

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА АДАПТАЦІЯ
ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.2319-сп
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньої програми «Соціальна педагогіка»
Бондаренко Олена Олександрівна

Керівник: доцент кафедри соціальної педагогіки та
спеціальної освіти, к.пед.н.
_____ М.О. Гладис

Рецензент: _____

Запоріжжя
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра соціальної педагогіки та спеціальної освіти
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 231 «Соціальна робота»
Освітньо-професійна програма «Соціальна педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«_____» _____ 20__ року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Бондаренко Олені Олександрівні

- 1. Тема роботи:** «Соціально-педагогічна адаптація першокурсників до умов закладу вищої освіти» затверджена наказом ЗНУ від «14»липня 2020 р. № 1032-с
- 2. Строк подання студентом роботи:** 23 листопада 2020 р.
- 3. Вихідні дані до роботи:** матеріали педагогічної практики, курсових робіт
- 4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що належить розробити):** дослідити існуючі наукові підходи до проблеми адаптації студентів-першокурсників; проаналізувати стан освітнього простору та соціально-педагогічні умови навчально-виховного процесу у ЗВО; розглянути особливості соціально-педагогічної адаптації першокурсників в умовах ЗВО; визначити оптимальні умови соціально-педагогічної адаптації першокурсників у навчально-виховному процесі; виконати експериментальну перевірку ефективності умов соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників ЗВО; сформувати програму соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників в умовах закладу вищої освіти.
- 5. Перелік графічного матеріалу:** 3 рисунки з результатами дослідження: рис. 2.1 «Результати дослідження за методикою Т. Д. Дубовицької і А. В. Крилова «Адаптованість студентів ЗВО»; рис. 2.2 «Результати опитування студентів-першокурсників щодо необхідності надання їм психологічної допомоги»; рис. 2.3 «Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда».

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Консультант	Дата, підпис	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Гладиш М.О.		
Розділ 1	Гладиш М.О.		
Розділ 2	Гладиш М.О.		
Висновки	Гладиш М.О.		
Додатки	Гладиш М.О.		

7. Дата видачі завдання: 17 вересня 2020 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	жовтень-листопад	виконано
2	Написання вступу	листопад	виконано
3	Написання першого розділу	грудень-квітень	виконано
4	Написання другого розділу	травень-вересень	виконано
5	Написання висновків	вересень	виконано
6	Оформлення додатків	жовтень	виконано
7	Оформлення роботи, рецензування	жовтень-листопад	виконано
8	Захист	грудень	

Студент _____ **Бондаренко О. О.**

Керівник роботи _____ **Гладиш М. О.**

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ **Апухтіна В. В.**

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 117 є с., 3 рисунків, 108 джерел.

Об'єкт дослідження: процес адаптації студентів-першокурсників у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження: педагогічні умови адаптації студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти.

Мета дослідження: аналіз та визначення основних педагогічних умов адаптації студентів-першокурсників до навчання в закладі вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація, узагальнення – дозволяють опрацювати наукові джерела, вивчити діагностичні матеріали для визначення рівня адаптації студентів-першокурсників; емпіричні – анкетування, забезпечить визначення рівня адаптації студентів-першокурсників; спостереження, що дозволить прослідкувати процес адаптації та умови, за яких соціально-педагогічна адаптація буде успішною.

Теоретичне значення роботи полягає у комплексному підході до соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників, що включає не лише визначення змісту адаптації в освітньому середовищі, а й передбачає формування умов для соціально-педагогічної адаптації.

Практичне значення роботи полягає у підвищенні рівня обізнаності студентів щодо можливих труднощів адаптації на першому курсі, подальшому формуванні педагогічних умов соціально-педагогічної адаптації першокурсників; поліпшенні соціально-педагогічних, психолого-педагогічних умов організації освітнього процесу закладу вищої освіти тощо.

Галузь використання: заклади вищої освіти.

СТУДЕНТИ-ПЕРШОКУРСНИКИ, АДАПТАЦІЯ, ЕТАПИ АДАПТАЦІЇ, УМОВИ АДАПТАЦІЇ, ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ, АДАПТОВАНІСТЬ

SUMMARY

Bondarenko O. Socio-pedagogical adaptation of freshmen to the conditions of higher education institution.

The qualifying work consists of an introduction, 2 parts, findings, list of literature (108 items), 4 addendums on 17 pages. The volume of qualification work is 117 pages, of which 82 – the main text. There are 3 illustrations.

The qualifying work gives a theoretical overview and describes an experimental study of socio-pedagogical adaptation of first-year students to the conditions of higher education institution.

The research object: the process of adaptation of first-year students in a higher education institution.

The research subject: pedagogical conditions of adaptation of first-year students to the conditions of the institution of higher education.

The research purpose: to analyze and determine the main pedagogical conditions for the adaptation of first-year students to study in a higher education institution.

The research tasks are:

- to consider approaches to the study of adaptation in the scientific literature;
- to study the practical experience of identifying difficulties in the adaptation of first-year students;
- to consider the forms of psychological and pedagogical support of first-year students at the stage of adaptation to study in a higher education institution;
- to develop a program of educational and informational activities for first-year students in order to improve the process of their adaptation to the educational process in higher education.

The part 1 “Scientific and theoretical principles of the research of adaptation of first-year students to the conditions of higher education institution” highlights scientific approaches to the problem of adaptation of first-year students; characterizes

the educational space and socio-pedagogical conditions of the educational process in the institution of higher education; determines the features of social and pedagogical adaptation of first-year students in the conditions of higher education institution.

The part 2 “Development and implementation of social and pedagogical conditions for the adaptation of freshmen in higher education institution” characterizes the optimal conditions for socio-pedagogical adaptation of first-year students in the educational process; describes the results of experimental verification of the effectiveness of the conditions of social and pedagogical adaptation; contains a description of the program of social and pedagogical adaptation of first-year students in the conditions of a higher education institution.

The analysis of the results confirmed the effectiveness of the developed and implemented program.

Keywords: first-year students, adaptation, stages of adaptation, conditions of adaptation, institution of higher education, adaptability.

ЗМІСТ

Вступ.....	8
Розділ 1. Науково-теоретичні засади дослідження адаптації студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти.....	11
1.1. Наукові підходи до проблеми адаптації студентів-першокурсників....	11
1.2. Освітній простір та соціально-педагогічні умови навчально-виховного процесу у ЗВО.....	26
1.3. Особливості соціально-педагогічної адаптації першокурсників в умовах ЗВО.....	39
Розділ 2. Розробка та впровадження соціальних та педагогічних умов для адаптації першокурсників у ЗВО.....	55
2.1. Оптимальні умови соціально-педагогічної адаптації першокурсників у навчально-виховному процесі.....	55
2.2. Експериментальна перевірка ефективності умов соціально-педагогічної адаптації.....	62
2.3. Формування програми соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників в умовах закладу вищої освіти.....	75
Висновки.....	86
Список використаних джерел.....	90
Додатки.....	100

ВСТУП

Економічні та соціальні зміни, що відбуваються в суспільстві, погіршення якості освіти, розмитість соціокультурних орієнтирів, зменшення виховних можливостей сім'ї призводить до різноспрямованої активності підлітків, їх психоемоційної нестійкості, падіння успішності і вихованості, наслідком чого є низька соціальна адаптивність випускників закладу вищої освіти (ЗВО), непристосованість до навчального процесу. Ці процеси безпосередньо зачіпають систему вищої освіти. Як показує досвід, одна з ключових причин неякісної підготовки студентів – низький рівень адаптації до навчального процесу.

Навчання у закладі вищої освіти для сучасної молодшої людини – один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як майбутнього кваліфікованого фахівця. Адаптація студентів в освітньому закладі є однією з невід'ємних частин процесу адаптації особистості в соціумі. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг закладу вищої освіти.

Перехід сучасних школярів від класно-урочної системи навчання в загальноосвітній школі до нових форм у закладі вищої освіти (переважно самостійних занять) дуже часто супроводжується великими ускладненнями. Невміння студентів самостійно перебудувати засоби навчально-пізнавальної діяльності відповідно до нових умов навчання викликає у них почуття розгубленості, незадоволення та веде до негативного ставлення до навчання в цілому.

Дослідженням адаптації молоді присвячені праці вітчизняних (В. Кікоть, В. Петровський, Т. Середа, О. Гончаров, М. Лісіна) та зарубіжних учених (Е. Еріксон, Д. Клаузен, З. Фройд та інші). Питанню адаптації студентів до умов навчання у ЗВО в сучасній психологічній літературі приділяється значна увага.

Зокрема, це наукові пошуки Т. Алексєєвої, Ю. Бохонкової, Н. Герасимової, В. Демченка, О. Кузнєцової, Л. Литвинової, В. Скрипник, І. Соколової та ін.

Психологічна адаптація розуміється як один із провідних чинників і як необхідна умова соціалізації. Саме так її розглядав Л. Виготський, аналізуючи процес входження дитини у нові соціальні ситуації та процес формування у неї певного ставлення до суспільного оточення.

Педагогічні аспекти адаптації студентів розглядаються в працях С. Гури, В. Сорочинської, В. Штифурак та ін. Однак практичний аспект реалізації завдання проблеми адаптації особистості першокурсника залишається недостатньо розкритим, оскільки стрімко міняються багато точок зору, змінюється молоде студентське покоління і відповідно повинна змінюватися технологія роботи педагогів. Також аналіз літератури засвідчує недостатність уваги науковців саме до проблеми розробки педагогічних моделей адаптації, визначення її основних чинників.

Удосконалення системи вищої освіти вимагає впровадження в практику роботи даних освітніх установ комплексу заходів, спрямованих на своєчасне забезпечення умов розвитку студентів, формування повноцінної, адаптованої особистості, отримання якісної освіти. Це вимагає серйозного підходу до організації педагогічним працівником періоду адаптації першокурсників і психолого-педагогічного супроводу студентів у цей період. Оптимізація процесів адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти є на сьогоднішній день актуальним завданням та потребує вирішення і практичного опрацювання.

Об'єкт дослідження – процес адаптації студентів-першокурсників у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження – педагогічні умови адаптації студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти.

Мета дипломної роботи полягає у дослідженні та визначенні основних педагогічних умов адаптації студентів-першокурсників до навчання в закладі вищої освіти.

Завдання дипломної роботи відповідно до сформульованої мети є наступними:

- 1) розглянути підходи до вивчення адаптації в науковій літературі;
- 2) вивчити практичний досвід виявлення труднощів адаптації студентів першого курсу;
- 3) розглянути форми психолого-педагогічного супроводу студентів першого курсу на етапі адаптації до навчання у ЗВО;
- 4) розробити програму проведення виховно-інформаційних заходів для студентів-першокурсників з метою покращення їх адаптації до навчального процесу у ЗВО.

Для виконання поставлених завдань в роботі використані наступні методи:

- теоретичні – аналіз, систематизація, узагальнення – дозволять опрацювати наукові джерела, вивчити діагностичні матеріали для визначення рівня адаптації студентів-першокурсників;

- емпіричні – анкетування, забезпечить визначення рівня адаптації студентів-першокурсників; спостереження, що дозволить прослідкувати процес адаптації та умови, за яких соціально-педагогічна адаптація буде успішною.

Теоретичне значення роботи полягає в обґрунтуванні важливості комплексного підходу до соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників, що включає не лише визначення змісту адаптації в освітньому середовищі, а й передбачає формування умов для їх соціально-педагогічної адаптації.

Практичне значення роботи полягає у підвищенні рівня обізнаності студентів щодо можливих труднощів адаптації на першому курсі, подальшому формуванні педагогічних умов соціально-педагогічної адаптації першокурсників; поліпшенні соціально-педагогічних, психолого-педагогічних умов організації освітнього процесу закладу вищої освіти.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Наукові підходи до проблеми адаптації студентів-першокурсників

З реформою системи вступних іспитів до закладів вищої освіти України все більше і більше студентів мають можливість вступити до ЗВО, щоб здійснити свої мрії. Оскільки навчання в закладі вищої освіти є важливою віхою в житті молодих людей, тому дуже важливо для першокурсників добре адаптуватися до середовища ЗВО після вступу. Студентське життя починається з першого курсу і тому успішна адаптація першокурсника до навчання є запорукою подальшого розвитку кожного студента як людини й майбутнього фахівця. Однак проблеми в житті, пов'язані з навчанням і особистими відносинами, в той же час заважають успішній адаптації. Першокурсникам, які вступають до ЗВО, важко адаптуватися відразу після напруженого шкільного життя до змін, які потрібно враховувати у навчанні та міжособистісних відносинах в ЗВО за короткий час [83].

Перехід від школи до університетського життя – це етап, який вимагає певної адаптації від студентів як на особистісному, так і на академічному рівнях. Результати переходу до статусу студента залежать, по-перше, від студента і, по-друге, від підтримки, яку надають викладачі, родичі, друзі тощо [69].

Коли студенти здобувають вищу освіту, вони стикаються з іншими стандартами, ніж школярі. Вони повинні адаптуватися до специфіки нових дисциплін та більш досконалих методів викладання, що представляють суттєві зміни в їх академічному та повсякденному житті. Ці зміни вимагають психологічної адаптації до нового навчального середовища. Вони вимагають

постійних психоемоційних зусиль з боку студентів, а також з боку викладачів ЗВО [29].

Питання адаптації особистості займає важливе місце в психолого-педагогічних дослідженнях. В умовах нестабільності соціуму та законодавства ця тема стає цікавою з точки зору взаємозв'язку між адаптацією особистості та її стійкістю до стресів.

Проблема адаптації студентів першого курсу до умов навчання у ЗВО широко обговорюється в наукових публікаціях, оскільки від успішної адаптації першокурсників багато в чому залежить подальший навчальний процес у ЗВО, професійне становлення та особистісний розвиток майбутнього фахівця.

Особливості адаптації студентів до умов закладів вищої освіти були досліджені в різних країнах світу, і кожен культурний контекст має певні особливості. Вивчено певні аспекти цієї теми в США [87], в Іспанії [96], у Бельгії [84], в Малайзії [106], в Японії [95] тощо.

В останніх дослідженнях адаптація студентів вивчається з метою виявлення основних проблем переходу учнів та виявлення навичок (самостійне навчання, дослідження, управління часом, критичне мислення тощо), які необхідні для швидкої адаптації до вищої освіти [106].

Крім того, з метою вдосконалення процесу адаптації до академічного життя, цю тему аналізували з наступних чотирьох точок зору: студенти, які входять до групи ризику, навчальний план першого курсу, навчальні ресурси, розвиток персоналу [102].

Аналіз адаптації в деяких випадках проводився шляхом обстеження кількісних змінних, тоді як в інших випадках дослідження були засновані на якісному аспекті. Тривалі особистісно орієнтовані дослідження дали можливість зрозуміти специфіку певних підгруп студентів першого року навчання в ЗВО.

Деякі дослідження вивчали аспекти особистості студента, в результаті яких було встановлено, що адаптація умовно поділяється на чотири категорії: мотиваційні, комунікативні, когнітивні та регулятивні [102].

В інших випадках дослідження розглядало медичні аспекти адаптації, стрес та хвороби, що виникли внаслідок адаптаційного дефіциту (наприклад, стрес та варіабельність серцевого ритму під час випускного іспиту в університеті серед студентів) [84].

Також були проведені дослідження з метою виявлення ролі підтримки соціальних мереж в процесі адаптації та інші методи, пов'язані з успішною адаптацією [91, 99].

В Румунії питання адаптації студентів досліджувалося зокрема з точки зору ставлення студентів до того, як вони адаптувались та як їх підтримували в процесі інтеграції [105]. Проведені дослідження підкреслили той факт, що для того, щоб адаптуватися до академічного середовища, студентам потрібен набір навичок: саморегуляція, управління мотивацією, емоційний контроль та інші навички, якими вони повинні володіти та які повинні розвивати. Їх адаптація до нових вимог та їх успіху в навчанні залежить саме від цих навичок.

Вивчення процесу адаптації студентів-першокурсників до нових умов передбачає аналіз категорії «адаптація».

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання. Вперше він був використаний німецьким фізіологом Аубертом [83]. Але поступово проблема адаптації вийшла за межі еволюційної теорії та загальної біології, і нині термін «адаптація» використовується в різних галузях наукових знань, зокрема і в педагогіці.

Але дослідниками і досі не вироблено єдиної думки щодо змісту поняття «адаптація». Одні автори розглядають адаптацію як пристосування особистості до зовнішнього середовища, інші – взаємодію людини з людиною або людини з середовищем.

Для того, що правильно організувати процес адаптації студентів до навчання у ЗВО, необхідно розглянути сутність понять «адаптація студента» і «соціальна адаптація».

Термін «адаптація» виник у другій половині XVIII ст. У той час цей термін найчастіше трактувався як пряме і, головним чином, пасивне

приспосовування індивіда до навколишнього середовища (лат. «Adaptatio» – приспосовування). Таким чином, склалися перші соціологічні трактування процесу адаптації, які відбулися в працях таких вчених, як Г. Спенсер [69] і Е. Дюркгейм [28, 29].

Г. Спенсер висував позицію «крайнього адаптаціонізму». Сутність цієї позиції полягала в тому, що соціальна адаптація розумілася як процес, в якому якості особистості індивіда приспосовуються до зовнішніх соціальних відносин. Індивіда, що успішно приспосовувався до умов середовища, при цьому задовольнивши потреби життя в соціумі, Спенсер називав «граничною людиною». Цим він підкреслював можливість повного приспосовування індивіда до соціальних інститутів і соціальних відносин [69].

Позиція Е. Дюркгейма з проблеми соціальної адаптації дещо відрізнялася від позиції Г. Спенсера. Е. Дюркгейм стверджував, що здатність адаптації людини полягає в умінні підкорятися соціальним нормам середовища і ігнорувати такі прояви індивідуальності, які суперечать цим нормам. На думку Е. Дюркгейма, в іншому випадку має місце ситуація дезадаптації, яка позначалася їм терміном «патологія». Згідно з позицією Дюркгейма, єдиним адекватним способом адаптації індивіда є засвоєння ним норм соціального середовища і приспосовування до цих норм. Однак, в подальшому Е. Дюркгейм трохи змінив свою позицію, зазначаючи «не тільки примусовий характер соціальних норм, але і їх «бажаність» для індивіда» [28].

Загальним моментом в позиціях Г. Спенсера і Е. Дюркгейма є те, що в процесі адаптації визнається домінування середовища над індивідом. У цьому чітко простежується ідея приспосовування індивіда як пасивного об'єкта зовнішнього впливу. Інтерпретації соціальної адаптації Г. Спенсера і Е. Дюркгейма можна віднести до соціально-домінуючих, так як вони не розкривають позиції суб'єкта в процесі адаптації і не враховують його індивідуальні якості та здібності [66].

Протилежну точку зору можна виявити в теоретичних моделях, які акцентують увагу на тому, як зовнішнє середовище підпорядковане індивіду.

Такий підхід визначають як особистісно-домінуючий. Одним з перших, хто застосував цей підхід, був М. Вебер. Він підкреслював актуальність особистісного і суб'єктивного в процесі соціальної адаптації. Відповідно до концепції «соціальної дії» М. Вебера, «кожен індивід може пристосовуватися до вимог суспільства і його норм за допомогою «згоди», або відкидати і моделювати їх в залежності від власних цілей» [108].

Іншими словами, людина виступає як активний учасник процесу адаптації, його дії є усвідомленими, заснованими на раціональному виборі способів його поведінки. М. Вебер був першим, хто відзначив такі характеристики індивіда, як варіативність і цілеспрямованість його дій в процесі адаптації. Таким чином, трактування процесу адаптації, в яких індивід домінує над середовищем, розкривають адаптивну цілеспрямованість суб'єкта. Але необхідно відзначити, що недоцільно розглядати активність індивіда окремо від соціального середовища [17].

Автори деяких концепцій соціальної адаптації робили спроби «збалансувати» об'єктивне і суб'єктивне в адаптаційному процесі. В цих концепціях визнається взаємне пристосування індивіда і соціального середовища, що передбачає, проте, автономність обох сторін. Серед авторів цих «збалансованих» концепцій такі дослідники, як Е. Гідденс, Т. Парсонс, А. Авер'янов, Л. Берталанфі, Р. Мертон та ін. Такі трактування дозволяють проаналізувати адаптаційний процес з двох сторін – з позиції середовища як об'єкта процесу адаптації і з позиції індивіда як суб'єкта адаптації [13].

У психології під терміном «адаптація» розуміється перебудова психіки індивіда під впливом об'єктивних факторів навколишнього середовища, а також здатність людини пристосовуватися до різних вимог середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту і без конфлікту з середовищем [45].

У рамках гуманістичного напрямку психології питання адаптації розглядаються в контексті положення про оптимальну взаємодію особистості і середовища. А. Маслоу розглядає процес адаптації як динамічний процес взаємодії особистості і середовища, в якості основного критерію адаптованості

особистості висувається ступінь її інтегрованості з середовищем [93, 100].

У неофрейдистському напрямку адаптація розглядається в контексті соціальної активності особистості. Сучасні психоаналітики широко використовують введені ще З. Фрейдом поняття «аллопластичних» і «аутопластичних» змін і, відповідно, розрізняють два різновиди психологічної адаптації:

- аллопластична адаптація – досягається тими змінами у зовнішньому світі, які людина робить для приведення його у відповідність зі своїми потребами;

- аутопластична адаптація – забезпечується змінами особистості (її структури, вмінь, навичок і т.п.), за допомогою яких вона пристосовується до середовища [76, 86].

Серед робіт психоаналітичного напрямку слід виділити концептуальний підхід Е. Еріксона, який висунув положення про взаємне безперервне пристосування індивіда та суспільства. Процес адаптації в його концепції описується формулою: «протиріччя – тривога – захисні реакції індивіда і середовища – гармонійна рівновага чи конфлікт». Е. Еріксон розглядає конфлікт в якості одного з можливих результатів взаємодії індивіда і середовища в тому випадку, коли захисні реакції організму і «поступки» середовища виявляються недостатніми для відновлення порушеної рівноваги [82].

Г. Балл розглядає поняття адаптації, виходячи з універсального характеру тенденції до встановлення рівноваги між компонентами реальних систем. Вчений аргументовано доводить, що категорія адаптації застосовна для аналізу процесу розвитку особистості, його психологічних механізмів. Г. Балл підкреслює, що тенденція до досягнення рівноваги, в якій знаходить прояв принцип законуутворення буття, має місце на всіх рівнях розвитку матерії, охоплює всі форми її руху від фізичної до соціальної. На думку вченого, адаптація – процес, спрямований не тільки на збереження і відтворення деякого заздалегідь заданого відношення, але і на вихід за рамки існуючої

психологічної ситуації [9, 10, 11].

Згідно з концепцією Ж. Піаже, адаптація і в біології, і в психології розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів: акомодатії і асиміляції. Перший з них (позначений терміном «адаптація» в більш вузькому сенсі) забезпечує модифікацію функціонування організму або дій суб'єкта відповідно до властивостей середовища. Другий процес змінює ті чи інші компоненти цього середовища, переробляючи їх згідно структурі організму або включаючи в схему поведінки суб'єкта. Зазначені процеси тісно пов'язані між собою і опосередковують один одного [55].

