

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-МИГРАНТОВ

Д. В. Василенко

Рассматривается практическое решение проблемы психологической адаптации студентов-мигрантов, как особой социальной и возрастной категории населения. Специфика возрастных особенностей и трудности, возникающие в связи с необходимостью адаптации к новой социальной и этнокультурной среде, порождают особый спектр проблем и приводят к появлению потребности студентов-мигрантов в психологической поддержке. Предлагаемая программа опытно-экспериментальной работы по обеспечению процесса психологической адаптации студентов-мигрантов имеет в качестве основных целей: психологическое обеспечение свободного и гармоничного развития личности в процессе адаптации к изменившимся социальным условиям жизнедеятельности; предупреждение негативных тенденций в психологии студентов-мигрантов; преодоление трудностей личностного роста; коррекцию отклоняющегося поведения; устранение конфликтных ситуаций во взаимоотношениях с окружающими.

Статья может быть полезна для изучения и понимания процессов адаптации, интеграции и психологической поддержки представителей различных групп социального риска.

The practical decision of a problem of psychological adaptation of students-migrants, as special social and an age category of the population is considered. Specificity of age features and the difficulties arising in connection with necessity of adaptation to new social, ethnic and culture to environment, derivate a special spectrum of problems and result in occurrence of requirement of students-migrants in psychological support. The offered program of skilled - experimental work on maintenance of process of psychological adaptation of students-migrants has as the basic purposes: psychological maintenance of free and harmonious development of the person during adaptation to changed social conditions of ability to live; the prevention of negative tendencies in psychology of students-migrants; overcoming of difficulties of personal growth; correction of deviating behaviour; elimination of disputed situations in mutual relation with associates.

The article can be useful to studying and understanding processes of adaptation, integration and psychological support of representatives of various groups of social risk.

Проблема психологической адаптации личности является одной из ключевых в современных социально-психологических исследованиях. Адаптация – постоянный динамичный процесс, в ходе которого происходит не только интеграция личности в социум, но и профессиональное, личностное развитие и самореализация. Следует отметить, что уже на уровне

определения подчеркивается важность личности, ее ведущих структурных образований для развития и конечной успешности процесса психологической адаптации.

В докладе Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения (1979) основным условием нормального психосоциального развития личности признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию лиц, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям личности. Эксперты Всемирной организации здравоохранения на основе анализа многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья, дезадаптация гораздо чаще отмечаются у людей, которые страдают от недостаточного общения, враждебного отношения. Симпатия и эмоциональная опора возмещает отсутствие иных психических элементов. Основное патогенное, дезадаптирующее значение для нарушения развития личности имеет недостаточное удовлетворение аффективных потребностей, то есть эмоциональная депривация, а также ряд других психологических проблем, к числу которых относится и смена социальной ситуации жизнедеятельности в условиях миграции.

Проблема психологической адаптации выступает на первый план в условиях существенного, кардинального изменения деятельности индивида, сопровождающегося трансформациями в его социальном окружении. При этом ведущую роль в развитии и результативности адаптационных процессов играют именно структуры личности как отражение складывающихся отношений и связей с существенными характеристиками человеческого бытия. Личность может также выступать в качестве некоего психологического средства, обеспечивающего адаптационные процессы на всем жизненном пути человека.

Исследование проблемы психологической адаптации студентов-мигрантов требует, с одной стороны, анализа общих закономерностей адаптационного процесса и изучения специфики адаптации студентов-

мигрантов, с другой, – четкого ограничения круга психологических проблем, которые препятствуют адаптационному процессу и требуют квалифицированной психологической помощи.

Принцип гуманизации социальной сферы требует понимания и принятия человека и его природы, а также проблем и трудностей, испытываемых каждым отдельным индивидом, особенно в состоянии маргинальности, в период адаптации к новой социальной ситуации. Индикатором эффективности адаптационного процесса является, в свою очередь, психологическая адаптированность мигрантов к изменившимся социальным условиям, которая определяется устойчивыми тенденциями снижения таких асоциальных проявлений как преступность, суицид, наркомания, проституция, социальное сиротство и т.д. При этом предполагается, что психологическая адаптация студентов-мигрантов осуществляется за счет психологической поддержки личности, ориентированной на актуализацию и самореализацию внутренних возможностей и личностного потенциала каждого отдельного индивида.

