

Психологічні аспекти роботи з першокурсниками.

Адаптація до навчання

Психологічний аспект адаптації першокурсників складається зі зміни вироблених роками установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи і виробничих колективів, втрати закріплених роками взаємин із шкільним колективом. Зі вступом до ПТНЗ юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричинять зміни динамічного стереотипу і пов'язаних з ними емоційних переживань.

Нерідко соціальна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин першокурсника. Важким наслідком дезадаптації є стан напруженості, зниження активності у навчанні, зниження інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі, пов'язані з результатами навчання в 1 семестрі, а в низці випадків – втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах.

Адаптація першокурсників – це комплексний процес, зумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних чинників:

1. Чинники, що відображають рівень підготовки до навчальної та не навчальної діяльності (відповідність об'єму і рівня знань, умінь і навичок здобувача освіти потребам освітнього процесу; професійна спрямованість, де можна виділити потреби, цінності, соціальні установки; соціальна активність учня).

2. Чинники, що характеризують розвиток індивідуальних здібностей до адаптації (рівень соціальної зрілості; індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів; рівень мотиваційно-рефлексивного пізнання особистості, його суб'єктивний досвід).

3. Чинники, що вказують педагогічний вплив на процес адаптації (теоретична і методична підготовка викладачів навчального закладу; особистісно-орієнтований підхід до учнів, незалежно від показників успішності; діалогізація спілкування в навчальному середовищі; забезпечення педагогічної підтримки зі сторони викладачів, класних керівників, всього педагогічного колективу; проектування і застосування адаптаційних ситуацій в НВП).

4. Чинники, пов'язані з умовами навчання і проживання (організація самого НВП – розклад занять, послідовність предметів; задоволеність міжособистісними відносинами в учнівській групі, рівноправність здобувачів освіти за їх формального соціального статусу: «учень-учень», «учень–викладач», «учень–адміністрація», «учень–соціальне оточення»).

Соціальна адаптація, являючи собою певне взаємодоповнення активної (учень цілеспрямовано видозмінює навколишнє оточення) і пасивної (він змінює свою поведінку, зміст і характер дій під впливом оточення) форм, завжди спрямовується полярними тенденціями – процесами адаптованості/неадаптованості, тобто тими психорегуляційними механізмами, що реально функціонують у внутрішньому світі особистості. Термін «адаптація» у психології використовують, з одного боку, для позначення властивостей людини, що характеризують її стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосування до нього, а з іншого – адаптація виступає процесом пристосування людини до умов, які змінюються.

Виділяють три основних етапи процесу адаптації:

1) підготовчий – виникає рівновага між середовищем і особистістю, зовнішнє пристосування, або «орієнтовно-пристосована» взаємодія, або псевдо адаптація;

2) основний – визнання цінностей і норм ситуації, етап «ціннісної і ролевої орієнтації»;

3) кінцевий – етап «продуктивної взаємодії», «трансформації», на якому досягається новий рівень адаптації.

СЛАЙД 5

Для першокурсників процес соціальної адаптації охоплює проходження чотирьох основних стадій:

Перша стадія – субкультурна адаптація, що передбачає входження вчорашнього учня в особливий світ нової субкультури, усвідомлення свого нового соціального статусу, засвоєння світоглядних, поведінкових, комунікативних, мовних стереотипів.

Друга стадія – академічна адаптація, що відображає процес пристосування до особливостей НВП у ПТНЗ. Формування нового стилю наукового мислення, переоцінка системи цінностей, орієнтація на академічні норми в оцінці знань, розроблення самостійного стилю в отриманні та генеруванні знань.

Третя стадія – соціально-громадська адаптація, для якої характерно гармонічне входження здобувача освіти у світ суспільно-політичного і зрілого громадського життя. Це час формування політичних орієнтацій, одержання права голосу. У цей період учнем усвідомлюється ведучі політичні поняття, виробляються навички і уміння конкретних суспільно-політичних дій, формування почуття відповідальності, громадська позиція.

Четверта стадія – особистісна адаптація, період упродовж якого виникає завершення процесу сприймання самого себе як цілої дорослої особистості; час, коли здобувач освіти самоідентифікує себе з особою соціальної групи учнівства. Для цієї стадії характерно формування нової самооцінки і адекватного рівня прив'язаності в суспільно-політичній сфері.

