

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК ИНСТРУМЕНТ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

В.В. Коренчук

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Владивосток, Россия, *vlada_forever98@mail.ru*

Научный руководитель: старший преподаватель Д.С. Люкшина

Условия постоянно меняющегося современного мира требуют от студентов высших учебных заведений, будущих специалистов, быстрой переработки больших информационных потоков, повышения стрессоустойчивости, адаптированности к новым, порой «недружественным» условиям окружающей социальной и природной среды [1]. Пытаясь идти в ногу со временем, университеты активно занимаются модернизацией образовательных программ, введением новых технологий по обучению и адаптации, вырабатывая перечисленные качества у студентов [4].

Одной из точек модернизации, которая является актуальной для каждого высшего учебного заведения, выступает ряд социальных и психологических проблем, с которыми в той или иной степени сталкивается каждый студент на начальном этапе обучения. Причинами этого являются изменения окружающей социальной реальности, способов ее восприятия и интерпретации, психологические потрясения. Эти проблемы создают препятствия, снижающие эффективность образовательного процесса [2, 3].

Социально-психологический тренинг, будучи системой специально организованного интенсивного воздействия, является одним из инструментов адаптации студентов-первокурсников к процессу обучения в университете, к новой учебной группе, и, соответственно, является способом нивелирования обозначенных социально-психологических проблем. Под социально-психологическим тренингом (СПТ) понимается область практической психологии, ориентированная на использование активных

методов групповой психологической и психокоррекционной работы в целях развития адаптивности, коррекции и развития навыков общения. В тренинге развиваются формы поведения, которые включают восприятие партнера (перцепцию), передачу ему определенных сигналов (коммуникацию) и воздействие на него (интеракцию). Соответственно, они содержат в себе все три стороны общения: перцептивную, коммуникативную и интерактивную [1]. С помощью тренинга можно оказать планируемое воздействие, как на психику студента, так и на процесс развития учебной группы в целом. Этот процесс объединяет обучающий, коррекционный и психотерапевтический эффекты, что повышает ценность, увеличивает возможности и расширяет области применения групповой работы. Социально-психологический тренинг в наши дни является разновидностью психологической работы, которая доказала свою эффективность и широко используется в практической деятельности психологами, социальными работниками для обучения и подготовки различных специалистов [1].

Приоритет социально-психологического тренинга по отношению к другим формам адаптации студентов-первокурсников обусловлен, прежде всего, особенностями конкретной возрастной группы. Основным видом деятельности в юношеском возрасте является общение, обостряется потребность в социализации, в общественном признании. В силу этих особенностей студенты сталкиваются с трудностями в процессе межличностного общения, в том числе и в ситуациях конфликтного взаимодействия. Трудности коммуникативного характера зачастую начинают проявляться в юношеском возрасте особенно резко и, без должной коррекции, могут наложить негативный отпечаток на последующее развитие личности, поэтому «общению надо учить». Возможность обучения коммуникации связывают с общей сензитивностью указанного возраста к обучению.

Целесообразно дать краткую характеристику фаз развития групп СПТ. Первая фаза — фаза «разминки». В ходе этой фазы необходимо запустить

групповые процессы, наладить процесс первичных межличностных отношений в группе. Перед ведущими тренинга ставятся следующие задачи: - снятие тревоги и побуждение участников к действию; - создание благоприятного психологического климата, настройка участников на совместную работу. Далее идёт фаза «**активизации**», направленная на создание атмосферы доверия и необходимости каждого участника в группе. Задачи этой фазы: - приведение группы в оптимальное состояние для тренинга; - создание атмосферы доверия и контакта. Третьей является фаза «**лабилизации**» (конфронтации). Она направлена на коррекцию самооценки личности. Одной из существенных характеристик группы СПТ в ходе данной фазы является стремление участников к самоутверждению. Вначале фазы участникам тренинга необходимо показать, что их знания и навыки не способствуют решению актуальных задач, поставленных в ходе тренинга. Осознание участниками неадекватности привычных форм и моделей поведения вызывает переживание гаммы чувств: тревоги, уныния, неверия в свои способности. Затем тренер предлагает участникам новые приемы поведения, которые позволяют эффективно решать поставленные задачи и достигнуть цели тренинга. Фаза «**окончания**» направлена на тренировку новых навыков поведения и выбор старост групп. Эта фаза является также и содержательным, эмоциональным итогом тренинга. Данная фаза наступает, когда выполнены цели и задачи, поставленные в группе[1].

