

**Олешко Татьяна Ивановна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИИ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос изучения эффективной адаптации первокурсников в образовательной среде вуза. А также анализируется роль психологического тренинга в процессе адаптации первокурсников к условиям вузовской жизни. Перечислены основные трудности, с которыми сталкиваются студенты первого курса (академические, социальные, эмоциональные), и обосновывается эффективность тренинговых методов. Представлены ключевые направления психологического тренинга, направленные на формирование навыков саморегуляции, коммуникации, стрессоустойчивости, целеполагания и групповой сплоченности.*

***Ключевые слова:** психологический тренинг, адаптация, стрессоустойчивость, саморегуляция, психологическое сопровождение.*

Переход от школьной жизни к студенческой – один из самых значимых и потенциально стрессовых этапов в жизни молодого человека. Первокурсники сталкиваются с множеством новых вызовов: академическая нагрузка, необходимость самостоятельности, формирование новых социальных связей, освоение незнакомой среды.

В этот период особенно актуальной становится проблема адаптации, под которой понимается процесс приспособления к новым условиям, преодоления трудностей и интеграции в новую социальную и образовательную систему. Низкий уровень адаптации может привести к снижению успеваемости, проблемам с психическим здоровьем, социальной изоляции и даже к отчислению.

Психолого-педагогическое сопровождение первокурсников – это комплексная система помощи, направленная на их успешную адаптацию к новой учебной среде в вузе.

В связи с этим, поиск эффективных инструментов, способствующих успешной адаптации, приобретает особую важность. Одним из таких действенных инструментов является психологический тренинг.

Адаптация первокурсников – это комплексный процесс, который включает в себя несколько аспектов: академическая адаптация, социальная адаптация, психологическая адаптация, бытовая и организационная адаптация.

Академическая адаптация: связана с усвоением учебной программы, освоением новых форм и методов обучения, развитием навыков самоорганизации и планирования учебной деятельности. Е.П. Ильин отмечает, что адаптация к учебной деятельности требует развития самоконтроля, саморегуляции и формирования учебной мотивации [4].

Социальная адаптация: подразумевает установление новых контактов, интеграцию в студенческий коллектив, формирование дружеских отношений, преодоление чувства одиночества и неуверенности в общении.

Г.М. Андреева подчеркивает, что социальная адаптация – это процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, результатом которого является формирование адекватного поведения и самосознания. Так же она сводит социальную адаптацию к чему-то более узкому, в отличие от более широкого понятия – социализации.

С одной стороны, под «социализацией» следует понимать процесс усвоения индивидом социального опыта посредством вхождения в систему социальных связей, а с другой – процесс активного воспроизводства данного опыта за счет активной деятельности и включения индивида в социальную среду [1].

Психологическая адаптация: связана с эмоциональным состоянием, преодолением стресса, развитием стрессоустойчивости, формированием позитивного

самоотношения и уверенности в себе. А.Г. Асмолов говорит о важности формирования личностной устойчивости и способности к саморегуляции в условиях внешней неопределенности [2].

Так же имеет место быть бытовая и организационная адаптация, которая включает в себя освоение правил внутреннего распорядка вуза, организацию быта (особенно для иногородних студентов), поиск необходимой информации. Недостаточная адаптация по одному или нескольким из этих направлений может привести к возникновению дезадаптивных состояний, таких как тревожность, депрессивные настроения, снижение самооценки, апатия, агрессивность.

Психологический тренинг представляет собой форму групповой работы, направленную на формирование и развитие определенных навыков, установок и моделей поведения. Его эффективность в контексте адаптации первокурсников обусловлена рядом ключевых факторов.

Первое, что можно выделить это создание безопасной среды. Тренинговая группа, под руководством опытного психолога, становится пространством, где студенты могут открыто выражать свои чувства, опасения и трудности, не опасаясь осуждения. Это способствует снижению тревожности и формированию доверия.

Далее развитие навыков самопознания и саморегуляции. Многие тренинги направлены на повышение осознанности студентов относительно собственных эмоций, сильных и слабых сторон, а также на обучение техникам управления стрессом, релаксации и самоконтроля. А.В. Батаршев отмечает, что тренинги личностного роста способствуют формированию адекватной самооценки и развитию навыков саморегуляции, что является основой успешной адаптации [3].

Формирование коммуникативных навыков эффективно при адаптации первокурсников. Тренинги, ориентированные на развитие навыков активного слушания, эмпатии, ассертивности, конфликтного взаимодействия, помогают первокурсникам легче устанавливать контакты, строить конструктивные отношения с однокурсниками, преподавателями и администрацией вуза. А.В. Карпов подчеркивает, что тренинги коммуникативной компетентности способствуют формированию эффективных стратегий межличностного взаимодействия [5].

Преодоление страхов и неуверенности проходит через ролевые игры, упражнения на публичные выступления, дискуссии, студенты получают возможность проработать свои страхи, связанные с новыми социальными ситуациями, академической нагрузкой и неопределенностью будущего.

Совместное выполнение заданий, обмен опытом и поддержка внутри тренинговой группы способствуют быстрому формированию положительных взаимоотношений между студентами и формированию групповой сплоченности, что облегчает их интеграцию в студенческую среду. Е.В. Сидоренко указывает на то, что групповая динамика в тренинге способствует развитию чувства принадлежности и взаимной поддержки [6].

Тренинговые упражнения часто ставят перед участниками задачи, требующие поиска нестандартных решений, анализа ситуаций и выбора оптимальных стратегий действий, что тренирует их способность справляться с трудностями.

Существует ряд типов психологических тренингов, которые могут быть особенно полезны для первокурсников.

Тренинги адаптации к вузу – направлены на ознакомление с особенностями студенческой жизни, правилами вуза, формирование позитивного отношения к учебе и самостоятельности.

Тренинги коммуникативной компетентности – развивают навыки эффективного общения, межличностного взаимодействия, умение слушать и быть услышанным.

Тренинги стрессоустойчивости и саморегуляции – обучают техникам управления стрессом, релаксации, позитивного мышления, преодоления тревожности.

Тренинги тайм-менеджмента и самоорганизации – помогают студентам научиться эффективно планировать свое время, расставлять приоритеты, справляться с учебной нагрузкой.

Тренинги уверенности в себе и повышения самооценки – способствуют развитию позитивного самовосприятия, преодолению комплексов и страхов.

Психологический тренинг является мощным и многогранным инструментом, способным значительно повысить уровень адаптации первокурсников к студенческой жизни. Он не только помогает справиться с неизбежными трудностями переходного периода, но и закладывает фундамент для успешного обучения, личностного роста и формирования устойчивой и гармоничной личности.

Инвестиции в проведение таких тренингов со стороны вузовских психологических служб являются важным шагом на пути к созданию благоприятной образовательной среды и поддержке благополучия студентов.

### ***Список литературы***

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник / Г.М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2010. – 363 с.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2010. – 448 с. EDN QYATKZ
3. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике / А.В. Батаршев. – СПб.: Речь, 2005. – 208 с. EDN TJOLXD
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с. EDN SDPWVZ
5. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – 424 с. EDN SURSEN
6. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2002. – 207 с.