

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ О.О.БОГОМОЛЬЦЯ

Кафедра загальної і медичної психології

Курсова робота

на тему: «Адаптація до навчання у ВНЗ студентів медико-психологів»

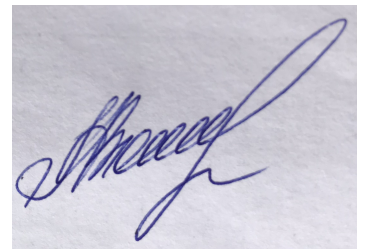
Виконавець:

Студентка 2 курсу 2 групи
медико-психологічного факультету

Беспалова Валерія Анатоліївна

Науковий керівник:

Жук Алла Василівна



Завідувач кафедри професор Матяш М.М.



Київ - 2020

Зміст

Вступ	2-4
Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми адаптації і дезадаптації особистості	
1.1 Поняття адаптації і дезадаптації як психологічний феномен.....	5-10
1.2 Особливості адаптації та дезадаптації студентів до навчального процесу у Вузі та психологічні детермінанти цих процесів.....	10-17
1.3 Значення педагога у формуванні процесу адаптації у студентів.....	17-22
Розділ 2. Емпіричні дослідження проблеми адаптації студентів до навчального процесу перших і других курсів медичного університету	
2.1. Процедура, методи та методики дослідження.....	23-24
2.2. Характеристика прояву адаптаційних процесів у студентів першого і другого курсу за обраними методиками.....	24-31
2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики дезадаптаційних процесів у студентів під час навчання у ВНЗ.....	31-35
Висновки.....	36-37
Список використаної літератури.....	38-39
Додатки.....	40-49

Вступ

Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі безсумнівно є важливим компонентом навчальної діяльності. Процес навчання у ВНЗ є особливим етапом життєдіяльності молодшої людини, пов'язаний із набуттям професійного досвіду, опануванням основ професійної діяльності.

На нашу думку, процес адаптації передбачає, перш за все, активність самого суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно конкретним умовам життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (в даному випадку першокурсника) з новими людьми і обставинами. Адаптація містить у собі складні, багатогранні взаємини людини з довкіллям.

Період адаптації першокурсника може породжувати труднощі як у навчанні (порівняно зі школою низька успішність), так і в спілкуванні. Адаптаційний період у різних студентів відбувається по-різному, залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей і рівня готовності до навчання у вищій школі.

За Л. В. Зданевич, вступ до навчального закладу у значної частини студентів супроводжується дезадаптацією, відсутністю референтної групи, підвищеними вимогами з боку професорсько-викладацького складу, напруженістю та жорстким режимом навчання, збільшенням обсягу самостійної роботи і самовідповідальності загалом. Постійне вирішення проблем адаптації потребує від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей для успішного входження в нове оточення, внутрішньої самоорганізації, уміння розподілити час і сили в навчальному режимі, а також стимулює роботу з виявлення й усвідомлення життєвих цінностей, уточнення перспективних планів.

Багато авторів вивчали проблему адаптації студентів до навчання у ВНЗ, зокрема Н. А. Буняк, І. А. Добрянський, Л. П. Жулик, О. Д. Гречишкіна, В. В. Заморуєва, Л. В. Зданевич, Т. М. Кармадонова, Н. В. Любченко, Т. А. Каткова, М. О. Макаренко, Т. Л. Свистун, О. О. Ахмедова, Е. О. Глазков, С. М. Кондратюк, Н. І. Мучинська, Л. О. Мороз, Н. М. Перепічна, О. В. Прудська, В. Ю. Стрелцова та ін.

Ціла низка вчених (М.Вієвська, Л.Красовська, О.Стягунова, Н.Дятленко, О.Маріна, Л.Гармаш, Н.Коцур, Т.Буяльська, М.Прищак та ін.) роблять акцент на важливості адаптації першокурсників до навчання, адже саме вони відчують різку зміну багатьох аспектів свого життя і вважають, що успішність перебігу процесу адаптації є запорукою успішного подальшого функціонування у певній структурі у певному соціумі.

Мета роботи : вивчення особливостей процесу адаптації і дезадаптації на різних етапах навчання у ВНЗ студентів-медиків.

Об'єкт дослідження : процес адаптації студентів як психологічний феномен в сучасних умовах.

Предмет дослідження : складові періоду адаптації у студентів-медиків та методи подолання дезадаптації.

Гіпотеза дослідження : якщо, для студентів створити правильні умови навчання у ВНЗ, то процес адаптації відбудеться швидше.

Завдання дослідження :

1. Теоретично розкрити поняття «адаптації» у психології.
2. Дослідити особливості адаптації до навчання у ВНЗ студентів-медико-психологів.
3. Розробити рекомендації щодо адаптації студентів, з метою покращення і полегшення пристосування.

Методи дослідження :

Для реалізації завдань дослідження було підібрано систему психодіагностичних прийомів, що включали: опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (СПА) для визначення загального рівня адаптованості студентів-першокурсників; методика «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна) для діагностики структури мотивації студентів до навчання у виші.

У процесі дослідження використовувалися психокорекційні техніки, навчальний експеримент. Організаційні (комплексний метод), емпіричні (тести, опитування). Метод обробки даних (кількісні та якісні).

Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми адаптації і дезадаптації особистості.

1.1 Поняття адаптації та дезадаптації як психологічний феномен

Процес адаптації є одним із найбільш досліджуваних наукових об'єктів. Це обумовлюється, перш за все, універсальністю цього явища, адже адаптаційні процеси об'єктивно обумовлені будь-якими динамічними змінами, що відбуваються у різноманітних системах.

Термін "адаптація" походить від латинського *adaptare* – пристосовувати. У біологічних науках під адаптацією розуміють процес підтримання гармонії та взаємовідповідності між організмом і середовищем. Завдяки процесу адаптації забезпечується формування гомеостатичного стану, який дозволяє утворити оптимальний рівень психофізіологічного функціонування і поведінкових реакцій людини.

Поняття адаптація, адаптованість, адаптивність виступають об'єктом наукового аналізу у фізіологічних, філософських, педагогічних, психологічних, медичних дослідженнях.

Зміст адаптації розкривається такими допоміжними термінами як :

- а) адаптування – власне процес адаптації;
- б) адаптованість – стан організму в результаті успішного здійснення цього процесу;

в) адаптивний цикл – сукупність процесів від початкового стану організму і до кінцевого;

г) адаптивний ефект – відмінності в стані організму до початку і завершення процесу адаптації;

д) адаптивна ситуація – конкретний момент взаємодії організму та середовища, що відображає необхідність адаптивних перебудов. [4]

Складність використання терміну «адаптація» значною мірою обумовлена тим, що в сучасній науці ним позначають і процес (зміни, що відбуваються з людиною у нових життєвих умовах) і результат цих змін.

Основні відмінності в цих розуміннях обумовлені новими для пізнання багатьох психічних явищ ускладненнями і неможливістю чітко відокремити процесуальні аспекти психічного життя від результативних. Адже, психіка людини функціонує таким чином, що будь-який, навіть локальний результат в ході змін, що відбуваються, не відокремлюється від процесу, завдяки якому був досягнутий, а відразу ж включається в нього. [10]

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.

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;
- 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 інше.

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. [13]

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

Процеси адаптації направлені на збереження гомеостазу і реалізуються на трьох функціональних рівнях: фізіологічному, психологічному і соціальному.

В результаті вивчення психологічної та педагогічної літератури з проблем адаптації студентів, було визначено теоретичну модель адаптації студентів в умовах вищих навчальних закладів.

Вона базується на поглядах психологів, які визнають наявність зовнішньої і внутрішньої видів адаптації, синтез яких і визначає поняття “загальної адаптації”. Зовнішня адаптація передбачає професійну і соціальну адаптації, внутрішня – біологічну і психологічну адаптації.

