

Адаптація студентів першого курсу

Адаптація – процес і результат взаємодії індивіда і навколишнього середовища, що забезпечує оптимальне його пристосування до життя і діяльності. Адаптація компенсує недостатність звичної поведінки в нових умовах. Через неї реалізується можливість прискорення ефективного функціонування особистості в незвичайних обставинах. Якщо адаптація не настає, виникають додаткові труднощі в спілкуванні, в опануванні предмета діяльності, аж до порушення її регулювання.

Період адаптації першокурсника пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що може породжувати труднощі як у навчанні так і в спілкуванні. Адаптаційний період у різних студентів відбувається по-різному, залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей, рівня готовності до навчання.

Труднощі адаптаційного періоду пов'язані з:

- 1) розлученням зі шкільними друзями і позбавленням їхньої підтримки та розуміння;
- 2) невизначеністю мотивації вибору професії та недостатньою психологічною готовністю до опанування нею;
- 3) несформованістю системи саморегуляції і самоконтролю за своєю діяльністю і поведінкою та відсутністю повсякденного контролю за ними з боку батьків і викладачів;
- 4) пошуком оптимального режиму праці й відпочинку та налагодженням побуту;
- 5) відсутністю навичок самостійної навчальної роботи (невміння працювати з джерелами інформації, конспектувати літературу тощо).

Варто відмітити, що О.Г. Мороз розрізняв такі форми адаптації студентів-першокурсників:

1) адаптація формальна, яка стосується інформаційної обізнаності з новими реаліями студентського життя, пристосування до умов навчального закладу, до структури закладу взагалі, до тих вимог, які ставляться перед студентами, усвідомлення ними своїх прав і обов'язків.

2) адаптація соціально-психологічна як процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням загалом; пристосування до нового соціального оточення (викладачі, однокурсники, сусіди в гуртожитку, соціальна структура великого міста тощо); перебудова наявних соціальних навичок і звичок; різкий перехід до самостійного життя.

Для більш повного розкриття теми, варто відзначити, що у дослідженні В.А. Демченко встановлено взаємозв'язок між перебігом процесу соціально-психологічної адаптації студента і його «Я-концепцією». Підвищена напруга

психофізіологічних механізмів адаптації спостерігається у студентів із дуже низькою усвідомлюваною самооцінкою, з низьким рівнем неусвідомлюваного прийняття себе, зі суперечливим і несуперечливим негативним типами «Я-концепції», з низьким рівнем домагань. Найнижчу особистісну адаптацію демонструють студенти з низькою, а особливо – з дуже низькою усвідомлюваною самооцінкою. При дуже низькому неусвідомлюваному прийнятті себе особистісна адаптованість досліджуваних знижена насамперед у плані поведінкової регуляції.

Швидкість і глибина адаптації першокурсників до нових умов знаходяться у прямій залежності від того, наскільки своєчасно і повно вони отримують методичну і практичну допомогу з правильної організації їх праці, побуту, відпочинку.

У процесі адаптації першокурсників у кожній групі створюється не тільки система взаємостосунків, але й мікрогрупи. У період становлення студентського колективу серед мікрогруп виділяється лідируюча. Саме ця група, її спрямованість, згуртованість, моральні норми та система міжособистісних стосунків у ній створюють тенденції розвитку всієї групи.

Процес адаптації залежить від багатьох чинників: це і психологічний мікроклімат групи, ситуації взаємодії з однокурсниками та педагогами, тип і рівень спілкування з батьками, комфорт та безпека під час занять тощо.

Важлива роль на першому курсі відводиться куратору, який допомагає студентам адаптуватися до нових для них спеціальних умов, сформувати підвалини сприятливого клімату в групі. Із цією метою необхідно проводити адаптаційні тренінги, масові заходи (концерти, КВК, екскурсії). Така робота допомагає зменшити показники тривожності студентів-першокурсників.

Другим етапом адаптації є контакт з викладачем, адже першокурсника необхідно навчити вчитися.

Куратор разом з викладачами, що викладають дисципліни, психологом, батьками мають допомогти першокурсникові пристосуватися до умов студентського життя як психологічно, так і соціально.

