

DOI: 10.17689/psy-2014.1.7

УДК 159.9

## **Тренинговые технологии как средство оптимизации адаптационного процесса**

© 2014 Мельничук Марина Геннадиевна,

старший преподаватель кафедры философии Харьковского национального университета радиоэлектроники, г. Харьков [philos@kture.kharkov.ua](mailto:philos@kture.kharkov.ua)

*Аннотация.* В статье представлена разработанная и апробированная технология преодоления проявлений психосоциальной дезадаптации у иностранных студентов, в основу разработки которой была положена совместная методика Национального центра изучения ПТСР и Национальной сети детского травматического стресса США. Описанная тренинговая программа, рассчитанная на работу в группе до 15 человек и состоящая из шести сеансов продолжительностью 60 минут каждый. Сеансы проводятся в форме беседы..

*Ключевые слова:* тренинг, психосоциальная дезадаптация, иностранные студенты.

### **Training technologies as a means of adaptive process optimization.**

© 2014 Melnichuk Marina Gennadievna,

senior lecturer at the philosophy department of Kharkov university of electronic engineering (Kharkov), [philos@kture.kharkov.ua](mailto:philos@kture.kharkov.ua)

*Annotation:* This article presents the developed and tested technology of overcoming the signs of psychosocial alienation of the foreign students. This technology is based on the joint methodology of National PTSD research centre and National network of childhood traumatic stress of the USA. The described above training program is aimed at the groups up to 15 people and consists of six interviews each one hour long. The interviews are conducted in the form of a conversation.

*Keywords:* training, psychosocial alienation, foreign students.

Подавляющее большинство иностранных студентов, обучающихся сегодня в высших учебных заведениях Украины, являются выходцами из государств с неблагоприятной экономической и политической ситуацией, наличием природных катаклизмов и вооруженных конфликтов. Различный травматический опыт (политического, социального, природного характера), полученный на родине, а также сам факт миграции негативно влияют на

процесс адаптации временных переселенцев к жизни на новом месте, и на их адаптацию в образовательном пространстве, в частности (Вард, 1993; с.130).

Иностранные студенты в полной мере подвержены эмоциональному переживанию ситуации, сложившейся в связи с иммиграцией и испытывают психологический кризис в силу возрастных, социальных и психологических особенностей. Одним из проявлений этого кризиса является дезадаптация – потеря ценностных ориентиров, лежащих в основе построения сценариев жизни, выбора стратегий профессиональной и личностной самореализации. Таким образом, в связи с кардинальной сменой социального окружения, образа жизни и деятельности мигрантов возникает необходимость в их психосоциальной адаптации, наслаивающаяся на прохождение нормативного кризиса в юношеском возрасте, связанного с профессиональным и личностным самоопределением (Донских, 2010; с.169).

Проведенное исследование временных мигрантов, обучающихся в высших учебных заведениях Украины (N=204, 1 курс обучения) выявило высокий процент наличия симптомов психосоциальной травмы: психологической фрагментации, потери ощущения защищенности, надежности, веры в свои силы, вместе с ощущением дезориентации и, что наиболее важно, потери своего «Я». В исследовании использовались методики: GHQ-12, Satisfaction with Life Scale, Self-Esteem Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, PCL-5, LEC, CSI, авторская методика (Бланчард, 1996; с.669; Грей, 2004; с.330; Джексон, 2007; с.57). Испытуемые: уроженцы Арабской Республики Египет (3%), Исламской Республики Афганистан (17%), Исламской Республики Иран (15%), Республики Ирак (20%), Республики Камерун (7%), Республики Судан (10%), Федеративной Республики Нигерия (28%). Наиболее распространенными реакциями на травматические события оказались: нарушения сна (психосоматические инсомнии, нарушения ритма сна и т.п.), депрессивные расстройства, а также чувство вины. В связи с этим, актуальной задачей представляется разработка действенных механизмов

психосоциальной адаптации, направленных на повышение эффективности образовательного процесса у иностранных студентов в новых условиях существования.

Как следует из анализа результатов исследования, главной проблемой, с которой сталкиваются зарубежные граждане в Украине, является, прежде всего, языковой барьер. Большое число опрошенных относят эту проблему к психотравматическим факторам, ограничивающим их нынешнюю социальную активность. Подобным же травматическим опытом большинство мигрантов считает приспособление к новым условиям жизнедеятельности (ментальные, юридические, климатические, бытовые аспекты). Например, для многих проблемой является общение с соседями по общежитию – при размещении студентов в кампусе редко учитываются культуральные национальные особенности, что создает дополнительные сложности при совместном проживании представителей разных стран, культур и религий.