Багатовимірну систему зовнішньої і внутрішньої адаптації ми можемо визначити як “соціально-психологічна адаптація”, складовими якої є:

1. Професійна адаптація: профорієнтаційна адаптація; адаптація до навчального процесу (дидактична адаптація);
2. Соціальна адаптація: пристосування індивіда до групи, всього студентського колективу; прийняття нормативно-правових вимог перебування у ВНЗ; осмислене прийняття норм моралі та культури; адаптація до умов проживання у гуртожитку;
3. Біологічна адаптація: адаптація організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), режиму праці, сну, фізичних та нервових навантажень; режим і якість харчування;
4. Психологічна адаптація: стан психологічного задоволення (незадоволення), комфорту (дискомфорт), відчуття внутрішньої і зовнішньої гармонії (дисгармонії) від успішності (неуспішності) професійної, соціальної та біологічної адаптацій; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності. [13]

Як правило, проблема адаптації порушується стосовно нових, незнайомих для індивіда ситуацій, які мають для нього істотне чи навіть життєво важливе значення. Це означає, що не адаптованість може з високою ймовірністю призводити до психічного неблагополуччя індивіда, стану дистресу, серйозної загрози для його життєвих інтересів. Неадаптованість проявляється в неадекватному розумінні ситуації, у способі дій, який підвищує несприятливість

та загрозливість ситуації. Отже, розрізняють поняття патологічної адаптації і дезадаптації. [6]

Патологічна адаптація - соціально-психологічний процес, який повністю або частково здійснюється за допомогою патологічних механізмів і форм поведінки і призводить до утворення патологічних комплексів характеру, які входять до складу невротичних психопатичних синдромів. У процесі патологічної адаптації використовуються такі захисні механізми, які виводять поведінку особистості за рамки нормальної. [11]

Дезадаптація (від лат. префікса *dez* або фр. *des* - зникнення, знищення чогось) - невідповідність соціопсихологічного і психофізіологічного статусу людини вимогам ситуації життєдіяльності, що не дозволяє їй адаптуватися до умов середовища існування.

Явище дезадаптації у конкретної людини може проявлятися в будь-якому середовищі. Наприклад, вдома людина відчуває себе досить комфортно і не відчуває дезадаптаційних явищ, а в університеті, навпаки, дискомфортно. [14]

Дезадаптація як процес означає зниження адаптаційних можливостей людини в умовах середовища життєдіяльності в цілому або в певних умовах. Вона може проявлятися по-різному:

- Мати млявий характер і бути практично непомітною, проявляючись лише на певному етапі у вигляді серйозних проблем особистості.
- Різко виражатись, коли людина в певній ситуації виявляється абсолютно не пристосованою до неї і не може знайти себе в ній. Наслідки такої дезадаптації завжди досить серйозні.

Залежно від природи, характеру і ступеня дезадаптації С.А.Белічева виділяє патогенну, психосоціальну і соціальну дезадаптацію.

Патогенна дезадаптація зумовлюється відхиленнями, патологіями психічного розвитку і нервово-психічними захворюваннями, в основі яких лежать функціонально-органічні враження головного мозку, відставання в розумовому розвитку, дефекти аналізаторів, серйозні органічні ушкодження. Виділяють також психогенну дезадаптацію (фобії, нав'язливі погані звички, енурез тощо), яка може спричинитися несприятливою соціальною, шкільною, сімейною ситуацією.

Психосоціальна дезадаптація пов'язана зі статевіковими та індивідуальними психологічними особливостями людини, які зумовлюють їх певну нестандартність, важковиховуваність, що вимагає індивідуального підходу і в окремих випадках спеціальної психолого-педагогічної корекції. Психосоціальна дезадаптація має стійкі форми: акцентуація характеру за гіпертимним, сензитивним, шизоїдним, епілептоїдним та іншими типами; несприятливі індивідуально- і психологічні особливості емоційно-вольової, мотиваційної, пізнавальної сфери: зниження емпатійності, відсутність інтересів, безвілля, піддатливість чужому впливу, імпульсивність, розгальмованість, упертість.

Соціальна дезадаптація виявляється в порушенні норм моралі і права, асоціальних формах поведінки і деформації внутрішньої регуляції, ціннісних орієнтацій [15]

1.2 Особливості адаптації та дезадаптації студентів до навчального процесу у Вузі та психологічні детермінанти цих процесів.

Адаптація першокурсника полягає в здатності відповідати вимогам і нормам навчального закладу, а також в умінні розвиватися в новому для себе середовищі, реалізувати свої здібності та потреби, не вступаючи із цим середовищем у протиріччя.

Перший рік навчання є дуже важливим тому, що в цей час у студента відбувається багато емоційно-особистісних і когнітивних змін – нерідко кількість цих змін перевищує ту, яка припадає на весь період навчання у вищому освітньому закладі. Найбільш загальне розуміння психологічної адаптації до нових незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа гарантує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль. [1]

Отже, першокурсники можуть мати труднощі в засвоєнні знань тому, що у них не сформувалися такі риси особистості як: готовність до навчання, здатність навчатися самостійно, контролювати і оцінювати себе, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння правильно розподілити свій робочий час для самостійної підготовки. Викладач вищого навчального закладу повинен допомогти студенту-першокурснику у подоланні цих труднощів. [5]

А. Кузьмінський поділяє всі труднощі на три групи: соціально-психологічні, навчальні та професійні труднощі.

Соціально-психологічні:

- зміна соціального оточення;
- особливості спілкування з новим оточенням;
- невміння будувати відносини в колективі;
- нові побутові умови (проживання у гуртожитку та ін.);
- недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідність самостійно приймати рішення;
- низька самооцінка;
- невміння вибирати раціональний режим праці та відпочинку.

Навчальні:

- відсутність навичок самостійної роботи;
- невміння конспектувати;
- відсутність вміння контролювати свої знання;
- прогалини в отриманих (шкільних) знаннях;
- зростання обсягу та складності навчального матеріалу.

Професійні:

- нечітка професійна мотивація;
- нерозуміння важливості та доцільності вивчення деяких дисциплін для формування професійних знань фахівця;
- сумніви щодо правильного вибору майбутнього фаху;
- недостатня психологічна готовність до оволодіння обраним фахом. [16]

Подолання зазначених труднощів у кожного першокурсника відбувається індивідуально, тому рівень адаптації залежить від того, наскільки сформовані показники, що сприяють ефективному входженню студента у нове середовище.

Розрізняють три рівні адаптації студентів: низький, середній, високий.

1. Студенти з низьким рівнем адаптації недостатньо підготовлені до навчання у ВНЗ, відчувають труднощі при засвоєнні основних положень дисциплін, що вивчаються, мають високу тривожність, низький рівень комунікативних та організаційних здібностей, зазнають труднощів у спілкуванні з одногрупниками, тримаються відчужено, не звертаються за допомогою до одногрупників.

2. Студенти з середнім рівнем адаптації активні під час занять в аудиторії, виявляють інтерес до виконання самостійних завдань, але досить часто їм не вистачає базових знань з предмета, мають високий або середній рівень тривожності, середні комунікативні та організаційні здібності.

3. Студенти з високим рівнем адаптації, як правило, мають добру базову підготовку, активні в своїй пізнавальній діяльності, мають низький рівень тривожності, добрі комунікативні та організаційні здібності, легко знаходять мову з одногрупниками, дотримуються прийнятих в групі норм і правил, за проблемою можуть звернутися за допомогою, проявити активність і взяти ініціативу на себе. [2]

Розрізняють три форми адаптації студентів-першокурсників до умов вищого освітнього закладу:

1. Формальна адаптація – стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх зобов'язань;

2. Суспільна адаптація – це процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому;

3. Дидактична адаптація – стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі. [12]

Фактори що впливають на адаптацію студентів до умов навчання у ВНЗ:

— пристосованість до життя (здатність особи пристосовуватися до певних умов, жити за правилами середовища, що оточує);

— атмосфера в групі (сукупність внутрішніх взаємовідносин та емоційної напруженості між її членами);

— вміння самостійно працювати (здатність особи самостійно без стороннього впливу працювати, робити вибір та приймати рішення);

— впевненість в собі (емоційно-психологічний стан особи, що характеризується високим рівнем самооцінки та твердістю у своїх рішеннях);

- нові форми та методи навчання;
- систематичний контроль за навчальною діяльністю. [7]

Якщо адаптація не відбувається вчасно, то розвиток незадоволеності навчанням у ВНЗ і порушення психічних функцій (мислення, увага, пам'ять, сприйняття) відбувається за принципом підсилюючого зворотного зв'язку: чим більше накопичується порушень, тим більше вони посилюють процес подальшої дезадаптації.

