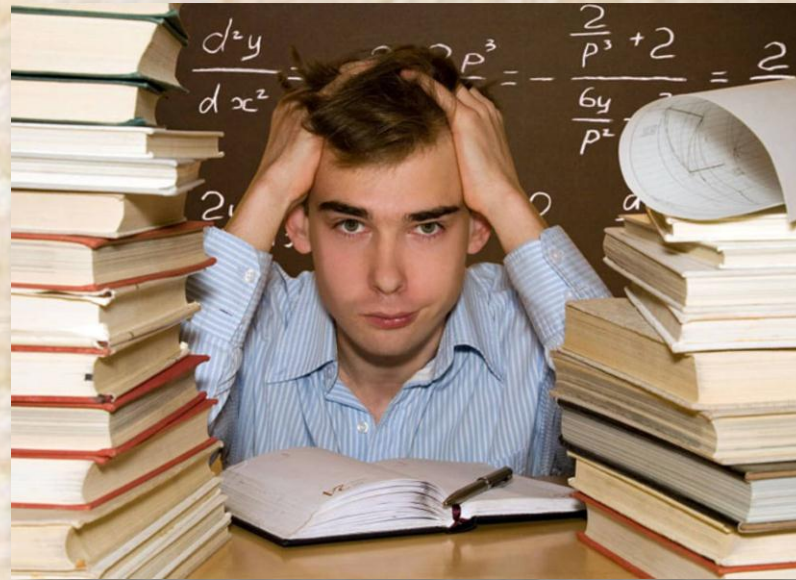


# КУРАТОРУ НА ЗАПИТКУ




**В**ажливим аспектом реалізації мети та завдань навчально-виховної роботи в університеті є процес та результат адаптації здобувачів першого курсу.



**С**тавши студентом першого курсу, колишні школярі здебільшого відчують піднесення, радість, емоційний підйом, зростає власна самооцінка. Але значна їх частина уже через кілька тижнів відчуває дискомфорт, основною причиною якого є труднощі адаптації в умовах навчального закладу.

**Н**авчання студентів в університеті – один з найважливіших періодів його життєдіяльності, особистісного зростання та становлення. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг навчального закладу.



**П**ерехід сучасних школярів від класно-урочної системи навчання в загальноосвітній школі до нових форм – у вищому навчальному закладі (в тому числі і самостійних занять) дуже часто супроводжується певними труднощами. Невміння першокурсників самостійно перебудувати засоби навчально-пізнавальної діяльності відповідно до нових умов навчання викликає у них почуття розгубленості, незадоволення та веде до негативного ставлення до навчання в цілому.

Факхівці виділяють такі головні труднощі процесу адаптації першокурсників:

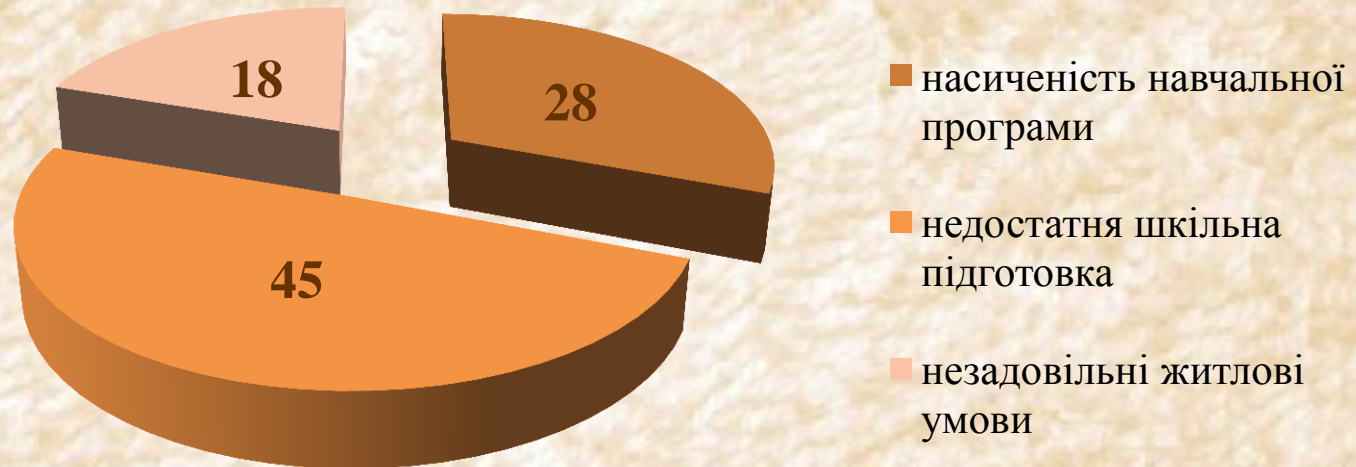
- ~ переживання, пов'язані з виходом зі шкільного колективу;
- ~ невизначеність мотивації вибору професії;
- ~ недостатня психологічна підготовка;
- ~ невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів і батьків;