СПА студентів в умовах освітнього середовища ПТНЗ охоплює:

- професійно-фахову адаптацію, що зумовлює пристосування до змісту, умов та самостійної організації навчальної діяльності, формування навичок та спрямувань у навчальній та навчально-виробничій діяльності;

- соціально-психологічну адаптацію, як таку, що зумовлює активне чи пасивне пристосування особистості до оточення, побудову стосунків і відносин в учнівських групах, формування стилю особистісної поведінки;

- соціально-фахову адаптацію як прийняття суспільних вимог до майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, можна сказати, що адаптація і здатність до неї – це передумова майбутньої адекватної діяльності, необхідна умова її успіху без відчуття дискомфорту, напруженості та внутрішнього конфлікту особистості з професійним та соціальним оточенням.

Адаптацію до нових умов навчання у ПТНЗ проходять всі першокурсники, у тій чи іншій формі. 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 професійне навчання.

Процес навчання підпорядковується багатьом чинникам, і не всі вони сприяють успішній адаптації. Тому уявлення деяких першокурсників про процес навчання виявляється хибним, навіть наївним. Досить часто такі уявлення призводять до фрустрації та розчарування: заняття виявляються не настільки цікавими, підготовка до занять – надто рутинною, а саме життя – не таким радісним і світлим, як здавалося. Саме тоді розпочинається адаптаційний процес, метою якого є, окрім іншого, знаходження нових особистісних сенсів у навчальному процесі та власне у статусі учня ПТНЗ.

Таким чином, можна говорити про неуспішну і успішну адаптацію. Неуспішна адаптація – дозволяє здобувачу освіти адекватно орієнтуватися в ситуації, але не надає можливості більш-менш вираженої самореалізації у межах освітнього закладу. Успішна адаптація – надає значні можливості реалізувати власний потенціал в умовах освітнього середовища ПТНЗ і отримати потенціал для майбутньої соціальної реалізації. Очевидно, що успішна адаптація до умов навчання залежить від вибору певної стратегії навчальної діяльності та напрацювання операційних механізмів для її здійснення. Ця стратегія з високою ймовірністю забезпечує максимально повну самореалізацію особистості в умовах навчального закладу (мається на увазі не лише навчальна, але й пізнавальна діяльність: учнівське самоврядування, різноманітні види самодіяльності, спілкування, учнівські об'єднання тощо). Уміння реалізувати себе в багатьох формах діяльності, передбачених у ПТНЗ, визначають адаптованість до нового життя.

Значна кількість, масштабність і новий рівень змін у процесі переходу молодшої людини від шкільного життя до професійного ставить проблему адаптації у центр уваги всього педагогічного колективу навчального закладу.

Три різновиди показників адаптивних процесів:

- адаптивність – справжня або відносна гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевим результатом, що супроводжується позитивним ставленням (оцінкою, розумінням, прийняттям тощо);

- неадаптивність – більшою чи меншою мірою усвідомлена відповідність між цілями і результатами діяльності, що породжує амбівалентні почуття й оцінки, але не справляє психотравмуючого впливу на особистість;

- дезадаптивність – певна дисгармонія між цілями та результатами, що є джерелом психічної напруги (стрес, психічний зрив, шок, паніка тощо), внутрішнього дискомфорту і нестабільності перебігу психічних процесів (страх, депресія, фрустрація тощо).

Висока освоєність оточення та швидкі темпи перебудови внутрішнього світу учня зазвичай об'єктивується в адекватній адаптаційній взаємодії. Значні ускладнення нового освітнього середовища, що відбуваються за короткий проміжок часу та якісні зміни у психічному світі першокурсника, пов'язані з особливостями юнацького віку, породжують в нього особистісну неадаптованість, а часом й дезадаптованість.

Урахування зазначених проявів у системі вихованої роботи з першокурсниками навчального закладу дозволяє оптимізувати процес

входження вчорашніх абітурієнтів у нові соціальні умови, забезпечує успішне виконання ними основних видів діяльності.

Основні симптоми психологічної дезадаптації проявляються у:

1) підвищенні показника емоційного збудження, тривожності, нейротизму;

2) зниженні комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості;

3) появі почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, викладачами, батьками, а в поведінці в цілому спостерігається надмірна сором'язливість;

4) зниженні успішності, недостатній увазі й зосередженості на уроках;

5) скаргах на погане самопочуття, сон;

6) втраті інтересу до навчання.

Унаслідок цих проявів можуть розвиватися непродуктивні форми реагування, симптоми порушення поведінки, емоційні розлади різного ступеня.

