



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 3 / 2025, Vol. 8, Iss. 3 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 316.6:378.1

<sup>1</sup>Пафибова Б.К.,

<sup>1</sup>Ловпаче Ф.Г.,

<sup>1</sup>Майкопский государственный технологический университет

## Коммуникативный тренинг как эффективная технология повышения уровня адаптации студентов – первокурсников в вузе

**Аннотация:** статья посвящена рассмотрению возможностей коммуникативного тренинга в качестве средства повышения уровня адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе.

Основное внимание в статье обращено вопросам успешной и легкой адаптации студентов – первокурсников, на начальном этапе обучения в вузе.

В данной статье раскрываются проблемы, с которыми сталкиваются первокурсники – новобранцы, ведущие к дезадаптации, стрессу, повышенной тревожности и их причины. В статье авторы раскрывают психологические факторы, которые способствуют успешной адаптации первокурсников к учебному процессу и жизни в университете.

Также, авторами были рассмотрены эффективные технологии и способы сокращения времени адаптации и облегчения данного процесса. По их мнению, для формирования, совершенствования и автоматизации коммуникативных навыков и умений студентов – первокурсников, большое значение имеет применение (АМО) активных методов обучения, в частности применение и активное внедрение в образовательный процесс коммуникативных тренингов.

Авторы статьи, на примере своей работы в ФГБОУ ВО «МГТУ» по внедрению занятий с элементами тренинга дают описание своих тренинговых упражнений, где участники начинают видеть потенциал своих индивидуально-личностных возможностей, особенностей и ресурсов, их стремление считаться с эмоциональными переживаниями и интересами каждого, вступающего в диалог, участники тренинга рассказывают о том, что волнует их «здесь и сейчас», в данный момент, обсуждая в группе происходящее с ними.

Также, авторами были рассмотрены элементы тренинговых упражнений в виде рекомендаций преподавателям высшей школы, направленные на уменьшение дезадаптации в процессе занятий, а в дальнейшем, приводящие к качественному обучению студентов в вузе.

**Ключевые слова:** адаптация, студенты, вуз, тренинг, коммуникативный тренинг, первокурсники, дезадаптация, участники тренинга, упражнения, активные методы обучения (АМО), коммуникативные умения и навыки, общение

**Для цитирования:** Пафибова Б.К., Ловпаче Ф.Г. Коммуникативный тренинг как эффективная технология повышения уровня адаптации студентов – первокурсников в вузе // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 3. С. 126 – 131.

Поступила в редакцию: 7 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 5 марта 2025 г.; Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

<sup>1</sup>**Pafifova B.K.,**  
<sup>1</sup>**Lovpache F.G.,**  
<sup>1</sup> Maykop State Technological University

## Communication training as an effective technology for enhancing the adaptation level of first-year students in university

**Abstract:** this article explores the potential of communicative training as a means to enhance first-year students adaptation to university learning conditions.

The article focuses on the successful and smooth adaptation of first-year students during the early stages of their studies.

It examines the problems faced by freshmen – newcomers who often experience disadaptation, stress, and increased anxiety – as well as the causes of these issues. The authors analyze the psychological factors that facilitate successful adaptation to both the academic studies and university life.

The authors also examined effective technologies and methods for reducing adaptation time and facilitating this process. In their view, active learning methods (ALM) play a significant role in the development, improvement, and automation of first-year students' communicative skills and abilities. In particular, they emphasize the importance of the implementation and active integration of communicative training into the educational process.

Based on their work at the Federal State Budgetary Education Institution of Higher Education "MSTU," the authors describe their training exercises, which help participants recognize their individual potential, unique characteristics, and resources. These exercises also encourage students to be mindful of the emotional experiences and the interests of those they communicate with. Participants in the training sessions share what concerns them "here and now," discussing what is happening to them in the group at the moment.

The article also includes elements of training exercises as recommendations for university instructors. These recommendations aim to reduce disadaptation in the learning process and, in the long term, enhance the learning experience and academic performance of university students.

**Keywords:** adaptation, students, university, training, communicative training, first-year students, disadaptation, training participants, exercises, active learning methods (ALM), communication skills, communication

**For citation:** Pafifova B.K., Lovpache F.G. Communication training as an effective technology for enhancing the adaptation level of first-year students in university. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (3). P. 126 – 131.