За словами Ж. Піаже, «адаптація забезпечує рівновагу між дією організму на середовище і зворотним впливом середовища, або, що одне і те ж, рівновагу у взаємодіях суб'єкта й об'єкта». В якості причини і джерела адаптації зазвичай розуміється зміна об'єкта адаптації (природного чи соціального середовища), або зміна суб'єкта адаптації, тобто людини [56].

Л. Божович вказує на залежність характеру адаптації від стадії онтогенезу. На ранніх етапах психічні особливості і якості виникають шляхом пристосування дитини до вимог навколишнього середовища. Виникнувши, таким чином, вони потім набувають самостійного значення і в порядку зворотного впливу починають визначати подальший розвиток людини [6].

Вчений зазначає, що дитина не просто пристосовується до наявної ситуації. На основі сформованих раніше якостей особистості дитина особливим чином переломлює вплив середовища і (свідомо чи несвідомо) займає по відношенню до нього певну внутрішню позицію. В процесі формування свідомої регуляції поведінки усвідомлені цілі все в більшій мірі контролюють і направляють акомодативну і асимілятивну активність суб'єкта, що розвивається. На досить високому рівні розвитку ця активність знаходить вираз у тому, що суб'єкт з істоти, засвоюючої накопичений людством соціальний досвід, перетворюється на творця цього досвіду [5].

Для вивчення проблеми адаптації студентів до навчання у ЗВО необхідно визначити, що несе в собі сучасний термін «адаптація».

В сучасному енциклопедичному словнику термін «адаптація» визначається як «...пристосування осіб, що самоорганізуються, до мінливих умов середовища», що більш характеризує медико-біологічні аспекти цього процесу [79].

Прикладні аспекти проблеми соціально-психологічної адаптації розробляються багатьма вченими з цілого ряду напрямків: адаптація особистості в різних групах і колективах; в різних сферах навчальної, трудової, виробничої діяльності, при різних психосоматичних і невротичних захворюваннях і ін. [43].

Серед великої кількості розроблюваних вченими проблем адаптаційного процесу, мабуть, найбільш інтенсивно вивчалася проблема соціальної адаптації робітника на виробництві. Недарма починаючи з 70-х років в соціальній психології рівнозначно застосовуються два поняття соціальна адаптація і «виробнича адаптація» [26, 27].

Ряд плідних пошуків у напрямку вивчення соціально-психологічної адаптації особистості в різних сферах виробничого колективу було здійснено науковим колективом Лабораторії соціальної та економічної психології Інституту психології РАН (В. Безносик, А. Журавльов, П. Зотова, Л. Ключникова, І. Кряжева, В. Поздняков, С. Пустовалов, Є. Таранов та ін.). Так, Є. Таранов у своєму дисертаційному дослідженні, присвяченому вивченню соціально-психологічних проблем адаптації молодого робітника, визначає соціально-психологічну адаптацію як «багатовимірний процес формування у особистості сталого позитивного ставлення до завдань і традицій підприємства в міру прояву активності і посиленого включення у виробничу діяльність, систему міжособистісних відносин, соціокультурне і соціально-політичне життя підприємства, знаходження там умов для самореалізації» [68].

В якості різновиду соціальної адаптації виділяється також соціокультурна (або міжкультурна) адаптація. Під міжкультурною адаптацією, в широкому сенсі, розуміється процес, завдяки якому людина досягає відповідності (сумісності) з новою культурним середовищем, а також результат цього

процесу. Зазвичай виділяють внутрішню сторону адаптації, що виражається в почутті задоволеності і повноти життя, і її зовнішню сторону, яка проявляється в участі індивіда в соціальному і культурному житті нової групи [72].

Таким чином, можна зробити висновок, що адаптація – це динамічний процес, який включає в себе активність з боку особистості, що певним чином змінює її структуру. Необхідно також відзначити, що процес адаптації має включати в себе спільну діяльність як студентів, так і викладачів, та всього колективу ЗВО [64].

В. Цуркан, А. Гришанов під адаптацією студентів розуміють процес приведення у відповідність основних параметрів особистісних і соціальних характеристик студента, а також приведення студента в стан динамічної рівноваги з новими умовами середовища ЗВО як зовнішнього фактора по відношенню до нього [21].

Т. Ронгінська стверджує, що адаптація студентів – це досить складний процес перебудови психічної діяльності, який проявляється у змінах окремих характеристик особистості і взаємозв'язків між ними. На думку Т. Ронгінської, важливими є зміни в різні періоди процесу адаптації [59].

Адаптацію студентів варто розуміти як процес пристосування студента до умов освітнього процесу ЗВО, в результаті чого студент стає суб'єктом нових видів відносин і діяльності і, таким чином, отримує можливість оптимально виконувати свої функції. Це пристосування студента до нових умов середовища ЗВО, до нових видів діяльності. В основі процесу адаптації лежать суперечності між вимогами, які пред'являються умовами нового середовища ЗВО, і готовністю студента до цих умов на основі його попереднього досвіду [18].

Адаптація розглядається як процес зміни взаємодіючих сторін. Особистість, входячи в нове соціальне оточення, певним чином змінює систему своїх відносин. У свою чергу, група реагує на появу новачка коригуванням своїх норм, традицій, правил. У роботах даного напрямку більший акцент ставиться на особистість, саме їй відводиться вирішальна роль у процесі адаптації [4].

Отже, під адаптацією студента-першокурсника, на нашу думку, слід розуміти процес приведення основних параметрів його соціальної та особистісної характеристик у відповідність з новими умовами середовища ЗВО.

Під адаптаційною здатністю розуміють здатність людини пристосовуватися до різних вимог (соціальних і фізичних) середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту і без конфлікту з середовищем [23].

Адаптаційний процес характеризується двоїстістю. У ньому купуються нові можливості і одночасно перебудовуються вже наявні. Збереження ефективності діяльності відбувається завдяки готовності до звикання в інших ситуаціях [31].

Безпосереднім поштовхом до початку процесу соціальної адаптації найчастіше стає усвідомлення особистістю або соціальною групою того факту, що засвоєні в попередній соціальній діяльності стереотипи поведінки перестають забезпечувати досягнення успіху і актуальною стає розбудова поведінки відповідно до вимог нових соціальних умов або нового для адаптанта соціального середовища [2].

В загальному вигляді найчастіше виділяється чотири стадії адаптації особистості в новому для неї соціальному середовищі:

- початкова стадія, коли індивід або група усвідомлюють, як вони повинні вести себе в новому для них соціальному середовищі, але ще не готові визнати і прийняти систему цінностей нового середовища, і прагнуть дотримуватися колишньої системи цінностей;

- стадія терпимості, коли індивід, група і нове середовище проявляють взаємну терпимість до систем цінностей і зразків поведінки один одного;

- акомодация, тобто визнання і прийняття індивідом основних елементів системи цінностей нового середовища при одночасному визнанні деяких цінностей індивіда, групи новим соціальним середовищем;

- асиміляція, тобто повний збіг систем цінностей індивіда, групи і середовища [49].

Розрізняють три форми адаптації студентів-першокурсників до умов

вищого освітнього закладу:

- формальна адаптація – стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх зобов'язань;
- суспільна адаптація – це процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому;
- дидактична адаптація – стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі [7].

Вчений С. Самигін зазначає, що адаптація студентів до навчального процесу закінчується в кінці 2-го – на початку 3-го навчального семестру [62].

Для того, щоб підкреслити результат адаптації, нерідко вживається таке поняття, як адаптованість особистості або групи. Адаптованість можна визначити як такий стан суб'єкта, який дозволяє йому почуватися не тільки вільно, але і розкуто в соціально-культурному середовищі, включатися в основну діяльність, відчувати зміни у звичному соціально-культурному оточенні, заглиблюватися у внутрішньо-особистісні духовні проблеми, збагачувати власний світ шляхом більш досконалих форм і способів соціокультурної взаємодії [24].

Вивчаючи стан адаптованості як результату адаптації, перед дослідниками неминуче постає питання про критерії визначення адаптованості або показника адаптації. Знайомство з літературними джерелами дозволяє зробити висновок про існування великої кількості різноманітних показників, пропонованих в якості таких критеріїв, які більшістю дослідників об'єднуються у дві великі групи: об'єктивні і суб'єктивні (або зовнішні і внутрішні) [3].

Так, В. Безносиков до об'єктивних критеріїв, що визначають адаптованість молоді особи в новому середовищі, відносить показники виробничої діяльності суб'єкта адаптації, такі як норма виробітку, відсоток браку, а також кваліфікаційний розряд, стаж роботи, офіційний статус, освіту і т.д. Суб'єктивні критерії в свою чергу поділяються цим автором на дві категорії:

- власне суб'єктивні, тобто, самооцінка суб'єкта адаптації;
- суб'єктивно-об'єктивні, коли адаптант є об'єктом оцінки його станів суб'єктивним (експертним) методом [43, 45].

До першої категорії належать такі показники, як: задоволеність, відносини, ціннісні орієнтації, спрямованість, соціальні установки і т.д. До другої категорії автор відносить широкий набір критеріїв, заснованих на узагальненні оцінок соціальної поведінки адаптанта, наприклад: дотримання трудової дисципліни, громадська активність, прагнення до підвищення професійної кваліфікації і т.д. [12].

I. Георгієва, ґрунтуючись на емпіричному вивченні адаптації особистості в колективі, пропонує наступні набори внутрішніх і зовнішніх факторів:

- до внутрішніх факторів належать соціально-демографічні характеристики учасників дослідження (стать, вік, сімейний стан, наявність дітей та ін.), ціннісні орієнтації особистості, низка психологічних властивостей особистості;

- як зовнішні фактори виступає комплекс параметрів, пов'язаний з видом діяльності групи – це специфічні характеристики діяльності та пов'язані з ними особливості соціальної організації колективу [44, 45].

Змістовний аналіз виділених факторів показав, що традиційний підхід до адаптації визначив їхню значимість у адаптаційному процесі. Такий підхід обумовлений традиційним розумінням адаптації як акту пристосування до впливів ззовні, як результату дії сторонніх сил, а не власних потенційних сил людини. Тим не менш, вчені не могли проігнорувати важливість внутрішніх факторів, оскільки одні й ті ж зовнішні впливи по-різному переломлюються через внутрішній світ особистості [20].

Зміна соціокультурного оточення вимагає від особистості встановлення нових соціальних зв'язків, знаходження свого місця в нових для неї умовах, професійної реалізації, вбудовування себе в систему вже сформованих соціокультурних відносин. Дана вимога ставить перед індивідом завдання вибору і реалізації відповідної адаптаційної стратегії. Рух по шляху придбання

нової позитивної ідентичності, адекватної зміненим соціально-культурним, економічним і політичним умовам життя в суспільстві, неможливий без встановлення найширших взаємин з новим соціальним оточенням, що є необхідною умовою або фактором успішності адаптації [67].

Адаптованість по внутрішньому і зовнішньому критеріям забезпечується різним набором стратегій поведінки. Так, для досягнення адаптованості за внутрішнім критерієм найбільше значення відіграють стратегії, спрямовані на зміну середовища; для адаптованості за зовнішнім критерієм – стратегії, спрямовані на внутрішні зміни [25].

Показники адаптації – вимірювачі рівня успішності адаптації; поділяються на об'єктивні і суб'єктивні.

Об'єктивні показники адаптації характеризують ефективність діяльності, активність участі індивідів в її різних сферах; поділяються за приналежності до одного з її видів, наприклад, професійні (відповідність кваліфікаційних навичок вимогам нового середовища); соціально-психологічні (ступінь відповідності поведінки особистості нормам, сформованим у даному колективі); психофізіологічні (ступінь стомлюваності, рівень нервового перевантаження) [22].

Суб'єктивні показники адаптації характеризують задоволеність індивіда новим середовищем в цілому або окремими його проявами; поділяються за належністю до одного з видів адаптації та визначають власну оцінку індивідом: свого ставлення до професії та кваліфікації; відносин з колективом, з керівництвом; самопочуття, умов і важкості праці; розуміння ролі індивідуальних завдань у вирішенні спільних завдань організації [22].

Успішність процесу адаптації можна оцінити за двома критеріями:

- 1) об'єктивного: успішність і відвідуваність;
- 2) суб'єктивного: ступінь задоволеності особистості колективом, самим собою і якістю виконуваної роботи [42].

При адаптації особистість шляхом перебудови або підбору стратегії поведінки пристосовується до змін в соціальному середовищі. Д. Колесов

використовував критерій оптимальної відповідності, щоб побудувати модель стадіальності адаптаційного процесу. Вона містить такі стадії:

- урівноваження – це встановлення рівноваги між індивідом і середовищем, з проявом взаємного терпіння до стереотипів поведінки і системи цінностей;

- псевдоадаптація – поєднує в собі зовнішню пристосованість до обстановки і негативне ставлення до її вимог і норм;

- пристосування – це прийняття і визнання основних цінностей в новому середовищі;

- уподібнення – це психічна переорієнтація індивіда, перетворення його колишніх установок, орієнтацій і поглядів [36].

Така модель досить умовна, її стадії можуть виступати одночасно або ж взаємозамінюватись.

Стадії адаптації особистості студента першого курсу, його навчальної групи, до нового соціокультурного середовища, виділені Є. Осіпчуковою [48].

Початкова стадія. Індивід (група) усвідомлює, як повинен себе вести в новому соціальному середовищі, але прийняти і визнати нову систему цінностей ЗВО ще не готовий, тому прагне дотримуватися звичної системи цінностей.

Стадія терпимості. Між індивідом, групою і новим середовищем виникає взаємна терпимість до зразків поведінки і системі цінностей.

Акомодація – прийняття і визнання індивідуумом системи цінностей в новому середовищі і одночасного визнання групою нового соціокультурного середовища цінностей індивіда.

Асиміляція – збіг системи цінностей індивіда (групи) та середовища [48].

Адаптованість можна назвати результатом реалізації особистісного адаптаційного потенціалу при адаптації – це такий певний стан особистості, який виступає підсумком процесу адаптації. Забезпечити досягнення будь-якого рівня адаптованості дозволяють стратегії адаптивної поведінки, вибираючи які людина, взаємодію з навколишнім середовищем, досягає

поставленого рівня чи ні [34].

Серед стратегій адаптивної поведінки можна виділити наступні:

- активна зміна себе;
- активна зміна середовища;
- відхід від контакту з навколишнім середовищем і поглиблення у внутрішній світ;
- відхід з середовища, пошук нового;
- пасивне підпорядкування умов навколишнього середовища;
- пасивне очікування змін всередині себе;
- пасивне очікування зовнішніх змін [34].

Після ряду досліджень було встановлено, що студенти на ранніх роках навчання мають нижчий рівень пристосованості, і це створює проблеми в академічному рівні навчальних досягнень. Зменшення адаптаційних можливостей впливає на поведінковий рівень та рівень прийняття рішень. Дефіцит здатності учнів до адаптації тісно пов'язаний зі звуженням сфери усвідомлення, неявних психофізіологічних станів. Отже, відбувається зниження прояву творчого та інтелектуального потенціалу. Щоб покращити це, потрібно запропонувати студентам практичні шляхи розвитку свого творчого потенціалу і стимулювати налагодження психофізіологічного стану [32].

Деякі дослідження показують, що кращого адаптивного ефекту, який буде відображати високий рівень адаптованості, можна досягти при поєднанні стратегій, спрямованих на одночасну і активну зміну не тільки себе, але і навколишнього середовища. Помірний результат адаптації досягається при зовнішньому пристосуванні суб'єкта навчання до середовища, яке не викликає змін всередині особистості, і дві моделі поведінки: вичікування внутрішніх і зовнішніх змін або вихід із середовища. Характеризується негативним ефектом в адаптації низький рівень адаптованості, що виникає при відмові суб'єкта від взаємодії з середовищем та занурення у власний внутрішній світ [33].

1.2. Освітній простір та соціально-педагогічні умови навчально-виховного процесу у ЗВО

Адаптація – це не просте пристосування до нових умов, а суперечливий і складний процес, який включає момент активності індивіда і супроводжується певними зрушеннями в структурі його особистості. Найбільш загальне розуміння психологічної адаптації до нових незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа забезпечує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль [58].

Найважливішою педагогічною умовою ефективної адаптації особистості є формування певних способів поведінки, що дозволяють їй справлятися з адаптаційними труднощами і успішно оволодівати новою діяльністю.

Існує ряд якостей, що входять у поняття «адаптивність», такі, як комунікативність, емпатія, стресостійкість, рефлексивність, толерантність, здатність організувати свій соціальний час, здатність до самоконтролю, готовність до переучування, гнучкість, знання своїх індивідуально-психологічних якостей та інші, які необхідно допомогти сформувати у студентів [13]. Цей шлях починається, по суті, з самого малого – зі здатності організувати себе, свій власний час.

До чого треба адаптуватися студентам?

По-перше, до навчального процесу в ЗВО, який багато в чому відрізняється від шкільного процесу. Успіх підвищення успішності першокурсників полягає в чергуванні дидактичних методів і прийомів навчальної роботи, особливо індивідуальної роботи зі слабо встигаючими студентами, проведення консультацій по предмету для такого роду студентів.

По-друге, студенти адаптуються до нового колективу. Проблеми міжособистісних відносин в колективі допомагають вирішити куратори.

По-третє, студенти адаптуються до нових умов життя: самостійна

організація навчання, організація побуту і свого вільного часу.

По-четверте, студенти також адаптуються і до нових відносин з батьками, бо вони починають виконувати роль автономної особистості [45].

Кожен викладач ЗВО знає з власного досвіду про те, що працювати і виробляти педагогічне спілкування з першокурсниками можна лише при наявності деяких відмінних рис. Обумовлено це психофізіологічними особливостями віку, соціальними факторами. До факторів, що впливають на адаптацію до ЗВО, відносять соціологічний, психологічний і педагогічний блок [43].

Соціологічний блок включає в себе: вік, соціальне походження студента, тип закінченого ним освітнього закладу. Психологічний блок включає: соціально-психологічні та індивідуально-психологічні чинники – спрямованість, інтелект, положення в групі, особистісний адаптаційний потенціал. У педагогічний блок входить: організація середовища, рівень педагогічної майстерності, матеріально-технічна база [43].

Вступ до закладу вищої освіти, а також процес навчання в ньому майже завжди пов'язаний з включенням першокурсників, що тільки вчора закінчили школу, в нове для них культурне та освітнє середовище. Саме з цього моменту починається процес соціальної адаптації. Проблема адаптації в педагогічній науці давно досліджується, і досить широко. Численні дослідження підтверджують, що успішність і ефективність процесу навчання залежить багато в чому від можливостей і здібностей студента освоїтися в новому середовищі, куди він потрапляє під час вступу до ЗВО. Успішне проходження процесу адаптації закладає фундамент, який є важливою передумовою для подальших досягнень студента [51].

Ранні дослідження були зосереджені на навчальних показниках як предикторі адаптації студентів [98]. Студенти, які адаптувались до академічних умов навчання в закладі вищої освіти на ранній стадії, швидше за все, продовжуватимуть навчання, порівняно з тими, кому таке коригування далось важче. Адаптація студентів першого курсу не лише стосується наукового

потенціалу студента, але також пов'язана з високим рівнем мотивації учнів, виявлення чіткої мети та набуття стратегій для досягнення освітніх потреб. Кілька досліджень, проведених в США, присвячені проблемі регулювання адаптації першокурсників.

Еліас, Махюддін та Улі [90] стверджують, що американський контекст допомагає ранній адаптації студентів до академічних вимог університету, щоб отримати більш позитивні академічні результати. Однак ці висновки були поставлені під сумнів Грейсоном [98], який знайшов, що раннє пристосування до академічних вимог навчання закладу вищої освіти може мати лише незначний вплив на студентів першого курсу та жодних наслідків незалежно від результатів протягом курсу.

Сьогодні проблема адаптації студентів має комплексний характер, будучи предметом вивчення різних дисциплін, і являє собою важливу область досліджень, яка розташована на стику різних галузей знань. Основними причинами звернення дослідників до цих проблем стали усвідомлення державою і суспільством важливості придбання особистістю адаптаційного досвіду саме в період навчання у ЗВО, і потребою використовувати можливі ресурси освітніх організацій у становленні особистості майбутнього професіонала [72].

Надходження колишніх школярів до ЗВО не може не позначитися на їх внутрішньому самопочутті, впевненості в собі, спокої, внутрішньому комфорті, тобто тому, що ми часто позначаємо терміном «адаптація». Зрозуміти, наскільки першокурсник адаптований до соціуму ЗВО і при необхідності допомогти – головне завдання викладачів.

Адаптація особистості студента до навчання – це складний, тривалий, а часом гострий і болісний процес. Він обумовлений необхідністю відмови від звичного, неминучістю подолання численних і різнопланових адаптаційних проблем і професійних ускладнень [21].

Психолого-вікові особливості студентства характеризуються емоційною незрілістю, відкритістю, сугестивністю, самоідентифікацією. У цей період

студентам важливо саме оточення, в якому вони знаходяться. Дуже часто в одну групу потрапляють юнаки та дівчата різного соціального рівня, а саме – провінціали і міські жителі. Період адаптації даних категорій буде різним [18].

Будь-яке навчання, а в ЗВО особливо, справа не з легких. Пов'язано це з численними причинами методичного, організаційного та психологічного характеру. Труднощі можуть бути загальними, типовими для всіх студентів, і приватними, характерними для студентів перших курсів. До останніх, наприклад, відноситься стрес, що виник при переході випускників шкіл до іншої форми навчання. З перших днів вони опиняються в зовсім іншому, незнайомому житті. Щоб вирішити питання успішної адаптації, потрібно виявити типові проблеми, які чекають учнів при вступі до студентського життя.

Серед таких проблем найзначнішими можна назвати:

- зростання обсягу навантаження;
- складність при засвоєнні нових дисциплін;
- складність взаємовідносин в новому колективі;
- побудова системи відносин з новими викладачами [4].

Процес адаптації тривалий і не завжди успішний, і у значної частини студентів першого року навчання виникають проблеми з адаптацією, що пов'язано з особистісними якостями самих студентів, відсутністю навичок до самостійної навчальної діяльності, неготовністю до професійного самовизначення [23].

Саме на першому курсі формується ставлення студента до навчання, до його майбутньої професійної діяльності, триває «активний пошук себе». Навіть ті студенти, хто відмінно закінчив середню школу, не відразу набувають впевненості в своїх силах, вступивши до закладу вищої освіти. Перша невдача часом призводить до розчарування, втрати перспективи, відчуження, пасивності [31].

Тому одним з найважливіших завдань педагогів і керівництва ЗВО є така організація навчального процесу, коли студент має можливість максимально оптимально адаптуватися до навчання, а значить і до майбутньої професії. Як

справедливо зауважила І. Зимова – «оптимальна адаптація студентів-першокурсників до життя і навчання в ЗВО – запорука подальшого розвитку кожного студента як людини і майбутнього фахівця» [33].

