

УДК 159.9.07

## **ТРЕНИНГ СПЛОЧЕНИЯ ГРУППЫ КАК СРЕДСТВО СОДЕЙСТВИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ**

**Терюшкова Ю.Ю.**

*ГОУ ВПО «Петрозаводский Государственный Университет», Петрозаводск, Россия (185036, Петрозаводск, Ленина, 33), e-mail: t7i@mail.ru*

**В статье рассматриваются вопросы адаптации первокурсников к обучению в ВУЗе. Представлены результаты изучения факторов адаптации и дезадаптации на первом этапе обучения в университете разных исследователей. Основное место занимает характеристика и оценка результатов исследования по изучению основных проблем адаптации первокурсников ПетрГУ. Предложен инновационный метод диагностики: фокус-группа. Определены основные факторы дезадаптации, которые разделились на две группы. К первой - отнесены проблемы, которые не зависят от деятельности ВУЗа, ко второй группе – проблемы, решение которых может взять на себя учебное заведение. Выделен наиболее важный фактор, который влияет на успешность обучения студентов в период адаптации – сплоченность коллектива. Представлен разработанный и апробированный тренинг по сплочению студентов первых курсов на начальном этапе обучения. Полученные результаты в группах студентов, которые участвовали в тренингах сплочения, показывают целесообразность использования методов фокус-группы и тренинга на сплочение коллектива в работе со студентами-первокурсниками.**

**Ключевые слова:** фокус-группа, адаптация первокурсников, тренинг на сплочение группы, факторы дезадаптации

## **TRAINING COHESIVE GROUP AS A MEANS TO PROMOTE ADAPTATION OF FRESHMEN**

**Teryushkova Y.Y.**

*HPE Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russia ( 185036 , Petrozavodsk, Lenin , 33 ), e-mail: t7i@mail.ru*

**This article discusses the adaptation of freshmen to study at the university. The results of the study factors of adaptation and maladjustment in the first phase of training at the University of different researchers. Main place is characteristic and evaluation studies of the main problems of adaptation freshmen PSU. Offered an innovative method of diagnosis: a focus group. The main factors of maladjustment, which were divided into two groups. The first - attributed the problems that do not depend on the activities of the university, the second group - problems that can take over the school. Highlighting the most important factor that affects the success of student learning in the period of adaptation - the cohesion of the team. The developed and proven training in rallying first-year students at the initial stage of training. The results obtained in the group of students who participated in the trainings cohesion, show the feasibility of using methods of focus groups and training on team building to work with first-year students.**

**Keywords:** focus group, an adaptation of the freshmen on the team building training, factors maladjustment.

Современное высшее образование ставит новые задачи перед современным студентом. Новые стандарты, новые дисциплины, новые формы работы, большой объем информации, интенсификация обучения оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на студента. Поступая в ВУЗ, бывший школьник сразу попадает в новое социальное пространство, сталкивается с различными проблемами, успешное решение которых зависит как от внутренних качеств самого студента, так от организации социальной среды университетов. С первых дней запускается процесс адаптации, благополучное прохождение которого гарантирует дальнейшие достижения в обучении современного студента, и в становлении профессионала.

Теоретической стороной данного феномена занимались такие ученые как А.Я. Варламов, В.Н. Бородулин, В.М. Кузьмина и др. Акцент на исследованиях социально-психологической адаптации студентов сделан в работах Ф.Б. Березина, Р.Р. Бибрих, Т.М. Буякас, М.В. Булановой-Топорковой, И.А. Васильева, С.А. Гапоновой, Л.К. Гришанова, В.П. Кондрашевой, А.В. Петровского, Л.Д. Столяренко [1; 3; 5; 8]. В работах названных авторов отмечается, что составляющими успешной адаптации к обучению в ВУЗе являются интеграция личности с ролью студента, совпадение норм и ценностей группы. Достаточно важен фактор сплоченности группы, климат, направленность однокурсников на получение профессии, взаимопомощь, поддержку [3; 5].

