А 43 Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин, 23 квітня 2020р.:Матеріали ХІІ Міжнародної науково-практичної конференції/ За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам’янець-Подільський: Видавець ковальчук О.В., 2020. 144 с. –Укр., рос, польс., англ. С.- 97

**В. М. Даценко**

старший викладач кафедри психології та педагогіки,

Національний університет «Полтавська політехніка імені

Юрія Кондратюка», Україна

**ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО**

**УМОВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

 Перехід до нової соціальної ролі, ролі студента, зміна шкільної обстановки на незнайому вузівську вимагає часу для адаптації. Це пов'язано з тим, що життя студента будується по інших нормах і правилах: зростає відчуття відповідальності за те, як складеться подальше життя, нерідко ці процеси пов’язані і з відривом від «домівки». Адаптація студентів – це комплексний процес, обумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів [1]. Такі дослідники як С. Ворожбит, А. Андрєєва розуміють адаптацію до навчання у ЗВО як комплексний й динамічний процес, що полягає у взаємодії суб'єктивних та об'єктивних соціально-психологічних, психічних, психофізіологічних чинників [3]. Це вказує на те, що адаптація до навчання у закладах вищої освіти являє собою багатоаспектне включення студентів у нове соціальне середовище, а також систему вимог. І. Бех і В. Гамов, виділяють внутрішні і зовнішні чинники, які впливають на процес навчання і адаптацію студентів. Причому В. Гамов [2] характеризує зовнішні чинники як: ті, що пов’язані з новими обставинами і нормами життя, так і ті, що пов’язані з включенням в нові соціальні стосунки, появою нової референтної групи.

Численні дослідження процесу адаптації першокурсників в умовах навчання у виші, дозволяють виділити наступні головні труднощі: переживання, пов'язані з перехідним періодом від шкільного до дорослого життя; невизначеність мотивації вибору професії; недостатню психологічну готовність до самостійного життя, відмову брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки; невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності [3].

 Безперечно, з перших  днів навчання у ЗВО студентам повинна надаватись психолого-педагогічна підтримка, яку можна представити, як систему спільних дій, спрямованих на визначення інтересів, цілей, можливостей і шляхів подолання перешкод (проблем) студентів, що заважають їм самостійно досягти бажаних результатів у професійно-навчальній діяльності, самоактуалізуватися в ній. У Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» психологічною службою протягом І-го семестру проводиться цикл тренінгових занять, під час яких студенти налагоджують контакти між собою, співпрацюють в парах, демонструють емоційне включення. Учасники при взаємодії, визначають коло спільних інтересів, вподобань, однодумців по групі, розвивають соціальні навички, навички групової взаємодії. Дані заходи сприяють зниженню рівня тривожності, створенню позитивного мікроклімату у групі, прийняття себе та інших.

 Щоб детальніше дослідити рівень адаптації у групах, застосовуються проективні методики, а саме: методика діагностики соціально-психологічної адаптованості Р. Даймонда і К. Роджерса (адаптація О. К. Осницького), методика діагностики самооцінки рівня прояву реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга (модифікація Ю.Л. Ханіна), методика вивчення психологічного клімату в колективі А. Н. Лутошкіна. Варто звернути увагу на роль куратора групи. З цією метою доцільно забезпечити його методичними матеріалами з основ самостійної роботи, та інших елементів, що складають культуру навчальної діяльності студента. Ознайомити з основними засадами психологічної підтримки в стресових ситуаціях.

*Загальні рекомендації кураторам щодо коригування*

*найбільш індивідуально дезадаптаційних для студентів факторів.*

 *Підвищена самооцінка загального навантаження* (навчання і побут) – визначити, які саме об'єктивні та суб'єктивні причини її викликали: витрати значного часу на підготовку до занять, висока інтенсивність роботи, слабке здоров'я, недостатня працездатність, невідповідні творчі здібності чи уподобання, недостатня мотивація до навчання, погані стосунки  в вузі чи з близькими, додаткова робота, сімейні турботи (маленька дитина та ін.) тощо; Враховуючи визначені причини, куратор може рекомендувати студентам: раціоналізувати свою діяльність в навчальний та позанавчальний час - більше зосередитись на виконанні першорядних завдань, відмовитись від другорядних чи зменшити обсяги часу і зусиль, що на них витрачаються, спробувати знайти більш ефективні шляхи виконання необхідної роботи; зменшити вплив негативних факторів - підвищити працездатність та зміцнити здоров'я через заняття фізичною культурою, загартовування; змінити творчу спеціалізацію чи майстерню; проаналізувати та відкоригувати мотивацію до навчання тощо.

