

ТРЕНІНГ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ЯК ПРЕДИКТОР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ

Шевченко С.В., к.психол. н., доцент кафедри психології

Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Початок студентського життя - серйозне випробування для більшості здобувачів. Їм необхідно прийняти нову соціальну роль, звикнути до нового колективу, до нових вимог та до повсякденних обов'язків, прилучитися до професії. У процесі *адаптації* відбуваються зміни у внутрішньому світі особистості. Змінюються, насамперед, звичні подання про зміст майбутньої провідної й іншої діяльності, про особливості нової соціальної ситуації й т.д. Виникає, таким чином, нова, що відбиває реалії умов, що змінилися, інформаційна основа адекватності психічної й предметно-практичної діяльності. У ЗВО адаптація пов'язана із включенням здобувачів у нові умови, що виходять за межі їхнього звичного способу життя. Причому поняття «адаптація здобувачів» носить конкретний характер і означає в першу чергу саме пристосування особистості, особистісних властивостей і якостей до нових умов конкретного вузу.

Таким чином, адаптація - це процес, по-перше, безперервний, тому що не припиняється ні на один день, а по-друге, коливальний, оскільки навіть протягом одного дня відбувається перемикання в самі різні сфери: діяльність, спілкування, самосвідомість [1, с.77-78].

У перший рік навчання здобувачі одночасно здійснюють три види адаптації в комплексі. У процесі *фізіологічної адаптації* організм звикає до нових фізичних і розумових навантажень. *Професійна адаптація* — це пристосування до характеру, режиму й умовам праці, розвиток позитивного відношення до професії. *Соціально-психологічна* адаптація пов'язана із входженням особистості в соціальне оточення. Сутність проблеми соціально-психологічної адаптації - успішному освоєнні нових умов діяльності й входження, входження у систему інших офіційних і неофіційних взаємин, знаходження, заняття в якості нового певного статусу, самоствердження в емоційно-комфортної, перспективно-підбадьорюючої позиції [2, с. 66-69].

Для психологічного супроводу здобувачів у період адаптації до вузу, враховуючи вже існуючі програми в цьому напрямку [3, с.21-23], [4, с.5-8], [5, с.27-31], нами була розроблена *програма адаптаційного тренінгу*, що спрямована на оптимізацію процесу адаптації здобувачів. Під програмою ми розуміємо сукупність, систему соціально-психологічних заходів, спрямованих на рішення проблеми адаптації студентів до вузівських умов навчання, життя, дозвілля, прийняттям установок, норм, цінностей нового колективу.

Основна мета програми — психологічна й соціальна адаптація до навчання, у результаті якої здобувач почне самостійно вишиковувати перспективу власного майбутнього, формулювати особистісні, у тому числі професійні плани. Програма адаптаційних занять містить у собі кілька взаємозалежних блоків: підготовчий, інформаційно-мотиваційний, діагностичний. Тренінг розрахований на три дні й організований по типу «занурення». Тривалість кожного дня занять - 6 годин. Заняття побудовані відповідно до основних вимог, пропонованими до соціально-психологічного тренінгу, із застосуванням різних психотехнічних вправ. Наприкінці кожного дня й за підсумками тренінгу в цілому тренером необхідно організовувати «зворотний зв'язок». Перш ніж приступити до проведення тренінгових занять, необхідно провести спеціальну підготовку навчальної команди, створити оптимальні умови для розкриття можливостей кожного здобувача, нейтралізувати, пом'якшити психологічні бар'єри під час професійного спілкування, організувати спільну діяльність по підборі психологічних вправ. Здобувачі й тренер обговорюють можливі утруднення й психологічні проблеми, які можуть виникнути в процесі занять. Підготовчий етап дозволяє встановити довірчі, партнерські відносини між тренером й здобувачами, що позитивно позначається на подальшій роботі. У результаті спільних обговорень виробляється загальна стратегія поведінки, установки й плани, розробляється програма адаптаційних занять.

День перший. Мета: Знайомство з учасниками, вивчення очікувань, проведення первинної діагностики. Програма першого дня містить у собі два блоки. Перший блок - інформаційний (знайомство з особливостями організації вузівського процесу навчання, специфікою навчання на факультеті; зі структурними

підрозділами вузу й факультету, кафедрами; історією факультету й т.д.), що дозволяє студентам увійти в нове соціальне середовище. Другий блок - діагностичний (він містить у собі визначення мотиваційної структури особистості, виявлення ціннісних орієнтації, емоційних особливостей особистості). Ми пропонуємо включати методики експрес-діагностики, які дозволяють здобувачам одержати дані про себе, усвідомити й проробити отримані результати. У перший день робота проводиться в підгрупах по 12-14 чоловік. Учасники знайомляться з основними правилами роботи групи. Для встановлення довіри в групі й створення позитивного емоційного середовища використовуються різноманітні вправи, ігри-жарти, психогімнастичні елементи й т.д. Важливо в процесі обговорення дати учасникам можливість усвідомити й висловити свої очікування, побоювання, тривогу, пов'язані з початком нового періоду в житті, новими умовами діяльності й спілкування.

