

Труднощі адаптації

Адаптація студентів-першокурсників в умовах нового середовища, в умовах нової системи освіти у вищих навчальних закладах не завжди проходить успішно.

Дослідження процесу адаптації першокурсників в умовах медичного училища дозволяють виділити такі ***головні труднощі***:

- переживання, пов'язані з виходом зі шкільного колективу;
- невизначеність мотивації вибору професії;
- недостатня психологічна підготовка;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів і батьків;
- нові умови діяльності студента у училищі – 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 проживанні у 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.

В результаті вивчення психологічної та педагогічної літератури з проблеми адаптації (Т. Алексеєва, Ю. Бохонкова, Н. Герасимова, В. Демченко, О. Кузнецова, Л. Литвинова, І. Соколова), дослідження практичних аспектів адаптації першокурсників у Вінницькому національному технічному університеті розроблена теоретична модель адаптації студентів в умовах вищих навчальних закладів. Вона базується на поглядах психологів, які акцентують увагу на зовнішніх і внутрішніх видах адаптації, синтез яких і визначає поняття “загальної адаптації”. *Зовнішня адаптація передбачає професійну і соціальну адаптації, внутрішня – біологічну і психологічну адаптації.*

Систему зовнішньої і внутрішньої адаптацій ми можемо визначити як “*соціально-психологічна адаптація*”.

Види соціально-психологічної адаптації

Складовими видів соціально-психологічної адаптації є:

- **професійна адаптація:**
 - профорієнтаційна адаптація;
 - адаптація до умов навчального процесу (дидактична адаптація);
- **соціальна адаптація:**
 - призвичаювання індивіда до групи, всього студентського колективу;
 - прийняття нормативно-правових вимог вищого навчального закладу;
 - засвоєння наукових та культурних традицій вищого навчального закладу;
 - збагачення власного духовного досвіду новими формами моральної та культурної практики;
 - адаптація до умов проживання у гуртожитку;
- **біологічна адаптація:**
 - адаптація організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), режиму праці, сну, фізичних та нервових навантажень;
 - режим і якість харчування;
- **психологічна адаптація:**
 - стан психологічного задоволення (незадоволення), комфорту (дискомфорту), відчуття внутрішньої і зовнішньої гармонії (дисгармонії) від успішної (неуспішної) професійної, соціальної та біологічної адаптацій;
 - вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності.

Фактори адаптації

На процес адаптації впливають відповідні фактори, які є сукупністю умов чи обставин, що і визначають рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації. Вивчення цих факторів – неодмінна умова і передумова керування адаптаційними процесами.

Нами визначені такі фактори соціально-психологічної адаптації студентів до умов медичного училища.

Фактори професійної адаптації

Внутрішні фактори:

- ставлення студентів до обраної професії, бажання працювати в певній галузі знань, вивчати особливості професії і опановувати найвищі рівні майстерності;
- ступінь підготовки абітурієнта до навчання у вищому навчальному закладі: відповідність обсягу і рівня знань, умінь і навичок абітурієнтів вимогам освітнього процесу; потреба абітурієнта в навчальній діяльності;

- усвідомлення необхідності і можливості засвоєння певного обсягу знань для одержання професійної освіти;
- пристосування до характеру, змісту, умов і організації навчального процесу;
- стійкий інтерес до предметів спеціального і загального циклу;
- набуття навичок самостійності в навчальному і науковому процесах;
- потреба в самоосвіті;
- уміння застосовувати знання на практиці;
- задоволеність міжособистісними відносинами у студентській групі та ін.

Зовнішні фактори:

- структура та організація навчального процесу;
- професійна та педагогічна компетентність викладачів навчального закладу;
- наявність інституту кураторства;
- морально-психологічний клімат в групі;
- особистісний підхід до студента, незалежно від показників успішності;
- реалізація у навчальному закладі принципів педагогіки співробітництва та ін.

Фактори соціальної адаптації:

- соціальна і моральна зрілість;
- рівень психологічної культури;
- рівень культури поведінки;
- рівень правової культури;
- рівень мовленнєвої культури;
- індивідуально-особистісні властивості;
- бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу;
- при звичаювання індивіда до групи, взаємини з нею;
- задоволеність спілкуванням з однокурсниками, викладачами;
- безконфліктна поведінка;
- формування власного стилю поведінки.

Фактори біологічної адаптації:

- загальний стан здоров'я і тип нервової системи;
- санітарно-гігієнічні умови навчання;
- організація побуту, харчування, відпочинку студентів.

