Мельничук С.Л. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до навчання у вищій школі. Сучасна вища освіта: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень: ІІ Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців: тези доповідей, Дніпро, 25 березня 2021 р. [Електронне видання]. ‒ Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, С.165-169.

**С.Л. Мельничук**

к.психол.н., ст..викладач кафедри психології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Проблемі адаптації першокурсників до умов навчання у вищій школі у сучасній психолого-педагогічній літературі приділяється значна увага. Але ця проблема на сьогоднішній день є невичерпною і актуальною. Під час сучасної пандемії процес адаптації ще більш ускладнився.

Аналізуючи термін «адаптація», дослідники не дійшли спільної думки щодо його трактування, адже цей термін використовується у різних галузях наукових знань. Більшість науковців розглядають цей термін як «процес пристосування» і як «взаємодію особистості із навколишнім середовищем і соціумом».

У вищій школі процес адаптації можна розглядати як активний процес взаємодії із соціумом. Він вимагає від першокурсників усвідомлених вчинків і дій, пошуку власних шляхів та рішень відповідно до нових умов життя і навчання. Сам процес адаптації багатоаспектний і містить в собі складні грані взаємин особистості. Поняття «взаємодія» розглядається як рівноправність всіх суб’єктів і об’єктів цього процесу, їх взаємовплив, взаємозв’язок. І найчастіше дослідники «взаємодію» як процес розглядають під час соціально-психологічної адаптації, яка найбільш повно розглядає всі особливості взаємин особистості у соціумі і допомагає визначити труднощі, які виникають під час цього процесу. Кожен із першокурсників випробовує свої труднощі, адже

на початок студентського життя припадає ще і вікова юнацька криза. У цей період відбувається формування соціальної зрілості особистості, опанування нових соціальних ролей, формування нових індивідуально-психологічних якостей. У більшості першокурсників формується цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність. Відбувається пошук власного «Я» через занурення у сенс буття, життєвих цілей, любові. І дуже часто це породжує внутрішньо особистісні, міжособистісні конфлікти, викликає протистояння соціуму і неадекватні реакції і оцінки поведінки особистості.

У психолого-педагогічній літературі науковці розглядають такі форми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі:

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

- 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 індивідуумом 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 [2,3].

Досліджуючи процес адаптації першокурсників, можна трактувати, що цей процес не завжди і не для всіх студентів є успішним. Узагальнюючи власні дослідження і аналізуючи праці науковців можна виділити основні труднощі, які виникають у студентів під час цього процесу:

–        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 ВНЗ – 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 [1].

В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури, дійшли висновку, що більшість психологів, адаптацію розглядають як зовнішню (професійну і соціальну) і внутрішню (біологічну і психологічну) [1]. А отже багатовимірну систему зовнішньої і внутрішньої адаптації першокурсників можна визначити як ***«соціально-психологічна адаптація»,***складовими якої є:

***професійна адаптація:*** адаптація до навчального процесу, до нових умов навчання (дидактична адаптація);

***соціальна адаптація:***взаємодія особистості із новим студентським колективом, пристосування до нових умов життя у гуртожитку; усвідомлення і прийняття нових нормативно-правових норм життя;

***біологічна адаптація:*** прийняття нового режиму фізичних, психологічних та емоційних навантажень, корегування режиму сну, праці, навчання і харчування;

***психологічна адаптація:***стан психологічного задоволення (незадоволення), комфорту (дискомфорту), відчуття внутрішньої і зовнішньої гармонії (дисгармонії) від успішності (неуспішності) професійної, соціальної та біологічної адаптацій; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності [1].

Важливим аспектом системи адаптації студентів в умовах навчального закладу є визначення факторів і  критеріїв адаптації.  Теоретичні і практичні пошуки вирішення цієї проблеми засвідчують її складність і потребують наукових досліджень, особливо у вимірах сучасного стану вищої освіти. На кожну із складових соціально-психологічної адаптації впливають певні фактори, які роблять цей процес багатогранним, складним і динамічним. Також науковці розглядають ще і внутрішні і зовнішні критерії, які впливають на успішність проходження адаптації у першокурсників.

Визначальним внутрішнім критерієм адаптації студента в умовах ВНЗ і узагальненим критерієм адаптації загалом,єстан задоволення процесом ірезультатом професійної, соціальної та біологічної адаптації. Цей процес розглядається не як пристосування, а як успішну взаємодію із соціумом. 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 [1].

Грунтовні та комплексні знання щодо факторів та критеріїв соціально-психологічної адаптації першокурсників дають можливість розробити адаптаційну модель особистості, яка будується на індивідуально-психологічних особливостях цієї вікової категорії. Ця модель включає в себе певні групові тренінги, психологічні ігри, різноманітні заняття, які процес адаптації роблять більш успішним і ефективним.

**Список використаних джерел**

1. Буяльська Т.Б., Прищак М.Д. Теоретичні аспекти адаптації студентів І курсу до навчання у ВНЗ. Електронний ресурс:http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Buyalska.php

2. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник / Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. К.: Либідь, 2001. 128 с.

3.Спіріна Т.П, Зарюгіна Є.Ю. Особливості адаптації студентів–першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. Електронний ресурс:http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4651/1/T\_SPIRINA\_J\_ZARYUHINA%20\_NVUNU\_32\_KSP&SR\_IL.pdf