Проблема, що визначає неминучість адаптаційного процесу – це одвічна проблема невідповідності суб'єктивних очікувань і наявних умов реальної дійсності.

Основна причина дезадаптації полягає у неузгодженості між інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом першокурсника, з одного боку, і можливостями його реалізації, з іншого.

Ще однією важливою причиною дезадаптаційної поведінки учнів до умов освітнього середовища у ПТНЗ є відсутність професійних мотивів.

Основна функція мотивів – це мобілізація здібностей, функціональних можливостей, професійного досвіду людини на досягнення поставлених цілей, результатів діяльності. Якщо ця функція не реалізується, то виникають умови для внутрішнього конфлікту, переживання невітлених очікувань, що призводить до стресу.

Адаптація першокурсників в умовах освітнього середовища ПТНЗ має певні особливості, серед яких можна виділити три головних аспекти: дидактичний, професійний, соціально-психологічний.

Так, дидактичний аспект відіграє важливу роль в процесі адаптації першокурсника до нових умов навчання, оскільки навчання є основою діяльності учня, а успішність в навчанні – одним з головних критеріїв його адаптованості. Першокурсники, набуваючи статусу самостійних дорослих, залишаються у своїй більшості за віком, психологією, розвитком, світоглядом і життєвим досвідом близькими до учнів старших класів середньої школи. Тому навчально-виховна робота на першому курсі має проводитися з урахуванням вікових особливостей здобувачів освіти, рівня їхньої підготовки, а також специфіки навчального закладу.

Психологічна невідповідність до нових форм навчання може сприяти поступовому накопиченню розумової, психологічної втоми, що негативно впливає на загальне самопочуття учня, ослаблює його увагу, пам'ять, мислення, волю, без оптимального стану яких успішна навчальна діяльність є неможливою.

Вступ випускника середньої школи до ПТНЗ та його наступне пристосування до нових форм і методів навчання значною мірою є процесом не стільки вироблення нових, скільки перебудови вже існуючих стереотипів

навчальної роботи. Першокурснику необхідно докорінно змінити звички пізнавальної діяльності, що склалися за роки навчання у школі, а також сформувати нові.

Різка зміна багаторічного, звичного робочого стереотипу інколи призводить до нервових зривів і стресових реакцій. Тому період адаптації, що пов'язаний із переломом колишніх стереотипів, може зумовити і порівняно низьку успішність, і труднощі в спілкуванні.

Професійне навчання має низку суттєвих відмінностей порівняно зі шкільним. Багато в чому воно є специфічним за своєю методикою. Тому не всі вміння і навички навчальної роботи, засвоєні у школі, можуть бути застосовані в системі професійного навчання і потребують корекції та вдосконалення.

Безумовно було б неправильно вважати, що першокурсник зовсім не готовий до умов освітнього середовища ПТНЗ. Однак того, що він знає і вміє, зазвичай замало для подальшого успішного навчання. Першокурсника необхідно вчити вчитися – це беззаперечна істина. Головну увагу має бути зосереджено на всебічному поліпшенні професійної підготовки спеціалістів. Розв'язання цього завдання починається на перших курсах. У ході навчання молода людина отримує відомості про майбутню професію, ознайомлюється зі спеціальною літературою та набуває практичних навичок.

Професійне формування учня здійснюється успішно, якщо воно ґрунтується на інтересі, нахилах та здібностях молодшої людини до певної професії. Якщо учень ще до вступу у ПТНЗ твердо вирішив питання про вибір ним професії, усвідомив її значення, позитивні та негативні сторони, вимоги, які вона висуває, то навчання буде цілеспрямованим і продуктивним, тобто адаптація здійснюватиметься без особливих ускладнень.

Значну роль у соціалізації першокурсників відіграє група. Успіх у навчанні багато в чому залежить від умов життя і побуту учня, ставлення до нього учнівського колективу, а також тієї ролі, яку він у ньому відіграє. Цей аспект процесу становлення учня прийнято називати соціально-психологічною адаптацією (СПА).

Під цим терміном потрібно розуміти активне входження першокурсника в специфічне соціальне молодіжне середовище, пристосування і звикання його до нових умов життя, зокрема в гуртожитку, набуття ним життєвого досвіду, самостійності, певної соціальної зрілості, а також розвиток ініціативи.