Фактори психологічної адаптації

Визначення і аналіз факторів психологічної адаптації ускладнено тим, що психологічна адаптація, з одного боку, є умовою різних адаптаційних

процесів, а з іншого – вона є їх кінцевим результатом як певний психологічний стан задоволення (незадоволення), комфорту, гармонії.

Тому *факторами психологічної адаптації* є:

- успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптацій (професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість соціально-значимих здібностей, якостей, становище в колективі, задоволення особистим статусом, можливість прояву індивідуальності та ін.);
- самосвідомість індивіда;
- характерологічні особливості і якості особистості;
- психологічна підготовка;
- вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності;
- наявність служби психологічної підтримки;
- вивчення процесів адаптації студентів першого курсу;
- розробка і впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптовності студентів перших курсів вищих навчальних закладів.

Запропонована класифікація дозволяє розглядати адаптацію студентів як комплексний, динамічний процес, обумовлений взаємодією профорієнтаційних, соціальних, біологічних і психологічних факторів.

Критерії адаптації

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

Нами визначені такі критерії процесу та результату соціально-психологічної адаптації:

Внутрішні критерії

Визначальним внутрішнім критерієм адаптації студента в умовах училища і узагальненим критерієм адаптації є *стан задоволення* процесом і результатом професійної, соціальної та біологічної адаптації. Причому, такий стан не є результатом *пристосування* до об'єкта адаптації, а результатом взаємодії людини з відповідним об'єктом (середовищем). Взаємодія передбачає процес взаємовпливу, що приводить до вдосконалення як людських якостей, так і середовища. Взаємодія тісно пов'язана з усвідомленням активної ролі особистості в процесі адаптації та з підвищенням ролі свідомої самоформування поведінки. Тому важливим є розвиток у людини відповідних властивостей, які, з одного боку, були б чинниками впливу на об'єкт (середовище) адаптації, а з іншого, виступали б внутрішніми

детермінантами і складовими стану задоволення процесом і результатом адаптації. До них ми можемо віднести такі:

- 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 до спілкування, нових знань тощо;
- мотивована критика власного сценарію і стратегій поведінки;
- повага до людини;
- бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу;
- стан здоров'я людини та ін.

Зовнішні критерії:

- ставлення студентів до обраної професії і намагання довідатися про особливості професії й опанувати нею;
- усвідомлення необхідності і намагання засвоїти певний обсяг знань для отримання професійної освіти;
- стійкий інтерес до предметів спеціального і загального циклу;
- пристосування до характеру, змісту, умов і організації навчального процесу;
- набуття навичок самостійності в навчальній і науковій роботі;
- потреба і реалізація процесу 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.

Інформаційна складова

Для розробки куратором ефективної системи заходів з адаптації першокурсників йому необхідно мати відповідну інформацію. Вона допоможе прогнозувати і передбачати можливість виникнення адаптаційних проблем у студентів 1-го курсу:

- невизначеність мотивації вибору професії;
- невідповідність обсягу і рівню знань, умінь і навичок абітурієнтів вимогам освітнього процесу;
- недостатність психологічної підготовки;
- не вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності у нових умовах;
- відсутність навичок самостійної роботи;
- вихідний стан здоров'я і тип нервової системи;
- індивідуально-особистісні властивості психіки.

Для отримання відповідної інформації про студентів куратор може використовувати такі джерела:

- ознайомлення з особовою справою студента;
- проведення анкетувань, тестувань;
- тренінгові (ігрові) форми роботи з групою (можливо за участю спеціаліста-психолога);
- індивідуальне спілкування зі студентами;
- спілкування з викладачами, батьками студента та ін.

Розробка і впровадження системи заходів з адаптації студентів

Розробка куратором системи заходів з адаптації студентів базується на відповідних складових (або напрямках) соціально-психологічної адаптації: професійній, соціальній, біологічній і психологічній.

Професійна адаптація:

- ознайомлення першокурсників зі змістом, перспективами обраної ними професії;
- допомога у адаптації до вимог навчального процесу.

Соціальна адаптація:

- адаптація індивіда до умов групи, всього студентського колективу;
- створення у студентській групі здорової морально-психологічної атмосфери;
- ознайомлення студентів з нормативно-правовими вимогами перебування у училищі;

- адаптація студентів до морального та культурного середовища ВНЗ;
- адаптація студентів до умов проживання у гуртожитку.

Біологічна адаптація:

- врахування в процесі навчально-виховної роботи стану здоров'я та психологічних властивостей особистості;
- залучення студентів до занять фізкультурою і спортом;
- піклування куратора про створення санітарно-гігієнічних умов навчально-виховного процесу;
- допомога та поради студентам із організації побуту, харчування, відпочинку та оздоровлення й ін.

