

## УМОВИ АКТИВІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

**Сабліна Н.В. Умови активізації процесу адаптації студентів першого курсу медичного коледжу.** В статті конкретизовані результати експериментального дослідження адаптації студентів першого курсу медичного коледжу, внутрішні фактори, що впливають на даний процес, методика роботи по забезпеченню оптимізації адаптаційного процесу. З'ясовано, що для оптимального досягнення адаптації та готовності до навчання сприяє розроблена нами програма психолого-педагогічного супроводження, ефективність якої експериментально доведена.

**Ключові слова:** *адаптація, оптимізація, дидактична адаптація, професійна адаптація, соціально-психологічна адаптація, психолого-педагогічне супроводження.*

**Сабліна Н. В. Условия активизации процесса адаптации студентов первого курса медицинского колледжа.** В статье конкретизированы результаты экспериментального исследования адаптации студентов первого курса медицинского колледжа, внутренние факторы, влияющие на данный процесс, методика работы по обеспечению оптимизации адаптационного процесса. Выяснено, что для оптимального достижения адаптации и готовности к обучению способствует разработанная нами программа психолого-педагогического сопровождения, эффективность которой доведена экспериментально.

**Ключевые слова:** *адаптация, оптимизация, дидактическая адаптация, профессиональная адаптация, социально-психологическая адаптация, психолого-педагогическое сопровождение.*

### **Постановка проблеми та її зв'язок із важливими практичними завданнями.**

У наш час для різнобічного розвитку особистості першовимогою вищого навчального закладу є створення умов для надання особистості студента високого динамізму й оптимальної соціальної активності, самоактуалізації та успішної адаптації до навчання.

Адаптація є важливим складовим елементом у системі навчальної діяльності. Саме вона виступає запорукою подальшого розвитку студента, як людини і, як майбутнього спеціаліста. Зважаючи на те, що процес адаптації надзвичайно складний і різнобічний, його успіх залежить від ряду об'єктивних і суб'єктивних умов, вивчення механізмів і закономірностей адаптації студентів набуває фундаментального значення. Проблема адаптації студентів до умов медичного коледжу представляє собою одну з важливих загальнотеоретичних проблем і є традиційним предметом дискусій. Проте й досі залишається багато нез'ясованого у питанні адаптації студентів медичних навчальних закладів, немає єдиного погляду на саму сутність цього поняття, не існує загальноприйнятних критеріїв виміру рівнів адаптації, умов оптимізації даного процесу.

Актуальність проблеми визначається завданнями прискорення процесу залучення вчорашнього школяра в систему студентських відносин. Очевидним стає, що оптимізація адаптації першокурсників до нового образу життя та діяльності, дослідження психологічних особливостей психічних станів, які виникають під час навчання на початковому етапі, а також з'ясування психологічних та педагогічних умов активізації даного процесу є надзвичайно важливим для педагогічного колективу медичного коледжу.

**Останні дослідження і публікації, виділення невирішених питань загальної проблеми, якій присвячується стаття.** Адаптація до навчання в вищому навчальному закладі – це багатоаспектне включення студентської молоді до нових умов освітнього процесу, в результаті якого студент стає суб'єктом нових видів діяльності та відносин і, як наслідок, набуває можливостей оптимального виконання своїх функцій. Різні аспекти проблеми адаптації перебувають у сфері досліджень численних вітчизняних та зарубіжних вчених (А. Агаджанян, Ф. Березін, А. Гришаков, Т. Дічев, О. Кокун, М. Левченко, С. Максименко, Н. Максимова, М. Мід, Н. Міллер, О. Мороз, В. Оржеховська, І. Соколова, К. Тарасов, Т. Френч, С. Шапкін та ін. Сучасні науковці все більше намагаються розкрити проблеми адаптації з позицій системного підходу.

Низка вітчизняних науковців, серед яких А. Андрєєва, Ю. Бохонкова, С. Гапонова, Т. Кириленко, В. Острова, О. Прудська у своїх роботах визначають труднощі початкового етапу навчання в вищій школі та чинники, що впливають на процес адаптації студентів. Аналіз проведених досліджень дозволяє нам виділити наступні труднощі адаптаційного процесу студентів першого курсу: дидактичні, професійні та соціально-психологічні труднощі. Виникнення цих труднощів можна пояснити низкою особливостей: входженням у новий колектив зі зміною соціальної ролі; збільшенням фізичних і моральних навантажень; зміною ритму життя, звичок, деяких цінностей; посиленням відповідальності за свої дії.