Особливість адаптації першокурсника визначається тим, що його життєві орієнтації та інтереси зосереджуються в основному на навчанні або залишаються тісно з ним пов'язаними. Рушійним моментом СПА є певна розбіжність між особистими планами, звичками, здібностями учня і тим становищем, яке він займає в групі, на курсі, у навчальному закладі загалом, тими вимогами, що ставляться до нього, як учня. Звідси бере початок прагнення, характерне для більшості першокурсників – зміцнити своє становище самовідданою навчальною працею, завоювати авторитет активною участю в громадському житті навчального закладу. Можна назвати два основних критерії соціальної адаптації: по-перше, це успішність, почуття задоволеності результатами навчальної роботи, а по-друге, – так званий соціальний успіх, що полягає в освоєнні нових умов життя і завоюванні авторитету в учнівському колективі та серед викладачів.

Характерною особливістю щойно створеного колективу є те, що здобувачі освіти потрапляють у середовище, де ніхто нічого не знає один про одного і де навіть учні, які в класі були «ізольованими», можуть проявити свої здібності та зайняти певний позитивний статус у групі. Отже, середовище учнівського колективу на перших порах є більш сприятливим для саморозкриття і самореалізації, оскільки його новизна відкидає певні емоційні бар'єри, дещо нейтралізує складні установки, стереотипи поведінки та стимулює переоцінку цінностей.

У процесі становлення колективу важливе значення мають соціально-психологічні явища, що значно впливають на адаптацію першокурсника в ньому: самоствердження, суспільна думка, колективні настрої, традиції тощо.

Важливим також є самоствердження особистості в новому колективі, тобто її прагнення зайняти та утримувати в колективі певну позицію, що б забезпечувала цій особистості повагу, визнання, довіру, підтримку з боку інших членів колективу. Прагнення до самоствердження у новоствореній групі може призвести до боротьби між її членами за лідерство. У такому разі психологічно скрутно відчуває себе першокурсник, який звик бути лідером у школі, а в новому колективі не виграв цієї боротьби. Такий учень може почувати себе відторгнутим, обмеженим в життєдіяльності колективу. Причиною виникнення такої проблеми є те, що людина не може одразу отримати той статус у групі, який був у шкільному колективі, а її прагнення отримати бажаний статус не співпадає з бажанням групи. Тому, коли колишній лідер стає «аутсайдером» у новій групі, це негативно впливає на його особистість. Зміна статусу, протидія груповим нормам стають причиною відчуття незахищеності, дискомфорту.

Суспільна думка впливає на особистість, всю групу, на формування її звичаїв, традицій, інтересів, норм. Вона виявляється в формі оцінки, бажань, засудження чи схвалення, вимоги. Важливо, щоб група була референтною щодо кожного з її членів, тобто чинила значний вплив на формування переконань учнів, їхніх особистісних установок, ставлення до оточуючих людей, навчання тощо. Для цього необхідно, щоб група формувалася як згуртований, об'єднаний спільними цілями, чітко діючий колектив, думкою якого буде дорожити кожний з його членів.

Учням, які не є конформними та не мають бажання дотримуватися думок та вимог інших, досить важко звикнути до перебування у такій групі. Ці обставини можуть викликати внутрішній конфлікт особистості, адже перед нею постає важка проблема вибору, що зазвичай є травмуючим чинником.

Таким чином, адаптація – це визнання тих необхідних змін, які відбуваються у самосвідомості особистості у процесі засвоєння нових видів діяльності та спілкування.

Головний зміст процесу адаптації можна визначити таким чином:

- 1) нове ставлення до професії;
- 2) засвоєння нових навчальних норм, оцінок, способів й прийомів самостійної роботи та інших вимог;
- 3) пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаїв та традицій;
- 4) навчання новим видам діяльності;

5) пристосування до нових умов побуту у гуртожитку, до нових зразків культури, нових форм використання вільного часу.