Ми знаємо, що соціалізація триває все життя. Юність завершує активний період соціалізації. Цей етап тягне за собою психофізіологічні зміни. Цей період називають «важким віком», «переломним періодом». Його зміст полягає в зміні поведінки: від майже повної слухняності юнаки переходять до стримування непослуху – прихованої або відкритої непокори батькам. У особистостей цього віку вибудовується паралельна система цінностей і поглядів на світ [46].

У цей період закінчується формування фундаменту особистості, добудовуються її верхні – світоглядні поверхи. Усвідомлення свого «Я» відбувається як осмислення свого місця в навколишньому соціумі. Одночасно спостерігається постійний пошук моральних орієнтирів, пов'язаних з переоцінкою сенсу життя [46].

Труднощі соціалізації в цей період пов'язані з трьома головними обставинами:

- розбіжність між високим рівнем вимог і, як правило, низьким соціальним статусом, який заданий віком;
- розбіжність між старим стилем батьківства і новими потенційними можливостями цього віку;
- протиріччями між посиленою орієнтацією на самостійність і залежність від думки однолітків [39].

Сучасні першокурсники мають труднощі в засвоєнні знань тому, що у них не сформувалися такі риси особистості як: готовність до навчання, здатність навчатися самостійно, контролювати і оцінювати себе, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння правильно розподілити свій робочий час для самостійної підготовки [41].

Мета педагогів у даний період – не виховувати, чи не навчати, чи не наставляти, а створювати умови, щоб студент хотів бути саме у цьому

освітньому закладі, хотів займатися цікавим йому видом діяльності. Система педагогічної взаємодії вибудовується, виходячи з потреб студента [57].

Саме тому адаптаційний період відіграє велику роль в житті студентів-першокурсників. І його особливості істотно визначають надалі морально-психологічне самопочуття першокурсників, їх дисциплінованість, ставлення до навчальної праці, активність життєвої позиції.

Отже, основними проблемами адаптації студентів є:

- 1) невизначеність мотивації вибору професії, недостатня підготовка до неї;
- 2) готовність компонентів професійно-особистісної перспективи;
- 3) невміння здійснювати психологічне регулювання своєї поведінки і діяльності самостійно;
- 4) недостатня готовність навичок самостійної діяльності;
- 5) організація оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах;
- 6) комунікативні бар'єри [57].

Основні причини, що викликають труднощі адаптації до навчання:

- специфічне ставлення до себе, до своїх можливостей і здібностей, до своєї діяльності і її результатів;

- навчальна діяльність передбачає високий рівень контролю, який повинен базуватися на адекватній оцінці своїх дій і можливостей. Для того, щоб студент був здатний краще адаптуватися до умов, що змінили його життя, йому необхідно мати позитивне уявлення про себе;

- студенти із заниженою самооцінкою схильні в кожній справі знаходити непереборні перешкоди, у них високий рівень тривожності, вони гірше пристосовуються до навчального життя, важко сходяться з однолітками, вчать з явною напругою, зазнають труднощів в оволодінні знаннями [47].

Труднощі адаптації до навчання можуть бути обумовлені недостатньо розвиненою здатністю до взаємодії з іншими людьми: з однолітками і педагогами. Студент змушений підкорятися новим правилам навчального життя, новим вимогам. Вони часом йдуть врозріз з його безпосередніми

бажаннями і спонуками [57].

Наскільки успішно студенти адаптуються до навчально-пізнавального процесу, залежить від рівня інтелектуального розвитку, від вольових процесів, від мотивації до навчання.

Успішну адаптацію студентів можна розглядати як їх включеність:

- в нове соціальне середовище;
- в навчально-пізнавальний процес;
- в нову систему відносин [47].

Ю. Реп'єв вважає, що для більш успішної адаптації першокурсників необхідно:

- враховувати труднощі адаптації першокурсників при побудові навчальних планів;

- використовувати різні методи навчання, орієнтовані не так на зазубрювання досліджуваних дисциплін, а, в першу чергу, на навчання студентів вмінню виявляти головні і другорядні причини, наслідки та інші сторони досліджуваних проблем;

- проведення курсу «Вступ до спеціальності», в рамках якого студенти першого курсу повинні отримати чітке уявлення про обрану спеціальність, методи і форми навчання, види звітних документів, організації їх змісту, періоди здачі поточного та підсумкового контролю знань та ін.;

- організувати для студентів першого курсу системи адаптаційних тренінгів;

- проведення спецкурсу «Психологія ділового спілкування» на першому курсі навчання, який може сприяти формуванню стійких навичок конструктивного навчання, розвитку соціальної компетентності;

- підвищення ролі куратора в адаптації студентів до умов навчання у ЗВО [50].

Існують певні методики вивчення адаптації, що дозволяють дослідити й проаналізувати цей процес, та виявити причини, які можуть завадити успішній адаптації студентів ЗВО на початку їх навчання.

Наприклад, методика вивчення адаптації та дезадаптації заснована на тому, що результати спостережень за студентом, аналіз виконання ним навчальних завдань, перегляд самостійних робіт, прослуховування відповідей на заняттях, а також динаміка успішності з усіх предметів, оцінюються педагогом за семибальною шкалою у відповідності з наступними показниками:

- навчальна активність,
- засвоєння програмних матеріалів,
- поведінка на уроці,
- поведінка на перерві,
- взаємини з одногрупниками,
- ставлення до викладача,
- емоції [80].

Також існує методика «Інтелектуальна лабільність», що досліджує уміння швидко переходити з вирішення одних завдань на виконання інших, не допускаючи помилок. За результатами цієї методики можна робити прогноз в успішності навчання [44].

Ще одна методика – коректурна проба Бурдона, вона досліджує концентрацію, обсяг, стійкість і виснаженість уваги.

Наступна методика – проєктивний тест «Дерево»: досліджує тривожність, сферу конфліктів, адекватність самооцінки, провідні потреби та ін.

Широко застосовуваним та відомим є також тест Айзенка, що досліджує ступінь тривожності, потребу в спілкуванні, емоційну стійкість [44].

Методика нервово-психічної адаптації є досить обґрунтованим інструментом діагностики рівня психічної адаптації, вона відображає кількісну сторону процесу адаптації конкретного індивіда до конкретних умов діяльності [44].

В даний час актуальним в діяльності педагогів став структурний підхід, в рамках якого розглядаються не тільки особистісні та індивідуальні особливості студента, але і характер його міжособистісних відносин з однолітками, з батьками та оточуючими його дорослими [1].

Головна мета психолого-педагогічного супроводу – дати можливість педагогу допомогти кожному учню бути успішним. Педагог повинен сам володіти ситуацією, сам визначати перспективи свого розвитку і тактику взаємодії з кожним учнем.

Завдання психолого-педагогічного супроводу: надання психологічної та педагогічної допомоги в успішній адаптації кожної особи в нових соціальних умовах, створення атмосфери безпеки і довіри в системі викладач - студент - батьки, сприяти формуванню умінь і навичок студента, що лежать в зоні його найближчого розвитку [37].

Форми психолого-педагогічного супроводу роботи залежать від кількості студентів. Розрізняють колективні, групові та індивідуальні форми роботи. Розглянемо колективні форми психолого-педагогічного супроводу, до яких можна віднести адаптаційний табір і кураторство.

Адаптаційний табір – це своєрідна нова форма роботи педагогів ЗВО, яка проходить поза стінами навчального закладу. Студенти швидше пізнають один одного, занурюються в клімат ЗВО. Адже першокурсникам нелегко дається відвикнути від шкільних предметів і рідних вчителів. Тому не дивно, що зараз у багатьох закладах вищої освіти такий захід стає традиційним [54].

У таборі першокурсника студенти дізнаються специфіку навчання у закладі вищої освіти, про те, як вести себе на лекціях і семінарах, та й просто позбутися страху перед новим колективом і ЗВО.

Головна мета адаптаційних таборів – це занурення в культуру ЗВО з метою подальшого ефективного навчання на факультеті. У таборі першокурсника простіше йде освоєння форм роботи в ЗВО, формується сприятливий клімат в групах. Хлопці знайомляться з традиціями факультету та інституту, дізнаються про правила поведінки, можливості пільг, знайомляться з кураторами, вибирають старосту групи [54].

Студентський адаптаційний табір – це заповітна мрія кожного першокурсника. У багатьох інститутах нашої країни поїздки в ці табори стали доброю традицією. Програма, що проходить в цих таборах, допомагає

початківцям-студентам легко і безболісно влитися в колектив, а також пристосуватися до нової форми навчання [54].

У невимушеній творчій обстановці хлопці знайомляться і один з одним, і з майбутніми викладачами, і зі студентами старших курсів. Після проходження етапу адаптації в такому таборі у кожного першокурсника формується тверде переконання, що його факультет – найкращий. Більше того, студенти вчаться продуктивній взаємодії з однокурсниками та викладачами, розкривають свій особистісний і творчий потенціал, вчаться розуміти себе і взагалі дізнаються, що вони, виявляється, на багато здатні [54].

І табір саме допомагає виявити схильності студентів до творчості, спорту і багато чого іншого. Але, якщо таких здібностей немає, то під час навчання в ЗВО молодь особливо гостро відчуває потребу у власній реалізації в соціальному просторі. Для них важливо не тільки бути членом суспільства, а й проявляти свою індивідуальність, неповторність [54].

Важливе місце в процесі професійної підготовки майбутнього фахівця займає виховна діяльність, здійснювана через інститут кураторства. Поряд з оволодінням теоретичним і практичним знанням студент набуває, в процесі навчання у ЗВО, досвід внутрішньогрупового спілкування, взаємодії з різними соціальними інститутами, організації спільної роботи зі студентами інших курсів [38].

Щорічно для студентів перших-других курсів призначаються куратори, діяльність яких націлена на формування у студентів цивільно-патріотичної позиції, духовної культури, соціальної та професійної компетентності, виховання здорового способу життя, надання допомоги в організації пізнавального процесу, сприяння самореалізації особистості студента, підвищення інтелектуального і духовного потенціалів [50].

Кураторство – одна з форм виховної роботи, виконуваної працівниками професорсько-викладацького складу в рамках їхніх посадових обов'язків, передбачених їх індивідуальними планами. Основними напрямками діяльності куратора у ЗВО є: залучення студентів до соціально активного життя,

формування у них почуття відповідальності, виховання морально і фізично здорової особистості [50].

Куратор знайомить першокурсників із законодавством у галузі освіти, Статутом університету, Правилами внутрішнього розпорядку і Правилами проживання в гуртожитку, правами і обов'язками студента, роботою бібліотеки, здоров'я пункту, організацією культурно-масової і спортивно-оздоровчої діяльності; з історією та традиціями університету; виховує повагу до цінностей, норм, законів, моральних принципів, традицій університетського життя; контролює поточну і семестрову успішність і позаучбову зайнятість; бере участь у розвитку різних форм студентського самоврядування; допомагає в культурному і фізичному вдосконаленні студентів; сприяє залученню студентів до науково-дослідної роботи і різних форм позанавчальної діяльності і т. д. [71].

Кураторство – незамінна, і при правильній організації ефективна система взаємодії викладачів і студентів, яка дозволяє вирішувати багато завдань у навчанні та в інших студентських проблемах, передавати молоді життєвий досвід, знання, традиції, надавати певний вплив на їх світогляд і поведінку [38].

Робота кураторів у ЗВО спрямована на вирішення пріоритетного завдання університетського виховання – створення оптимальних умов для саморозвитку особистості студента. Куратор бере участь у вирішенні цього завдання шляхом консультування, орієнтації та психологічної підтримки студентів (самостійно або через співпрацю з психологічною службою університету) [71].

Для успішної адаптації необхідним є прояв активної позиції, яка повинна бути не тільки у викладача, а й у студента, тобто повинна бути спільна діяльність. Студент повинен сам знаходити і вибирати для себе способи і шляхи досягнення тієї чи іншої освітньої мети, і викладач – створювати для цього умови [50].

Підтримання та розвиток оптимальної адаптаційної спроможності передбачає виявлення, усвідомлення та використання індивідуальних психологічних особистісних ресурсів, тобто прояв та розвиток творчого

потенціалу і, очевидно, збільшення інтелектуальних можливостей студента.

З метою підвищення адаптивності та творчого потенціалу деякі автори [103] вважають важливим децентралізувати увагу особистості на зовнішньому процесі, об'єкті чи діяльності. Завдяки децентралізації, усвідомленню емоційного стану набувається здатність людини відчувати позицію спостерігача щодо власного емоційного стану.

Для цього автори [103] пропонують техніку, яка називається «дерево». Вправа застосовується індивідуально і допомагає сформувати внутрішньопсихічну стабільність та підтримувати емоційний баланс. Водночас ця вправа стимулює підвищення опору «Я» і здатності переносити стрес.

У цій вправі людині пропонується уявити, що вона схожа на дерево. Вона повинна розвивати цей образ у своїй свідомості. Важливо, щоб людина, яка виконує вправу, продумала всі деталі цього дерева: його міцний та гнучкий стовбур, гілки та листя, які рухаються разом з вітром, відкриття крони до прийняття сонячних променів та прохолоди дощу, циркуляцію різних рідин всередині стебла та гілок. Людина повинна уявити, як дереву вдається витягти з землі всі мінеральні ресурси, які допомагають йому рости і розвиватися.

У цій вправі земля представляє ресурс життя, коріння – символ стабільності та внутрішньої рівноваги, виражаючи зв'язок дерева з реальністю. У цій вправі коріння дерева допомагають встановити стосунки та доступ до особистих ресурсів, які надзвичайно важливі для психічного здоров'я людини [103].

Другий важливий аспект, який стимулює розвиток адаптаційних можливостей, відноситься до розвитку психофізіологічних здібностей. При відсутності особистої адаптації, що проявляється як клінічна адаптація, можуть виникати різні психофізіологічні реакції та клінічні симптоми. У цій ситуації доречно зорієнтуватися та розвинути нейрофізіологічні навички, такі як релаксація.

У психологічній практиці відомо, що різні методи допомагають у психоемоційній регуляції, надаючи нейрофізіологічні ефекти. Існують вправи,

спрямовані на зменшення навантаження, яке виникає при диханні, в м'язах і всьому тілі [103].

Однією з таких вправ є вправа «контроль м'язів». Для її виконання людина отримує такі вказівки: «Займіть зручне місце на стільці і, сидячи на стільці, підтягніть і сильно зігніть вказівний палець правої руки.

Перевірте і подивіться, як розподіляється м'язова енергія, де поширюється м'язове напруження? До сусідніх пальців. А також де? До зап'ястя. І куди це далі йде? Потім? До ліктя, плеча і до шиї. При цьому ліва рука також напружена. Перевірте, помітьте і відчуйте це м'язове напруження, напругу.

Тепер зніміть напругу. Тримайте вказівний палець правої руки зігнутим, але зніміть напругу м'язів з шиї. Зніміть напругу з плечей, а потім ліктя. Вашій руці важливо вільно рухатися (палець залишається напруженим і зігнутим, як і раніше).

Звільніть великий палець від м'язового напруження, мізинець (поки вказівний палець залишається напружений і зігнутий). А тепер звільніть м'язи і вказівний палець від напруги і розслабте їх. Стисніть ліву ногу так, ніби ви засовуєте нею цвях у землю. Перевірте і спостерігайте напруження м'язів у вашому тілі. Чому ваша права нога напружилася?

Зверніть увагу, що в м'язах спини немає зайвої напруги. Встаньте. Стисніть спину, ніби на неї поклали дуже важку вагу, як дуже важкий залізний ящик. Для цього пам'ятайте подібні ситуації в минулому, коли ви переживали той самий стан. Спостерігайте і перевіряйте напруження м'язів у всьому тілі. Як почувуються коліна? Ви відчуваєте перенапруження очей?» [103].

На думку авторів, ця вправа розвиває і тренує здатність звертати увагу на м'язовий стан та контролювати м'язову напругу. Це сприяє здатності точно і швидко націлювати контроль на м'язи [103].

Таким чином, з вищесказаного можна зробити висновок, що процес адаптації безпосереднім чином впливає на успішність у навчанні та на саморозвиток особистості студента.

Спираючись на результати проаналізованих досліджень можна зазначити, що набагато більший відсоток студентів-першокурсників проходить процес адаптації успішно. Але на нього впливає багато факторів, таких як, наприклад, адаптаційний табір і кураторство, які надають допомогу в проходженні важкого етапу в житті студента.

1.3. Особливості соціально-педагогічної адаптації першокурсників в умовах ЗВО

Соціально-економічні перетворення, накопичення нових знань в різних галузях науки, вдосконалення процесів виробництва, стрімка інформатизація суспільства – все це призвело до виникнення нових вимог до сучасної людини. Суспільству необхідні люди, здатні не тільки співіснувати з навколишнім середовищем, а й реалізовувати свій внутрішній потенціал. Велика частина сучасної молоді зазнає труднощів в саморозвитку в умовах мінливої дійсності [52].

Адаптація особистості студентів є на сучасному етапі розвитку вищої школи однією з найбільш значущих проблем. Від того, як вони будуть підготовлені на першому етапі, залежить рівень їх подальшої професійної підготовки та діяльності. Початковий період навчання у ЗВО пов'язаний з соціальними змінами, зміною колишніх стереотипів, стресовими ситуаціями і т. д. У деяких студентів це може привести до підміни реального почуття дорослості такими діями, як свобода відвідувань занять, зовнішні форми реалізації свого «Я». Все це може перейти в небажання вчитися, відвідувати навчальний заклад, брати участь у громадському житті [53].

На думку багатьох вчених, адаптація повинна проходити як активне творче пристосування студентів до умов вищої школи, в процесі якої у них формуються навички та вміння організації розумової діяльності, покликання до обраної професії, раціональний колективний і особистий режим праці, дозвілля

і побуту, система роботи з професійної самоосвіти і самовиховання значущих якостей особистості [63].

Адаптація студентів-першокурсників до навчання в університеті відбувається по-різному. Деякі студенти практично без особливих проблем проходять цей етап, вони швидко і легко досягають хороших результатів, але при цьому настрої у них істотно не змінюються. Інші, після зміни психіки і поведінки, освоюють програму навчання. Але є і такі студенти, які цей період переживають довго і важко, це супроводжується зміною самопочуття, погіршенням фізичних і психологічних показників. Порушення психічного характеру не сприяють формуванню особистості і можуть стати причиною відрахування з ЗВО у зв'язку з небажанням вчитися. Процес звикання відбувається швидше, якщо зі вчорашніми школярами заздалегідь проведена робота з моделювання всіляких навчальних ситуацій [73].

Для багатьох підлітків перехід від середньої школи до університету є важливою віхою у подорожі між юністю та дорослістю. Однак, як і будь-який період значних змін, перехід від школи до університету також може бути часом, повним невизначеності та стресу. Значна частина цього стресу може бути пов'язана з проблемами адаптації до вимог університетського рівня навчання та більш самостійного життя далеко від сім'ї та друзів.

За даними Еліаса, Махюддіна та Улі, 57% тих, хто кинув навчання, або ті, хто покидають навчання до закінчення ЗВО, не задоволені ним з моменту вступу до університету. Фактори, пов'язані з цією відсутністю задоволення, включають фінансові проблеми, труднощі курсу, фізичні проблеми, відсутність можливостей для роботи та сімейні проблеми. Більшість з цих факторів можуть бути безпосередньо чи опосередковано пов'язані з проблемою адаптації [90].

Фарріс заявляє, що труднощі адаптації відносяться до «проблем, з якими студенти можуть зіткнутися після розлучення з друзями, перебуванням далеко від дому, і багато інших». Приблизно один з трьох студентів, за словами Фарріса, стикаються з якоюсь формою складностей адаптації [92]. Труднощі в адаптації або дезадаптація можуть бути безпосередньо пов'язані зі збільшенням

рівня відсіву під час навчання та зниження рівня навчальних досягнень [90].

Ряд досліджень вказує на те, що перехід від школи до середовища університетського життя сповнений стресу для студентів першого курсу закладу вищої освіти. Ці студенти піддаються впливу як міжособистісних, так і особистих перешкод. Ці перешкоди пов'язані з тим, як студенти можуть впоратися з новою ситуацією з точки зору формування відносин, розуміння рівня необхідних навчальних досягнень та зміни мови навчання [90].

Еліас, Махюддін та Улі проаналізували вплив адаптації університетського життя на рівень академічних досягнень. Автори стверджують, що студенти, які стикаються з труднощами адаптації, як правило, отримують нижчі оцінки, в той час як ті їх колеги, що відчують більш плавний перехід, успішніше навчалися. Вони також дійшли висновку, що стать має важливу роль в адаптації до закладу вищої освіти, часто серед студенток виявляється більше проблем з адаптацією до вимог університетського життя [90].

Подальший результат залежить від товарищескості і комунікабельності юнаків і дівчат, вміння справлятися з труднощами, що виникають, керувати своєю поведінкою. З іншого боку, процес навчання в ЗВО вважається новим етапом в житті молодшої людини, змінюються форми і методи навчання, пред'являються підвищені вимоги до обсягу і якості діяльності [70].

Значущим аспектом цього етапу виступає необхідність адаптації до нового соціально-культурного та інформаційно-освітнього середовища навчального закладу. У період адаптації студент-першокурсник повинен придбати ті компетенції і алгоритми дій, які в подальшому будуть потрібні йому для успішного вирішення нагальних соціальних завдань, тобто формується соціально-адаптивна компетентність студентів [32].

Однак випускник школи не завжди може швидко і без труднощів влитися в доросле життя, пристосуватися до цих соціально-економічних умов, в яких він змушений буде існувати, так як йому не досить життєво важливих знань, умінь, здібностей (правових, юридичних, економічних, емоційних, громадських, фізичних). У нього часто не до кінця сформовані ціннісні

орієнтири, гнучкість поведінки, які гостро необхідні йому для вдалого життєвого самовизначення і самореалізації [34].

Якість студентського життя визначається на першому курсі і, отже, успішна адаптація першокурсника до життя і навчання вважається завдатком подальшого формування кожного студента як людини, майбутнього фахівця. Потрапивши в новий навчальний заклад, молода людина вже має певні сформовані установки, стандарти, які при початку навчання починають змінюватися, руйнуватися [41].

Адаптація відбувається протягом усіх років навчання. Тільки до третього курсу формуються значущі для студента навички самоконтролю, організованості, відповідальності. Адаптація особистості студента до навчання – це складний, тривалий, а часом гострий і болісний процес. Психолого-вікові особливості студентства характеризуються емоційною незрілістю, відкритістю, сугестивністю, самоідентифікацією. У цей період студентам важливо саме оточення, в якому вони знаходяться. Дуже часто в одну групу потрапляють юнаки і дівчата з різних соціальних рівнем, а саме – провінціали і міські жителі. Період адаптації даних категорій буде різним [57].

Середовищем адаптації студентів виступає освітня система ЗВО в цілому, яка характеризується як структурними, так і функціональними компонентами. Адаптація до ЗВО – процес, по-перше, безперервний, так як не припиняється ні на один день, а по-друге, коливальний, оскільки навіть протягом одного дня відбувається зміна найрізноманітніших сфер діяльності, спілкування, самосвідомості [47].