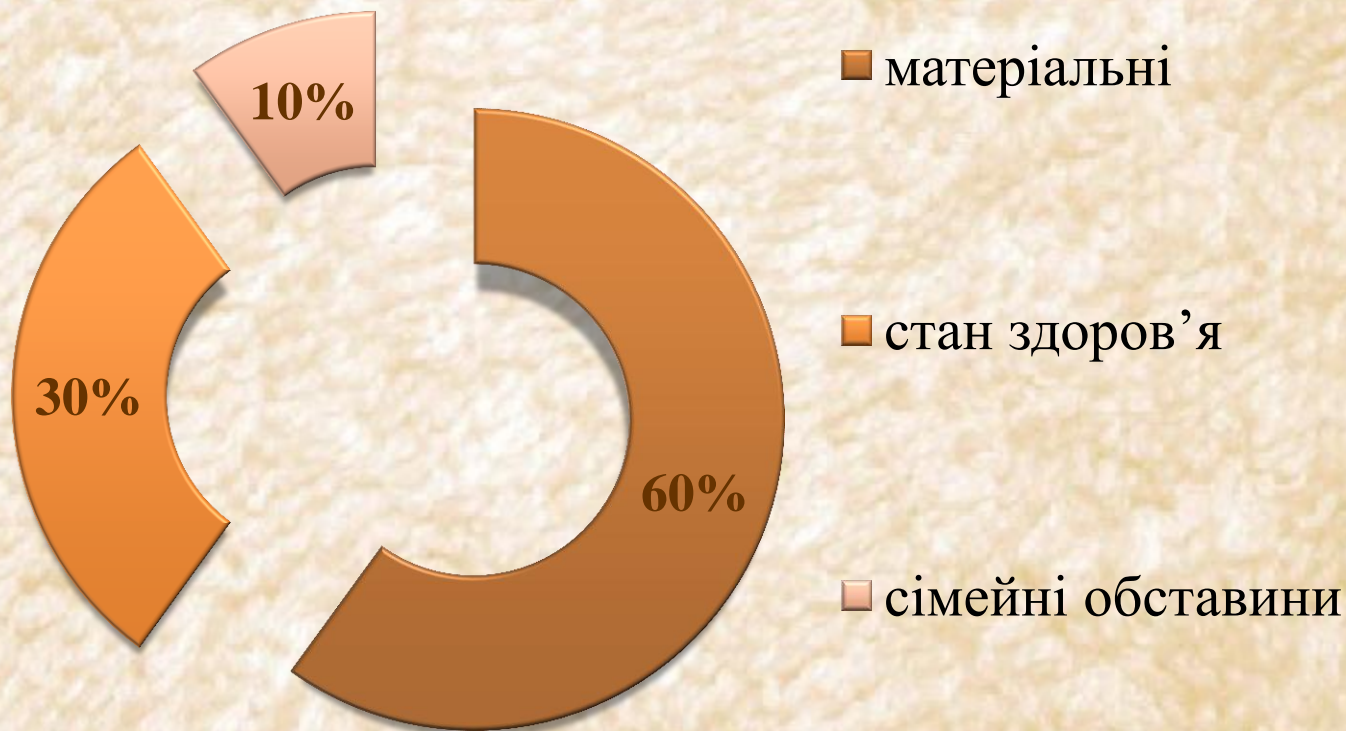
- ~ нові умови діяльності у навчальному закладі – це якісно інша система співвідношення відповідальності і залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки (відсутність навичок виконання самостійної роботи; невміння конспектувати, працювати в бібліотеці);
- ~ пошук оптимального режиму праці і відпочинку в нових умовах;
- ~ налагодження побуту і самообслуговування, особливо при проживанні у гуртожитку;
- ~ відсутність навичок самостійної роботи;
- ~ соціально - економічні проблеми у студентів з інших населених пунктів (забезпечення себе житлом і фінансовими засобами, незнання міста, утруднення емоційної підтримки рідних і близьких).

