

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

протиріч і прогнозування. Робота над економічними проектами, розв'язування економічних задач тощо, сприятимуть кращому засвоєнню матеріалу при такому напрямку навчання.

Розвиток в учнів самостійності, ініціативності і творчості у процесі оволодіння економічними знаннями, ставить їх у позицію активного суб'єкта навчальної діяльності, адже когнітивні ключові компетенції можуть ефективно формуватися тільки за умови включення учнів у самостійну, активну навчальну діяльність.

Висновок. Таким чином, працюючи в умовах навчального, наукового чи інформаційного особистісно-орієнтованого середовища, учні, виступаючи на початковому етапі навчально-виховного процесу споживачами інформації стають спроможними перейти у категорію дослідників і перетворювачів моделей економічних процесів. Можна зробити висновок, що основною ланкою навчального, наукового, інформаційного, особистісно-орієнтованого середовища є не якийсь конкретний засіб чи метод навчання, а спеціально організована система навчання і виховання, яка дозволяє реалізувати задані функції

з найменшими витратами сил, засобів і ресурсів і забезпечити найбільш сприятливі умови роботи в процесі формування в учнів компетенцій економічної культури, розкрити творчий потенціал особистості.

1. *Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения // Избранные педагогические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 318 с.*

2. *Бардян К.В. Как научить детей учиться: Кн. для учителя. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Просвещение, 1987. – 111 с.*

3. *Булаченко С.Д. “Готуємось до олімпіади і конкурсів з економіки”. Методичний посібник. – Ніжин: В-во “Міланік”, 2010 р. – 42 с.*

4. *Дзундза А.І. Аналіз теоретичних та методологічних засад формування соціоекономічної культури студентів ВНЗ України // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки / зб. наук, праць. – Київ-Запоріжжя. – 2003. – Вип. 27. – 420 с.*

5. *Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. Т.2 / Под редакцией В.В. Давыдова и др. – М.: Педагогика, 1983. – 456 с.*

6. *Улыбин К.А. Современное экономическое мышление. – М.: Политиздат, 1986. – 239 с.*

Стаття надійшла до редакції 21.12.2011

УДК 159.923.2

Наталія Жигайло, доктор психологічних наук, професор кафедри менеджменту
Львівського національного університету
імені Івана Франка

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Стаття присвячена проблемі соціальної адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання у вищому навчальному закладі. Розробка корекційних заходів з прискорення адаптації і запобігання дезадаптації – це ключові питання окресленої проблеми.

Ключові слова: студенти-першокурсники, вищий навчальний заклад, соціальна адаптація, соціально-психологічний тренінг, психокорекційні вправи.

Лит. 7.

Постановка проблеми. Проблема соціальної адаптації особливо гостро відчувається у молодіжному середовищі. Вона позначається і на психічному здоров'ї молодої людини, і на формуванні її ціннісних норм, і на формах поведінки. Велика кількість молоді, що схильна до девіантної поведінки, свідчить про домінування в їхньому соціальному розвитку саме низької соціальної адаптації. Тому соціальна адаптація стає важливою категорією понятійного апарату соціальної педагогіки, а також предметом глибокого практичного вивчення і втручання.

Проблема соціальної адаптації студентів-

першокурсників була і залишається питанням вивчення багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених, зокрема, відображена в працях С. Максименка, В. Моляко, Г. Балла, М. Боришевського, Г. Васяновича, М. Варія, В. Рибалки, В. Семиченко, О. Солодухової, Т. Яценко та інших.

Цілеспрямований аналіз літературних джерел засвідчив, що до теперішнього часу не стала предметом глибокого вивчення соціально-психологічна адаптація професійно зорієнтованих студентів, зокрема особливості її протікання в нових умовах їхнього навчання. Водночас відомо, що саме професійна адаптація зумовлює поглиблення знань, умінь та навичок, духовне

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

зростання особистості, успішне оволодіння майбутньою професією.

Мета дослідження полягає у розкритті психологічних особливостей процесу соціальної адаптації студентів першокурсників та соціально-психологічних факторів діяльності психолога з вирішення проблем соціальної адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання.

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити найбільш загальні підходи до визначення поняття адаптації. Адаптацією прийнято вважати процес активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища; результат цього процесу; один з соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості.

