

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кваліфікаційна робота

магістра

на тему **Педагогічні умови адаптації студентів-психологів до особливостей
освітнього процесу закладу вищої освіти**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0119-з
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки
освітньої програми Педагогіка вищої школи
А. Г. Новікова

Керівник професор кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності,
професор, д.пед.н. Локарева Г. В.

Рецензент доцент кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності,
к.філос.н., доцент Іванова Л.С.

Запоріжжя

2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	9
1.1. Характеристика змісту поняття «адаптація» та «адаптивність» студентів першокурсників у науковій психолого-педагогічній літературі.....	9
1.2. Психолого-педагогічна характеристика студентського віку.....	27
1.3. Особливості адаптації студентів першокурсників до закладу вищої освіти.....	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	51
2.1. Діагностика рівня сформованості адаптації психологів першокурсників до навчального процесу.....	51
2.2. Педагогічні умови адаптації студентів першокурсників до освітнього процесу у закладі вищої освіти.....	56
2.3. Практичні рекомендації щодо адаптації першокурсників студентів психологів	58
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Найважливішими соціальною вимогою до закладу вищої освіти є не тільки засвоєння знань, але й на розвиток його особистості, пізнавальних і творчих здібностей, успішної соціалізації в суспільстві та активної адаптації на ринку праці.

Для системи освіти на передній план виходить проблема освітньої адаптації студентів-першокурсників, однією з різновидів соціальної адаптації на перших курсах закладу вищої освіти багато в чому залежить подальша професійна кар'єра і особистісний розвиток майбутнього фахівця. Першокурсникам бракує різних навичок і вмінь, які необхідні у закладі вищої освіти для успішного оволодіння програмою. Спроби компенсувати це старанністю не завжди приводять до успіху. Минає чимало часу, перш ніж студент пристосується до умов навчання у закладі вищої освіти. Багатьом це дається дуже важко. Звідси і низька успішність на першому курсі і великий відсів за результатами сесії. Пристосування до нових умов вимагає багато сил, через що виникають суттєві відмінності в діяльності та результатах навчання. Однією з причин низьких темпів адаптації студентів є неузгодженість в педагогічній взаємодії між викладачем і студентом при організації способів навчання.

Сама по собі адаптація – це передумова активної діяльності і необхідна умова її діяльності. В цьому полягає позитивне значення адаптації для успішного функціонування індивіда в тій чи іншій соціальній ролі.

Численними дослідженнями встановлено, що ефективність, успішність навчання багато в чому залежить від можливостей студента звикнути до нового оточення, в яке він потрапляє, вступивши до закладу вищої освіти.

Найважливішим засобом оптимізації процесу соціальної адаптації студентів виступає соціально-культурне середовище та навчальна діяльність у закладі вищої освіти. В. Грибов, О. Казакова, Т. Каткова, Г. Кузіна, С. Рунова,

Ю. Стафеева та ін. Наприклад, Г. Кузіна і С. Рунова вивчали, як проходила адаптація студентів, з якими в старших класах проводилась профорієнтаційна робота. У роботах Т. Каткової, Ю. Стафеева розглядався процес адаптації студентів у закладі вищої освіти конкретного типу. Однак не в повній мірі досліджено те, як проходить навчальна адаптація студентів в умовах, коли з об'єктивних причин існують серйозні відмінності в рівні підготовки і мотивації першокурсників.

Об'єкт дослідження: освітній процес у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження: педагогічні умови адаптації психологів до освітнього процесу у закладі вищої освіти.

Мета дослідження: визначити та обґрунтувати педагогічні умови адаптації психологів першокурсників до освітнього процесу та розробити практичні рекомендації щодо їх реалізацій.

Для досягнення даної мети, нами були поставлені такі **завдання:**

1. Вивчити і проаналізувати поняття адаптації та адаптивності.
2. Дослідити особливості адаптації студентів першокурсників.
3. Виявити педагогічні умови, що впливають на адаптацію студентів першокурсників.
4. Розробити практичні рекомендації щодо адаптації першокурсників студентів психологів.

Для виконання поставлених завдань, ми будемо використовувати такі **методи:**

– теоретичні – аналіз, систематизація, узагальнення – дозволяють опрацювати наукові джерела, вивчити психодіагностичні матеріали, визначити зміст ключових поняття, значення та особливості адаптації студентів першокурсників до умов закладу вищої освіти;

– емпіричні – анкетування, забезпечить вивчення рівня готовності студентів першокурсників до умов закладу вищої освіти; порівняння, що дозволить нам на основі проведеного дослідження розробити рекомендації, щодо полегшення адаптації студентів першокурсників.

Теоретичне значення: передбачає єдність культурологічного та психолого-педагогічного підходів до рішенням позначених проблем. Інтердисциплінарний характер дослідження спонукав звернутися до досягнень в різних галузях гуманітарного знання, обліку концептуальних ідей соціології, психології, педагогіки. Студентська молодь розглядається не тільки як об'єкт виховання і суб'єкт соціально-культурної діяльності, але і як найважливіший ресурс розвитку суспільства.

Практична значення роботи: результати дослідження можуть бути використані викладачами і студентами-практикантами в освітньому середовищу вишу.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Характеристика змісту поняття «адаптація» та «адаптивність» студентів першокурсників у науковій психолого-педагогічній літературі

Поняття адаптації студента першокурсника до професійної освіти: це пристосування до умов до професійної освіти шляхом придбання нових знань і умінь. Більшість старших школярів до закінчення школи вже самовизначаються в майбутню професію. У них складаються професійні переваги, які, однак, не завжди є достатньо продуманими і остаточними.

Адаптивність – якісна характеристика адаптації. Це показник швидкості адаптації в разі зміни зовнішніх умов і появи нових стимулів зовнішнього середовища. Таким чином, адаптація учня до професійної освіти – це пристосування до умов до професійної освіти шляхом придбання нових знань і умінь.

Категорія адаптації відноситься до числа найбільш загальних понять, що визначають зв'язок живого організму із середовищем. Введене в 1865 р. Ауберт для позначення зміни чутливості при тривалій дії адекватного подразника, воно стало одним з центральних понять в науках про життя: філософії, фізіології, медицини, психології. Існує багато визначення феномена адаптації. В узагальненому вигляді адаптація описується як пристосування, необхідне для адекватного існування в умовах, що змінюються, а також, як процес включення індивіда в нову соціальну середу, освоєння їм специфіки нових умов.

Більшість дослідників І. Якиманская, О. Каримова, Е. Трифонова, Т. Ульчева, специфіку адаптації людини бачать в його здатності активного свідомого впливу на навколишнє середовище, а мірою індивідуального здоров'я вважають властивість кожної живої системи адаптуватися до навколишніх

умов. Дослідники валеологічної орієнтації І. Брехман і А. Щедрина дотримуються думки про здоров'я, як індивідуальному якості, яке визначається як здатність «зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної, структурної інформації» [28].

На думку академіка М. Агаджаняна, здоров'я або адаптація організму є «стійкий рівень активності взаємозв'язку функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів управління» Такий рівень забезпечує нормальну життєдіяльність організму [2].

На думку М. Гілінського ефективність пристосування індивіда до мінливих умов середовища забезпечується не тільки можливостями специфічних систем організму, які несуть тягар гомеостатичних регуляцій, а й «здатністю центральних механізмів формувати на основі накопиченого досвіду оптимальну стратегію реагування» [3]. Якість адаптивної реакції залежить від активності ряду систем мозку, що виконують інтегративні та регуляторні функції на шляху від запуску адаптаційний процес стресора, до комплексу реакцій. Необхідними компонентами фізіологічних адаптацій є також звикання і фіксація адаптивного досвіду. Звикання відводиться роль основного шляху пристосування організму до середовища. Існує гіпотеза явності особливої форми вегетативної пам'яті С. Головін [14].

Успішність формування адаптивних навичок в поведінкових моделях у високому ступені визначається емоціогенне пред'являються подразників. Адаптація як процес пристосування живих організмів до тих чи інших умов існування або до мінливих умов середовища включає в себе всі види пристосувальної діяльності організмів на клітинному, органному, системному і організмовому рівнях.

За Ф. Меєрсон фенотипічна адаптація є процес, в результаті якого «організм отримує можливість жити в умовах раніше не сумісних з життям або вирішувати раніше нерозв'язні завдання» [1].

А. Ільюченко виділяє декілька важливих аспектів участі емоцій в

адаптації. Емоція може компенсувати відсутність спеціалізованої реакції для досягнення мети. Разом з тим, емоції можуть форсувати протягом не тільки енергетичних, але і інформаційних процесів, прискорюючи процедуру адекватної програми дій. Емоції сприяють також нагадування і використання одержуваної інформації, формуючи «мітки» пріоритетних сигналів [14].

Нарешті, згадується і дезорганізована роль емоцій, завдяки якій можуть постраждати доцільні процеси. Будь-який новий подразник достатньої інтенсивності призводить до появи різних ознак стресової реакції. Зміни при емоційному стресі активності катехоламінів, стероїдів і гормонів білково-пептидної природи специфічно впливає на процес формування системно структурного сліду, що становить основу адаптації.

Тенденції функціонування системи цілеспрямованої, визначаються відповідністю або невідповідністю її цілей і результатів, що досягаються в ході діяльності результатів. Відмінності в трактуванні цілей функціонування системи обумовлюють різні варіанти можливої спрямованості адаптації:

- варіант гомеостатичний – адаптивний результат полягає в досягненні рівноваги;
- варіант гедоністичний - адаптивний результат полягає в насолоді, уникненні страждань;
- варіант прагматичний – адаптивний результат полягає в практичній користі, успіху тощо [4].

Уявлення про людину лише як про істоту, адаптуються обмежено і долається в рамках аналізу саморуху діяльності цей же аналіз призводить до уявлення про не адаптивні як про можливе позитивному явищі. Вона означає існування суперечливих відносин між метою і результатами функціонування системи, цілеспрямованої: наміри не збігаються з діями, задуми – з втіленням, спонукання до дії – з його підсумками. Це протиріччя неминуче й непереборно, але в ньому – джерело динаміки діяльності, її реалізації та розвитку.

Чи не досягнення мети спонукає продовжувати діяльність в заданому

напрямку. Якщо ж результат багатшими вихідних устремлінь, то за участю механізмів рефлексії це симулює не продовження, але розвиток діяльності. Чи не адаптивність – це також особливий мотив, спрямовує розвиток особистості і проявляється в активності над ситуативної у специфічній привабливості дій із заздальгідь не вирішений результатом. Предметом потягу стає сама межа між протилежними наслідками дії, сама можливість взаємовиключних результатів [24].

Такий потяг входить до складу складних форм мотивації поведінки:

- у сфері пізнання, де приваблива межа між відомим і невідомим;
- у сфері творчості – межа між можливим і неможливим;
- у сфері ризику – між благополуччям і загрозою існуванню;
- у сфері гри – між уявним і реальним;
- у сфері довірчих контактів – між відкритістю людям і захищеністю від них тощо.

Не адаптивність може виступати і як дезадаптивних – в разі постійної неуспішні спроб реалізувати мета, або ж при наявності двох і більше одно значущих цілей; це може свідчити про незрілість особистості, невротичних відхиленнях, дисгармонії в сфері прийняття рішень; або ж може бути наслідком екстремальності ситуації [27].

Універсальна здатність людини, пов'язана з подоланням складних, стресових, критичних, екстремальних, травматичних подій свого життя.

Полі системне властивість індивідуальності, що дозволяє людині справлятися з важкими подіями і ефективно функціонувати незважаючи на стрес.

Адаптивність до стресу включає 8 базових здібностей:

1. Оптимістичний когнітивний стиль, який характеризується активною життєвою позицією, життєлюбством, почуттям гумору, високою мотивацією досягнення, орієнтованої на моторну і мовну активність;

2. Здатність встановлювати і розвивати підтримують відносини, надавати і приймати інструментальну і емоційну підтримку. Соціальна підтримка у

вигляді прямого інформування про небажаних діях може запобігти стрес. Соціальна підтримка корисна також в пост стресових станах, дозволяючи мобілізувати особистісні ресурси і справлятися з емоційними навантаженнями;

3. Здатність до адаптивного мислення, яка свідчить про усвідомленості, самоконтролі, рефлексивності, гнучкості мислення, здатності дистанціюватися від травматичних подій, що призводить до усунення стресової симптоматики;

4. Здатність до адаптивного сну і сновидінь. Свідчить про розвинених уміннях оптимізації і нормалізації сну і сновидінь;

5. Здатність до впевненого поведінки, яка виявляється в упевненості, соціальної сміливості, ініціативності, позитивному самовідношенні, відповідальності, соціальної компетентності, здатності до самостверджуватися поведінки;

6. Здатність до управління психофізіологічними станами – характеризується навичками саморегуляції, контролю над сильними емоціями і імпульсами;

7. Здатність до підтримки оптимального фізичного стану включає розвинені механізми довільної і мимовільної соматичної регуляції, підтримці і зміцненню соматичного здоров'я;

8. Здатність до самоорганізації часу життя. Включає вміння раціонально розпоряджатися часом власного життя, планувати і визначати пріоритети власних справ, пунктуальність, здатність не втрачати час даремно [14].

Узагальнюючи вищевказані точки зору, можна зробити висновок про те, що адаптивність (в психофізіології) – здатність людини здійснювати адаптаційні перебудови і пристосовуватися до мінливих умов і характеру діяльності.

Потреба в адаптації у людини виникає тоді, коли він починає взаємодіяти з будь-якою системою в умовах певного неузгодженості з нею, що породжує необхідність змін. Ці зміни можуть бути пов'язані з самою людиною або системою, з якою він взаємодіє, а також з характером взаємодії між ними. Тобто, пусковим механізмом процесу адаптації людини є зміна навколишнього

його середовища, при якій звичне для нього поведінку виявляється малоефективним або взагалі неефективним, що породжує необхідність в подоланні труднощів, пов'язаних саме з новизною умов.

Під адаптацією в широкому сенсі розуміється процес пристосування організму до нових для нього умов функціонування. Це явище природно для живих систем.

Адаптація – це процес вироблення певного режиму функціонування особистості, тобто бачення її в конкретних умовах місця і часу в такому стані, коли всі духовні і фізичні сили спрямовані й витрачаються лише на виконання основних завдань, у нашому випадку – на навчання та виховання.

Професійний розвиток особистості майбутнього фахівця починається у закладі вищої освіти, де формуються його професійні значущі якості, інтереси, потреби, творчі здібності, зростає загальний рівень культури. Оскільки студент перебуває у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносить власні сподівання з реальністю, формується його ставлення до навчальної діяльності, тому процес адаптації майбутніх фахівців до умов закладу вищої освіти є важливим етапом професійної підготовки.

Незважаючи на значну кількість наукових праць щодо проблем адаптації особистості до навколишнього середовища дослідження особливостей адаптаційного періоду студентів закладу вищої освіти потребує подальшого ґрунтовного вивчення.

Аналіз наукової літератури вказує на те, що питання адаптації студентів до умов навчання у закладу вищої освіти займає одне з провідних місць у дослідженнях щодо проблем формування особистості майбутнього фахівця. Питанням адаптації присвячені наукові дослідження О. Безпалько, Н. Заверико, Л. Коваль, Г. Лактіонової, А. Мудрик. Труднощі початкового етапу навчання і чинники, що впливають на процес адаптації у своїх наукових працях розкривали О. Прудська, А. Андрєєва, С. Гапонова, Ю. Бохонкова. Проблеми адаптації студентів до навчання в умовах закладу вищої освіти приділяється

багато уваги такими науковцями як Т. Алмазова, Ю. Бохонкова, Н. Герасімова, Н. Жигайло, О. Кочерук. Адаптацію як необхідну умову соціалізації людини розглядають М. Лукашевич, А. Мудрик, С. Пальчевський. Такі вчені, як Л. Красовська, М. Прищак, Л. Гармаш, О. Маріна, О. Стягунова роблять акцент на важливості адаптації першокурсників до навчання, підкреслюючи те, що успішність перебігу процесу адаптації є запорукою сприятливого розвитку у певному соціумі.

Сучасна освіта виступає як фактор набуття людиною соціально корисних якостей та викорінення соціально небажаних – це важливий чинник впливу на соціалізацію особистості. У процесі набуття освіти, людина вчиться адаптуватися до нових соціальних умов, отримує певні знання та уміння, які допоможуть їй у подальшому житті.

Проблема адаптації студентів першого курсу до середовища закладу вищої освіти широко обговорюється в системі вищої освіти, адже від успішності цього процесу багато в чому залежить подальша професійна кар'єра і особистісний розвиток майбутнього фахівця. Поняття адаптації можна розглядати як процес пристосування індивіда до нових умов, входження до нового соціального середовища, засвоєння норм такого середовища та вироблення нової моделі поведінки. Здатність активного пристосування особистості до умов середовища як фізичного, так і соціального, визначається як адаптивність – не адаптивність та відображає відповідність між метою та результатами яких досягнуто у процесі виконання певного виду діяльності [31].

Оскільки, в навколишньому середовищі постійно відбуваються зміни соціальної ситуації розвитку, які потребують пристосування індивіда до нових вимог діяльності, соціальних умов і нового оточення, процес соціальної адаптації є безперервним.

Як процес активного пристосування і творчого освоєння особистістю нового соціального середовища, у якому вона постає не лише об'єктом, а й суб'єктом адаптації, а соціальне середовище є одночасно і адаптуючою, і адаптованою стороною тлумачить поняття соціальної адаптації В. Стрельцова.

Також науковець виділяє критерії соціальної адаптації студентів: критерій соціально-психологічної адаптації, який відображає емоційні стани студентів, взаємини в академічній групі, морально-психологічну атмосферу; критерій професійної адаптації, який характеризує мотив вибору студентами їхньої майбутньої професії, рівень підготовленості студентів до виконання професійних завдань, оволодіння знаннями та навичками; критерій суспільної адаптації, що висвітлює адаптацію студентів до вищого навчального закладу як соціального інституту, розуміння студентами ролі суспільної діяльності, ставлення до громадського життя, рівень соціальної активності та її мотиви [36].

У соціально-педагогічній літературі розглядають такі форми адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладу вищої освіти:

- формальна;
- пізнавальне-інформаційне пристосування до нового оточення, структури вищої школи, змісту навчання в ній, її традицій, своїх обов'язків.