Під дидактичними труднощами розуміють процес пристосування до вузівської системи навчання, входження студента в особливості навчальної діяльності медичного коледжу. Зміст дидактичної адаптації зводиться до формування у студента раціональних прийомів і засобів самостійної пізнавальної діяльності, що спрямовані на розширення та поглиблення професійної самоосвіти.

Переважаюче значення в професійній адаптації є формування професійної спрямованості особистості, тобто активне, творче пристосування індивіда до характеру й змісту майбутньої професійної діяльності. Зокрема проблема психологічної професійної готовності медичної сестри стосується не тільки сформованості професійно-технологічних умінь, а й тісно пов'язана з індивідуально-типологічними та емоційно-ціннісними чинниками інтерперсональної взаємодії з хворими людьми. У зв'язку з цим, виявлення особистісних чинників, котрі сприяють ефективній навчальній діяльності, а отже, й підвищують адаптаційний потенціал майбутніх працівників середньої медичної ланки, може стати вагомим доробком у вивченні проблеми професійної адаптації.

Соціально-психологічні труднощі включають всі сфери спілкування: інтеграцію особистості зі студентським колективом, прийняття його норм і цінностей, стандартів поведінки. На сьогодні найбільшій гостроти набуває проблема соціально-психологічної адаптації студентів, в силу певних причин. Абітурієнт стає представником особливої соціальної групи – студентство, але далеко не всі студенти усвідомлюють значимість даної соціальної ролі. Студенту необхідно актуалізувати готовність до перебудови своєї навчальної діяльності, порівняно зі шкільним навчанням, але в більшості випадків це складно для студентів. Подальше навчання має прагматичне спрямування, порівняно зі шкільним.

До труднощів адаптації студентів-першокурсників необхідно віднести й психологічні показники, такі як нестача уваги, душевна депресія, неухважність,

нерозвинені вольові якості.

Незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених проблемам оптимізації адаптації та подоланню труднощів адаптаційного процесу студентами, на сьогодні відсутня цілісна модель психологічної готовності до навчання в вищому медичному навчальному закладі та не створено однозначних методів її діагностики. Існування такої моделі сприяло б в роботі психологічної служби навчального закладу при розробці комплексу заходів, направлених на оптимізацію процесу адаптації студентів.

**Формулювання цілей і постановка завдань статті.** У статті викладена частина результатів експериментального дослідження оцінки ступеня адаптованості першокурсників медичного коледжу, висвітлені напрямки психолого-педагогічного супроводження процесу прискорення адаптації.

**Виклад методу і результатів досліджень.** Адаптація до навчання в вищому навчальному закладі – це багатоаспектне включення студентської молоді до нових умов освітнього процесу, в результаті якого студент стає суб'єктом нових видів діяльності та відносин і, як наслідок, набуває можливостей оптимального виконання своїх функцій. Адаптація студентів є складним, довготривалим, безперервним, а в багатьох випадках, і не завжди успішним процесом. У значній кількості студентів першого року навчання виникають проблеми, які пов'язані з невідповідністю особистісних якостей, відсутністю навичок до самостійної навчальної діяльності, несформованістю професійного самовизначення.

Вивчення аспектів адаптації студентів до навчальних навантажень показують, що перший рік навчання у медичному коледжі супроводжується найбільш вираженими функціональними зрушеннями в організмі студентів, зламом старого і формуванням нового динамічного стереотипу та пов'язаною з цим нервово-психічною напругою. Очевидно, що чим складнішим є освітнє середовище (якісно інший зміст освіти, спільної діяльності, вимог до студента, інші форми контролю знань, самостійність тощо) і чим суттєвіше зміни відбуваються в ньому, тим важче студентам коледжу адаптуватися до навчання. Щоб подолати труднощі в адаптації студентів першого курсу медичного коледжу до навчальної діяльності та виробити вірну тактику і стратегію, що забезпечать прискорення адаптаційного процесу, важливо знати життєві плани й інтереси першокурсника, систему його домінуючих мотивів, рівень самооцінки, здатність до усвідомленого регулювання поведінки тощо. Успішному вирішенню цієї проблеми сприяє психологічна служба навчального закладу, інститут кураторства, студентське самоврядування. На початковому етапі навчання, як ми вважаємо, важливо орієнтувати педагогічний колектив коледжу на з'ясування можливих труднощів, факторів дезадаптації студентів-першокурсників, що дозволить оптимізувати процес навчання та розширити їх адаптаційні можливості.

