**Т.І. Самойленко, В.О. Тимофеєва**

**(Черкаси, Україна)**

**СОЦІАЛЬНО-ПСОХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТА – ПЕРШИЙ КРОК ДО УСПІХУ**

Студентство в Україні складає вагому частку суспільства, яка зайнята специфічною працею - навчанням. Вступаючи до вищого навчального закладу, студенти зустрічаються з рядом проблем, що пов’язані з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи. Перші кроки вчорашнього школяра на тернистій стежці вищої школи вимагають від нього не тільки старання та загальної підготовки, але й значних якісних змін. Той, хто не готовий до них, нерідко втрачає навіть бажання здобувати вищу освіту. Саме на цьому етапі починається процес адаптації студента-першокурсника до навчання у ВНЗ[1, с. 221]. Проблема адаптації особистості до нових умов життя є надзвичайно актуальною, зокрема, етап вступу до ВНЗ вважається одним з найбільш важких періодів у житті першокурсників.

Психологічну адаптацію розглядають як однин із провідних способів і необхідну умову соціалізації особистості. Це процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя й діяльності людини в змінених умовах існування . А саме, приладжування, пристосування організму до нових умов навколишнього середовища, що забезпечує йому виживання та підтримку нормальної життєдіяльності. зумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів.Адаптація – це не лише передумова активної діяльності, а й необхідна умова її ефективності.Безперечно, кожен з нас за своє життя переживає декілька періодів адаптації, тобто пристосування до умов зовнішнього середовища. Адаптуватися – означає прийняти певну роль, а також пристосуватися до конкретних життєвих умов, обставин і запитів соціального оточення. Саме через успішну соціальну адаптацію і лежить шлях людини до психологічного благополуччя.

Адаптація першокурсника полягає в здатності відповідати вимогам і нормам навчального закладу, а також в умінні розвиватися в новому для себе середовищі, реалізувати свої здібності та потреби, не вступаючи із цим середовищем у протиріччя. Тому логічною є поява дезадаптації у багатьох студентів, в одних вона короткотривала, а у декого може затягнутися. Неадаптованість проявляється в неадекватному розумінні ситуації, у способі дій, який підвищує несприятливість та загрозливість ситуації. Ознаками так званої дезадаптації є стан напруженості і фрустрації (почуття неподолання труднощів або проблеми), зниження активності студентів у навчанні, втрата інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків - втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах. Серед емоцій, характерних для періоду адаптації, відмічають внутрішню напругу, невпевненість у власних силах та емоційну насиченість подіями. Спостерігаються труднощі зосередженості, підвищена тривожність та порушення сну. Відбувається перегляд власної самооцінки. Може спостерігатися стресовий, чи, навіть, кризовий стан, першокурсника. Такий стан можна назвати нормою, але якщо він швидкоминучий і незатяжний. Усе це призводить до психічного перевантаження, яке власне і знижує адаптативні можливості і, як наслідок, сприяє порушенню психічного здоров’я особистості[2, с. 95].

Перший рік навчання є дуже важливим тому, що в цей час у студента відбувається багато емоційно-особистісних і когнітивних змін – нерідко кількість цих змін перевищує ту, яка припадає на весь період навчання у вищому освітньому закладі. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль.

Вагомим чинником залишається вплив рівня мотивації до навчання і за обраним фахом, зокрема. Серед факторів, які визначають оптимальний вплив на процес адаптації студентів в якості основного, можна виокремити ставлення до навчання та обраної спеціальності. А тому правильно обрана професія – неодмінна умова успішної адаптації студентів-першокурсників. Саме це є поштовхом до переходу від навичок шкільного навчання до культури студентської праці.

Причиною труднощів для студента можуть бути й нові умови життя, первинна соціалізація у вузі. Разом з присвоєнням статусу студента молоді люди зіштовхуються з такими проблемами, як нова система навчання, взаємостосунки з одногрупниками та викладачами, соціально-побутові умови, самостійне життя в нових, можливо незнайомих до цього їм умовах, недостатні знання структур і принципів роботи навчального закладу та можливість для самореалізації у творчості, науці, громадському житті, спорті. Крім цього, виникають протиріччя та труднощі в становленні самооцінки, самосвідомості та формування образу ,,Я’’[3, с. 5].