Опишем конкретный пример проведения социально-психологического тренинга для первокурсников специальности «Клиническая психология».

1 день. Цель: знакомство и установление контакта.

На тренинг ребята пришли в полном составе. После размещения всех в кругу тренера представились, рассказали о целях и задачах тренинга. К упражнениям ребята приступали охотно, без протеста или нежелания. Первое упражнение на знакомство, в котором каждому по очереди предлагалась назвать имя и свои положительное и отрицательное качество на первую букву имени. Тем, кто затруднялся, группа начала предлагать варианты сначала не

слишком активно, стесняясь. Тогда тренера поощрили их инициативу, что увеличило активность группы. Студенты стали менее напряженными и скованными, были доброжелательны друг к другу, шутили. В начале следующего упражнения «Глаза в глаза» ребята все еще продолжали общаться друг с другом, им было сложно поддерживать зрительный контакт в тишине. При обсуждении ожиданий и опасений динамика группы немного снизилась, вероятно, из-за того, что это задание не подразумевало группового обсуждения, а скорее диалог группы с тренерами. К заданию принять правила группы студенты подошли уже менее активно. Возникла пауза, тогда инициативу взяла на себя О. и начала предлагать варианты. Тогда начали присоединяться остальные ребята. Среди правил группы особенно характерными были «не отказываться от выполнения упражнений» и «соблюдать личное пространство». Последнее было поддержано единогласно, все ребята сказали о том, что не любят как слишком тесное коммуникативное взаимодействие, так и тактильное с людьми, которых мало знают.

Более активно студенты выполняли упражнение «Меняться ментами». Наблюдалось отсутствие конкуренции, желания занять место на стуле. Ребята играли с интересом, но спокойно соблюдая правила и периодически уступая друг другу место. В конце дня динамика группы снова снизилась, они отказывались от обеденного перерыва в 30 минут, чтобы быстрее закончить, спрашивали, во сколько мы заканчиваем, всегда ли так долго и так далее. Было заметно, что они устали. На заключительном шеринге многие ребята сказали, что в их опыте уже были подобные тренинги, и они надеются, что следующие дни будут более активными и интересными.

2 день. Цель: формирование положительной внутригрупповой атмосферы и развитие умения делиться переживаниями и раскрываться в группе; развитие навыка совместной работы.

На тренинг группа пришла настроенная на работу. На первом шеринге все высказали ожидание от дня интересных заданий и возможности сплотиться еще больше. При получении задания на установление невербального контакта с

каждым участником группы у ребят случился ступор, никто не хотел выходить, так как не знал, как его выполнить. Инициативу проявила Д. и быстро выполнила задание, задав темп и показав пример остальной группе, далее динамика возросла. Далее ребята без сложностей выполняли задания. Наиболее охотно они рисовали плакат и придумывали речевку для группы. Следует отметить, что большая часть студентов были задействованы, просматривалось, распределение обязанностей: кто-то придумывал речевку, кто-то искал идеи и подходящие картинки, кто-то переносил их на бумагу. Ребята не конфликтовали, советовались, спрашивали мнение друг друга. Вся группа была довольна результатом.

3 день. Цель: установление более тесного контакта; сотрудничество, выработка навыка совместного решения задачи.

Ребята пришли на тренинг после тестирования. На шеринге они говорили о своих впечатлениях от тестов, многие были недовольны результатами и не согласны с ними, некоторые расстроены. Тренера объяснили, что результаты зависят от различных факторов их самочувствия в данный момент и постарались снизить напряжение и дискомфорт, возникший у группы. Это ребятам помогло и далее к заданиям они приступили с большим энтузиазмом.