Основна мета психологічної допомоги у медичному коледжі – сприяти особистісному зростанню та професійному становленню майбутніх фахівців, забезпечення їм комфортної навчальної праці. Особистісне зростання передбачає не лише розвиток особистості, а й прагнення людини до найповнішого вияву й розвитку своїх можливостей та здібностей. Це поняття є одним із ключових у гуманістичній психології і значною мірою збігається з поняттями «самоактуалізація» і «самореалізація». Саме прагнення до самоактуалізації мотивує людину до розвитку й вияву своїх можливостей, вона стає вільною у виборі свого життєвого шляху; реалізація потенцій людини своєю чергою робить її психологічно зрілою, здатною до творчої

діяльності.

Проблеми, з якими зустрічаються практично всі студенти медичного коледжу під час навчання, та засоби їх вирішення або сприяють особистісному та професійному становленню, або призводять до глибоких внутрішніх криз. Отже, все більш очевидним стає факт, що студенту необхідна допомога спеціалістів, які повною мірою володіють психологічними знаннями. Сьогодні така допомога здійснюється практичним психологом в співпраці з кураторами груп та адміністрацією медичного коледжу. Психологічна допомога реалізується засобами психологічної освіти, психологічного консультування, психокорекційної та розвивальної роботи, соціальної діяльності.

Для нашого дослідження були залучені студенти першого курсу 2014-2015 навчального року Первомайського медичного коледжу, спеціальностей («Медико-профілактична справа», «Сестринська справа», «Лікувальна справа») – після базової загальної освіти (після 9 класу, 15 років) – 60 осіб. Були сформовані дві групи по 30 чоловік – експериментальна та контрольна.

Для оцінки ступеня адаптованості першокурсників медичного коледжу була проведена початкова діагностика з використанням наступних методик: методика «Прийняття інших» (табл.1), методика «Соціально-психологічна адаптація» К. Роджерса і Р. Даймонда (табл.2), методика «Діагностика соціальної емпатії» (табл. 3). На основі комплексного психодіагностичного дослідження сформувався мета та завдання подальшої роботи з прискорення адаптаційних процесів студентів-першокурсників.

Таблиця 1.

## Результати діагностики показника «Прийняття інших»

<i>Показники прийняття інших</i>	<i>Експериментальна група, %</i>	<i>Контрольна група, %</i>
Високий	00%	5% (2 чол.)
Середній із тенденцією до високого	40% (12 чол.)	40% (12 чол.)
Середній із тенденцією до низького	60% (18 чол.)	30% (9 чол.)
Низький	00%	25% (7 чол.)

Таблиця 2.

Результати діагностики соціально-психологічної адаптації  
(методика Р. Роджерса і Р. Даймонда)

<i>Показник «Адаптивність»</i>	<i>Експериментальна група, %</i>	<i>Контрольна група, %</i>
Нижче норми	00%	00%
Норма	70% (21 чол.)	85% (25 чол.)
Вище норми	30% (9 чол.)	15% (5 чол.)

Таблиця 3.

## Результати діагностики рівня соціальної емпатії

<i>Рівні емпатії</i>	<i>Експериментальна група, %</i>	<i>Контрольна група, %</i>
Високий	00%	5% (2 чол.)
Середній	65% (19 чол.)	45% (13 чол.)
Низький	35% (11чол.)	50% (15 чол.)

Таким чином, як в експериментальній так і в контрольній групах ми бачимо, що є студенти із середнім рівнем показника прийняття інших та з тенденцією до низького; в контрольній групі 25% студентів із низьким показником прийняття інших. Показник емпатії, який характеризує емоційне співпереживання, є низьким у 35% студентів експериментальної групи і в 50% студентів контрольної групи.

Наведені дані свідчать про великий перелік суттєвих проблем, які негативно впливають на процес адаптації першокурсників медичного коледжу. Щоб змінити ситуацію, необхідно проводити цілеспрямовану систематичну роботу з оптимізації процесу адаптації студентів.