Низкою дослідників виділяються такі симптоми психологічної дезадаптації, що в свою чергу, можуть виступати проявами адаптаційного стресу, який переживається першокурсниками в цей період: підвищення показника емоційного збудження, тривожності, нейротизму; зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості; з'являється почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, вчителями, батьками, а в поведінці в цілому - надмірна сором'язливість; зниження успішності, недостатня увага й зосередженість на уроках; скарги на погане самопочуття, сон; втрата зацікавленості у навчанні, школи. Внаслідок цих проявів розвиваються: непродуктивні форми реагування; симптоми порушення поведінки; емоційні розлади різного ступеня.

Соціально-психологічна дезадаптація не тотожна поняттю хвороби і проявляється в патологічній та непатологічній формах. Щодо непатологічної дезадаптації, то Г.П. Левківська, В.Є. Сорочинська, В. С. Штифурок як приклад наводять відхилення в поведінці й переживаннях суб'єкта, пов'язані з недостатньою соціалізацією, соціально неприйнятними установками особистості, різкою зміною умов існування, розривом важливих соціальних стосунків та ін. [9]

За результатами досліджень низки авторів найбільш типовими симптомами дезадапційної поведінки першокурсника виявилися:

1. Підвищена тривожність. Аналіз виникнення та динаміки переживання тривоги дає багато інформації про специфіку емоційного стану першокурсника. Причинами переживання на початку навчання є, по-перше, перехід у незнайому структуру з незрозумілими соціальними вимогами. Відсутність ясності, визначеності - це саме по собі є серйозним фактором зростання тривожності (а в осіб з постійно підвищеною тривожністю це може викликати стрес і навіть невроз). По-друге, у першокурсника відбувається напружена боротьба за вступ до навчального закладу, що також позначається на його емоційному стані.

2. Дефіцит міжособистісних контактів. Аморфність соціальних орієнтацій призводить до того, що першокурсник не має чіткого уявлення про регламентацію стосунків як з товаришами у групі, так і з викладачами та адміністрацією факультету.

3. Закритість. Виникає як механізм захисту від стресогенних факторів. За своєю дією цей адаптаційний механізм є скоріше деструктивним, ніж конструктивним: усвідомленню соціальних орієнтацій та встановленню дружніх і ділових контактів заважає інформаційний дефіцит. Закритість, як механізм захисту, лише посилює цей дефіцит, призводячи до майже цілковитої пасивності першокурсника у процесі інформаційного обміну. Якщо такий стан речей залишиться незмінним, то це цілком може призвести до кризи особистості.

4. Домінування інтелектуальної сфери над емоційною. Домінування інтелекту у психіці сучасної людини є загальною бідою нашої цивілізації. У науковому середовищі стихійно відбувається селекція людей з непомірно розвиненим інтелектом за рахунок інших функцій психіки. Людина добровільно перетворює себе в інструмент обробки інформації та вирішення ситуативних

завдань. У результаті такого однобічного розвитку у людини створюється «психічна псевдоцілісність», ілюзія інтегрованості психіки. [8]

Отже, основні симптоми психологічної дезадаптації проявляються у підвищенні показника емоційного збудження, тривожності, нейротизму; зниженні комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості; появі почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, вчителями, батьками, а в поведінці в цілому - надмірної сором'язливості; зниженні успішності, недостатній увазі й зосередженості на уроках; скаргах на погане самопочуття, сон; втраті інтересу до навчання, школи. Внаслідок цих проявів розвиваються: адаптаційний стрес, непродуктивні форми реагування; симптоми порушення поведінки; емоційні розлади різного ступеня

Адаптацію до умов навчання у вищому закладі освіти проходять, у тій чи іншій формі, всі першокурсники. Проте цей процес не відбувається автоматично. Навіть на випускному курсі можна виявити особистостей, які "застрягли" на етапі адаптації, пройшли його невдало, і в результаті не змогли скористатися багатьма можливостями, які надає навчання у вищому закладі освіти. Процес навчання є підпорядкованим багатьом факторам, і не всі вони сприяють успішній адаптації. Тому уявлення деяких першокурсників про процес навчання виявляються хибними, навіть наївними. Досить часто такі уявлення призводять до фрустрації і розчарування: заняття виявляються не настільки цікавими, підготовка до занять – надто рутинною, а саме студентське життя - не таким радісним і світлим, як здавалося. Саме тоді і починається адаптаційний процес, метою якого є, окрім іншого, знаходження нових особистісних сенсів у навчальному процесі і власне у статусі студента.

Таким чином, можна вести мову про успішну і неуспішну адаптацію. Неуспішна адаптація дозволяє студенту адекватно орієнтуватися в ситуації, але

не надає можливості більш-менш вираженої самореалізації у рамках освітнього закладу. Успішна адаптація, навпаки, надає значні можливості реалізувати свій потенціал в умовах навчання у вищій школі і, крім того, отримати потенційні можливості для майбутньої соціальної реалізації.

Очевидно, успішна адаптація до умов навчання залежить від вибору певної стратегії навчальної діяльності і напрацювання операційних механізмів для її здійснення. Ця стратегія з високою ймовірністю забезпечує максимально повну самореалізацію особистості в умовах вищого закладу освіти (мається на увазі не лише навчальна, але й позанавчальна діяльність, наприклад студентське самоврядування, різноманітні види самодіяльності, спілкування, студентські об'єднання тощо). Вміння реалізувати себе в багатьох формах діяльності, передбачених у вищому закладі освіти, і визначають адаптованість до студентського життя.

Можна запропонувати, як модель, таку типологію стратегій поведінки в ситуації навчання, яка визначаються уже після першої сесії:

- 1) соціальна бажаність;
- 2) шлях найменшого опору;
- 3) навчання "для себе".

Для першого типу характерна так звана зовнішня мотивація навчання, виражене прагнення до схвалення з боку референтної групи (це, як правило, "відмінники"). У представників цього типу проявляється залежність від думки батьків, викладачів, одногрупників; зокрема від їхньої думки про інтелектуальні можливості та потенціал студента. В такому випадку оцінка, отримана на екзамені чи семінарі, грає роль статусного показника. Тому оцінки для даного типу - засіб самоствердження; їм надається велике значення. У даного типу особистості досить часто спостерігається підвищена тривожність, низька

стресостійкість, швидке виснаження під час сесії. Студент затрачає багато часу на навчання, але в результаті його знання досить часто виявляються не насиченими особистісним сенсом.

Другий тип – протилежний. Він досить швидко помічає, що систематична робота вимагає багатьох зусиль, а диплом можна отримати і без них. Представник даного типу відмовляється від боротьби за високі оцінки, демонструючи свою байдужість, незалежність від них. Прихильники такої стратегії, як правило, тісніше спілкуються між собою і протиставляються першому типу, вважаючи себе більш дорослими і незалежними. Система навчання викликає у них критику і відторгнення. Дехто реалізує себе у позанавчальній діяльності, а дехто протягом п'яти років навчання фактично перебуває у «опозиції» вищого навчального закладу. Такі студенти не використовують своїх можливостей та гають час, і переживають фрустрацію, але звинувачують в цьому перш за все систему навчання.

Третьому типові притаманна внутрішня мотивація навчання і обумовлений цим прагматизм. На відміну від першого і другого типів, він, як правило, вже має відносно реалістичні життєві плани. Навчання у вищому закладі освіти для студента даного типу - не самоціль і не черговий період соціалізації, а необхідність, визначена життєвими перспективами. Тому він зорієнтований на максимальне використання часу навчання, реалістично оцінює свої можливості, він зосереджений на отриманні реальної користі від навчання. Для цього типу не характерна конформність; досить часто він тримається на певній дистанції від групи і зберігає з нею нейтральні стосунки. Знання, які він отримує, мають особистісний сенс і пов'язані з мотиваційно-особистісними структурами. [17]

Така стратегія передбачає наявність певного життєвого досвіду і частіше зустрічається у старших за віком студентів.