*Нестійка працездатність упродовж навчального дня і тижня, велика кількість ознак втоми під час навчання, погане здоров'я* – визначити, якими саме причинами викликані подібні явища: слабким здоров'ям, низьким рівнем фізичної витривалості, невмінням раціонально організувати індивідуальний творчий процес і правильно розподілити свої сили, недостатньою мотивацією до навчання та ін.. Може бути рекомендовано: розвиток витривалості через заняття бігом, плаванням та ін.; лікувальна фізична культура; розробка індивідуального режиму творчої діяльності з певними інтервалами праці й відпочинку за­лежно від її виду та власних психофізіологічних особливостей тощо.

 *Знижена зацікавленість у навчанні* – визначити причини цього: відсутність задоволення від професії, яку опановує студент; упевненість в тому, що він не буде за нею працю­вати після закінчення вузу; погані стосунки з однокурсниками та викла­дачами; наявність захоплень, що істотно переважають над значущістю навчання; залежно від виявлених причин необхідним може бути застосування спрямованих бесід, мотиваційних тренінгів, порад щодо корекції наміченого шляху та ін.

 *Погані стосунки з однокурсниками* – встановити, які саме причини зумовлюють погані стосунки з однокурсниками: конфлікт з певним студентом чи групою, з чим пов'язані причи­ни цього конфлікту – власна поведінка, розбіжність у поглядах на соціа­льні проблеми, етичні норми, неписані закони студентського життя, на­вчальний і творчий процес, інші причини. Стратегія налагодження стосунків визначається залежно від установлених причин та соціально-психологічних особливостей студента; можуть ре­комендуватися тренінги спілкування, особистого розвитку, певна зміна життєвих і творчих установок та переконань, вимог, що ставляться до оточуючих.

 *Погані стосунки з викладачами* – визначити причини: неорганізованість студента, його небажання чи незда­тність виконувати вимоги викладачів, порушення ним норм поведінки, упереджене ставлення до цього студента з боку викладача та інші причини; стратегія налагодження стосунків з викладачами також визначається за­лежно від установлених причин.

 *Підвищений рівень особистісної тривожності* – серед основних рекомендацій, які можуть допомогти запобігти негатив­ному впливу підвищеного рівня особистісної тривожності студента на його навчання і різноманітні аспекти життєдіяльності, можна вказати опанування прийомів саморегуляції та різноманітних психотренінгових систем, тренінги розвитку вольових якостей і впевненості в собі, вивчен­ня спеціальної психологічної літератури тощо.

 *Паління та вживання алкоголю* – визначити, в чому і як саме заважають ці погані звички студен­ту в житті та навчанні, встановити та роз'яснити йому на конкретних при­кладах наявні і можливі негативні наслідки від них для здоров'я, творчих здобутків, особистісного становлення тощо; подібні роз'яснення можна розглядати як створення головних мотиваційних чинників для індивідуального подолання чи обмеження негативних звичок. [2].

 Вважаємо, що виявлення труднощів, які виникають перед студентами на першому курсі у закладі вищої освіти, і визначення шляхів їх подолання дозволить підвищити активність студентів у набутті якісних знань, вмінь та навичок.

Отже, надані методичні рекомендації можуть допомогти педагогам та кураторам ефективно організувати роботу зі студентами молодших курсів у напрямку оптимізації процесу  адаптації  у закладі вищої освіти.

**Список використаних джерел**

1. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Збірник наукових праць «Теоретичні та прикладні проблеми психології»* № 3' 2013, С. 55 – 61.

2. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів / Проблеми загальної та педагогічної психології. Т. 6. Вип. 8. 2004. С. 84–90.

3. Казьміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*.- 2004.- № 6.- С. 76-78.

4. Литвинова Л.В. Актуальні проблеми адаптації студентів-першокурсників у ВЗО: Методичні рекомендації. - К.: УБЕНТЗ, 2003. 54с.