Для створення необхідних умов, що сприяють готовності студентів першого курсу до активної участі в освітній діяльності медичного коледжу, з початку навчального року реалізується програма психолого-педагогічного супроводження. Основними завданнями програми є: підготовка першокурсника до нових умов навчання, формування уявлень про структуру навчального процесу і поза навчальної діяльності; розвиток групової згуртованості, створення сприятливого психологічного клімату в студентських академічних групах; розвиток навичок ефективного міжособистісного спілкування, підвищення рівня впевненості в собі; попередження та зняття у першокурсників психологічного і фізичного дискомфорту, пов'язаного з новими умовами навчання. Програма розрахована на перший рік навчальної діяльності і передбачає проведення психолого-педагогічних заходів.

Основна мета створення педагогічних умов адаптації передбачає визнання самооцінки особистості кожної людини, її права на розвиток та проявлення індивідуальності. Допомогти студенту першокурснику влитися в новий для нього студентський колектив повинні всі підрозділи коледжу на основі їх взаємодії. Вирішення проблеми адаптації дозволить уникнути відрахування студентів на першому курсі, допоможе виробити їм звичку до дисципліни та праці.

Педагогічне супроводження здійснюють куратори академічних груп, які першими знайомлять студентів з новим освітнім середовищем та сприяють позитивному проходженню процесу адаптації. Куратори прикладають немало зусиль для створення позитивного клімату в студентському середовищі. Разом з практичним психологом вони проводять ознайомчі бесіди, тренінги, окрема робота проводиться зі студентами, які приїхали із сільської місцевості.

В системі психологічної роботи із студентами першокурсниками окреслені наступні аспекти роботи: визначення особливостей мотиваційних потреб особистості, пізнавально-інтелектуальних особливостей, індивідуальних особливостей соціально-психологічної адаптації студентів, особливостей взаємовідносин в студентському колективі. Основними напрямками роботи є: діагностично-досліджуваний (проводиться за допомогою анкетування, різноманітних психодіагностичних методик); корекційний (передбачає розробку та реалізацію індивідуальних і групових корекційних програм, проведення тренінгів та тренінгових занять); консультаційний (проведення індивідуальних та групових консультацій); профілактично-просвітницький (передбачає організацію та проведення лекцій, бесід, підготовку інформаційних матеріалів для стендів в гуртожитку), методичний (підбір методичних матеріалів для кураторів та вихователів гуртожитку).

В кінці навчального року була проведена повторна діагностика в експериментальній та контрольній групах, з використанням тих же методик, що й при

первинному діагностуванні, метою якої було виявлення рівня адаптованості студентів першого курсу (табл. 4 – 6).

Таблиця 4.

## Результати діагностики показника «Прийняття інших»

<i>Показники прийняття інших</i>	<i>Експериментальна група, %</i>	<i>Контрольна група, %</i>
Високий	12% (4 чол.)	5% (2 чол.)
Середній із тенденцією до високого	77% (23 чол.)	46% (13 чол.)
Середній із тенденцією до низького	11%(3 чол.)	32% (10 чол.)
Низький	00%	17% (5 чол.)

Таблиця 5.

Результати діагностики соціально-психологічної адаптації  
(методика Р. Роджерса і Р. Даймонда)

<i>Показник «Адаптивність»</i>	<i>Експериментальна група, %</i>	<i>Контрольна група, %</i>
Нижче норми	00%	10% (3 чол.)
Норма	91% (27 чол.)	80% (21чол.)
Вище норми	9% (3 чол.)	10% (6 чол.)

Таблиця 6.

## Результати діагностики рівня соціальної емпатії

<i>Рівні емпатії</i>	<i>Експериментальна група, %</i>	<i>Контрольна група, %</i>
Високий	15%( 5 чол.)	5% 2 чол.)
Середній	70% (20 чол.)	40% (12 чол.)
Низький	15% (5чол.)	55% (16 чол.)

