

УДК 159.923.2

**ТІТОВА Тетяна Євгенівна**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка*

**КРИКЛЯ Катерина Петрівна**

*асистент кафедри психології Полтавського національного педагогічного  
університету імені В.Г. Короленка*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИШІ**

*У статті розглядаються питання адаптації до навчання та особистісного адаптаційного потенціалу студентів-першокурсників. Обґрунтовується необхідність здійснення психологічного супроводу адаптації студентів першого року навчання. Описується програма психологічного супроводу адаптації першокурсників до навчання у виші.*

**Ключові слова:** *адаптація, адаптація студентів до навчання, особистісний адаптаційний потенціал, психологічний супровід студентів, компетентнісний підхід.*

**Постановка проблеми.** Ключовим вектором розвитку освіти сучасного вишу є «компетентнісний підхід», в основі якого лежить формування в студентів здатності самостійно та творчо вирішувати різноманітні (життєві, навчальні, професійні) ситуації, а також швидко пристосовуватись до мінливих умов. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема адаптації студентів, особливо на початкових етапах їх навчання у виші.

Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі є складним та багатограним процесом, а його успішність залежить від низки зовнішніх та внутрішніх чинників. Безліч досліджень свідчать, що чим успішніше студент адаптується до нових соціальних умов, колективу, його норм та цінностей, тим більше в нього можливостей накопичити досвід для подальшої професійної діяльності, що, в свою чергу пов'язано з наступним етапом адаптації. Виникнення тих чи інших ускладнень у процесі адаптації першокурсників може суттєво впливати як на їх учинневу діяльність, так і на соматичний та психоемоційний стан.

Отже, можна сказати, що успішність психологічної адаптації студентів перших курсів впливає на якість професійної освіти та професійно-особистісного розвитку в цілому.

У такому контексті виникає необхідність вивчення та розвитку адаптаційних можливостей студентів, що може бути забезпечене психологічною службою вищого навчального закладу в рамках психологічного супроводу навчального процесу та особистісного розвитку студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі адаптації студентів до навчання у виші присвячено праці І.В. Аглічевої, К.П. Албітової, Ф.Б. Березіна, Л.Ю. Гречкіної, Т.В. Жукової, І.О. Зимньої, Ю.М. Забродіна, А.Г. Маклакова та ін.

Існує достатньо досліджень, які висвітлюють сутність психологічного супроводу та особливості його здійснення в межах шкільної освіти (М.Е. Александровська, М.Р. Бітянова, Є.А. Козирєва, Р.В. Овчарова, Т.І. Чиркова та ін.). Є праці, в яких розкривається специфіка функціонування, основний зміст діяльності та пріоритетні завдання психологічної служби вищого навчального закладу (Т.Л. Надвинична, В.Д. Острова, В.Г. Панок, А.В. Сірий, А.В. Фурман, М.С. Яницький та ін.). Однак, недостатньо вирішеною все ще залишається проблема психологічного супроводу студентів вишу. Недостатньо розв'язані також питання щодо психологічного супроводу адаптації першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі.

Основна мета статті – визначити особливості та описати програму психологічного супроводу адаптації першокурсників до навчання у виші.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Адаптація може розглядатись як процес та властивість «будь-якої живої системи, що саморегулюється, полягає в здатності пристосовуватись до мінливих умов зовнішнього середовища» [8, с.13]. При цьому, на рівні особистості здатність до адаптації може розглядатись як особистісна характеристика – «особистісний адаптаційний потенціал», який «не лише містить інформацію про ступінь відповідності психічного стану загальноприйнятим нормам, але й дозволяє диференціювати людей за ступенем стійкості до впливу психоемоційних стресорів, що дозволяє у певній мірі успішно вирішувати завдання прогнозування ефективності діяльності» [8, с.13].

За О.М. Богомоловим адаптаційний потенціал є інтегральним, наділеним складними системними характеристиками феноменом, яке включає «специфічні ресурси, представлені на різних рівнях організації особистості (індивідному, особистісному, суб'єктно-діяльнісному)» [2, с.69], пов'язане з віковими психологічними характеристиками й активністю особистості, характеризує індивідуально-психологічні ознаки, що зумовлюють ефективність психічної адаптації та визначають межі адаптаційних можливостей особистості [2].