Складність початкового періоду перебування студента у ЗВО пов'язана з необхідністю:

- пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаїв і традицій;
- освоєння навчальних норм, оцінок, способів і прийомів навчальної роботи;
- адаптації до нових умов побуту, до нових форм дозвільної

діяльності [37].

Численні дослідження показали, що найбільш «крихкими» і уразливими у багатьох відношеннях є саме студенти першого курсу. Тому саме в першому семестрі першого курсу максимально необхідна і можлива допомога першокурснику [54].

Аналіз анкет, спостереження і бесіди з кураторами груп, викладачами, студентами дозволили виявити основні проблеми адаптації першокурсників до навчання у ЗВО:

- невміння розподіляти свій час і сили;
- неготовність до виконання високих вимог викладачів;
- неготовність працювати з великим об'ємом нової інформації;
- відсутність звичного контролю і опіки з боку батьків, вчителів;
- неготовність до навчання, заснованого на повній самостійності;
- відсутність у деяких студентів працьовитості, сили волі, а головне – бажання вчитися [53].

Процес адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання є складним та багатограним та пов'язаний з необхідністю подолання низки труднощів, що мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер [63]:

- труднощі пристосування до нових форм навчання (перехід від класно-урочної системи навчання до системи, яка передбачає значну долю самостійної роботи);
 - прогалини в одержаних у школі знаннях, зокрема недостатній рівень базової математичної підготовки;
 - в умовах закладу вищої освіти значно вища інтенсивність розумової праці, більший об'єм знань, які необхідно засвоїти;
 - відсутність підручників, які б повністю відповідали програмі курсу;
 - невміння самостійно працювати з навчальним матеріалом над поглибленням своїх знань;
 - нерівномірність навантажень (які значно зростають у період сесії);
- більш вимогливе оцінювання знань;

- зміна соціального оточення;
- проживання у гуртожитку;
- невміння раціонально організувати свій день та інші [63].

А. Кузьмінський поділяє всі труднощі на три групи: соціально-психологічні, навчальні та професійні [40].

1. Соціально-психологічні:

- зміна соціального оточення;
- особливості спілкування з новим оточенням;
- невміння будувати відносини в колективі;
- нові побутові умови (проживання у гуртожитку та ін.);
- недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності самостійно приймати рішення;
- низька самооцінка;
- невміння вибирати раціональний режим праці та відпочинку [40].

2. Навчальні:

- відсутність навичок самостійної роботи;
- невміння конспектувати;
- відсутність вміння контролювати свої знання;
- прогалини в отриманих (шкільних) знаннях;
- зростання обсягу та складності навчального матеріалу [40].

3. Професійні:

- нечітка професійна мотивація;
- нерозуміння важливості та доцільності вивчення деяких дисциплін для формування професійних знань фахівця;
- сумніви, щодо правильного вибору майбутнього фаху;
- недостатня психологічна готовність до оволодіння обраним фахом [40].

Подолання зазначених труднощів у кожного першокурсника відбувається індивідуально, тому рівень адаптації залежить від того, наскільки сформовані показники, що сприяють ефективному входженню студента у нове середовище.

Труднощі адаптації студентів на початкових етапах навчання у закладі вищої освіти обумовлені низкою особливостей. У ЗВО система навчання характеризується великим обсягом матеріалу, самостійністю та відповідальністю студентів. Особливості переходу із середньої школи до ЗВО пов'язані не стільки з перебудовою провідного типу діяльності, але із входженням особистості в новий колектив. Вступ до ЗВО є переломною подією в житті молодих людей [73].

Проблеми, які очікують студента будь-якої спеціальності, можна поділити на кілька груп, залежно від змісту причин, що їх породжують [63]:

1. Дидактичні труднощі:

- якісно новий різновид змісту і обсягу матеріалу. Одна лекція включає інформацію в розмірі п'яти шкільних уроків;
- різноманіття нових форм і методів викладання (лекції, семінари, заліки і т. д.);
- складна мова академічних текстів та лекцій. Вчорашній школяр насилу сприймає інформацію в подібній формі;
- брак умінь незалежної діяльності.

2. Соціально-психологічні труднощі:

- перебудова сформованих звичок і навичок: у багатьох змінюються місце проживання, колишній уклад життя, суспільне оточення. Руйнуються колишні звички, поняття, зв'язки, а нові ще не зміцніли;
- стрімкий перехід до самостійного дорослого життя: мають місце матеріальні труднощі, доводиться освоювати навички самообслуговування;
- сумніви у власних можливостях, невпевненість в силах, паніка перед сесією, побоювання бути відрахованим).

3. Професійні труднощі:

- з'являються сумніви в правильності вибору вузу, спеціальності.

В. Хорошко, Л. Шубіна виділяють наступні групи адаптації [77]:

1. Адаптація в суспільстві:

- знайомство з новим колективом;

- контакт з викладачем.

Знайомство і спілкування з новим колективом є одним із визначних етапів, якого не можна уникнути, навчаючись в ЗВО. На процес адаптації учнів в новому для себе колективі впливає психологічний клімат, те, наскільки цікаво, комфортно, безпечно почуває себе студент під час занять, при взаємодії з однокурсниками і педагогами. Навчальна група має двоїсту структуру: з одного боку, вона є об'єктом і результатом свідомих і цілеспрямованих впливів викладачів, кураторів, які визначають багато її особливостей; з іншого боку, навчальна група – це відносно самостійно розвинуте явище, що підкоряється особливим соціально-психологічним закономірностям [77].

Студентська група першого курсу характеризується тим, що це ще не сформований колектив, в якому відсутні встановлені і закріплені правила та норми поведінки. У цій групі кожен є новою людиною для кожного члена групи. Якщо в школі індивіда знали багато років, і він вже займав певний статус, часто не об'єктивний по відношенню до нього, то при вступі до ЗВО у нього є можливість отримати абсолютно новий статус і позицію в колективі [73].

2. Адаптація до процесу навчання: перехід вчорашніх школярів від класно-урочної системи навчання до переважно самостійних занять нерідко відбувається досить боляче, а часто і з великими ускладненнями. Не всі з них справляються з подоланням цих труднощів і швидко перебудовують звичні форми навчальної роботи [77].

3. Адаптація до нових умов життя: при надходженні студента в ЗВО відбуваються значні зміни в умовах його життя. Звичний режим навчання, сформований за роки шкільного життя, кардинально змінюється. Виникає необхідність миритися з змінами і звикати до них [77].

Деякі дослідники виділяють також наступні умови, до яких приходиться адаптуватися першокурсникам [53].

По-перше, новий маршрут до місця навчання. Школа, як правило, знаходиться поруч з місцем проживання учня і до неї можна дійти пішки. До

ЗВО, найчастіше, доводиться долати важчий шлях, що включає поїздки на автобусах, метро, електричках. При цьому не уникнути додаткових фінансових витрат на проїзд [53].

По-друге, розклад і тривалість пар. За роки шкільного навчання індивід звик до того, що заняття починаються з самого ранку, далі проходить встановлена кількість уроків і в другій половині дня він вільний. А поступаючи до ЗВО, студент стикається з незвичною для нього розстановкою пар. Адже навчальний день може починатися як з першої пари, так і з третьої чи четвертої, і закінчуватися вони можуть як о 12 годині ранку, так і в 5-7 годин вечора. На заміну звичним для учнів уроків по 45 хвилин, приходять пари по півтори години. А це в два рази довше, ніж звичайний шкільний урок. І до такої зміни звичного укладу навчального дня теж нелегко звикнути [53].

Інші дослідники виділяють наступні фактори, що лежать в основі типових труднощів, які відчувають студенти молодших курсів у період адаптації [63]:

1) недостатній рівень шкільної загальноосвітньої підготовки, в основі якої, як правило, лежать нерозвинені працьовитість і допитливість, дефіцит особистої відповідальності й навчальної активності, невисокий рівень духовного та інтелектуального потенціалу [63];

2) більшість молодих людей, які приходять до ЗВО, слабо володіють вираженими навичками навчальної роботи, недостатньо володіють прийомами раціонального мислення, запам'ятовування, концентрації та розподілу уваги. У багатьох студентів слабко виражена волюва регуляція в подоланні труднощів, що виникають під час навчання. Як правило, у вчорашніх школярів відсутні стійкі навички користування навчальною літературою, конспектування, раціонального читання, організації своєї самостійної роботи, особливо її планування [63];

3) значна частина студентів приходить до навчального закладу з переконанням у тому, що їх абсолютно всьому повинен хтось навчити, все показати й пояснити. Вони бачать себе в звичній для умов середньої школи пасивній ролі, а не активній ролі студента ЗВО, основне завдання якого –

здобування знань самостійною напруженою працею [63];

4) слабо виражений рівень загальної культури, етичної та трудової вихованості, що виявляється на фоні обмеженого життєвого досвіду й соціальної зрілості. Несумлінне ставлення до навчальної праці, до слова і справи, світоглядна й соціальна інфантильність [63];

5) недостатня вираженість установки студентів на прогресію разом із слабким проявом ціннісного ставлення до знань. Чимало студентів лише в ході адаптації починає усвідомлювати всю серйозність зробленого ним життєвого вибору. При цьому одні розчаровуються, другі – байдуже упокорюються, треті починають виявляти цікавість до майбутньої спеціальності й робити кроки до ознайомлення з нею [63];

б) невпевненість багатьох студентів-початківців у тому, що їм під силу успішне навчання у ЗВО. Далеко не всі випускники школи об'єктивно в змозі справитися з вимогами, обсягом і темпом роботи, що традиційно склалися у ЗВО й розраховані на здібних і підготовлених людей [63].

Взагалі дослідники поділяють складнощі адаптації на дидактичні, соціально-психологічні та професійні [30].

Дидактичні труднощі пов'язані з подоланням новизни в процесі навчання: нові вимоги до студентів, нові методи і форми організації навчальної роботи. Оволодіння навчальною програмою вимагає від студента вміння самостійно працювати, думати, осмислювати навчальний матеріал, сприймати нове, засвоювати його і вміти застосовувати на практиці. Дані труднощі полягають у невмінні студента на першому етапі своєї навчальної діяльності оптимально підійти до організації навчального процесу. Це пов'язано з відмінностями форм навчання, режиму роботи, появою нових форм і видів навчально-пізнавальної діяльності в системі професійної освіти. Відсутність навичок самостійної роботи призводить до зниження рівня засвоєння матеріалу, передбаченого навчальною програмою [30].

Соціально-психологічні проблеми пов'язані з входженням індивіда в студентський колектив, умовами життя, оточенням людей, нормами поведінки

в колективі, режимом діяльності, стилем міжособистісних відносин в групі. Вони пояснюються корінними змінами соціального статусу особистості. Внаслідок змін життєвого укладу і оточення відбувається перебудова динамічного стереотипу. Це супроводжується порушенням старих звичок і уявлень [30].

Професійні труднощі пов'язані з недостатнім розумінням особливостей навчання в системі вищої освіти і з неповною відповідністю моделі передбаченої діяльності та спеціальності, яка вивчається. Це і викликає сумніви щодо правильності вибору спеціальності, нерозуміння важливості та необхідності вивчення навчальних дисциплін, апатичне ставлення до всього навчально-виховного процесу в цілому [30].

Ряд дослідників припускають, що соціальна інтеграція до нового середовища є важливим фактором досягнення успішної адаптації. Грейсон [98] стверджує, що студентів потрібно інтегрувати в університетське життя, тоді вони матимуть мотивацію продовжувати навчання. Він теоретизує, що студенти, які соціально інтегрувалися в ЗВО, демонструють вищі показники рівня академічних досягнень, ніж ті, хто залишається ізольованим або кому не вдається соціально інтегрувати.

Тінто стверджує, що для досягнення інтеграції в ЗВО «студенти повинні відокремитися від своєї минулої громади, включаючи сім'ю, місцеву середню школу та місцеві райони резиденції» [107]. В результаті такого розділення студенти намагатимуться засвоїти нові цінності та звички, які вони вважають важливими для цієї фази перехідного періоду.

Однак ряд дослідників критикували теорію Тінто, оскільки вона стосується створення простору між студентом і минулими громадами, включаючи сім'ю та однолітків. Наприклад, Еліас, Махюддін та Улі [90] припускають, що соціальна підтримка з боку сім'ї та однолітків є вирішальним фактором для адаптації першокурсників до нового середовища.

Подібним чином Чхуон і Хадлі [88] описують чотири основні типи соціальної підтримки, отримані від родини та друзів, що може полегшити

перехід від середньої школи до закладу вищої освіти. Сюди входять керівництво та зворотній зв'язок, недирективна підтримка, яка включає в себе довіру та інтимність, позитивні соціальні взаємодії, такі як спільне проведення часу, та більш відчутна допомога, яка може включати пропозицію фінансової допомоги та укриття. Майже всі дослідження, що вивчали роль соціальної підтримки сімей та однолітків, свідчать про те, що першокурсники, які мають високий рівень соціальної підтримки, частіше пристосовуються до свого нового навколишнього середовища раніше [97].

Соціальна адаптація може бути такою ж значною, як академічна адаптація протягом перших університетських років. На перехідному етапі до університету часто першокурсники ставили під сумнів їх освітні цілі, самооцінку та концепцію «Я і Воно», в свою чергу, це може призвести до особистісних конфліктів. Емоційні проблеми постійно ведуть до підвищених показників фізіологічних розладів та відсіву. Для тих студентів, які віддаляються від своїх сімей, щоб продовжувати своє життя окремо під час навчання у ЗВО, відокремленість від батьків може суттєво вплинути на їх рівень емоційної адаптації [97].

Дуглас та Іслам називають здатність емоційно налаштуватися «Емоційним благополуччям» [89]. Дослідники вважають, що існує прямий зв'язок між емоційним добробутом та успішністю. На думку Дугласа та Ісламу, студенти, які виявляють труднощі в адаптації до свого нового середовища, мають нижчий рівень емоційного благополуччя, частіше переживають серйозні психологічні проблеми, такі як тривога та інші види розладу емоційного стану.

На академічну, соціальну та емоційну адаптацію впливає ряд факторів. Оскільки першокурсники прибувають до університету з різними особистими, соціальними, культурними та мовними особливостями, а також характеристиками, фактори, які впливають на процес коригування, обов'язково варіюються від одного учня до іншого. Однак стать, самооцінка та очікування студентів від університетського життя були визначені як важливі фактори, що впливають на успіх адаптації [92].

Гендер часто позначався як впливовий фактор адаптації до умов ЗВО. Наприклад, дослідження Еліаса, Махюддіна та Улі свідчать про те, що студентки частіше стикаються з труднощами адаптації до умов ЗВО. Автори заявляють, що студентки, як правило, стикаються з більшою кількістю проблем із психічним здоров'ям, ніж студенти-чоловіки, в той же час вони менше беруть участі у діяльності групи. Дослідники стверджують, що студенти-чоловіки мають менше шансів зазнати соціального та емоційного тиску, і, отже, вони стикаються з набагато меншою кількістю проблем при адаптації до університету [90].

Самооцінка на базовому рівні стосується того, як люди думають самі про себе. Два різних типи самооцінки пропонується в літературі: конкретна та глобальна самооцінка. Конкретна самооцінка стосується того, як людина дивиться на себе в конкретній ситуації, наприклад, на роботі або в академічному середовищі. Глобальна самооцінка, навпаки, є загальним судженням про себе. Високий рівень глобальної самооцінки, на думку Фрідлендера, Рід, Шупак та Кріббі [94] пов'язані між собою та з легкістю переходу від середньої школи до університету. Однак Бланкс і Лоуері [85] вважають, що студентки, як правило, мають нижчі показники рівні загальної самооцінки, і часто відображають стабільно більш негативні судження про себе.

Очікування студентів щодо життя в університеті можуть бути важливими провісником адаптації до навчання в ЗВО. Наприклад, Гердес і Маллінкродт [97] виявили, що студенти, які мають нереальні очікування від університетського життя, відчують більше труднощів у адаптації. Більше того, Мердок [101] повідомляє, що ті студенти, які не мали жодного реального усвідомлення про природу переходу між середньою школою та університетом, мали гірші результати атестацій, виконання доручень, відвідуваності занять, а також процес формування нових стосунків. Ця недостатня обізнаність, на думку Мердока, призводить до досвіду, подібного на шок для багатьох студентів при вступі до ЗВО. Тому саме з цих причин студенти, які мають

нереальні очікування про університетське життя, зазнають найбільших труднощів при адаптації.

Якщо процес адаптації не відбувається вчасно, то розвиток незадоволеності навчанням у закладі вищої освіти і порушень психічних функцій (мислення, пам'ять, увага, сприйняття) відбувається за принципом підсилення зворотнього зв'язку: чим більше накопичується порушень, тим більше вони посилюють процес подальшої дезадаптації [73].

Результати відсутності адаптації до середовища закладу вищої освіти, також відомі як дезадаптація, були досліджені великою кількістю дослідників. Мабуть, найбільш вагомими результатами дезадаптації – це стрес та збільшення рівня відсіву серед студентів першого курсу.

Перехід від школи до університету представляє суттєві зміни в житті студентів. В ЗВО необхідні вищий рівень навчальних досягнень, більша соціальна інтеграція та більш зрілі емоційні рівні розвитку, ніж у школі. Більше того, також очікується, що студенти перейдуть з навчального середовища шкіл до закладів вищої освіти, де англійська мова виступає домінуючою. Тож, можливо, не дивно, що студенти часто знаходять важким впоратися з багатьма вимогами своїх нових середовищ [94]. Деякі дослідники стверджують, що студенти, які живуть у гуртожитках, зазвичай відчувають вищий рівень стресу. Автори стверджують, що це пов'язано з нижчим рівнем соціальної підтримки, що проявляється у зниженні рівня навчальних досягнень [90].

Не всі студенти знаходять стратегії, які допоможуть їм конструктивно пристосуватися, і вони не здатні ефективно мати справу зі своїм новим навчальним середовищем. Хоча не обов'язково, що кожен, хто вступає до університету, повинен залишатися там до закінчення навчання, тим не менше деякі автори пропонують визначати коефіцієнти утримання, що можуть бути вагомим показником якості навчання у ЗВО. Можливо, пам'ятаючи про це, різні академічні установи намагалися знайти фактори, пов'язані з труднощами адаптації, причому вони, як правило, зосереджуються на питаннях мотивації студентів. Недавні дослідження також додали інші фактори до мотивації,

включаючи відсутність сімейного досвіду вищої освіти та відсутність володіння мовою для тих, хто навчається, переходячи від навчання на рідній мові до іншомовного середовища [98].

Багато першокурсників, які прагнуть вступити до університетського життя до зарахування, можуть не продовжувати навчання з причини слабого вольового регулювання. Академічна дезадаптація – це найважливіший фактор, який призводить студентів до відсіву. Однак на цій перехідній фазі соціальна та емоційна адаптація також має вирішальне значення для прогнозування утримання учнів на навчанні. Першокурсники повинні знати, як ефективно справлятися зі своїми академічними вимогами, як мотивувати себе продовжувати навчання та приймати відповідні стратегії їх успішного проходження [107].

Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, нерозумінням своєї соціальної ролі, зниженням працездатності, погіршенням стану здоров'я [63].

Випадки глибокого порушення адаптації можуть призводити до розвитку хвороб, зривів у навчальній, професійній діяльності, антисоціальних вчинків. До ознак неуспішною адаптації належать зниження працездатності, втома, сонливість, головний біль, домінування пригніченого настрою, зростання рівня тривожності, загальмованість або, навпаки, гіперактивність, яка супроводжується порушеннями дисципліни, систематичне невиконання домашніх завдань, пропуски занять, відсутність мотивації до навчальної діяльності та як результат – відрахування з закладу вищої освіти [53].

Отже, навчання в ЗВО відрізняється і організаційно-методично, і змістовно від шкільного навчання. Студент першого курсу часто виявляється не готовим до нових цілей і завдань вищої освіти, до нових вимог, до нових взаємовідносин з викладачами та одногрупниками [52].

Вивчивши зміст і проблеми адаптації студента в системі вищої освіти, можна виділити різні підходи до класифікації адаптації. Одні автори поділяють

адаптацію на формальну, громадську і дидактичну, інші виділяють соціально-психологічну, дидактичну, професійну. Кожному виду адаптації притаманні свої труднощі і проблеми, до яких відносяться: велике навчальне навантаження, складність навчального матеріалу, втрата звичного колективу, рідних і друзів, неясне уявлення про своє професійне майбутнє. У зв'язку з цим метою психологічного супроводу практично будь-якого ЗВО є психологічна та педагогічна адаптація студентів до навчання [77].

До головних завдань адаптації студентів можна віднести:

- формування сприятливого мікроклімату для студентів-першокурсників;
- професійна орієнтація студентів, що допомагає повністю і свідомо визначатися з вибором спеціальності;
- надання підтримки студентам в процесі соціалізації [30].

Педагогічна адаптація, що відбулася, включає три етапи:

- знайомство з новим навчальним закладом, з правами і обов'язками студента і власне початок навчання;
- ознайомлення та дотримання правил і норм університету;
- осмислений і креативний підхід до вдосконалення навчання [73].

На наш погляд, провідною умовою ефективності процесу адаптації, як показує теоретичний аналіз матеріалів, є цілеспрямоване педагогічне управління цим процесом. Управляти адаптивним процесом навчання на молодших курсах ЗВО – значить свідомо і послідовно забезпечити перехід від однієї стадії розвитку особистісних відносин і цінностей до іншої, більш досконалої. Тому педагогічно доцільно визначити критерії та показники, за допомогою яких можна було б заміряти успішність процесу особистісної адаптації в умовах навчання у ЗВО [53].

Звичайно, головним в адаптації залишається особистість студента, його здібності, вміння і бажання пристосовуватися до нових умов, але як показують результати досліджень і досвід роботи, проведені заходи дозволяють встановити комфортний мікроклімат в групах, підвищити навчальну мотивацію і позитивне ставлення до навчальної діяльності [63].

РОЗДІЛ 2

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ДЛЯ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ У ЗВО

2.1. Оптимальні умови соціально-педагогічної адаптації першокурсників у навчально-виховному процесі

Забезпечення успішної адаптації студентів до майбутньої професійної діяльності досягається в умовах особистісно-орієнтованого освітнього процесу, який передбачає таку організацію взаємодії студентів і педагогів, при яких створюються оптимальні умови для розвитку у суб'єктів навчання здатності до самоосвіти, самостійності та реалізації себе в навчальному процесі [45].

З огляду на багатофакторність адаптації студентів до нового середовища ЗВО, варто сказати про роль педагогічного управління даним процесом. Для цього залучається педагогічний склад та куратори курсів.

Мета сприяння адаптації першокурсника – стимулювання успішності його пристосування до соціокультурного середовища ЗВО, формування його адаптованості, необхідної в забезпеченні успішної навчальної діяльності, самореалізації в процесі становлення професійного призначення [43].