У вищих навчальних закладах адаптація пов'язана з включенням студентів – вчорашніх абітурієнтів – в нові умови життя. Причому поняття “адаптація студентів” носить конкретний характер і означає насамперед саме пристосування особистості до конкретних умов вищого навчального закладу (ВНЗ).

Виходячи з найважливіших напрямів становлення особистості, **основний зміст процесу адаптації** студентів молодших курсів пропонуємо визначити як:

- ознайомлення з новими видами навчальної діяльності; – нове ставлення до професії; – освоєння нових навчальних норм, оцінок, засобів і прийомів самостійної роботи, інших вимог; – пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаїв і традицій; – пристосування до нових умов побуту в студентських гуртожитках, нового культурного середовища, нових форм використання вільного часу.

Нами визначено деякі характеристики соціального статусу студента перших курсів вищого навчального закладу. Суттю такого статусу можна вважати оволодіння нормами і функціями майбутньої професійної діяльності. Відмінними рисами соціального статусу можуть бути:

- усвідомлення нової якості в своїй соціальній позиції, підвищене почуття власної гідності (“я вже не школяр, а студент”); – прагнення закріпитися в цій новій для себе позиції; – прагнення домогтися перших успіхів, які підтверджують нову, більш високу, позицію; – зацікавленість і старанність у виконанні навчальної та іншої роботи в стінах ВНЗ; – різноманітність навчальних і позакласних інтересів.

Навчання у вищому закладі освіти є одним з тих видів діяльності, який передбачає велике розумове та нервово-емоційне навантаження. В особливо складне становище потрапляють

студенти-першокурсники, які після важких випускних екзаменів у школі та ще складніших вступних іспитів у вищий навчальний заклад опиняються у незвичних соціальних умовах. Змінюється ритм роботи, відпочинку, сну; з'являються нові емоції та переживання. Досить часто вони призводять до фрустрації і розчарування.

Щоб детальніше вивчити та знайти шляхи вирішення цієї проблеми, нами проведено діагностичне дослідження серед студентів першого курсу Львівського національного університету імені Івана Франка у 190 осіб, яке складалося з двох етапів:

1 етап

Методами бесіди та контент-аналізу отриманої вербальної продукції були виявлені типові очікування, установки першокурсників щодо навчання в університеті. Узагальнені й найбільш типові очікування мають такий вигляд:

1) університет – “храм науки”, в якому потрібно дуже багато часу приділяти навчанню;

2) здійснюється жорсткий контроль за дисципліною та навчанням, зокрема, студенти очікували:

- систематичного нагляду й опіки з боку викладачів і кураторів (“чому за нами ніхто не слідкує?”);

- детальних пояснень щодо поведінки на лекціях і семінарах, у позанавчальний час (“чому ніхто не пояснює, що і як потрібно робити?”);

3) очікування щодо ровесників, одногрупників:

- знайомство буде організовано ззовні;

- вдасться швидко зайняти бажаний статус у групі, стати “своїм”;

4) очікування щодо структурування позанавчального часу:

- першокурсники передбачували, що викладачі допоможуть організувати позааудиторну підготовку до занять і навіть вільний час.

2 етап

Для діагностики проблем адаптації першокурсників був використаний метод анкетування. Анкета складалася з блоків питань, які відповідають основним проблемам, виявленим на попередньому етапі нашого дослідження.

Отже, запитання були спрямовані на виявлення:

1. Наявності переживання адаптаційного стресу.

2. Особливостей мотивації навчання.

3. Стратегії навчальної діяльності.

4. Орієнтації в ситуації навчання в університеті.

5. Установок, уявлень, очікувань щодо навчання в університеті.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

