

АНАЛІТИЧНА ДОВІДКА ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ

Процес адаптації залежить від багатьох чинників, зокрема психологічного мікроклімату групи, ситуацій взаємодії з однокурсниками та педагогами, комфорту та безпеки під час занять тощо.

Проблема адаптації особистості до нових умов життя є надзвичайно актуальною в будь-який період, бо етап вступу вважається одним з найбільш важких у житті першокурсників.

Під адаптацією (приспосуванням) студента до умов вищого закладу освіти потрібно розуміти процес проведення основних параметрів його соціальної та особистісної характеристик у відповідність до нових умов середовища, виникнення динамічної рівноваги з вимогами навчальної діяльності. Саме у коледжі закладаються основи особистих якостей спеціаліста. Перший курс – це період соціально-психологічної адаптації.

Важлива роль на першому курсі відводиться куратору, який допомагає студентам адаптуватися до нових для них спеціальних умов, закласти підвалини сприятливого клімату в групі.

Другим етапом адаптації є контакт з викладачем. У сфері освіти переважає установка диференційованого підходу до всіх студентів. Першокурсника необхідно навчити вчитися.

Процес адаптації студентів першого курсу проходить через пристосування до нової системи навчання, до зміни режиму праці та відпочинку, до входження в новий колектив.

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

Нові умови навчання в коледжі пред'являють більш високі вимоги до інтелектуального розвитку студента, підвищують темпи навчальної діяльності. Усе це викликає напруження психіки студента і може призвести до перевтоми, високого рівня тривожності, труднощів у соціально-психологічній адаптації.

Для попередження можливих негативних явищ на даному етапі розвитку особистості студента, виявлення труднощів адаптації психологічною службою проведено дане психологічне дослідження.

Відповідно до плану роботи, у жовтні практичним психологом коледжу Черновською Л.В. було проведено дослідження адаптації першокурсників коледжу за методикою Фурмана «Визначення особистісної адаптованості», джерело: Психологу для роботи. Діагностичні методики : М. В. Лемак, В. Ю. Петрище – Ужгород, 2011, ст. 74.

Загальна кількість першокурсників: 66

Кількість досліджуваних: 54 (81% від числа першокурсників).

Мета дослідження: визначення рівня адаптації студентів перших курсів до нових умов навчання, виявлення потенційної «групи ризику», тобто

студентів, чиє подальше навчання та виховання може бути пов'язане з суттєвими труднощами.

Предметом дослідження є компоненти соціально-психологічної адаптації, а саме: успішність та поведінка; емоційне сприйняття студентами нової соціальної ситуації, ставлення до коледжу та оточення.

Результати дослідження адаптації представлено у таблиці 1.

**КЛАСИФІКАЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ОСОБИСТІСНОЇ
АДАПТОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ І КУРСУ ЧЕРНІВЕЦЬКОГО
КОЛЕДЖУ МИСТЕЦТВ ІМ. С. ВОРОБКЕВИЧА**

№ п/п	Вид соціально-психологічної адаптації	Рівні функціонування особистісної адаптації	Показник адаптованості	Загальні результати	
				Числові дані	%
I.	Адаптованість	1. а) Максимальний	75	5	9,25
		б) Дуже високий	73-74	1	1,85
		2. Високий	69-72	9	16,65
		3. Середній	64-68	19	35,15
		4. Низький	57-63	9	16,65
	Всього			43	79,5%
II.	Неадаптованість	5. Неочевидний	50-56	6	11,1
		6. Очевидний	40-49	2	3,7
		Всього		8	14,8%
III.	Деадаптованість	7. Ситуативний	30-39	2	3,7
		8. Очевидний	21-29	1	1,85
		9. а) Критичний	0-20	0	0
		б) Суперкритичний	-75-1	0	0
		Всього			3

Аналізуючи отримані результати, варто відмітити, що 79,5% студентів мають стійкий рівень адаптованості та гармонійно пристосувалися до нових умов училища. З них: максимальний – 9,25%, дуже високий – 1,85%, високий – 16,65%, середній – 35,15%, низький – 16,65% – це група студентів, які упевнено пристосувалися до нової системи навчання, до зміни режиму праці та відпочинку, до входження в новий колектив. До цієї групи студентів можна віднести також і тих, що мають неочевидний рівень не адаптованості

– 11,1%, тобто вони вміють адаптовуватись, але не повністю. В них виникають деякі труднощі. Неочевидна адаптованість характеризується невеликими проявами непристосованості підлітка до нових умов. Неадаптованість очевидна – 3,7%, це 2 студентів – це ті студенти, які ще не встигли пристосуватися до нових умов та потребують більше часу і більше уваги з боку кураторів та практичного психолога. Деадаптованість ситуативна – 3,7%, це 2 студентів: відсутність у особи механізмів адаптації, наявність бажання, але невміння адаптуватися, пов'язана з неможливістю знайти прийнятні засоби адаптації в специфічних умовах при рішенні проблем, але лише у певних типових ситуаціях.