У своєму дослідженні М.В. Раднаєва та Ю.В. Шибанова зазначають, що процес адаптації до навчання у виші характеризується об'єктивністю, динамічністю й цілісністю, а також має індивідуальний характер, що проявляється в інтенсивності, вираженості та глибині впливу на особистість студента [9]. При цьому, суб'єктом адаптаційного процесу є студент, який, активно взаємодіючи з освітнім середовищем, змінює та розвиває особистість, формує нові адаптаційні поведінкові стратегії [4; 7].

Дослідники (Л.Ю. Гречкіна, В.О. Грушевський, Ю.В. Жегульська, І.О. Зимня, О.Ф. Кушнерова, Ю.Ю. Кушнерова та ін.) зазвичай визначають низку суб'єктивних (інтелект, мотивація, об'єм та рівень знань першокурсників, рівень моральної та соціальної зрілості, ступінь прийняття соціальної ролі «студент», засвоєння норм і традицій вишу тощо) та об'єктивних (вік, соціальне положення, тип довузівської освіти, організація середовища, матеріально-технічна база закладу, рівень педагогічної майстерності викладачів, наявність інституту кураторства тощо) факторів, що можуть призводити до ускладнень в адаптації студентів до навчання у виші [5; 6]. Отже, закономірно постає питання необхідності психологічного супроводу процесу адаптації студентів до навчання у виші та розвитку їх особистісного адаптаційного потенціалу.

На думку А.Г. Маклакова, психологічний супровід навчального процесу у вищому навчальному закладі є «комплексом заходів із соціально-психологічного дослідження та поглибленого психологічного обстеження студентів, а також корекції їх стану в процесі навчання у виші, які проводяться з метою підвищення ефективності навчальної діяльності на основі врахування адаптаційних можливостей особистості» [8, с.15].

Відповідно, основними напрямками психологічного супроводу адаптації студентів до навчання у виші можуть бути: 1) оцінювання індивідуальних особливостей та ускладнень, що виникають у студентів в процесі їх адаптації до навчання у вищому навчальному закладі; 2) надання допомоги студентам, що мають труднощі в адаптації до навчання у виші; 3) проведення заходів щодо розвитку індивідуальних адаптаційних можливостей студентів; 4) розробка практичних рекомендацій для професорсько-викладацького складу; 5) вивчення психологічного клімату у студентському колективі [8].

В.В. Белов та В.О. Корзунін вважають, що для визначення змісту психологічного супроводу в системі вищої освіти необхідно спиратись на компетентнісний підхід, метою якого є не лише професійний, а й особистісний розвиток студентів у процесі навчання у виші, оскільки компетентність є «інтегральною якістю суб'єкта учінневої діяльності, яка проявляється у готовності та здатності студентів оволодівати ключовими компетентностями, що стосуються успішної реалізації себе у професійній діяльності» [1, с.36]. Виходячи з позицій компетентнісного підходу, одним із напрямків психологічного супроводу студентів є розвиток їх адаптаційного потенціалу та, відповідно, оптимізація процесу адаптації студентів до умов навчання у виші [1].

Враховуючи вище зазначене, нами була розроблена програма психологічного супроводу адаптації першокурсників до навчання у виші.

Метою програми є створення умов, що сприяють оптимізації процесу адаптації студентів перших курсів та підвищення адаптаційного потенціалу особистості студентів.

Зазначена мета може бути реалізована через виконання наступних завдань:

1. Забезпечення взаємодії всіх учасників навчального процесу (інституту кураторів, деканатів, студентського самоврядування, психологічної служби, батьків та студентів).

2. Визначення рівня адаптації першокурсників, а також вивчення їх рівня їх адаптаційних можливостей.

3. Сприяння формуванню навичок та уміння раціональної організації розумової діяльності, виробленню оптимального режиму праці, відпочинку та побуту, розвитку самостійності, рефлексії тощо.

4. Створення умов для розвитку творчого потенціалу, здібностей студентів перших курсів, сприяння їх успішній самореалізації та саморозвитку.

