

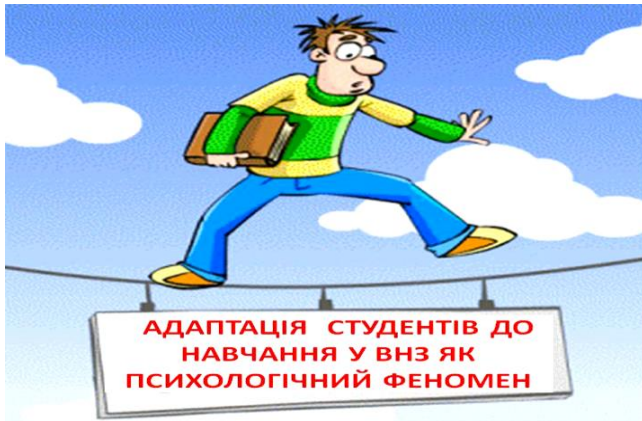


# АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ СТУДЕНСТВА

Тема випуску:  
«ПСИХОЛОГІЧНІ  
ОСОБЛИВОСТІ  
АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ  
ДО НАВЧАННЯ В  
УНІВЕРСИТЕТІ»

Психологічна служба МНУ імені В.О. Сухомлинського

№1 (вересень-жовтень 2015 р.)



Обговорюючи психологічні проблеми студентів, а особливо студентів молодших курсів, психологи не можуть оминати своєю увагою проблему адаптації до навчання у ВНЗ.

**Термін «адаптація»** зазвичай використовується для позначення процесу, під час якого відбувається пристосування індивіда до умов навколишнього середовища, що виражається як у зміні власної поведінки, так і у зміні середовища.

**Процес адаптації студента до навчання у ВНЗ** передбачає активність самого суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно до конкретних умов життєдіяльності, аналізу характерних особливостей і результатів взаємодії з новими людьми і обставинами.

Це складний, довготривалий і неоднорідний процес, що включає в себе: професійно-фахову, соціально-психологічну та соціально-фахову адаптацію студента.

**Професійно-фахова адаптація** зумовлює пристосування студента до змісту, умов та самостійної організації навчальної діяльності, формування навичок та спрямувань у навчальній та науковій роботі.

**Соціально-психологічна адаптація** передбачає пристосування особистості до оточення, побудову стосунків і взаємин у студентських групах, формування стилю особистісної поведінки.

**Соціально-фахова адаптація** – це прийняття суспільних вимог до майбутньої професії.

Кожен індивід адаптується по-різному і ліміти його адаптивних можливостей не безмежні.

**Адаптивні можливості** являють собою стійкі характеристики, що забезпечують спроможність студента успішно адаптуватися як у фізіологічному, так і у психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості. Проте навіть високий рівень адаптивних можливостей студента може нівелюватися позаособистісними чинниками ситуаційного характеру.

Про успішну адаптацію студентів до навчання у ВНЗ свідчать пізнавальний, діяльнісний, емоційний та вольовий критерії.

**Пізнавальний критерій** визначається відповідністю навчальних і професійних інтересів, наявністю стійкої потреби у знаннях із фахових дисциплін, певних знань із майбутньої професійної діяльності.

**Діяльнісний критерій** полягає у стійкій потребі в діяльності, максимально наближеної до майбутньої професії, активній позиції при опануванні професійно значущих дисциплін, прийнятті активної участі в житті студентського колективу.

**Емоційний критерій** виражається в стійкому позитивному та зацікавленому ставленні до обраного фаху, позитивній оцінці нової групи, прийнятті групових норм, в результаті чого відбувається поступова ідентифікація індивіда з цією групою.

**Вольовий критерій** проявляється в упевненості в подоланні труднощів, пов'язаних з оволодінням професійною діяльністю і у вирішенні проблемних ситуацій на соціальному і побутовому рівнях.

Важливо зауважити на той факт, що **адаптованість** (як результат процесу адаптації) може досягатися з різною динамікою і мати різний вихідний вид. **Узагальненим критерієм адаптованості студента** є стан задоволення процесом і результатом навчання у ВНЗ.

*Керівник профорієнтаційного кабінету –  
Л.А. Опанасенко, студент-волонтер (4 курс,  
спеціальність «Психологія») – С. Крамаренко*

## 10 ОЗНАК УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКА



Початок навчання у ВНЗ для студента-першокурсника є ситуацією новою, незнайомою і, з соціально-психологічної точки зору, потенційно загрозованою.

Емоційний стан першокурсника на початку першого семестру – досить специфічний, і виникає як результат несвідомого співвіднесення попередніх очікувань від навчання у вузі та його перших вражень від цього процесу. Такі очікування від навчання у ВНЗ породжують піднесення, ейфорію, а також тривогу, пов'язану з побоюванням різного роду неуспіху як у навчальній, так і у міжособистісній сферах.