Студенты-мигранты – это особая социальная и возрастная категория населения, характерной чертой которой является необходимость адаптации к изменившимся условиям жизнедеятельности. Специфика возрастных особенностей и трудности, возникающие в связи с необходимостью адаптации к новой социальной и этнокультурной среде, порождают особый спектр проблем и приводят к появлению потребности студентов-мигрантов в психологической поддержке.

Учитывая специфику смены привычной социальной ситуации жизнедеятельности, в качестве основных проблем, препятствующих процессу психологической адаптации личности студентов-мигрантов мы выделяем следующие:

- 1) изменение социального статуса личности;
- 2) вхождение в новую этнокультурную среду;
- 3) смена смысложизненных и ценностных ориентаций;

4) изменение структуры мотивов;
 5) проблема отверженности и отчужденности (одинокость, насмешки, издевательства, агрессия);

б) проблема эмоционального принятия личности обществом, создание благоприятного эмоционально-психологического климата.

Важную роль при разрешении возникающих трудных жизненных ситуаций, вызывающих необходимость адаптивных перестроек, играет уровень активности личности. Данные теоретических исследований и накопленный эмпирический материал свидетельствуют, что при недостаточном или избыточном уровне активности с большой степенью вероятности возникают психические состояния, нарушающие процесс адаптации и приводящие к дезадаптации (таблица 1.1).

Таблица 1.1 – Уровень активности личности в процессе адаптации

| | Уровень активности личности | | |
|--|--|--|--|
| | недостаточный | адекватный | избыточный |
| Отношение к ситуации, доминирующий мотив | эмоциональное неприятие цели без адекватной когнитивной оценки | согласованность эмоциональной и когнитивной оценки; стремление найти путь к цели | эмоциональный компонент отношения доминирует над когнитивным; стремление достичь цели немедленно |
| Характер адаптации | неполная адаптация без достаточной активности | адаптация укрепляется активностью | адаптация ослабляется излишней активностью |
| Поведение | пассивное (капитуляция) | активное организованное | активное дезорганизованное |
| Продуктивность – ориентировочной активности – волевой активности | – – | + + | + – |
| Характеристика состояния | апатия | активация | высокое напряжение |
| Настроение | подавленное (уныние) | ровное (бодрость) | нервное (беспокойство) |
| Вероятный итог | гипотимия, депрессия | сохранение или повышение психологической устойчивости, удовлетворенность | астения, депрессия |

Проведенные нами исследования позволили установить в зависимости успешности обучения в вузе от параллельно протекающего процесса

психологической адаптации студентов-мигрантов и выявить следующие тенденции:

1) в ситуациях, которые не являются экстремальными, студенты-мигранты стремятся к безопасности, обеспечивающей охрану достигнутого и возможность дальнейших достижений. Это связано с тем, что психическая деятельность мигрантов имеет ярко выраженный адаптивный характер. Однако не следует забывать, что на пути к цели любому человеку свойственно, по возможности, минимизировать напряжения, избегать страданий, стремиться к радости и т.д.

2) студенты-мигранты тяготеют к такому уровню уверенности, который дает им возможность предвидеть будущее. Иными словами, возникает требование четкой перспективы становления себя как специалиста и уверенности в том, что требования, предъявляемые в процессе обучения в вузе, повлекут большее, быть может, предельное напряжение его интеллектуальных и нравственных сил, однако, будут соответствовать его возможностям.

3) студенты-мигранты стремятся к реализации чувства собственного достоинства и значимости. Удовлетворение этих потребностей, основанное на объективной оценке достижений, – едва ли не кратчайший путь к росту знаний студента, его добросовестности.

4) студенты-мигранты стремятся достичь внутренней эмоциональной гармонии. Подобная тенденция позволяет трактовать процесс обучения в вузе не только как сообщение определенных фактов науки, но и как деятельность, формирующую способность творчески мыслить, чувствовать, оценивать, действовать – словом, направленную на выработку активных жизненных позиций будущего специалиста.

Воздействие на процесс адаптации студентов-мигрантов осуществляется путем оказания психологической поддержки развития личности, которая представляет собой деятельность, направленную на

восстановление оптимального психологического состояния личности с целью полного или частичного разрешения проблемной ситуации.