5. Сприяння розвитку комфортної психологічної атмосфери в студентському колективі, формуванню навичок конструктивної взаємодії з усіма учасниками навчального процесу.

6. Створення умов для розвитку ціннісно-сміслової сфери студентів, формування системи їх професійних цінностей.

Зміст програми психологічного супроводу першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі визначає такі основні напрямки роботи: просвітницькі та інформаційні; психодіагностичні; психокорекційні та/чи консультативні; розвивальні.

Незважаючи на існуючі розбіжності у визначенні сутності психологічного супроводу, науковці зазвичай виокремлюють такі його основні характеристики, як безперервність, постійність та цілісність; можливість здійснення за умови взаємодії всіх учасників навчального процесу (психолога, викладацько-професорського складу, студентів); поєднання у процесі супроводу вивчення, розвитку, формування та корекції.

Враховуючи зазначене, психологічній службі вищого навчального закладу доцільно реалізовувати програму психологічного супроводу адаптації студентів першого курсу до навчання у виші на кількох рівнях: через роботу зі студентами першого курсу; через роботу з викладачами; через роботу із студентським самоврядуванням.

Робота зі студентами першого курсу може включати в себе низку заходів, спрямованих на діагностику їх індивідуального адаптаційного потенціалу, інформування щодо специфіки навчальної діяльності у виші, індивідуальну консультативну та корекційну роботу, проведення соціально-психологічних тренінгів та тренінгів особистісного зростання.

Просвітницька діяльність студентів перших курсів спрямована на їх інформування щодо особливостей навчального процесу, специфіки соціокультурного життя у виші, роз'яснення вимог до особистісних якостей студента, особливостей організації часу тощо.

Діагностика особистісного адаптаційного потенціалу може бути зосереджена на вивченні його компонентів: енергетичного, когнітивного, інструментального, творчого, мотиваційного та

комунікативного. На думку О.М. Богомолова, ці компоненти можуть бути співвіднесені з рівнями адаптаційного потенціалу. Так, базовим є індивідний рівень, який визначає енергетичні та динамічні межі активності людини. Він співвідноситься з енергетичним (включає психофізіологічні характеристики, які обумовлюють енергетичний та динамічний діапазони реагування) та когнітивним (позначає рівень розвитку пізнавальних процесів та когнітивну гнучкість) компонентами адаптаційного потенціалу. Наступним є суб'єктно-діяльнісний рівень, який містить ресурси людини та способи і механізми їх реалізації. Він співвідноситься з інструментальним (здібності, навички, уміння) та творчим (творчі здібності) компонентами. Найбагатшим за складом, якістю та розмаїттям ресурсів є особистісний рівень, який може бути співвіднесений з мотиваційним (особливості ціннісно-мотиваційної сфери, схильності) та комунікативним (комунікативні особливості та система ставлень особистості) компонентами [2]. Відповідно, психодіагностична робота повинна бути спрямована на виявлення як окремих індивідуальних особливостей адаптаційного потенціалу, так і його цілісної структури.

Консультативна та корекційна робота може бути спрямована на розвиток та посилення навчальної і професійної мотивації, навичок самоменеджменту, розвиток учіннєвих вмінь та регуляції життєдіяльності, формуванні професійної ідентичності, подоланні комунікативних та особистісних проблем тощо. При цьому, під час здійснення коригувальних впливів, слід керувались особистісним принципом проведення психокорекційної роботи, відповідно до якого психолог повинен враховувати, що формування, зміна будь-якого ставлення чи усталеного способу дії зачіпає цілісну особистість і передбачає здійснення комплексного впливу на пізнавальну, емоційну, мотиваційну та діяльнісну сфери [3; 12].

Розвивати особистісний адаптаційний потенціал студентів першого курсу, підвищувати їх компетентність у налагодженні міжособистісної та ділової взаємодії можна за рахунок їх включення до різноманітних форм групової взаємодії, оскільки групова форма аналізу та осмислення особистісних характеристик, змісту професійної діяльності та усвідомлення себе як майбутнього професіонала забезпечує широкі можливості спілкування та взаємодії студентів, розширює їх

практичний досвід за рахунок збагачення досвідом інших учасників.