Для більше повного прийняття нової соціальної ролі й усвідомлення обраної спеціальності, здобувачам можна запропонувати виконання наступних завдань: «Я - студент», «Я - професіонал» із втіленням свого образу на аркуші паперу. Після виконання необхідно провести обговорення малюнків. Це дає можливість конкретизувати подання здобувачам про себе й інших членів групи, а також більш чітко представити особливості своєї професії. Для поглиблення знань про себе здобувачі одержують домашнє завдання: заповнення відомого проєктивного тесту «Хто Я?», відповіді на який дозволять розібратися в собі й у другий день презентувати себе в групі. Наприкінці першого дня обробляються результати тестування, які враховуються в роботі з рішенням одного із завдань другого дня, а саме - формуванню навчальної мотивації

День другий. Мета: Формування навчальної мотивації, виявлення професійно важливих якостей, необхідних для успішного навчання й наступної професійної діяльності. Для цього важливо усвідомлення своїх інтересів, здібностей, участь у різних видах практичної діяльності, зімкнення групи. У перший день здобувачі вже виконували вправу «Я - професіонал», що допомогло виявити професійно важливі якості. Виконуючи вправу «Ідеальний професіонал», здобувачі виділяють і обговорюють якості, якими, на їхню думку необхідно володіти представникові

обраної професії, а також звертають увагу на відповідність власних виділених якостей ідеальної моделі. По закінченні вправи здобувачам можна запропонувати спільно скласти колаж. З однієї сторони це дозволяє зняти можливу виниклу напругу, а з іншого боку - сприяє зімкненню колективу.

Вправа «Розмова зі зміною позицій» допомагає визначити особливості себе як особистості, студента й майбутнього професіонала. Групова дискусія на тему «Навчання у ЗВО» допомагає усвідомити, якими загальними навичками й знаннями студентам необхідно опанувати. Для зняття емоційної напруги й бар'єрів у спілкуванні між учасниками в програму дня можна включити елементи тренінгу сенситивності, що поглиблює розуміння самого себе й інших здобувачам у групі.

Вправа «Я та група» дозволяє розглянути фундаментальні емоції, ідентифікувати емоційні стани, прогнозувати стан, відносини й властивості людини й групи.

Для зімкнення групи можна застосовувати різноманітні вправи. Наприклад, вправа «Долоньки» дозволяє учасникам зрозуміти, чи легко працювати в парах і яку інформацію можна одержувати від партнера.

Інформаційний блок може містити в собі знайомство з особливостями організації позаучбової роботи у вузі й на факультеті. Для самовизначення здобувачам можна запропонувати скласти «Список важливих справ». Це дозволить здобувачам розібратися, визначити напрямок роботи, у якому вони можуть реалізувати свої здібності, бажання й можливості. З метою зімкнення колективу, виявлення офіційних і неофіційних лідерів і вироблення спільної стратегії поведження загальної групи необхідно об'єднати навчальні підгрупи.

У програму доцільно включити різні рольові ігри: «Факультет», вправи «Малюємо дерева», «Молекула». Ведучим необхідно організувати обговорення таким чином, щоб учасники змогли усвідомити стилі поведження, що сприяють ефективній взаємодії й конструктивному рішенню конфліктів, а група в цілому переборолла стадію «конфлікту й протесту» і перейшла до активної робочої фази. Домашнє завдання другого дня - написати особистий план на п'ять років побудови індивідуальної й професійної траєкторії розвитку.

День третій. Мета: Визначення перспектив розвитку групи, поглиблення процесів саморозкриття; визначення життєвих планів і стратегій їхньої реалізації; вибір т'ютора. День починається із традиційного вітання, що допомагає учасникам настроїтися на робочу обстановку. Потім йде подання особистісних професійних планів, визначення стратегії їхньої реалізації й необхідних для цього ресурсів та умов. Інформаційний блок містить теоретичні подання про поняття життєвої стратегії. Після обговорення й рефлексії необхідно провести вправу, спрямована на зняття емоційної й фізичної напруги й підвищувальну групову згуртованість, наприклад «Автомийка».

Другий день занять дозволив учасникам не тільки навчитися довіряти один одному, але й придбати впевненість у собі. Під час третього дня занять ці якості можна перевірити й закріпити за допомогою спеціально підібраних вправ: «Свіча», «Пари». Емоційним і логічним завершенням роботи в групі може стати підсумкова вправа «Фотографія», за допомогою якого можна діагностувати якість реалізації цілей зімкнення й саморозкриття учасників. Протягом трьох днів здобувачі-т'ютори є активними учасниками тренінгу; це дозволяє першокурсникам по закінченні адаптаційного тренінгу зробити усвідомлений вибір т'ютора. Рекомендується в план заняття включати самопрезентацію т'юторів. Наприкінці дня відбувається підведення підсумків всієї роботи в цілому, визначається план роботи групи на найближчий час, учасники можуть поділитися враженням про групу, роботу тренера. По закінченні адаптаційних занять у багатьох здобувачів виникає бажання спілкування, але вже в неформальній обстановці, що може свідчити про досягнення й реалізацію поставленої мети й завдань. Це може бути спільний вихід на природу, проведення групового свята й т.д.

Таким чином, програма адаптаційних занять із елементами соціально-психологічного тренінгу дозволяє здобувачам усвідомити нову якість своєї соціальної позиції; опанувати способами й прийомами організації навчальної й позаучбової діяльності та усвідомити необхідні професійні й особистісні якості, скорегувати власні плани на період навчання у ЗВО. Додатковий ефект полягає в

запуску механізмів групоутворення, створенні сприятливого психологічного клімату як в окремих навчальних групах, так і на факультеті в цілому.

Список використаних джерел

1. Казміренко В.М. Програма дослідження психо-соціальних факторів адаптації студента до навчання у ВНЗ і майбутній професії // Практична психологія й соціальна робота .- 2004 р - № 6. - С. 76-78.

2. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурок В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навчальний посібник. – К., 2001. – 128 с.

3. Научитель Е. Д. Адаптація студентів у вузі // Практична психологія й соціальна робота. – 2001. - № 7. - С. 21-23.

4. Хазратова Н.В. Включення студента до соціально-психологічного простору ВНЗ // Практична психологія й соціальна робота. -2000. - №2. - С. 5-8.

5. Хазратова Н.В. Тренінг адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ // Практична психологія й соціальна робота. – 2000. - №5. - С. 27-31.