The article was submitted: January 7, 2025; Approved after reviewing: March 5, 2025; Accepted for publication: April 28, 2025

### Введение

Одним из переломных и важных моментов в жизни молодого человека, является поступление в ВУЗ. Серьёзные испытания, которые испытывает абитуриент, в этот период жизни раскрывают нам его адаптационные возможности. Адаптация к вузу – сложный и многогранный процесс, требующий от студентов гибкости и умения приспосабливаться к новым условиям.

В жизни студента – первокурсника происходят жизненно важные, значимые перемены: необходимость адаптироваться на новой среде, месту, условиям обучения, новым незнакомым одногруппникам, новому укладу студенческой жизни, потеряя тесной связи с бывшими одноклассниками, привычным кругом общения. Первая в жизни сессия, отношения с новыми преподавателями и пр. Во время первого полугодия, обучающиеся призывают к одним преподавателям, но после первой

сессии приходиться зачастую расставаться с этим педагогом, и знакомиться с новыми предметами и преподавателями, тем самым заново перестраиваться к новым требованиям. Переход от школьного обучения к профессиональному ни у одного первокурсника, практически, не проходит спокойно и плавно.

Всегда есть категория студентов, которым адаптация дается особенно тяжело. В моменте, они могут испытывать либо изолированность от новоиспеченной студенческой группы, либо вовлечься в какую-нибудь конфликтную ситуацию.

Поступив в вуз, от возможностей студента во многом будет зависеть освоение новой среды, в которую он попал, а значит и успешность обучения. Но, по некоторым данным, у 35-40 % первокурсников наблюдается развитие дезадаптации, одной из причин такого явления может служить: процесс перехода от системы школьного обучения

к системе обучения в высшей школе, что предполагает повышение личной ответственности обучающихся за свою жизнь и повышение требований, предъявляемых обществом к его личности [2]. Успешная адаптация первокурсников к учебному процессу и жизни в университете зависит от множества психологических факторов. В связи с этим, адаптация студентов к условиям обучения в вузе приобретает еще большую актуальность. Вот некоторые из ключевых критериев: – эмоциональная устойчивость: способность справляться с стрессом и эмоциональными трудностями, возникающими в процессе адаптации; социальная поддержка: наличие друзей, знакомых и поддерживающих отношений с сокурсниками и преподавателями, что помогает снизить уровень тревожности; уверенность в своих способностях справляться с учебными задачами и преодолевать трудности; высокий уровень внутренней мотивации к обучению и стремление к достижению целей; открытость к новому опыту: готовность принимать изменения и адаптироваться к новым условиям, включая новые социальные и культурные контексты; низкий уровень тревожности и беспокойства, что способствует более легкому процессу адаптации; умение общаться и взаимодействовать с другими, что помогает в установлении социальных связей; способность планировать свое время и управлять учебной нагрузкой; Позитивное отношение к учебе: Интерес к предметам и желание учиться, что способствует более успешной адаптации. Все эти перечисленные критерии могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей студентов и условий, в которых они обучаются. (Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О.), (Гришанов А.К., Цуркан В.Д.), (Бабахан Ю.С.).

### **Материалы и методы исследований**

Экспериментальной базой исследования выступил ФГБОУ ВО «МГТУ». В исследовании принимали участие студенты первого курса всех специальностей вуза.

Для активизации и развития навыков конструктивного взаимодействия и общения в процессе обучения, расширения сферы и повышение качества развития коммуникативных навыков первокурсников, другими словами, сокращения времени адаптации или облегчения данного процесса, в вузе целесообразно применялись методы активного и интерактивного обучения. Как свидетельствует практика, для формирования, совершенствования и автоматизации коммуникативных навыков и умений студентов – первокурсников, большое значение имеет применение (АМО) активных методов обучения [6].

«... Методы активного обучения приближают учебный процесс к профессиональной деятельности...», как в свое время утверждал К. Гросс. (5) Родоначальниками идеи активизации обучения относили таких известных педагогов, как Я.А. Коменский, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, К.Д. Ушинский и др. Из числа отечественных психологов к идеи активности обучения в разное время обращались Б.Г. Ананьев, А.П. Акимова, Л.С. Выготский, Е. Выскочилова, Л.Д. Ершова, В.Н. Кругликова, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, В.А. Кан-Калик и другие.

Повышение качества развития коммуникативных навыков первокурсников – важная задача, которая может значительно повлиять на их академическую и профессиональную успешность.