За результатами повторної діагностики в експериментальній групі суттєво поліпшилися показники «прийняття інших» та «адаптованості». У студентів контрольної групи показник «прийняття інших» суттєво не змінився, а показники «адаптованості» й «емпатії» навіть дещо зменшилися. Протягом всього експерименту проводилися спостереження за цими двома групами, оцінювався характер реабілітації їх учасників, що дозволило нам, зробити висновок про ефективність розробленої психолого-педагогічної програми та окреслити проблеми в адаптації студентів. Психологом коледжу були визначені подальші напрямки поглибленого психокорекційного впливу, який проводиться, у разі необхідності, з окремими студентами, в тісному взаємозв'язку з кураторами та батьками студентів.

**Висновки та подальші перспективи досліджень.** Таким чином, результати дослідження вказують на існування значного відсотка студентів, для яких процес адаптації до навчання в медичному коледжі виявився досить складним та підтверджують гіпотезу про те, що адаптація – це складний і багатофакторний процес, який включає момент активності особистості з певними зрушеннями в її структурі.

Прискорення процесу адаптації студентів під час навчання в вищому навчальному закладі можливе лише за умови всебічного усвідомлення розуміння важливості адаптації першокурсників; здійснення підтримки з боку викладацького колективу, студентів старших курсів; задоволення потреб студентів у комунікації; забезпечення соціальної направленості діяльності студентів; реалізації суб'єкт-суб'єктних відносин

між студентами та викладачами.

Зважаючи на те, що психологічну основу процесу адаптації складають індивідуально-психологічні особливості студентів, тому необхідним є облік характеристик, що включають комплекс особистісних й індивідних показників. Перспективу подальшої роботи доречно спрямувати на розгляд проблематики підліткового та раннього юнацького віку, в якому перебувають студенти, та впливу цих особливостей на адаптацію до навчальної діяльності. У зв'язку з цим, виявлення особистісних чинників, котрі сприяють ефективній навчальній діяльності, а отже, й підвищують адаптаційний потенціал майбутніх працівників середньої медичної ланки, може стати вагомим доробком у вивченні цієї проблеми.

#### Список використаних джерел

1. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А Балл // Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С. 92 – 102.
2. Бородина Л.Н., Вишнеvский Ю.Р., Дидковская Я.В. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции / Л.Н. Бородина, Ю.Р. Вишнеvский, Я.В. Дидковская // Университетское управление. – 2001. – №4 (19). – С. 65 – 69.
3. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів / В. Скрипник // Психологія і суспільство. – 2000. – №2. – С. 87–93.

#### Spisok vikoristanih dzherel

1. Ball G.A. Ponjatie adaptacii i ego znachenie dlja psihologii lichnosti / G.A. Ball // Voprosi psihologii. – 1989. – №1. – S. 92 – 102.
2. Borodina L.N., Vishnevskij J.R., Didkovskaja J.V. Adaptacija pervokyrnikov: problemi i tendencii / L.N. Borodina, J.R. Vishnevskij, J.V. Didkovskaja // Universitetskoe upravlenie. – 2001. – №4 (19). – С. 65 – 69.
3. Skrypnik V. Osoblyvosti perebigy ta samosprynjattja socialjno-psyhologichnoi adaptacii studentiv / V. Skrypnik // Psyhologija i suspiljstvo. – 2000. – №2. – С. 87 – 93.

**Sablina N.W. Conditions activate the process of adaptation of first year students of medical college.** Specified in article results of experimental studies of adaptation of first year student of medical college, the internal factors that affect the process methods to ensure the optimization of the adaptation process. Diagnostic results adaptation of first-year students show great list of significant problems that negatively affect the process of adaptation of freshmen of medical college. To change this situation it is necessary to conduct systematic work focused on optimizing the process of adaptation of students. It was found that for achieving optimal adaptation and preparedness training program promotes psychopedagogical support of students during training. The main objectives of the program is to prepare first-year students to new learning environments, forming ideas about the structure of the educational process and beyond learning activities: development cohesion, create a favorable psychological climate in academic groups; develop effective communication skills in creased confidence; removal of freshmen psychological and physical discomfort associated with new learning environment. The program is the first year of learning activities provides for psychological and educational measures. Observations conducted throughout the experiment participants in the control and experimental groups have proven the effectiveness of psychological and educational programs and allowed to outline further ways to overcome difficulties adaptations of first-year students.

**Keywords:** *adaptation, optimization, didactic adaptation, professional adaptation, social and psychological, psychological and pedagogical support.*