Порівнюючи ці стратегії поведінки, можна стверджувати: найбільш ефективною з них є третя, її ефективність визначається не тільки якістю і результативністю "травмуючих" факторів: екзаменів, оцінок, стосунків у групі.

1.3 Значення педагога у формуванні процесу адаптації

Умови для самостійності студента в освітньому процесі ВНЗ створюються через різноманітність і вибір методів, форм організації діяльності, роботу в громадських молодіжних організаціях, різноманітну позааудиторну культурно-дозвілєву діяльність, психологічну й соціальну служби вищого навчального закладу. Пріоритет внутрішнього потенціалу розвитку студента-першокурсника надає йому право самостійно здійснювати вибір і нести за нього відповідальність. Проте, для ефективного самовизначення недостатньо надати студенту свободу вибору, оскільки свобода зовнішня (відмова від авторитарних методів навчання, виховання й організації освітнього процесу) не робить людину вільною внутрішньо (здатною робити відповідальні вибори). Потрібно щонайменше навчити студента-першокурсника вибирати, допомогти йому розібратися в суті проблемної ситуації, виробити план рішення і зробити перші кроки.

У вирішенні завдань професійно-особистісного самовизначення студента-майбутнього фахівця необхідна спеціальна допомога педагога, яка визначається стратегіями педагогічної підтримки чи педагогічного супроводу першокурсника в перші місяці навчання. Це пов'язується зі створенням сприятливих умов, безпечного середовища, необхідних для розвитку й саморозвитку студентів, розкриття й реалізації власних сил, формування здатності до самостійних дій і вільного вибору.

Педагогічна підтримка полягає в спільному зі студентом визначенні його інтересів, нахилів, здібностей, ціннісно-цільових установок, можливостей і способів подолання труднощів, що перешкоджають його саморозвитку. Педагогічний супровід розуміється як створення й розвиток різнобічних умов для прийняття суб'єктом оптимальних рішень у ситуаціях життєвого вибору, взаємодія педагога й вихованця, спрямована на вирішення проблем розвитку вихованця

Супроводжувати й підтримувати студентів при проходженні освітнього маршруту означає надавати їм у тій чи іншій формі пряму, безпосередню чи опосередковану, педагогічну, психологічну, індивідуальну або групову, загальну допомогу. З цих позицій її можна розглядати як «середовище, що підтримує», де індивідуальна робота вимагає допомоги студенту за такими напрямками:

- індивідуальний розвиток (освоєння способів продуктивного мислення, раціональних прийомів навчальної діяльності, розумових операцій, адаптація до особливостей організації навчання у ВНЗ);
- оформлення мотивації вибору професії і підготовки до неї (усвідомлення потреб, мотивів, цілепокладальної діяльності);
- формування адекватної самооцінки та стану внутрішнього емоційного комфорту (емоційної рівноваги, почуття впевненості у своїх силах);
- вироблення вольових властивостей, подолання себе (своєї сором'язливості, лінощів, неорганізованості, безвідповідальності);
- формування саморегуляції (самоорганізації, самоврядування, почуття власної гідності);
- розвиток творчих здібностей (як спеціальних, так і у сфері життєтворчості, неповторності, оригінальності рішень, індивідуального стилю

діяльності та поведінки; залучення до активної навчально - і науково-дослідної роботи);

- смислова активності (формування плідних ціннісно-смислових орієнтацій професійної діяльності та підготовки до неї). [3]

Педагогічний супровід передбачає діагностику сутності проблеми, її причин і вибір найбільш ефективних способів її рішення. Однак на етапі вирішення проблеми студенту надається більша самостійність (а, отже, і велика відповідальність): допомога надається методами консультування на етапі прийняття рішення і вироблення плану подолання проблеми, а також первинної допомоги на етапі реалізації цього плану.

В організаційному відношенні педагогічна підтримка включає такі етапи: діагностичний (виявлення та фіксація проблеми), пошуковий (спільний пошук причини виникнення проблеми), договірний (проектування дій кожної зі сторін з поширенням функцій і відповідальності), діяльнісний (забезпечення успіху у вирішенні проблеми) і рефлексивний (аналіз досягнутого). [19]

Для стратегії педагогічної підтримки характерні такі методи, як вправа, тренінг, драматизація, оцінювання, приклад. Стратегія педагогічної підтримки передбачає, по-перше, наявність реальних труднощів, проблем, у вирішенні яких потрібна допомога; по-друге, більш «повну» взаємодію педагога зі студентами-першокурсниками і більш ініціативну діяльність викладання, ніж стратегію педагогічного супроводу.

Таким чином, супровід відрізняється від підтримки своєю безперервністю, комплексним характером і опосередкованістю наданої допомоги. Підтримка ж епізодична, адресна (спрямована на подолання конкретних труднощів) і припускає велику ініціативу викладача в наданні допомоги.

Обидві визначені стратегії навчально-виховної діяльності характеризуються пріоритетом інтересів супроводжуваного, оптимізмом, позитивною оцінкою досягнень студента-першокурсника, діалогічністю спілкування, створенням ситуацій успіху самореалізації, самопрезентації, самоствердження, піднесенням гідності студента.

Ми представили процес психолого-педагогічного супроводу студента-першокурсника у вигляді структурної моделі:

Студент - першокурсник		
Ступінь адаптованості до освітнього процесу ВНЗ	Ціннісно-орієнтовні мотиви вибору професії	Типолого-індивідуальні якості особистості
Аналіз і систематизація результатів діагностики		
Планування психологічної та педагогічної підтримки		
Здійснення психологічної та педагогічної підтримки		
Результати діяльності педагогів		
Узагальнення досвіду		
Нове планування діяльності педагогів		

У цій моделі визначаються проблеми взаємодії першокурсників з однолітками, професорсько - викладацьким складом, труднощі в науково-педагогічному процесі і, відповідно, будується робота по здійсненню педагогічної допомоги. Чим раніше ми виявимо негативні моменти в процесі адаптації, тим результативнішою буде педагогічна допомога. [18]

Виходячи із запропонованої структурної моделі психолого-педагогічного супроводу, відзначається важливість трьох її основних блоків:

- ступінь адаптованості студентів-першокурсників до освітнього процесу ВНЗ, який є результатом самого процесу адаптації і проявляється в успішності подальшої навчальної діяльності;

- ціннісно-орієнтовні мотиви вибору професії, які визначаються в усвідомленні потреб цілепокладальної діяльності за рахунок активізації професійної самосвідомості Я, визначаються межі та перспективи особистісного сенсу, внутрішньомотивованої професійної поведінки;

- типолого-індивідуальні якості особистості, які впливають на ступінь адаптованості до ВНЗ, і володіють найважливішими індивідуальними процесуальними характеристиками (різнобічність умінь, самостійність, творчий потенціал тощо), унікальність, неповторність, які є основою для плідних міжсуб'єктних стосунків, стимулюють прагнення до взаємодії, співпраці, спілкування.

Ці три блоки взаємопов'язані між собою і приводять до аналізу й систематизації отриманих результатів, а також висувають вимоги до подальшого планування психологічної та педагогічної допомоги студентам-першокурсникам, яка будується з урахуванням орієнтації переважно на розвиток мотиваційно-сміслової сфери студента і здійснюється в подальшому при виборі різноманітних форм і методів організації діяльності. При цьому повинні бути забезпечені реальна можливість вибору рольових позицій студентів і педагогів, гнучкий графік проведення різних форм робіт і добровільність участі.

Розділ 2. Емпіричні дослідження проблеми адаптації студентів до навчального процесу перших і других курсів медичного університету.