Щоб забезпечити ефективну адаптацію першокурсників до нового середовища, необхідно виконати кілька кроків [18]:

- вивчити особистісні особливості студентів першого курсу;
- виявити проблеми періоду адаптації і особливості включення в студентське життя;
- провести роботу над отриманими даними – аналіз і узагальнення;
- підготувати на їх основі рекомендації для викладачів і кураторів, які спрямовані на оптимізацію періоду адаптації;
- проводити круглий стіл за участю представників соціальної, позанавчальної, виховної роботи;

- проведення кураторської години, під час якої обговорюватимуться різні проблеми першокурсників, і проводитимуться різні заходи;
- розробка і вдосконалення освітніх програм для першокурсників;
- організація практичних занять, що сприяють підвищенню рівня усвідомлення всіх труднощів періоду адаптації, освоєння способів як їх подолати і розвинути навички конструктивного спілкування;
- організація роботи з кураторами та викладачами, які працюють з першокурсниками, з метою підвищити у педагогів рівень психолого-педагогічної грамотності;
- науково-методологічний та соціально-психологічний супровід кураторів при проведенні занять з першокурсниками;
- індивідуальні та групові консультації студентів і викладачів;
- аналіз результатів роботи і її планування на майбутнє [18].

У тому, щоб адаптація до ЗВО була ефективною, зацікавлені не тільки першокурсники, а й викладачі. Успішний початок навчання допомагає студенту в подальшому навчанні, позитивно впливає на побудову відносин всередині колективу і з викладачами. Від того, наскільки успішною буде адаптація студента до ЗВО, залежить його особистісний розвиток і подальша професійна кар'єра [4].

Ефективність процесу адаптації та створення сприятливого соціального клімату в навчальному соціокультурному середовищі є первинним завданням всього освітнього процесу навчального закладу.

Матеріали дослідження, особистий досвід освітньої діяльності дозволяють стверджувати, що оптимізація адаптації студентів до соціокультурного середовища ЗВО буде успішна і реалізована в тому випадку, якщо будуть мати місце такі чинники [23]:

- викладацький склад, що розуміє важливість адаптації першокурсників;
- дієвість підтримки студентів-першокурсників (підтримка з боку кураторів, викладачів, студентів старших курсів);
- сприятливе середовище взаємодії студентів, що відповідає потребам

навчального процесу;

- розвиненість навчального колективу, сприятливість морально-психологічного клімату, що складається в ньому;

- конструктивність взаємин «викладач-студент», що сприяє адаптації студентів [23].

Для найбільш успішної адаптації студентів необхідний так званий адаптаційний етап. Зустрічаються приклади порівняння адаптації студентів до ЗВО з адаптацією першокласника до школи. У школі практично перша чверть носить адаптаційний характер, а іноді і більше. Адаптивність шкільного середовища безумовно сприяє формуванню адаптивності випускників. Однак слід враховувати, що в ЗВО надходить досить доросла людина, з розвиненими якостями, визначаючими його адаптивність – схильність до адаптації навчання у ЗВО [31].

На адаптивному етапі навчання студента у ЗВО необхідно навчити його вчитися, правильно розподіляти свій час, обирати ту професію, яка буде для нього найбільш цікава. Навчити першокурсника вчитися – це значить навчити його працювати на лекції, конспектувати навчальний матеріал, оперативно працювати з довідниками і словниками, готуватися до різних видів занять, реалізовувати себе на різних видах практичних занять, готувати усні та письмові відповіді, що відображають рівень засвоєння ними навчального матеріалу по темі, розділу, навчального курсу [2].

Не менш важливою є і робота над своїм емоційним станом. Нерідко перехід з однієї діяльності в іншу викликає у людини сильні переживання і потрясіння, а вони, в свою чергу, призводять до дезадаптації студента. Тому куратори груп, викладачі, старости, а також однокурсники повинні якомога частіше проводити заходи, що сприяють згуртуванню нового колективу, на емоційну підтримку кожного зі студентів. Першокурсникам необхідно дати зрозуміти, що вони не одні, і в разі будь-якої ситуації вони можуть звернутися до співробітників університету за допомогою. Керівник групи повинен донести до кожного учня, що всі труднощі і проблеми, що виникають у студента –

вирішувани, і кожне подолання виступає фактором успішної адаптації до соціокультурного середовища навчання [49].

Успішності адаптації першокурсників у ЗВО сприяють психологічна служба самого закладу вищої освіти, профспілкові організації, органи виховної роботи зі студентами. Спільна діяльність всіх структур допомагає правильно організувати роботу і дозвілля студентів-першокурсників. Вона дозволяє їм не тільки прискорити процес адаптації, а й сприяти становленню активної життєвої позиції [7].

Результат адаптації першокурсника проявляється в його адаптації до соціокультурного освітнього середовища закладу вищої освіти. Адаптованість є свідченням того, що конкретний студент пристосувався до умов середовища життєдіяльності. Для студента вона вказує на комфортність для нього даних умов освітнього середовища, що виступає одним їх факторів сприятливого самопрояву й істотно позначається на його навчанні, розвитку, соціалізації [24].

Оцінка відповідності (невідповідності) адаптованості першокурсника до конкретних умов соціокультурного середовища закладу вищої освіти здійснюється з урахуванням його активності та продуктивності в навчанні, самоосвітньої діяльності, притаманні у взаєминах «викладач-студент», «студент-студент», «студент-навчальна група», в досягненні успіхів оволодіння навчального матеріалу і здатності його реалізувати на практиці [3].

Таким чином, адаптація першокурсників до соціокультурного середовища ЗВО виступає одним з важливих чинників успішності навчання кожного студента, забезпечення становлення його професійного призначення [67].

Розвиток суспільства вимагає формування яскраво індивідуальної, прагматичної, розкріпаченої, незалежної особистості, здатної орієнтуватися в швидко змінюваному соціумі [35].

Особистісно-орієнтований підхід – це методологічна орієнтація в педагогічній діяльності, яка дозволяє за допомогою опори на систему взаємопов'язаних понять, ідей і способів дій забезпечувати і підтримувати процеси самопізнання і самореалізації особистості того, хто навчається,

розвитку його неповторної індивідуальності. Це комплексна освіта, при якій педагог сприяє розвитку як індивідуальності студента, так і його суб'єктивних якостей [22].

У сформульованому визначенні відображена сутність і виділені найбільш важливі аспекти, такі як:

- даний підхід пов'язаний з прагненнями педагога сприяти розвитку індивідуальності учня, прояву його суб'єктивних якостей;
- представляє собою комплексне утворення, що складається з понять, принципів і способів педагогічних дій [22].

До основних понять особистісно-орієнтованого підходу Є. Бондаревська відносить [14]:

- індивідуальність – неповторну своєрідність людини або групи, унікальне поєднання в них одиничних, особливих і спільних рис, що відрізняє їх від інших індивідів і людських спільнот;

- особистість – постійно змінювана системна якість, що виявляється як стійка сукупність властивостей індивіда і характеризує соціальну сутність людини;

- самоактуалізація – особистість, людина усвідомлено і активно реалізує прагнення стати самим собою, найбільш повно розкриває свої можливості і здібності;

- самовираження – процес і результат розвитку та прояву індивідом властивих йому якостей і здібностей;

- суб'єкт – індивід або група, що володіють усвідомленою творчою активністю і свободою в пізнанні і перетворенні себе та навколишньої дійсності;

- суб'єктність – якість окремої людини або групи, що відбиває здатність бути індивідуальним або груповим суб'єктом і виражається мірою володіння активністю і свободою у виборі і здійсненні діяльності;

- педагогічна підтримка – діяльність педагогів з надання превентивної та оперативної допомоги молодим особам у вирішенні їхніх індивідуальних

проблем, пов'язаних з фізичним і психічним здоров'ям, спілкуванням, успішним просуванням у навчанні, життєвим і професійним самовизначенням [14].

Одним із компонентів особистісно-орієнтованого підходу є технологічна складова. Вона включає найбільш адекватні даній орієнтації способи педагогічної діяльності. Технологічний арсенал особистісно-орієнтованого підходу, на думку професора Є. Бондаревської, складають методи і прийоми, що відповідають таким вимогам, як діалогічність; діяльнісно-творчий характер; спрямованість на підтримку індивідуального розвитку учня; надання студенту необхідного простору, свободи для прийняття самостійних рішень, творчості, вибору змісту і способів навчання і поведінки [14].

Метою особистісно-орієнтованого підходу є розвиток пізнавальних здібностей студентів, максимальне розкриття індивідуальності. Його використання сприяє розвитку адаптації, дозволяє кожному студенту проявляти самостійність, ініціативу, створює обстановку для його природного самовираження [73].

Підвищити інтерес студентів до навчальної діяльності дозволяють сучасні педагогічні технології. Вони передбачають різні форми подачі та засвоєння програмного матеріалу, містять в собі великий освітній, розвивальний і виховний потенціал. Використання нових технологій відповідає сучасним вимогам, що стоять перед професійною освітою, при підготовці конкурентоспроможних випускників [8].

В даний час існує велика кількість педагогічних технологій: інформаційно-комунікаційна технологія, технологія розвитку критичного мислення, проектна технологія, технологія розвиваючого навчання, здоров'я зберігаючі технології, технології проблемного навчання, ігрові технології та ін. [81].

Будь-яка технологія навчання включає в себе: цільову спрямованість; наукові ідеї, на які вона спирається; системи дій викладача і студента; критерії оцінки результату; результати; обмеження у використанні.

Інтелектуальна, соціальна, фізіологічна і психологічна готовність до навчання визначає успішність процесу адаптації. Ретельний облік усіх факторів, що сприяють адаптації студентів до ЗВО, значно знижує кількість студентів з дезадаптацією [74].

Мотивація досягнення успіху розглядається як прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні своїх цілей, прагнення домогтися свого, у що б то не стало. Мотивація досягнення успіху є однією з головних властивостей особистості. Тому, як загальний напрям роботи зі студентами на етапі адаптації, слід створювати ситуацію успіху і формувати мотивацію досягнення успіху, розвивати адекватну самооцінку і рівень домагань, впевненість у своїх здібностях. Успіх – єдине джерело внутрішніх сил, що породжує енергію для подолання труднощів, бажання вчитися [8].

«Портфоліо» – комплект документів, які підтверджують індивідуальні досягнення студента за різними напрямками діяльності. Створення портфоліо можна вважати творчим процесом, що дозволяє враховувати результати, досягнуті студентом в різноманітних видах діяльності (навчальній, науково-дослідній, спортивній, творчій, соціальній) за час навчання в ЗВО [74].

Основна мета формування «портфоліо» – накопичити і зберегти документальне підтвердження власних досягнень студента в процесі його навчання. На думку Н. Бордовської, «портфоліо є не тільки сучасною ефективною формою самооцінювання результатів освітньої діяльності студента, а й сприяє:

- мотивації до освітніх досягнень;
- аналізу і самооцінці досягнень студента з даного предмету (або кількох предметів) за даний період навчання (семестр, курс);
- придбання досвіду в діловій конкуренції;
- обґрунтованої реалізації самоосвіти для розвитку професійних компетентностей;
- вироблення вміння об'єктивно оцінювати рівень своїх професійних

компетентностей;

- підвищення конкурентоспроможності майбутнього фахівця» [15].

Цінність портфоліо полягає в тому, що воно сприяє підвищенню самооцінки, максимального розкриття індивідуальних можливостей кожного студента, розвитку мотивації подальшого творчого зростання.

Отже, сучасні технології організації педагогічного процесу в ЗВО сприяють оптимізації адаптаційних процесів, що відбуваються зі студентами, і підтримують успішність адаптації протягом всього періоду їх навчання.

2.2. Експериментальна перевірка ефективності умов соціально-педагогічної адаптації

У результаті аналізу документації вищих навчальних закладів (планів соціально-виховної роботи, планів кураторів академічних груп) виявлено недостатній рівень висвітлення проблеми адаптації студентів у змісті соціально-виховної роботи закладів вищої освіти, часткову відсутність організаційних форм роботи, спрямованих на підвищення ефективності адаптації студентів. Тому проведення експериментального дослідження рівня адаптації першокурсників з метою вдосконалення рівня організації педагогічної адаптації в ЗВО є нагальною та важливою потребою для сучасних викладачів.

Експериментальною базою дослідження було обрано Донецький національний університет економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського. Експериментальне дослідження проводилося протягом вересня-жовтня 2020 р. (прийняло участь 50 першокурсників) та включало в себе збір емпіричних даних з використанням діагностичних методик.

Мета експерименту – визначити рівень педагогічної організації процесу адаптації студентів-першокурсників до нових умов життя в ЗВО.

На початку проведення експериментального дослідження відмічено, що у групі переважає гарний настрій, позитивний настрій на навчальну діяльність.

Студенти чуйні і уважні один до одного, надають допомогу в навчанні. Успішність хороша. Психологічний клімат в колективі теплий.

Зі студентами було проведено дослідження за методикою Т. Дубовицької і А. Крилової «Адаптованість студентів у ЗВО» [27].

Методика призначена для дослідження адаптованості студентів у ЗВО і включає в себе дві шкали: адаптованість до навчальної групи і адаптованість до навчальної діяльності. Методика може бути використана для виявлення студентів, які зазнають труднощів в адаптації до групи і до навчальної діяльності, а також для методичного забезпечення педагогічного супроводу адаптації студентів у ЗВО, для дослідження ефективності корекційно-розвиваючої та виховної роботи зі студентами, в практиці викладання курсів педагогічної психології, педагогіки і психодидактики в ЗВО [27].

Вступ до ЗВО і навчання в ньому супроводжується включенням вчорашніх випускників шкіл в нове для них культурно-освітнє середовище, що є пусковим механізмом процесу адаптації. Успішність адаптації передбачає актуалізацію резервних можливостей учнів і їх готовність до подолання різного роду труднощів, що виникають у процесі навчання.

У соціально-психологічної адаптації студентів у ЗВО прийнято, зокрема, розрізняти такі види [73]:

- адаптацію до умов навчальної діяльності (пристосування до нових форм викладання, контролю і засвоєння знань, до іншого режиму праці та відпочинку, самостійного способу життя і т. п.);

- адаптацію до групи (включення в колектив однокурсників, засвоєння його правил, традицій);

- адаптацію до майбутньої професії (засвоєння професійних знань, умінь і навичок, якостей) [73].

На думку авторів методики [27] адаптованість студентів до навчання у закладі вищої освіти передбачає наявність таких особливостей в поведінці і діяльності студентів:

- 1) задовільний психологічний і фізичний стан студента в навчальних і

позанавчальних ситуаціях у ЗВО;

2) прийняття студентом соціальних очікувань і вимог, що пред'являються до нього, а також відповідність його поведінки цим очікуванням і вимогам;

3) здатність обрати бажаний для себе напрям спеціальності ЗВО, користуватися наявними умовами для успішного здійснення своїх навчальних і особистісних прагнень і цілей [27].

Методика «Адаптованість студентів у ЗВО» представляє собою набір з 16 суджень, по відношенню до яких студенти повинні висловити ступінь своєї згоди. Обробка результатів здійснюється шляхом переведення цифр в бали відповідно до ключа і наступного підсумовування отриманих балів окремо по кожній шкалі і методиці в цілому (див. додаток А).

З метою створення умов для підвищення якості навчання в ЗВО студентів просять висловити свою думку з приводу запропонованих суджень і проставити відповідну цифру навпроти номера судження.

Варіанти відповідей: «Так» – 2; «Важко сказати» – 1; «Ні» – 0.

Список суджень:

1. Я активний в групі, часто беру ініціативу на себе.
2. Тримаюсь осторонь, проявляю стриманість у відносинах, так як можу бути неправильно зрозумілий однокурсниками.
3. Однокурсники проявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.
4. Можу впливати на думку і погляди однокурсників з урахуванням своїх інтересів.
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми однокурсниками.
6. Мені комфортно в групі, я легко відповідаю її нормам і правилам.
7. Однокурсники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.
8. Мені складно звернутися за допомогою до однокурсників.
9. На всіх заняттях відчуваю себе впевнено і комфортно.

10. У навчанні можу в повній мірі проявити свою індивідуальність, здібності.

11. На заняттях мені важко виступати, висловлювати свої думки.

12. Багато навчальних предметів є складними для мене, я освоюю їх з важкістю.

13. Успішно і в термін справляюся з усіма навчальними завданнями з предметів.

14. У мене є власна думка з предметів, що вивчаються, і я завжди її висловлюю.

15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.

16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.

Обробка результатів здійснювалася шляхом переведення чисел в бали відповідно до ключа і наступного підсумовування отриманих балів окремо по кожній шкалі і методиці в цілому. Прямі судження (цифра 0 означає 0 балів; цифра 1 означає 1 бал; цифра 2 означає 2 бали): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14. Зворотні судження (цифра 0 означає 2 бали; цифра 1 означає 1 бал; цифра 2 означає 0 балів): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптованості до навчальної групи. Підраховується сума балів з наступних питань: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптованості до навчальної діяльності. Підраховується сума балів з наступних питань: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент відчуває себе в групі комфортно, легко знаходить спільну мову з однокурсниками, слід прийнятим в групі нормам і правилам. При необхідності може звернутися до однокурсникам за допомогою, здатний проявити активність і взяти ініціативу в групі на себе. Однокурсники також приймають і підтримують його погляди та інтереси.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать

про випробовуванні студентом труднощі в спілкуванні з однокурсниками. Студент тримається осторонь, проявляє стриманість у відносинах. Йому важко знайти спільну мову з однокурсниками, він не поділяє прийняті в групі норми і правила, не зустрічає розуміння і прийняття своїх поглядів з боку однокурсників, не може звернутися до них за допомогою.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності свідчать про те, що студент легко освоює навчальні предмети, успішно і в строк виконує навчальні завдання; при необхідності може звернутися за допомогою до викладача, вільно висловлює свої думки, може проявити свою індивідуальність і здатності на заняттях.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності говорять про те, що студент з працею освоює навчальні предмети і виконує навчальні завдання; йому важко виступати на заняттях, висловлювати свої думки. При необхідності він не може поставити питання викладачеві. За багатьма предметів, що вивчаються він потребує додаткових консультацій, не може проявити свою індивідуальність і здатності на навчальних заняттях.

Результати дослідження представлені на рис. 2.1.



Рис. 2.1. – Результати дослідження за методикою Т. Д. Дубовицької і А. В. Крилової «Адаптованість студентів ЗВО».

Аналіз результатів, представлених на рис. 2.1, показав, що 7% студентів мають занижений рівень адаптованості до навчальної групи, 33 % студентів мають середній рівень адаптованості до навчальної групи, 60 % студентів мають підвищений рівень адаптованості до навчальної групи. Деадаптованих до навчальної групи студентів немає. Студентів з високим рівнем адаптованості до навчальної групи немає.

Також за результатами дослідження відзначено, що 7 % студентів мають занижений рівень адаптованості до навчальної діяльності, 26 % студентів мають підвищений рівень адаптованості до навчальної діяльності, 67 % студентів мають середній рівень адаптованості до навчальної діяльності. Деадаптованих до навчальної діяльності студентів немає. Студентів з високим рівнем адаптованості до навчальної діяльності немає.

Також 60 % студентів мають підвищений рівень інтегративної адаптованості, 40 % студентів мають середній рівень інтегративної адаптованості. Студентів з низьким, зниженим і високим рівнями інтегративної адаптованості немає.

За результатами опитування студентів встановлено, що найбільші труднощі адаптації студенти відчувають у навчанні, невмінні спланувати час для самостійної підготовки до занять, також ускладнення пов'язані з браком здоров'я, що необхідно для самоорганізації.

Також було проведено опитування серед студентів щодо необхідності надання їм психологічної допомоги в період адаптації. За результатами дослідження тільки 30 % з усіх опитаних першокурсників категорично заперечують необхідність психологічної допомоги. Ще 30 % учнів не змогли дати відповідь.

Решта 40 % першокурсників вважають, що психологічна допомога їм потрібна в першу чергу при вирішенні таких проблем: подолання стресу перед першою сесією; входження в новий колектив; згуртування навчальної групи; рішення особистісних проблем, що видно на рис. 2.2.

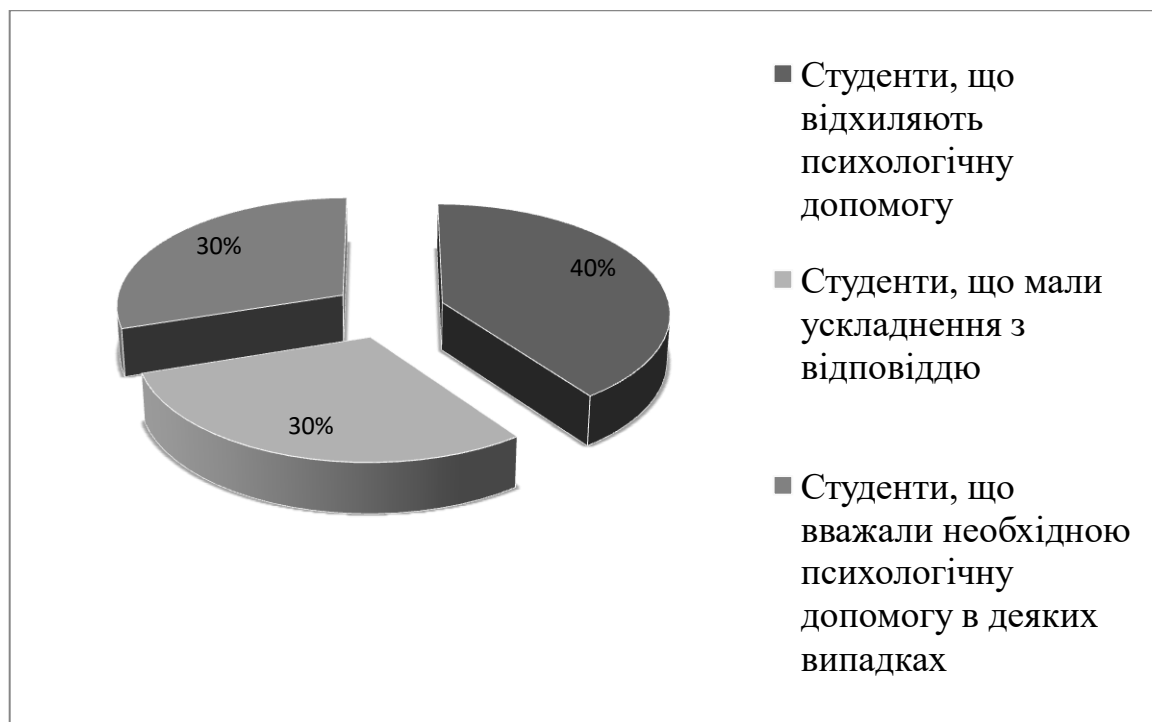


Рис. 2.2. – Результати опитування студентів-першокурсників щодо необхідності надання їм психологічної допомоги.

Зі студентами було проведено також дослідження по методиці діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (адаптована А. К. Осницьким форма опитувальника) (див. додаток Б) [49].

Методика Роджерса-Даймонд – особистісний опитувальник, спрямований на виявлення особливостей особистості тестованого і ступеня його соціально-психологічної адаптації, часто до нового середовища, умов та правил поведінки [104].

Основна сфера застосування – психологічне консультування, розробка особистісно-корекційних програм, основною концептуальною ідеєю яких є зміна негативного ставлення до інших людей з метою реалізації потенціалу позитивних соціально-психологічних якостей [65].