Стан маргінальної між уже не школярем, але й ще не студентом, характерний для першокурсників. Саме цим пояснюються розтягнені строки адаптації студентів першокурсників до нової системи навчання, до нового способу життя, утворення нового динамічного стереотипу, і є однією із причин низької успішності студентів першого курсу під час зимової сесії:

- соціально-психологічна (суспільна);
- процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) групи студентів-першокурсників та інтеграцію цієї групи зі студентським оточенням в цілому.

У цьому контексті основною функцією адаптації є прийняття індивідумом норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії, які в ньому склалися, формальних і неформальних зв'язків, а також форм навчальної діяльності. Дидактична проблема підготовки до нових форм і методів навчальної роботи у вищому навчальному закладі, що відображає, в першу чергу, інтелектуальні можливості студентів-першокурсників [25].

Досліджуючи питання адаптації студентів-першокурсників у закладу вищої освіти можна зазначити, що адаптаційний період, який починається з перших днів навчання є дуже важливим етапом, адже саме в цей час відбувається «активне, творче пристосування студентів нового прийому до умов вищої школи, в процесі якого в студентів формуються оптимальні взаємини, покликання до обраної професії, раціональний колективний режим праці та побуту» [31].

Період адаптації проходять не всі однаково. Залежно від активності особистості адаптивний процес може бути двох видів: активне адаптування; пасивне, конформне прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи.

Активна адаптація, перш за все, сприяє успішній соціалізації в цілому. Першокурсник не лише приймає норми та цінності нового соціального середовища, але й будує свою діяльність, відносини з людьми на їх основі. При цьому у студента першого курсу нерідко формується нова мета - повна власна реалізація у новому соціальному середовищі.

Пасивна адаптація притаманна студенту-першокурснику, який приймає норми і цінності, але за принципом «Я – як усі», і не прагне будь-що змінювати, навіть якщо це в його силах. Пасивна адаптація проявляється у наявності простих цілей і нескладних видів діяльності.

Результати аналізу наукової літератури (Т. Алексєєва, Н. Герасимова, В. Скрипник, І. Соколова) з теми дослідження дозволяють стверджувати, що питання адаптації студента першого курсу необхідно розглядати як процес його входження в нове соціальне середовище (колективи університету, академічної групи), засвоєння та відтворення соціальних норм та цінностей, притаманних цьому середовищу, оволодіння відповідними ролями та функціями. Це двосторонній процес, який передбачає суб'єкт-суб'єктну взаємодію в умовах соціально-педагогічної співтворчості усіх учасників процесу (адміністрації закладу, викладачів, куратора, батьків, членів академічної групи і самого студента-першокурсника).

В. Семиченко запропонувала концепцію системного розгляду процесу

адаптації, в основі якої покладено ідею щодо залежності ефективності процесу адаптації людини від інтеграційних тенденцій особистості. Таким чином, загальний процес адаптації – це складне явище, яке має певну структуру, складається із багатьох відносно незалежних процесів. Кожен із них обслуговує певну систему відносин, які виникають у людини з відповідною системою, і в сукупності з ними та відповідними зв'язками складає певний структурний компонент [36].

На думку автора, кожен структурний компонент процесу адаптації є в свою чергу системою, яка включає:

- об'єктивне явище і його умови (так звані зовнішні умови);
- відносини, що виникають у людини, яка адаптується з відповідним явищем (ставлення, відносини, зв'язки);
- індивідуальні особливості самої людини, що відповідають чи не відповідають вимогам (внутрішні умови або власні ресурси людини).

Цілеспрямований вплив на особистість студента-першокурсника з метою його успішної адаптації в умовах закладу вищої освіти має відбуватись з урахуванням найбільш впливових соціально-педагогічних чинників, передбачення оцінки досягнутих результатів і на їх основі здійснення відповідних коректив адаптаційного процесу. Результатом такого підходу стане перехід вчинку-дії студентів-першокурсників на новий рівень, самореалізація їхніх духовних запитів, прояви соціальної активності, самостійності та ініціативності.

На основі аналізу наукових праць щодо адаптації студентів до умов вищої школи як системи, що складається з енергетичної, середовищної, діяльнісної, соціальної та особистісної підсистем можна зазначити, що енергетична підсистема відображає ресурсні можливості організму, їх спроможність забезпечити функціонування основних систем організму в умовах підвищення енерговитрат під час навчання, самостійної роботи, складання заліків та екзаменів. На рівні цієї підсистеми адаптація переважно проходить шляхом пристосування.

Джерельною базою створення сприятливого середовища для повноцінної позитивної адаптації студентів-першокурсників є їхня позанавчальна діяльність. З огляду на її організаційно-технологічну специфіку, вона має найбільший адаптаційний потенціал. Для успішної адаптації студентства, позанавчальна діяльність організована і здійснювана в умовах вищого навчального закладу, має насамперед спрямовуватися на налагодження міжособистісних стосунків першокурсників, формування їхнього вміння цінувати особистість іншої людини, виховання почуття єдності колективу, створення умов отримання інформації відповідно до життєвих уподобань та запитів, для творчого самовизначення і самореалізації тощо.

Соціальний аспект адаптації характеризується ступенем прийняття людиною групових норм та правил життя, а також ступенем прийняття цієї людини групою. Показниками, що відображають тенденції соціальної адаптації є задоволення людини групою, до складу якої вона входить, співпадіння індивідуальних і соціальних цінностей тощо. Критеріями успішної соціальної адаптації студента і групи є задоволеність своїм статусом, усвідомлення себе членом групи, налагодження конструктивних взаємин з одногрупниками, розвинуті комунікативні здібності.

Адаптаційний процес потребує педагогічного забезпечення, а саме, визначення соціально-педагогічних умов, які забезпечують ефективність процесу адаптації студентів-першокурсників у структурі педагогічної освіти: наявність сприятливого педагогічного середовища; реалізація різних напрямів соціально-виховної роботи з студентами; впровадження відповідних організаційно-педагогічних умов [25].

Із вступом до закладу вищої освіти різко змінюються об'єктивні чинники впливу на особистість: змінюється оточення і спілкування; у багатьох немає можливості щоденно спілкуватися з батьками, рідними; інші побутові умови (мешкання в гуртожитку, харчування тощо). Все це породжує складності, веде до руйнування уже сформованих стереотипів, нерідко негативно впливає на самопочуття молодої людини.

Студенти-першокурсники мають пристосуватися до умов життя і діяльності згідно з новими соціальними функціями і особливостями роботи закладу вищої освіти. У процесі адаптації їм необхідно подолати низку суб'єктивних (викликані індивідуальними особливостями анатомо-фізіологічного, психічного і соціального розвитку) та об'єктивних (визначаються середовищем, обставинами, особливостями діяльності конкретного закладу вищої освіти) труднощів.

Адаптацію до умов навчання у закладу вищої освіти у тій чи іншій формі проходять усі першокурсники.

Але, часові межі адаптації до навчально-виховного процесу закладу вищої освіти у студентів першого курсу коливаються в межах року.

Так, В. Кондрашова виділила 3 фази процесу адаптації студентів до закладу вищої освіти за часовими межами:

1. Початкова фаза – адаптація розглядається як психічна реакція організму на нові умови та закінчується приблизно в кінці I семестру.

2. Фаза перебудови пристосувальних механізмів, динамічного стереотипу та психічних процесів триває до середини II семестру.

3. Фаза виникнення стійкої адаптації – завершується в кінці I курсу. Проте, у 35 % студентів адаптованості до умов закладу вищої освіти не настає [33].

Проте, цей процес не відбувається автоматично. Навіть на випускному курсі можна виявити особистостей, які «застрягли» на етапі адаптації, пройшли його невдало і не повною мірою скористалися всіма можливостями, які дає навчання у закладу вищої освіти.

Види адаптації. З метою підкреслення домінування тих чи інших компонентів у цілісній системі при здійсненні адаптації, а також з метою зручності при вивченні адаптації людини до певної групи однорідних факторів здебільшого виділяються такі види адаптації, як фізіологічна, психічна, соціально-психологічна, психофізіологічна, професійна.

Фізіологічна адаптація являє собою стійкий рівень активності і

взаємозв'язку функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів управління, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму і трудову активність людини в різних (тому числі і соціальних) умовах існування, здатність до відтворення здорового потомства [2].

Психічну адаптацію можна визначити як процес установалення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення діяльності, що властива людині, яка дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного й фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища [11].

Соціально-психологічну адаптацію можна розуміти як аспект психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягнення соціально значущих цілей [11].

Поняття адаптації за своєю суттю психофізіологічне. Адже, виходячи з системного розуміння адаптації, адаптаційні процеси, що переважно відносять до психічної чи фізіологічної сфери, як правило, невід'ємні один від одного та тісно взаємопов'язані під час пристосування людини до умов існування, що постійно змінюються.

Психофізіологічну адаптацію можна визначити як процес, який зумовлений зміною в психофізіологічному стані людини під впливом дезадаптаційних факторів, що потребує одночасної та узгодженої взаємодії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи «психофізіологічний стан» з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах.

Психофізіологічна сутність адаптації відбивається у таких її основних компонентах:

- активаційному (органічні й функціональні витрати, спрямовані на досягнення значущих для суб'єкта цілей);
- когнітивному (перебудови когнітивних процесів, спрямовані на вироблення найбільш ефективних способів переробки інформації, без яких

ефективна адаптація неможлива);

- емоційному (визначається динамікою емоційних переживань, що є суб'єктивними індикаторами ефективності процесу адаптації);

- мотиваційно-вольових процесах (забезпечують координацію всіх інших компонентів і напрямів реалізації значущих для суб'єкта цілей і тим самим надають процесу адаптації стійкості й безперервності) (С. Шапкін).

Професійна адаптація являє собою єдність адаптації людини до фізичних умов професійного середовища (психофізіологічний аспект), адаптації до професійних завдань, операцій, що виконуються, професійної інформації (професійний аспект), і адаптації особистості до соціальних компонентів професійного середовища (соціально-психологічний аспект).

Можуть виділятися також інші види адаптації, успадкована і набута, пренатальна й постнатальна, індивідуальна і популяційна (видова), універсальна (широка) і спеціалізована (вузька), специфічна й неспецифічна, одинична і загальна, одnobічна і різnobічна, внутрішня і зовнішня, цілісна і часткова, умовна і безумовна, потенційна й актуальна, нормальна і стресова, реактивна й активна та ін. [16].

Ще вирізняють такі види адаптації, як термінова (первинна реакція організму на подразник, що характеризується повною мобілізацією фізіологічних резервів) і довгострокова (компонується на основі сформованої програми гомеостатичного регулювання – багаторазової реалізації термінової адаптації і набутої нової якості).

Метою педагогічного процесу є формування гармонійно розвиненої особистості, з світоглядними позиціями і установками в щодо навчання та професії, що забезпечують здатність і готовність випускника до високих досягнень для суспільства. Тому педагогічна діяльність заснована на організації взаємодії студентів і педагогів, тобто на особистісно-орієнтованому навчанні, при якому створюються оптимальні умови для розвитку здібностей до самоосвіти, самовизначення, самовдосконалення, самореалізації кожного студента. Саме тому величезне значення має процес адаптації студентів.

Адаптація – це процес зміни характеру зв'язків, відносин студента до змісту та організації навчального процесу в навчальному закладі. Психічна адаптація пов'язана з психічною активністю людини або групи і розуміється як взаємодія процесів пристосування до навколишнього середовища і перетворення середовища «під себе».

Проблема адаптації студентів-першокурсників є однією з важливих загальнотеоретичних проблем і до теперішнього часу є традиційним предметом дискусій, так як відомо, що адаптація молоді до студентського життя – складний і багатогранний процес, що вимагає залучення соціальних і біологічних резервів ще не до кінця сформувався організму. Актуальність проблеми визначається завданнями оптимізації процесу «входження» вчорашнього школяра в систему всередині вузівських відносин.

Прискорення процесів адаптації першокурсників до нового для них способу життя і діяльності, дослідження психологічних особливостей, психічних станів, що виникають у навчальній діяльності на початковому етапі навчання, а також виявлення педагогічних і психологічних умов активізації даного процесу є надзвичайно важливими завданнями.

Студентське життя починається з першого курсу і, тому успішна адаптація першокурсника до життя і навчання у закладу вищої освіти є запорукою подальшого розвитку кожного студента як людини, майбутнього фахівця. Поступово в новий навчальний заклад, молода людина вже має деякі сформовані установки, стереотипи, які при початку навчання починають змінюватися, ламатися. Нова обстановка, новий колектив, нові вимоги, часто - відірваність від батьків, невміння розпорядитися «свободою», грошовими коштами, комунікативні проблеми та багато іншого призводять до виникнення психологічних проблем, проблем у навчанні, спілкуванні з однокурсниками, викладачами.

Проблема адаптації студентів до умов навчання у вищій школі являє собою одну з важливих завдань, досліджуваних в даний час в педагогіці і дидактиці вищої школи. При цьому специфіка процесу адаптації студентів у

закладі вищої освіти визначається різницею в методах навчання в середній та вищій школах. Так, наприклад, першокурсникам бракує навичок і умінь, які необхідні у вузі для успішного оволодіння програмою.

Спроби компенсувати це старанністю не завжди приводять до успіху. Проходить чимало часу, перш ніж студент пристосується до нових вимог навчання. Звідси часто виникають істотні відмінності в діяльності, і особливо в її результатах, при навчанні одного і того ж людини в школі та вузі. Крім того, слабка наступність між середньою і вищою школою, своєрідність методики та організації навчального процесу у закладі вищої освіти, великий обсяг інформації, відсутність навичок самостійної роботи викликають велике емоційне напруження, що нерідко призводить до розчарування у виборі майбутньої професії.

Звідси і низька успішність на першому курсі, нерозуміння і, можливо, неприйняття умов і вимог вищого навчального закладу.

Причому часто організація навчальної діяльності на першому курсі не забезпечує в належній мірі адаптацію студентів до специфічних умов професійної школи. В результаті неадекватних підходів до організації педагогічного процесу, спрямованого на вирішення завдань адаптації студентів, неузгодженості дій викладачів, недостатньої уваги до вирішення цієї проблеми з боку керівників, студенти адаптуються до навчального процесу досить складно.

У педагогіці недостатньо розкриті причини психологічного характеру, що викликають труднощі оволодіння студентами специфічної навчальної діяльністю, а також забезпечують соціально-психологічну адаптацію студентів до навчальної діяльності. Між іншим, в ефективній адаптації до закладу вищої освіти зацікавлені всі учасники освітнього процесу: не тільки самі студенти першого курсу, а й що працюють з ними викладачі та співробітники, керівництво факультетів і вузу. Успішний початок навчання може допомогти студенту в його подальшій навчанні, позитивно вплинути на процес побудови відносин з викладачами і товаришами по групі, привернути до нього увагу

організаторів наукових студентських товариств і лідерів різних творчих колективів і об'єднань студентів, активістів факультетської і вузівської суспільного життя.

Від успішності адаптації студента до освітньому середовищі закладу вищої освіти багато в чому залежать подальша професійна кар'єра і особистісний розвиток майбутнього фахівця.

В адаптації умовно виділяють 3 типи: фізіологічну, соціальну і біологічну. Стан здоров'я студентів визначається їх адаптаційними резервами в процесі навчання.

Головні труднощі які виникають при адаптації у студентів першокурсників:

- переживання, пов'язані з перехідним періодом: від шкільного до дорослого життя;

- невизначеність мотивації вибору професії;

- недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки;

- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків;

- нові умови діяльності студента у закладу вищої освіти – це якісно інша система співвідношення відповідальності і залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки;

- пошук оптимального режиму праці і відпочинку в нових умовах;

- налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку;

- відсутність навичок самостійної роботи та ін.

Усі ці труднощі різні за своїм походженням. Одні з них об'єктивно неминучі, інші носять суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою, вадами виховання в родині і школі.

Знання індивідуальних особливостей студента, на основі яких будується система включення його в нові види діяльності і нове коло спілкування, дає можливість уникнути дезадаптаційного синдрому, зробити процес адаптації психологічно комфортним.

Педагогічні колективи вузів знають важливість управління адаптацією до професійної діяльності, вплив результатів адаптації на процес становлення майбутнього фахівця. Разом з тим навіть в найстаріших професійних навчальних закладах країни відсутня дієва, постійно оновлюється система наполегливо працювали над вирішенням даної проблеми.

Проведені ж заходи охоплюють незначне число адаптованих, нетривалі, формальні, а проведена робота не піддається відповідній перевірці. Таким чином, стає очевидною необхідність пошуку шляхів активізації педагогічних умов, здатних забезпечити процес адаптації студентів першокурсників.

Можна дійти висновку що процес адаптації студента-першокурсника до умов навчання у закладі вищої освіти – це прийняття норм нового соціального середовища, внутрішнє та зовнішнє ставлення до цих норм та включення до системи міжособистісних стосунків у групі. Тому, процес адаптації студентів у закладі вищої освіти можна розглядати як комплексну проблему, адже їм доводиться пристосовуватись до зміни відпочинку і праці, до нової системи навчання та входження в новий колектив.

Отже, адаптивність - це витривалість, висока працездатність, стійкість до хвороб та інших факторів зовнішнього середовища. адаптивність – якісна характеристика адаптації. Це показник швидкості адаптації в разі зміни зовнішніх умов і появи нових стимулів зовнішнього середовища. Адаптивність залежить від рівня здоров'я, але може розглядатися і як міра здоров'я, як міра резервних можливостей організму. Це властивість організму, ймовірно, не має специфічності, тобто мало залежить від діючого фактора.

1.2. Психолого-педагогічна характеристика студентського віку

Студентство – цей найрозумніший, найактивніший, яскравий і, звичайно, психологічно найскладніший прошарок молоді.

Студентство - це молодь, що проходить стадію персоналізації на основі цілеспрямованого засвоєння навчальних, професійних і соціальних функцій шляхом свідомого оволодіння професійними знаннями, вміннями й навичками, набуття професійних якостей під час навчання у закладі вищої освіти. Студентство дає висококваліфіковані кадри для науки, навчальних закладів і керівних посад на підприємствах.

Стрижневою психологічною рисою студентства є тісне переплетення формування особистісної і корпоративної професійної свідомості. У поєднанні зі специфікою юнацького віку (максималізм, підвищена потреба в самоствердженні, боротьба за статус, нігілізм, надмірна самовпевненість) – це створює, на думку О. Бондаренка, досить палю суміш, перетворюючи студентську молодь водночас у складного партнера по діалогу і в легку здобич для всілякого маніпулювання.