Вот несколько подходов и методов активного обучения, которые могут помочь в этом процессе: – групповые проекты: включение студентов в групповые проекты, где они должны взаимодействовать друг с другом, делиться идеями и решать проблемы совместно; - ролевые игры: использование ролевых игр для практики различных сценариев общения, что поможет студентам развить уверенность и адаптивность в общении; - обратная связь: предоставление конструктивной обратной связи по коммуникативным навыкам студентов, что поможет им осознать свои сильные и слабые стороны ;использование технологий: - внедрение онлайн-платформ для общения и совместной работы, что может помочь студентам развивать навыки в цифровой среде; - менторство: привлечение старших студентов или преподавателей в качестве менторов, которые могут делиться опытом и давать советы по улучшению коммуникативных навыков; - чтение и обсуждение: организация дискуссионных групп, где студенты могут обсуждать прочитанное и развивать навыки аргументации и критического мышления; а так же тренинги и семинары: организация регулярных тренингов по развитию коммуникативных навыков, включая навыки публичных выступлений и активного слушания.

Эти методы могут быть адаптированы в зависимости от специфики учебного заведения и потребностей студентов. Главное – создать поддерживающую и стимулирующую среду для развития коммуникативных навыков.

Особый интерес педагогов сегодня обращен к психологическим тренингам, в настоящее время он, как никогда высок. Активные методы обучения (АМО) играют важную роль в развитии адаптивных способностей студентов, особенно первокурсников. Эти методы способствуют более глубокому усвоению материала, развитию критиче-

ского мышления и навыков сотрудничества.

Вот несколько ключевых аспектов, почему АМО эффективны: активные методы, такие как групповые дискуссии, ролевые игры и проектная работа, способствуют активному участию студентов в учебном процессе, что повышает их мотивацию и интерес к предмету.

Для их адаптации в быстро меняющемся мире студенты должны учиться самостоятельно принимать решения, уметь анализировать информацию, и делать выводы, что будет являться важным и актуальным в любой студенческой среде. Большая часть активных методов обучения требуют взаимодействия друг с другом, что помогает развить навыки коммуникации, активного взаимодействия и сотрудничества. АМО включают в себя практические упражнения, через которые обучающиеся применяют теоретические знания в реальных ситуациях, способствующие лучшему пониманию и применению полученных знаний.

Они позволяют преподавателям и студентам получать обратную связь в процессе обучения, что корректирует подходы и способствует улучшению результатов обучения. Рациональное использование активных методов обучения в учебном процессе может значительно повысить адаптивные способности студентов, подготовив их к будущим вызовам как в учебе, так и в профессиональной деятельности [7].

Анализируя литературные источники, напрашивается вывод о том, что одним из условий раскрытия личностных ресурсов, возможностей, действующих повышению уровня адаптации студентов, является психологический тренинг.

Тренинги выступают эффективной технологией, облегчающей тот самый переход от теории к практике. Он позволяет развить навыки саморегуляции, коммуникации и эффективного взаимодействия в академической среде.

В своей работе особое внимание уделяется использованию коммуникативных тренингов. Коммуникативный тренинг – это комплекс методов, направленных на повышение коммуникативной компетентности отдельно личности и целых профессиональных групп, то есть лиц, профессиональная и личная позиция которых предъявляет повышенные требования к уровню коммуникативной компетентности [4].

### **Результаты и обсуждения**

Тренинговая работа, проводимая в вузе, была направлена на снижение тревожности, повышение уверенности в себе и развитие стрессоустойчивости. Используемые на тренингах групповые упражнения и дискуссии учат студентов конструктивным способом решать конфликты, эффективно