Опитувальник включає в себе 101 знеособлене твердження, і тестований повинен висловити свою згоду або незгоду з ними відповідно до 7-бальної шкали відповідей.

Даний опитувальник був розроблений Карлом Ренсома Роджерсом, одним із творців і лідерів гуманістичної психології і засновником особистісно-

орієнтованої психотерапії, і Розалінд Е. Даймонд в 1954 році в статті «Психотерапія і зміни особистості: координовані дослідження клієнт-центрованого підходу» (англ. «Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach») [104].

На російську мову опис методики вперше було переведено канд. психол. наук Т. Снегірьовою в 1987 році [65], а в 2004 році опитувальник був значно модифікований канд. психол. наук А. К. Осницьким і опублікований в журналі «Психологія і школа» [49]. З тих пір методика отримала помітне поширення, ставши одним з найбільш часто використовуваних методів діагностики соціально-психологічної адаптації, зокрема, у таких груп тестованих, як студенти.

Модель відносин людини з соціальним оточенням і з самим собою, що закладена в основу цього інструменту, виходить з концепції особистості як суб'єкта власного розвитку, здатного відповідати за свою поведінку [75].

Вона передбачає реалістичну оцінку себе і навколишньої дійсності, особисту активність, гнучкість, соціальну компетентність. Критерії адаптованості частково збігаються з критеріями особистісної зрілості, в їх числі: почуття власної гідності і вміння поважати інших, відкритість реальній практиці діяльності і відносин, розуміння своїх проблем і прагнення опанувати, впоратися з ними. Навпаки, критерії дезадаптації припускають: неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів в осмисленні свого життєвого досвіду, нездаєтність вирішення проблем, негнучкість [65].

В рамках вітчизняних досліджень методика Роджерса-Даймонд використовується в основному для діагностики можливих проблем з адаптацією першокурсників до нових умов і правил поведінки.

Шкала опитувальника показала високу ефективність і дифференціюючу здатність в плані діагностики не тільки станів адаптації і дезадаптації, але і особливостей уявлень про себе, їх перебудови у вікові критичні періоди розвитку і в критичних ситуаціях, які спонукають індивіда до переоцінки себе і своїх можливостей [75].

Опитувальник містить 101 твердження. 37 з них відповідають критеріям адаптованості особистості, 37 – дезадаптованості, 26 – нейтральні. У число висловлювань останньої категорії входить також так звана «шкала брехні». Всі твердження носять знеособлений характер і всі займенники поставлені в загальному вигляді. Мета цього полягає в тому, щоб тестований не потрапив під вплив «прямого ототожнення» і щоб тестований більш об'єктивно співвідносив твердження зі своїми здібностями, особливостями і психологічним станом. Крім того, тестований уникає впливу «соціально-бажаних відповідей». Класична шкала відповідей включає в себе 7 балів, але деякими фахівцями такий розподіл піддається сумніву, оскільки градація значень часто не є значною для повсякденної свідомості [75].

Автори виділили 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування:

- Адаптація;
- Схвалення інших;
- Інтернальність (рівень суб'єктивного контролю);
- Самосприйняття;
- Емоційний комфорт;
- Прагнення до домінування [104].

Кожен з наведених показників розраховується за емпірично виведеною формулою. Інтерпретація результатів опитування здійснюється за нормативами, що відрізняються в залежності від віку тестованого. Експерименти із застосуванням методики проводяться в більшості випадків з 12-13 років, в більш ранньому віці – тільки в індивідуальному порядку [75].

Опитувальник Роджерса-Даймонд є списком тверджень про спосіб життя, психологічний стан, стилі поведінки і життя людини, які тестований може співвіднести зі своїм способом життя. Після прочитання твердження тестований повинен визначити, в якій мірі це твердження підходить до його звичок і способу життя, і вибрати бал від 0 до 6, де:

- 0 - твердження не відповідає моєму способу життя;

- 1 - це в більшості випадків мені не підходить;
- 2 - я сумніваюся, що це відноситься до мене;
- 3 - я вагаюся віднести це до свого способу життя;
- 4 - це може бути схоже на мене, але я не до кінця впевнений;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це твердження повністю відповідає моєму способу життя [104].

Бал відповіді заноситься в відповідне поле бланка відповідей.

Опис шкал опитувальника.

Шкала «адаптації» виявляє рівень пристосування людини до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства і з власними потребами, мотивами і інтересами. Адаптивність – тенденції функціонування цілеспрямованої системи, що визначаються відповідністю (невідповідністю) між її цілями і досягаються в процесі діяльності результатами [49].

Шкала «дезадаптації» визначає незрілість особистості, невротичні відхилення, дисгармонії в сфері прийняття рішення, які є результатом постійних неуспішних спроб індивіда реалізувати мету або наявність двох і більше рівнозначних цілей [49].

Шкала «брехливості» визначає рівень щирості випробуваного в ситуації обстеження. Результати по розглянутій шкалою підлягають аналізу в першу чергу [49].

Шкала «прийняття себе» виступає як результат самооцінки індивіда, визначає ступінь задоволеності особистості своїми характеристиками.

Шкала «неприйняття себе» виявляє ступінь незадоволеності індивіда своїми особистісними рисами.

Шкала «прийняття інших» говорить про ступінь (рівні) потреби особистості в спілкуванні, взаємодії, спільної діяльності [65].

Шкала «неприйняття інших» протилежна за змістом до попередньої шкали.

Шкала «емоційний комфорт» виявляє ступінь визначеності в своєму емоційному відношенні до того, що відбувається насправді, навколишніх

предметів і явищ.

Шкала «емоційний дискомфорт» вимірює невизначеність в емоційному відношенні (невпевненість, пригніченість, млявість і т.п.) до навколишньої соціальної дійсності [75].

Шкала «внутрішній контроль» і шкала «зовнішній контроль» визначають схильність індивіда до певної форми фокусу контролю (інтернальність і екстернальність). Якщо відповідальність за події, що відбуваються в житті людини, приймаються в більшій мірі на себе, то результати діяльності пояснюються своєю поведінкою, характером, здібностями. Дана предпозиція говорить про наявність у індивіда внутрішнього, інтернального контролю. Якщо ж домінує схильність приписувати причини того, що відбувається, зовнішнім факторам (навколишньому середовищу, долі або випадку), то це свідчить про наявність у індивіда зовнішнього (екстернального) контролю [65].

Шкала «домінування» виявляє рівень прагнень до лідерства, керівництва у вирішенні задач, часто особистісно значущі завдання вирішуються за рахунок оточуючих.

Шкала «відомість» визначає рівень прагнень бути підлеглим, виконувати поставлені кимось завдання.

Шкала «ескапізм (відхід від проблем)» визначає рівень уникнення проблемних ситуацій, відхід від них [65].

Найбільш репрезентативними характеристиками особистості, які найбільшою мірою диференціюють вибірку, є інтегральні показники «адаптація», «самоприйняття» і «прийняття інших» [75].

Результати проведеного дослідження рівня адаптованості першокурсників експериментальної групи на основі даної методики були оброблені, проаналізовані та оформлені графічно на рис. 2.3.

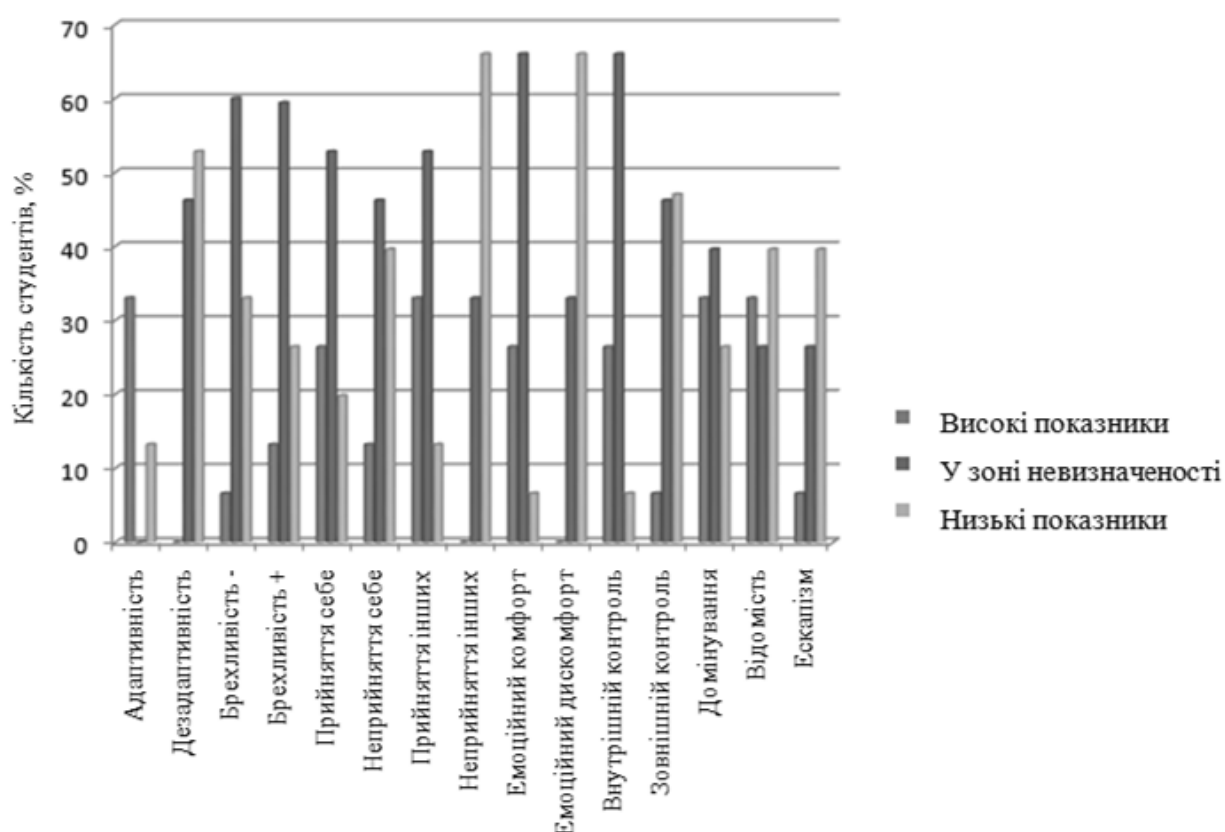


Рис. 2.3. – Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд.

Аналіз результатів, представлених на рисунку 2.3, показав, що в групі переважає високий рівень адаптованості студентів (33 %) та рівень адаптованості в зоні невизначеності (52,8), що відповідає нормі.

Низькі показники адаптованості у 13,2 % студентів. Високих показників дезадаптованості немає. Переважають низькі показники дезадаптованості 58,2 % і показники в зоні невизначеності 46,2 %, що можна вважати нормою.

Таким чином, на підставі результатів дослідження можна зробити висновок про те, що в групі випробовуваних переважає середній і підвищений рівень адаптованості до навчання в університеті. Це свідчить про те, що студенти відчувають себе в групі комфортно, легко знаходять спільну мову з однокурсниками, дотримуються прийнятих в групі норм і правил, легко освоюють навчальні предмети, успішно і вчасно виконують навчальні завдання.

Отримані результати можуть бути корисні при розробці комплексного

психологічного супроводу студентів, яке сприятиме подоланню проблем адаптаційного періоду, досягнення успішної особистісної адаптації.

За результатами діагностичної роботи ми також виявили, що погіршення фізичного стану на початку навчального року відчувають більше 35 % студентів, зміни психічного стану – майже всі першокурсники.

Найбільшу кількість виборів при цьому отримали: перепади настрою і дратівливість, депресія, погіршення апетиту, постійне відчуття втоми і дратування без причини, агресія, тривожність, прагнення все покинути і відпочити.

Студенти експериментальної групи з досить низькими показниками адаптованості володіють відповідно високим рівнем ситуативної або реактивної тривожності, що характеризує стан напруги, занепокоєння, заклопотаності, нервозності. Цей стан може виникати як емоційна реакція на стресову ситуацію і може чинити негативний вплив на умови навчання або діяльність.

Випробовувані, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Високий показник особистісної тривожності виявляє у випробовуваних появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки успіху їх діяльності.

Високий рівень особистісної тривожності в свою чергу погіршує стресову ситуацію студентів. Величина компенсації тривожності, її подолання важливо при підготовці студентів до важких ситуацій, таким як іспити, змагання, при оволодінні нових умов навчання.

У свою чергу в ході адаптації після закінчення 8 тижнів навчання спостерігається значне зниження особистісної та ситуативної тривожності студентів експериментальної групи. Для студентів, які мають знижений рівень адаптації до навчання в університеті складені рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації.

Дослідження також дають змогу констатувати, що психодіагностика адаптаційних можливостей студентів першого року навчання дуже важлива,

тому що дезадаптація може позначитися погіршенням роботи пізнавальної сфери (зосередження уваги, пам'яті, мовлення), змінами в емоційно-почуттєвій сфері (поява тривоги, поганого настрою, невпевненості у собі, страху, неадекватності самосприйняття і самооцінки, неприйняття інших людей тощо).

Найбільш типові психологічні проблеми адаптації першокурсників, які виявилися за результатами досліджень, можна класифікувати на мотиваційні, раціональні та поведінкові. Основна причина дезадаптації полягає у неузгодженості між інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом студента, з одного боку, і можливостями його реалізації, з іншого. Ще однією важливою причиною дезадаптаційної поведінки студентів до умов навчання у вищому закладі освіти є відмінності шкільного та студентського колективів, а також проблеми спілкування та уміння налагоджувати контакти в цілому [32].

У рішенні задач адаптації студента, майбутнього фахівця необхідна спеціальна допомога педагога, яка визначається стратегіями педагогічної підтримки в перші місяці навчання, яке пов'язується зі створенням сприятливих умов, безпечного середовища, необхідних для розвитку і саморозвитку їх внутрішніх сил, формування здатності до самостійних дій і вільного вибору [46].

Немає сумнівів, що головним об'єктом психологічного супроводу в період адаптації є особистість студента, його адаптивні здібності, вміння і бажання пристосовуватися до нових умов, але, як показує досвід, проведені соціально-психологічною службою ЗВО заходи дозволяють встановити комфортний мікроклімат в групах, збільшити бажання вчитися добре і позитивне ставлення до оволодіння професією [19].

2.3. Формування програми соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників в умовах закладу вищої освіти

Для оптимальної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти

важливо знати життєві плани і інтереси першокурсника, рівень домагань і самооцінки; здатність до свідомої саморегуляції поведінки. Специфіка першого курсу ні в кого не викликає сумнівів, перший з п'яти років, перехідний після школи, пов'язаний з формуванням нового колективу. Крім того, для іногородніх студентів накладаються ще чинники гуртожитку і відриву від батьківського контролю. Але найголовніше, що саме на першому курсі формується Студент, закладається фундамент на наступні роки. Не випадково такі зміни відбуваються у першокурсників за рік, а наступні роки не дають настільки великих змін. Велике значення має націленість майбутнього студента на конкретний ЗВО. Різкий перепад характеру навчального процесу в школі та ЗВО призводить до того, що багато студентів, які звикли раніше до постійного контролю з боку батьків і педагогів, розслабляються, не можуть організувати свій час і вже на першій атестації стають кандидатами на відрахування [3].

Тому вже в перші місяці навчання в ЗВО просто обов'язкові зустрічі керівників деканату з усім курсом, зав. кафедр зі своїми групами, а також активна робота кураторів.

До першорядних і неодмінних умов ефективної соціокультурної адаптації студентів до умов освітнього середовища відносяться: психолого-педагогічний супровід; методичне забезпечення (різноманітність форм, засобів і методів, що застосовуються в освітньому процесі) і підготовка викладачів, які навчатимуть студентів з урахуванням диференційованого підходу [7].

Аналіз отриманих даних і теоретичний аналіз соціально-психологічної літератури дозволяють визначити напрямки в роботі соціально-психологічної служби ЗВО, основними з яких є:

1. Організація занять у формі тренінгу, покликаних згуртувати студентську групу і розвинути у її членів почуття довіри;
2. Навчання студентів способам зняття психологічної напруги, методам саморегуляції;
3. Профілактична діяльність з можливими учасниками конфліктів;
4. Збільшення психологічної грамотності молодих викладачів,

психологічний супровід кураторської роботи;

5. Робота в режимі індивідуальних консультацій.

Організація адаптаційного супроводу з боку викладачів ЗВО повинна включати в себе наступні етапи.

1 етап – вхідна діагностика.

Серед студентів-першокурсників і кураторів груп проводиться анкетування та соціологічне опитування з метою виявлення проблемної області, пов'язаної з адаптацією першокурсників. Через діагностування виявляються особливості психологічних проблем, що ускладнюють адаптацію: мотивація до навчальної діяльності, здатність до свідомої саморегуляції поведінки, рівень домагань, комунікативні особливості студентів-першокурсників. На підставі комплексного психодіагностичного обстеження формулюються цілі та завдання психокорекційної роботи зі студентами з адаптації. Спеціалістами відділу з соціально-виховної роботи проводиться навчання кураторів по реалізації даної програми [54].

2 етап – соціально-психологічний вплив.

Проводяться соціально-психологічні заходи щодо адаптації студентів. Психокорекційні заходи мають на увазі організацію Т-груп, груп зустрічей, ділових ігор в навчальних групах першокурсників при тісній взаємодії з кураторами.

3 етап – підсумкова діагностика.

Заключне соціально-психологічне обстеження студентів-першокурсників після проведення психокорекційних заходів. Оцінка ефективності проведення соціально-психологічної роботи.

4 етап – поглиблений психокорекційний вплив.

Проводиться за потребою фахівцями відділу по соціально-виховній роботі зі студентами-першокурсниками, що мають дуже низький рівень адаптації після проведення соціально-психологічної роботи.

Діяльність куратора повинна спиратися на ряд принципів [50]:

1. «Поважає». Основний принцип міжособистісного спілкування,

заснований на сприйняття будь-якого навіть самого недбайливого або недисциплінованого студента як самостійної і сформованої особистості. Критика дій студентів повинна бути аргументованою; не можна і неприпустимо принижувати їх гідність; терпіння, такт і бажання допомогти повинні стояти на першому місці.

2. «Навчай». Цей принцип включає в себе наступне.

2.1. Інформування студентів про практичні сторони життя в діяльності ЗВО: про розташування корпусів і систему взаємозв'язку між ними, індексації навчальних аудиторій, про служби, які є в ЗВО, і про те, в яких випадках до них можна і потрібно звертатися, про структуру факультету і про його керівництво.

2.2. Формування морально-психологічного клімату в групі – прищеплення традицій навчального закладу, навчання правилам гідної поведінки та елементарним основам культури поведінки, впровадження навичок спілкування.

3. «Довіряй, але перевіряй». Студент вищої школи відрізняється від школяра більш широкими рамками свободи. Куратор не зобов'язаний виконувати «поліцейські» функції, але довіряючи студентам в питаннях організації їх власного робочого часу, наставник, перш за все, повинен довести до свідомості кожного поняття «дисципліна». Зрозуміло, що досягається це досить жорстким контролем.

4. «Формуй». Цей принцип роботи куратора має довготривалий, стратегічний характер. Куратор виступає тут активним чинником впливу на студента: на базі зміни особистості необхідно підказати, над чим конкретно треба працювати студенту, щоб він став повноцінним фахівцем; постаратися згладити негативні сторони прояву деяких рис характеру; зорієнтувати студента на досягнення реальних цілей; навчити їх реально оцінювати свій потенціал. Дієвим засобом формування професійно-моральної культури є робота куратора по спонуканню участі студентів у позанавчальній роботі в будь-якому її напрямку [71].

Постійна, систематична зайнятість в різних формах позанавчальної

роботи дозволяє виробити деякі професійні якості майбутніх фахівців, що відповідають новому рівню вимог культури:

4.1. Проведення будь-яких позаучбових заходів вимагає чіткості, розробленості, вміння проявити ініціативу, приймати рішення.

4.2. Виникнення альтернативних пропозицій, їх обговорення, пошук найбільш прийняттого варіанту неминуче викликає суперечки, протистояння думок – звідси необхідність вироблення навичок вирішення конфліктних ситуацій, вміння знаходити компроміс, аргументувати свою точку зору.

4.3. Позаучбова робота вимагає від студентів високої особистісної організованості, вміння розподіляти свій час таким чином, щоб отримати задоволення від проведення заходів з найменшими втратами, не знижуючи якості навчання.

4.4. Вироблення концепції позанавчальних заходів, розробка плану їх реалізації, методів і способів проведення заходів значною мірою привчає до творчого відношення до дорученої справи. Момент творчості не тільки має самостійне значення, але і розвиває особистість, служить стимулом активної діяльності.

4.5. Сумісна творча робота розвиває в учасниках дух колективізму (корпоративності), здорового і позитивного патріотизму, які засновані на об'єктивній оцінці їх діяльності з боку оточуючих. Почуття ліктя, єдності з товаришами приносить глибоке моральне задоволення. Крім того, заслужена і обґрунтована гордість за результати своєї праці і праці своїх товаришів значно позначається на почутті власної гідності – важливий фактор для самоствердження особистості [52].

Ще один важливий напрямок діяльності куратора – залучення студентів у художню творчість. Це дозволяє розкривати особисті здібності студентів, розкріпачує їх, дозволяє купувати ті необхідні якості особистості, які потім будуть виявлятися в практичній діяльності і сприяти кар'єрному і професійному зростанню [38].

«Уміння проявити себе»: вибір сфери творчості, улюбленого заняття, хобі

та бажання отримати суспільну оцінку свого вибору, перш за все, змушує молодих людей визначати свої можливості і здібності, вчить критично ставитися до себе, об'єктивно виявляти свої «плюси» і «мінуси». Без реальної участі в громадських справах навик «проявити себе» не дає про себе знати. Крім того, часто студенти навіть не націлені на виявлення всіх своїх здібностей [50].

«Уміння подати себе» (заявити про себе): найчастіше це вміння виробляється методом проб і помилок, коли особистість визначає ту лінію поведінки, яка найкращим способом відповідає їй, адекватно висловлюючи прагнення. Необхідно мати на увазі, що бажання заявити про себе, звернути на себе увагу оточуючих – активний початок діяльності і важливий мотиватор: адже пасивне очікування (тебе самі замінять) непродуктивне. Крім того, це вміння «подати себе» вчить уважно ставитися до партнерів (інших людей), визначати відповідну реакцію на конкретні дії. Уважне і шанобливе ставлення до інших – важливий момент соціально активної поведінки [71].

Без сумніву, вироблення умінь «подати себе» і «проявити себе» вимагає, в свою чергу, вмілого керівництва з боку старшого покоління: роль куратора зводиться не тільки до стимулювання художньої творчості, а й до критичної оцінки проявів цієї творчості не тільки з боку «старшого покоління», а й з боку однокурсників [16].

Дотримання даних методичних рекомендацій сприяє швидкій адаптації студентів-першокурсників до нових умов життя в ЗВО. Методичні рекомендації також допоможуть кураторам і педагогам зуміти розкрити особистість студента, розкріпачитись, допомогти адаптуватися в нових умовах [71].