День был посвящен упражнению «Племя». Группа была разбита на две подгруппы, далее ребятам было сказано, что дальнейшие задания используются без использования человеческой речи, только звуки и знаки. При выполнении задания на создание атрибутов племени (вождь, шаман, одежда, танец, название племени, боевой клич, тотем) в первой группе вождем стал Д.. Это произошло негласно, он просто был первым, начавшим действовать. Они работали спокойно, никто не был в стороне, все были при деле. Во второй группе вождем стала Е.. Она также была первой, кто начал действовать, предлагать идеи и пытаться наладить «безречевую» коммуникацию. Она проявляла большую активность, давала задания участникам своего «племени», которые они тут же выполняли. Группа работала слажено, активно, не было тех, кто предпочел оставаться в стороне. Обе команды оказались довольны результатом своей

работы, отмечали, что все внесли свой вклад в выполнение заданий, никто не оставался в стороне. Тренера были с этим согласны.

4 день. Цель: выявление стратегий поведения в конфликтных ситуациях; закрепление отношений в коллективе.

После утреннего шеринга ребятам было предложено выполнить упражнение «Я падаю». Сначала никто из ребят не решался «упасть». Даже после того, как решился первый, паузы между «падениями» были затянуты. Далее динамика повысилась. При выполнении упражнения «Скала» ребята активно поддерживали и помогали друг другу, заботились о том, чтобы никто не упал, придерживали руками, проявляли бережность в отношении друг друга. В упражнении «На льдине» студенты были разделены на две команды в случайном порядке. Они также проявляли заботу друг о друге, активно обсуждали и пытались придумывать наиболее удачные стратегии удержания на «льдине». Явных лидеров ни в одной, ни в другой команде выявлено не было.

5 день. Пятый день тренинга стал продолжением предыдущего, так как было выполнено не все.

На шеринге ребята высказали настрой на работу. При выполнении упражнения «Катастрофа в Уральских горах» после составления индивидуальных списков инициативу группового обсуждения снова взяла на себя Л.. Она координировала процесс, резюмировала и оглашала итоговый список тренерам. В обсуждении принимали участие все ребята, они не конфликтовали между собой, обсуждение проходило мирно, все делились своими версиями, идеями. Результатом ребята были удовлетворены, с итоговым списком согласны. К заключительному заданию «Я - реальный. Я — идеальный. Я - глазами других» ребята отнеслись серьезно. Не было формальных рисунков и ответов. Особенно эмоциональным это задание оказалось для Е.. У неё были свои переживания и эмоции, которыми она не побоялась поделиться с группой. Группа с уважением и пониманием отнеслась к девушке. Под руководством тренеров ребята оказали одногруппнице поддержку. Это было очень важно и очень ценно как для девушек, так и для

группы в целом. После этого прошел процесс выбора старосты группы. По собственному желанию кандидатур выдвинуто не было. Группой были предложены Е. и К.. Большинством была выбрана К..

6 день. Цель: подведение итогов.

Заключительный день прошел в неформальной обстановке. Ребята были непринужденными и расслабленными. Были подведены итоги, ребята выразили благодарность тренерам. Тренера, в свою очередь, выразили благодарность группе и сказали напутственные слова. Можно сделать вывод, что в целом групповая коммуникация налажена, большинство ребят активно общаются между собой. В группе сформированы доверительные отношения.

Литература:

1. Кадыров Р.В., Береговская Л.В., Боленкова Е.Ф. Социально-психологический тренинг как средство формирования у студентов медицинских вузов конструктивного взаимодействия и способов разрешения межличностных конфликтов: учебное пособие / Под ред. Р.В. Кадырова. Ульяновск: Зебра, 2015. 188 с.

2. Пономарев А.В. Осипчукова Е.В. Адаптация студентов первого курса к системе высшего профессионального образования: от теории к практике. *Образование и наука*. 2007. № 1. С. 42-50.

3. Розенфельд А.С. Рямова К.А. Некоторые аспекты социально-педагогической адаптации студентов первокурсников к образовательной среде вуза. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2018. №6. С. 200-205.

4. Шуматов В.Б., Транковская Л.В., Черная И.П., Кузнецов В.В., Королев И.Б., Лебедев С.В., Елисеева Е.В., Федоров В.И. Медицинский университет цифровой эпохи. *Тихоокеанский медицинский журнал*. 2018. №3. С. 5-9.