Успішність адаптації до умов навчання залежить від вибору певної стратегії навчальної діяльності і напрацювання операційних механізмів для її здійснення.

Про успішне подолання основних труднощів адаптації першокурсником може свідчити **10 ознак**, а саме:

- 1) стабільність у процесі навчання функціонального організму студента (відсутність різких змін в психофізіологічному стані);
- 2) прояв активності у навчальній і громадській діяльності;
- 3) результативність навчальної і наукової діяльності студента (успішність);
- 4) пристосування до вимог викладачів;
- 5) освоєння нової системи навчання, задоволеність змістом та умовами навчання;
- 6) відсутність ознак втоми і перевтоми;
- 7) відсутність проявів тривожності та стресу;
- 8) позитивна оцінка своєї ролі у колективі;
- 9) відсутність довготривалих внутрішніх чи зовнішніх конфліктів;
- 10) задоволеність психологічним кліматом у групі, в якій навчається студент;

Підсумовуючи зауважимо на те, що адаптований студент стає пристосованим до повноцінного розвитку свого інтелектуального, творчого та особистісного потенціалів і в іншому для нього середовищі.

*Студентка-волонтер (4 курс, спеціальність «Психологія») – А. Лисогор*

## ХТО МОЖЕ ДОПОМОГТИ СТУДЕНТУ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ

Е. Фром зазначав, що головне життєве завдання людини полягає у наданні можливості жити самому собі, тобто стати тим, чим людина є потенційно. При цьому він зауважував, що найважливіший результат зусиль людини полягає у формуванні власної особистості. Дійсно! Кожен з нас має зважати на цінність особистого саморозвитку, власних знань і можливостей.

У зв'язку з вищезазначеним, доцільно зауважити на те, що кожному першокурснику в період адаптації до навчання у ВНЗ слід **звернутися, в першу чергу, до самого себе**. Важливо знайти відповіді на такі запитання: «Що я можу зробити, щоб стати успішним студентом?», «Яке місце у моєму студентському житті займає саморозвиток?», «Чи прагну я самореалізації свого потенціалу?», «Як досягти своєї мети?» і т.д.

Якщо студент зможе самостійно знайти позитивні відповіді на питання, то процес його адаптації не позначатиметься значними труднощами. У випадку відсутності необхідних внутрішніх ресурсів йому доцільно **звернутися за допомогою до кураторів академічних груп та викладачів**, з якими встановлено позитивний емоційний контакт.

Саме куратори та викладачі мають підтримати студента-першокурсника, що відчуває труднощі адаптації, надати актуальні для конкретної ситуації поради, знайти в особистій «скарбниці» студента ті потенціальні можливості, що дозволять йому перебороти і розв'язати проблеми і проблемні ситуації, пов'язані з процесом навчання у ВНЗ.

Не варто у хвилини переживання труднощів забувати про **студентський актив та знайомих студентів-старшокурсників**. Вони здатні позбавити гіркою осадю розчарування, надати слушну пораду з власного досвіду чи просто підтримати добрим словом.

Слушним помічником виступає **Психологічна служба!** Саме в ній кожен може бути і прийнятим, і почутим. Її фахівці та студенти-волонтери мають широкий арсенал методів і засобів такої необхідної у період адаптації професійної допомоги.

*Студентка-волонтер (4 курс, спеціальність «Психологія») – А. Завірюха*





## КАК СТАТЬ ЧАСТЬЮ УЖЕ СЛОЖИВШЕГОСЯ КОЛЛЕКТИВА

Психологическая атмосфера в студенческом коллективе имеет большое значение. Она влияет на общее состояние людей, уровень их взаимодействия. Зачастую влиться в новый коллектив бывает непросто, поскольку к незнакомому человеку относятся настороженно, а ему приходится вписываться в уже сложившуюся социальную обстановку.

Влиться в новый коллектив поможет доброжелательное отношение к окружающим, искренний интерес к делам вуза, внутригрупповым отношениям и ... еще несколько полезных советов.

**Студентам-новичкам следует:**

1) избегать конфликтов, не принимать

участия в спорах, даже если тема интересна и есть свое мнение на этот счет;

2) не занимать чью-либо сторону в ссорах одноклассников, стараться придерживаться нейтральной позиции; отлично, если студент-новичок сможет найти компромиссное решение и деликатно предложит его;

3) новенькому следует проявлять собранность, аккуратность и пунктуальность;

4) следует воздержаться от активного демонстрация своих преимуществ и умений; такое поведение не понравится многим одноклассникам;

5) хороший способ для проявления своих навыков и умений – помощь в решении важных для группы задач, корректный совет или объяснение непонятного учебного материала; в такой ситуации окружающие оценят способности нового члена коллектива и будут им рады;

6) очень важно действительно почувствовать себя частью коллектива, действовать продумано, соблюдать правила вежливости и этикета, внимательно относиться к людям.