З першим – з інтелектуальної насиченням, непростим і в етичному, і в розумовому сенсі спілкуванні – маємо справу ми, викладачі, стоячи попереду, очі в очі, перед вдумливою, недовірливою, іноді зневажливою чи індіферентною студентською аудиторією. І нам, звичайно, потрібно орієнтуватися в головних психологічних проблемах наших вихованців, щоб випадково не образити, щоб підтримати, прихилити на свій бік, відстоюючи норми та ідеали людської гідності, високого сумління та професіоналізму.

Термін «студент» (від лат. зісієпз – такий, що старанно працює; той, що займається) означає того, хто наполегливо працює, робить справу, тобто опановує знання, вивчає (студіює) науку. Згідно із Законом України «Про вищу освіту», студент (слухач) – особа, яка в установленому порядку зарахована до закладу вищої освіти і навчається за денною (очною), вечірньою або заочною, дистанційною формами навчання, щоб здобути певний освітній та освітньо-

кваліфікаційний рівень [32].

Вважають, що студентів, порівняно з іншими групами молоді цього віку, відрізняють такі риси:

- вищий освітній рівень;
- велике прагнення до знань;
- висока соціальна активність;
- досить гармонійне поєднання інтелектуальної і соціальної зрілості [32].

Студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права життєвого вибору, набуття повної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуття вищої освіти та опанування професією. Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне і фізичне самовдосконалення. Часто ж деякі викладачі не розуміють цього і бачать студента лише через свій викладацький стіл залежно від того, як він відвідує заняття, виконує навчальні завдання, слухає пояснення і відповідає. Все інше в особі вихованця багатьох викладачів не цікавить, а це «інше» — частина ядра особистості студента - її багатство або бідність у прагненнях і задумах, її духовність або бездуховність, моральність або аморальність, гідність або рабська покірливість і пристосуванство, сила духу або слабкість характеру, працьовитість або лінощі й апатія, корисливість або безкорисливість.

Потрібно також враховувати відмінності між студентами закладу вищої освіти I-II та III-IV рівнів акредитації (відповідно 14-17 і 17-22 річні). Можна говорити про стандартний (студенти віком 17-22 років) та нестандартний (молодші або старші за цей вік студенти) періоди студентського віку. У книзі рекордів Гіннеса (2002 р.) є приклади такого нестандартного студентського віку: 1) «У червні 1994 р. Майк Кірні (СІЛА) став наймолодшим випускником,

отримавши диплом бакалавра з антропології в університеті Південної Алабами, США, у віці 10 років і 4 місяців»; 2) «Найбільш юними російськими студентами є сестри Діана і Анжела Князеви (Москва). У 1998 р. Діана на «відмінно» закінчила середню школу у віці 10 років 1 місяць, а студенткою закладу вищої освіти стала у віці 10 років 2 місяці. Анжела закінчила середню школу також: на «відмінно» в 11 років 2 місяці, а студенткою стала в 12 років». У Київському національному університеті імені Т. Г. Шевченка також навчалися 14-15 – річні студенти.

Студентський вік розглядається Б. Ананьєвим як особлива онтогенетична стадія соціалізації індивіда. Він дає таке визначення студентського віку: «Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності - все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський вік».

Розглянемо особливості фізичного, психофізіологічного й когнітивного розвитку студентів.

Фізичний розвиток стосується різноманітних аспектів фізіологічних, сенсорних і рухових функцій організму. Він розпочинається з найпершої миті життя людини й досягає свого розквіту у віці від 20 до 30 років, і характеризується найвищим рівнем таких показників, як м'язова сила, швидкість реакції, моторна спритність і фізична витривалість та ін.

Як відомо, мозок людини досягає функціональної зрілості на початку юності. Через те, що популяція нейронів уже повністю сформована, подальше дозрівання нервової системи пов'язане лише з розгалуженням відростків у кожного нейрона, мієлінізацією нервових волокон і розвитком гліальних клітин, які відповідають насамперед за живлення нейронів. Починаючи з 25-річного віку, а особливо після 45 років, щоденно відмирають десятки тисяч нервових клітин. Проте це не має якихось серйозних наслідків для мозку, адже згідно з новітніми оцінками, у корі головного мозку нараховується десятки

мільярдів клітин.

Б. Ананьєв стверджував, що «у процесі індивідуального розвитку аналітична діяльність великих півкуль головного мозку прогресує (не припиняється і не згортається) у відповідності з формуванням складних систем його синтетичної діяльності. Мало того, саме синтетична діяльність забезпечує нібито розширене відтворення потоків інформації, її впорядкування, відбір і організацію постійної взаємодії всіх каналів зв'язку з навколишнім середовищем».

Серед нейрофізіологічних особливостей, які пов'язані з розвитком центральної нервової системи студента, найважливіші є такі:

- найменший латентний (прихований) період реакцій на будь-який вплив зовнішнього і внутрішнього подразника (у т. ч. і словесний сигнал), тобто найшвидше реагування на нього;

- оптимум абсолютної та розпізнавальної чутливості всіх аналізаторів (наприклад, порогові значення чутливості периферичного зору, слуху й рухових центрів, отримані для 20-річного віку, як припускав П. Лазарєв, можуть бути використані як еталон сенсорного оптимуму, порівнюючи з яким можна визначати вік будь-якої людини);

- в інших дослідженнях (Л. Шварц, С. Кравцова) доведено, що сенсорний оптимум досягається до 25 років;

- найбільша пластичність кори головного мозку та висока гнучкість в утворенні складних психомоторних та інших навичок;

- найбільший обсяг оперативної (короткочасної) пам'яті зорової і слухової модальності (існує залежність динаміки розвитку мнемічних функцій від характеру діяльності людини: активна розумова діяльність сприяє вищим показникам пам'яті);

- високі показники уваги (рівень обсягу, переключення і вибірковості уваги поступово підвищується від 18 до 33 років);

- оптимум розвитку інтелектуальних функцій припадає на 18-20 років (наприклад, якщо взяти, за Дж. Равеном, логічну здатність двадцяти річної

людини за еталон, то в 30 років вона дорівнюватиме 96%, у 40 років – 87%, у 50 років – 80%, а в 60 років – 75% від еталону);

- найвища швидкість розв'язання вербально-логічних завдань (комплексний характер мисленневих операцій при високому рівні інтеграції різних видів мислення, гнучкого переходу від образного до логічного та навпаки);

- інтенсивний розвиток усіх видів почуттів, підвищена емоційна чутливість (подразливість) до різних обставин навколишнього життя [32].

Усі ці високі показники розвитку нервової системи та нейрофізіологічні особливості роблять юнацький період життя максимально сприятливим для навчання і професійної підготовки молодшої людини. Жан-Жак Руссо, говорячи у свій час про молодість, вигукнув: «От час для засвоєння мудрості».

У студентські роки молода людина набуває не лише зрілості соматичної, статевої та психофізіологічної. Вона повинна досягнути інтелектуальної зрілості, а також зрілості як особистості, хоча індивідуальні відмінності в особистісному розвитку дуже помітні. Зрілість – це вища психологічна інстанція організації та управління своєю поведінкою. П. Гальперін дав таку характеристику зрілості: «Зрілість - це здатність самостійно враховувати межі своїх можливостей, у середині яких людина діє вільно, тобто відповідно до психологічної оптимальності» [32]. Важливим аспектом психічного розвитку людини в юнацькому періоді є інтенсивне інтелектуальне дозрівання. Інтелектуалістичний підхід до специфіки юнацького віку реалізовано у концепції Ж. Піаже. Для розумового розвитку в юнацькому віці характерне ускладнення розумових операцій (перехід до формальних операцій), що викликає схильність до теоретизування і рефлексії, які дають можливість усвідомити життя загалом, створити картину або концепцію власного життя. Проте юнацьке мислення є своєрідним, егоцентричним, яке спрямовується здебільшого категорією можливого, а не дійсного.

Показники інтелектуальної зрілості:

- широта розумового кругозору;

- гнучкість і багато варіативність оцінок того, що відбувається (на відміну від «чорно-білого» мислення);
- готовність приймати суперечливу інформацію (протилежне догматизму);
- уміння усвідомлювати інформацію в термінах минулого (причини) і майбутнього (наслідки), а не в термінах тут-і-зараз;
- орієнтація на виявлення суттєвих, об'єктивно значущих аспектів того, що відбувається;
- здатність бачити явище в контексті його цілісних зв'язків з іншими явищами (неоднолінійний погляд);
- вміння мислити в категоріях ймовірного (якби..., то...) [32].

Особистісна зрілість, як слушно зауважує В. Роменець – автор «вчинкові моделі» життєвого шляху, є досить рідкісним явищем, і підміняти її просто психологією дорослої людини було б помилкою. Основу загальної зрілості складають особистісні та характерологічні риси, що визначають спрямованість учинкові активності. Головний мотив особистісного рівня поведінки – гідність. Головний мотив характерологічного рівня – досягнення людини в діяльності. Гідність і досягнення в діяльності прямо пов'язані з характером взаємин між людьми. Зріла людина визнає в іншій неповторну цінність і поводить себе у відповідності з таким визнанням. Відсутність подібної позиції є свідченням інфантильності, незрілості. Ставлення до іншого як до об'єкта маніпуляцій, як до неживої речі – це ніщо інше, як деспотизм, який В. Роменець досить рішуче протиставляє гуманістичним стосункам. «Самобутня зрілість – результат багатства соціальних відношень. Бути в іншому і водночас залишатися собою – означає цінувати неповторне у світі, неповторне як минаюче, нескінченну цінність унікального, неповторного, може осягнути лише зріла психіка. Неповторне наповнене змістом пройденого шляху». Зрілість є дійсним поєднанням універсального і унікального як вищого вияву індивідуального. Зріла людина як мікрокосмос уміщує в себе великий світ, що його називають макрокосмосом, усе людство з усіма його пристрастями. Коли зрілість стає

спроможною розрізняти вищі, трансцендентальні цінності й цінності суєтні, буденні, вона переростає саму себе, а результатами лонгітюдного дослідження (проведеного під керівництвом Б.Г. Ананьєва протягом 60-70 рр., в якому брали участь понад 1800 осіб віком від 18 до 35 років) було встановлено, що студентський вік є «золотою порою людини» – сенситивний період для розвитку основних соціогенних потенцій індивіда як особистості:

- формування професійних, світоглядних і громадянських якостей майбутнього фахівця;

- розвиток професійних здібностей і сходження до вершин творчості як передумова подальшої самостійної професійної творчості;

- центральний період становлення інтелекту і стабілізації рис характеру;

- відбувається перетворення мотивації та всієї системи ціннісних орієнтацій;

- інтенсивно формуються соціальні цінності у зв'язку з професіоналізацією [32].

Це доленосний період у житті людини, бо приймається велика кількість відповідальних рішень, які студенти повинні прийняти порівняно швидко, але вони значною мірою визначають подальшу їхню долю. У цей час відбувається активне формування індивідуального стилю діяльності (Є. Клімов). Провідну роль у пізнавальній діяльності студента починає відігравати абстрактне мислення, формується узагальнена картина світу, встановлюються глибинні взаємозв'язки між різними сферами реальності, яка вивчається.

Чи усвідомлюють це самі студенти? Так! Навчання оцінюється ними не тільки з погляду набування професіоналізму, а й інших цінностей: «навчання забезпечує всебічний розвиток особистості», «одержуєш ширші життєві перспективи», «отримуєш диплом про вищу освіту» та ін.

На підставі ідеї, що розвиток моральної свідомості відбувається паралельно з розумовим, американський психолог Л. Колберг обґрунтував думку про те, що для юнацького віку характерним є конвенціональний і постконвенціональний рівень розвитку моральної свідомості.

Конвенціональний рівень – це рівень, коли вчинки людина оцінює як моральні чи аморальні залежно від того, як вони сприймаються іншими людьми. Постконвенціональний рівень припускає здатність до чіткого формулювання моральних норм, усвідомлення їхньої відносності та умовності, незалежності від оцінок безпосереднього оточення.

Юність – це перехід від гетерономної моралі до автономної, до творчої моральної самореалізації [32].

Для особистості студента характерним є активний розвиток моральних і естетичних почуттів, підвищення рівня цілеспрямованості, рішучості й наполегливості, самостійності та ініціативності, вміння володіти собою. Зростає інтерес до моральних проблем (цілі та сенс життя, обов'язок і відповідальність, любов і дружба та ін.). Цей період характеризується також змінами у мотиваційній сфері, зокрема в потребах та інтересах, посиленням свідомих мотивів поведінки. Зважаючи на концепцію ієрархії потреб людини А. Маслоу, можна уявити сферу студентської молоді так:

1. Фізіологічні потреби, серед яких особливо виділяють потребу у фізичній активності (часто нереалізовану) та посилення сексуального потягу, прагнення відкоригувати і стабілізувати фізичний аспект «Образу – Я», необхідність підтримувати нормальний психофізіологічний тонус та бажання зберегти і поліпшити своє здоров'я.

2. Потреба в безпеці, захисті і стабільності посилюється і реалізується не тільки в середовищі вищого навчального закладу і родини, а й у сфері уявлень про майбутню професійну діяльність, життєві перспективи і плани.

3. Потреба в приналежності, прийнятті і любові найповніше реалізується в спілкуванні. Студентський вік - «золота пора» і в особистісному житті людини: час величних мрій і закоханості, затишку дружнього кола спілкування і «занурення» у своє «Я», духовного злету і сексуальної активності, створення сім'ї і щасливих турбот материнства-батьківства[32].

Кохання в юності назавжди залишається для людини найсвітлішим, найсвятішим. Саме в юнацькому віці кожному доводиться сформувати своє

ставлення до сексуальної чутливості і кохання (егоїстичний чи альтруїстичний тип) – це є важливим компонентом юнацької самосвідомості (М. Боришевський, В. Столін, П. Чамата). Здатність до інтимної юнацької дружби і романтичного кохання, яка сформована в юнацькому віці, повністю виявиться в дорослому житті. Ці найінтимніші стосунки визначають важливі сторони розвитку особистості: моральне самовизначення і те, як буде любити доросла людина.

Спостереження засвідчують, що пошук супутника життя, інтерес до особи протилежної статі займають суттєве місце в думках і поведінці студентів, що позначається також на їхньому ставленні до навчання, наукової та громадської роботи. Проте емоційне піднесення, яким супроводжуються інтимно-особистісні стосунки закоханих, робить людину не лише просто щасливою, а й підвищує загальний життєвий тонус, що позитивно впливає на навчально-професійну діяльність студента: покращується робочий настрій, активізується творчий потенціал, виникає бажання краще навчатися. Після одруження та деякого періоду «затишшя» молодята, за сприятливих і гармонійних сімейних стосунків, не лише не залишають студентські колективні справи, а й активізують свою участь у діяльності академічної групи. Інколи, особливо після народження дитини, спостерігається центрація на сім'ї та внутрішньо сімейних стосунках, що позначається на безпосередніх міжособистісних контактах із однокурсниками (відхід від життя академічної групи).

4. Потреба в самоповазі, соціальному статусі, компетентності – це прагнення до успіху в діяльності, до соціального визнання і високої оцінки її результатів, бажання досягнути поваги з боку членів референтної групи, зокрема викладачів [32].

Студентський вік – період романтики, життєвого оптимізму, активної соціальної позиції, хоча кожна історична віха має свій вектор її спрямованості. Так, наприклад, у 80-ті роки студентські будівельні загони підкоряли трудові вершини на просторах Тюмені, Чукотки і Далекого Сходу; на початок 90-х

років припав пік політичної активності студентської молоді (участь у демократичних виборах, акціях політичного протесту, робота в органах місцевого самоврядування тощо); із середини 90-х активність студентства поступово зміщується на процеси ринкових перетворень і реалізацію себе в бізнесі тощо. Оскільки студентській молоді властиве почуття нового, сміливість і рішучість, максималізм і творчість, то саме з нею завжди пов'язують надію на соціальний прогрес, краще майбутнє суспільства. Не випадково саме студенти були найактивнішими учасниками Помаранчевої революції.

Потреба в досягненні, якщо вона не знаходить свого задоволення в провідній для студента навчально-професійній діяльності, закономірно зміщується на інші сфери життя – у спорт, бізнес, громадську діяльність, хобі або у сферу інтимних стосунків. Однак людина неодмінно повинна знайти для себе сферу успішного самоствердження, інакше може виникнути загроза захворювання (невроз, депресія та ін.) або асоціальної поведінки.

5. Потреба в самоактуалізації, самореалізації та індивідуальному розвитку (самовдосконаленні) означає активне формування своїх здібностей та їх подальше удосконалення. Вона пов'язана з мотивацією досягнення та пересікається з потребою у визнанні та прийнятті як члена професійної групи, суспільства [32].

Проблема самоактуалізації має важливе соціальне значення, тому що є детермінантною не тільки особистісного зростання та самореалізації студента, але й соціальної результативності й професіоналізму особистості.

В. Роменець характеризував юність, як пошук принципів основ несуперечливої поведінки, як час створення «філософії життя», як прагнення до абсолютних цінностей, несумісних із цінностями реального світу. Розглядаючи зв'язок механізмів централі і децентралізації як рушійну силу самоактуалізації, учений підкреслював, що в юності спостерігається підсвідоме тяжіння до децентралізації, «злиття» з усім світом, прагнення до перетворення реального світу так, щоб він наблизився до ідеального.

Критеріями самоактуалізації є усвідомлене самосприйняття та осягання розумом свого життя як цінності. Внутрішніми детермінантами самоактуалізації є довірлива сміливість та емоційна мудрість.

Однак у студентському віці виникає ще й відома проблема: не кожен студент сповна реалізує свої великі потенційні можливості досягнення високого рівня розвитку моральної, інтелектуальної та фізичної сфер. Це пояснюється як недостатнім розвитком у 17-19-річних здатності до свідомої регуляції власної поведінки, так і прихованою ілюзією, що зростання сил триватиме «вічно», що краще життя ще попереду і всього омріяного можна легко досягнути. Цьому сприяє і більша «свобода» у процесі навчання (у порівнянні зі школою), послаблення педагогічного контролю. Через недостатній життєвий досвід деякі студенти плутають ідеали з ілюзіями, романтику з екзотикою тощо. Як наслідок цього, окремі студенти навчаються «від сесії до сесії», не виявляють особливої активності у навчанні та громадському житті, не виявляють потреби в самоосвіті та самовдосконаленні. Їхня увага переважно зосереджується на розвагах, гедоністичних захопленнях:

«Ті скарби найкращі душі молоді Розтративши марно, без тями»
(І. Франко).