Доцільно долучати студентів першого курсу до участі у тренінгах особистісного зростання, зміст яких розподілений за модулями. Так, наприклад, тренінг для розвитку адаптаційного потенціалу особистості може містити такі змістовні модулі: орієнтований на спілкування; орієнтований на особистісну сферу; орієнтований на навчально-професійну діяльність.

При цьому, перший модуль розрахований на підвищення усвідомлення учасниками себе в системі професійного і особистісного спілкування, його оптимізацію. Особлива увага приділяється розвитку сенситивності студентів до сприйняття партнерів по спілкуванню, виробленню суб'єктного ставлення до них. На цьому етапі застосовуються вправи та техніки, орієнтовані на розвиток психологічних можливостей особистості, зокрема її соціально-перцептивних і комунікативних здібностей (за Є.І. Роговим, О.В. Сидоренко), усвідомлення звичних способів спілкування, аналізу помилок в міжособистісній взаємодії (за Т.М. Яблонською). Цій меті слугує використання значної кількості невербальних технік та рольових і організаційно-діяльнісних ігор.

Другий модуль спрямований на підвищення усвідомлення учасниками власних особистісних особливостей. У центрі уваги на цих заняттях перебувають завдання з осмислення та структурування студентом уявлень про себе, саморозуміння, самоствавлення. Цьому сприяє постійна вербалізована рефлексія власних думок та почуттів, яка поступово збагачується процесами зворотного зв'язку від інших членів групи. До нього входять вправи, спрямовані на фокусування уваги учасників тренінгу на власній особистості, переживаннях, думках, уявленнях про самого себе (за О.П. Грищук, І.В. Вачковим та ін.). Підібрані таким чином вправи, на нашу думку, призводять до руйнування стереотипів неадекватного самосприйняття, що в свою чергу призводить до вищого рівня саморозуміння, відкриття невідомих сторін власного *Я*.

Третій модуль орієнтований на усвідомлення студентами себе у системі професійної діяльності та оптимізацію розвитку системи професійно-значущих цінностей. Центральними на цьому етапі роботи стають процеси, спрямовані на забезпечення комфортних умов для особистісного і професійного самовизначення, включення студентами свого *Я* в уявні і

змодельовані професійно-педагогічні ситуації, осмислення цих ситуацій та себе в них із різних позицій. Увага звертається на ефективність нових поведінкових патернів, відпрацювання умінь самоаналізу навичок професійної діяльності. Таким чином досягається як проблематизація конкретних педагогічних ситуацій, так і власних педагогічних вмінь та актуалізація у студентів процесу професійної ідентифікації, внутрішньої позиції «Я в професії» [10].

Робота з викладачами у контексті реалізації програми психологічного супроводу адаптації першокурсників до навчання у виші може здійснюватись через проведення різноманітних психолого-педагогічних семінарів, тренінгів, розробку інформаційних листів та рекомендацій для викладачів, спрямованих на підвищення їх психологічної компетентності, формування в них позиції наставника. Так, на думку В.В. Белова та В.О. Корзуніна, наставництво має низку переваг: може здійснюватись різними шляхами і в різноманітних ситуаціях; стосується діяльності та професії; орієнтоване на особистість з її власною системою цінностей, інтересів, почуттів; діє паралельно або доповнює будь-який інший метод навчання; охоплює широке поле діяльності [2]. Наставництво у вищому навчальному закладі стає особливо актуальним при здійсненні наукового керівництва під час написання науково-дослідних, курсових та випускних кваліфікаційних робіт, створенні дослідницьких майданчиків та проблемних груп.