Задачи развития личности и проблемы, встающие перед студентами-мигрантами, приводят к формированию у них потребности в помощи и поддержке. В качестве основных целей психологической поддержки студентов-мигрантов мы выделяем: психологическое обеспечение свободного и гармоничного развития личности в процессе адаптации к изменившимся социальным условиям жизнедеятельности; предупреждение негативных тенденций в психологии студентов-мигрантов; преодоление трудностей личностного роста; коррекцию отклоняющегося поведения; устранение конфликтных ситуаций во взаимоотношениях с окружающими.

Основными функциями психологической поддержки студентов-мигрантов являются: активное содействие формированию личностного и интеллектуального потенциала; создание психологических условий для наиболее полного развития творческих способностей, познавательной и нравственно-мотивационной сфер личности; помощь в преодолении отклонений в интеллектуальном и личностном развитии, в разрешении возникающих конфликтных ситуаций.

Психологическая поддержка студентов-мигрантов может быть оказана лишь на основе особого типа взаимоотношений субъектов образовательного пространства, предполагающих личностно-ориентированное, субъект-субъектное педагогическое взаимодействие. Преподаватель и студент естественным образом включены в систему, в которой возникают «помогающие отношения» (как и в других диадах: дети-родители, врач-пациент, консультант-клиент и др.) Своеобразие помогающих отношений заключается в том, что субъект деятельности является одновременно первичным инструментом работы.

Созданная нами программа опытно-экспериментальной работы по поддержке процесса психологической адаптации студентов-мигрантов была направлена на решение следующих задач:

- развитие у студентов-мигрантов адекватного понимания себя и коррективировка самооотношения;
- помощь в осмыслении личностью глубинной сути собственных психологических проблем;
- осознание наличия в себе психологических резервов, личностного потенциала, способного противостоять жизненным невзгодам и трудностям;
- формирование и коррекция у студентов-мигрантов смысложизненных и ценностных ориентаций, базирующихся на категориях гуманизма;
- изменение стилевых характеристик и развитие навыков социального и этнокультурного взаимодействия.

Исходя из специфики контингента испытуемых, в качестве которых выступили студенты-мигранты первого курса Северо-Кавказского государственного технического университета, созданная нами программа содержала диагностические, коррекционные и развивающие методы. На констатирующем этапе исследования, в котором принимали участие в общей сложности 350 студентов, предполагалось проведение ряда диагностических процедур, таких как опрос, анкетирование, тестирование, с целью выявления особенностей психического состояния и психологических проблем студентов-мигрантов.

Проблемы, связанные с диагностикой психологической адаптации личности, чрезвычайно сложны и разнообразны. Многие диагностические методики так или иначе выходят на проблему психологической адаптации личности и могут применяться в именно в этом контексте. Например, в методике Т. Лири прямо идет речь об адаптивном и дезадаптивном уровне развития качеств. Определенная структура мотивации (методики Х. Хекхаузена, К. Замфир и А.А. Реана и др.) может способствовать или препятствовать процессу психологической адаптации личности. Однако, проведенный нами теоретический анализ показал, что в настоящее время,

пожалуй, нет какой-либо единой, специальной методики, которая бы надежно решала задачу комплексного изучения психологической адаптации личности. Сложность проблемы состоит в том, что комплексная диагностика психологической адаптации должна быть одновременно направлена на диагностику общего уровня психологической адаптации личности, на диагностику адаптированности как конкретного состояния личности, а также на диагностику адаптационного потенциала личности.

Констатирующий этап нашего исследования был ориентирован на определение особенностей психического состояния и психологических проблем, возникающих перед студентами-мигрантами в процессе психологической адаптации. В соответствие с задачами экспериментального исследования, мы условно разделили констатирующую часть нашей работы на два этапа.

Целью первого, предварительного этапа констатирующей части нашего исследования была диагностика психического состояния и уровня психологической адаптированности студентов в период смены привычной социальной ситуации жизнедеятельности. Для решения данной задачи мы использовали методы опроса, наблюдения и беседы.

В опросе приняли участие 350 студентов-мигрантов Северо-Кавказского государственного технического университета. Средний возраст испытуемых – 18,2 года. Студентам предлагалось ответить на ряд специально подобранных вопросов в устной или письменной форме.

Данные проведенного предварительного опроса показали, что подавляющее большинство студентов (73%) испытывают трудности в адаптационный период, обусловленные следующими факторами:

- резкая смена привычной социальной среды и маргинализация;
- изменение социального статуса;
- отдаление от семьи;
- ослабление эмоциональных связей;
- необходимость самостоятельного существования;

- личная неустроенность и ухудшение бытовых условий;
- возрастание, по сравнению со средней школой, количества учебной информации.

При этом результаты показали, что 42% студентов испытывают состояние выраженного психологического дискомфорта, основными факторами которого являются: эмоциональная неудовлетворенность и дисгармония; внешняя зависимость; эгоцентризм; тревожность. Было установлено, что основными сферами проявления психологического дискомфорта студентов выступают личностная, социальная, познавательная, эмоциональная и поведенческая.

Анализ данных опроса свидетельствует, что наибольшие адаптационные трудности возникают именно у студентов-мигрантов. В отношении адаптации к учебному процессу 44,8 % опрошенных испытывают дефицит времени при подготовке к занятиям; 33,4 % студентов не умеют конспектировать лекции; 35 % студентов имеют трудности в понимании излагаемого материала; 30 % студентов испытывают состояние неуверенности в своих силах, желание “отмолчаться” на занятиях.

Адаптация студентов в познавательной сфере связана также с мотивацией учебной деятельности. По данным опроса, познавательные мотивы преобладают лишь у 29,2 % студентов; 4,6 % учатся потому, что этого требуют родители; 84,7 % учатся, так как это необходимо для будущего; 1,5 % равнодушны к учебе; 0,7 % хотят оставить обучение.

Анализ результатов опроса показал, что для большинства студентов характерно снижение работоспособности и повышение уровня тревожности. В первом семестре наблюдается повышенная эмоциональная возбудимость, сменяющаяся состоянием усталости в конце учебного дня.

Трудности психологической адаптации у студентов-мигрантов возникают не только в учебной деятельности, но и в межличностных отношениях. При высокой значимости отношений с друзьями (54,5% респондентов) и преподавателями (43,7% респондентов), состояние

неудовлетворенности этими отношениями испытывают, соответственно, 22% и 29,2% опрошенных студентов. При этом опрошенные студенты полагают, что трудности в общении связаны с их застенчивостью (13,2%); неумелой презентацией и внешним видом (13,9% и 2,5%); отсутствием инициативы со стороны партнера по общению (24%). Только 19,6% опрошенных не испытывают трудностей в межличностном взаимодействии. Перечисленные факты указывают на высокую актуальность для студентов проблемы межличностных отношений.

По данным опроса, процесс социально-бытовой адаптации является одним из наиболее болезненных для студентов-мигрантов. Из 350 опрошенных студентов, 205 человек указали на существующие у них бытовые проблемы. Только 51,5% студентов живут в общежитии, 16,3% – у родственников, а 32,2% вынуждены снимать частное жилье.

На процесс социально-бытовой адаптации студентов влияют и материальные проблемы, а также явно наметившееся расслоение студентов по материальному признаку. Так, «едва сводят концы с концами» 4,4% студентов, 41,8% студентов хватает денег на скромное питание и недорогую одежду, 29,8% студентов могут позволить себе хорошее питание и дорогую одежду, 18% студентов имеют достаточно средств для того, чтобы «чувствовать себя уверенным в жизни», 4,6% студентов могут позволить себе все, включая отдых за границей, покупку квартиры или автомобиля.

Выявленные проблемы мы распределили на 4 группы в зависимости от того, к каким сферам жизнедеятельности студентов они относятся. Основными сферами проявления психологического дискомфорта у студентов-мигрантов являются:

- 1) социальная сфера;
- 2) сфера межличностных отношений;
- 3) личностная сфера;
- 4) деятельностьная сфера.

Приведенная таблица (см. таблица 1.2) демонстрирует распределение выделенных сфер проявления психологического дискомфорта у студентов и примеры проблемных ситуаций, с которыми связано наибольшее количество отрицательных переживаний студентов.

Таблица 1.2 – Сферы проявления проблемных ситуаций у студентов-мигрантов СевКавГТУ

| | Сфера проявления | Примеры проблемных ситуаций | Количество испытуемых (%) |
|--|-------------------------|--|----------------------------------|
| | Социальная | Смена социальной среды | 74,5 |
| | | Маргинальность | 21 |
| | | Изменение социального статуса | 96,2 |
| | | Отдаленность от семьи | 83,7 |
| | | Финансовые проблемы | 46,2 |
| | Межличностная | Неприятие со стороны окружающих | 15,6 |
| | | Отсутствие друга/подруги | 23,8 |
| | | Конфликт со сверстниками или преподавателями | 22 |
| | | Оскорбление/унижение со стороны окружающих | 4,3 |
| | | Внешняя непрезентабельность | 16,4 |
| | Личностная | Потеря смысла жизни | 11,9 |
| | | Крах идеала | 3,7 |
| | | Эмоциональная неудовлетворенность | 47,5 |
| | | Эгоцентризм | 18,1 |
| | | Повышенная тревожность | 44 |
| | Деятельностная | Отсутствие мотивации к учебе | 7,8 |
| | | Неуверенность в своих силах | 30 |
| | | Трудности в понимании излагаемого материала | 35 |
| | | Дефицит времени для подготовки к занятиям | 44,8 |
| | | Проблемы со здоровьем | 63 |

Полученные результаты позволяют представить основные сферы проявления психологического дискомфорта у студентов-мигрантов, а также возникающие перед ними проблемы, наличие которых необходимо учитывать при организации психологической поддержки развития личности.

Одновременно можно отметить, что сам процесс психологической адаптации, а следовательно, и его результаты обнаруживают связи с различными сферами качеств личности студентов-мигрантов (интеллектуальные, коммуникативные, эмоционально-волевые и др.). При этом можно достаточно легко проследить определенную закономерность в структуре релевантных адаптации свойств личности,

которые мы разбили по своей направленности на три группы. С одной стороны, это комплекс качеств, обеспечивающих приемлемость самовосприятия адаптанта, его внутреннюю комфортность (эмоциональное самочувствие, удовлетворенность собой, уверенность в своих силах и т.д.). С другой стороны, выделяется группа качеств личности, проявляющихся в различных аспектах взаимодействия адаптанта с социальным и предметным окружением (коммуникативная компетентность, практический интеллект, направленность на творческое достижение конструктивных целей и т.д.). Наконец, в-третьих, те или иные качества личности, их индивидуально неповторимая конфигурация влияют прежде всего на особенности протекания процесса адаптации, обуславливая преимущественно «внутреннюю картину» и активность субъекта.

Следующий этап констатирующей части нашего исследования был направлен на определение значимых для процесса адаптации личностных новообразований студентов-мигрантов. Анализ данных, полученных в результате предварительного опроса, позволил разделить испытуемых студентов на три группы: стабильную, контрольную и экспериментальную. В экспериментальную и контрольную группы вошли студенты-мигранты, проявившие признаки дезадаптации и потребность в психологической поддержке. Во второй стадии нашей работы приняли участие 88 студентов-мигрантов из числа опрошенных ранее – 78 юношей и 10 девушек. Средний возраст испытуемых – 17,8 лет.

Проведенный теоретический анализ, а также результаты предварительного опроса позволили нам выделить в качестве основных показателей адаптированности студентов-мигрантов следующие: самоотношение, самоконтроль, тревожность и эмоциональная гармония.

Для исследования выделенных параметров использовались следующие методики:

1. Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев).

2. Тест-опросник уровня субъективного контроля (Дж. Роттер), адаптированный О.П. Елисеевым.

3. «Личностная шкала проявления тревоги» – методика, адаптированная Т.А. Немчиным и предназначенная для измерения уровня тревожности.

4. Тест-опросник мотивации аффиляции А. Мехрабиана, модифицированный М.Ш. Магомед-Эминовым, использованный нами для диагностики устойчивых мотивов личности, входящих в структуру эмоциональной гармонии: стремления к принятию (СП) и страха отвержения (СО).

Анализ результатов исследования самоотношения студентов-мигрантов позволил измерить интегральное чувство «за» и «против» собственного «я» испытуемых.

Оказалось, что 10 студентов обладают достаточно высокой степенью самопринятия и, как следствие, самоуверенности, саморуководства, самоуважения, самоинтереса, ожидания положительного отношения от других. В тоже время, 78 испытуемых выразили крайне низкую степень самопринятия и, как следствие, склонность к самообвинению, отсутствие самоинтереса, самоуважения и самоуверенности, ожидание отрицательной оценки окружающих.

Анализ результатов исследования уровня субъективного контроля позволил определить студентов-мигрантов с высоким (интерналов) и низким (экстерналов) уровнем саморегуляции поведения.

Данные следующие: 14 студентов обладают внутренним (интернальным) контролем и 74 – обладают внешним (экстернальным) контролем.

Результаты исследования уровня тревожности показали: 10 студентов-мигрантов имеют низкий уровень тревожности и 78 студентов – высокий уровень тревожности.

Анализ устойчивых мотивов личности, связанных с эмоциональной гармонией показал, что у 41 студентов-мигрантов выражено стремление к принятию (СП), у 22 испытуемых преобладает страх отвержения (СО), и у 25 студентов эти мотивы присутствуют в равных пропорциях (СП = СО).

Таким образом, анализ проведенного на констатирующем этапе исследования показывает, что студенты-мигранты, оказавшись в новой социальной ситуации жизнедеятельности, оказываются дезадаптированными и характеризуются при этом: низкой степенью самопринятия и отрицательным отношением к себе; низким уровнем саморегуляции поведения со склонностью приписывать ответственность за все события внешним факторам и неспособностью противостоять обстоятельствам жизни; высоким уровнем тревожности; ярко выраженным стремлением к эмоциональному принятию, сочетающимся зачастую со страхом отвержения.

По окончании констатирующей части исследования мы определили контрольную и экспериментальную группы (по 44 человека) для формирующего этапа, целью которого стала реализация опытно-экспериментальной программы по оказанию психологической поддержки развития личности студентов-мигрантов.

Разрабатывая опытно-экспериментальную программу по оказанию психологической поддержки развития личности студентов-мигрантов, мы предположили, что для решения данной проблемы эффективнее будет проведение групповой работы со студентами-мигрантами. Отмеченный приоритет, ни в коем случае не принижая достоинства индивидуальной работы со студентами, способствует выработке коллективных решений, сближает участников группы, создает более благоприятный эмоциональный фон.

В соответствии с разработанной опытно-экспериментальной программой, формирующий этап нашего исследования был связан с реализацией экспериментального учебного курса «Психология развивающейся личности», направленного на совместное со студентом

определение возможностей и путей преодоления проблем, препятствующих психологической адаптации и развитию личности.

Практическая часть курса «Психология развивающейся личности» направлена на то, чтобы не только способствовать психологической адаптации студентов-мигрантов и компенсировать недостаточность психологической поддержки, но и ориентировать студентов на ее активный поиск, на расширение социальных контактов, помощь в разрешении внутренних психологических конфликтов. Кроме того, задачи развития предполагали ориентировать студентов на оказание психологической поддержки окружающим – близким, друзьям, однокурсникам, как следствие самореализации, формирования эмоционального принятия личности другого.

В контексте поставленных задач развития личности предполагалось: безоценочное отношение к студенту; полное эмоциональное принятие его таким, каков он есть; искренность и честность; равенство педагога и студентов как партнеров по взаимодействию. Снятие напряженности и тревожности, развитие резистентности к проблемным ситуациям через осознание собственных проблем, восстановление доверия к себе и окружающим, помощь в создании конструктивных стратегий поведения – таковы цели групповой работы со студентами-мигрантами.

Технологически психологическая поддержка выступала как система средств, включающих в себя различные формы, методы и приемы помощи личности в ее саморазвитии и самоактуализации, посредством эмоционального принятия проблемной ситуации. Определяющими в данном случае явились принципы личностно развивающего образования, основанного на гуманистических идеях и реализующегося в субъект-субъектном взаимодействии участников образовательного процесса.

Групповая работа со студентами-мигрантами включала: социально-психологические тренинги общения; ролевые игры; элементы психодрамы; выполнение индивидуальных творческих заданий. Экспериментальная

группа состояла из двух подгрупп численностью 20 и 24 человека, занятия в которых проводились параллельно.

Содержание практических групповых занятий со студентами-мигрантами, включающее тематику, ход занятий и психологические приемы работы, представлено в таблице 1.3.

По окончании формирующего этапа эксперимента, мы зафиксировали изменения в формировании ценностного отношения студентов-мигрантов к миру и к себе и адаптированности к новой социальной ситуации, что выразилось в понижении личностной тревожности, повышении самоотношения и самопринятия, трансформации личностных смыслов и выборе конструктивных стратегий поведения в адаптационный период, а также в снижении негативно окрашенных переживаний и общей психологической напряженности. В сочинениях-отчетах на заключительном занятии все без исключения студенты-мигранты отметили положительный эффект проведенной работы и выразили желание продолжить подобные занятия.

Анализ изменений самоотношения студентов-мигрантов до и после эксперимента проводился при помощи теста-опросника самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев), включающим четыре шкалы – самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение и самоинтерес (таблица 1.4).

Таблица 1.3 – Содержание развивающей работы со студентами-мигрантами

| тема | Ход занятия и задания | приемы |
|--|--|--|
| Я – личность понятия: самоотношение, смысл жизни, жизненный план, жизнеосуществление | Самопрезентация, развитие умения слушать другого, оценка своего настоящего, прошлого и будущего. | рассказ о себе в течение 2 - 3 минут. Игры: «Привет!», «Комплимент», «Рукопожатия», «№1», «Настоящее - прошлое - будущее». |
| Если друг оказался вдруг... понятия: взаимодействие, доверие, эмпатия, сопереживание, авторитет, лидерство | Дискуссия: что такое дружба и как заводить друзей. Определение особенностей группового взаимодействия и место каждого участника в группе. | мини-сочинение «Мой друг». Игры: «Авария на Луне», «Гомеостат», «Анабиоз», «Организм», «Живые руки». |
| Капля в море понятия: адаптация, дезадаптация, психологическая защита, толерантность | Групповая дискуссия: тактики и стратегии поведения. Осознание своего стиля в преодолении трудностей и поиск внутренних ресурсов; оценка поведения окружающих; Развитие самоконтроля. | письменный анализ ситуации «Препятствия». Игры: «Один в поле воин», «Человек-невидимка», «Моральные оценки», «Ассоциации». |
| Мир в котором я живу... понятия: самовыражение, ощущения, потребности, мотивация, стресс, эмоциональная гармония | «Я – сообщение» о себе, своей проблеме. Самораскрытие и самовыражение членов группы; обмен эмоциональными состояниями; самонаблюдение. | Мини-сочинение «Один день из жизни...» Игры: «Фантазмагория», «Антифантазмагория», «Война миров». |
| Ты, да я, да мы с тобой... понятия: общение, взаимодействие, психологическая поддержка, ситуация, конфликт, тревожность, агрессия. | Анализ своего настроения, поведения. Формирование умения анализировать жизненные ситуации других людей; направленность на снижение тревожности, снятие психологического напряжения и организацию взаимодействия. | мини-сочинение «Мое любимое занятие». Игры: «Пойми меня», «Испорченный телефон», «Стоп», «Побег», «Слепой и поводырь». |
| Любовь к жизни понятия: чувства, эмоции, переживания, тревожность, самоконтроль, самооценка, сопереживание, эмоциональное принятие. | Дискуссия: герой нашего времени. Обмен с группой своими ощущениями и переживаниями; сравнение своих впечатлений с впечатлениями и ощущениями других; поиск конструктивных стратегий совладания с трудностями на примерах из книг, фильмов, собственного опыта. | Заранее подготовить сообщения о поведении человека в экстремальных ситуациях, используя реальные ситуации или литературные произведения. Участники группы рассказывают о самом сильном переживании (впечатлении) в своей жизни. |
| 911 понятия: эмпатия, сопереживание, доверие, эмоциональное принятие, совместное преодоление проблем, адаптация. | Анализ жизненных ситуаций участников группы, когда каждый из них по очереди выступает в роли психолога. | Письменное задание «Письмо психолога». Игры: «Телефон доверия», «Уверенные, неуверенные, агрессивные ответы». |
| The Show Must Go On | Подведение итогов групповой работы. | сочинение-отчет «Что дали мне занятия в группе». |

Таблица 1.4 – Изменение показателей самоотношения студентов до и после эксперимента

| Показатели самоотношения | До эксперимента | После эксперимента |
|--------------------------|-------------------|--------------------|
| Самоуважение | 7,43 ± 2,60 балла | 9,14 ± 3,48 балла |
| Аутосимпатия | 9,29 ± 2,76 балла | 8,69 ± 2,23 балла |
| Ожидаемое отношение | 7,32 ± 2,03 балла | 8,71 ± 2,1 балла |
| Самоинтерес | 7,25 ± 2,21 балла | 9,54 ± 3,15 балла |

В целом оказалось, что после проведения эксперимента высокий уровень самопринятия и, как следствие, самоуверенности, саморукводства, самоуважения, самоинтереса, ожидания положительного отношения от других показали 66 студентов. В тоже время, у 12 испытуемых сохранилась низкая степень самопринятия.

Повторное применение адаптированного варианта методики Дж. Роттера показало изменения, произошедшие в сфере локуса контроля: 21 испытуемый, обладающий внутренним (интернальным) контролем и 67 – внешним (экстернальным) контролем. При этом, внешний локус контроля у определенной части студентов-мигрантов, возможно, играет роль защитного механизма, который, снимая ответственность с личности за неудачи, позволяет легче адаптироваться к постоянным внешним отрицательным оценкам предметной деятельности и поведения и тем самым сохранять самоуважение.

Результаты контрольного исследования уровня тревожности у студентов-мигрантов показали значительные изменения: 71 испытуемый обнаружил показатели низкого уровня тревожности и 7 студентов – высокого уровня тревожности.

Применение по окончании формирующего этапа теста-опросника А. Мехрабиана, использованного нами для изучения устойчивых мотивов личности, связанных с эмоциональной гармонией, показало, что у 63 студентов-мигрантов выражено стремление к принятию (СП), только у 4 испытуемых преобладает страх отвержения (СО), и у 21 студента эти мотивы присутствуют в равных пропорциях (СП = СО).

На контрольном этапе эксперимента были сделаны повторные замеры параметров (самоотношение, самоконтроль, тревожность, эмоциональная гармония) в трех группах студентов-мигрантов: в экспериментальной, с которой была проведена опытно-экспериментальная работа, и в контрольной и стабильной группах, с которыми такая работа не проводилась (таблица 1.5).

Таблица 1.5 – Средние показатели изучаемых параметров в экспериментальной и контрольной группах студентов-мигрантов до и после эксперимента

| группа | средние показатели параметров | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------|---------------------------------------|-------|------------------------|-------|--------------------------------|-------|
| | Самоотношение (в баллах по шкале S) | | Интернальность (в баллах по шкале Ио) | | Тревожность (в баллах) | | Мотивация аффиляции (в баллах) | |
| | до | после | до | после | до | после | до | после |
| экспериментальная | 12 | 10 | 3 | 3 | 0 | 4 | 9 | 4 |
| контрольная | 12 | 11 | 3 | 3,1 | 0 | 2 | 9 | 0 |

Таблица демонстрирует, какие изменения произошли в экспериментальной группе студентов-мигрантов после проведенной с ними работы, а именно:

- повышение самоотношения и самопринятия (различия значимы на уровне $p < 0,01$);
- увеличение интернального контроля над ситуациями (различия значимы на уровне $p < 0,01$);
- понижение тревожности (различия значимы на уровне $p < 0,01$);
- изменение мотивации аффиляции, оказывающей влияние на эмоциональную гармонию личности (различия значимы на уровне $p < 0,01$).

Необходимо отметить, что показатели изучаемых параметров в контрольной группе студентов-мигрантов до и после эксперимента практически не изменились (значимые различия не обнаружены).

Полученные результаты свидетельствует о снижении негативных эмоциональных переживаний, изменении стратегий поведения студентов-

мигрантов в проблемных жизненных ситуациях, показывает на появление у испытуемых внутренней психологической работы с собственными эмоциональными переживаниями и конструктивного подхода к оценке жизненных событий, что свидетельствует о психологической адаптации студентов-мигрантов к новым социальным условиям.

Анализ результатов повторного применения диагностических методов, динамики личностных изменений у студентов-мигрантов, позволили на завершающем этапе судить об эффективности проведенной нами психолого-педагогической работы. Полученные данные показали наличие значимых изменений в личностной и социальной сфере студентов-мигрантов. Данные изменения, оказывающие непосредственное влияние на адаптацию к новым социальным условиям, проявились в позитивной трансформации самооотношения; в изменении локуса контроля личности в сторону большей интернализации поведения, в общем снижении тревожности и в изменении эмоционального восприятия самих себя, окружающего мира, а также психологической адаптации студентов-мигрантов.