Дослідження показало, що адаптація студентів-першокурсників до нових умов життя в ЗВО є непростим процесом, який суттєво визначає в подальшому морально-психічне самопочуття першокурсників, їх дисциплінованість, ставлення до навчання, активність життєвої позиції.

З метою підвищення рівня адаптації до навчання в ЗВО були складені рекомендації, що допоможуть педагогам, кураторам груп, а також самим

студентам зробити період адаптації найменш болючим і найбільш комфортним.

Для успішної адаптації необхідним є прояв активної позиції, яка повинна бути не тільки у студента, а й у викладача, тобто це повинна бути спільна діяльність, наприклад:

1. «Кураторська рада» – це один з методів роботи, який давав би повну картину життєдіяльності груп, їх відносин, інтелекту, можливість обговорити слабкі та сильні сторони кожного студента з людьми, які будуть з ним працювати.

2. «Я-першокурсник» – захід, що організовується і затверджується адміністрацією ЗВО, проводиться куратором групи, включає в себе організацію виховного процесу в групі і елементи психологічної підтримки, діагностики.

Технологія діагностики може включати:

- анкетування та тестування;
- індивідуальні співбесіди;
- круглі столи;
- організацію навчально-виховного процесу;
- цільові відвідування кураторами навчальних занять, цілих навчальних днів в групах;
- педконсиліуми;
- педагогічні ради, присвячені аналізу процесу адаптації нового набору студентів;
- батьківські збори за темами: «Психологічні та вікові особливості студентів першого курсу», «Особливості навчання в ЗВО»;
- знайомство першокурсників.

Дані заходи є адаптаційно-розвиваючими, що знижують тривожність, орієнтовані на актуалізацію у студентів першого курсу позитивної мотивації навчальної діяльності та формування загальнонавчальних умінь, що складають основу безперервної освіти особистості [61].

Завданням педагогічного колективу є допомога першокурсникам зорієнтуватися та налаштуватися на відповідне студентське життя в нових

умовах навчання та життєдіяльності через включення їх до різних видів позанавчальної діяльності.

Тому можливо розробити програму, мета якої – створення сприятливих педагогічних умов для успішної соціалізації та адаптації студентів-першокурсників.

Соціально-виховні завдання програми:

- сприяти розкриттю індивідуальних особливостей студента-першокурсника в умовах ЗВО,
- розвинути навички позитивної соціальної поведінки, саморегуляції та контролю;
- формувати позитивне відношення до власного «Я»;
- сприяти формуванню підвищення навиків емоційної регуляції поведінки;
- зниження тривожності та невпевненості у собі;
- формування почуття згуртованості групи першокурсників через включення їх у групові дії для вирішення поставлених завдань;
- сприяти формуванню адекватної самооцінки та навичок самовиховання.

Програма передбачає:

- соціально-виховну роботу, спрямовану на успішну соціалізацію студентів-першокурсників в умовах університету;
- групові заходи, розраховані на створення позитивного емоційного комфорту в академічній групі першокурсників;
- індивідуальну роботу зі студентами-першокурсниками за їх потребами і проблемами;
- методичну роботу, розробку тематичних бесід, різноманітних виховних заходів, сумісний перегляд відео презентацій та роликів по заздалегідь запропонованим темам, тощо;
- здійснення масових заходів соціальної та волонтерської спрямованості.

Розділи програми:

1. Організаційна робота.
2. Соціально-адаптаційна робота.
3. Навчально-методична робота.
4. Соціально-культурна діяльність.
5. Індивідуальна робота.

Зміст роботи:

Розділ 1. Організаційна робота.

1.1. Створення активу групи із урахуванням інтересів та побажань через анкетування студентів-першокурсників.

1.2. Видача інформаційного листа «На допомогу студенту-першокурснику».

Розділ 2. Соціально-адаптаційна практична робота (тренінги, бесіди, «круглі столи», диспути та ін.).

2.1. «Знайомство».

2.2. «Згуртованість групи».

2.3. «Міжособистісне спілкування».

2.4. «Саморегуляція емоцій та поведінки».

2.5. «Самооцінка студента-першокурсника».

2.6. «Підготовка до зимової сесії».

2.7. Анкетування, тестування.

Розділ 3. Навчально-методична робота.

3.1. Планування заходів організаційно-виховної роботи у групі відповідно до інтересів та запитів студентів та узгодження х планом організаційно-виховної роботи університету.

3.2. Розробка сценаріїв запланованих заходів, свят, вечорів, круглих столів тощо.

3.3. Висвітлення соціально-виховної роботи в групі через виготовлення фотостендів, стінгазет, виставок творчої майстерності, електронні сайти викладача чи групи.

Розділ 4. Соціально-культурна діяльність.

4.1. Участь у спортивних заходах, відвідування спортивних секцій, танцювальних колективів, участь у волонтерській роботі.

4.2. Спілкування у формі проведення поза навчальної діяльності (вечори, зустрічі, бесіди, дискусії).

4.3. Походи, екскурсії, відвідування музеїв, виставок.

4.4. Організація масових заходів соціальної роботи (привітання ветеранів, благодійна акція до дня інвалідів, участь у масових акціях студентської соціальної служби тощо).

4.5. Налагодження взаємозв'язків із закладами культури, культурно-просвітницьких установ.

Розділ 5. Індивідуальна робота.

5.1. Вирішення нагальних питань з:

- налагодження побуту;
- труднощів у навчанні;
- конфліктних ситуацій;
- взаємодії з родиною.

Особливу роль у процесі адаптації відіграє керівник групи. На керівника групи покладається складне завдання згуртування колективу і організація активу групи. В ході керування та оптимізації процесу адаптації студентам потрібно пропонувати відповідні заходи та проводити їх регулярно, контролюючи при цьому рівень адаптації першокурсників. Рекомендовані заходи, які можна проводити зі студентами, наведені в додатку В.

Обов'язково в рамках адаптаційного періоду необхідно проводити відповідні анкетування та тестування, що допомагають з'ясувати індивідуальні особливості студентів, їх нахили і уподобання.

Питання анкет мають бути складені таким чином, щоб була можливість проаналізувати різні фактори адаптації, такі, як мотивація вступу до ЗВО, стосунки зі студентами групи, проблеми, які виникли під час навчання у ЗВО, загальний емоційно-психологічний стан, рівень тривожності [73].

Результати проведених тестувань дозволяють оперативно скорегувати

систему нового набору в студентський колектив ЗВО (додаток Г).

Отже, проведене теоретико-практичне дослідження проблеми адаптації студентів першокурсників до умов навчання у ЗВО дозволяє зробити висновки про необхідність її подальшого вивчення, дослідження та вирішення, і навіть загостреність в сучасних умовах розвитку суспільства.

Не зважаючи на досить прискіпливе ставлення до цієї проблеми зі сторони науковців, існують не до кінця вирішені питання стосовно надійності критеріїв адаптації до умов навчання в закладі вищої освіти. До сих пір існує проблема недостатньої розробленості системи критеріїв та рівнів адаптації студентів до нових умов навчання із врахуванням всіх основних її компонентів.

Виходячи з вищесказаного, можна стверджувати, що соціально-психологічна адаптація першокурсників в освітньому просторі закладу вищої освіти носить характер системного, двостороннього, поетапного процесу активного пристосування студента до умов навчання у ЗВО і виражається у формуванні та розвитку когнітивних, мотиваційно-вольових та соціально-комунікативних зв'язків. Слід зазначити, що адаптаційний процес носить інтерактивний характер: освітнє середовище ЗВО впливає на того, хто навчається, а той, хто навчається, в свою чергу, активно впливає на середовище і певним чином перетворює його [78].

ВИСНОВКИ

Отже, в результаті виконання кваліфікаційної роботи була досягнена поставлена мета, тобто досліджено і визначено основні педагогічні умови адаптації студентів-першокурсників до навчання в закладі вищої освіти. Було встановлено, що адаптація є невід'ємним елементом життя кожної людини. Будь-яка зі стадій соціалізації грає свою роль в житті індивіда. Особливо важливим є період юності та пов'язаний з ним період початку навчання у закладі вищої освіти. Адже в цей період формується доросла й самодостатня особистість.

Для досягнення сформульованої мети в роботі були виконані всі поставлені завдання. Розглянуті підходи до вивчення адаптації в науковій літературі. Зокрема, виявлено, що термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, але дослідниками і досі не вироблено єдиної думки щодо змісту поняття «адаптація». Прикладні аспекти проблеми соціально-психологічної адаптації розробляються багатьма вченими з цілого ряду напрямків: адаптація особистості в різних групах і колективах; в різних сферах навчальної, трудової, виробничої діяльності, при різних психосоматичних і невротичних захворюваннях і ін. Проблема адаптації студентів першого курсу до умов навчання у ЗВО широко обговорюється в наукових публікаціях, оскільки від успішної адаптації першокурсників багато в чому залежить подальший навчальний процес у ЗВО, професійне становлення та особистісний розвиток майбутнього фахівця.

Вивчено практичний досвід виявлення труднощів адаптації студентів першого курсу. Встановлено, що адаптація особистості студента до навчання – це складний, тривалий, а часом гострий і болісний процес. Надходження колишніх школярів до ЗВО не може не позначитися на їх внутрішньому самопочутті, впевненості в собі, спокої, внутрішньому комфорті, тобто того, що часто позначають терміном «адаптація». Зрозуміти, наскільки першокурсник

адаптований до соціуму ЗВО і при необхідності допомогти – головне завдання викладачів.

Розглянуті форми психолого-педагогічного супроводу студентів першого курсу на етапі адаптації до навчання у ЗВО. Виявлено, що саме на першому курсі формується ставлення студента до навчання, до його майбутньої професійної діяльності, триває «активний пошук себе». Тому одним з найважливіших завдань педагогів і керівництва ЗВО є така організація навчального процесу, коли студент має можливість максимально оптимально адаптуватися до навчання, а значить і до майбутньої професії. Мета педагогів у даний період – не виховувати, чи не навчати, чи не наставляти, а створювати умови, щоб студент хотів бути саме у цьому освітньому закладі, хотів займатися цікавим йому видом діяльності. Система педагогічної взаємодії вибудовується, виходячи з потреб студента.

Розроблено програму проведення виховно-інформаційних заходів для студентів-першокурсників з метою покращення процесу їх адаптації до навчального процесу у ЗВО. В ході керування та оптимізації процесу адаптації студентам потрібно пропонувати відповідні заходи та проводити їх регулярно, контролюючи при цьому рівень адаптації першокурсників. Обов'язково в рамках адаптаційного періоду необхідно проводити відповідні анкетування та тестування, що допомагають з'ясувати індивідуальні особливості студентів, їх нахили і уподобання.

Виходячи з вищесказаного, можна стверджувати, що соціально-педагогічна адаптація першокурсників в освітньому просторі закладу вищої освіти носить характер системного, двостороннього, поетапного процесу активного пристосування учня до умов навчання у ЗВО і виражається у формуванні та розвитку когнітивних, мотиваційно-вольових та соціально-комунікативних зв'язків. Слід зазначити, що адаптаційний процес носить інтерактивний характер: освітнє середовище ЗВО впливає на того, хто навчається, а студенти, в свою чергу, активно впливають на середовище і певним чином перетворюють його.

До суттєвих особливостей процесу соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників ЗВО варто віднести наступні чинники: постійно змінне середовище, що визначає необхідність зміщення акценту досліджень зі стану адаптованості на властивість адаптивності особистості; процес адаптації не має чітких меж і розгортається протягом всієї лінії онтогенетичного розвитку людини; характерні надзвичайна індивідуалізованість й унікальність способів адаптації.

Оскільки, як вже зазначалось, від успішної адаптації студентів-першокурсників залежить успішність подальшого навчального процесу у ЗВО, необхідно звернути увагу на умови, які сприятимуть успішній адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО. Серед них: ознайомлення студентів з особливостями, структурою та формами навчального процесу в даному навчальному закладі; консультативна допомога психолога; допомога кураторів в організації академічної групи; допомога викладачів в плануванні навчальної, суспільної та науково-дослідної роботи, в організації самостійної роботи студентів.

Важливим є еволюціонування процесу адаптації, так як психіка продовжує формуватися, до того ж вона схильна до активного впливу з боку інших. Для створення зрілої й адекватно мислячої особистості необхідно, щоб цей вплив був позитивним.

Для більш успішної адаптації першокурсників, відповідно до результатів дослідження, необхідно:

1. Враховувати труднощі адаптації першокурсників при побудові навчальних планів.

2. Використовувати різні методи навчання, орієнтовані на навчання студентів вмінню виявляти головні і другорядні причини, наслідки та інші сторони досліджуваних проблем.

3. Проведення курсу «Вступ до спеціальності», в рамках якого студенти першого курсу повинні отримати чітке уявлення про обраний фах, методи і форми навчання, види звітних документів, організації їх змісту, періоди здачі

поточного і підсумкового контролю знань та ін.

4. Використовувати у студентів першого курсу системи адаптаційних тренінгів.

5. Підвищувати роль куратора в адаптації студентів до умов навчання.

6. Активно залучати першокурсників до соціально-культурного життя ЗВО.

7. Залучати студентів першого курсу до участі в соціальних і освітніх проектах.

Отже, в ході проведеного дослідження та експерименту доведено, що сформовані педагогічні умови сприяють успішній адаптації студентів-першокурсників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболенцева Р. А. Програми організації навчального процесу з різними групами учнів. *Журнал Завуч*. 2016. №8. С. 67-76.
2. Александров М. А. Значимість соціально-культурної діяльності в процесі соціальної адаптації студентів. *Середня професійна освіта студентів*. 2017. № 7. С.45-46.
3. Антипова Л. А. Педагогічні технології успішної адаптації особистості студента в процесі навчання у ЗВО. *Казанський педагогічний журнал*. 2018. № 2. 180 с.
4. Архипова А. А. Адаптація студентів як одна з умов самореалізації особистості. *Педагогічні науки*. 2018. № 3. 180с.
5. Божович Л. И. Избранные психологические труды : проблемы формирования личности. Москва : Междунар. пед. академия, 1995. 212 с.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте (Психологическое исследование). Москва : Просвещение, 1968. 464 с.
7. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов закладів вищої освіти: монографія. Луганськ : Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля, 2018. 199 с.
8. Балакірева В. А. Особистісно-діяльнісний підхід підготовки майбутніх учителів до трудової діяльності молодших школярів. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2017. Вип. 42. С. 5-18.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ttmniv_2017_42_3.
9. Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы : сущность и составляющие. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18, № 5. С. 7–19.
10. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. *Вопросы психологии*. 1989. № 1. С. 92–100.
11. Балл Г.О. Парадигма діалогу і проблеми прилучення до наукової культури. *Професійна освіта: педагогіка і психологія. Українсько-польський*

щорічник. Київ, 1999. С. 235-247.

12. Безносиков В. Н. Динамика первичной производственной адаптации молодых рабочих на промышленном предприятии : автореф. дис. ... канд.психол. наук. Москва, 1986. 189 с.

13. Березін Ф. Б. Психічна і психофізіологічна адаптація людини. Київ : Книголюб, 2019. 270 с.

14. Бондаревская Е. В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. Ростов-на-Дону : Изд-во РГПУ, 2000. 352 с.

15. Бордовская Н. В., Реан А. А. Педагогика : учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 304 с.

16. Валентий Л. І. Превентивна освіта та соціальна політика. *Педагогічна майстерня*. 2016. № 12. С. 2-8.

17. Вебер Макс. Соціологія. Загальноісторичні аналізи. Політика / Пер. з нім. Олександр Погорілий. Київ : Основи, 1998. 534 с.

18. Виноградова А. А. Адаптація студентів молодших курсів до навчання у ЗВО. *Освіта і наука*. 2017. № 3. С. 230-236.

19. Георгиева И. А. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе : автореф. дис. ...канд.психол.наук. Ленинград, 1985. 22 с.

20. Гриценко В. В. Теоретические основы исследования социально-психологической адаптации личности/группы в новой социо- и этнокультурной среде. *Проблемы социальной психологии личности*. URL : https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30303_full.shtml.

21. Гришанов Л. К., Цуркан В. Д. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов. *Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе*. Кишинев, 1990. С. 29-41.

22. Долгова В. І., Крижанівська Н. В. Методологія модернізації процесів формування пізнавально-професійної активності студентів. *Вісник ЧДПУ*. №1, 2018. С. 71-80.

23. Долгова В. І., Кондратьєва О. А., Нижегородцева Е. С. Дослідження

адаптації першокурсників до навчання в університеті. *Науково-методичний електронний журнал «Концепт»*. 2016. Т. 31. С. 66-70. URL : <http://e-koncept.ru/2015/95520.htm>.

24. Дем'яненко Н. В., Єрмакова Я. В., Куровський В. Н. Поняття соціальної адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. *Молодий вчений*. 2017. № 8 (112). С. 942-944.

25. Дем'яненко Н. В., Єрмакова Я. В., Куровський В. Н. Поняття соціальної адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. *Молодий вчений*. 2017. № 8 (112). С. 942-944.

26. Дронь, В. В. GOOGLE-сервіси в навчальній діяльності викладачів : методичні рекомендації. Педагогічна майстерня. 2016. № 12. С. 12-23.

27. Дубовицька Т. Д., Крилова А. В. Методика дослідження адаптованості студентів у ЗВО. *Психологічна освіта та наука* : електронний журнал. URL : https://psyjournals.ru/files/27814/psyedu_ru_2010_2_Dubovitskaya_Krilova.pdf.

28. Дюркгейм Э. Социология. Ее предмет, метод, предназначение : пер. с фр. Москва : Канон, 2012. 352с.

29. Дюркгейм Э. Ценностные и реальные суждения : пер с фр. *Социологические исследования*. 2011. № 2. С.46-54.

30. Жигайло Н. І. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4 С. 87-97. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_4_11.

31. Захарова Г. М. Адаптація студентів першого року навчання. *Спеціаліст*. 2017. № 9. С. 21-22.

32. Зданевич Л. В. Деякі аспекти студентської дезадаптації в процесі навчання. *Педагогічний дискурс: зб. наук. пр. / Ін-т педагогіки Нац. акад. пед. наук України, Хмельн. гуманіт.-пед. акад. Хмельницький, 2018. Вип. 9. С. 125-128.*

33. Зимова І. А. Ключові компетентності як результативно-цільова основа компетентнісного підходу в освіті. Мінськ : Досл. центр проблем якості підготовки фахівців, 2018. 124 с.

34. Ізвольський А. А. Вікові особливості розвитку особистості студента як фактор адаптації до процесу навчання у вузі. *Молодий вчений*. 2018. № 6. С. 400-405.

35. Коваленко Л. А. Інтерактивні змагання – мотивація для навчання. *Педагогічна майстерня*. 2016. № 12. С. 24-28.

36. Колесов Д. В., Корниенко И. А., Фарбер Д. А. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / под ред. Д. В. Колесова. НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР. Москва : Педагогика, 1987. 148 с.

37. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : Навчальний посібник. Київ : «ІНКОС», 2002. 272 с.

38. Кашпірева Т. Б. Система кураторства як засіб забезпечення соціально-культурної адаптації іноземних студентів. *Проблеми та перспективи розвитку освіти*: матеріали міжнар. заоч. наук. конф. Перм : Меркурій, 2018. С. 87-89.

39. Кузнецова І. Г. Проблеми соціально-дидактичної адаптації студентів «першого професійного покоління». *Вісник Самарського державного технічного університету*. 2017. № 2. 228с.

40. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи : навч. посібник. Київ : Знання, 2016. 486 с.

41. Кулик Т., Попик І. Психологічна адаптація першокурсників. *Наш університет*. 2017. № 10. С. 5-7.

42. Кучерук О. Я. Факторний аналіз підготовки фахівців з прикладної математики у вищій школі. *Теорія та методика вивчення природничо-математичних і технічних дисциплін*: зб.наук.-метод. праць; гол. ред. В. І. Тищук. Рівне : РВВ РДГУ, 2018. Вип.11. С.14-17.

43. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах закладу вищої освіти : навч. посібник. Київ : Либідь, 2016. 128 с.

44. Лузік Е., Ладогубець Н. Методологічна основа системи неперервної освіти. Інтегровані навчальні курси. *Другий укр. педагогічний конгрес*. Збірник

матеріалів конгресу. Львів : ТзОВ Камула, 2016. С.287-303.

45. Марігодов В. К., Моторна С. Є. Педагогіка і психологія: аспекти активізації творчості та готовності до професійної діяльності : навч. посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2016. 192 с.

46. Мирзаянова Л. Ф. Упереджувальна адаптація студентів до педагогічної діяльності: кризи, способи попередження та пом'якшення. Мінськ : Інтерсофт, 2017. 111 с.

47. Научитель Е. Д. Адаптація студента у ЗВО. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 7. С. 21-23.

48. Осипчукова Е. В. Организационно-педагогические условия адаптации студентов к образовательному процессу технического ВУЗа : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 : Урал. гос. техн. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. 2009. 30 с.

49. Осницький А. К. Визначення характеристик соціальної адаптації. *Психологія та школа*. 2016. № 1. С.43-56.

50. Подряпина Т. П., Ульріх Т. А., Нікуліна І. В. Ефективна організація кураторської діяльності : метод. посібник. Київ : Вид-во КДПУ, 2018. 147 с.

51. Педагогіка і психологія вищої школи : навчальний посібник для вузів / Відп. ред. С. І. Самигін. Київ : Знання, 2018. 544 с.

52. Петрова Н. І. Рівень самоактуалізації студентів і їх соціально-психологічна адаптація. *Психологічний журнал*. 2016. № 3. С.116-120.

53. Петрук В. А., Ляховченко Н. В. До питання адаптації першокурсників у ЗВО. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. Чернігів, 2019. 34 с.

54. Петрук В. А., Ляховченко Н. В. До питання адаптації першокурсників у ЗВО. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. Чернігів, 2019. 34 с.

55. Пиаже Ж. О механізмах асиміляції і аккомодации. *Психологіческая наука и образование*. 1998. № 1. С. 22–26.

56. Пиаже Ж. Психология интеллекта. СПб : Питер, 2004. 192 с.

57. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2017. № 10. С.62-64.
58. Примуш М. В. Загальна соціологія : навч. посібник. Київ: Професіонал, 2004. 590 с.
59. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях. *Психологический журнал*. 2002. № 3. С. 85-95.
60. Репьев Ю. Г. Интерактивное самообучение. Москва : Логос, 2004. 224 с.
61. Садкіна В. І. Компетентності – обговорюємо, тлумачимо, звикаємо до нових підходів. Педагогічна майстерня. 2016. № 10. С. 2-5.
62. Самигін П. С. Девіантна поведінка молоді. Ростов-на-Дону : Фелікс, 2006. 440 с.
63. Свістун Т. Л. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у віщому навчальному закладі. *Наукові записки національного університету "Острозька академія. Серія: Психологія і педагогіка*. Острог, 2018. Вип. 16. С. 251-257.
64. Семиченко В. А. Психологія діяльності. Київ : Видавець А. Н. Ешке, 2018. 248 с.
65. Снегирёва Т. В. Методика изучения особенностей личностной саморегуляции. *Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога* / Под ред. И. В. Дубровиной. Москва : сборник трудов АПН СССР, 1987.
66. Сокурянська Л. Г. Вступ до соціології : навчальний посібник. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. 206 с.
67. Соловцова Е. Адаптація при навчанні професії. *Народна освіта*. 2017. № 9. С.202-207.
68. Социальная психология. Учебное пособие. / Отв. Ред. А. Л Журавлев. Москва : ПЕР СЭ, 2002. 351с.
69. Спенсер, Г. Социальная статика : пер. с англ. Київ : Гама-Принт, 2013.