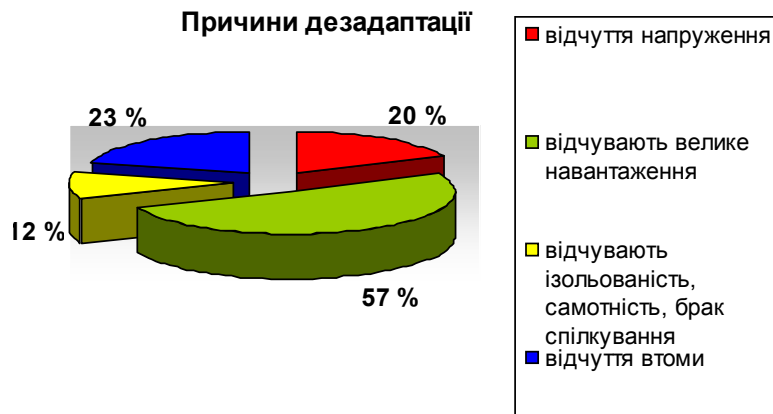


Рис. 1

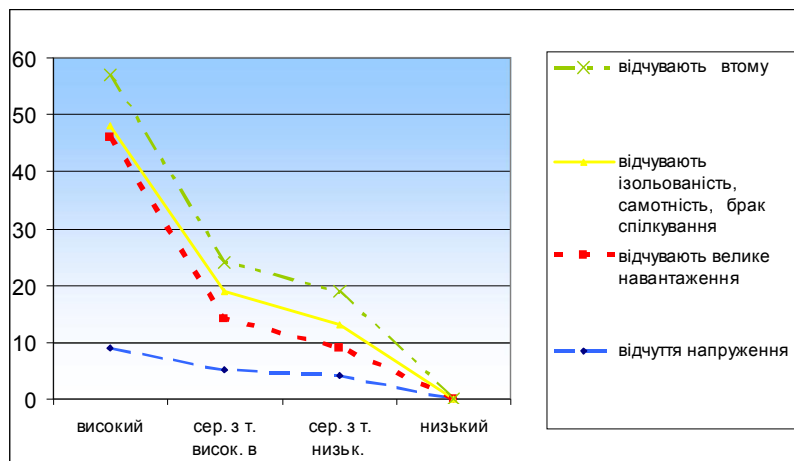


Рис. 2. Рівні схильності до дезадаптації

В результаті проведення опитування ми отримали такі дані: чимала кількість опитаних першокурсників – 58% відчуває напруження, деяку ізолюваність, швидко втомлюється. Це, ймовірно, свідчить про те, що їм доводиться докладати багато зусиль для навчання. Ці зусилля не завжди ефективні, адже певна частина першокурсників не встигає підготуватися до семінарів, а лекційний матеріал не завжди розуміє. Водночас їхні очікування (щодо викладачів, власної академгрупи) виявляються хибними. Більшість студентів-першокурсників губиться перед необхідністю засвоїти весь обсяг навчальної інформації в установлені програмні строки. В цих умовах відсутність навичок розумової роботи є однією з найважливіших причин неуспішності. Сюди відноситься невміння писати конспекти, виділити в тексті головне і другорядне. Лише пізніше в них напрацьовується власна система скорочень, навички конспектування тощо.

На подальшому етапі дослідження ми провели для цієї вибірки запитальник Тейлора для виміру

рівня тривожності (“Особистісна шкала проявів тривоги”). Запитальник складається із 50 тверджень. Для продовження дослідження емоційних станів застосовано тест-шкалу депресії, що розроблена для диференційованої діагностики депресивних станів і станів близьких до депресії. Результати цього тесту свідчать, що у переважній більшості студентів спостерігається легкий стан депресії ситуативної чи невротичної генези (рис.3).

Для нормальної і швидкої адаптації слід створити позитивний психологічний клімат в колективі – бажаний для студента стан, який свідчить про гармонію у внутрішньому психічному і соціальному його житті. З цією метою психологам і керівникам груп вищих навчальних закладів бажана:

- орієнтуватися в проблемах адаптації; - вивчати реальні потреби студентів;
- мати покликання до роботи педагога; - проводити зі студентами довірчі бесіди, які давали б їм змогу висловити свої переживання, а згодом – упоратись із ними.