Также к травматическим событиям мигранты относят собственно процесс обучения в университете. Здесь первой в ряду проблем является само поступление в то или иное учебное заведение, чаще всего, обусловленное мнением родителей, а не собственным желанием профессионального роста. При этом выбор страны для временного пребывания зависит от возможности получения диплома международного образца. Не последнюю роль играет ее близость к Европейскому Союзу, стабильность политической и экономической ситуации.

Кроме того, при проведении исследования оказалось, что резко негативную реакцию иностранцев вызывают вопросы, касающиеся личностных коммуникаций с представителями различных государственных структур. Студенты отмечают, что, в большинстве случаев, не имеют адекватной медицинской или социальной помощи, боятся встреч с сотрудниками правоохранительных органов и чиновниками миграционной службы, и не доверяют им. Социальную поддержку они получают, в основном, от

родственников и друзей (дистанционно либо непосредственно), и значительно реже — от университетских педагогов и психологов.

Полученные в ходе исследования результаты, хорошо согласуются с теорией (Налчаджян, 2010; с.266) и, среди прочего, позволяют определить самые распространенные модели адаптационного поведения, применяемые опрошенными иностранными студентами на практике: замкнутость, уход в себя (один из способов – постоянное пребывание в подключенных к плееру наушниках, вне зависимости от места и времени); религиозный фанатизм (исполнение культовых предписаний и обязанностей, занимающее все свободное от учебы время); гиперактивная социализация (тесный контакт с как можно большим количеством друзей, посещение ночных клубов, дискотек и т.п.).

Выявленное в ходе исследования фрустрационное поведение иностранных студентов, по нашему мнению, свидетельствует об их психосоциальной дезадаптации и требует принятия мер по повышению эффективности процесса адаптации мигрантов в образовательном пространстве. Для решения этой задачи, на основе совместной методики Национального центра изучения ПТСР и Национальной сети детского травматического стресса США (SPR; с.15), нами была разработана соответствующая тренинг-программа. Предлагаемый тренинг рассчитан на работу в группе до 15 человек и состоит из шести сеансов продолжительностью 60 минут каждый. Сеансы проводятся в форме беседы.

Первый сеанс: Сбор информации о травмирующих событиях. Цели: получение наиболее полной картины психотравмы; правильная расстановка акцентов; предложение стратегии поведения. В ходе сеанса студенты-мигранты получают информацию о различных стрессовых факторах, которым подвергаются люди, пережившие травматические события различной природы и степени тяжести. Ведущий рассказывает о стратегиях поведения, которым можно следовать в той или иной ситуации. Задает вопросы, стимулируя и поддерживая обмен мнениями. В конце беседы участникам предлагается

ответить на вопросы анкеты (Screening Form). Анкетирование позволяет построить профиль каждого студента, в котором освещаются следующие направления: физическое здоровье; эмоциональное состояние; стабильность, защищенность; благосостояние; зависимости; социальные роли; межличностные отношения.

Второй сеанс: Ознакомление с адаптационными механизмами. Цели: рассмотрение адаптационных механизмов и тактик поведения в посттравматический период. В ходе сеанса рассматриваются различные механизмы адаптации. Группе предстоит выбрать наиболее подходящую стратегию поведения в различных ситуациях. Предлагается четырехступенчатая модель разрешения конфликта: определение проблемы и выяснение собственного отношения к ней; установка целей; мозговой штурм; совместный выбор наиболее адекватного поведения. Каждая ступень модели рассматривается индивидуально, после чего ведущий просит участников группы записать свою проблему в специально разработанной для этого форме (Problem-Solving Worksheet). В дальнейшем каждая форма обрабатывается, а полученные результаты используются в построенном ранее профиле студента.

Третий сеанс: Направленность на позитивную деятельность. Цели: осмысление травматического события, его последствий и влияния на жизнь мигрантов; вовлечение группы в позитивную активность. В ходе сеанса рассматривается связь мыслей, чувств и поведения студентов в посттравматический период. Проводятся попытки переосмысления произошедшей травмы, а затем изменение негативных мыслей и действий на позитивные. Таким образом, устанавливается связь мыслей и действий с изменением чувств и отношения к травматическим событиям. Затем группе предлагается список позитивных занятий (Positive Activity Worksheet) — групповых и индивидуальных, активных и пассивных, и т.д. Совместно с ведущим составляются индивидуальные планы работ, определяется частота и форма отчетности. Данные заносятся в профиль студента.

Четвертый сеанс: Управление реакциями. Цели: диагностирование психотравмы; овладение некоторыми методами восстановления психического здоровья. В ходе сеанса ведущий рассказывает о наиболее распространенных формах психических расстройств, возникающих в результате травматических событий, а также о видах психологической поддержки пострадавшим. Группе предлагаются различные модели поведения, проанализировав которые каждый студент может выбрать наиболее приемлемый для себя вариант. Для контроля текущего психологического состояния в группе, раздаются опросники (Posttraumatic Stress, Anger and Irritability, Sleep Difficulties, Depressed Mood, Drug and Alcohol Problems). Результаты обработки анкет также заносятся в профиль студента.