Для діагностування труднощів і з'ясування причин дезадаптації першокурсників всіх груп було проведено ряд соціально-психологічних досліджень, а результати виведені у % показниках.



За методом анкетного опитування, щодо з'ясування труднощів адаптаційного періоду показало, що 28% першокурсників вважають однією з основних перешкод насиченість навчальної програми; 45% - вказали на недостатню шкільну підготовку, непривченість до самостійної роботи, значна частина здобувачів назвала незадовільні житлові умови – 18%.

Серед об'єктивних труднощів було названо:



**Більше половини опитаних зазначили:**





Серед нових соціально-психологічних проблем, що гальмують процес адаптації, виокремили:

- ~ незадовільний стан здоров'я – 35% , при цьому тільки 20 % здобувачів займаються спортом, лише 46 % опитаних не палять;
- ~ обмеженість місць для дозвілля 19%;
- ~ невміння налагодити контакт з педагогами, конфліктність з ними 15%;
- ~ небажання брати участь у громадських роботах 35%.

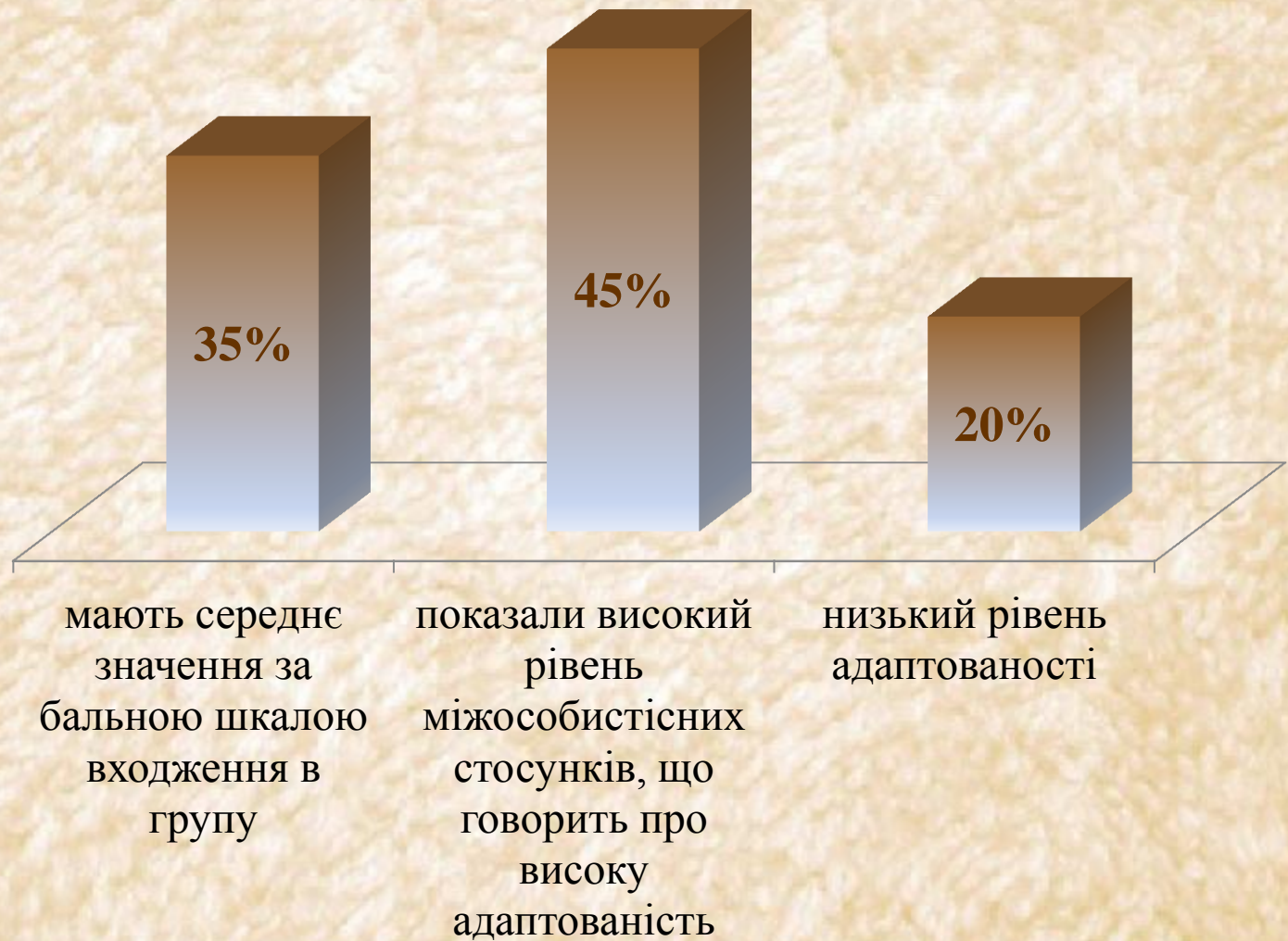


Дані анкетування дозволили виокремити чотири види проявів соціальної дезадаптації першокурсників: порушення навчання, порушення поведінки, порушення контактів, змішані форми соціальної дезадаптації.



Після проведення діагностичних методик отримали наступні результати, за якими першокурсників поділили на три групи «адаптовані», «частково адаптовані», «дезadaptовані».