Групу ризику складає студент з деадаптованістю очевидною 1,85% (1 студент), тобто у тут переважають процеси, що призводять до порушення взаємодії із новим середовищем. Дана група потребує особливої педагогічної та психологічної уваги.

Рекомендації:

- 1. Практичному психологу** постійно і систематично здійснювати психологічний супровід студентів з ознаками деадаптованості, а саме:
 - провести ряд тематичних групових та індивідуальних консультацій;
 - провести у групах, де виявлено деадаптованих студентів тренінгові заняття за програмою «Рівний – рівному» (модуль «Спілкуємось та діємо») або провести цикл корекційно-розвивальних тренінгових занять для усунення проблем адаптації;
 - провести повторне дослідження адаптації у групах, де виявлені деадаптовані студенти;
 - спільно з кураторами груп першого курсу вести систематичний моніторинг та спостереження за перебігом адаптації студентів, що знаходяться в зоні ризику;
 - надати кураторам рекомендації з покращення адаптивних процесів у студентів з ознаками деадаптації.

2. Кураторам :

- під час проведення занять використовувати інтерактивні методи навчання, мультимедійний супровід; доцільно добирати такі завдання, в яких студенти могли б виразити себе творчо, розкрити свій інтелектуальний потенціал;
- створити такі навчальні ситуації, в яких першокурсники могли б на свій розсуд обирати теми для більш детального розгляду дисципліни, вільно висловлювали б свою точку зору (це зробить заняття більш цікавим, 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;

- організувати цікаві заходи для студентів, адже яскраві позитивні емоції допоможуть відволіктися від рутинності учбового процесу;
- звертати особливу увагу на прояви байдужості до навчання, відокремлення студента від групи, занурення у свій внутрішній світ, загальну пасивність;
- дотримуватися етичних норм, поважати гідність студента, зважати на його точку зору, 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;
- вести моніторинг та систематичне спостереження за навчальними та особистісними досягненнями студентів та фіксувати їх динаміку.

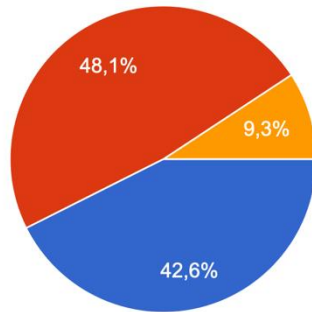
3. Студентам

- тайм-менеджмент. Ефективне управління часом є ключовим для зниження стресу, дотримання балансу щодо відпочинку та праці. Планування та пріоритизація завдань допоможуть зменшити навантаження. Використання календарів, планерів і додатків для управління часом може стати корисним інструментом;
- регулярна фізична активність. Заняття спортом або навіть регулярні прогулянки на свіжому повітрі допомагають знизити рівень стресу, покращують настрій і підтримують фізичне здоров'я;
- релаксація та дихальні практики. Техніки mindfulness (усвідомленості), дихальні вправи та йога можуть значно знизити рівень тривоги та покращити ментальне здоров'я;
- 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;
- збалансоване харчування та сон. Забезпечення основних фізіологічних потреб через правильне харчування і достатню кількість сну є основою для підтримки загального здоров'я;
- звернення за професійною допомогою. Якщо рівень стресу і тривоги стає занадто високим, варто звернутися до психолога.

Для більш наочної презентації отриманих результатів пропонуємо деякі колові діаграми відповідей респондентів. Здобувачам освіти першого курсу було запропоновано відповісти на питання «Ваше ставлення до ...»:

Товаришів по групі

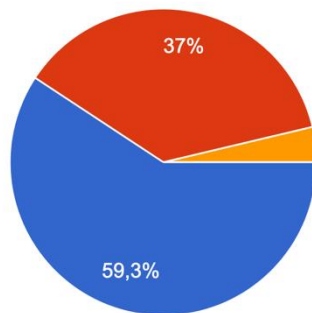
54 ответа



- дуже позитивне
- позитивне
- нейтральне
- негативне
- дуже негативне

Курсового керівника

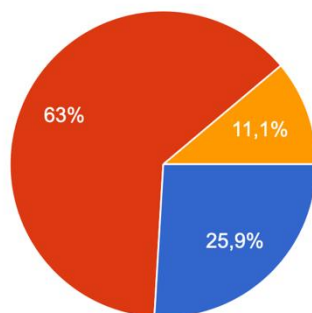
54 ответа



- дуже позитивне
- позитивне
- нейтральне
- негативне
- дуже негативне

Викладачів

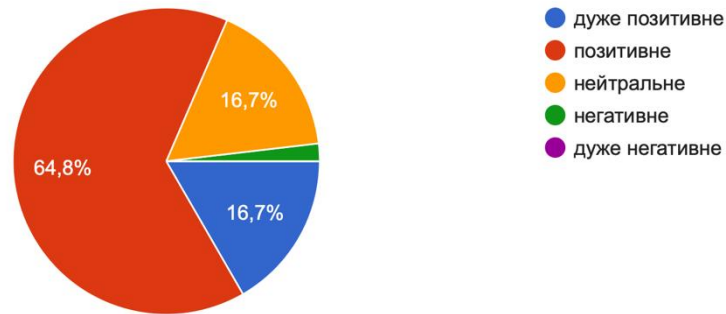
54 ответа



- дуже позитивне
- позитивне
- нейтральне
- негативне
- дуже негативне

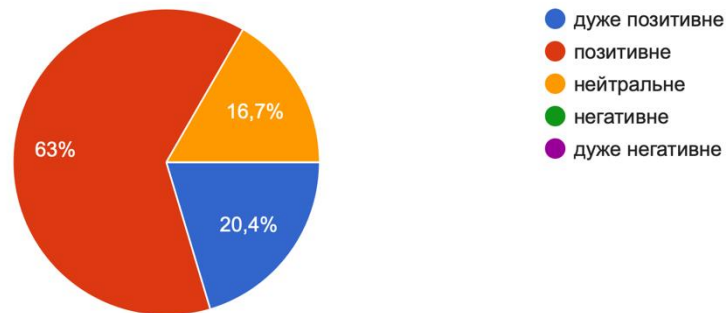
Навчальних предметів

54 ответа



Коледжу та його вимог

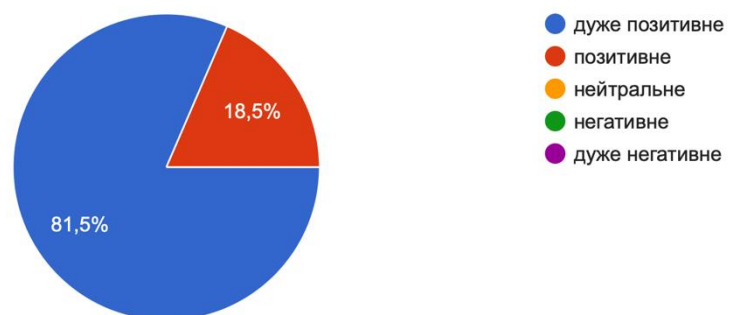
54 ответа



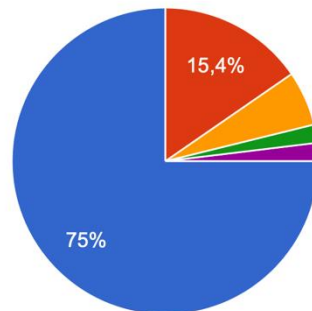
Як бачимо, у ставленні респондентів до коледжу в цілому і в окремих чинниках прослідковується стабільно позитивна оцінка.

Матері

54 ответа

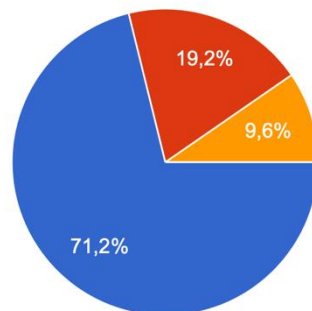


Батька
52 ответа



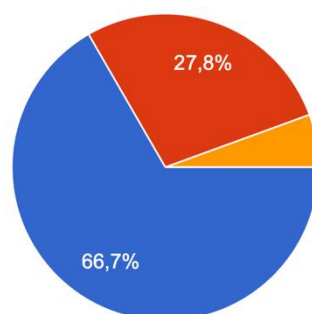
- дуже позитивне
- позитивне
- нейтральне
- негативне
- дуже негативне

Брата, сестри
52 ответа



- дуже позитивне
- позитивне
- нейтральне
- негативне
- дуже негативне

Дідуся, бабусі, інших родичів
54 ответа



- дуже позитивне
- позитивне
- нейтральне
- негативне
- дуже негативне

Психологічна екологія системи сім'ї, як бачимо, теж є позитивною, окрім поодиноких негативних випадків ставлення до батька, на що психологу і кураторам варто звернути посилену увагу.

В цілому, вважаємо, що цьогорічні результати адаптації здобувачів освіти першого курсу є цілком задовільними та демонструють злагоджену роботу команди всіх педагогів коледжу.