планировать время и формировать позитивное отношение к учебному процессу. Преимущества коммуникативного тренинга заключаются в его интерактивности и практической направленности. Вот несколько особенностей, которые стоит учитывать: - развитие навыков общения – коммуникативные тренинги помогают студентам развивать навыки эффективного общения, что важно для взаимодействия с преподавателями и сокурсниками; - создание комфортной атмосферы , что способствует созданию дружелюбной и поддерживающей атмосферы, помогает первокурсникам чувствовать себя более уверенно и комфортно в новом окружении; - формирование групповой динамики , что позволяет студентам лучше узнать друг друга, это способствует формированию групповой динамики и укреплению социальных связей; - разрешение конфликтов - коммуникативные тренинги могут обучать студентов методам разрешения конфликтов и конструктивного общения, что особенно важно в условиях учебного процесса; - адаптация к культурным различиям: в университетах нашей страны, зачастую учатся студенты из разных регионов и стран ближнего и дальнего зарубежья, на примере нашего Майкопского государственного технологического университета, где за последние годы количество студентов из стран ближнего зарубежья, из Африканских стран (Чад,) Южной Азии (Непал), Ближнего востока (Сирия), Латинской Америки (Бразилия.) – увеличилось, тренинги могут помочь в понимании и уважении культурных различий, что соответственно способствует более гармоничному взаимодействию; - уверенность в себе: может повысить уверенность первокурсников в своих коммуникативных навыках, что положительно скажется на их учебной деятельности и социальной жизни; - поддержка ментального здоровья: здесь играют важную роль коммуникация и социальные связи. Тренинги могут помочь студентам справляться со стрессом и чувством одиночества, а значит, сыграть важную роль в адаптации первокурсников к университетской жизни. В целом, использование коммуникативных тренингов может значительно облегчить процесс адаптации первокурсников, способствуя их интеграции в студенческую жизнь и развитию необходимых навыков для успешного обучения и общения.

Условием эффективного взаимодействия внутри группы будет являться применение принципа активного творчества, который заключается в готовности принимать участие, используя свое критическое мышление, гибкость ума включаясь в деятельность в любой ситуации мгновенно, это и отличает тренинг от других методов психологиче-

ского воздействия и методов активного обучения, что способствует созданию атмосферы доверительных отношений, комфорта, преодоление барьеров общения, повышение самооценки. Так же участники во время коммуникативных тренинговых занятиях могут экспериментировать с некоторыми моделями своего поведения не боясь совершать ошибки. На подобных занятиях с элементами тренинга участники начинают видеть потенциал своих индивидуально-личностных возможностей, особенностей и ресурсов: принцип партнерского взаимодействия, где все участники коммуникативного процесса стремятся считаться с эмоциональными переживаниями и интересами каждого, вступающего в диалог; принцип «здесь и теперь», когда участники тренинга рассказывают о том, что волнует их сейчас в данный момент, и обсуждают в группе происходящее с ними; принцип высказывания только от себя и о себе («я чувствую, что мои друзья ...», а не «многие считают...»); принцип оценивания действий участника, а не его личности; принцип секретности (конфиденциальности) происходящего на тренинговом занятии – вся информация личностного характера не должна выносится за пределы этого помещения(аудитории), тем самым у студентов будет исчезать переживание и боязнь того, что сказанная информация о себе может стать общеизвестной... [1].

Преподаватель, проводящий тренинг, обязан моделировать совместную деятельность со студентами, у ведущего тренинги должны быть сформированы определенные навыки общения, чтобы сделать процесс коммуникации непринужденным, открытым, комфортным, который стимулировал бы диалог между участниками тренинга. Педагог должен быть максимально заинтересован в вопросах и ответах обучающихся, чтобы вызвать желание участников группы рассказать о себе, познакомить с своим «Я». Проводимое в игровой форме упражнение «Знакомство» может в начале тренинга помочь «разрядить» обстановку и за короткий срок узнать друг о друге чуть больше [7].

Обучающиеся могут встать в круг. Тренер начинает упражнение со следующей фразы: «Посмотрите ребята, сейчас за окном осень. Приветствие очень важный элемент в нашей жизни и этим действием мы можем показать, как мы относимся к человеку, насколько он ценен для нас. Поэтому сегодня я предлагаю поприветствовать тех, которые отмечают свой день рождения осенью. "Сделайте шаг вперед те, которые празднуют свой день рождения в это время года. Остальные участ-

ники могут поаплодировать". Этим действием группа показывает, что они принимают и рады видеть ребят в своем коллективе. Далее можно предложить участникам придумать и использовать другие фразы для приветствия, которые могут звучать таким образом: "-поприветствуйте всех, у кого имя начинается на букву "В", "...всех, кто до университета окончил колледж", и т.д. Подобный прием можно использовать не только по поводу дня рождения, но и других знаменательных, важных моментов нашей жизни. А также можно предложить участникам тренинга упражнение, "Что вы знаете об имени моем", смысл его заключается в том, чтобы найти словосочетание или фразы, которые будут начинаться на все буквы его имени, раскрывающие его личностные качества, направленность, способности и т. д., например:

М - могу постоять за себя  
У - уверенный в себе  
Р - решительный  
А - активный  
Т - терпение – это, про меня.