Результати за методикою Т.Лірі на визначення міжособистісних стосунків такі:



Результати діагностики за особистісною шкалою самооцінки С. Спілберга – Ю.Ханіна наступні:



Дослідження адаптованості здійснене за методикою соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда показало, що майже половина студентів (45%) набрали балів менше норми, що говорить про їх повну або часткову не адаптованість. Лише половина першокурсників вміло справляються з процесом адаптації, в них по всіх факторах показники в нормі, рівень тривожності – має низькі та середні показники, що говорить про стійкість до стресу, їм характерна емоційна стабільність, реальна оцінка себе та інших, розвинені вольові характеристики, активність, комунікативність, імпульсивність та інтравертованість.





Отже, половина першокурсників показали позитивний результат процесу соціально-психологічної адаптації.

35 % опитаних складають групу частково адаптованих, в даних студентів недостатньо сформований фактор емоційно-вольової сфери, що і вказує на нестійкість адаптації, недостатній самоконтроль, неадекватні емоційні прояви, легко піддаються впливу, маніпуляціям, залежні від оточення та оцінок, притаманна пасивність іноді навіть байдужість.

10 % - дезадаптовані – важко входять в нові умови, наявні прояви егоїстичності, черствості, присутні такі якості як дратівливість, нервовість, критичність, недовіра, скритість, невпевненість в собі.