2.1. Процедура, методи та методики дослідження

Темою нашого дослідження є «Адаптація студентів першого і другого курсу медичного університету до навчального процесу». У нашій роботі розглядається проблематика процесу адаптації у порівняльній характеристиці між студентами першого і другого курсу медико-психологічного факультету. Метою нашого дослідження є вивчення процесу адаптації, дезадаптації та їх формування залежно від віку та відповідного курсу навчання. Отже, дослідження спрямоване на визначення рівня адаптованості студентів до навчання.

Характеристика вибірки: для дослідження вибірка становила (47) осіб, серед яких (24) студентів першого курсу та (23) студентів другого курсу.

Дослідження проводилось у Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця, на кафедрі загальної і медичної психології.

Учасникам було запропоновано відповісти на запитання методик. Перед початком опитування досліджуваних інформували про мету дослідження, роз'яснили інструкції по роботі з кожною методикою. Для підвищення достовірності результатів, дослідження проводилося анонімно (досліджуваних просили вказати лише вік і стать)

Процедура дослідження проходила у три етапи: підготовчий, проведення дослідження, обробка даних.

Реалізуючи ці етапи, ми використали такі методи: організаційний, що включав у себе вибір методик, підготовку матеріалів та інструкцій щодо їх використання та місце проведення. Емпіричний у якому було безпосереднє спілкування з учасниками, пояснення правил роботи та інструкцій, виконання

методик та тестів, також проводилось спостереження за учасниками та їхньою роботою і збір даних. Заключним етапом був метод обробки даних, який дозволив кількісно та якісно представити результати.

В результаті дослідження для реалізації всіх завдань і результатів були використані методики: опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (СПА) для визначення загального рівня адаптованості студентів-першокурсників; методика «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна) для діагностики структури мотивації студентів до навчання у виші.

Для дослідження рівня адаптації студентів перших і других курсів до навчального процесу у вищому навчальному закладі нами були виділені основні фактори, які можуть впливати на успішність процесу пристосування особистості до нових умов: емоційний стан та емоційна стабільність особистості, самооцінка, рівень і структура мотивації до навчання.

Для діагностики **адаптації** ми звертали увагу на такий показник:

- адаптивність (за методикою Роджерса-Даймонда);

Для діагностики **емоційної стабільності і емоційного стану** зверталась увага на такий показник:

- емоційна комфортність (за методикою Роджерса-Даймонда);

Для діагностики **самооцінки** ми звертали увагу на наступний показник:

- шкала самоприйняття (за методикою Роджерса-Даймонда);

Рівень і структура мотивації діагностувались за методикою «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна).

При аналізі результатів, в першу чергу, порівнювались та зіставлялись результати окремо, в межах кожного фактору.

2.2. Характеристика прояву адаптаційних процесів у студентів першого і другого курсу за обраними методиками

Шкала соціально-психологічної адаптованості (СПА) розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом і адаптована А. К. Осницьким в 2004 році. Модель відносин людини з соціальним оточенням і з самим собою, закладена в основу цього інструменту, виходить з концепції особистості як суб'єкта власного розвитку, здатного відповідати за свою поведінку. Адаптованість - узгодженість вимог соціального середовища і особистісних тенденцій. Вона передбачає реалістичну оцінку себе і навколишньої дійсності, особисту активність, гнучкість, соціальну компетентність. Критерії адаптованості частково збігаються з критеріями особистісної зрілості, в їх числі: почуття власної гідності і вміння поважати інших, відкритість реальній практиці діяльності і відносин, розуміння своїх проблем і прагнення опанувати, впоратися з ними. Навпаки, критерії дезадаптації припускають: неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів в осмисленні свого життєвого досвіду, здається рішення проблем, негнучкість. Шкала орієнтована на вік від 14 років і старше.

Мета: діагностувати комплекс психологічних проявів, що супроводжують процес соціально-психологічної адаптації та її інтегральні показники, такі як адаптація, емоційна комфортність і самоприйняття.

Процедура проведення. Інструкція: В опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя - переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься;

- «1» - мені це не властиво в більшості випадків;
- «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» - це схоже на мене, але немає впевненості;
- «5» - це на мене схоже;
- «6» - це точно про мене.

Обраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

Продіагностувавши кожного студента за даною методикою, ми визначили інтегральний показник за кожною ознакою і обчислили середнє арифметичне значення цілої групи за інтегральними показниками трьох основних факторів.

Зіставивши всі результати, ми виділили 2 основні групи студентів, одна – студенти першого курсу, наступна – студенти другого курсу, у яких по-різному виявляються 3 фактори, виділені нами. Це дає змогу говорити про різний характер та різний рівень адаптації.

Провівши дане дослідження, отримані кількісні показники, ми можемо відобразити у таблицях. (Табл.1) (Табл.2)

Табл. 1 Кількісні показники трьох досліджуваних факторів у студентів першого курсу.

Виділена група	Фактори		
	Адаптивність	Самоприйняття	Емоційна комфортність
I курс	62	73	63

Табл. 2 Кількісні показники трьох досліджуваних факторів у студентів другого курсу.

Виділена група	Фактори		
	Адаптивність	Самоприйняття	Емоційна комфортність
ІІ курс	66	89	73

Дивлячись на таблиці, можна помітити, що усі 3 показники у студентів другого курсу, перевищують результати студентів першого. Це свідчить, про вищий рівень цілого комплексу психологічних проявів, що супроводжують процес пристосованості до навчання.

Дезаптаційні процеси і відхилення від норми не були виявлені під час обробки даних.

Кількісні результати отримані нами після проведеної методики соціально-психологічної адаптованості Роджерса – Даймонда свідчать про те, що строк перебування у навчальному закладі впливає на формування процесу адаптації та її характеристик.

Для більш детального порівняння наші кількісні показники ми виразили у вигляді діаграми. (Рис.1)

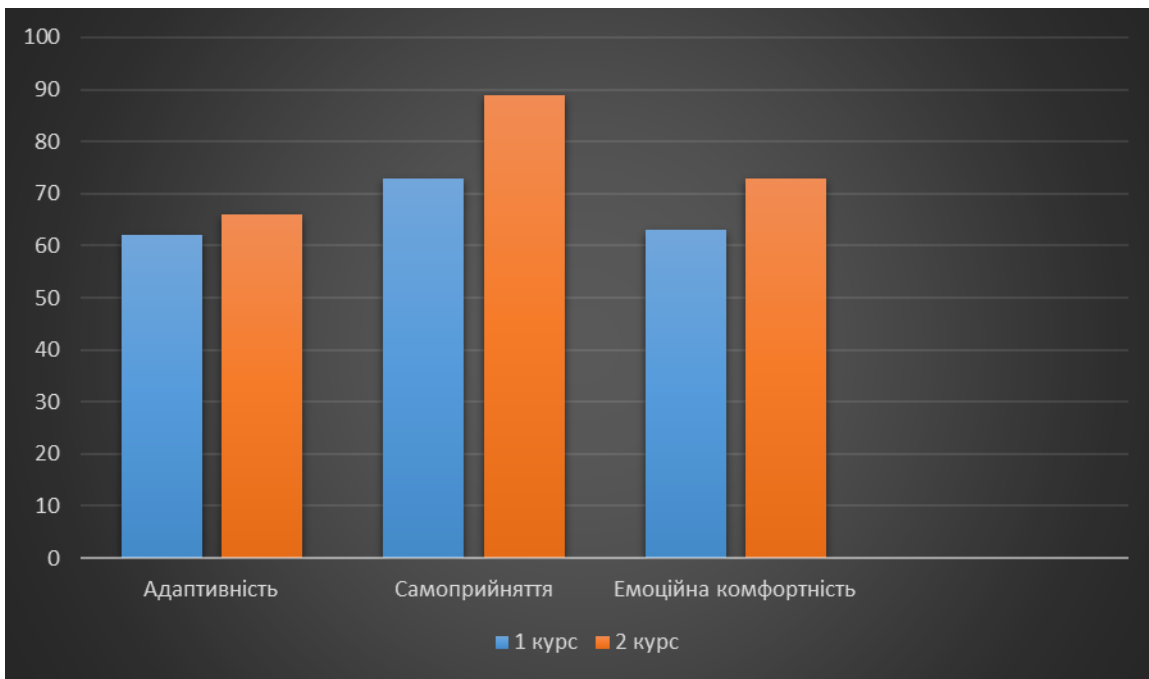


Рис. 1 Кількісні показники трьох досліджуваних факторів у студентів першого і другого курсу.

