Мельничук С.Л. Формування успішної адаптації у студентів під час навчання. Збірник тез наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції «Наукова дискусія: питання педагогіки та психології». м. Київ 4-5 грудня 2020 р. Київ ГО: «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2020. – Ч.1. С.127-130.

Секція 15.Педагогічна та вікова психологія

**Мельничук С.Л.,** кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології

*Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія*

*м. Хмельницький, Україна*

**ФОРМУВАННЯ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ**

 Під час навчання у вищому навчальному закладі, у житті студентів відбуваються значні зміни. Вони носять як психологічний так і соціальний характер для багатьох із них. Відбувається значний стрибок у свідомості студентів з позиції колишнього школяра до майбутнього фахівця. Більшість педагогів вважають, що першокурсники є вже цілком зрілими і сформованими особистостями до самостійного життя у соціумі. Але початок навчання у вищому навчальному закладі для студентів починається із поетапного проходження адаптації як багатопланового і складного процесу. Він включає в себе різноманітні за складністю механізми, такі як: звикання, пристосування, відтворення, взаємодоповнення, творення, управління та самоуправління. На успішність проходження цього процесу впливають фактори внутрішнього і зовнішнього середовища. І як зазначають науковці і педагоги [2,3] для багатьох із них цей період є досить складним і навіть кризовим.

 На сьогоднішній день відсутнє єдине трактування терміну «адаптація». Адже це поняття використовується в різних галузях наукового знання і з різними науковими підходами. Дослідники трактують це поняття і як «пристосування», і як «взаємодія». На нашу думку, процес адаптації передбачає активне включення суб’єкта (першокурсника) до активних і усвідомлених дій, вчинків, рішень відповідно до нових умов життя і діяльності в соціумі. Отже поняття «адаптація» ми розглядаємо із соціально-психологічного аспекту.

Погоджуємося з думкою науковців [1,4], які зазначають, що пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг ВНЗ. Адже на першокурсників покладаються нові надії щодо формування майбутнього успішного професіонала. Багато хто із студентів починають випробовувати психологічне перенапруження. І як свідчать дослідники, формування нового стереотипу поведінки упродовж першого року навчання призводить до дезадаптаційного синдрому в 35-40% першокурсників.

Це свідчить про те , що адаптація до нового освітнього середовища не завжди проходить успішно і це є нагальною проблемою освіти у вищих навчальних закладах. Під час проведеного нами дослідження, яке включало в себе діагностичні методи (бесіда, анкетування, спостереження, експертне оцінювання) було виявлено кілька груп труднощів у навчанні студентів-першокурсників:

* внутрішні переживання, які пов’язані зі зміною учбової діяльності: із шкільного життя на доросле студентство;
* неусвідомленість вибору майбутньої професії;
* низький рівень вмотивованості до процесу навчання;
* недостатньо сформована психологічна готовність до самостійного життя;
* психологічна і матеріальна залежність від батьків;
* низький рівень саморегуляції поведінки, як результат невміння регулювати співвідношення відповідальності і залежності;
* недостатньо сформованість навиків щодо регулювання оптимального режиму навчання, праці, відпочинку;
* непідготовленість до самостійного проживання і самообслуговування у гуртожитку;
* недостатньо сформованість навичок самоконтролю.

Усі ці труднощі дуже часто є взаємопов’язані між собою. На їх прояв впливають фактори суб’єктивного і об’єктивного характеру. Ми розглядаємо їх як сукупність умов, обставин, які визначають рівень, темп, критерії і результат адаптації.

Погоджуємося з думкою науковців [2,3,4], що на процес проходження адаптації першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах впливають внутрішні і зовнішні фактори. До внутрішніх факторів ми відносимо психологічну адаптацію. На наш погляд він є досить складний і поєднує в собі різні рівні зовнішніх (соціальних факторів). Адже через внутрішні переживання студент оцінює зовнішній світ, а тому його гармонійний (задоволений) психологічний стан свідчить про завершення процесу адаптації на всіх рівнях і під впливом всіх факторів.