Як показали дослідження, лише трохи більше половини студентів наприкінці навчання підвищують показники свого інтелекту (IQ) порівняно з першим курсом. Часто навіть у кращих студентів показники інтелектуального розвитку залишаються на тому самому рівні, з яким вони прийшли до університету.

Студентський вік – це вік безкорисливої жертвності та повної самовіддачі. Поряд з тим для студентів характерним є також невмотивований ризик, невміння передбачити наслідки своїх учинків, в основі яких лежать не завжди гідні мотиви. Серед студентів поширені такі шкідливі звички, як куріння (особливо зростає серед дівчат), побутове пияцтво, вживання наркотиків, сексуальна розпуста тощо. До того ж спостерігається інфантильність, несаможиттєвість, підвищений рівень конформізму, нездатність

протидіяти негативному впливу найближчого соціального оточення, особливо якщо це референтна група.

Студентський вік – надзвичайно важливий період становлення «Я-концепції» як ядра особистості. «Я-концепція» майбутнього фахівця – складна, динамічна система уявлень студента про себе як особистості й суб'єкта навчально-професійної діяльності. Вона включає в себе такі складники:

1. «Образ-Я», що розкриває неповторність самосприйняття через фіксацію студентом певної соціально-рольової позиції та настанов щодо себе.

2. Емоційно-ціннісне ставлення до себе, що визначається самооцінкою професійних якостей і особистісних властивостей, рівнем самоприйняття і самоповаги.

3. Поведінковий складник як самопрезентація – певні дії (внутрішні чи практичні), які породжені уявленням про себе та самоставленням [32].

Спробуйте відповісти на запитання «Хто я такий?», по-різному доповнюючи речення «Я -...». Усі відповіді, разом узяті, визначають Вашу «Я-концепцію». Елементи її (Я-структура) є психічними моделями, за допомогою яких ми організуємо наше життя (Д. Майєрс).

Разом із розквітом психічних функцій студентському вікові притаманна нестійкість особистісних структур. Образи власного «Я» є складними й неоднозначними, серед них: реальне «Я» (яким бачить себе студент у цей момент), динамічне «Я» (яким намагається бути), ідеальне «Я» (яким повинен бути на підставі засвоєних моральних принципів) і низка інших уявних, часто фантастичних образів себе. Для студентського віку характерним є активізація самопізнання і подальшого формування самооцінки.

Юнацький вік – вік зростання сили «Я», здатності проявити й зберегти свою індивідуальність. Виникає підґрунтя для подолання страху втрати власного «Я» в умовах групової діяльності, інтимної близькості або дружби. Одночасно «Я» випробовує свою силу, а через протистояння з іншими людьми юнаки знаходять чіткі межі свого психологічного простору, що захищають їх від небезпеки руйнівного впливу іншого (Г. Абрамова) [32].

Таким чином, сприятливе становище студента серед людей, що навколо, благодійно впливає на розвиток його особистості. До того ж не повинно бути суттєвої розбіжності між його самооцінкою та оцінками, які він отримує від товаришів із референтної групи. [37].

Виховна робота повинна будуватися на вимогах суспільства, а також враховувати психологічні і вікові особливості студентів. Особливості фізичного розвитку молодих людей повинні враховуватися при організації позанавчального виховного процесу у закладі вищої освіти. У юнацькому віці завершується формування організму в цілому, але він ще не зміцнів. Молода людина ще недостатньо витривалий, досить швидко втомлюється. У той же час відновлення фізичних сил у нього відбувається швидко.

У психологічному образі людини виявляються і неповторні риси, що сформувалися в процесі індивідуального розвитку, тому позанавчальної роботи зі студентами важливо враховувати їх темперамент, врівноваженість нервової системи.

Юнак і дівчина стають вже повноправними членами сімей - вносять свою лепту в її бюджет, опікують молодших братів, сестер. У тих випадках, де не враховують якісних змін в сімейний стан, де до них продовжують, відноситься як до підлітків, нерідко виникають конфлікти.

У закладі вищої освіти в процесі самоосвіти молоді люди знайомляться з основними закономірностями розвитку природи і суспільства, з досягненнями науки і техніки; ними купуються загально трудові і професійні вміння, і навички. Практичне використання досліджуваного матеріалу підвищує в свідомості молоді його життєве значення. Це активізує навчальну діяльність і призводить до глибоких перетворень пізнавальних процесів.

Так, сприйняття настільки вдосконалюється, що молода людина годинами може зосереджуватися на досліджуваному матеріалі або об'єкті. В результаті встановлюється оптимальне співвідношення аналізу і синтезу.

Якісні зрушення відбуваються в увазі. Сталий довільне увагу стає виборчим. Сприймаючи досліджуване, молода людина прагне оцінити його

значення. З'ясувавши, що той чи інший розділ важливий, він з більшою активністю вивчає його.

Перетворюються такі властивості уваги, як переключення і розподіл. Юнак чи дівчина вже успішно справляються з діяльністю, де необхідно слухати пояснення і вести записи.

Удосконалюється пам'ять. У молодих людей переважає смислове запам'ятовування, і вони за власною ініціативою використовують багато його прийомів: встановлюють смислові зв'язки, які допомагають розкрити зміст понять, намічають опорні пункти запам'ятовування [32].

Удосконалюється мислення. Значно зростає роль абстрактної розумової діяльності. Мислення стає більш самостійним, глибоким і змістовним. Виникає потреба в творчості – художньому, науковому, технічному[32].

Разом з тим в юнацькому віці спостерігаються слабкі сторони інтелектуальної діяльності: молоді люди не люблять перевіряти себе; переоцінюють свої пізнавальні можливості; захоплюються зовнішньою красою мови, а іноді і поспішними узагальненнями, зайвим максималізмом в оцінці людей і явищ суспільного життя.

Останнім часом багато авторів з тривогою відзначають, що в студентському середовищі втрачається культ знань. Так, за даними, наведеними Л. Вяткін, О. Капічніковою і А. Дружкіним, тільки 44% студентів вважає, що обрана професія відповідає їх схильностям і особливостям характеру. Основна маса студентів (83,4%) керується у своїй навчальній діяльності узагальненими соціальними мотивами – прагненням стати високо кваліфікованим фахівцем, приносити користь суспільству і отримувати від цього матеріальну вигоду.

Тільки 58% студентів старших класів вважають отримання знань за обраною спеціальністю необхідною умовою життєвого становлення [32].

У юнацькому віці активно формуються громадянські якості, особливо успішно розвивається почуття колективізму. Юнаки та дівчата впливають на колектив завдяки своїм індивідуальним якостям.

Кожен привносить щось своє, особливе, і тому колектив стає людині

дорожчий. Там, де це не враховується, молоді люди схильні стверджувати себе різного роду оригінальничання (змагаються в одязі, зачісках, вступають в неформальні об'єднання, стають завсідниками «тусовок», починають вживати наркотики і т. д.).

У свідомості певної частини студентства відбулися зміни сутності певних понять, цінностей, життєвих установок. Прагнення виділитися, у що б то не стало довести оточуючим і собі свою людську цінність, єдність, неповторність обертається дією іншого роду – стати «як усі». Злитися із загальною масою. Сама індивідуальність уже сприймається, як вміння бути схожим на інших. В результаті замість індивідуальності – повна безликість.

Колектив сприяє розвитку громадської активності молодих людей. Треба допомогти кожному розлучитися з уявленням про себе як про людину, за якого несуть відповідальність інші. Збереження цього подання негативно позначається на формування ціннісних якостей особистості - ініціативності, активності, принциповості, відповідальності за доручену справу. Залучення молоді в суспільне життя, надання її максимальних можливостей при організації громадських справ розвиває громадську активність.

У період юності, як і в підлітковому віці, велика потреба в дружньому спілкуванні. Дружні стосунки стають багатоплановими – поглиблюється їх зміст, розширюються емоційні і інтелектуальні контакти друзів [32].

Сфера почуттів молодої людини збагачується новими переживаннями. З'являється відчуття любові. Розкутість в статевих взаєминах між молодими людьми викликає тривогу в суспільстві і потреба в удосконаленні статевого виховання в сім'ї та вузі. До юнацької пори людини вважали істотою безстатевим, у дорослих же сексуальне життя грає важливу роль. Ця контрастність дитинства та зрілості ускладнює процес дорослішання молодої людини, викликає у нього цілий ряд зовнішніх і внутрішніх конфліктів [32].

Інтереси молодих людей стають більш глибокими і усвідомленими. Пізнавальні інтереси переростають в інтерес до науки. Молодих людей приваблюють не тільки факти, а й розвиток природи, і суспільства,

закономірності цього розвитку, питання теорії. Широке коло читацьких інтересів.

Характерним для юнацького віку є формування системи моральних понять і переконань. Молоді люди вже усвідомлюють такі складні поняття, як «борг», «честь», «совість». У них з'являється потреба у виробленні ідеалів [32].

Отже, у формуванні самостійної, відповідальної і ініціативної особистості ділової людини велику роль відіграє участь студентів у прийнятті та реалізації рішень, що стосуються найважливіших сторін їх життя: організації навчального процесу, роботи студентських наукових об'єднань, розподілу стипендій та соціальних допомог, налагодження нормальних побутових умов в гуртожитках, в повною мірою використовуючи при цьому педагогічні можливості студентського гуртожитку.

1.3. Особливості адаптації студентів першокурсників до закладу вищої освіти

В процесі адаптації першокурсник пристосовується до змін соціального середовища шляхом підбору або перебудови стратегій поведінки. Е. Осіпчукова виділяє в адаптації особистості студента першокурсника і відповідно навчальної групи, в яку він входить, до нової для нього соціокультурному середовищі у закладі вищої освіти такі стадії:

– початкова стадія, коли першокурсник і група усвідомлюють, як вони повинні поводитися в новій для них соціальному середовищі, але ще не готові визнати і прийняти систему цінностей нового середовища вузу і прагнуть дотримуватися колишньої системи цінностей;

– стадія терпимості, коли індивід, група і нове середовище виявляють взаємну терпимість до систем цінностей і зразків поведінки один друга;

– акомодация, тобто визнання і прийняття індивідом основних елементів системи цінностей нового середовища при одночасному визнанні деяких

цінностей індивіда, групи нової соціокультурним середовищем;

– асиміляція, тобто повний збіг систем цінностей індивіда, групи і середовища [19].

В процесі адаптації особистість пристосовується до змін соціального середовища шляхом підбору або перебудови стратегій поведінки. Так, наприклад, критерій оптимального відповідності особи умовам змінюється соціального середовища був використаний Д. Колесовим для побудови моделі стадіальності адаптаційного процесу, що містить наступні стадії:

– Урівноваження – встановлення рівноваги між середовищем і індивідом з проявом взаємної терпимості до системи цінностей і стереотипів поведінки.

– Псевдоадаптації – поєднання зовнішньої пристосованості до обстановки з негативним ставленням до її нормам і вимогам.

– Пристосовувати – визнання і прийняття основних цінностей нового середовища.

– Уподібнення – психічні переорієнтація індивіда, трансформація колишніх поглядів, орієнтації, установок.

Проблема адаптації актуальна для всіх рівнів освіти. Незважаючи на існуючі відмінності в цільовому, змістовому і процесуальному компонентах, на кожному освітньому рівні, процес адаптації характеризується наявністю як специфічного, так і загального.

Потреба в адаптації у людини виникає тоді, коли він починає взаємодіяти з будь-якою системою в умовах певного неузгодженості з нею, що породжує необхідність змін. Ці зміни можуть бути пов'язані з самою людиною або системою, з якою він взаємодіє, а також з характером взаємодії між ними. Тобто, пусковим механізмом процесу адаптації людини є зміна навколишнього його середовища, при якій звичне для нього поведінку виявляється малоефективним або взагалі неефективним, що породжує необхідність в подоланні труднощів.

Існують різні визначення феномена адаптації. В узагальненому вигляді адаптація студентів у закладі вищої освіти описується як пристосування, як

процес включення індивіда в нову соціальну середу, освоєння їм специфіки нових умов.

Складність адаптації для першокурсників при переході від загального до професійної освіти полягає не тільки в зміні соціального оточення, але і в необхідності прийняття рішення, виникненні тривоги з приводу правильності самовизначення, яке для багатьох тотожне знаходженню сенсу життя. перші труднощі для студента пов'язані з новими умовами життя, з первинної соціалізацією у закладі вищої освіти. Адже разом з присвоєнням статусу студента молоді люди стикаються з низкою труднощів: нова система навчання, взаємини з однокурсниками і викладачами, проблеми в соціально-побутовому відношенні, самостійне життя в міських умовах (для іногородніх студентів), недостатнє знання структур і принципів роботи університету та можливостей для самореалізації в творчості, науці, спорті та громадському житті.

Процес адаптації студентів першокурсників в новому для себе колективі залежить від обстановки в групі, від її психологічного клімату, від того, наскільки цікаво, комфортна, безпечно почуває себе учень під час уроків, в ситуаціях взаємодії з товаришами і педагогами. Навчальний колектив має подвійну структуру: по-перше, він є об'єктом і результатом свідомих і цілеспрямованих впливів педагогів, кураторів, які визначають багато його особливостей; по-друге, навчальний колектив – це відносно самостійно розвивається явище, яке підпорядковується особливим соціально – психологічним закономірностям. Особливість адаптації студентів першокурсників полягає в студентській групі, що не склалися ще колективі і, в якому немає встановлених і закріпилися правил і норм поведінки. У цій групі кожен є новою людиною для інших. Кожен член групи бере участь у встановленні правил і норм поведінки, і формуванні характеристик даної групи. Крім освоєння в новому колективі, першокурснику чекає знайомство з новими викладачами, а це процес не з легких. Адже до кожного викладача потрібно знайти свій підхід, зрозуміти його стиль викладання і ставлення до студентів.

Особливо важливе значення для успішного навчання у вищому

навчальному закладі має правильна організація самостійної роботи студентів з розширення і поглиблення своїх знань. Навчальні заняття у вищому навчальному закладі, в тому числі лекції, мають по відношенню до процесу засвоєння знань лише установчий, який орієнтує характер. Лекція відіграє роль фактора, який направляє самостійну творчу діяльність студентів, і її не можна розглядати як головне джерело знань.

Студентам необхідно самим активно здобувати знання різними шляхами: працювати з підручником, додатковою літературою, науковими першоджерелами. Ще одне чимало важлива відмінність навчання у закладі вищої освіти полягає в тому, що в кінці кожного семестру наступає момент, якого так бояться переважна більшість студентів - екзаменаційна сесія. Перша сесія для студента першокурсника це величезний стрес, адже в разі невдалої здачі іспитів, студенти позбавляються стипендії і можуть бути відраховані. До того ж, якщо в успішній здачі шкільних іспитів зацікавлені і самі викладачі, які завжди допоможуть скласти іспит і в дуже рідкісних випадках відправляють учня на перездачу, то в здачі іспитів під час сесії зацікавлений тільки сам студент.

У традиційному плані адаптація студентів першого курсу розглядається як сукупність трьох аспектів, які відображають основні напрямки діяльності студентів:

- адаптація 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.);
- адаптація до групи (включення в колектив однокурсників, засвоєння його правил, традицій);
- адаптація до майбутньої професії (засвоєння професійних знань, умінь і навичок, якостей).

Адаптація студентів – складне явище, пов'язане з перебудовою стереотипів поведінки, а часто і особистості. Студентське життя починається з першого курсу, і тому успішна адаптація першокурсника до життя і навчання у закладі вищої освіти є запорукою подальшого розвитку кожного студента як

людину, майбутнього фахівця.

Однією з найважливіших проблем вищої школи була й залишається проблема адаптації першокурсників до нових психолого-педагогічних умов навчання, до таких форм навчальної діяльності, які практично не зустрічалися у попередньому життєвому досвіді та учнівському середовищі. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного студента. Спроможність адаптуватися, долати труднощі, віднайти своє місце у життєвому просторі є вирішальним чинником вдалого розвитку молоді людини, а в майбутньому - фахівця з вищою освітою. У закладі вищої освіти, процес навчання першокурсників налагоджується непросто, характеризується великою динамічністю психічних процесів і станів, які зумовлені зміною соціального довкілля. За даними наших досліджень, таке становище пов'язане з перенапруженням, викликаним необхідністю швидко та успішно пристосовуватися до нового соціального контексту життєдіяльності, вперше в житті окресленого межами єдиної професійної орієнтації, а також специфічними вузівськими особливостями навчальної діяльності. Усе це вимагає від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей для успішного входження в нове оточення та якісно інший ритм життєдіяльності, пов'язаний, перш за все, з необхідністю оволодіння досить високим рівнем самостійності.

Загальні проблеми педагогічного забезпечення адаптаційного процесу розглянуто в працях Г. Балла, О. Георгієвського, Т. Землякової, М. Лукашевича, М. Махмутова, А. Сейтешева, Р. Шакурова. Ставляться питання безпосередньо педагогічного забезпечення адаптації в дослідженнях С. Гури, Н. Шафажинської, В. Штифурака та інших.

В окремих психологічних дослідженнях вирішуються завдання адаптації молоді до навчання у вищих навчальних закладах (О. Борисенко, А. Захарова, В. Кан-Калік, М. Левченко, О. Мороз, Н. Шафажинська та ін.). Проте аналіз фахової літератури засвідчує, що адаптація майбутніх економістів ще не стала предметом комплексного педагогічного дослідження.

Дослідження свідчить, що адаптація – складне багатофакторне явище, що має свої власні механізми та закономірності, вивченням яких займаються представники багатьох галузей науки. Відповідно до своїх професійних інтересів вони акцентують увагу на певних видах адаптації: біологічній, психічній, психологічній, соціально-психологічній, соціальній, соціально-педагогічній, професійній та ін. У зв'язку з цим у сучасній літературі використовується багато суперечливих визначень цього поняття. Визначаючи суть цього поняття, дослідники виходять із розуміння того, що адаптація може розглядатися як процес, стан, властивість чи результат діяльності, що виникає за певних умов і триває протягом певного періоду, доки не буде встановлено динамічної рівноваги між системами, що адаптуються [10].