Отримані показники, свідчать про те, що у студентів другого курсу порівняно з студентами першого три виділені фактори що у комплексі складають процес адаптації є вищими.

Також, для проведення кількісного дослідження на процес адаптації ми використали методику «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна).

Як нам відомо, процес адаптації у студентів залежить від багатьох факторів. Одним з них є ставлення студентів до навчання, до обраної професії, бажання вчитись і працювати у певній галузі знань, вивчати особливості професії і опановувати найвищі рівні майстерності. В даний час проблема підготовки висококваліфікованих фахівців набуває все більшого значення. Сучасне суспільство висуває випускнику ВНЗу високі вимоги, серед яких важливе місце займають професіоналізм, соціальна активність і творчий підхід до виконання робочих завдань. Процес вдосконалення підготовки майбутніх

фахівців в умовах сучасної освіти досить складний та обумовлений декількома важливими факторами. Один із них – адекватність мотивації навчальної діяльності студентів цілям і завданням освітньої системи у ВНЗ. Питання формування мотивів до навчання, що є невід’ємним елементом у майбутньому професійному розвитку, є актуальним тому, що сучасні студенти поступово втрачають стимул до навчальної діяльності.

Мета дослідження: діагностувати структуру і рівень мотивації, що великим чином впливає на рівень адаптованості студентів.

Методика дозволяє вивчити структуру мотивації навчання у виші. Диференціація відповідей здійснюється за трьома шкалами: "набуття знань", "оволодіння професією", отримання диплому". В опитувальник, для маскування, автор методики включила ряд фонових тверджень, які в подальшому не опрацьовуються. Перевага мотивів за першими двома шкалами свідчить про адекватний вибір студентом професії і задоволеність нею.

Для вивчення мотивації навчання магістрант пропонує студенту текст опитувальника з інструкцією.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження. Поставте позначку "+" поруч з номером твердження, якщо ви згодні з ним, і позначку "-", якщо не згодні з цим твердженням.

Продіагностувавши студентів за даною методикою, ми проаналізували кожен з зазначених мотивів за ключем методики, обчислили середнє арифметичне значення по студентам кожного курсу і визначили найбільш переважаючий мотив до навчання у ВНЗ в порівняльній характеристиці.

Зіставивши всі результати, ми виділили 2 основні групи студентів, одна – студенти першого курсу, наступна – студенти другого курсу, у яких по-різному виявляються 3 основні мотиви. Це дає змогу говорити про різний рівень і

структуру мотивації. Провівши дане дослідження, отримані кількісні показники, ми можемо відобразити у таблицях. (Табл.3) (Табл.4)

Табл. 3 Кількісні показники трьох досліджуваних мотивів у студентів першого курсу.

Виділена група	Мотиви		
	Набуття знань	Оволодіння професією	Отримання диплому
I курс	9,7	7,1	5,8

Табл. 4 Кількісні показники трьох досліджуваних мотивів у студентів другого курсу.

Виділена група	Мотиви		
	Набуття знань	Оволодіння професією	Отримання диплому
I I курс	9,4	7,1	3,5

Дивлячись на таблиці, можна помітити, що усі 3 показники у студентів першого курсу, практично збігаються з показниками студентів другого, за винятком одного мотиву – «Отримання диплому». Це свідчить про те, що студенти першого курсу більш зацікавлені у отриманні диплому на відміну від студентів другого.

Щодо рівня мотивації, ми проаналізували показники норми по усім трьом шкалам:

Шкала "Набуття знань" (Максимум 12,6)

Шкала "Оволодіння професією" (Максимум 10 балів)

Шкала "Отримання диплому" (Максимум 10 балів)

По попереднім таблицям (Табл. 3, Табл. 4) ми спостерігаємо високі показники по перших двох шкалах, що відповідають нормі. Це свідчить про адекватний вибір студентом професії і задоволеності нею.

Кількісні результати отримані нами після проведеної методики «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна) свідчать про нормальний рівень і структуру мотивації у студентів обох курсів.

Для більш детального порівняння наші кількісні показники ми виразили у вигляді діаграми. (Рис.2)

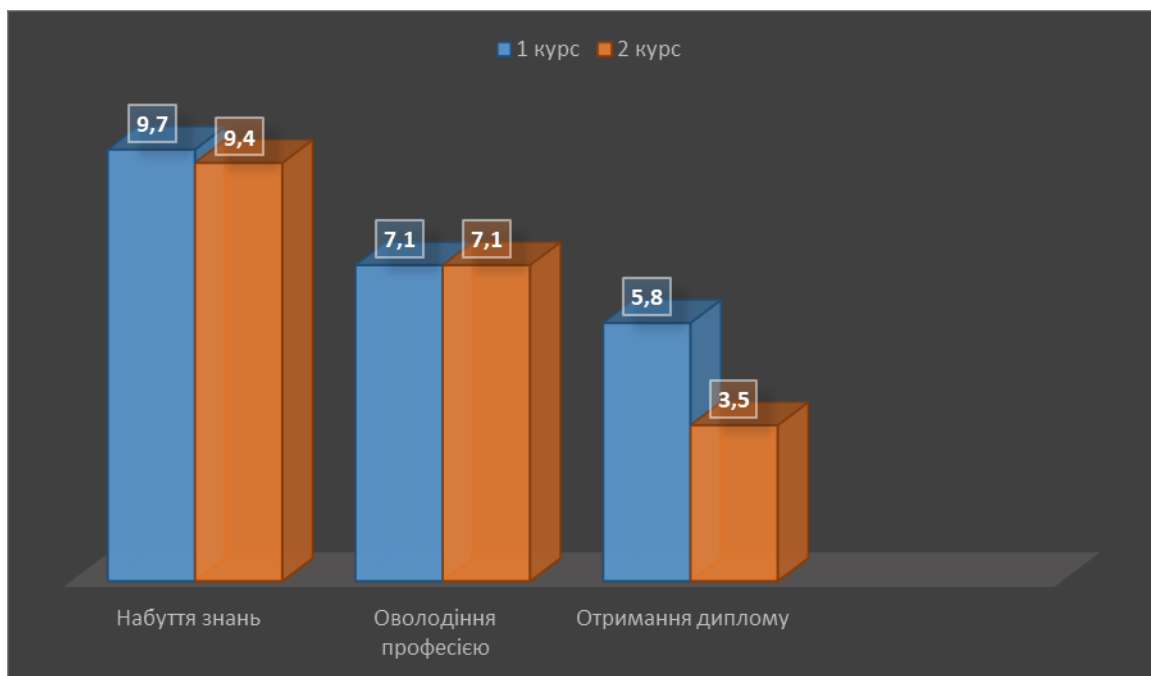


Рис. 2 Кількісні показники трьох досліджуваних факторів у студентів першого і другого курсу.

Отримані показники свідчать про те, що у студентів обох курсів приблизно однаковий рівень мотивації. Суттєву різницю ми спостерігаємо лише

по третьому мотиві «Отримання диплому», що свідчить про меншу зацікавленість у цьому факторі студентів другого курсу.

Висновок: Ми діагностували комплекс психологічних проявів, що супроводжують процес соціально-психологічної адаптації. Проаналізувавши всі виділені нами фактори, які можуть впливати на успішність процесу пристосування особистості до нових умов: емоційний стан та емоційна стабільність особистості, самооцінка, рівень і структура мотивації до навчання, ми визначили, що у досліджуваних студентів процес адаптованості відбувається згідно норми. Дезадаптаційних процесів не було виявлено у жодного з опитуваних. В результаті проведеного дослідження було виявлено, що найбільш адаптованими є студенти другого курсу. Різниця в результатах тестування студентів першого та другого курсу вказують на суттєві відмінності даного процесу при тривалому навчанні у ВНЗ. Також, ми дізнались, що у студентів першого і другого курсу приблизно однаковий рівень вмотивованості. Це ще раз підтверджує, що на рівень адаптованості у більшій мірі впливає строк перебування у навчальному закладі.

