

Гречуха І.А. Адаптаційний тренінг як засіб ціннісної підтримки студентів-першокурсників / І.А. Гречуха // Матеріали II Міжрегіонального семінару з впровадження програми ціннісної підтримки розвитку здібностей та обдарованості «Три кроки». – Житомир, 2009. – С. 24-26.

АДАПТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

І.А. Гречуха

асистент кафедри соціальної та практичної психології

Житомирського державного університету імені Івана Франка

Проблема особистості – одна з найважливіших у сучасній психології. Кожна людина – це соціальний індивід, який відноситься до певної спільноти. Процес входження людини в соціальну групу, а також пристосування до неї має назву адаптації. Успішною є така адаптація, коли особистість, пристосовуючись до колективу, починає активно взаємодіяти з його членами.

Проблемою адаптації студентів-першокурсників до навчання займаються багато вітчизняних та зарубіжних психологів, зокрема таких її аспектів, як: *соціально-психологічна адаптація* (Р. Бенедикт, Е. Вартанова, В. Гриценко, М. Кондратєв, М. Мід, О. Музика, Н. Хазратова, А. Чаплигін, Н. Шустова), *навчальна адаптація* (О. Гейник, Д. Научитель, А. Фурман), *професійна адаптація* (В. Казміренко, В. Кайгер, В. Подляшаник).

Проблемою адаптації студентів до навчання у вузі займаються викладачі кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка, зокрема: О.Л. Музика досліджує розвиток здібностей як форму соціальної адаптації [2]; Н.В. Хазратова досліджує особистісні кризи студентського віку в період соціально-психологічної адаптації [4]; Т.М. Майстренко досліджує розвиток особистості в учбово-професійній діяльності [1]. Програма здібностей і обдарованості «Три кроки», розроблена і впроваджена кандидатом психологічних наук, доцентом О.Л. Музикою орієнтована на гармонізацію

стосунків між людьми, на підвищення адаптивності людини у світі, на забезпечення психологічної комфортності особистості [3].

Процес адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ передбачає активне використання комунікативних засобів спілкування. В результаті ефективної комунікації студенти отримують інформацію на рівні соціальному (в процесі міжособистісного спілкування в групі, з однолітками, із співмешканцями по гуртожитку), дидактичному (як передача ефективних методів організації навчання), фаховому (інформація стосовно майбутньої професії, її специфіки). Саме такі завдання ставить перед собою соціально-психологічний тренінг.

Метою адаптаційного тренінгу є *сприяння психологічній адаптації першокурсників до умов навчання, зокрема: корекція хибних очікувань і типових ілюзій щодо навчання; підвищення мотивації навчання; знаходження оптимальних моделей поведінки в студентському середовищі; добір*

24

оптимальної стратегії навчання. Вся робота групи спрямована на формування потенційних можливостей учасників.

Однією з головних особливостей соціально-психологічного тренінгу є те, що він завжди має груповий характер, тобто здійснюється в формі групової взаємодії. Основним змістом комунікацій у групі тренінгу є сфера мотивів людини, коло її потреб. Завдяки колективному обговоренню, самоаналізу в учасників з'являється можливість усвідомити справжній смисл своїх дій, побачити себе збоку, проаналізувати власні переживання та суб'єктивні уявлення.

Ефективність такого процесу забезпечується груповим феноменом. Насамперед, це *можливість одержати зворотний зв'язок і підтримку з боку людей, яких непокоять аналогічні проблеми і переживання.*

У такій групі люди відчують себе прийнятими й активно приймають інших, користуються довірою групи і довіряють самі, піклуються про інших

і самі відчувають піклування про себе. В умовах групи учасник може випробовувати різні стилі спілкування, засвоювати і відпрацьовувати різні навички взаємодії, відчувати при цьому психологічний комфорт і захищеність. Групові заняття дають можливість ідентифікувати себе з іншими; група значною мірою полегшує самоаналіз і саморозкриття. Уміння і навички, які формуються в штучно створених умовах, допомагають ефективно долати труднощі міжособистісних стосунків у житті. У розвитку групового процесу можна виокремити два етапи: діагностичний і корекційний. Кожний учасник тренінгу в ході його проведення замислюється над своїми індивідуально-психологічними особливостями, оцінює їх, визначає ставлення до них. Усе це забезпечується через зворотний зв'язок, який в умовах групи є більш інтенсивним і концентрованим, ніж у буденному житті.

Отже, адаптаційний тренінг забезпечує надання можливості учасникам групи визначити разом якомога більше можливостей вибору поведінки під час зустрічі з життєвими труднощами та проблемами, а також може виступати засобом ціннісної підтримки студентів-першокурсників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Майстренко Т.М. Особливості розвитку здібностей в учбово-професійній діяльності // Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. – Житомир: Вид-во Рута, 2006. – С. 129-140.
2. Музика О.Л. Рефлексія і динаміка розвитку здібностей: підходи до побудови методики дослідження // Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. – Житомир: Вид-во Рута, 2006. – С. 31-54.
3. Музика О.Л. „Три кроки – концепція програми розвитку здібностей та обдарованості // Гуманізація взаємин учителя та учнів – необхідна умова особистісно орієнтованої

4. Хазратова Н. Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку // Особистісні кризи студентського віку: Зб. наук. статей / За ред. Т.М. Титаренко. – Луцьк: Ред.-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001. – С. 7-21.