### Выводы

Делая вывод, можно с уверенностью утверждать, что в работе по адаптации новоиспеченных студентов тренинговые занятия содействуют наиболее высокому и продуктивному результату быстрой и успешной адаптации первокурсников. Подтверждение этому мы находим в наличии повышенного внимания к данному вопросу преподавателей, специалистов психологической службы университета, педагогов-психологов, а также в работах исследователей, проявляющих большую заинтересованность в комфортной и легкой адаптации обучающихся.

Применение тренинга как одного из методов активного обучения несомненно приносит пользу в отношении учебной деятельности студентов, приводит к повышению их общей познавательной потребности. Все перечисленное, в первую очередь, способствует качественному обучению студентов.

А значит, коммуникативный тренинг играет значимую роль в успешной адаптации студентов в высшей школе. Он помогает обучающимся улучшить коммуникативные и социальные навыки, способствует саморазвитию и эмоциональной адаптации. Благодаря тренингам студенты могут эффективно интегрироваться в учебную и социальную среду, создавать положительные отношения с социумом и достигать успехов в своей будущей профессиональной деятельности.

### Список источников

1. Большаков В.Ю. Психологический тренинг. СПб., 2006. С. 40 – 51.
2. Жигинас Н.В. Теоретические и научно-практические подходы к решению проблемы дезадаптации // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2010. № 5. С. 119 – 122.
3. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг. М.: Гардарики, 2003. С. 11 – 34.
4. Кан-Калик В.А. Тренинг профессионально педагогического общения: метод. рекомендации. Кан-Калик. М.: Центр по проблемам общения, 1990. С. 20 – 32.
5. Мухина С.А., Соловьёва А.А. Нетрадиционные педагогические технологии в обучении. Ростов-на-Дону, 2004. С. 8 – 9.
6. Паранук Б.К. Формирование коммуникативных умений у студентов – будущих специалистов социально-культурного сервиса и туризма: дис. ... канд. пед. наук. Майкоп: Изд-во АГУ, 2006. С. 105 – 115.
7. Пафифова Б.К. Ситуационно-ролевые игры как одна из форм интерактивных методов обучения в высшей школе // Вестник Майкопского государственного технологического университета 2015. Вып 1. С. 110 – 116.
8. Михайлова Ю.Н. Развитие адаптационного потенциала личности студента как фактор оптимизации образовательного пространства вуза // Психологическая наука и образование / Ред. В.В. Рубцов. 2010. № 5. С. 19 – 25.
9. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2004. С. 102 – 208.

### References

1. Bolshakov V.Yu. Psychological training. SPb., 2006. P. 40 – 51.
2. Zhiginas N.V. Theoretical and scientific-practical approaches to solving the problem of maladaptation. Bulletin of Tomsk State Pedagogical University. 2010. No. 5. P. 119 – 122.
3. Zhukov Yu.M. Communicative training. Moscow: Gardariki, 2003. P. 11 – 34.
4. Kan-Kalik V.A. Training of professional pedagogical communication: method. recommendations. Kan-Kalik. Moscow: Center for Communication Problems, 1990. P. 20 – 32.
5. Mukhina S.A., Solovyova A.A. Non-traditional pedagogical technologies in teaching. Rostov-on-Don, 2004. Pp. 8 – 9.
6. Paranuk B.K. Formation of communicative skills of students – future specialists of social and cultural service and tourism: dis. ... candidate of ped. sciences. Maykop: Publishing house of ASU, 2006. P. 105 – 115.
7. Pafifova B.K. Situational role-playing games as one of the forms of interactive teaching methods in higher education. Bulletin of Maykop State Technological University 2015. Issue 1. P. 110 – 116.
8. Mikhailova Yu.N. Development of the adaptive potential of the student's personality as a factor in optimizing the educational space of the university. Psychological science and education. Ed. V.V. Rubtsov. 2010. No. 5. P. 19 – 25.
9. Sidorenko E.V. Training of communicative competence in business interaction. SPb.: Rech, 2004. P. 102 – 208.

### Информация об авторах

**Пафифова Б.К.**, кандидат педагогических наук, доцент, Майкопский государственный технологический университет, [bela.paf@yandex.ru](mailto:bela.paf@yandex.ru)

**Ловпаче Ф.Г.**, кандидат психологических наук, доцент, Майкопский государственный технологический университет, [fatima.lovpache@mail.ru](mailto:fatima.lovpache@mail.ru)

© Пафифова Б.К., Ловпаче Ф.Г., 2025