

АДАПТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ В СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ

*Р.Р. Кутькина, Т.Е. Косаревская
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Интернационализация современного образования актуализировала проблему адаптации студентов-иностранцев к образовательному пространству высшей школы. Ускорение процесса адаптации студентов, успешность их вхождения в новую социокультурную и образовательную среду является важнейшей задачей университета.

В психологической литературе сопровождение адаптации рассматривалось М. Р. Битяновой, В. П. Бондаревым, Г. В. Бурменской, И. В. Дубровиной, Е. И. Исасвым, И. Г. Каблуковой, О. А. Карабановой, Н. Н. Михайловой, В. И. Слободчиковым, А. И. Юдиной, как система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и развития в ситуациях взаимодействия.

Одним из наиболее эффективных методов развития психологической компетентности в современной этнической психологии и практике подготовки к межкультурной коммуникации считается социально-психологический тренинг. Данный метод практической психологии предполагает использование активных приемов групповой работы для развития компетентности личности в общении. Основной задачей тренинга с иностранными гражданами, в свою очередь, является развитие этнокультурной компетентности – способности к эффективному взаимодействию с представителями разных этнических общностей [1]. По мнению Г. Триандиса, межкультурный тренинг ставит перед собой две основные задачи: познакомить с межкультурными различиями в межличностных отношениях (это требует проигрывания ситуаций, в которых что-либо протекает по-разному в двух культурах); сделать возможным перенос полученных знаний в новые ситуации. Е.Н. Резниковым и Г.И. Марасановым на базе РУДН разработана программа тренингов по адаптации иностранцев в российском вузе. М.А. Помченко, И.Е. Киришевой разрабатываются адаптационные программы, ориентированные на студентов из КНР [2].

Цель исследования: охарактеризовать условия проведения, компоненты и специфику адаптационного тренинга для студентов-иностранцев.

Материал и методы исследования: теоретический анализ литературных источников, моделирование, эксперимент, наблюдение, опрос, анализ и продуктов деятельности студентов. Проведены разработка и апробация тренинга, направленного на развитие социально-психологической компетентности китайских студентов 1 и 3 курсов, проходивших обучение на педагогическом и художественно-графическом факультетах ВГУ имени П.М. Машерова.

Результаты и их обсуждение. Программа «Адаптационный тренинг для иностранных студентов» из цикла социально-психологических тренингов разработана авторами на основе работ В.Ю. Большакова (1996), А.С. Прутченкова (1996), К. Фопеля (1999) и апробирована в рамках работы Психологической службы ВГУ имени П.М. Машерова (2001-2010), отдела международных связей (2018- 2020).

Целью программы является оптимизация процесса адаптации первокурсников- иностранных граждан к условиям обучения в университете. В ходе ее реализации решаются следующие задачи: знакомство с группой; осознание студентами личностных качеств и сценариев поведения в общении; расширение представления о других культурах, проработка этнические стереотипов; снижение уровня тревожности; знакомство с продуктивными копинг-стратегиями; обучение распознаванию вербальных и невербальных сигналов представителей других культур; отработка навыков эффективного взаимодействия; приобретение навыков совместной деятельности; определение статусно-ролевой позиции в группе, создание позитивного микроклимата; установка на взаимодействие и поддержку.

Программа предполагает 24 часа тренинговых занятий (4 модуля по 6 часов).
Содержание программы.

	Наименование темы	Содержание	Кол-во часов
Модуль 1. Знакомство. Секреты эффективного общения. Цель: отработка навыков эффективного взаимодействия в общежитии (общение с сотрудниками общежития, белорусскими студентами); обучение распознаванию вербальных и невербальных сигналов представителей других культур; знакомство с членами группы; создание благоприятной эмоциональной атмосферы и доверительных отношений в тренинговой группе; снижение уровня тревожности.			
1.1	Введение в тренинг.	Цели и задачи адаптационного тренинга; барьеры общения, возникающие в повседневной жизни в незнакомой стране; характеристики вербальных и невербальных сигналов представителей других культур; знакомство с группой, правила группы, личностные качества и сценарии поведения, проявляющиеся в общении. Рефлексия.	3
1.2	Секреты эффективного общения	Отработка навыков эффективного взаимодействия в общежитии (общение с сотрудниками общежития, белорусскими студентами). Факторы эффективного взаимодействия. Вербальные и невербальные средства общения.	3
Модуль 2. Психологические факторы успешных межличностных отношений. Цель: расширение представлений участников группы о своих психологических особенностях, этнических стереотипах и особенностях белорусской культуры, ее нормах, ценностях, традициях; создание позитивной установки на взаимодействие в повседневных бытовых ситуациях, в университетской среде; приобретение навыков совместной деятельности.			
2.1	Личность во взаимодействии.	Отработка навыков эффективного взаимодействия в университетской среде (общение с преподавателями, белорусскими студентами, сотрудниками служб университета). Образ «я». Самооценка, уровень притязаний и этнические стереотипы в общении. Барьеры общения. Приемы активного слушания.	6 часов (2 занятия по 3 часа)
Модуль 3. Психологические условия взаимодействия в городской среде. Управление конфликтом. Цель: тренировка навыков продуктивного взаимодействия в условиях города; создание позитивной установки на общение в повседневных бытовых ситуациях; приобретение навыков совместной деятельности; обучение конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций.			
3.1	Приемы эффективного взаимодействия в условиях города.	Отработка приемов эффективного взаимодействия в условиях города (магазин, аптека, транспорт и т.д.) Знакомство с понятиями «уверенность в себе», «неуверенность» и «агрессивность».	3
3.2	Управление конфликтом.	Базовые характеристики конфликтного взаимодействия. Стили поведения в конфликтной ситуации. Управление конфликтом. Конструктивные способы разрешения конфликтов.	3
Модуль 4. Легко ли быть студентом? Эмоциональный стресс в учебной деятельности и его профилактика Цель: обучение приемам эмоционально-волевой регуляции в учебной деятельности; снижение уровня тревожности; обучение эффективному поведению во время экзамена; подведение итогов работы в тренинговой группе.			
3.1	Как научиться эффективно управлять стрессом.	Роль эмоций и чувств в жизни человека. Эмоциональные состояния. Эмоционально-волевая регуляция личности в учебной деятельности. Стадии развития стресса. Приемы эффективного управления стрессом. Продуктивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях.	3
3.2	Легко ли быть студентом? Итоговое занятие.	Правила успешного поведения при подготовке к экзамену и во время экзамена. Приемы профилактики эмоционального перенапряжения в учебной деятельности. Самоанализ результатов тренинга.	3
	ВСЕГО		24

