования — образование в мире. 2015. № 1. С. 69–75.
4. Петровская Л.А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга. — М.: Из-во МГУ, 1982.
5. Пятибратова И.В., Худышева М.К. Проблема адаптации студентов к обучению и пути ее решения в МГТУ им. Н.Э. Баумана. — М.: Живая психология. 2015. Т. 2. №3. С. 279–284.

Сведения об авторе

Пятибратова Инна Викторовна

Кандидат псих. наук МГТУ им. Н.Э. Баумана. Кафедра «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура»