

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИШІ**

**Тітова Т. Є.**

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
*titovapsy@gmail.com*

Процес навчання у вищому навчальному закладі може супроводжуватись різноманітними кризовими ситуаціями, спричиненими рядом об'єктивних та суб'єктивних факторів. До них, зокрема, слід віднести відмінність шкільної системи навчання та системи навчання вищого навчального закладу. Зазначене, перш за все, вимагає від студента високих адаптаційних можливостей, оскільки під час навчання у виші, йому необхідно не лише реорганізувати зовнішній буттєвий пласт життя, але й усвідомити та відрегулювати величезний пласт внутрішнього життя (емоційні, вольові, комунікативні та ін. особливості). Раєвська О. А. зазначає, що успішність навчання та особистісного розвитку студента залежить від того, на скільки швидко та ефективно йому вдасться адаптуватись у виші (О. А. Раєвська, 2016).

Неможливість студентів пристосуватись до нових умов навчання призводить до дезадаптації, яка може проявлятись у систематичних пропусках навчальних занять, невиконанні навчальних завдань, ускладненнях у взаємодії з викладачами та студентами, пригніченому емоційному стані тощо. У такому випадку нагальною стає допомога молоді в усвідомленні та осмисленні власного майбутнього, формуванні навичок життєстійкості, гнучкості та самовизначення у нових життєвих умовах, сприянні розвитку здібностей успішного виконання різноманітних ролей (Л. Є. Тарасова, 2014), що і може бути зреалізоване психологічною службою навчального закладу.

Маклаков А. Г. вважає, що робота психологічної служби вишу повинна бути спрямована перш за все на розвиток адаптивного потенціалу студентів та містити комплекс заходів, спрямованих на вирішення завдань підвищення ефективності адаптації студентів до мінливих умов навчання.

Зазначені заходи повинні включати: 1) діагностику рівня адаптації студентів, а також на вивчення їх адаптаційних можливостей; 2) розвиток адаптаційного потенціалу студентів та вирішення ускладнень, які виникають в процесі адаптації до навчання у виші; 3) формування комунікативної компетентності, пізнавальної активності, навичок конструктивної взаємодії, розвитку самостійності, рефлексії тощо.

Макаров Ю. В. зазначає, що сучасний психологічний тренінг повинен орієнтуватись на людину, яка постійно зустрічається з новими мінливими життєвими ситуаціями та прагне розвиватись, вдосконалюватись, будувати ефективні життєві плани тощо (Ю. В. Макаров, 2012).

Тренінг дає змогу працювати з учасниками на трьох рівнях:

- когнітивному (отримання інформації);
- емоційному (переживання, які стосуються отриманої інформації);
- конативному (корегування та розширення поведінкових реакцій).

Відповідно, під час соціально-психологічного тренінгу вибудовується такий алгоритм єдиного психологічного впливу на особистість, який включає пізнання «себе», корегування «себе» на основі пізнаного та розвиток «себе» після усунення всього, що заважало розвитку (Ю. В. Макаров, 2012).

Участь студентів у соціально-психологічному тренінгу дозволяє вирішувати ряд завдань:

1. Створення безпечного, комфортного фізичного та психологічного середовища для студентів.

2. Створення умов для отримання необхідної, корисної інформації та розвитку пізнавальної активності студентів.

3. Створення умов для розвитку психологічної компетентності студентів.

4. Створення умов для вивчення рівня та подальшого розвитку комунікативної компетентності.

5. Психологічна підтримка студентської молоді та психологічний супровід процесу адаптації протягом всього навчання у вищому навчальному закладі.

Таким чином, залучення студентів до участі у соціально-психологічних тренінгах під час навчання у виші, сприятиме розвитку у молоді здібностей до активної адаптації, що передбачає цілеспрямоване самовдосконалення, створення внутрішніх та зовнішніх умов особистісного та професійного становлення і самореалізації.

#### **Список використаних джерел:**

1. Макаров Ю. В. Социально-психологический тренинг как социогуманитарная коммуникативная технология / Ю. В. Макаров // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2012. – №145. – С.81–89.
2. Маклаков А. Г. Методологические основы организации психологического сопровождения студентов, обучающихся в вузе / А. Г. Маклаков // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2009. – №2 (Психология). – С. 6–22.
3. Раевская Е. А. Особенности динамики процесса адаптации в университете студентов-первокурсников: первая сессия / Е. А. Раевская // Непрерывное образование: XXI век. выпуск 3(15). – С. 1–17.
4. Тарасова Л. Е. Психологическое сопровождение процессов адаптации первокурсников к образовательной среде вуза / Л. Е. Тарасова // Известия Саратовского ун-та. – Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2014. – Т.3, вып. 2(10). – С. 142–145.