Робота зі студентським самоврядуванням в рамках психологічного супроводу адаптації студентів першого курсу до навчання може бути реалізована через створення умов для участі студентів у культурному житті університету; сприяння розвитку молодіжних суспільних організацій та підтримка студентських ініціатив; підготовку молодіжних лідерів та залучення студентської молоді до різноманітних просвітницьких чи профілактичних заходів, організованих за принципом «рівний – рівному» з метою підвищення психологічної та соціальної компетентності студентів.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Психологічний супровід адаптації першокурсників до навчання з позиції компетентнісного особистісно-розвивального підходу повинен здійснюватись психологічною службою вишу та становить систему взаємопов'язаних заходів, спрямованих на діагностику

рівня адаптації першокурсників; розвиток адаптаційного потенціалу студентів та вирішення ускладнень, які виникають в процесі адаптації до навчання у виші; залучення студентів до різноманітних заходів, спрямованих на розвиток молодіжної ініціативи та формування соціальної компетентності. Програма психологічного супроводу має реалізовуватись на трьох рівнях – зі студентами, з викладачами та зі студентським активом. Своєчасне вирішення завдань програми психологічного супроводу дозволить якісно підвищити показники особистісного адаптаційного потенціалу студентів першого курсу та оптимізувати процес їх адаптації до навчання у виші.

*Перспективи подальших досліджень* вбачаємо в апробації програми адаптації першокурсників до навчання у виші в рамках діяльності психологічної служби.

### **Список використаних джерел**

1. Белов В.В. Психологическое сопровождение личностного развития студентов в вузе / В.В. Белов, В.А. Корзунин // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2015. – Т.5. – №4. – С.33-45.
2. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А.М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – №1. – С.67-73.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. / И. В. Вачков – М: Издательство «Ось-89», 1999. – 137с.
4. Гречкина Л.Ю. Изучение процессов адаптации студентов вуза / Л.Ю. Гречкина // Вестник БГУ. – 2017. – Вып. 1. – С.3-9.
5. Грищук О.П. Оптимізація самоствавлення особистості в умовах професійної діяльності / О.П. Грищук // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №8. – С.19-25.
6. Грушевський В.О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ / В.О. Грушевський // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. – 2014. – № 2.12. – С.67-72.
7. Косаревская Т. Е. Психологические аспекты личностного становления студентов: Методические рекомендации для кураторов студенческих групп, психологов и воспитателей / Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина., С.И. Лашук. – Витебск : Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006 – 40 с.
8. Маклаков А.Г. Методологические основы организации психологического сопровождения студентов, обучающихся в вузе / А.Г. Маклаков // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2009. – №2 (Психология). – С.6-22.

9. Раднаева М.В. К вопросу адаптации студентов на начальном этапе обучения в вузе / М.В. Раднаева, Ю.В. Шибанова // Вестник БГУ. – 2016. – Вып. 1. – С.44-49.

10. Тітова Т. Є. Цінності у моєму житті: програма та методичні рекомендації тренінгу з формування ціннісних орієнтацій майбутніх психологів / Т. Є. Тітова, Н. М. Тищенко – Полтава : Фірма «Техсервіс», 2007. – 92с.

11. Фурман А.В. Психологічна служба університету: від моделі до технології / А.В. Фурман, Т.Л. Надвинична // Психологія і суспільство. – 2013. – №2. – С.80-104.

12. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник / Т.С. Яценко – К. : Либідь, 1996. – С.61-82.

***T. Titova, K. Kryklyia***

### **PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE OF THE FIRST YEAR STUDENTS TO THE STUDYING AT THE HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT**

*Article deals with the problem of the first year students' adaptation to studying and their adaptation potential.*

*Students' adaptation to studying the higher educational establishment is a complex process and its success depends on some internal and external factors. Among these factors one can distinguish the quality of professional education and the level of student's personal development. Thus, the necessity of conducting of psychological assistance for the first year students as well as developing their adapting potential is grounded.*

*The psychological assistance for the first year students based on competence personal-developmental approach should be fulfilled by higher educational establishment's psychological service. This assistance includes the system of such interconnected activities as diagnostics of first year students' adaptation level; development of students' adapting potential; diminishing of complications in the process of students' adaptation to studying; involving students into different events aimed to developing their initiative and social competence. The program of psychological assistance is represented. This program must be fulfilled on three main levels – with students, with tutors, and with student activists. Prompt realization of program's main tasks allows to increase considerably the indices of personal adapting potential of the first year students as well as to improve the process of their adaptation to studying at higher educational establishment.*

**Key words:** *adaptation, students' adaptation to the studying, personal adapting potential, psychological assistance, competence approach.*

Надійшла до редакції 10.01.2018 р.