Тренинговые занятия проводят преподаватели, практикующие в области психологии и имеющие специальную подготовку для проведения социально-психологического тренинга. Со ведущими могут выступать иностранные студенты предвыпускного и выпускного курсов, обучающиеся на факультете социальной педагогики и психологии и на других факультетах университета. Для этих студентов проведение тренинга, с одной стороны, является важным момен-

том в освоении практических психологических знаний, с другой – процессом передачи личного опыта обучения и адаптации к университету и будущей профессии.

Структуру занятий условно подразделяется на три блока: вводный (мотивационный), основной (тематический) и заключительный (рефлексивный). Отдельным направлением тренинга стал процесс конструирования и использования культурного ассимилятора, содержание которого состоит из трех компонентов: ситуации межкультурного взаимодействия, интерпретации и обратная связь, позволяющая получить важные сведения о чужой культуре. Такой алгоритм программированного обучения облегчает процесс знакомства с новой культурой и активизирует межкультурную сензитивность. При создании культурного ассимилятора в данной работе использовалась методика, описанная Т. Г. Стефаненко [3]. В тренинге ассимилятор используется как сценарий драматизации, как иллюстрация проблемы для последующего обсуждения и как средство измерения компетентности в межкультурном взаимодействии.

Рефлексия применения культурного ассимилятора в работе с китайскими студентами позволяет констатировать высокую эмоциональную вовлеченность участников при высказывании объяснений поведения персонажей и явный интерес к вариантам интерпретации в обратной связи. Во время обсуждения имеет место включение механизма идентификации, когда студенты ставят себя на место главного героя, переживая ситуацию как личный опыт, проявляя собственные индивидуальные способы реагирования.

Заключение. Программа адаптационного тренинга содержит систему методов и приемов работы, позволяющих информировать о стране, культуре, традициях, специфике норм и ценностей, ориентировать в образе жизни студента, помочь выработать верные установки, ожидания, навыки поведения в городе, учреждении образования, общежитии, учебной группе. Социально-психологический тренинг является одним из эффективных методов развития психологической компетентности иностранных студентов и способствует оптимизации процесса адаптации первокурсников-иностранцев к условиям обучения. Полученные данные могут быть использованы в практике психологической работы со студентами-иностранцами в начальный период обучения в университете.

1. Мацумото, Д. Психология и культура / Д. Мацумото. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 416 с.
2. Актуальные проблемы этнопсихологии в контексте культурно-исторического сотрудничества со странами Азиатско-Тихоокеанского региона: сб. науч. статей междунар. науч.-пр. конф. 23–25 мая 2008 г. / под ред. Р. Д. Санжаевой. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008. – 304 с.
3. Стефаненко, Т. Г. Тренинг этнической толерантности для школьников / Н. М. Лебедева, О. В. Лунова, Т. Г. Стефаненко. – М.: Привет, 2004. – 358 с.

УРОВЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ПРОСОЦИАЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ

*Н. В. Кухтова
Витебск, ВГУ имени П. М. Машерова*

Просоциальный характер поведенческой активности, является актуальным и востребованным на современном этапе развития общества, так как определяет активность современных специалистов. Наряду с типичными, традиционными социальными проблемами появляются и сосуществуют принципиально новые, связанные с изменениями в социальной структуре общества и социально-экономическими, социально-политическими и психологическими условиями ее функционирования. В связи с этим, возникает проблема формирования просоциальной личности, готовой к солидарности и совместным действиям, что крайне необходимой для специалистов, ориентированных на оказание помощи (Е. А. Серова) [4].

Теоретико-эмпирическое изучение феномена просоциального поведения демонстрирует достаточное разнообразие факторов, причин, условий, которые определяют его развитие и реализацию личностью в различных жизненных ситуациях, а также своеобразие структуры и моделей данного вида поведения (Г. Д. Ковригина, Е. В. Логинова) [1, 3]. В связи с этим, как отмечает С. И. Соболев «возможна его многоаспектность и полиморфность, поскольку оно (просоциальное поведение) интегрировано практически во все социальные сферы жизни личности, обуславливая жизненный потенциал человека и способствуя положительному объединению личности в современный социум, включая профессиональную деятельность» [5].