2.3 Практичні рекомендації щодо профілактики дезадаптаційних процесів у студентів під час навчання у ВНЗ

Студентство в Україні складає вагомую частку суспільства, яка зайнята специфічною працею - навчанням. Вступаючи до вищого навчального закладу, студенти зустрічаються з рядом проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи. Перші кроки вчорашнього школяра на тернистій стежці вищої школи вимагають від нього не тільки старання та загальної підготовки, але й

значних якісних змін. Той, хто не готовий до них, нерідко втрачає навіть бажання здобувати вищу освіту. Саме на цьому етапі починається процес адаптації студента-першокурсника до навчання у ВНЗ. У процесі адаптації першокурсників у групі створюється не тільки система взаємостосунків, але й мікрогрупи, які, в свою чергу, створюють тенденції розвитку всієї групи. Таким чином, кожний член групи бере участь у встановленні правил і норм поведінки, у формуванні характеристики певної групи. У всіх членів нового студентського колективу є можливість проявити себе, завоювати авторитет й повагу одногрупників. Існує безліч різних критеріїв прояву особистості, зокрема, поведінка, вчинки, стиль спілкування, творчі та професійні здібності.

Важлива роль на першому етапі відводиться куратору, який допомагає студентам адаптуватися до нових для них спеціальних умов, закласти 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. З'являються перші ознаки здорових, успішних колективних груп. Куратори разом з викладачами, що викладають дисципліни, повинні допомогти першокурсникам пристосуватися до умов студентського життя як психологічно, так і соціально. При цьому слід враховувати вікові особливості підліткового і юнацького віку.

Загальні поради студентам щодо адаптації:

Не очікуйте опіки, а розраховуйте на дружню підтримку оточуючих, яка надасть Вам відчуття рівності, потрібності та незалежності, тому:

- Зверніться по допомогу для того, щоб вільно орієнтуватися на території коледжу.
- Не допускайте зайвої опіки, намагайтесь стати самостійним в обслуговуванні.

- Прагніть виконувати посильну і цікаву роботу, підтримуйте охайність і порядок на робочому місці.
- Не уникайте тих, хто готовий прийти Вам на допомогу.
- Активніше добивайтесь отримання потрібної Вам інформації та нових знань.
- Не створюйте емоційну напругу у відносинах із одногрупниками, намагайтесь завжди бути приязним і доброзичливим.
- Змістовно проводьте свій вільний час із іншими студентами, набувайте хороших друзів.
- Будьте оптимістом, вірте у свої можливості і пам'ятайте, що Ви потрібні іншим людям.
- Сміливіше відповідайте на запитання, беріть участь в обговоренні - це допоможе Вам пов'язати нову інформацію з тим, що Ви вже знаєте.
- При виникненні непорозумінь користуйтеся послугами відділів, які опікуються студентами (соціальний педагог, психолог).

Практичні рекомендації для адаптації студентів-першокурсників від психологів:

1. Не порушувати норм та правил поведінки.
2. Брати активну участь у заходах, які проводяться в коледжі.
3. Виконувати рекомендації викладачів щодо навчання.
4. Співпрацювати з групою та завжди підтримувати один одного.
5. Регулярно відвідувати заняття.
6. Стримувати негативні емоції.
7. Бути впевненим у собі і своїх діях.
8. Не відмовляти у допомозі тим, хто цього потребує.

9. Бути цілеспрямованим, ставити перед собою чітку мету та досягати її.
10. Концентрувати свою увагу на навчанні.
11. Співпрацювати з викладачами та студентами.
12. Вдосконалювати свої знання.
13. Вирішувати всі проблеми з куратором.
14. Ввічливо та з розумінням ставитись до людей із особливими потребами.
15. Не боятись пробувати щось нове для себе.
16. Поважати думку оточуючих.
17. Відповідати на парах.
18. Намагатись досягти нових та корисних знань.
19. Радіти кожному дню, проведеному у ВНЗ, адже цей період – неповторний!

Якщо у Вас виникли проблеми у навчанні:

Вам слід:

- Дати викладачу можливість допомогти Вам (залучити викладача до процесу розв'язання проблеми, якщо немає конкретного способу її розв'язання без його участі).
- Впевнено відстоювати свою точку зору, але з повагою і ввічливо ставитись до викладача.
- Звернути увагу викладача на позитивні моменти, на те, що Ви засвоїли на його лекціях, а не жалітись на свої проблеми.
- Зрозуміти, що викладач більше зацікавлений в успішності Вашого навчання, аніж у виставленні поганої оцінки. Ваше бажання вчитись є найкращим стимулом для отримання допомоги від викладача.

Вам не слід:

- Публічно висловлювати свою розлюченість, різку незгоду. Ні в якому разі не тисніть на викладача.
- Плакати, благати викладача про зниження вимог.
- Зловживати виразом: «Ви зобов'язані...».
- Висловлювати нерозумні або занадто обтяжливі прохання.
- Висувати вимоги до викладача щодо додаткового використання його часу.

Висновки

Отже, нами було проведено дослідження метою якого було вивчення процесу адаптації та дезадаптації у студентів першого і другого курсу.

В ході нашого дослідження ми опрацювали дві методики, які дозволили нам визначити рівень адаптації у студентів першого і другого курсу медико-психологічного факультету, проаналізувати особливості та визначити закономірності щодо процесів адаптації та дезадаптації у досліджуваних.

Нами було розглянуто основні питання, які були поставлені для досягнення мети дослідження та для підтвердження або спростування гіпотези, вирішивши які ми отримали певні результати.

1. Теоретично розкривши поняття «адаптації» у психології, ми визначили основний зміст цього процесу у студентів молодших курсів, її ядро можна визначити таким чином: 1) нове відношення до професії; 2) засвоєння нових навчальних норм, оцінок, способів й прийомів самостійної роботи та інших вимог; 3) пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаям та традиціям; 4) навчання новим видам діяльності; 5) пристосування до нових зразків "студентської" культури, нових форм використання вільного часу.

2. Для кількісної і якісної характеристики процесів адаптації та дезадаптації у студентів медико-психологічного факультету ми використали

опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (СПА). Після проведення даної методики, можна зробити висновок, що студенти другого курсу мають вищі кількісні показники по визначеним нами факторам, таких як «адаптивність», «самоприйняття», «емоційний комфорт» порівняно зі студентами першого курсу. Також, у обох піддослідних курсів ми не виявили дезадаптаційних процесів.

3. Після проведення методики «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна) яка була спрямована на визначення структури і рівня мотивації студентів до навчання у виші, ми отримали кількісні і якісні результати. Вони свідчили про те, що усі 3 основні показники мотивації у студентів першого курсу, приблизно збігаються з показниками студентів другого. Також, у студентів другого курсу спостерігається нижчий рівень мотиву «Отримання диплому».

У всіх досліджуваних відстежився нормальний (середній) рівень умотивованості до навчання.

Дані показники можна пов'язати із віком, строком перебування у навчальному закладі. А також з перебуванням у нових та незвичних обставинах.

4. Після проведення дослідження та отримання кількісних результатів, які засвідчили про нормальний перебіг адаптаційних процесів у студентів обох курсів, ми розробили рекомендації для профілактики дезадаптаційних процесів на майбутнє. Метою яких було попередити виникнення процесу дезадаптації, створити більш комфортні умови до навчання та сприяти розумінню цінності та необхідності самопізнання та вихованню в собі впевненості.

Нами передбачалось, що після розглядання зазначених вище рекомендацій, ми зможемо допомогти студентам уникнути дезадаптаційних переживань та полегшити перебіг навчання.

Ми виявили залежність формування процесу адаптації від строку перебування у навчальному закладі та рівня мотивації студентів.

Чим більший строк перебування у навчальному закладі, тим вищий рівень адаптованості та правильніша структура мотивації.