Психологічна адаптація:

- вивчення довузівських передумов адаптації студентів першого курсу (психологічні властивості, рівень моральної та психологічної культури, рівень знань тощо) та врахування їх в процесі навчально-виховної роботи;
- врахування характерологічних особливостей і якостей особистості в навчально-виховному процесі;
- заходи корекції процесу адаптації студентів до умов вищого навчального закладу;
- заходи, спрямовані на розвиток психологічної культури студента;
- заходи формування самосвідомості індивіда та ін.

Моніторинг процесу та результатів адаптації

Моніторинг адаптації студентів містить в собі такі напрямки:

- соціологічні та психологічні дослідження різних аспектів адаптації студентів;
- успішність студентів академгрупи;
- відвідування студентами занять;
- дотримання студентами Правил внутрішнього розпорядку ВНЗ та чинного законодавства України;
- участь студентів у наукових, культурних, спортивних та громадських заходах й ін.

Засоби моніторингу:

- проведення анкетувань та тестувань;
- індивідуальне спілкування зі студентами;
- спілкування з батьками студентів;
- спілкування з викладачами та ін.

Організаційними формами адаптаційної роботи куратора є:

- кураторські години;
- загальнофакультетські кураторські години;
- збори студентів групи;
- збори студентів, які проживають у гуртожитку;
- участь студентів у наукових, культурних, спортивних та громадських заходах;
- організація тематичних вечорів, зустрічей, екскурсій, походів в театри, кінотеатри;
- співпраця зі Службою психологічної підтримки у розробці і впровадженні соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптовності студентів.
- індивідуальна робота зі студентами та ін.

На основі вищевикладеної системи кураторами складається та реалізується “План роботи куратора з адаптації студентів академічної групи до умов ВНТУ”.

Орієнтовний перелік заходів куратора з адаптації студентів академічної групи в умовах училища:

- знайомство з групою, проведення гри “Знайомство” та ін;
- збір даних про студентів методом анкетування;
- проведення психологічних тестувань з метою визначення ймовірності виникнення адаптаційних проблем у студентів;
- постійний моніторинг процесу адаптації студентів (психологічні тести, спілкування з групою, викладачами, заступником декана з виховної роботи, батьками, індивідуальне спілкування зі студентами тощо);
- допомога куратора у вирішенні індивідуальних та колективних морально-психологічних проблем, які виникають у студентів в процесі адаптації;
- допомога куратора у формуванні в групі здорового морально-психологічного клімату та у профілактиці порушень студентами Правил внутрішнього розпорядку у училищі;
- ознайомлення студентів з системою виховної роботи у училищі;
- ознайомлення студентів з Програмою реалізації гуманітарної політики та виховної роботи у ВНТУ;
- ознайомлення студентів з Правилами внутрішнього розпорядку у училищі;
- зустрічі в рамках кураторських годин з представниками Служби психологічної підтримки училища (можливі інформаційні та тематичні зустрічі);
- вибори органів студентського самоврядування групи (профорг, заступники старости за напрямками);
- ознайомлення студентів з системою студентського самоврядування у училищі;
- зустрічі з представниками студентської ради факультету;

- зустрічі з представниками профспілки студентів училища;
- ознайомлення студентів з модульно-кредитною системою навчання;
- бесіда “Як працювати в бібліотеці”;
- бесіда “Як краще організувати навчальну та самостійну роботу”;
- бесіда “Про етику міжособистісних стосунків у групі”
- зустрічі з представниками організацій, фірм, провідними спеціалістами випускових кафедр, випускниками, магістрантами, аспірантами;
- залучення студентів до культурно-мистецьких, оздоровчо-спортивних заходів та організації студентського дозвілля;
- піклування куратора про соціальні умови життя і побут студентів, особливо тих, які проживають у гуртожитку;
- бесіда “Про підготовку до екзаменаційної сесії (форми активізації навчання студентів з підготовки до складання сесії)”
- аналіз на кураторських годинах стану відвідування студентами групи занять, успішності та дисципліни в групі;
- обговорення результатів модуля;
- підведення підсумків навчального триместру (року);
- бесіда “Мовленнєва культура студента”;
- бесіди “Про здоровий спосіб життя як запоруку успішної самореалізації особистості”;
- бесіди “Про профілактику та запобігання розповсюдженню в студентському середовищі негативних явищ (паління, пияцтва, наркоманії, СНІДу тощо)
- зустрічі з цікавими і видатними людьми України, ветеранами війни та праці й ін.