Аналіз науково-педагогічних, психологічних досліджень цієї проблеми дає змогу виділити поняття:

– професійна адаптація у закладі вищої освіти – процес прилучення особистості до професії, який виражається в надбанні знань, умінь, навичок, необхідних для майбутньої професії. Пристосування до структури вищої школи, загальному змісту та окремим компонентам навчального процесу;

– дидактична адаптація – пристосування студентів до нової для них системи навчання. Пристосування може проходити відносно швидко, так і відносно повільно. Оперативна адаптація залежить, по-перше, від тісного зв'язку методів навчання між середньою школою та закладом вищої освіти, по-друге, від самостійності та творчого мислення, які вже стали самостійними рисами особистості, втретє, від повної зорієнтованості в професії й стійкого бажання оволодіти програмою закладу вищої освіти;

– соціально-психологічна – пристосування до групи, стосункам в ній, вироблення особистого стилю поведінки [28].

Труднощі в адаптації характеризуються різкими й суттєвими психологічними зрушеннями та змінами особистості, розвиток починає набувати бурхливого стрімкого характеру. На думку Л. Подоляк, ознаками труднощів адаптації можуть бути:

- сильна фрустрація, виникають сильні переживання незадоволення потреби;
- загострення рольових конфліктів «студент – викладач», «студент – студент»;
- ціннісно-смілова невизначеність, неструктурованість особистості;
- інфантильність (поводження студента безвідповідально) або вдаються до пияцтва розпусти, вживання наркотиків [33].

Важливим для нашого дослідження є вивчення підходів щодо визначення умов та чинників адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти. У своїй праці психолог Н. Шафажинська зазначає, що адаптація студента першокурсника в систему навчання у закладі вищої освіти є складним динамічним процесом, який характеризується взаємодією певних чинників, а саме:

- об'єктивно-соціальних (характер закладу вищої освіти, специфіка провідного предмета, особливості організації навчального процесу, система вимог, комплекс цінностей і норм студентського колективу і колективу викладачів);
- соціально-психологічних, які зумовлюють «включення» особистості у нове соціальне середовище (мотивація особистості, рівень здібностей до певного профільюючого предмета, якості особистості, інтелектуальний рівень, рівень розвитку самосвідомості, навички самоконтролю, самокритичності і саморегуляції, індивідуальний стиль діяльності та ін.);
- психологічних (індивідуально-психологічні особливості особистості, пов'язані з темпераментом та ін.) [48].

На підставі аналізу теоретичних аспектів дослідження процесу адаптації студентів першокурсників до закладу вищої освіти можемо стверджувати, що адаптація – це результат взаємодії індивіда і навколишнього середовища, який приводить до оптимального його пристосування до життя і діяльності. Адаптація компенсує недостатність звичної поведінки в нових умовах. Через неї забезпечується можливість прискорення ефективного функціонування

особистості в незвичних обставинах [46]. Інакше кажучи, адаптація – це, перш за все, перетворення самого себе відповідно до нових вимог діяльності, соціальних умов і нового оточення. Це входження в нову соціальну позицію і нову систему взаємин.

Щоб зробити період адаптації менш складним для студентів, викладачі повинні з перших днів входження їх в нове середовище приймати до уваги індивідуальність кожного; особливості його біологічного, психологічного та соціального розвитку. Можна погодитися з професором М. Фіцулою про те, що вже з перших днів перебування студента в вищій школі викладачу необхідно вивчати його особистість, особливості виховання в сім'ї та школі, риси характеру, інтереси та схильності, життєві плани, типові риси характеру, домінуючі мо-тиви діяльності, рівень самооцінки, здатність до свідомої регу-ляції поведінки [45].

Як було вже зауважено, за час навчання в університеті в житті студентів відбуваються значні зміни як психологічного, так і соціального плану. Не має реальних підстав вважати, що першокурсники є цілковито самостійними, морально та соціально зрілими людьми. Тому успіх адаптації до навчання у закладі вищої освіти залежить від соціальної та життєвої позиції молодої людини, мотивів здобуття професії. Це зумовлюється багатьма чинниками, серед яких можна назвати індивідуальні особливості (інтереси, фізичний стан, захоплення), внутрішнє багатство, глибокі знання з певної галузі, соціальний досвід, участь у громадських справах тощо [31]. Відповідно до цього, у закладах вищої освіти потрібно створити таку психологічну атмосферу, яка б якнайповніше сприяла розкриттю та збагаченню внутрішнього світу, задатків й здібностей студента, щоб кожен міг викликати інтерес та завоювати повагу однокурсників, викладачів як особистість, індивідуальність.

Виділяють три блоки факторів, що впливають на адаптацію до навчання у закладі вищої освіти: соціологічний, психологічний та педагогічний. До соціологічним факторів належать вік студента, його соціальне походження і тип освітнього закладу, який він вже закінчив. Психологічний блок містить

індивідуально-психологічні, соціально-психологічні фактори: інтелект, спрямованість, особистісний адаптаційний потенціал, становище в групі.

Педагогічний блок чинників впливу на адаптацію включає в себе рівень педагогічної майстерності, організацію середовища, матеріально-технічної бази та ін.

В процесі адаптації студенти відчувають такі основні проблеми:

– негативні переживання, пов'язані з доглядом колишніх учнів зі шкільного колективу з його взаємною допомогою і моральною підтримкою;

– невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї;

– невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, які згубно відсутністю звички до повсякденного контролю педагогів;

– пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах;

– налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов в гуртожиток;

– відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, довідниками та ін.

Всі ці труднощі різні. Одні з них мають об'єктивний характер, інші – суб'єктивний характер і пов'язані з недостатньою підготовкою і дефектами виховання.

Основні труднощі, з якими стикаються студенти перших курсів, можна назвати наступні найзначніші проблеми перших місяців навчання:

– помітно зрослий обсяг навчального навантаження;

– складність засвоєння нових навчальних дисциплін;

– складності у відносинах з товаришами по навчанню;

– вибудовування нової системи відносин з викладачами.

Отже, студентське життя починається з першого курсу і тому успішна адаптація першокурсника до життя і навчання у закладі вищої освіти є запорукою подальшого розвитку кожного студента як майбутнього фахівця.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ

2.1. Діагностика рівня сформованості адаптації психологів першокурсників до навчального процесу

У науково-педагогічній запропоновано класифікацію студентів за рівнем адаптації в залежності від ступеня сформованості, розвиненості, стійкості функціонування когнітивних, мотиваційно-вольових, соціально-комунікативних зв'язків, які навчаються в освітньому середовищі:

– неадаптовані (низький рівень), що характеризуються не сформованістю зв'язку хоча б в одному з виділених напрямків і нестійкістю функціонування зв'язків;

– середньо адаптовані (середній рівень), для яких характерна сформованість всіх типів зв'язків при відсутності їх стійкості або наявність хоча б однієї стійкого зв'язку, в той час як інші зв'язки можуть бути ще навіть не сформовані;

– адаптовані (високий рівень), що відрізняються сформованістю всіх зв'язків, і при цьому хоча б в одному напрямку спостерігається стійке функціонування зв'язку.

Важливим аспектом системи адаптації студентів в умовах навчального закладу є визначення критеріїв адаптації. Теоретичні і практичні пошуки засвідчують складність даної проблеми і потребують наукових досліджень.

Нами визначені як внутрішні, так і зовнішні критерії процесу адаптації студентів першокурсників які впривають на результат їх соціально-психологічної адаптації:

Внутрішні критерії. Визначальним внутрішнім критерієм адаптації студента в умовах закладу вищої освіти і узагальненим критерієм адаптації

загалом, є стан задоволення процесом і результатом професійної, соціальної та біологічної адаптації. Причому, даний стан не є результатом пристосування до об'єкту адаптації, а результатом взаємодії людини з відповідним середовищем. Взаємодія передбачає процес взаємовпливу, що приводить до зміни як людських якостей так і самого об'єкту. Взаємодія щільно пов'язана з визнанням активної ролі особистості в процесі адаптації та з підвищенням статусу свідомої перетворюючої поведінки. Тому, важливим є розвиток у людини відповідних властивостей, які б, з одного боку, були чинниками впливу на об'єкт (середовище) адаптації, а з іншого, виступали внутрішніми детермінантами і складовими стану задоволення процесом і результатом адаптації [42].

До них ми можемо віднести такі:

– висока мотивація розвитку духовності, соціальної, професійної компетентності та самоактуалізації загалом;

- адекватність самооцінки;
- почуття власної гідності;
- розвиток внутрішньої свободи;
- здатність відстоювати свої переконання;
- здатність будувати конструктивні взаємини;
- здатність керувати своїм емоційним станом;
- розвинуті комунікативні здібності;
- розвинені механізми саморефлексії;
- усвідомлення потреби самоосвіти;
- конструктивне ставлення до критики інших;
- відкритість;
- мотивована критика власного сценарію і стратегій поведінки;
- повага до людини;
- бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу;
- стан здоров'я людини та ін. [42].

Зовнішні критерії:

- виконання студентами правил і вимог навчального процесу;
- пристосування до характеру, змісту, умов і організації навчального процесу;
- навички самостійності в навчальній і науковій сферах; реалізація завдань самоосвіти;
- уміння застосовувати знання на практиці;
- актуалізація в життєдіяльності особистості високого рівня соціальної і моральної зрілості, психологічної культури, правової культури, мовленнєвої культури, культури поведінки, рівня розвитку духовності особистості загалом;
- участь у суспільному житті навчального закладу;
- міжособистісні взаємини студента у студентському середовищі (групі);
- безконфліктна поведінка;
- комунікативна компетентність;
- вироблення власного стилю поведінки та ін. [42].

Комплексне знання сукупності факторів соціально-психологічної адаптації, орієнтацію на певні критерії, що характеризують результативність процесів адаптації, можуть стати методичним підґрунтям для роботи куратора, який не тільки здійснює моніторинг, але і контролює процеси адаптації першокурсників. На основі запропонованого структурного аналізу будуються як загальна адаптаційна модель для всієї групи, так і індивідуальні моделі з урахуванням особистісних характеристик і потреб кожного студента.

Дослідження проводилося в Запорізькому національному університеті, в жовтні 2019 року. Участь приймали 30 студентів, які навчаються на першому курсі спеціальності «Психологія».

Для проведення дослідження зроблено аналіз педагогічної і психологічної літератури, а також для діагностики була використана метод бесіди та методика «Адаптованість студентів в вишу» Т. Дубовицька, А. Крилова (див. додаток А), якій представлені 16 суджень, по відношенню до яких студенти повинні висловити ступінь своєї згоди. Варіанти відповідей: «Так» - 2; «Важко сказати» - 1; «Ні» - 0.

Аналіз результатів тестування показав наступне. В цілому не виявлено низький рівень адаптації, більшість піддослідних показали високий рівень адаптації до навчальної групи (рис. 2.1.). Це може свідчити про те, що студенти відчують себе комфортно в своїх групах, легко знаходять спільну мову з однокурсниками і слідує загальноприйнятим нормам і правилам. При необхідності можуть звернутися до них за допомогою, здатні проявити активність і взяти ініціативу в групі на себе. Однокурсники також приймають і підтримують їх погляди і інтереси.



Рис. 2.1. Діаграма результатів визначення рівня адаптації студентів до навчальної групи

Потім після дослідження проведена бесіда. В кінці бесіди виявлено, що деякі студенти не можуть виступати на заняттях, висловлювати своїм думки або задавати питання викладачеві. Найбільша проблема – проявити свою індивідуальність і здібності, докладно показано на рис. 2.2.

За результатами нашого дослідження тільки 37% з усіх опитаних першокурсників категорично заперечують необхідність психологічної допомоги. Ще 10% студентів не змогли дати відповідь. Решта 53% 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. (рис. 2.3.).



Рис. 2.2. Діаграма результатів готовності студентів першокурсників виступати на заняттях

Проведене анкетування студентів першого курсу показало, що 41 % першокурсників допомогли адаптуватися до нових умов навчання в першу чергу власні риси характеру і здібності, такі, наприклад, як товариськість, доброзичливість, почуття гумору. Одна третина опитаних студентів вважають, що освоїтися в нових умовах їм допомогли друзі в групі. В одиничних анкетах було зазначено, що в адаптаційний період студенти розраховують на підтримку викладачів.



Рис. 2.3. Діаграма результатів чи потребують студенти першокурсники психологічної допомоги

Отже, ступінь адаптації першокурсника у закладі вищої освіти визначає безліч чинників: індивідуально-психологічні особливості людини, його особистісні, ділові та поведінкові якості, ціннісні орієнтації, наукова діяльність, стан здоров'я, соціальне оточення, статус сім'ї і т.д. В результаті дослідження було виявлено соціологічний чинник успішної адаптації студента. Це свідчить про те, здатні проявити активність і взяти ініціативу в групі на себе, однокурсники також приймають і підтримують їх погляди та інтереси.

2.2. Педагогічні умови адаптації студентів першокурсників до освітнього процесу у закладі вищої освіти

Основною метою реформування вищої освіти в Україні є забезпечення психолого-педагогічних умов для саморозвитку і самореалізації студента як суб'єкта освітнього процесу та майбутньої професійної діяльності.

Педагогічні умови адаптації студентів першокурсників розглядаємо як сукупність взаємообумовлених педагогічних обставин соціально-виховного характеру, які сприяють процесу активного, успішної адаптації студентів до особливостей освітнього процесу у закладі вищої освіти.

Діаграма результатів визначення рівня адаптації студентів першокурсників показало, що вони потребують педагогічної допомоги тому ми розглянули педагогічні умови. Нами були визначені такі педагогічні умови:

- соціально-педагогічне забезпечення професійної готовності педагогічного колективу до вирішення завдань адаптації студентів першокурсників;

- сприяння самоактивізації першокурсників-неформальних лідерів задля виховного впливу однолітків на соціальну адаптацію студентів;

- організація спрямованості студентського самоврядування на вирішення проблем соціальної адаптації першокурсників.

Перша педагогічна умова – соціально-педагогічне забезпечення

професійної готовності педагогічного колективу до вирішення завдань адаптації студентів першокурсників – розроблялась із метою створення соціально-педагогічного середовища, сприятливого для активного проходження першокурсниками адаптаційного періоду, та передбачала формування в педагогічних працівників (членів активу) соціальної компетентності; культивування конструктивних, комунікативних умінь у викладачів, майстрів виробничого навчання, які сприяють процесу соціальної адаптації студентів.

Упровадження цієї умови передбачало реалізацію нетрадиційних форм семінару, таких як науково-практичний («Поведінка адаптованої і дезадаптованої особистості») та навчально-методичний («Критерії соціальної адаптації особистості»), семінар-конференція («Учнівське самоврядування – ліпший засіб соціального виховання особистості»).

Друга педагогічна умова – сприяння самоактивізації першокурсників-неформальних лідерів задля виховного впливу однолітків на соціальну адаптацію студентів – ґрунтувалась на ідеї культивування розвитку організаторських і комунікативних здібностей студентів – неформальних лідерів, здатних прагнути до творчих перетворень у соціальному середовищі, засвоювати соціальні цінності, розвивати в собі соціальні якості, аби власним прикладом стати вагомим фактором позитивної соціальної адаптації решти учнів. Застосовано такі форми і методи роботи зі студентами – неформальними лідерами, зокрема індивідуальні бесіди, ділова гра («Потерпілі від корабельної аварії»), комунікативні ігри, лідерські тренінги («Або-або», «Ти обираєш», «Самотній вовк»), круглий стіл («Правові основи карної відповідальності неповнолітніх»), семінари-зустрічі («Презентація соціальної реклами з проблеми розвитку самоврядування»); створення «Школи наставників» сприяли позитивним змінам у розвитку лідерських здібностей та формуванні навичок лідерської поведінки студентів, підготовці юнаків та дівчат до участі в розвитку студенського самоврядування, формуванню просоціальної поведінки задля виховного впливу на студентів першокурсників.

Третя педагогічна умова – організація спрямованості студентського

самоврядування на вирішення проблем соціальної адаптації першокурсників – передбачала удосконалення студентського самоврядування як соціально-виховного засобу успішної адаптації студентів. Створено нову комісію студентського самоврядування з питань соціальної адаптації здобувачів вищої освіти, діяльність якої здійснювалась через відповідні підрозділи, очолювані неформальними лідерами груп. Заходи, реалізовані у результаті організації взаємодії професійного підрозділу з адміністрацією та робітниками базового підприємства, а саме: церемонія «Посвячення у першокурсники», цільові зустрічі-семінари з успішними в соціально-економічному плані людьми тощо сприяли засвоєнню студентами цінності майбутньої професії як основної життєвої перспективи.

Отже, педагогічні умови адаптації студентів першокурсників забезпечує готовність педагогічного колективу до вирішення задач адаптації студентів, яке спрямоване на створення соціально-педагогічного середовища для сприятливого проходження адаптаційного періоду.

2.3. Практичні рекомендації щодо адаптації першокурсників студентів психологів

Важливим завданням закладу вищої освіти є створення умов для всебічного розвитку молодшої людини, для розкриття та реалізації її потенційних можливостей в обраній майбутній професії. На нашу думку, багато залежить від ступеня пристосування студента першокурсника до умов закладу вищої освіти, тобто від його успішної адаптації і сприятливі педагогічні умови. Ця проблема потребує пошуку шляхів та засобів її розв'язання.

Щоб допомогти студентові досягти вершин у духовно-моральному і професійному розвитку, педагогові потрібно знати його вікові й індивідуальні психологічні особливості та умови психічного розвитку. Викладач вищої школи

повинен пам'ятати слова К. Ушинського: «Якщо педагогіка хоче виховати людину в усіх відношеннях, то вона повинна спочатку пізнати її також в усіх відношеннях». Здатність пізнавати і розуміти студентів, адекватно оцінювати їхні особистісні якості та психологічні стани, визнавати і безумовно приймати їх як особистостей є однією з найважливіших складників професіоналізму викладача, підґрунтям його педагогічної майстерності та передумовою успішної педагогічної діяльності. Саме тому викладачеві закладу вищої освіти надзвичайно важливо знати загальні психологічні особливості юнаків і дівчат студентського віку.

Для студентів першого курсу в циклі лекцій «Введення в спеціальність» організувати практичні заняття по психології з метою навчання прийомам психічної саморегуляції.

Студентів першого курсу обстежити методами психодіагностики з метою виявлення груп «ризик» – студентів з недостатнім ступенем розвитку адаптивності. Цим студентам створити умови для занять в Кабінеті психологічної допомоги, який доцільно організувати в вузах.

Впровадити в навчально-виховний процес закладу вищої освіти активні методи навчання. Спочатку рекомендується організувати цикл факультативних занять у формі соціально-психологічного навчання або ділових ігор, що дозволить розробити «портрет» фахівця певного професійного профілю і обробити методику проведення занять, відповідно до умов навчально-виховного процесу в конкретному закладі вищої освіти.