При анализе исследований, посвященных выявлению основных проблем и трудностей в процессе адаптации первокурсников, оказалось, что большинство исследователей ограничиваются использованием анкетирования, беседы, реже проективными методами [8]. Основные методики имеют заранее продуманные признаки адаптации или дезадаптации, предлагают готовые решения, являются достаточно предсказуемыми, не предусматривают высказывания собственного мнения респондента. На наш взгляд, необходимо непосредственное общение со студентами первокурсниками с целью выявления отношения к проблеме адаптации, поиск новых методов помощи, основанных на возможностях самого студента. Помимо определения основных проблем, возникающих в начале обучения, активные методы исследования позволяют сразу же прорабатывать некоторые выделенные проблемы, обсудить их и способствуют нахождению выхода.

Остальная часть исследований, посвященных проблемам адаптации, направлена на поиск методов преодоления дезадаптации студенческой молодежи. К ним относятся информирование первокурсников об особенностях обучения, небольшие экскурсии по ВУЗу, предварительное знакомство с основным составом преподавателей. Реже это организованная помощь студентов старших курсов, введение адаптеров в каждую группу первокурсников, мероприятия по сплочению вновь прибывших студентов.

### **Цель исследования**

В своем исследовании мы предприняли попытку использовать иные методы для решения проблем адаптации первокурсников. Исследование проходило в три этапа. Первый этап – это диагностика актуальных проблем первокурсников с помощью проведения фокус-групп. Второй этап – это проведение тренингов по сплочению коллектива. Третий этап – диагностика и сравнение результатов адаптации в группах, где проводились мероприятия по сплочению и в группах, где не проводились.

### **Материалы и методы исследования**

Для изучения процесса адаптации, факторов способствующих успешному вхождению в новое сообщество, отношения студентов к данной проблеме мы использовали метод фокус-группы.

Это метод фокусированного на одной проблеме интервью, предложенный в сороковых годах в Америке. Задачей метода является глубинное интервьюирование группы людей по общей проблеме, по единой тематике, что позволяет получить информацию о мыслях, мотивах поведения, реакциях людей [2;4].

Целью проведения нашей фокус-группы было определение субъективной информации о переживании процесса адаптации, выявление основных дезадаптационных факторов, обнаружение методов помощи для успешной адаптации первокурсников.

Было проведено 6 фокус-групп, в которых участвовало от 12 до 15 студентов первых курсов разных направлений подготовки (Гостиничный сервис, Сервис и туризм, Социология, Политология, Экология, Биология). Всего 90 студентов (50 девушек, 40 молодых людей), средний возраст интервьюированных 17,5 лет. Фокус-группы были проведены в первую неделю обучения в университете.

#### **Результаты исследования**

В ходе проведения фокус-групп студентам необходимо было выделить все проблемы, которые могут мешать успешной адаптации и эффективному обучению на выбранной специальности, далее их необходимо было объединить в блоки, каждый студент должен был выбрать одну наиболее значимую для себя (Таблица 1).

*Таблица 1*

**Факторы дезадаптации студентов-первокурсников**

| № п/п | Факторы дезадаптации                                      | Количество студентов |      |
|-------|---|----------------------|------|
|       |   | абс.                 | в %  |
| 1     | Взаимоотношения с однокурсниками                          | 45                   | 50   |
| 2     | Отъезд из дома  | 20                   | 22.2 |
| 3     | Неопределенность мотивации выбора профессии               | 15                   | 16.6 |
| 4     | Трудности в налаживании взаимоотношений с преподавателями | 9                    | 10   |
| 5     | Боязнь не понять новую систему обучения                   | 3                    | 3.3  |
| 6     | Трудности материального характера                         | 3                    | 3.3  |

Из таблицы видно, что студенты выделили разнообразные проблемы, которые мешают успешной адаптации. Наиболее актуальной является проблема взаимоотношения с

однокурсниками. В эту группы были отнесены такие проблемы как страх общения, неумение входить в контакт, застенчивость, боязнь межличностных конфликтов, неумение просить помощи, возможная грубость, желание лидировать и др.

На втором месте студенты указали изменения в социальной среде – отъезд из дома. В этой группе были выделены такие переживания, как разлука с родителями, страхи за здоровье близких людей, которые теперь далеко, отсутствие возможности общения, тоска, неустроенность на новом месте.

Не менее значимой стала проблема неопределенности мотивации выбора профессии. Студенты говорили о том, что могут понять неправильность выбора профессии, многие поступали по требованиям родителей, также выбор факультета определялся результатами ЕГЭ, а не интересами и способностями.