*Студентка-волонтер (4 курс, специальность «Психология») – Д. Бобыр*

## САМОТНІСТЬ ТА БЕЗПОРАДНІСТЬ – МОЇ НАЙКРАЩІ ПОДРУГИ або ВІДЧУТТЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ДЕЗАДАПТОВАНОГО СТУДЕНТА

Самотність і безпорадність. Це страшні звірі! Гострими пазурами вгризаються ці тварюки у кожну клітину душі. Вона вже ненавидить світло!

Самотність і безпорадність вбиває мене...

Щемить! Тупий дошкульний біль. Неначе томагавк у грудях...

Синтетика навколо. Штучна їжа, штучна музика, штучні люди. Скрізь маски...

Хочеш аби тебе хоч хтось зрозумів? Спершу зроби це сама!

Самотність проникає в мою душу, де і без того злива. Мені важко і страшно. Страшно і важко.

Безпорадність наливає мої кістки, плавно пережовує мої м'язи, змушує робитись млявою мою кров.

Десь у шлунку вже розпускається колюча квітка, здобрена страхами та тривогою.

Як же важко самій придушити цих двох!

Темрява всередині штовхає мене на пошуки



сонця. О, небо і зорі, коли ж я навчусь приборкувати власних звірів?! Слабка, занадто слабка для такого. Як добре, що на ярмарку ілюзій завжди можна придбати маски сили й впевненості, а ще радості, любові, надії...

Так, мале, брешти собі!

Ховайся від власних драконів за ілюзіями, втікай до примарних світів, але вони будуть переслідувати тебе, адже за ці декілька місяців саме вони були твоїми найкращими подругами...

*Студентка-волонтер (4 курс, спеціальність «Психология») – О. Черніченко*



## ПЕРЕЧЕНЬ АДАПТАЦИОННЫХ ТРЕНИНГОВ, РЕАЛИЗУЕМЫХ КАБИНЕТОМ ТРЕНИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

### 1. Тренинг адаптации для студентов 1-го курса

**Цель:** адаптация студентов 1-го курса к условиям обучения в ВУЗе, формирование мотивации к учебной деятельности, установление доверительной атмосферы в студенческом коллективе.

### 2. Коммуникативный тренинг

**Цель:** развитие навыков межличностного взаимодействия и, в зависимости от индивидуальных особенностей участников группы, повышение или формирование коммуникативных умений и навыков.

### 3. Тренинг ораторского искусства

**Цель:** Обучение участников тренинга приемам и способам эффективного публичного выступления.

### 4. Тренинг командообразования и группового взаимодействия

**Цель тренинга:** сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

### 5. Тренинг медиации конфликтов

**Цель:** формирование конструктивных стратегий поведения в конфликте, развитие навыков бесконфликтного общения.

### 6. Тренинг эмоциональной саморегуляции

**Цель:** формирование у участников навыков эмоциональной саморегуляции, работа с деструктивными эмоциями, создание позитивного психоэмоционального фона.

### 7. Тренинг целеполагания и проектирования будущего

**Цель:** формирование у участников интернального локуса контроля, навыков принятия решений, перспективного планирования.

*Руководитель кабинета тренинговых технологий – Е.С. Дроботун*

**Телефон керівника психологічної служби:**

050-243-02-03, 097-910-94-61 – І.М. Кучманіч

**Контактні телефони студентів-волонтерів:**

096-494-10-64 – Анна, 066-266-87-55 – Олена

## ПАМ'ЯТКА ВИКЛАДАЧУ ТА КУРАТОРУ АКАДЕМІЧНИХ ГРУП

У роботі зі студентами-першокурсниками дуже важливо:



- під час проведення занять використовувати інтерактивні методи навчання, мультимедійний супровід; доцільно добирати такі завдання, у 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 глибоко 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 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.

### УВАГА!

Якщо у Вас чи у студентів, з якими Ви працюєте виникнуть питання, що стосуються процесу адаптації студентів-першокурсників або студентів, що адаптуються до нових студентських колективів, Ви можете звернутися до фахівців психологічної служби університету.

**До Ваших послуг:** 1) індивідуальні та групові психологічні консультації; 2) діагностичні дослідження актуальних проблем; 3) адаптаційні тренінгові заняття.

Наша електронна адреса: [psisluzhba@mail.ru](mailto:psisluzhba@mail.ru)

Головний редактор випуску: І.М. Кучманіч. Укладач-редактор: Л.А. Опанасенко