496 с.

70. Ставицький О. О. Емпіричний аналіз агресивних поведінкових проявів у студентському середовищі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон : Херсонський державний університет, 2016. Вип. 5, Т.1. С. 164-168.

71. Станіславчик Л. І. Куратору, що працює з першокурсником : метод. посіб. Київ : БГВПК, 2019. 150 с.

72. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. ... на здобуття наук, ступенів канд. пед.наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганськ, 2019. 22 с.

73. Третьякова І. С. Особливості процесу адаптації студентів-першокурсників. *Психологія та педагогіка*. URL : http://www.rusnauka.com/15_APSN_2010/Psihologia/68096.doc.htm.

74. Трубчаніна, О.М. Формування професійної компетентності вчителя через оздоровчу функцію освіти : сценарії семінарів-практикумів. *Педагогічна майстерня*. 2016. № 10. С. 8-13.

75. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 193-197.

76. Фрейд З. Введение в психоанализ : пер. с англ. Е. Соколова, Г. Барышникова, Т. Родионова. Азбука, 2017. 448 стр.

77. Хорошко Л. В. Формирование социальных компетенций у воспитанников образовательных учреждений интернатного типа : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Карачаевск, 2015. 30 с.

78. Цьома Л.О. Інновації у виховній роботі. *Позакласний час*. 2016. № 10. С. 45-50.

79. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2016. 640 с.

80. Шапкин С. А. Методика изучения стратегий адаптации человека к

стрессогенным условиям профессиональной деятельности. *Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа*. Москва : Изд-во Института психологии РАН, 1999. С.132-165.

81. Шевченко С. В. Тренінг підвищення особистісного адаптаційного потенціалу студентів та рівня їх розумової працездатності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 11. С. 17-30.

82. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис : 2-е изд. Флинта МПСИ : Прогресс, Москва. 2006. 352 с.

83. Aubert H. *Physiologie der Netzhaut*. Saarbrücken : Vdm Verlag Dr. Müller, 2007. 412 p.

84. Beyers, W., & Goossens, L. (2002). Concurrent and predictive validity of the student adaptation to college questionnaire in a sample of European freshman students. *Educational and Psychological Measurement*, 62(3),527-538. doi:10.1177/00164402062003009.

85. Blanks, H., & Lowery, S. (2005). Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. *College Student Development Journal*, 46(6), 612-623.

86. Breuer, J., & Freud, S. *Studies in hysteria*. New York : Nervous and Mental Disease Monograph No. 61. 1936.

87. Chemers, M., Hu, L., & Garcia, B. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64. doi:10.1037/0022-0663.93.1.55.

88. Chhuon, V., & Hudley, C. (2008). Factors supporting Cambodian American students' successful adjustment into the university. *Journal of College Student Development*, 49(1), 15-30.

89. Douglass, L., & Islam, R. (2006). Emotional wellbeing of first year students. *Social and Community Psychology Journal*, 33(4), 1-10.

90. Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2009). Adjustment amongst first year students in a Malaysian university. *European Journal of Social Sciences*, 8(3), 494-505.

91. Enes, R., & Tahsin, I. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life, educational sciences. *Theory and Practice*, 16(1), 187- 208. doi:10.12738/estp.2016.1.0058.
92. Farris, A. (2010). The freshmen adjustment process: Commuter life versus residence life. Unpublished master's thesis, California State University, Sacramento.
93. Frager Robert, Fadiman James. *Personality & Personal Growth* : 5th ed., 2002. URL : [https:// www.gumer.info/ bibliotek_Buks/ Psihol/ freydjer/ index.php](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/freydjer/index.php).
94. Friedlander, L., Reid, G., Shupak, N., & Cribbie, R (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.
95. Fryer, L. K. (2017). (Latent) transitions to learning at university: A latent profile transition analysis of first-year Japanese students. *Higher Education*, 73(3), 519-537. doi.org/10.1007/s10734-016-0094-9.
96. Garcia-Perales, R., & Almeida, L. S. (2019). An enrichment program for students with high intellectual ability: Positive effects on school adaptation. *Comunicar*, 27(60), 39-47. doi:10.3916/C60-2019-04.
97. Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling and Development*, 72(3), 281-288.
98. Grayson, J. (2003). The consequences of early adjustment to university. *Higher Education*, 46, 411-429. Retrieved from www.springerlink.com/index/RJX8P24JU712M854.pdf.
99. Hays, R. B., & Oxley, D. (1986). Social network development and functioning during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 305-313. doi:10.1037/0022-3514.50.2.305.
100. Maslow A. Higher and lower needs. *Journal of Psychology*. 1948. V. 25. P. 433-436.
101. Murdoch, P. (2006). First year students' expectation of university study. *Journal of Higher Education*, 43(8), 1-14.

102. Nelson, K. J., Smith, J. E., & Clarke, J. A. (2012). Enhancing the transition of commencing students into university: an institution-wide approach. *Higher Education Research & Development*, 31(2), 185-199. doi:10.1080/07294360.2011.556108.

103. Rean, A. A., Kudashev, A. R., & Baranov, A. A. (2007). *Psihologiya adaptatzii lichnosti [Psychology of personality adaptation]*. Sankt-Peterburg, Russia: Prime-Evroznak.

104. Rogers, Carl R., and Rosalind F. Dymond, eds. *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago: University of Chicago Press, 1954.

105. Sava, S., Bunoiu, M., Malita, L, & Isvoran, A. (2014). *Copingul ca modalitate de adaptare la studii [Coping as a way to adapt to studies]*. Bucharest, Romania: RAO.

106. Terpstra-Tong, J., & Ahmad, A. (2018). High school-university disconnect: a complex issue in Malaysia. *International Journal of Educational Management*, 32(5), 851-865. doi:10.1108/IJEM-10-2016-0214.

107. Tinto, V. (1988). Stages of student departure: Reflections on the longitudinal character of student leaving. *The Journal of Higher Education*, 59(4), 438-455.

108. Weber M. Über einige Kalegorien der verstehenden Soziologie. *Logos*. Bd. 4, H. 3. 1913.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Т. Д. Дубовицької і А. В. Крилової «Адаптованість студентів у ЗВО»

Мета: виявити першокурсників, які зазнають труднощів в адаптації до групи і до навчальної діяльності.

Методика являє собою набір з 16 суджень, по відношенню до яких студенти повинні висловити ступінь своєї згоди.

Інструкція

З метою створення умов для підвищення якості навчання в вузі, просимо вас висловити свою думку з приводу запропонованих суджень і проставити відповідну вашу думку цифру навпроти номера судження.

Варіанти відповідей: «Так» – 2; «Важко сказати» – 1; «Ні» – 0.

Список суджень

1. Я активний в групі, часто беру ініціативу на себе.
2. Держусь осторонь, проявляю стриманість у відносинах, так як могу бути неправильно зрозумілий однокурсниками.
3. Однокурсники проявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.
4. Чи могу впливати на думку і погляди однокурсників з урахуванням своїх інтересів.
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми однокурсниками.
6. Мені комфортно в групі, я легко йду її нормам і правилам.
7. Однокурсники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.

8. Мені складно звернутися за допомогою до однокурсникам.
9. На всіх заняттях відчуваю себе впевнено і комфортно.
10. У навчанні можу в повній мірі проявити свою індивідуальність, здібності.
11. На заняттях мені важко виступати, висловлювати свої думки.
12. Багато навчальні предмети є складними для мене, я освоюю їх з працею.
13. Успішно і в термін справляюся з усіма навчальними завданнями з предметів.
14. У мене є власна думка з предметів, що вивчаються і я завжди його висловлюю.
15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.
16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.

Обробка результатів здійснюється шляхом переказу цифр в бали відповідно до ключа і наступного підсумовування отриманих балів окремо по кожній шкалі і методикою в цілому. Прямі судження (цифра 0 означає 0 балів; цифра 1 означає 1 бал; цифра 2 означає 2 бали): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Зворотні судження (цифра 0 означає 2 бали; цифра 1 означає 1 бал; цифра 2 означає 0 балів): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптованості до навчальної групи. Підраховується сума балів з наступних питань: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптованість до навчальної діяльності. Підраховується сума балів з наступних питань: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент відчуває себе в групі комфортно, легко знаходить спільну мову з однокурсниками, слід прийнятим в групі нормам і правилам. При необхідності може звернутися до однокурсникам за допомогою, здатний проявити активність і взяти ініціативу в групі на себе. Однокурсники також

приймають і підтримують його погляди та інтереси.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про випробовуваних студентом труднощі в спілкуванні з однокурсниками. Студент тримається осторонь, проявляє стриманість у відносинах. Йому важко знайти спільну мову з однокурсниками, він не поділяє прийняті в групі норми і правила, не зустрічає розуміння і прийняття своїх поглядів з боку однокурсників, не може звернутися до них за допомогою.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності свідчать про те, що студент легко освоює навчальні предмети, успішно і в строк виконує навчальні завдання; при необхідності може звернутися за допомогою до викладача, вільно висловлює свої думки, може проявити свою індивідуальність і здатності на заняттях.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності говорять про те, що студент з працею освоює навчальні предмети і виконує навчальні завдання; йому важко виступати на заняттях, висловлювати свої думки. При необхідності він не може поставити питання викладачеві. За багатьма предметів, що вивчаються він потребує додаткових консультацій, не може проявити свою індивідуальність і здатності на навчальних заняттях.

Додаток Б

Опитувальник соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонда

(Текст опитувальника в адаптації А. Осницького)

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, запропонована в 1954 р К. Роджерсом і Р. Даймондом, апробована і стандартизована на різних вибірках учнів у вітчизняних школах і вузах. Шкала як вимірювальний інструмент виявила високу дифференцію здатність в діагностиці не тільки станів адаптації і дезадаптації, але і особливостей уявлень про себе, їх перебудови в віковій критичні періоди розвитку і в критичних ситуаціях, які спонукають індивіда до переоцінки себе і своїх можливостей.

Тут представлена адаптована А. Осницьким форма опитувальника. В опитувальнику містяться висловлювання про людину, його спосіб життя: переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того щоб позначити Ваш відповідь у бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься;

«2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;

«3» - не наважуюся віднести це до себе;

«4» - це схоже на мене, але немає впевненості;

«5» - це на мене схоже;

«6» - це точно про мене.

Обраний Вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

Питання:

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить в майбутнє.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Прийнявши рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити,

подумає.

52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.

53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.

56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.

57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться того, що думають про нього інші.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.

62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.

63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.

64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Себе просто недостатньо цінує.

66. По натурі вождя і вміє впливати на інших.

67. Відноситься до себе в цілому добре.

68. Людина наполегливий, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму.

69. Не любить, коли з ким-небудь псується стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.

70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.

71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.

72. Чи задоволений собою.

73. Невдаха.

74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і отношеніє до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими. Людина тлумачна, любить міркувати.
88. Інший раз любить похвалитися.
89. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
90. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
91. Ніколи не виправдовується.
92. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
93. Виділяється серед інших.
94. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
95. У собі все ясно, добре розуміє.
96. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

97. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

98. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.

99. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.

100. Всі свої звички вважає хорошими.

Таблиця Б.1.

Ключі до опитування

№	Показники	Номери висловлювань	Норми
1	А Адаптивність В Деадаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136 (68-170) 68-136
2	А Лживість- В	34, 45, 48, 81, 89 8, 82, 92, 101	(18-45) 18-36
3	А Прийняття себе В Неприйняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(22-52) 22-42 (14-35) 14-28
4	А Прийняття інших В Неприйняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(12-30) 12-24 (14-35) 14-28
5	А Емоційний комфорт В Емоційний дискомфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28 (14-35) 14-28
6	А Внутрішній контроль В Зовнішній контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(26-65) 26-52 (18-45) 18-36
7	А Домінування В Відомість	58, 61, 66 16, 32, 38, 69, 84, 87	(6-15) 6-12 (12-30) 12-24
8	Ескапізм (тікання від проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Питання під номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не використовуються ні в

одній шкалі.

Зона невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі для підлітків наводиться в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності - як високі.

Авторами виділяються наступні 6 інтегральних показників:

1. Адаптація: $A = \frac{a}{a+b} * 100\%$;

2. Самоприйняття: $S = \frac{a}{a+1.6b} * 100\%$;

3. Прийняття інших: $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} * 100\%$;

4. Емоційний комфорт: $E = \frac{a}{a+b} * 100\%$;

5. Інтернальність: $I = \frac{a}{a+1.4b} * 100\%$;

6. Прагнення до домінування: $D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$;

Кожен з них розраховується за індивідуальною формулою, знайденої, по всій ймовірності, емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється відповідно з нормативними даними, розрахованими окремо для підлітків і дорослої вибірки.

Додаток В

Рольова гра «Давайте познайомимося»

1. Знайомство студентів в групі – знайомство студентів один з одним с одночасним висловлюванням власної думки о шляхах і мотиви вибору професії.

Схема знайомства та обговорення (на вибір):

Прізвище, ім'я, яку школу закінчив, коли вибрав професію, що вплинуло на вибір професії, чому вибрав саме цю спеціальність і навчальний заклад, які інтереси, здібності і таланти можете у себе відзначити.

Куратор пропонує учасникам гри познайомиться можна почати словами «Уявіть собі, що кожен з вас дуже хоче більше дізнатися один одного і я пропоную щоб по черзі всі учасники нашого знайомства представили себе в нетрадиційній формі.

Наприклад: «Мене звать Валера. Я люблю подуріти. Я найстарша дитина у сім'ї. Мій зріст 1м 35 см. У мене руде волосся. Я обожаю морозиво».

Завдання: кожен з учасників тренінгової команди протягом 5 хвилин готується представити своє ім'я товаришам. Він не назве його звичайним способом.

А повинен буде назвати, намалювати, позначити іншими символами або через інші асоціації своє ім'я. Кожен з гравців має право скористатися лише трьома такими натяками (намальованими або будь-якими іншими).

Група слідом за цим пробує назвати його ім'я.

2. Завдання – закінчити пропозицію.

Моє навчання в вузі – це ... Найбільше я люблю ...

Моя майбутня професія – це ...

Таким чином, можна проаналізувати уявлення першокурсників про навчання, про свою професію і переваги, інтереси студентів.

Вправи та ігри на згуртування, творчу активізацію і співробітництво (на вибір)

Поділ на команди.

Для більшості ігор та вправ потрібно розділяти учасників на команди. Це можна зробити наступним чином, взявши кілька різних поштових листівок за кількістю команд (тобто, якщо три команди, то три листівки), розрізати кожен на таку кількість частин, скільки потрібно членів команд. Перемішати листівки в «шапці», і запропонувати кожному витягнути себе одну частину листівки. Далі студенти, збираючи по своїх частинах листівки, розбиваються по командам. В першу команду входять студенти, що зібрали з частин першу листівку, в другу – студенти, що зібрали другу листівку і т.д.

«Будуємо вежу».

Для проведення цієї гри необхідно розділити учасників групи на кілька команд по 6-8 чоловік. Кожній команді роздати 2 чистих аркуша формату А4, клей для паперу та ножиці. Тепер необхідно озвучити завдання «мета даної гри – з наявних матеріалів побудувати вежу, будь-яку, але вона повинна вийти вище, ніж у суперників і стояти вертикально, без сторонньої допомоги». Перед тим як почати, дайте кожній команді 5 хвилин на те, щоб вони продумали варіант побудови, і тільки після цього давайте команду старт. Попередьте учасників, що часом не обмежено, тому швидкість будівлі ролі не грає, важливо щоб вежа стояла і була якомога вище. Тому гру не можна зупиняти до тих пір, поки не закінчить остання команда. Як правило, на всю гру досить 20 хвилин. В ході цієї гри, куратор, спостерігаючи за діяльністю учасників кожної команди, легко визначить найбільш активних студентів-лідерів. Після цього кожна команда повинна вибрати одного учасника, який розповість про свою вежу, а також спробує висловити свою думку, чому вежа вийшла вище або нижче.

«Колективний малюнок»

Для цієї вправи потрібно розбити учасників на кілька команд по 4-6 чоловік. Кожній команді роздати один чистий аркуш формату А4. Далі попросити учасників кожної команди розрахуватися за номерами (1, 2, 3, 4 ...).

Тепер озвучуємо завдання «мета вправи – намалювати колективний малюнок на тему (вона може бути або одна загальна для всіх команд, або як варіант, тема малюнка дається кожній команді різна). Він малюється по черзі, спочатку малює 1-й учасник, потім 2-й, потім 3-й і т.д. Кожен учасник може малювати тільки свою певну фігуру, місце розташування і розмір фігури на малюнку визначається цим учасником самостійно. Пропоновані фігури можуть бути такими – 1-й учасник має право малювати коло, 2-ий учасник - прямокутник, 3-й учасник – трикутник, 4-й учасник – малює тільки пряму і т.д. Для цієї вправи досить 15-20 хвилин. Після того як всі колективні малюнки завершені, куратор пропонує кожній команді пояснити, що вони намалювали, а решта учасників розмірковують, чий малюнок вийшов цікавіше і чому.

«Безлюдний острів».

У цій вправі учасників необхідно розділити на 3 команди по 8-12 чоловік. Кожній команді роздати 1-2 аркуша формату А4. Завдання має звучати так «Уявіть, що ви командою потрапили на безлюдний острів, вам нема на чому жити, і тому ви повинні придумати кодекс безлюдного острова – основні правила проживання на острові». На це завдання необхідно дати студентам 20-25 хвилин. Далі, кожна команда презентує свій кодекс. Після цього проводиться обговорення кожного кодексу і слід вийти на один - підсумовує все найприйнятніші правила. Критерієм ефективності проведення даних психологічних вправ та ігор є два показники: поділ студентом норм і цінностей групи; високий (задовольняє студента) статус в групі. Саме на ці показники, в кінцевому рахунку, зорієнтовані рекомендаційні вправи.

Додаток Г

Анкета моніторингового дослідження адаптації студентів I курсів

1. Що для Вас було поштовхом для вступу в наш ЗВО?

- А) зацікавлення майбутньою професією;
- Б) хотів навчатися саме в цьому навчальному закладі;
- В) коли я навчався у школі до нас приходив представник з коледжу і порадив обрати цей навчальний заклад.
- Г) бажання батьків;
- Д) порада друзів;
- Е) свій варіант

2. Чим Ви керуєтеся, здобуваючи вищу освіту?

- А) прагненням стати високоосвіченим фахівцем, професіоналом в своїй справі;
- Б) бажанням стати культурною людиною, наміром розвинути свої здібності;
- В) бажанням пожити цікавим студентським життям;
- Г) усвідомленням того, що без диплома про вищу освіту важко чогось досягти в житті.
- Д) інші причини

3. Якою мірою Вам зараз подобається вибрана спеціальність?

- А) дуже подобається;
- Б) мабуть подобається;
- В) мабуть не подобається;
- Г) зовсім не подобається;
- Д) важко сказати.

4. Де Ви проживаєте?

- А) вдома;
- Б) на квартирі;

В) в гуртожитку;

5. Чи задоволені Ви умовами проживання? Якщо ні – вказати причину

А) так;

Б) ні

6. Чи задоволені Ви вашими результатами навчання?

А) так;

Б) ні;

В) не зовсім.

7. Що заважає Вам досягти кращих результатів та успіхів у навчанні?

А) лінь;

Б) відсутність літератури;

В) відсутність матеріального забезпечення;

Г) небажання вчитися;

Д) не склалися стосунки у групі;

Е) Ваш варіант

8. Чи завжди Ви розумієте викладача на заняттях?

А) так, завжди;

Б) переважно розумію;

В) час від часу розумію;

Г) як правило, не розумію матеріал.

9. Що Ви цінуєте у викладачах?

А) коли гарно викладають матеріал;

Б) якщо у викладача є почуття гумору та гарний настрій;

В) розуміння;

Г) справедливість оцінок;

Д) Ваш варіант

10. Що для Вас є найважчим в ЗВО?

А) пристосуватися до вимог викладачів;

Б) увійти в новий колектив;

В) освоєння нової системи навчання;

Г) Ваш варіант

11. Які причини, на Вашу думку, заважають процесу адаптації до умов навчання у ЗВО?

- А) власна неорганізованість та лінощі;
- Б) напруга, втома від занять;
- В) недостатній інтерес до обраної спеціальності;
- Г) невміння розподіляти свій час;
- Д) слабка попередня освітня база;
- Е) нерозуміння з боку викладачів та завищені вимоги.

12. Якої інформації Вам не вистачає:

- А) про студентські права та обов'язки;
- Б) про студентські гуртки і спортивні секції;
- В) про наявну навчально-методичну літературу і можливості її знаходження;

Г) Ваш варіант

13. Чи турбують Вас в процесі навчання у коледжі наступні емоційні стани?

- А) внутрішня напруга;
- Б) невпевненість у власних ситуаціях;
- В) труднощі під час зосередження;
- Г) підвищення тривожності;
- Д) порушення сну;
- Е) порівняння себе з іншими.

14. Які способи вирішення навчальних проблем Ви обираєте?

- А) самостійно шукати раціональні способи вирішення проблемних ситуацій;
- Б) дотримуватися тактики «якось все владнається», нічого не робив;
- В) обговорювати проблеми з одногрупниками;
- Г) обговорювати проблеми з друзями;
- Д) звертались за допомогою до викладачів;

Е) звертатись за допомогою до класного керівника;

Ж) консультуватись з батьками

15. Чи відчуваєте Ви допомогу класного керівника?

А) так;

Б) ні;

В) іноді.

16. Які відносини склалися у Вашій групі?

А) доброзичливі;

Б) кожен сам по собі;

В) недоброзичливі.

17. Чи впливають на результат Вашої навчальної діяльності взаємовідносини у групі, у якій ви навчаєтесь?

А) так;

Б) не знаю;

В) ні.

18. Чи з усіма своїми одногрупниками Ви встигли налагодити товариські стосунки?

А) так;

Б) частково;

В) ні.

19. Скільки часу в день Ви приділяєте підготовки до занять?

А) 2-3 години;

Б) 4 години і більш;

В) менше двох годин;

Г) не готуюся до занять.

20. Чи старшують над Вами старшокурсники?

А) так

Б) ні

В) інколи

21. Чи задоволені Ви роботою гуртків та спортивних секцій?

А) так

Б) ні

В) не завжди

22. Які проблеми сьогодні Вас найбільше турбують:

А) навчання;

Б)гуртожиток (квартира);

В)взаємовідносини з батьками;

Г) Ваш варіант

23. (Закінчити речення) Найбільше в коледжі мені подобається...

24. (Закінчити речення) Найбільш в коледжі мені не подобається...