Меньшее количество первокурсников волнуют проблемы, связанные с общением с преподавателями, которые они определили как неизвестность стиля преподавания, проблема возможной антипатии, влияние образа преподавателя ВУЗа.

Низкий процент выборов получился по проблемам материального характера и переживаниям, связанным с невозможностью понять систему обучения в университете.

Данные фокус-групп позволили нам распределить все проблемы первокурсников в две большие группы. К первой мы отнесли те, в преодолении которых могут помочь педагоги, психологи и адаптеры (1, 3 и 4 из Таблицы 1). Во вторую группу вошли проблемы, решение которых не зависит от действий ВУЗа.

Таким образом, по мнению самих студентов наиболее важным фактором на пути успешной адаптации является система межличностных взаимоотношений среди однокурсников. Исходя из этого, вторым этапом исследования стала серия тренингов на сплочение первокурсников.

Тренинги были проведены в тех же группах, по 12–15 человек в каждой. Количество встреч – 5 по 3 часа каждая. Основными формами работы были дискуссии, психотехнические упражнения, деловые игры, просмотр видеоматериалов, диагностика удовлетворенности общением, уровня групповой сплоченности.

Цель тренинга: создание благоприятной обстановки в группах первокурсников, сплочение коллектива.

Программа тренинга содержит 3 блока. Первый этап – начальная диагностика групповой сплоченности, уровня тревожности, коммуникативной компетентности. Данные позволили правильно составить программу тренинга, подобрать упражнения, ориентируясь на особенности каждой группы первокурсников. Второй – тренинговые формы работы. Помимо основных техник знакомства, самопрезентации, упражнений на сплочение, были

включены встречи с преподавателями, деловые игры со старшекурсниками, профориентационная диагностика и упражнения на повышение мотивации обучения по выбранной профессии. Второй блок предполагал развитие активности каждого студента, групповые формы работы, подготовку и проведение упражнений и заданий. Третий блок – итоговая диагностика проводилась в двух выборках. В экспериментальную группу вошли первокурсники, которые участвовали в тренингах. Контрольную группу составили первокурсники, которые не стали участниками тренингов на сплочение. Анкетирование проводилось на первой неделе обучения в ВУЗе и в конце ноября месяца, после проведенных тренингов.

Для изучения изменений в рейтинге проблем, которые могут возникнуть в первые недели обучения в ВУЗе, первокурсникам было предложено выбрать одну из наиболее актуальных для третьего месяца обучения или добавить собственную (Таблица 2).

Таблица 2

Результаты опытной работы

| № п/п | Проблема   | Первичная диагностика |      | Итоговая диагностика          |      |                         |      |
|-------|--|-----------------------|------|-------------------------------|------|-------------------------|------|
|       |  |                       |      | Экспериментальная группа (ЭГ) |      | Контрольная группа (КГ) |      |
|       |  | абс.                  | %    | абс.                          | %    | абс.                    | %    |
| 1     | Взаимоотношения с однокурсниками   | 45                    | 50   | 18                            | 20   | 35                      | 38.8 |
| 2     | Отъезд из дома   | 20                    | 22.2 | 9                             | 10   | 9                       | 10   |
| 3     | Неопределенность мотивации выбора профессии  | 15                    | 16.6 | 9                             | 10   | 18                      | 20   |
| 4     | Трудности в налаживании взаимоотношений с преподавателями  | 9                     | 10   | 9                             | 10   | 6                       | 6.6  |
| 5     | Боязнь не понять новую систему обучения  | 3                     | 3.3  | 3                             | 3.3  | 3                       | 3.3  |
| 6     | Трудности материального характера  | 3                     | 3.3  | 18                            | 20   | 17                      | 18.8 |
| 7     | Другие проблемы: страх первой сессии, недостаток времени на подготовку, недостаток времени на хобби и спорт. | 0                     | 0    | 24                            | 26.6 | 2                       | 2.2  |

Из таблицы видно, что в ЭГ произошли явные изменения в выделении проблем, которые возникают в первые месяцы обучения в ВУЗе. Значительно снизились переживания, связанные с отношениями между однокурсниками, однако, большее количество первокурсников отмечают возникновение материальных трудностей. В экспериментальной группе были выделены новые виды проблем: страхи первой сессии, недостаток времени на подготовку к занятиям, также недостаток времени на собственные увлечения и хобби.