Список використаної літератури

1. Адаптація студентів нового набору. Хорольський агропромисловий коледж Полтавсько державної аграрної академії//2019
2. Волнушкіна Г.В. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі.
3. Иванова Л. С., Мосол Н. А. Характеристика факторов психолого-педагогической адаптации студентов-первокурсников//Запорожский национальный университет, Украина.
4. Карапузова Ірина Валеріївна //Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г. Короленка// Сутність поняття адаптації.

5. Марилів О.О.; Ткачук Т.Л.; Саєнко О.Г//Особливості адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання у вищій школі// м. Київ, 29-30 березня 2019 р.
6. Образ майбутнього як чинник адаптації студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти. Психологічні перспективи. Випуск 29, 2017// Н. О. Войтович, Г. Делль.
7. О.Я.Кучерук, м.Хмельницький. Аналіз процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ// Педагогічний дискурс, випуск 8, 2010
8. Проблеми професійного становлення особистості : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 17-18 травня 2018 р., Мукачево / Ред.кол.: Т.Д.Щербан (гол.ред.) та ін. – Мукачево : Вид-во МДУ, 2018. – 182 с.
9. С.В. Харченко. Деадаптація студентів в умовах навчання у вищій школі як фактор прояву стресу. Проблеми сучасної психології. 2009. Випуск 6. Частина 2.
10. Смуk Олена Тарасівна: Деадаптивна поведінка молоді як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник УНУ – 169с.
11. Соціально-психологічні та нейродинамічні особливості адаптації зимівників// Н. А. Мірошніченко
12. Спіріна Тетяна Петрівна Зарюгіна; Юлія Євгеніївна. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ВНЗ//м.Київ/Серія “Педагогіка, соціальна робота“. Випуск 32.
13. <https://kipt.sumdu.edu.ua/vykhovannia/psykholohichna-sluzhba-tekhnikumu/zhody/item/1263-praktychnirekomendatsiidliaadaptatsiistudentivpershokursnykivividpraktychnohopsykholoha>

14. <https://studfile.net/preview/5241815/page:5/>
15. <http://um.co.ua/2/2-14/2-143174.html>
16. https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0b65635b3ad79a4c53a88521206d27_0.html
17. <https://refdb.ru/look/2397923.html>
18. <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/80/13899-zagalna-xarakteristika-faktori-v-psixologo-pedagogichno%D1%97-adaptaci%D1%97-studentiv-pershokursnikiv-vnz.html>
19. https://studopedia.su/9_74618_tehnologiya-pedagogichnoi-pidtrimki.html

Додаток 1.

**Текст опитувальника Соціально-психологічна адаптація
(Роджерса-Даймонда) :**

1. Відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.

5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди
9. Теплі, добрі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато що дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.

27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатлива, вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Приймавши рішення, слідує йому.
38. Приймає, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчата, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці розум, а не почуття, перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний на вигадувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язлива, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого зараз багато чого гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. По натурі вождь і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.

71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Обличчям, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом - не впораюся, а раптом - не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розуміється.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачна, любить міркувати.
89. Інший раз любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Комунікабельна, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Ключ:

№		Показники	Номер питання	Норма
1	а	Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170)
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170)
2	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52)

	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35)
3	а	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35)
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35)

Інтегральні показники:

- **Адаптація:** $A = a / (a + b) * 100\%$;
- **Самоприйняття:** $S = a / (a + b) * 100\%$;
- **Емоційний комфорт:** $E = a / (a + b) * 100\%$;

Додаток 2.

Текст методики "Мотивація навчання у вузі" (Т.І.Ільїна)

1. Найкраща атмосфера на заняттях - це атмосфера вільних висловлювань.
2. Зазвичай я працюю з великим напруженням.
3. У мене рідко бувають головні болі через пережиті хвилювання і неприємності.
4. Я самостійно вивчаю ряд предметів, які, на мою думку, необхідні для моєї майбутньої професії.
5. Яку з притаманних вам рис ви більше всього цінуєте? Напишіть відповідь поруч.
6. Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розв'язуванню на заняттях важких задач.
8. Я не бачу сенсу в більшості робіт, які ми виконуємо у вузі.
9. Велике задоволення мені приносить розповідь знайомим про мою майбутню професію.
10. Я середній студент, ніколи не буду хорошим, і тому не бачу сенсу прикладати зусилля, щоб стати кращим.
11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
12. Я впевнений у правильності вибору своєї професії.

13. Від яких притаманних вам якостей ви б хотіли позбутися? Відповідь напишіть поруч.
14. При можливості я використовую на іспиті шпаргалки, конспекти і т.д.
15. Найкраща пора в житті - це студентські роки.
16. У мене дуже неспокійний сон.
17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією, всі дисципліни потрібно вивчати однаково добре.
18. При можливості я би поступив у другий вуз.
19. Зазвичай, я спочатку беруся за легкі завдання, а складні залишаю на кінець.
18. При виборі професії для мене було важко зупинитися на одній з них.
19. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.
22. Я впевнений, що моя професія дасть мені моральне задоволення і матеріальний достаток в житті.
23. Я вважаю, що мої друзі здатні вчитися краще, ніж я.
24. Для мене дуже важливо мати диплом з вищою освітою.
25. З деяких практичних міркувань цей вуз найбільш зручний для мене.
26. У мене досить сили волі, щоб вчитися без нагадувань з боку адміністрації.
27. Життя для мене майже завжди пов'язане з величезною напругою.
28. Іспити потрібно здавати, витрачаючи при цьому мінімум зусиль.
29. Є багато вузів, в яких би я міг вчитися з таким же інтересом.
30. Яка з притаманних вам якостей найбільше заважає вчитися? Відповідь напишіть поруч.
31. Я людина, яка дуже всім захоплюється, і всі мої захоплення пов'язані з моєю

майбутньою роботою.

32. Хвилювання через іспит чи роботу, яка не виконана вчасно, часто заважають мені спати.

33. Висока заробітна плата після завершення вузу для мене не головне.

34. Мені треба бути в дуже хорошому настрою, аби підтримати спільне рішення групи.

35. Я повинен був поступити до вузу, щоб зайняти відповідний соціальний статус, і не йти в армію.

36. Я вивчаю матеріал для того, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.

37. Мої батьки хороші спеціалісти, і я хочу бути схожим на них.

38. Для просування по службі, мені необхідно мати вищу освіту.

39. Яка з ваших якостей допомагає вам вчитися? Відповідь напишіть поруч.

40. Мені дуже важко змусити себе вивчати ті дисципліни, які прямо не пов'язані з моєю спеціальністю.

41. Мене сильно турбують можливі невдачі.

42. Найкраще я вчуся після відповідного стимулювання, коли мене підхльостують.

43. Мій вибір даного вузу - остаточний.

44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу від них відставати.

45. Щоби в чомусь переконати групу, мені приходиться самому дуже наполегливо працювати.

46. В мене, переважно, хороший настрій.

47. Мене приваблює легкість, зручність майбутньої професії.

48. До вступу у вуз, я багато цікавився цією професією, багато читав про неї.

49. Моя професія найважливіша і найперспективніша.

50. Мої знання про цю професію були достатніми для впевненого вибору даного вузу.

Ключ:

Шкала "Набуття знань" (Максимум 12,6). За відповіді "так" на питання №4 — 3,6 балів; за №17 — 3,6 балів, № 26 — 2,4 балів. За відповіді "ні" на питання №28 — 1,2 бали; №42 — 1,8 бали.

Шкала "Оволодіння професією" (Максимум 10 балів). За відповіді "так" на питання №9 — 1 бал; за №31 — 2 бали, №33 — 2 бали, №43 — 3 бали; №48 — 1 бал, №49 — 1 бал.

Шкала "Отримання диплому" (Максимум 10 балів). За відповіді "так" на питання №24 — 2,5 бали; за №35 — 1,5 бали, №38 — 1,5 бали, №44 — 1 бал. За відповіді "ні" на питання №11 — 3,5 бали.