Всі сторони процесу адаптації є важливими для нормальної діяльності учня в освітньому середовищі ПТНЗ. Тому з перших днів навчання здобувачам освіти необхідно надавати допомогу, спрямовану на подолання труднощів, що виникають в усіх аспектах їхньої адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресивна дитина: як їй допомогти [Текст] / упоряд. О. А. Атемасова. – Х. : Вид-во «Ранок», 2010. – 176 с. – (бібліотека шкільного психолога).
2. Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості / К. А. Андросович // Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики», 26–27 груд. 2014 р. – Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. – С. 39–45.
3. Андросович К. А. Аналіз труднощів соціальної адаптації першокурників професійного ліцею [Текст] / К. А. Андросович // Освіта та розвиток обдарованої особистості : щомісячний наук.-метод. журн. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. – № 6 (25). – С. 42–45.
4. Андросович К. А. Виявлення причин дезадаптації першокурників професійного ліцею / К. А. Андросович // Матеріали VI всеукр. наук.-практ. конф. «Проектування розвитку та психологопедагогічного супроводу обдарованої особистості», 4–5 черв. 2014 р. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. – С. 150–156.
5. Андросович К. А. Особливості професійного становлення учнів ПТНЗ [Текст] / К. А. Андросович // Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. пр. – К. : НУОУ, 2012. – Вип. 5 (30). – С. 185–189.
6. Андросович К. А. Особливості соціальної адаптації першокурників в залежності від соціального статусу [Текст] / К. А. Андросович // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Луганськ : Ноулідж, 2014. – № 3 (35). – С. 13–18.
7. Андросович К. А. Соціальна адаптація першокурників [Текст] : навчальна програма тренінгових занять / Автор-укладач К. А. Андросович. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. – 84 с.
8. Андросович К. А. Соціально-психологічні фактори адаптації першокурників професійно-технічного навчального закладу [Текст] / К. А. Андросович // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Луганськ : Ноулідж, 2014. – № 2 (34). – С. 12–17.
9. Ануркіна О. Механізм адаптації – один із факторів становлення особистості в ліцейському освітньому середовищі [Текст] / О. Ануркіна // Рідна школа. – 2007. – №9. – С. 52–54.
10. Бобров В. Я. Управління професійною освітою як фактор впливу на формування творчої особистості фахівців України [Текст] / В. Я. Бобров С. В. Бутівченко; за заг. ред. В. Андрущенка // Філософія освіти XXI століття: проблеми перспективи: зб. наук. пр.; АПН України, Т-во «Знання» України. – К., 2000. – Вип. 3. – С. 443–447.
11. Бойко І. І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання [Текст] / І. І. Бойко // Психологія: зб. наук. пр. – К. : НПУ. – 1999. – Вип. 2. – С. 92–96.
12. Бохонкова Ю. О. Деякі методологічні аспекти аналізу закономірностей адаптації студентів-першокурників до умов навчальних

закладів [Текст] / Ю. О. Бохонкова // Освіта на Луганщині. – 2006. – № 1. – С. 15–18.

13. Бохонкова Ю. О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації [Текст] / Ю. О. Бохонкова // Соціальна психологія. – 2005. – № 2 (10). – С. 45–54.

14. Ващенко І. В. Стадії соціалізації в процесі становлення особистості / І. В. Ващенко, К. О. Ковалюк // Соціалізація особистості і суспільні трансформації : механізми взаємо-впливу та вияви: міжнар. наук.- практ. конф. (Чернівці, 14-16 травня 2009 р.) // Науковий вісник Чернівецького ун-ту: збірн. наук. пр. Вип. 447–448. – Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, – 2009. – 212 с. – С. 82-84.

15. Все про адаптацію [Текст] // Спецвипуск газети «Психолог». – 2004. – № 25–26 (121–122). – 120 с.

16. Гуревич Р. С. Теорія і практика навчання в професійно-технічних навчальних закладах [Текст] : монографія / Р. С. Гуревич. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. – 410 с.

17. Карамушка Л. М. Особливості вияву організаційних конфліктів у професійно-технічних навчальних закладах [Текст] / Л. М. Карамушка, О. Б. Радченко; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки // Актуальні проблеми психології : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К. : А.С.К., 2012. – Т. 1. – Вип. 35. – С.78–82.

18. Клочан Ю. В. Педагогічні умови соціальної адаптації учнів професійно-технічного навчального закладу [Текст] : автореф. дис. ... на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук / Ю. В. Клочан. – Луганськ : 2009. – 22 с.

19. Константинова Л. М. Специфіка соціалізації студентів-першокурсників на етапі адаптації до нових умов навчання. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://refdb.ru/look/2397923.html>

20. Подляшаник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості [Текст] / В. В. Подляшаник // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 12. – С. 71–74.

21. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціальнопсихологічної адаптації студентів-першокурсників [Текст] / В. Скрипник // Психологія і суспільство. – 2005. – № 2. – С. 87–93. 194

22. Титаренко Т., Панок В. Старший шкільний вік: рефлексія, самовизначення, вибір професії, життєві плани [Текст] / Т. Титаренко, В. Панок // Основи практичної психології: підручн. – К. : Либідь, 1999. – С. 443–445.