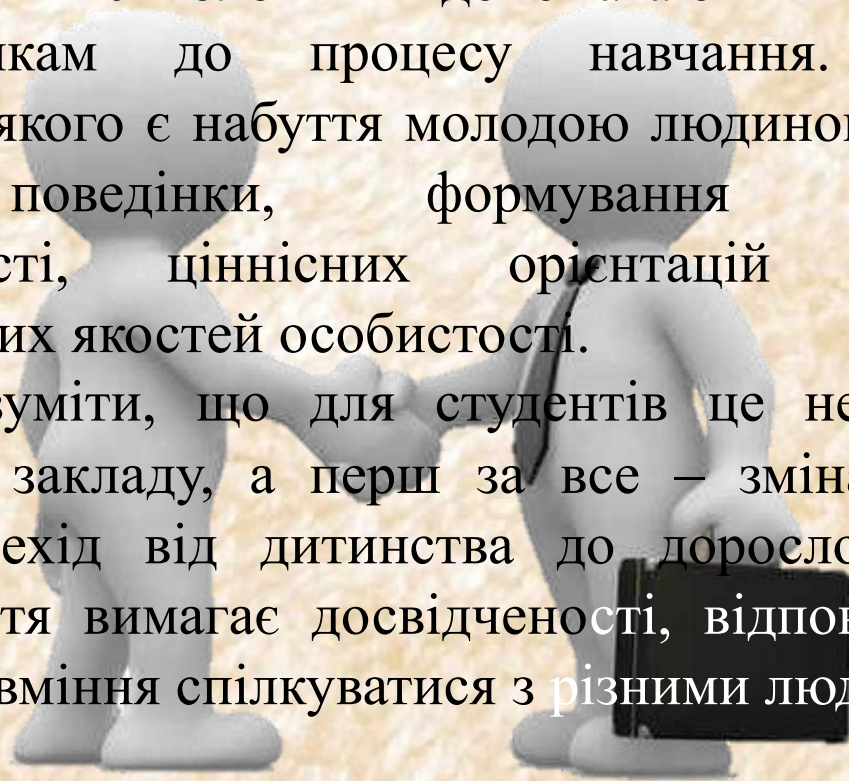


Важлива роль в процесі адаптації першокурсників належить практичному психологу, куратору студентських груп, викладачам. Школяр у минулому, входить до нової, незвичної атмосфери, з іншими проблемами та іншою орієнтацією навчального процесу. Процес адаптації його до нових умов – складний процес, і завдання колективу ВНЗ полягає у тому, щоб допомогти першокурснику пройти період адаптації без невиправданих затрат. Психолог також допомагає кураторам групи сформувати колектив, спрямовувати виховну роботу групи, розвивати в першокурсників активність, самостійність, ініціативу, почуття відповідальності та зацікавленості в навчанні, - тим самим полегшуючи процес адаптації студентів.



Саме тому проведення кураторських годин, практичних занять з психології допомагають адаптуватися першокурсникам до процесу навчання. Очікуваним результатом якого є набуття молодою людиною соціального досвіду поведінки, формування національної самосвідомості, ціннісних орієнтацій і розвиток індивідуальних якостей особистості.

Слід зрозуміти, що для студентів це не лише зміна навчального закладу, а перш за все – зміна соціального статусу: перехід від дитинства до дорослого життя. А доросле життя вимагає досвідченості, відповідальності за свої вчинки, вміння спілкуватися з різними людьми.







Щодо спілкування, саме на цьому етапі найчастіше виникають проблеми, адже сучасні підлітки часто не можуть знайти спільної мови із однолітками та дорослими. Причин цього можна назвати безліч: зловживання комп'ютером – одна із головних. Коли підліток починає занадто захоплюватись віртуальним спілкуванням, то згодом розуміє, що знайти друзів у віртуальному світі значно легше, аніж у реальному житті. Така дитина замкнена у собі, не прагне порозумітися із своїми однолітками, а тому стає об'єктом насмішок, погано вчиться.



**В**икладачами, кураторами студентських груп постійно повинна проводитися робота з соціальної адаптації підлітків, що спрямована на виховання творчої особистості, впевненої у власних силах, здатної до адекватної самооцінки.