Доцільно заходи щодо оптимізації навчально-виховного процесу у закладі вищої освіти будувати на основі вивчення результатів адаптивності конкретних студентів, яке є формою і умовою індивідуалізації навчання у закладі вищої освіти.

У контексті розвитку адаптивності студенти молодших курсів відчувають потребу, в основному, в вдосконаленні психічної саморегуляції. Тому для студентів молодших курсів розвиток адаптивності більш афективно за допомогою різних форм аутогенного тренування.

Адаптація студентів молодших курсів до навчання у закладі вищої освіти буде більш успішною, якщо:

- організувати адаптацію як системний, двосторонній, поетапний процес формування і розвитку когнітивних, мотиваційно-вольових, соціально-комунікативних зв'язків;

- виділити базові дисципліни і процес їх вивчення будувати з урахуванням рівня адаптації та поведінкових характеристик студентів, використовуючи розвиваючі можливості цих дисциплін (розвиток структурованості знань, чіткості формулювань, доказовості міркувань, гнучкості та системності мислення, освоєння алгоритмів і сучасних технологій роботи з інформацією), при цьому успішна пізнавальна діяльність, формування і розвиток когнітивних, мотиваційно-вольових, соціально-комунікативних зв'язків;

- організувати індивідуалізовану самостійну роботу з використанням нових інформаційних технологій з урахуванням особистісних особливостей і можливостей студентів, що відносяться до різних рівнів адаптації, що включає підготовку до лекції і опрацювання лекційного матеріалу, виконання практичних і творчих завдань, взаємоперевірку і самоконтроль результатів навчання. Вивчення базових дисциплін в цих умовах забезпечить розвиток абстрактного, логічного, системного мислення, привчить до систематичного розумової праці, виховає наполегливість, завзятість в подоланні труднощів, посидючість при виконанні дій, які часто мають однаковий характер, виховає вміння зрозуміти, прийняти або доброзичливо довести свою точку зору співрозмовника.

При цьому будуть заповнені відсутні знання у відповідній предметній області, сформовані необхідні навчальні вміння і навички, що полегшить засвоєння загально і спеціальних дисциплін.

Деякі проблеми адаптації в освітньому процесі допомогло б вирішити використання комп'ютерних інформаційних технологій на лекціях, практичних заняттях, семінарах і т.п. Наявність електронних підручників, посібників,

електронних бібліотек, тестів, виходу в глобальну мережу полегшують процес активної навчальної діяльності студентів. Робота студента з електронними ресурсами, самостійний пошук інформації сприяє вдосконаленню вмінь відбирати і структурувати необхідний для досліджуваної дисципліни матеріал, логічно викладати і аргументувати різні, сучасні теоретичні підходи до психолого-педагогічних проблем.

Використання нових інформаційних технологій допомагає студенту стати активним у навчальній діяльності і підвищує його самостійність, що є одним з найважливіших факторів успішної соціальної адаптації.

Звичайно, головним в адаптації залишається особистість студента, його здібності, вміння і бажання пристосовуватися до нових умов. І тут велику роль буде грати самостійна, творча робота студента.

Завданням навчального закладу є, перш за все, не тільки дати професійні знання і сформувати вміння, а й навчити «вжитися», полюбити обрану професію, допомогти майбутньому фахівцю «увійти» в реальні виробничі умови. Тому і допомога повинна здійснюватися всіма підрозділами вищого навчального закладу (навчальними, науковими, громадськими) на основі їх взаємодії.

Таким чином, виявлення труднощів у студентів і визначення шляхів їх подолання дозволить підвищити академічну активність студентів, успішність і якість знань. В результаті реалізації особистісного адаптаційного потенціалу в процесі адаптації досягається певний стан особистості – адаптованість, як результат, підсумок процесу адаптації.

Педагогічні рекомендації студентам першокурсникам щодо адаптації:

- брати активну участь у заходах, які проводяться в університеті;
- виконувати рекомендації викладачів щодо навчання;
- співпрацювати з викладачами та студентами;
- вирішувати всі проблеми з куратором;
- ввічливо та з розумінням ставитись до студентів із особливими потребами;

- відповідати на парах;
- не порушувати норм та правил поведінки;
- намагатись досягти нових та корисних знань.

Психологічні рекомендації для адаптації студентів першокурсників:

- не створюйте емоційну напругу у відносинах із одногрупниками, намагайтесь завжди бути приятним і доброзичливим;
 - не уникайте тих, хто готовий прийти вам на допомогу;
 - будьте оптимістом, вірите у свої можливості і пам'ятайте, що ви потрібні іншим людям;
 - змістовно проводьте свій вільний час із іншими студентами, набувайте хороших друзів;
 - зверніться по допомогу для того, щоб вільно орієнтуватися на території коледжу;
 - стримувати негативні емоції;
 - бути впевненим у собі і своїх діях;
 - не відмовляти у допомозі тим, хто цього потребує;
 - бути цілеспрямованим, ставити перед собою чітку мету та досягати її;
 - при виникненні непорозумінь користуйтеся послугами відділів, які опікуються студентами (соціальний педагог, психолог).
- Якщо виникли проблеми у навчанні. Вам слід:
- дати викладачу можливість допомогти вам;
 - залучити викладача до процесу розв'язання проблеми, якщо немає конкретного способу її розв'язання без його участі;
 - впевнено відстоювати свою точку зору, але з повагою і ввічливо ставитись до викладача;
 - звернути увагу викладача на позитивні моменти, на те, що ви засвоїли на його лекціях, а не жалітися на свої проблеми;
 - зрозуміти, що викладач більше зацікавлений в успішності вашого навчання, аніж у виставленні поганої оцінки. ваше бажання вчитись є

найкращим стимулом для отримання допомоги від викладача.

Не слід:

- публічно висловлювати свою розлюченість, різку незгоду. ні в якому разі не тисніть на викладача;
- плакати, благати викладача про зниження вимог;
- зловживати виразом: «ви зобов'язані...»;
- висловлювати нерозумні або занадто обтяжливі прохання;
- висувати вимоги до викладача щодо додаткового використання його часу.

Студенти першокурсники в перші тижні навчання відчують задоволення від досягнення важливої мети – вступ до вищого навчального закладу. Вони покладають серйозні надії на те, що зможуть ефективно навчатися і, тим самим, готуватися до важливої професійної діяльності. Однак трохи згодом, через кілька місяців після вступу, значна кількість першокурсників починає відчувати певні дискомфортні переживання, основною причиною яких є труднощі, що виникають під час навчання. Цей період триває, як правило, протягом усього першого року навчання і для більшості студентів першокурсників завершується успішною соціалізацією. Завданням педагогів, кураторів, наставників є допомогти зорієнтуватися та налаштуватися на відповідне студентське життя першокурсникам в нових умовах навчання та життєдіяльності через включення їх до різних видів поза навчальної діяльності.

Програма адаптації студентів першокурсників.

Дані методичні матеріали та тренінгові заняття розраховані на вирішення нагальних проблем соціалізації та адаптації студентів на першому році навчання, набуття ними знань та навичок під час включення до різних видів позанавчальної діяльності.

I. Головна мета програми – створити сприятливі педагогічні умови для успішної соціалізації та адаптації студентів першокурсників.

II. Соціально-виховні завдання програми:

- сприяти розкриттю індивідуальних особливостей студента першокурсника в умовах педагогічного університету;
- допомогти краще познайомитись один з одним, скоротити дистанцію в спілкуванні;
- розвинути навички позитивної соціальної поведінки, саморегуляції та самоконтролю;
- формувати позитивне відношення до свого “Я”;
- сприяти формуванню підвищення навиків емоційної регуляції поведінки, зниження тривожності та невпевненості у собі;
- формувати почуття згуртованості групи першокурсників через включення їх у групові дії для вирішення поставлених завдань;
- сприяти формуванню адекватної самооцінки та навичок самовиховання.

III. Програма передбачає:

- соціально-виховну роботу, спрямовану на успішну соціалізацію студентів першокурсників в умовах педагогічного університету;
- групові заходи, розраховані на створення позитивного емоційного комфорту в академічній групі першокурсників;
- індивідуальну роботу із студентами першокурсниками за їх потребами та проблемами;
- методичну роботу, розробка сценаріїв різноманітних виховних заходів, вечорів відпочинку тощо;
- здійснювати масові заходи щодо соціальної та волонтерської діяльності.

IV. Програма складається із таких розділів:

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

Програма адаптації студентів першокурсників

№	Зміст роботи	Термін виконання
Розділ I. Організаційна робота		
1.1	Створення активу групи із урахуванням інтересів та побажань через анкетування студентів першокурсників.	1-й – день навчання
1.2	Надання допомоги через інформаційний лист.	1-й – день навчання
Розділ II. Соціально-адаптаційна практична робота		
2.1	Блок I «Знайомство»: Вправи: «Знайомство», «Що нас об'єднує», «Десять секунд».	1-й тиждень навчання
2.2	Блок II «Згуртованість групи»: Вправи: «Знайди своє місце», «Вузлик на пам'ять»	2-й тиждень навчання
2.3	Блок III «Міжособистісне спілкування»: Вправа «Якості та вміння важливі для ефективного спілкування», «Дискусія» Бесіда « Особистість в ситуації конфлікту»	3-й тиждень навчання вересень
2.4	Блок IV «Саморегуляція емоцій та поведінки»: Вправи: «Слухаємо себе», «Влови настрої», «Емоції та ситуації».	Протягом жовтня
2.5	Блок V «Самооцінка студента-першокурсника»: Методика вивчення рівня самооцінки Вправи: «Я пишаюся», «Комплімент»	Протягом листопада
2.6	Блок VI «Підготовка до зимової сесії»: Бесіда із студентами першокурсниками щодо питань зимової залікової та екзаменаційної сесії. Вправи: «Іспит», «Бути педагогом – це...»	Протягом грудня
Розділ III. Навчально-методична робота		
3.1	Планувати заходи організаційно-виховної роботи у групі відповідно до інтересів та запитів студентів та узгоджувати із планом організаційно-виховної роботи університету.	Протягом року
3.2	Розробляти сценарії запланованих заходів: свят, вечорів, круглих столів, дискусій тощо.	Протягом року

Продовження таблиці 2.1

№	Зміст роботи	Термін виконання
3.3	Висвітлювати соціально-виховну роботу в групі через виготовлення фотостендів, стінгазет, виставок творчої майстерності.	Протягом року
Розділ IV. Соціально-культурна діяльність		
4.1	Участь у спортивних заходах (секціях, змаганнях), відвідування клубів за інтересами (літературні, історичні, театральні студії, музичні ансамблі, творчі майстерні, конкурси самодіяльності).	Протягом року
4.2	Спілкування як форма проведення позанавчальної діяльності (вечори, зустрічі, бесіди, дискусії, дискотеки).	Протягом року
4.3	Походи, екскурсії, відвідування музеїв, виставок.	Протягом року
4.4	Організація масових заходів щодо соціальної роботи (поздоровлення ветеранів, благодійна акція до Дня інвалідів, участь у масових акціях студентської соціальної служби, тощо).	Протягом року
4.5	Налагоджувати взаємозв'язки із закладами культури, культурно-просвітницьких установ.	Протягом року
Розділ V. Індивідуальна робота		
5.1	Вирішення нагальних проблем з питань: - налагодження побуту; - труднощі у навчанні; - конфліктні ситуації; - взаємодія із сім'єю.	Протягом року

Розділ I. Організаційна робота куратора із студентами першокурсниками перш за все передбачає:

- збір даних про студента методом анкетування;
- створення активу групи;
- розподіл студентів за напрямками діяльності на блоки із урахуванням

їх інтересів та нахилів (інформаційний-пошуковий, освітньо-культурний, художньо-естетичний тощо);

- надання інформаційного листа на допомогу студенту першокурснику;
- перевірка заповнення адресних даних у журналі академічної групи два рази на рік;
- контроль збору документів для отримання пільг певним категоріям студентів;
- контроль оплати навчання студентами контрактної форми навчання;
- допомога у організації різних заходів у позанавчальній діяльності.

Розділ II. Соціально-адаптаційна практична робота

Блок I. Знайомство.

Вправа «Знайомство»

Мета – відпрацювати навички вміння короткої самопрезентації.

Соціально-виховні завдання: визначити особливості самовираження учасників за допомогою асоціативних засобів, досягти відчуття розкритості, відкритості; організувати групову роботу переключенням уваги та емоцій учасників на «тут і тепер». Хід гри:

Учасники сідають у коло. Це перш за все можливість відкритого спілкування, відчуття особливої згуртованості, яка полегшує взаєморозуміння та взаємодію. Кожен учасник повинен представитися. Для цього він називає своє ім'я, походження свого імені (за словником, сімейна історія тощо). Далі для більш детального розкриття своєї особистості він називає з ким він хотів себе асоціювати. Наприклад, відносно:

- епітетів (веселий, жартівливий...);
- кольору (червоний, жовтий...);
- стихій (вогонь, вода, земля, повітря);
- пори року (весна, осінь, зима, літо);
- тварини (кіт, собака, тигр, кріль...).

Завершення роботи: проводиться обговорення між учасниками: що нового дізналися про своїх одногрупників, чи з'явилося відчуття розкритості,

відкритості?

Вправа «Що нас об'єднує».

Мета – підкреслення значущості згуртованості групи.

Соціально-виховні завдання: формувати почуття розкнутості, позитивного емоційного відношення до членів студентської групи. Хід гри:

Всі члени стають у коло з м'ячем. Один із учасників кидає м'яч іншому і називає кому та ту психологічну якість, яка об'єднує їх обох. При цьому супроводжує словами:

«Я думаю, нас з тобою об'єднує...» і називає певну якість.

Наприклад: «Я думаю, нас об'єднує така якість як відвертість»,

«Мені здається ми з тобою життєрадісним».

Той хто отримує м'яч відповідає: «Я згоден», а якщо ні – «Я подумаю». Той до кого потрапив м'яч продовжує завдання, передаючи м'яч іншому.

Завершення роботи: Що сподобалось? Що викликало ускладнення: ствердження чи відповіді?

Вправа «Десять секунд».

Мета – допомогти учасникам краще пізнати один одного, скоротити дистанцію в спілкуванні.

Соціально-виховні завдання: інтегрувати учасників групи за рахунок постійного їх залучення до сумісної діяльності, сприяти створенню позитивної емоційної єдності групи.

Місце проведення: велике приміщення, вільне від меблів, що забезпечить учасникам безпечно та спонтанне пересування.

Час: 5-15 хвилин.

Хід гри:

Керівник(педагог): зараз ви почнете швидке спонтанне пересування по кімнаті. Будьте уважні, тому що час від часу вам прийдеться реагувати на різні завдання і виконати їх за 10 секунд. Кожне із завдань важно виконувати з максимальною точністю. Скажімо, я прошу розподілитися за кольором волосся. Якщо хтось залишиться на самоті – не страшно. Сподіваюсь завдання

зрозуміло?

Починаємо. Розділіться на тих, у кого є годинник на руці і у кого нема!
Раз, два, три...десять. Стоп! Перевіряємо.

Продовжуємо ходу! Розділимося за кольором очей! (рахунок, перевірка).

- ...за кольором штанів та спідниць (...).
- ...за улюбленим заняттям у вільний час (...).
- ...за народженням у певну пору року (...).
- ...за настроєм, який ви зараз відчуваєте (...).

Завершення роботи: учасники діляться враженнями. Що сподобалось?
Що примусило засмутитися? Над чим варто було б попрацювати? Як почував себе той хто залишився на одинці? Назвіть кого ви запам'ятали і за яким завданням.

Блок II. Згуртованість групи.

Вправа «Найди своє місце».

Мета – досягти єдності дій групи завдяки партнерству в умовах комунікації.

Соціально-виховні завдання:

- перевірити на практиці ефективність партнерства в умовах комунікації і її відсутності;
- впливу договору на досягнення групової цілі;
- виявити лідерські здібності учасників;
- пробудити командні емоції: взаємопідтримки, відповідальності, згуртованості.

Місце проведення: велике приміщення, вільне від меблів.

Час: в середньому від 3 до 7 хв. для кожного з етапів.

Хід гри:

Всі учасники стають в коло обличчям назовні, беруться за руки. Керівник пояснює правила гри: протягом першого етапу гри не можна розмовляти, обмінюватись інформацією. Кожен з учасників визначає для себе місце у кімнаті, куди він хотів би добратись. Це місце може знаходитись не тільки

навпроти, але й позаду нього чи в інший бік. По команді керівника кожен має як найшвидше досягнути задуманого місця і залишатися там не менше 3 секунд. Після того як усі встигнуть побувати на улюблених місцях, можна сповістити керівнику про виконання групового завдання. Чим скоріше команда виконає завдання, тим кращий результат буде зафіксований в кінці гри. По завершенні пояснювання правил керівник ще раз нагадує, що спілкування між учасниками категорично заборонено. Крім того, кожен раз, коли гравці розімкнуть руки керівник зупиняє рух до повного з'єднання у коло (витрачений час рахується до загального і звісно погіршує результат). Звучить команда «Старт!» Коли керівник отримує від команди звістку, що кожен достався до наміченої цілі, він повідомляє результат – скільки часу витрачено на вирішення групової задачі.

Переходимо до другого етапу. Тут існують ті ж правила, за винятком одного – гравцям дозволяється розмовляти, вони можуть висунути будь-яку групову стратегію. Проводиться другий етап, по завершенні якого керівник повідомляє результат.

Завершення роботи: що сподобалось? У чому полягали складності? Прокоментуйте, будь ласка, результати першого та другого етапів. У чому полягає причина таких результатів? Чи можете ви пригадати життєві ситуації, які викликали у вас подібні емоції? Хто хотів би поділитися своєю історією у групі?

Примітка. Як правило, отримав можливість спілкуватися, група домовляється про напрямок узгодженого руху. Таким чином, їй вдається з меншим розривом кола досягти до кожної особистої цілі, і гра закінчиться скоріше. Такий результат дає можливість обговорити із учасниками ефективного спілкування, групового договору. Розуміння того, що перемога групи була досягнута особистісними перемогами кожного, але завдяки встановленню ефективних відносин партнерства – важливий результат заняття. Але можуть бути випадки, коли другий етап займає більше часу. Як правило, такий парадоксальний результат є слідством боротьби за лідерство між

кількома гравцями групи. При розв'язанні подібної ситуації керівник може обговорити тему лідерства. Інколи корисно дозволити групі ще раз пройти останній етап гри, щоб на практиці апробувати критичні зауваження і намагатися досягти кращого результату.

Вправа «Вузлик на пам'ять».