Тому пропонуємо наступні рекомендації:

I. Студентам:

1. Тайм-менеджмент. Ефективне управління часом є ключовим для зниження стресу. Планування та пріоритизація завдань допоможуть зменшити навантаження. Використання календарів, планерів і додатків для управління часом може стати корисним інструментом.
2. Регулярна фізична активність. Заняття спортом або навіть регулярні прогулянки на свіжому повітрі допомагають знизити рівень стресу, покращують настрій і підтримують фізичне здоров'я.

3. Релаксація та дихальні практики. Техніки mindfulness (усвідомленості), дихальні вправи та йога можуть значно знизити рівень тривоги та покращити ментальне здоров'я.

4. Підтримка соціальних зв'язків. Важливо будувати та підтримувати відносини з однолітками, викладачами та радниками. Спілкування з друзями й близькими може стати важливим ресурсом для подолання стресу.

5. Збалансоване харчування та сон. Забезпечення основних фізіологічних потреб через правильне харчування і достатню кількість сну є основою для підтримки загального здоров'я.

6. Звернення за професійною допомогою. Якщо рівень стресу і тривоги стає занадто високим, варто звернутися до психолога.

II. Кураторам (підтримка, увага, допомога з боку викладачів і куратора в цей період відіграє вирішальне значення):

- надати першокурсникам поради щодо встановлення режиму праці й відпочинку;

- надати студентам-першокурсникам рекомендації щодо організації і виконання самостійної навчальної роботи (як шукати і відбирати інформацію, як конспектувати лекцію, як опрацьовувати наукову літератур та ін.);

- допомагати в налагодженні ділових і дружніх (особистісних) стосунків у академічній групі;

- працювати з активом групи для формування чуйного ставлення однокурсників один до одного, надання їм допомоги щодо виконання навчально-професійної діяльності і входження у новий колектив;

- під час проведення занять використовувати інтерактивні методи навчання;

- добирати такі завдання, в яких студенти могли б виразити себе творчо, розкрити свій інтелектуальний потенціал;

- створити навчальні ситуації, в яких першокурсники могли б на свій розсуд обирати теми для більш детального розгляду дисципліни, вільно висловлювали б свою точку зору (це актуалізує особистісну потребу усвідомлено зануритись у вивчення змісту дисципліни);

- давати студентам домашні завдання поступово і наперед, чітко встановлювати час, реальний для їхнього виконання;

- застосовувати спеціальні психолого-педагогічні прийоми для психоемоційного розвантаження;

- організовувати цікаві позанавчальні заходи для студентів;

- звертати особливу увагу на прояви байдужості до навчання, відокремлення студента від групи, занурення у свій внутрішній світ, загальну пасивність;

- дотримуватися етичних норм, зважати на точку зору студента, не залишатися байдужим до питань, які хвилюють першокурсника.

- провести з студентами бесіди на тему: «Режим праці та відпочинку», «Структура нашого навчального закладу»;

- якомога активніше задіювати студентів у позанавчальні заходи та сприяти їх включеності у процеси, що відбуваються у групі;

- допомога студентам у пошуку і виробленні індивідуальних стратегій оволодіння знаннями через організацію і реалізацію відповідних занять, а також через використання активних методів навчання (ділові ігри, моделювання ситуацій майбутньої професії та ін.);

- активно залучати першокурсників до соціальної, культурної та наукової діяльності коледжу;

- організувати профілактичні бесіди з батьками учнів, що потребують особливої уваги;

- підтримувати тісну співпрацю з психологічною службою коледжу;

- вести моніторинг та систематичне спостереження за навчальними та особистісними досягненнями студентів та фіксувати їх динаміку.

Дотримання вищевказаних рекомендацій сприятиме тому, що студент-першокурсник активно включатиметься в освітньо-виховну діяльність групи, відділення та коледжу, а отже активно відбуватимуться процеси адаптації та розвитку його особистісних якостей (нові інтереси, настанови, набувається самостійності і розвивається творчість), інтенсивно здійснюватимуться процеси професіоналізації особистості першокурсника та його входження в соціум.