У процесі адаптації першокурсників у групі створюється не тільки система взаємостосунків, але й мікрогрупи, які, в свою чергу, створюють тенденції розвитку всієї групи. Таким чином, кожний член групи бере участь у встановленні правил і норм поведінки, у формуванні характеристики певної групи. У всіх членів нового студентського колективу є можливість проявити себе, завоювати авторитет й повагу одногрупників. Існує безліч різних критеріїв прояву особистості, зокрема, поведінка, вчинки, стиль спілкування, творчі та професійні здібності.

Важлива роль на першому етапі відводиться куратору, який допомагає студентам адаптуватися до нових для них спеціальних умов, закласти підвалини сприятливого клімату в групі. Із цією метою необхідно проводити адаптаційні тренінги, масові заходи (концерти, КВК, екскурсії). Така робота допомагає зменшити показники тривожності студентів-першокурсників. З’являються перші ознаки здорових, успішних колективних груп. Куратори разом з викладачами, що викладають дисципліни, повинні допомогти першокурсникам пристосуватися до умов студентського життя як психологічно, так і соціально. При цьому слід враховувати вікові особливості підліткового і юнацького віку. Волонтерська робота забезпечує різнобічність впливу на особистість, одночасний вплив на свідомість, почуття і поведінку, основу яких складають переконання. Переконання дають можливість особистості робити той чи інший учинок свідомо, тобто з розумінням його доцільності. Обумовлюючи поведінку особистості, переконання, зазвичай, набувають форми мотивів, якими вона керується у своїй діяльності. Справжню людську моральність неможливо розвинути за допомогою наслідування, а тим більше примусу. І. Бех зазначає: «Навіяне добро - не добро в справжньому сенсі цього слова. Будь-яка поведінка особистості лише тоді моральна, коли вона є результатом свідомої волі й переконання» [4, с.103]. Вони стали підґрунтям для: визначення волонтерської роботи як основи соціалізації особистості, соціальної взаємодії, соціального обміну, соціальних норм, саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення особистості. Філантропічний підхід, який становить сукупність принципів альтруїзму, жалю, милосердя тощо, опора на які забезпечує одержання педагогічного результату у вигляді готовності студентів до виконання професійних функцій засобами волонтерської роботи.

Завданням філантропії є поліпшення стану суспільства через забезпечення людей не предметами споживання, а засобами, з допомогою яких вони можуть самі собі допомогти. Дотримуємося трактування філантропії, побудованої на сприйнятті людини як суб’єкта, відповідального за своє життя, що активно використовує і розвиває власні ресурси. Подібне розуміння дає змогу реалізувати базові принципи волонтерства, що позитивно впливатиме на становлення професіоналізму, формування конкретних практичних навичок та вмінь роботи з людьми.

Волонтерська робота спонукає людину до активної взаємодії із соціальним середовищем, до становлення тривалих взаємин із представниками різних соціальних груп суспільства, що сприяє засвоєнню соціального досвіду. і спілкування[5, с. 140]. Для успішної адаптації студентів у перший період навчання необхідно звернути увагу на те, щоб у навчальному процесі ширше використовувалися проблемні методи навчання і виховання, прищеплювалися практичні навички та любов до майбутньої професії; бажано взяти під контроль випадки вибуття студентів з навчального закладу, аналізуючи при цьому причини відсіву; а також, вдосконалювати систему заохочень у навчанні.

Якщо студент ще до вступу у ВНЗ твердо вирішив питання про вибір професії, усвідомив її значення, позитивні та негативні фактори, то навчання у ВНЗ буде цілеспрямованим і продуктивним, і адаптація буде здійснюватися без особливих труднощів.Таким чином, успішна адаптація першокурсників до життя та навчання у ВНЗ є підґрунтям подальшого розвитку кожного студента як особистості, майбутнього фахівця.

**Література:**

1. Андреева Г.М. Социальнаяпсихология. - М.: Аспект Пресе. - 2014. - 376 с.

2. Бойко В.В. Социально-психологическийклиматколлектива и личности/ Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н. - М.: Мысль. - 2012. - 206 с.

3. Васильєв Я.В. Ситуативний підхід у психології та рівнева структура особистості // Педагогіка і психологія. - 2014. - №2. - С. 5-10.

4. Вікова та педагогічна психологія/ За ред. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинського, З.В. Огороднійчук. - К.: Просвіта, 2011. - 415 с

5. Гуменюк О.С. Я-концепція у плині соціального довкілля // Психологія і суспільство. - 2014. - №2. - С 125-143.