Мета – отримати і закріпити знання щодо устрою освітнього закладу навчання тощо.

Соціально-виховні завдання: зняти напругу учасників групи через включення їх у групові фізичні дії; створити в групі атмосферу взаємної відповідальності, емоційної свободи, радості від колективного успіху; об'єднати учасників для вирішення задачі на основі партнерства.

Місце проведення: особливого не потребується.

Час: 15 – 20 хвилин.

Хід гри:

Ця гра є пізнавальною та фізичною одночасно. За її допомоги можна надати можливість дістати та закріпити знання щодо інформації про устрій навчального закладу, про керівничий склад університету тощо. Групу розбивають на 3-4 підгрупи. Кожна підгрупа отримує від керівника один і той самий блок питань. Завдання: якомога скоріше відповісти на запитання у списку та віддати відповіді керівникові. Команда сама визначає для себе тактику гри: все робиться разом, відповіді шукають паралельно за кількома напрямками, кожен відповіді дає на одне з питань. Керівникові не слід підказувати варіанти роботи над завданням, достатньо лише відмітити, що гравці вільні у виборі тактики проведення гри. Як правило, кількість питань повинна відповідати кількості хвилин, тобто 10 питань – 10 хвилин.

Примірні питання:

1. Скільки імен починається з літери О у групі?*
2. Прізвище директора інституту?*
3. Кафедра хімії, екології та методики її навчання знаходиться...(кабінет №, поверх)?*

4. Кафедра біології та методики її навчання знаходиться...(кабінет №, поверх)?*

5. Права та обов'язки студентів закріплені законом України?

6. Адреса гуртожитку?

7. Ваше професійне свято святкується.?

8. Бібліотека знаходиться?

9. День студента святкують?

10. Хто займається у секції: гандболу, боротьби (дзюдо), баскетболу?*

11. Прізвище заступника декана з виховної роботи?

12. Скільки студентів вашої групи проживає у гуртожитку?

Питання підібрані спеціально, щоб перевірити:

– наскільки студенти першокурсники встигли ознайомитись один з одним;

– знання щодо розташування кабінетів;

– про керівничий склад;

– знання щодо прав студентів;

– знання деяких особистих особливостей студентів (дата народження, місце проживання, захоплення).

*Питання особистісного характеру стосовно певного закладу освіти та групи.

Завершення роботи: обговорення, що було важко виконати: завдання особистісного плану чи загального; чи допомогли знання, які були подані у Інформаційному листі на допомогу студенту-першокурснику (на початку н. р.).

Блок III. Міжособистісне спілкування.

Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування».

Мета – з'ясувати уявлення учасників про важливі якості та вміння особистості, необхідні для ефективного спілкування.

Соціально-виховні завдання: формувати навички, які необхідні для успішної взаємодії між людьми, які мають розбіжності у думках та поглядах.

Ресурси: аркуш паперу А1.

Хід гри: Кожному учасникові пропонується протягом 5 хв. самостійно скласти і записати список якостей та вмінь людини, які, на його думку, необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожен член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади. Коли роботу над плакатом «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування», буде завершено, керівник пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відмінний від загального.

Підведення підсумків.

Вправа «Дискусія».

Мета – досягти порозуміння та єдності шляхом розгляду різних точок зору, аргументацій щодо певної проблеми.

Соціально-виховні завдання: формувати навички, які необхідні для успішної взаємодії між людьми, шляхом урахування різних точок зору з приводу певної проблеми.

Хід гри:

Серед учасників відбирають 5 чоловік для ведення дискусії по заздалегідь підготовленій темі.

Наприклад: «Особистісні якості, якими повинен володіти соціальний педагог (не менше п'яти)»;

«Особистісні якості, які є протипоказані діяльності соціального педагога»; «Чи повинен соціальний педагог залишатись педагогом у будь-яку хвилину свого життя – у сім'ї, магазині, транспорті тощо?»

Кожен із учасників дискусії може представляти свою точку зору, чи точку зору своєї команди, узгоджену в попередній частині вправи. Учасникам дискусії пропонується за обмежений час прийти до загального рішення. Ця вправа проводиться із відеозйомкою або із веденням протоколу.

Завершення роботи: проводиться обговорення, що сподобалось у роботі такого плану, що викликало ускладнення.

Блок IV. Саморегуляція емоцій та поведінки.

Вправа «Слухаємо себе».

Мета – дати можливість студенту відчутти приналежність до групи, виразити свій настрій, відчутти тепло іншого.

Соціально-виховні завдання: формувати почуття єдності групи, впевненості у собі.

Хід гри:

Учасникам пропонується сісти в зручній позі, протягом 1-2 хвилини закрити очі, розслабитися і «прислухатися до себе», нібито заглянути в себе і подумати, що вони відчувають, який в них настрій. У цей час керівник готує плакати зі схематичними зображеннями деяких емоційних станів людини: радості, злості, страху, смутку, подиву, спокою. Потім керівник повідомляє, що потрібно, не відкриваючи очі, розповісти, як вони себе відчувають, який в них настрій. Після короткої розповіді кожного з учасників керівник пропонує відкрити очі і подивитись на схематичні зображення різних емоцій. Вправа дозволяє діагностувати емоційне самопочуття студентів.

Вправа «Влови настрої».

Мета – досягнення єдності групи за допомоги включення студентів у спільну діяльність.

Соціально-виховні завдання: формувати навички взаємодії студентів першокурсників для вирішення поставленого завдання, навчитися розпізнавати емоційні стани завдяки невербальним засобам комунікації.

Хід гри:

2-3 учасники виходять з кімнати, а інші поділяються на групи, і кожній групі дається завдання за допомогою міміки і жестів показати визначену емоцію (гнів, радість, подив, страждання...). Повернувшись в кімнату, учасники повинні вгадати, яку емоцію демонстрували групи, і пояснити, як вони вгадували стан.

Вправа «Емоції та ситуації».

Мета – активізувати учасників до роботи в групі, переключення уваги на «тут і тепер».

Соціально-виховні завдання: тренувати навички контролю емоційних станів не залежно від ситуацій.

Ресурси: м'яч. Місце проведення: особливого не потребує.

Час: 5 – 7 хвилин.

Хід гри:

Учасники стають у коло. Кожен із учасників називає одну емоцію або почуття та запам'ятовує, що він назвав. Наприклад: «Спокій, образа...». Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, керівник продовжує гру. Далі кожен називає якусь ситуацію і кидає м'яча іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення і назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: «коли я стою у черзі, то відчуваю...радість!»

Гру закінчено, коли м'яч побуває у кожного з учасників.

Блок V Самооцінка студента-першокурсника.

Методика вивчення рівня самооцінки.

Мета – виявити рівень загальної самооцінки студентів-першокурсників.

Особливості проведення: студентам пропонують заповнити опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою: Дуже часто – 4, часто – 3, іноді – 2, рідко – 1, ніколи – 0.

Судження:

1. Мені хочеться, щоб друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися неосвіченим.
8. Зовнішність інших багато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.

11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я волів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені нема з ким поділитись своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюсь.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююсь, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже всі сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельний.
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений в своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекає від мене група.

Обробка результатів

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями:

Від 0 до 25. Свідчить про високий рівень самооцінки, за яким людина, як правило, не обмежена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

Від 26 до 45. Свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина

рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватись під думку інших.

Від 46 до 128. Вказує на низький рівень самооцінки, за яким людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Завершення роботи: обговорення питання самооцінки особистості у студента першокурсника порівняно із учорашнім школярем: що змінилось, позитивні та негативні зміни, чи з'явилося почуття впевненості тощо. Дані проведеної методики дають можливість дібрати оптимальні види поза навчальної діяльності для студента-першокурсника.

Вправа «Я пишаюся...».

Мета – позитивна оцінка своїх рис характеру чи умінь.

Соціально-виховні завдання: підвищення самооцінки через репрезентацію своїх позитивних рис характеру чи умінь.

Місце проведення: особливого не потребує.

Час: 7 -10 хв.

Хід гри:

Кожен учасник за чергою говорить про себе «я пишаюся» і говорить свою позитивну особистісну рису. Наприклад: « Я пишаюся тим, що у будь-якій ситуації залишаюся спокійним».

Завершення роботи: легко чи складно було виконувати вправу. Якщо були складності, то в чому вони полягали, що почували учасники, коли «пишалися» собою.

Вправа «Комплімент».

Мета – підвищення самооцінки.

Соціально-виховні завдання: досягти підвищення самооцінки шляхом свідомого підкреслення позитивної якості іншої людини та створити атмосферу позитивного емоційного комфорту у групі.

Хід гри.

Комплімент – свідоме підкреслення позитивної якості в людини.

Учасники сідають у коло та роблять по черзі комплімент своєму сусідові. Сусід дякує та робить комплімент наступному учаснику.

Завершення роботи: Що викликало ускладнення, який комплімент був найбільш вдалим?

Блок VI. Підготовка до зимової сесії.

Бесіда із студентами-першокурсниками щодо питань зимової залікової та екзаменаційної сесії.

Питання до бесіди:

1. Аналіз стану заборгованості по пропускам кожного студента окремо та групи в цілому, та відпрацювання занять.

2. Питання підготовки до екзаменів: розподіл часу, робота із джерелами щодо певної дисципліни, обговорення проблемних питань відповіді на іспиті тощо.

Вправа «Іспит».

Мета – допомогти студенту-першокурснику усвідомити можливі варіанти спілкування й поведінки викладача та студента під час іспиту.

Соціально-виховні завдання: формувати навички контролю внутрішнього стану студента під час іспиту (зняття напруги, тривожності, дискомфорту).

Хід гри:

На ролі членів екзаменаційної комісії обираються двоє людей – один із них є «провідним викладачем», а інший – «асистент». На ролі студентів обираються три особи. За дверима їм дається інструкція: вибрати з добре знайомого навчального матеріалу два питання, на які вони можуть впевнено, глибоко, всебічно відповісти. Слід звернути увагу студентів-першокурсників на те, що вони повинні продемонструвати впевненість у своїх знаннях, намагаючись дотриматись максимальної оцінки.

Поки студенти «готують» відповіді в аудиторії, викликається екзаменаційна комісія, і їй дається інша інструкція: якби не відповідали студенти, екзаменатори повинні з особливою теплотою, привітністю й підтримкою слухати перше питання і зовсім байдуже друге. Наприкінці

відповіді екзаменатору потрібно сказати студентові приблизно таке: «Добре, на перше питання ви відповіли блискуче (прекрасно, відмінно). А на друге не так добре, але в загальному, спасибі, запросіть будь ласка наступного студента.»

Решті членам групи – «глядачам» – дається завдання: відмітити те, що в діалозі студента з членами екзаменаційної комісії сприяє взаєморозумінню, а що його руйнує.

Завершення роботи:

– В чому відмінність поведінки екзаменаторів, коли відповідали студенти на 1-е та 2-е питання?

– Як поведінка екзаменаційної комісії впливає на відповіді студентів? Яка спостерігалась залежність?

– Які стратегії поведінки студентів були більш успішні, коли вони відповідали на питання екзаменаційної комісії?

Вправа «Бути педагогом – це...».

Мета – сформулювати певне уявлення про професію педагога, про її позитивні та негативні сторони.

Соціально-виховні завдання: розкрити різні аспекти професії педагога, закріпити позитивну установку щодо професії.

Хід гри:

По черзі кожен учасник висловлюється стосовно професії педагога. Наприклад: «Педагогом бути добре, тому що...», другий: «Педагогом бути погано, тому що...» і т. д.

Завершення роботи: після виконання вправи учасники обмінюються враженнями: чи було щось, що дозволило подивитися по-іншому на цю роль, чи було щось для когось неочікуваним, чи було комусь важко знайти щось позитивне чи негативне, що нового дізналися про обрану професію? Інший варіант. Група ділиться на дві групи. Спочатку від першої підгрупи хтось з учасників висловлюється: «Педагогом бути добре, тому що ...», а від другої групи «Педагогом бути погано, тому що...». Потім підгрупи обмінюються оцінками професії педагога. Вправа продовжується доти, доки не будуть

вичерпані всі аргументи та контраргументи. Результати такого обміну думками можна фіксувати на дошці або аркушах паперу. Пам'ятка з самоосвіти.

1. Наполегливо стався до навчання, постійно поліпшуй його якість.
2. Подумай, які якості майбутнього педагога ти можеш виховати в собі.
3. Проаналізуй свій власний досвід навчання та життєдіяльності в нових умовах педагогічного університету на першому курсі та виділи ті особливості, які тобі знадобляться у майбутньому самостійному житті (роби це регулярно).

Дай собі відповіді на такі запитання:

- Для чого ти навчаєшся (мотивація)?
- Коли протягом дня ти працюєш продуктивніше?
- Чи довго можеш лишатися працездатним?
- Чи вдало ти розподіляєш час: навчання, побутові справи, відпочинок?
- Чи вмієш ти зосередитись на навчальних завданнях, коли тебе відволікають?
- Чи завжди буваєш уважним при сприйманні навчального матеріалу?
- Які способи запам'ятовування є найбільш ефективними для тебе особисто?

4. Постійно поповнюй свої знання із різних галузей наук, розширюючи кругозір.

5. Вчись правильно працювати:

- відвідуючи бібліотеки, ознайомся з правилами роботи в них;
- працюючи з навчальною літературою
- вчись виділяти головне та конспектувати;
- вчись записувати тези та робити нотатки;
- перед виступом краще завжди складати план;
- регулярно займайся самоперевіркою.

Допоміжні рекомендації по соціально-виховній роботі.

Частина I. Соціально-виховна робота з кураторами академічних груп першого курсу навчання.

Частина II. Соціально-виховна робота з батьками студентів-першокурсників.

Частина I. Соціально-виховна робота із кураторами академічних груп першого року навчання включає різні форми: бесіди, бесіди-консультування, обмін досвідом.

Тема 1. Педагогічна культура викладача педагогічного університету. Основні поняття: культура, педагогічна культура, культура спілкування, мовленнєва культура, педагогічний такт.

План.

1. Сутність понять «культура» та «педагогічна культура».
2. Аналіз основних компонентів педагогічної культури.
3. Шляхи формування педагогічної культури викладача педагогічного університету.

Тема 2. Особливості соціалізації студента-першокурсника в умовах педагогічного університету.

Основні поняття: «студентство», соціальна група, соціально-педагогічна адаптація, студентське самоврядування.

План.

1. Студентство, як соціальна група.
2. Психологічні особливості юнацького віку.
3. Соціально-педагогічна адаптація студентів-першокурсників у педагогічному університеті.
4. Формування студентського колективу, активу студентської групи.
5. Студентське самоврядування: зміст, напрямки діяльності, роль куратора.

Тема 3. Соціально-виховна робота куратора у педагогічному університеті. Основні поняття: соціального виховання, позанавчальна діяльність.

План.

1. Мета та завдання соціального виховання у педагогічному університеті.
2. Основні напрямки соціального виховання студентів-першокурсників у

процесі позанавчальної діяльності.

3. Роль та функції куратора академічної групи у позааудиторних формах роботи із студентами.

Тема 4. Роль сім'ї у соціалізації особистості студента-першокурсника.

1. Стан та проблеми інституту сім'ї у сучасному суспільстві.
2. Взаємовідносини сім'ї та педагогічного університету у процесі соціалізації студентів-першокурсників.

3. Зміст індивідуальної роботи куратора групи із батьками студентів першокурсників (налагодження контактів та володіння інформацією щодо сім'ї та сімейних стосунків, проблем студента-першокурсника)

Тема 5. Подолання професійного вигорання.

Основні поняття: професійне вигорання.

1. Сутність поняття «професійне вигорання».
2. Труднощі, які виникають під час роботи, що знижують інтерес до справи.
3. Шляхи подолання труднощів у професійній діяльності.

Частина II. Соціально-виховна робота куратора з батьками студентів-першокурсників включає різні види взаємодії:

1. Батьківські збори.
2. Індивідуальна робота.
3. Дистанційна робота.
4. Консультування.

Головними завданнями є:

- викликати зацікавленість у батьків до студентського життя їх дитини;
- залучення батьків студентів-першокурсників до тісної взаємодії з куратором академічної групи, керівничим складом університету;
- надання допомоги з боку батьків для успішної соціальної адаптації та соціалізації студента-першокурсника в нових умовах навчання.

Індивідуальна робота із батьками передбачає проведення індивідуальних зустрічей з проблемних питань: у навчанні, проживанні в гуртожитку,

економічних проблем, конфліктних ситуацій. А також навчання методам корекції поведінки, оволодіння прийомами саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення особистості студента.

Дистанційна робота із батьками студента-першокурсника передбачає налагодження взаємодії через телефонний зв'язок, листування (наприклад, лист подяка за старанне навчання, лист-запрошення на батьківські збори, «Дебют першокурсника»).

Консультування батьків студентів-першокурсників передбачає такі напрямки:

- педагогічне (з приводу успішності та проблем у навчанні);
- психологічне (готовність до навчання, психологічна адаптація, входження у новий колектив, конфліктні ситуації, тривожність, життєві кризи, мотивація навчання тощо);
- медичне (профілактика захворювань, здоровий спосіб життя, медогляд);
- юридичне (отримання пільг, матеріальної допомоги, забезпечення тимчасового проживання у гуртожитку, по оплаті на контрактній формі навчання, додаткове працевлаштування).

Отже, для полегшення адаптації студентів першокурсників у закладі вищої освіти педагогам треба дотримуватися трьом педагогічним умовам. Перша педагогічна умова – соціально-педагогічне забезпечення професійної готовності педагогічного колективу до вирішення задач соціальної адаптації студентів, яке спрямоване на створення соціально-педагогічного середовища, сприятливого для активного, педагогічно-врегульованого проходження першокурсниками адаптаційного періоду. Друга педагогічна умова – сприяння самоактивізації першокурсників-неформальних лідерів задля виховного впливу однолітків на соціальну адаптацію. Третя педагогічна умова – організації спрямованості учнівського самоврядування на вирішення проблем соціальної адаптації першокурсників - здійснювалося з метою удосконалення учнівського самоврядування як соціально-виховного засобу соціальної адаптації студентів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження проблеми адаптації студентів першокурсників до умов закладу вищої освіти. Визначено умови та засоби профілактичного та корекційного впливу, спрямованого на полегшення адаптації студентів першокурсників до умов закладу вищої освіти. На основі здійсненої роботи були отримані такі висновки.