**Ц**я робота включає в себе:

- ~ виховання емоційної культури підлітків;
- ~ робота з переорієнтації з норм поведінки і цінностей, характерних для вчорашніх школярів, на норми і цінності дорослих;
- ~ створення позитивного психологічного клімату в колективі;



- ~ створення обстановки, яка ґрунтується на повазі та довірі до першокурсників, сприяє їх розкріпаченню;
- ~ розвиток самоусвідомленості підлітка, впевненості у власних силах, вимогливості до себе, самокритичності, відповідальності, здатності до саморегуляції поведінки;
- ~ застосовування методів виховної роботи, які відволікають увагу молоді від масової інформації, яка розтліває свідомість та особистість, сприяє цинічному ставленню до злочинів, виховують людяність, духовність, здатність співпереживати;
- ~ повернення до народних традицій;
- ~ залучення до участі в художній самодіяльності;
- ~ виховання естетичних смаків.



Процес адаптації першокурсника протікає за такими рівнями :

1. Пристосування до нової системи навчання.
2. Пристосування до зміни навчального режиму.
3. Вхідження в новий колектив.





Отже, основними чинниками і умовами, що зумовлюють ефективну і цілеспрямовану, активну адаптацію вчорашніх школярів є:

- ~ знання першокурсників про структуру навчання у ХДАЕУ, знання своїх прав та обов'язків;
- ~ зміна умов навчання до збільшення питомої ваги практичних знань та самостійної роботи;
- ~ консультативна допомога практичного психолога, помічника ректора з виховної роботи;
- ~ допомога куратора в організації студентської групи;
- ~ допомога викладачів, вихователів гуртожитків, старшокурсників у плануванні навчальної, громадської, науково-дослідної та виховної роботи першокурсників.



Основними завданнями щодо сприяння адаптації першокурсників до освітнього середовища навчального закладу є:

1. Підготовка першокурсників до нових умов навчання .
2. Встановлення і підтримка соціального статусу першокурсників в новому колективі.
3. Формування у першокурсників позитивних навчальних мотивів.
4. Попередження і зняття у першокурсників психологічного і фізичного дискомфорту, пов'язаного з новим освітнім середовищем.



Робота, яка розрахована на 1 рік навчання, проводиться, зазвичай, в 3 етапи:

I-й етап - оцінка соматичного і психологічного статусу першокурсників, їх соціально-психологічна підтримка входження у нову освітню середу; інформування про умови, організацію та зміст навчальної діяльності в університеті, підтримка та допомога у вирішенні поточних проблем кураторами та викладачами, що сприяє зниженню тривожності через зниження ситуації невизначеності (вересень, жовтень).



**II**-й етап – це комплексне індивідуально-психологічне обстеження студентів, вироблення рекомендацій і розробка індивідуальних програм для адекватного засвоєння навчального матеріалу і адаптації першокурсників в новому освітньому середовищі (листопад, грудень).

**III**-й етап – полягає у використанні отриманої інформації для проведення семінарів, консультацій викладачів та кураторів для запобігання виникнення проблемних ситуацій у навчальному процесі; корекційно-розвивальну роботу зі студентами для формування згуртованих студентських колективів і допомоги дезадаптованим здобувачам; консультацій батьків студентів, які не адаптувалися до роботи в новому середовищі (другий семестр).





**П**ристосованість до різних вимог навчального процесу без відчуття внутрішнього дискомфорту і безконфліктне співіснування з даним освітнім середовищем – є показником адаптації першокурсників до нового середовища.

**В**ажливо пам'ятати, що новий етап життя приносить та розкриває для першокурсників нові можливості для професійного, особистісного зростання, відкриває нові горизонти взаємодії та спілкування з новими друзями.





Нашим першокурсникам важливо пам'ятати про те, що вони не самотні і в будь-який момент можуть звернутися за мудрою порадою до психологічної служби нашого навчального закладу, куратора, викладачів. Вони обов'язково допоможуть у вирішенні того чи іншого питання.