Доцільно: здійснювати опитування студентів

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

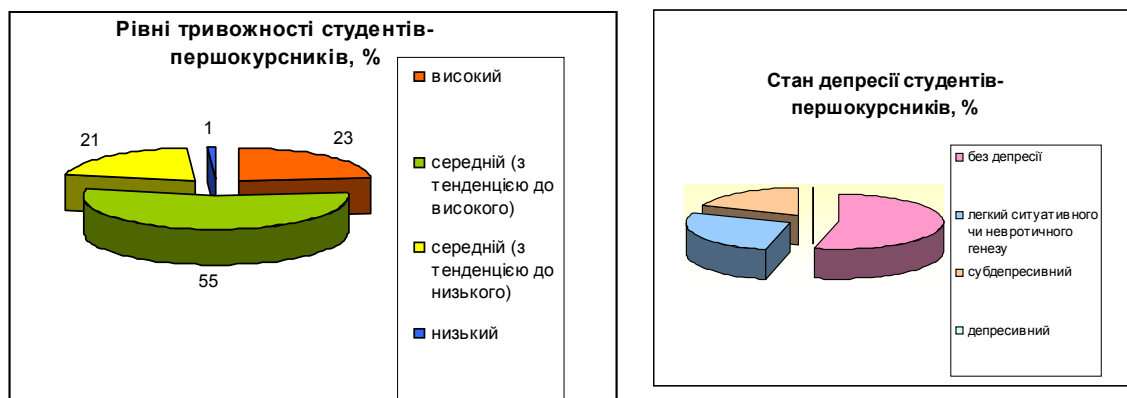


Рис. 3

про їх настрій, причини образ та незадоволення; проводити індивідуальні бесіди з батьками з метою глибокого вивчення сім'ї;

- організувати виховні заходи, в процесі яких проводити сеанси корекції поведінки, а саме: закріплювати впевненість студента у собі, вміння природно поводитися серед інших; - тренувати прояви волі студента в різних життєвих ситуаціях, схвалювати за саме намагання подолати перешкоду, сприяти збереженню в студентів самоповаги, розвивати якості, необхідні для виживання; - проводити анкетування з метою перевірки самопочуття студентів;

- проводити тестування з метою вивчення особистісних особливостей студентів.

З метою прискорення процесу адаптації студентів-першокурсників, нами створена "Програма адаптаційного курсу для студентів нового набору всіх спеціальностей". Ця програма передбачає:

- навички професійної етики психолога;
- використання психокорекційних вправ, спрямованих на прискорення процесу адаптації студентів-першокурсників; - підбір технік психотренінгової роботи з молоддю; - створення системи психокорекційних заходів з вирішення проблем молоді.

Оволодіння знаннями запропонованого курсу сприяє формуванню у педагогічних працівників готовності до управління процесом адаптації особистості.

Техніки психотренінгової роботи з проблемами адаптації першокурсників до умов вищого закладу освіти. Профілактична робота включає два основні блоки психологічних засобів і методів: групові та індивідуальні. Оскільки, перед нами стоїть проблема адаптації студентів 1 курсу до умов навчання у вищому навчальному закладі, то в цьому випадку буде доцільним використання двох блоків.

Ми будемо розглядати особливості групових занять з адаптації студентів 1 курсу до умов навчання. Групова робота спрямована на зниження рівня нервово-психологічного напруження, регуляцію психічних станів, корекцію психологічних станів, а також здійснення підтримки психічної діяльності індивіда. Групова робота з цієї проблеми передбачає створення програми тренінгу. Метою такого тренінгу є зниження рівня нервово-психічного напруження, регуляція психічних станів, підвищення мотивації навчання, ознайомлення з особливостями студентського життя.

Розглянемо найтипівіші проблеми, які виявляються в ході тренінгу. Умовно їх можна поділити на такі блоки:

1. Питання, що стосуються самоорганізації.
2. Орієнтаційні питання.
3. Проблема міжособистісних відносин.
4. Боязнь помилок і невдач.

1 сеанс. Мета першого сеансу – виявлення в учасників тренінгу типових для першокурсників очікувань, ілюзій, переживань і складнощів, пов'язаних процесом адаптації до умов навчання у ВНЗ.

1. Знайомство. Ведучий: "Ми зібралися, щоб відверто поговорити про деякі проблеми студентів першого курсу і про те, як ці проблеми вирішити. Спочатку необхідно домовитися про деякі правила нашого спілкування. Насамперед давайте домовимося: ніхто з нас не буде розповідати іншим людям про те, що відбувалося тут, у цьому кабінеті, в цьому колі. Лише тоді кожен буде впевнений, що його проблеми не стануть відомими іншим. Чи зможете ви дотриматися цих правил? (Ведучий запитує всіх по черзі. Тренінг продовжується лише тоді, коли члени групи прийняли рішення дотримуватися правила конфіденційності).

Вправа "Асоціація на самого себе".