В контрольной группе не выявлено значимых изменений в определении выделенных на начало обучения проблем и спустя три месяца. 1/3 испытуемых КГ продолжают переживать сложности во взаимоотношениях с однокурсниками, не ушли проблемы переживания трудностей в отношениях с преподавателями, также в этой группе не было отмечено роста новых проблем и переживаний. Это свидетельствует о том, что студенты КГ продолжают находиться в периоде адаптации, не вступили в полноценный учебный процесс.

Для изучения уровня адаптации использовался опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда [7].

При анализе данных, полученных при исследовании социально-психологической адаптации в экспериментальной и контрольной группах, получились следующие результаты (Таблица 3).

Таблица 3

Динамика уровней социально-психологической адаптации студентов-первокурсников

| Сроки                        | Уровни адаптации-дезадаптации |           |           |           |           |    |
|------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|
|                              | высокий                       |           | средний   |           | низкий    |    |
|                              | Количество студентов (в %)    |           |           |           |           |    |
|                              | ЭГ                            | КГ        | ЭГ        | КГ        | ЭГ        | КГ |
| <i><b>Адаптивность</b></i>   |                               |           |           |           |           |    |
| Сентябрь                     | <b>20</b>                     | 21        | <b>40</b> | 34        | 38        | 44 |
| Ноябрь                       | <b>55</b>                     | <b>18</b> | <b>17</b> | <b>28</b> | 21        | 38 |
| <i><b>Деадаптивность</b></i> |                               |           |           |           |           |    |
| Сентябрь                     | <b>40</b>                     | 34        | 28        | 17        | <b>31</b> | 21 |
| Ноябрь                       | <b>14</b>                     | <b>28</b> | 21        | 12        | <b>14</b> | 15 |

### **Выводы**

Данные исследования на начало учебного года в экспериментальной и контрольной группах показывают, что у большого количества первокурсников низкий уровень адаптивности. Они не чувствуют себя достаточно уверенными, проявляют повышенную

тревожность в ситуации общения и взаимодействия. Подтверждением являются показатели по шкале «Деадаптивность». В обеих группах выявился высокий уровень дезадаптационных возможностей. Значимых различий в первой серии диагностики не выявлено. Можно говорить, что студенты разных факультетов испытывают трудности вступления в новую социальную роль, высокий уровень переживания новой социальной ситуации развития.

Результаты повторной диагностики показали явные изменения в особенностях адаптации первокурсников. Так в экспериментальной группе, после тренингов на сплочение и взаимодействие повысились показатели адаптивности и снизились дезадаптационные результаты. Можно говорить, что половина студентов (55%) ЭГ стали чувствовать себя увереннее, снизилась тревожность, появилось видение себя в данной социальной общности.

Явных изменений в адаптации студентов контрольной группы не выявлено. Адаптационные возможности остались на том же уровне, не произошло снижения тревоги, связанной с вхождением в новое социальное сообщество.

Таким образом, результаты исследования проблем адаптации первокурсников показывают целесообразность использования методов фокус-группы и тренинга на сплочение коллектива в работе со студентами-первокурсниками.

### Список литературы

1. Андреева Д. А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество. Вып. XI–II. М., 1973. С. 25–27.
2. Белановский С.А. Метод фокус-групп. М.: Никколо-Медиа, 2001.
3. Дубовицкая Т.Д., Крылова А.Я. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование, 2010. С. 3-9
4. Крюгер Р.А., Кейси М.Н. Фокус-группы: практическое руководство. Пер. с англ. М. Вильямс. 2003.
5. 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. 189–194.
6. Паршина Т.О. Структурная модель социально-психологической адаптации человека // Социологические исследования. 2008. № 8. С. 100-106.
7. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: БАХРАХ-М, 2002
8. Смирнов А.Г. Вопросы динамики протекания социально-психологической адаптации студентов к вузу // Психологические условия профессионального

становления личности в свете реформы общеобразовательной и профессиональной школы. М., 1998. Ч. 1. С. 48-55

**Рецензенты:**

Нартова-Бочавер С.К., д.псих.н., профессор, МГППУ, г.Москва;

Бабакова Т.А. д.п.н., профессор, ПетрГУ, г.Петрозаводск.