Пятый сеанс: Позитивные мысли. Цели: дифференциация чувств и мыслей, связанных с травматическим событием; умение изменять характер мыслей. В ходе сеанса ведущий рассказывает о влиянии негативных мыслей на психику. Группе предлагается список отрицательных суждений и их антонимы (Helpful Thinking Handout). Под руководством ведущего, студенты выбирают наиболее близкие для себя суждения и пробуют найти им замену из числа позитивных. Затем каждый участник описывает пережитый травматический опыт и связанные с ним ощущения, пытаясь извлечь из него положительный урок. Ведущий использует данные из построенного ранее профиля студента.

Шестой сеанс: Гармоничные социальные связи. Цель: умение налаживать и сохранять отношения с окружающими. В ходе сеанса ведущий рассказывает о пользе гармоничных отношений с родственниками, друзьями и знакомыми, и о той помощи, которую можно от них получить. Студентам предлагается заполнить список социальных связей (Social Connections List), для определения своего основного круга общения. Затем, под руководством ведущего, участники сами назначают роли, которые близкие люди играют в их жизни и разрабатывают план оказания ими социальной поддержки. Рассматриваются

различные варианты получения помощи. Ведущий использует данные из профиля студента.

В результате проведения предложенного тренинга группа должна овладеть определенными практическими навыками в области психосоциальной адаптации. С целью анализа эффективности данной программы, участников тестируют перед началом и после окончания тренинга, а также подвергают контрольному тестированию спустя 3 недели по завершении занятий.

### Литература:

1. *Донских Т.П.* Социально-психологическая адаптация студента-мигранта в новых социокультурных условиях // Вестник ОГУ. Оренбург: №12 (118), 2010. – С.167-172.
2. *Гриценко В.В., Константинов В.В.* Тренинг оптимизации процесса социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов // учеб.-метод. пособие; Балаш. фил. Саратов. гос. ун-та им. Н. Г. Чернышевского. Балашов, 2004. – 50 с.
3. *Константинов В.В.* Социально–психологические характеристики адаптации мигрантов в современных условиях // Пенза: ПГПУ, 2007 – 187 с.
4. *Налчаджян А.А.* Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
5. *Blanchard E.B., Jones-Alexander J., Buckley T.C., Forneris C.A.* Psychometric properties of the PTSD checklist (PCL) // Behavioral Research & Therapy №34, 1996. – P.669-673.
6. *Gray M.J., Litz B.T., Hsu J.L., Lombardo T.W.* The psychometric properties of the Life Events Checklist // Assessment №11, 2004. – P.330-341.
7. *Jackson C.* The General Health Questionnaire // Occupational Medicine, 2007. – P.57-59.
8. *Konstantinov V., Ruchkova N., Vershinina M.* Group and personality: cross-road of cultures // Publishing House «S&IC». - St. Louis (USA), 2013. – 88 p.
9. Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide / National Center for PTSD, National Child Traumatic Stress Network, 2010.

**Reference:**

- Donskih T.P.* Sotsialno-psihologicheskaya adaptatsiya studenta-migranta v novykh sotsiokulturnykh usloviyah // Vestnik OGU. Orenburg: №12 (118), 2010. – S.167-172.
- Gritsenko V.V., Konstantinov V.V.* trening optimizatsii protsessa sotsialno-psihologicheskoy adaptatsii vynuždennuh migrantov // ucheb.-metod. posobie; Balash. fil. Sarat. gos. un-ta im. N. G. Chernyshevskogo. Balashov, 2004. – 50 s.
- Konstantinov V.V.* Sotsialno–psihologicheskije harakteristiki adaptatsii migrantov v sovremennykh usloviya // Penza: PGPU, 2007 – 187 s.
- Nalchyadzhan A.A.* Psihologicheskaya adaptatsiya: mehanizmy i strategii. – 2-e izd., pererab. i dop. – M.: Eksmo, 2010. – 368 s.
- Blanchard E.B., Jones-Alexander J., Buckley T.C., Forneris C.A.* Psychometric properties of the PTSD checklist (PCL) // Behavioral Research & Therapy №34, 1996. – P.669-673.
- Gray M.J., Litz B.T., Hsu J.L., Lombardo T.W.* The psychometric properties of the Life Events Checklist // Assessment №11, 2004. – P.330-341.
- Jackson C.* The General Health Questionnaire // Occupational Medicine, 2007. – P.57-59.
- Konstantinov V., Ruchkova N., Vershinina M.* Group and personality: cross-road of cultures // Publishing House «S&IC». - St. Louis (USA), 2013. – 88 p.
- Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide / National Center for PTSD, National Child Traumatic Stress Network, 2010.