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я і дати дві асоціації самого себе: перша – “Я такий, яким я є зараз”; друга – “Я такий, яким я був рік тому”. Асоціювати себе бажано з явищами природи – погодою, порою року часом доби тощо.

Така вправа дозволяє першокурснику, по-перше, подати коротко про себе інформацію; по-друге, відрефлексувати наявність (або відсутність) в особистості змін, які відбулися протягом останнього року. Психолог, відповідно, отримує можливість діагностувати актуалізованість проблеми адаптації та інших особистісних проблем.

2. Діагностика адаптаційних проблем.

Згідно з опитуваннями та психодіагностичними обстеженнями, проведені соціально-психологічною службою, типовими адаптаційними проблемами є:

1) хибні, неадекватні очікування та ілюзії щодо навчання;

2) невизначеність власних життєвих планів і цілей;

3) необізнаність з поведінковими нормами, стандартами, прийнятими в студентському середовищі;

4) невизначеність власної стратегії навчання.

Але, незважаючи на те, що названі вище проблеми є типовими і зустрічаються з року в рік, бажано виявити їх наявність серед конкретних учасників тренінгу з таких причин: по-перше, рівень вираженості й особистісна специфіка цих проблем завжди є різною; по-друге, при виявленні проблеми вона актуалізується для самого діагностованого, що сприяє ефективності тренінгової роботи.

Діагностична фаза тренінгу проводиться в формі бесіди. Ведучий задає такі запитання:

1. Скажіть, будь ласка, якими були Ваші перші враження від вищого навчального закладу і від навчання у ньому? 2. З якими проблемами Ви уже зустрілися? 3. Які враження у Вас були після перших семінарів? 4. Що дасть Вам, на Вашу думку, навчання у ВНЗ? 5. Яким Ви уявляєте собі студентське життя?

Ведучий опитує всіх послідовно по колу, починаючи з себе, далі – студентів старших курсів і, нарешті, першокурсників. Досвід проведення таких тренінгів свідчить: якщо почати опитування з першокурсників, то їхні відповіді характеризуються закритістю і лаконізмом. Коли ж вони є свідками невимушеної поведінки і відвертості старшокурсників, то мимоволі наслідують їх.

3. Робота з адаптаційними проблемами раціонального характеру.

Як правило, на цьому етапі виявляються проблеми раціонального порядку, пов'язані зі

звичайною необізнаністю вчорашнього школяра щодо системи навчання у ВНЗ.

Тому найбільш ефективним прийомом на цьому етапі є відверті розповіді першокурсників про цю систему (з їхньої точки зору), їхні розповіді стосуються таких питань:

- для чого потрібні лекції; - як слухати і як використовувати лекційний матеріал; - як краще поводитися на семінарах і як готуватися до них; - як краще конспектувати навчальний матеріал; що таке сесія і як підійти до неї “озброєним”.

Як свідчать проведені соціально-психологічною службою тренінги, присвячені цій проблемі, подібна інформація значно краще сприймається першокурсниками від студентів у ході неформального спілкування, ніж від викладачів і кураторів у ході регламентованого спілкування. (Оскільки ці розповіді мають бути спонтанними, то до них є лише одна вимога: головна діюча особа (колишній першокурсник) не повинна в цій розповіді виглядати суперменом, а навпаки, має потрапляти в скрутне становище, переживати чималі труднощі, але згодом долати їх).

II сеанс. *Тренінг поведінки*: засвоєння норм студентського середовища.

Мета другого сеансу напрацювання форм та норм поведінки в студентському середовищі. Ведучий коротко пояснює, що студентське спілкування багато в чому відрізняється від спілкування школярів, і пропонує провести такі вправи:

Вправа “Як стати своїм”. Учасникам тренінгу пропонується ситуація, коли студент нікого не знає із членів своєї академічної групи, але хоче познайомитися з ними й увійти в контакт. Для цього йому необхідно сказати кілька фраз, щоб на нього звернули увагу, сприйняли як “свого”.

Програється кілька варіантів такого знайомства, після чого проводиться обговорення. Роль старшокурсників – надання зворотного зв'язку в процесі пошуку оптимальної моделі поведінки (адекватної нормам студентського середовища).