Ми виділяємо такі фактори ***психологічної адаптації***:

* професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість необхідних соціально-значимих якостей особистості, соціальне становище у новому колективі, внутрішній гармонійний стан (задоволення/незадоволення);
* індивідуально-психологічні особливості особистості (тип темпераменту, характер, здібності);
* вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності;
* наявність групи або служби психологічної підтримки;
* впровадження у навчальний процес першокурсників необхідних засобів психологічної підтримки.

Також ми виділяємо фактор ***навчальної (дидактичної) адаптації***, а саме:

* відповідний рівень освітньої підготовки студента до навчання у вищому навчальному закладі;
* внутрішнє усвідомлення процесу учіння: засвоєння необхідного багажу знань, вмінь та навичок;
* високий рівень навчальної мотивації на початок семестру і збереження її стійкості протягом всього періоду навчання;
* набуття навичок самостійності опрацювання літературних джерел, наукових праць, підготовки до занять;
* вміння застосовувати теоретичні знання у практичній діяльності;
* структурно-логічна подача знань для студентів під час навчання;
* професійна компетентність науково-педагогічних працівників вищого навчального закладу;
* формування студентського колективу під час навчання;
* індивідуальний, диференційований підхід до студента під час навчання;
* формування у студентів позитивного ставлення до обраної професії;
* розвиток і формування мотивації до професійної діяльності.

На нашу думку, фактори ***соціальної адаптації*** також впливають на загальний процес  адаптації студентів, до них відносимо:

* рівень розвитку культури студента: духовної, психологічної, правової, мовленнєвої;
* рівень розвитку соціальної і моральної зрілості;
* бажання бути активним учасником суспільного і навчального життя;
* рівень розвитку комунікації всіх учасників навчального процесу;
* реалізація у вищому навчальному закладі принципів педагогіки співробітництва і гуманізації освіти.

До факторів ***соціально-біологічної адаптації*** відносимо:

* загальний стан здоров’я студентів і можливість опановувати обрану професію;
* умови навчання, які відповідають санітарно-гігієнічним нормам;
* відповідні умови організації побуту, харчування, відпочинку студентів.

Отже, запропонована класифікація факторів, дає можливість зробити висновок, що процес адаптації першокурсників є комплексним і динамічним із взаємодією багатьох факторів.

Також важливим аспектом у розгляді проблеми адаптації першокурсників є визначення критеріїв адаптації. Єдиного підходу щодо їх трактування немає.

А тому ми керуємося загальними і визначальними. На нашу думку дуже важливим є внутрішній визначальний критерій, який визначає стан задоволеності ( або незадоволеності) соціально-психологічної адаптації. Цей стан особистості характеризується не тільки пристосуванням загального характеру, а успішною взаємодією із соціумом. Взаємодія тісно взаємопов’язана з визнанням активної ролі особистості першокурсника та підвищенням статусу свідомої поведінки у новій діяльності. Важливим є також розвиток і формування відповідних властивостей особистості, які виступають детермінантами і складовими психологічного стану задоволення (незадоволення) процесом і результатом адаптації. Комплексний підхід до визначення факторів впливу, їх критеріїв дають загальні висновки щодо процесу адаптації першокурсників. І є підґрунтям для корекційної роботи психологічної служби вищого навчального закладу. В основі якої будується загальна адаптаційна програма студентської групи або індивідуальна модель адаптації з урахування індивідуально-психологічних особливостей студента і врахуванням його випробовуваних труднощів адаптації.

Література

1. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения. Психологический журнал. 1994, №3. С.9-12.

2. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. Практична психологія та соціальна робота. 2004, №6. С.76-78.

3. Научитель Е.Д. Адаптация студента в ВУЗе. Практична психологія та соціальна робота. 2001, №7. С. 21-23.

4. Плотникова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. Рідна школа. 2001, №10. С. 62-64.