Виховна робота повинна будуватися на вимогах суспільства, а також враховувати психологічні і вікові особливості студентів, особливості фізичного розвитку молодих людей повинні враховуватися при організації позанавчального виховного процесу у закладі вищої освіти. У юнацькому віці завершується формування організму в цілому, але він ще не зміцнів. Молода людина ще недостатньо витривалий, досить швидко втомлюється. У той же час відновлення фізичних сил у нього відбувається швидко.

У психологічному образі людини виявляються і неповторні риси, що сформувалися в процесі індивідуального розвитку, тому в позанавчальній роботі зі студентами важливо враховувати їх темперамент, врівноваженість нервової системи.

У закладі вищої освіти в процесі самоосвіти молоді люди знайомляться з основними закономірностями розвитку природи і суспільства, з досягненнями науки і техніки; ними купуються загально-трудова і професійна вміння, і навички. Практичне використання досліджуваного матеріалу підвищує в свідомості молоді його життєве значення. Це активізує навчальну діяльність і призводить до глибоких перетворень пізнавальних процесів.

Так, сприйняття настільки вдосконалюється, що молода людина годинами може зосереджуватися на досліджуваному матеріалі або об'єкті. В результаті встановлюється оптимальне співвідношення аналізу і синтезу.

Для системи освіти на передній план виходить проблема навчальної

адаптації студентів, однією з різновидів соціальної адаптації. Від успішності навчальної адаптації на молодших курсах закладу вищої освіти багато в чому залежать подальша професійна кар'єра і особистісний розвиток майбутнього фахівця. Існує багато визначень феномена адаптації. В узагальненому вигляді адаптація описується як пристосування, необхідне для адекватного існування в умовах, що змінюються, а також, як процес включення індивіда в нову соціальну середу, освоєння їм специфіки нових умов.

Прискорення процесів адаптації першокурсників до нового для них способу життя і діяльності, дослідження психологічних особливостей, психічних станів, що виникають у навчальній діяльності на початковому етапі навчання, а також виявлення педагогічних і психологічних умов активізації даного процесу є надзвичайно важливими завданнями.

Студентське життя починається з першого курсу і, тому успішна адаптація першокурсника до життя і навчання в вищому навчальному закладі є запорукою подальшого розвитку кожного студента як людини, майбутнього фахівця. Поступово в новий навчальний заклад, молода людина вже має деякі сформовані установки, стереотипи, які при початку навчання починають змінюватися, ламатися. Нова обстановка, новий колектив, нові вимоги, часто - відірваність від батьків, невміння розпорядитися «свободою», грошовими коштами, комунікативні проблеми та багато іншого призводять до виникнення психологічних проблем, проблем в навчанні, спілкуванні з однокурсниками, викладачами.

Адаптаційний процес необхідно розглядати комплексно, на різних рівнях його перебігу, тобто на рівнях міжособистісних відносин, індивідуальної поведінки, психофізіологічної регуляції. Вирішальну роль в цьому ряду має власне психічна адаптація, яка в значній мірі впливає на адаптаційні процеси, що здійснюються на інших рівнях.

В процесі адаптації студенти відчувають такі основні проблеми:

– негативні переживання, пов'язані з доглядом колишніх учнів зі шкільного колективу з його взаємною допомогою і моральною підтримкою;

- невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, які згубно відсутністю звички до повсякденного контролю педагогів;
- пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах;
- налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов в гуртожиток;
- відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, довідниками та ін.

Адаптація студентів до навчання у закладу вищої освіти - це системний, двосторонній, поетапний процес активного пристосування, хто навчається до умов освітнього середовища, що виражається у формуванні та розвитку когнітивних, мотиваційно-вольових, соціально-комунікативних зв'язків. Ці зв'язки характеризують суб'єктні відносини студента до основних видів його діяльності в освітньому середовищі закладу вищої освіти.

При цьому процес адаптації носить інтерактивний характер: освітнє середовище закладу вищої освіти впливає на того, хто навчається, а навчається активно впливає на середу, певним чином перетворюючи її. Виділення зв'язків різного типу допомагає глибше зрозуміти суть явища, але при цьому адаптація протікає системно, як єдиний процес. Процес адаптації має часову динаміку, його етапи пов'язані зі змінами, що відбуваються як в характері навчально-пізнавальної діяльності, так і на рівні особистісних властивостей.

Провідна роль в процесі адаптації відводиться навчальної діяльності (на відміну від сформованих уявлень про можливість адаптації першокурсників шляхом широкого залучення їх зовні навчальну діяльність). Формування загально навчальних умінь і навичок, розвиток креативних, дивергентних, логічних якостей мислення здійснюється в процесі вивчення базових дисциплін.

Виявили три педагогічні умови, що впливають на адаптацію студентів

першокурсників. Установили, що першою педагогічною умовою адаптації студентів є соціально-педагогічне забезпечення професійної готовності педагогічного колективу до вирішення задач адаптації студентів, яке спрямоване на створення соціально-педагогічного середовища, сприятливого для активного, педагогічно-врегульованого проходження першокурсниками адаптаційного періоду. Друга педагогічна умова - реалізовувалася з метою виявлення першокурсників, котрим притаманні лідерські якості, зокрема організаторські і комунікативні, спроможних стати лідерами студентського самоврядування як важливого засобу адаптації студентів; створення умов для розвитку особистості неформального лідера, здатного прагнути до творчих перетворень у соціальному середовищі, розвивати в собі соціальність, аби власним прикладом стати вагомим фактором позитивної соціальної адаптації решти студентів. Розробка третьої педагогічної умови – організації спрямованості студентського самоврядування на вирішення проблем адаптації студентів першокурсників.

Розробили практичні рекомендації щодо адаптації першокурсників студентів психологів для студентів та викладачів, які допоможуть полегшити період адаптацію для студентів першокурсників.

Таким чином, адаптація – це процес зміни характеру зв'язків, відносин студента до змісту та організації навчального процесу в навчальному закладі. Психічна адаптація пов'язана з психічною активністю людини або групи і розуміється як взаємодія процесів пристосування до навколишнього середовища і перетворення середовища «під себе».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдиенко Г. Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза. *Вестник психотерапии*. 2007. № 24. С. 8-14.
2. Агаджанян Н. А. Адаптация та резерви організму. Москва : ФиС, 1982. 176 с.
3. Ананьев Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Москва : Директ-Медиа, 2008. 134 с.
4. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений. Москва : Аспект Пресс, 2003. 363 с.
5. Андреева Г. М. Психология социального познания. Москва : Аспект Пресс, 2007. 288 с.
6. Антипова Л. А. Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе. *Казанский педагогический журнал*. 2008. № 2. С. 52-56.
7. Архипова А. А. Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности. *Педагогические науки*. 2007. № 3. С. 173-177.
8. Баданина Л. П. Анализ современных подходов к организации психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. 2009. № 83. С. 99-108.
9. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Луганськ : Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля, 2011. 199 с.
10. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2005. 215 с.

11. Березин Ф. Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини. Львів : Наука, 1988. 270 с.
12. Виноградова А. А. Адаптация студентов младших курсов к обучению у вузе. *Вестник Уральского отделения Российской академии образования*. 2008. № 3. С. 37-48.
13. Вяткин Л. Г., Капичникова О. Б., Дружкин А. В. Актуальные проблемы воспитания молодежи. Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 1997. 67 с.
14. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск : Харвест, 1998. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/25/word/>.
15. Гончикова О. Н. Этнопсихологические особенности процесса адаптации студентов к обучению в вузе. *Вестник Бурятского государственного университета*. 2008. № 5. С. 69-73.
16. Дече Т. Г., Тарасов К. Е. Проблемы адаптації та здоров'я людини (метологічні та соціальні аспекти). Москва : Медицина, 1976. 184 с.
17. Ердинеева К., Попова Р. Функциональная асимметрия мозга как условие адаптации студента к учебной деятельности. *Успехи современного естествознания*. 2009. № 1. С. 64-66.
18. Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г. Психологический словарь. Москва : Педагогика, 2007. 811 с.
19. Извольская А. А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе. *Молодой ученый*. 2010. № 6. С. 327-329.
20. Колмогорова Л. А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения. *Мир науки, культуры, образования*. 2008. № 4. С. 100-103.
21. Кондрашова В. П. Некоторые психологические показатели адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вищем учебном заведении. *Вопросы вузовской педагогики, психологии и дидактики*. Воронеж, 1972. С. 111-133.

22. Костенко С. С. К вопросу о внутриличностных факторах саморазвития студентом компетенции жизнеутверждающей адаптации. *Высшее образование сегодня*. 2008. № 8. С. 36-38.
23. Крысько В. Г. Социальная психология : учебник для бакалавров. 4-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2014. 553 с.
24. Кривцова С. В. Подросток на перекрестке эпох. Москва : Просвещение, 2017. 361 с.
25. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2001. 128 с.
26. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Политиздат, 1977. 15 с.
27. Логинова М. В. Жизнестойкость личности студента как фактор ее успешной адаптации к условиям обучения в вузе. *Гуманитарные и социально-экономические науки*. 2009. № 6. С. 77-80.
28. Ляхова І. Використання системного аналізу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Рідна школа*. 2001. № 1. С. 61-63.
29. Мельнік С. Н. Проблема адаптації першокурсників до навчального процесу. *Успіхи сучасного природознавства*. 2004. № 7. С. 71-72.
30. Осадчая Е. А., Петрова Р. Ф. Учебный стресс как показатель степени эмоционального напряжения организма студентов в процессе адаптации к вузу. *Ученые записки орловского государственного университета. Естественные, технические и медицинские науки*. 2009. № 4. С. 40-49.
31. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62-64.
32. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : підручник. 2-е вид. Київ : Каравела. 2008. 352 с.
33. Подоляк Я. В. Педагогика высшей школы : учебное пособие. Харьков : Изд-во ХНУ им. В. Н. Каразина, 2008. 175 с.
34. Попова Т. И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям

- вуза. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения.* 2007. № 2. С. 53-57.
35. Седин В. И., Леонова Е. В. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты. *Высшее образование в России.* 2009. № 7. С. 83-89 с.
36. Семиченко В. А. Психология деятельности. Киев : Издатель А. Н. Ешке, 2002. 248 с.
37. Сергеева С. В. Воскресенко О. А. Основные направления педагогического сопровождения адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу ВУЗа. *Известия высших учебных заведений: Поволжский регион. Гуманитарные науки.* 2008. № 3. С. 137-144.
38. Смирнов А. А., Живаев Н. Г. Уровень субъективного контроля и адаптация студента в вузе. *Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Гуманитарные науки.* 2008. № 6. С. 53-58.
39. Соловьев А., Макаренко Е. Абитуриент-студент: проблемы адаптации. *Высшее образование в России.* 2007. № 4. С. 54-56.
40. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Луганськ, 2009. 22 с.
41. Стамова Л. Г., Сикачева Ю. М. Влияние повышенной двигательной активности на адаптацию к обучению и здоровье студентов. *Культура физическая и здоровье.* 2009. № 3. С. 15-17.
42. Толстых Ю. И. Критерии оценки успешности адаптации студентов-первокурсников в вузе. *Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки.* 2011. № 4 (20). С. 137-142.
43. Томкив Е. Л. Взаимосвязь социальных значений и ценностей: к проблеме социальной адаптации личности студента. *Современные гуманитарные исследования.* 2008. № 4. С. 185-187.
44. Федотова Л. А. О взаимосвязи системы контроля в довузовской подготовке

и адаптации студента в вузе. *Известия Волгоградского государственного технического университета*. 2008. № 5. С. 84-86.

45. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. Київ : «Академвидав», 2006. 352 с.
46. Харченко С. В. Феномен адаптаційного стресу та проблеми забезпечення психічного здоров'я першокурсників під час навчальної діяльності у вищій школі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова; Психологічні наук.* 2009. № 26 (50), ч. I. С. 387-392.
47. Чернова О. В., Сячин М. В. Социально-культурные аспекты адаптации студентов на разных этапах обучения. *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2008. № 4. С. 65-74.
48. Шафажинская Н. Е. Личностная и профессиональная самооценка студентов педвуза. Москва : МГПИ, 1986. 265 с.

Додаток А

Тестування за методикою «Адаптованість студентів в вузі»

Т.Дубовицька, А. Крилова.

Після вступу до вузу вчорашні випускники шкіл стикаються з необхідністю адаптуватися до нового для них культурно-освітнього середовища. Тому пропонували їм пройти тестування «Адаптованість студентів в вузі», щоб визначити рівень готовності до навчання в університеті та рівень адаптації у навчальній групі.

З метою створення умов для підвищення якості навчання у вищому навчальному закладі, першокурсники висловили думку з приводу запропонованих суджень і проставили відповідну цифру навпроти номера судження.

1. Я активний в групі, часто беру ініціативу на себе.
2. Тримаюся осторонь, проявляю стриманість у стосунках, так як можу бути неправильно зрозумілий однокурсниками.
3. Однокурсники виявляють 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 дотримуюся 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 та 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 та в строк справляюся зі всіма навчальними завданнями з предметів.

14. У мене є власна думка з досліджуваних предметах і я завжди його висловлюю.

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

16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів по багатьом предметам.

– Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент відчуває себе в групі комфортно, легко знаходить спільну мову з однокурсниками, слідує прийнятним у групі нормам і правилам. При необхідності може звернутися до однокурсників за допомогою, здатний проявити активність і взяти ініціативу у 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 в стороні, проявляє стриманість у стосунках. 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 опановує навчальні предмети, успішно та в строк виконує навчальні завдання; при необхідності може звернутися за допомогою до вчитель, вільно висловлює свої думки, може проявити свою індивідуальність і здібності на заняттях.

– Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності говорять про те, що студент насилу опановує навчальні предмети і виконує

навчальні завдання; йому важко виступати на заняттях, висловлювати свої думки. При необхідності він не може задати питання викладачеві. По багатьом досліджуваних предметах він потребує додаткових консультацій, не може виявити свою індивідуальність і здібності на навчальних заняттях.

Додаток Б

Анкета «Адаптація до навчального процесу для студентів першокурсників»

Шановні респонденти. Просимо Вас, прийняти участь в опитуванні, метою якого є виявлення ступення адаптації студентів першокурсників у закладі вищої освіти. Уважно прочитайте питання та виберіть найбільш відповідну відповідь до нього (варіантів відповідей може бути декілька). Відповіді будуть використанні в узагальненому вигляді для аналізу роботи та підвищення якості освіти. Звертаємо Вашу, увагу, що анкета являється анонімною, вказується тільки: Факультет: _____ група _____ дата _____

1. Ваша стать.

чоловіча

жіноча.

2. Хто (що) стало для Вас джерелом інформації про заклад вищої освіти?

– офіційний сайт університету;

– родичі, знайомі;

– шкільні вчителі;

– рекламні буклети;

– дні відкритих дверей;

– представники закладу вищої освіти, які приходили з рекламою в

школу;

– соціальні мережі.

3. Які були мотиви вибору закладу вищої освіти?

– державний статус закладу вищої освіти;

– популярність і престиж закладу вищої освіти;

– висока якість викладання, про який я дізнався від родичів / друзів;

– бажання оволодіти тією професією, за якою здійснюється підготовка у

закладі вищої освіти;

– можливість працевлаштування після закінчення даного закладу вищої освіти;

– цікаве студентське життя;

– низький конкурс на напрям підготовки, за яким я вчуся;

– рішення батьків;

– вибір друзів / однокласників за принципом «Куди все - туди і я!»;

– іншого вибору не було.

4. Чи уявляєте Ви на даний момент специфіку своєї майбутньої професії?

– так;

– немає;

– небагато.

5. Ставлення до обраної спеціальності / напрямку підготовки?

– змінилося в кращу сторону;

– не змінилося;

– розчарувався.

6. Якби була можливість знову надходити, Ви вибрали б цей же факультет?

– так;

– немає;

– не знаю.

7. Чи легко справляєтеся з навчальним навантаженням?

– легко;

– думав, що буде легше, але шкільних знань не вистачило, щоб успішно оволодівати змістом курсів без додаткової підготовки;

– складно, так як розклад навчальних занять складено нерівномірно;

– важко в зв'язку з великими обсягами підготовки до навчальних занять;

– бувають труднощі через елементарну ліню, але я працюю над собою;

– не справляюся.

8. Який відсоток відвідування Вами занять?

- до 20%;
- від 21 до 50%;
- від 51 до 80%;
- від 81 до 100%.

9. Чи відчували Ви труднощі в адаптації до студентського життя?

- відчував деякі складності, важко було на початку навчання;
- відчуваю деякі проблеми до адаптації у вузі досі (перехід до № 12);
- не відчував ніяких труднощів.

10. Хто (що) допомогло адаптуватися до навчання?

- бажання навчатися;
- шкільна звичка вчитися; в. поради та допомогу куратора навчальної групи і / або співробітників деканату;
- адресна допомога і підтримка представників адміністрації факультету;
- відповіді на питання, які розкривав викладач на навчальних заняттях по курсу «Тайм-менеджмент»;
- культурно-дозвільної діяльності;
- співробітництво в групі;
- доброзичливе взаємодія з викладачами.

11. Які теми дисципліни «Тайм-менеджмент» Ви можете порекомендувати:

– _____
_____;

– мене все влаштовує в тому, як викладається і що розповідається; в. вважаю, що дана дисципліна не робить допомоги, і в ній немає необхідності.

12. Які види допомоги необхідні для успішної адаптації першокурсників?

13. Які фактори на Ваш погляд негативно впливають на якість навчання?

- великий обсяг аудиторного навантаження;
- мала завантаженість студентів;
- низький рівень мотивації студентів;
- відсутність методів стимулювання студентів до навчальної діяльності;
- низький рівень технічного оснащення навчальних занять;
- недостатня кваліфікація професорсько-викладацького складу;
- слабка організація навчального процесу;
- велика кількість студентів на одного викладача;
- стан аудиторного фонду; к. погана організація обізнаності студентів.

14. Охарактеризуйте атмосферу в студентській групі.

- доброзичливість;
- байдужість;
- взаєморозуміння;
- неузгодженість;
- співробітництво;
- конфліктність;
- дружність.

15. Як Ви ставитеся до проведення психологічних тренінгів з групою?

- позитивно;
- негативно;
- нейтрально.

16. Чи є у Вас інтерес і / або необхідність участі в колективній зустрічі з ректором?

- так, я хотів би задати питання по реорганізації вузу і свою подальшу долю;
- так, було б цікаво взяти участь у колективній бесіді і дізнатися нове; в. ні мені це не цікаво.

Дякуємо Вам за участь!