Вправи “Перехоплення ініціативи”. Пропонується ситуація неформального спілкування-конкуренції серед студентів. Умови ситуації є такими: кожному студенту хочеться привернути увагу до себе, розповісти щось цікаве і значуще для інших. Завдання полягає в тому, щоб вдало перехопити ініціативу у попереднього оповідача, при цьому не образивши його, не поводячись грубо чи агресивно, а, крім того, з перших слів викликати увагу і зацікавленість присутніх. У ролі перехоплюючого ініціативу виступають по черзі всі учасники тренінгу. Старшокурсники одночасно грають роль експертів і трансляторів певних усталених зразків поведінки в студентському середовищі.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Таблиця 1.

Рівень тривожності	до психокорект. вправ (%)	після психокорект. вправ (%)	Стан депресії	до психокорекційних вправ (%)	після психокорекційних вправ (%)
високий	23	5	без депресії	54	96
середній (з тенденцією до високого)	55	15	легкий ситуативного чи невротичного генезу	27	4
середній (з тенденцією до низького)	21	18	Субдепресивний	19	0
низький	1	62	депресивний	0	0

Вправа “Незалежна поведінка”. Ця вправа є модифікацією досить відомої тренінгової вправи “Невпевнена, впевнена й агресивна відповідь”. Вона спрямована на тренування поведінки незалежної від поведінки академгрупи, здатність самостійно приймати рішення в ситуації тиску з боку групи.

Ведучий пропонує відтворити таку типову проблемну ситуацію: студентська академгрупа проявляє негативне ставлення до активності в навчанні окремого студента. Після його успішної відповіді на семінарі деякі члени групи проявляють це:

- 1) невербально;
- 2) в іронічних запитаннях (“Чого ж ти рвешся, ти у нас найрозумніший?”);
- 3) у звинуваченнях і загрозах (“Ти хочеш щоб ми виглядали дурниками. Почекай, оголосимо тобі бойкот”).

Першокурсник повинен дати впевнену, але не агресивну відповідь негативно налаштованій групі. Якщо виникають труднощі, він може обрати собі “двійника” (наприклад, старшокурсника), який буде вербально або невербально доповнювати його відповідь. Ведучий запитує учасників тренінгу, з якими ще типовими складними ситуаціями вони зустрічалися; далі відбувається рольове розігрування ситуацій.

Внаслідок використання психокорекційних вправ, спрямованих на подолання стану тривожності і депресії, та прискорення процесу позитивних змін емоційної сфери досліджуваних, одержали такі дані:

Висновки. Таким чином, проходження названих вище сеансів психологічного тренінгу адаптації першокурсників, хоча і не дозволяє студентам повністю позбутися адаптаційних проблем, але інтенсифікує адаптаційні процеси, збільшує рефлексію труднощів, які відчуває першокурсник. Водночас взаємодія зі старшокурсниками, яка відбувається під час

тренінгу, переконує його, що подібні проблеми є нормальним явищем, бо їх не так уже складно подолати. А, крім того, першокурсник (зокрема випускник сільської школи) інколи з певним здивуванням дізнається, що можна моделювати свою поведінку, змінювати її, і може переконатися на практиці, до яких результатів це призводить.

Після проведення нами заходів, передбачених у “Програмі адаптаційного курсу для студентів нового набору всіх спеціальностей” рівень тривожності та стан депресії у студентів-першокурсників суттєво знизився. Дослідження показало, що процес адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання можна прискорити за допомогою адаптивно-розвивальної програми психокорекційних заходів і технік психотренінгової роботи.

1. Балл Г.А. Поняття адаптації и ее значення для психологии личности // *Вопр. психол.* – 1989. – №1. – С. 92 – 100.

2. Боришевський М. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. – К.: 2000. – 76 с.

3. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.

4. Васянович Г.П. Морально-правова відповідальність: теоретико-методологічний аспект: Монографія. – Львів: Ліга-Прес, 2000.

5. Максименко С.Д. Основи генетичної психології. – К.: НПУ Перспектива, 1998. – 543 с.

6. Мазепа Х., Жигайло Н. Програма адаптаційного курсу для студентів нового набору всіх спеціальностей Львівського державного медичного коледжу імені Андрея Крупинського. – Львів, 2003. – 25 с.

7. Яценко Т.С. Психологічні основи психокорекції: Навч. посіб. К.: Либідь, 1996. – 246 с.

Стаття надійшла до редакції 30.01.2012