



ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ: ВИКЛИКИ ТА СТРЕСИ

Миронець Ніна

*кандидат історичних наук,
доцент кафедри географії та туризму
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарного університет
імені академіка Степана Дем'янука»
м. Рівне, Україна*

У перші дні навчання у вищій школі першокурсники стикаються з низкою викликів, які можуть вплинути на їх психологічний стан. Одним з найбільш поширених аспектів цієї адаптації є відчуття розлуки з рідною домівкою та маминою турботою.

Для багатьох студентів перший рік навчання у вищій школі є періодом, коли вони вперше виїжджають з рідного міста або села, де вони провели більшість свого життя. Це може спричинити почуття суму, туги за рідними та важкість у відносинах з новопривітаними знайомими.

Окрім того, розлука з маминою турботою може бути особливо важкою для деяких першокурсників, які звикли до її підтримки та піклування. Вони можуть відчувати невпевненість у собі, нездатність до самостійного прийняття рішень та стресованість у зв'язку з новими викликами, які вони зустрічають у вищій школі.

Для успішної психологічної адаптації першокурсників до навчання у вищій школі важливою є наявність підтримки від близьких людей, друзів, а також професійних психологів та консультантів університету. Важливо також розвивати навички самоуправління, вміння робити власні рішення та впевненість у власних силах.

Першокурсники можуть відчувати стрес та тривогу у зв'язку з новими викликами навчання у вищій школі, проте з правильною підтримкою та підготовкою вони зможуть успішно пройти цей етап у своєму житті. Ми узагальнено виділили основні виклики, з якими зустрічаються першокурсники. Пропонуємо розглянути деякі з них.

1. Нове середовище: Першокурсникам доводиться адаптуватися до нового місця проживання, нових людей і нового графіку навчання. Початок університетського життя може бути дуже захоплюючим, але водночас викликає найрізноманітніші емоції, серед яких переважають тривога, хвилювання та неуспішність. Першокурсникам доводиться адаптуватися до нового місця проживання, нових людей і нового графіку навчання, що може стати великим та непередбачуваним викликом. По-перше, ключовим

елементом подолання цього виклику є створення нових соціальних зв'язків та взаємодія зі своїми одногрупниками. Важливо пам'ятати, що всі першокурсники переживають схожі емоції та почуття, тому не соромтеся відкрито спілкуватися та ділитися своїми думками. Завдяки цьому, ви будете не лише розвивати нові дружби, а й знаходити підтримку та розуміння у своїх оточуючих. По-друге, необхідно активно пристосовуватися до нового графіку навчання та робочих завдань. Складність університетських предметів та обсяги вивчення матеріалу можуть бути вищими, ніж у школі. Тому важливо не зволікати з виконанням завдань, вчасно складати тести та робити домашні завдання. Створення розкладу та планування свого часу допоможуть уникнути стресу та втоми. По-третє, нове місце проживання також може бути великим викликом. Для багатьох першокурсників це може бути перший досвід життя в гуртожитку або далеко від дому. Щоб легше пристосуватися до нової обстановки, варто дотримуватися здорового способу життя, займатися спортом, вести здорове харчування та відпочивати від навчання. У підсумку, першокурсникам доводиться стикатися з низкою викликів у новому середовищі, але, дотримуючись вказаних порад та підтримуючи один одного, вони зможуть успішно пройти цей шлях адаптації та насолодитися новими можливостями та досягненнями університетського життя.

2. Високий рівень вимог: Університетська програма може бути важкою і вимагати більше самостійності та відповідальності в навчанні. Університетська програма може стати великим викликом для студентів, оскільки вимагає не лише академічних знань, але й самостійності та відповідальності в навчанні. Перехід з середньої школи до вищого навчального закладу може бути складним, але існує кілька стратегій, які допоможуть студентам подолати цей виклик і досягти успіху. По-перше, важливо мати чітке розуміння своїх навчальних цілей і планів. Перед тим як почати університетську програму, студентам слід чітко сформулювати, що саме вони хочуть досягти під час навчання. Це допоможе їм встановити пріоритети, планувати свій час ефективно і тримати себе відповідальними за свій успіх. Друга важлива стратегія - це розвивати навички самостійності. Університетська програма часто вимагає від студентів більшої самостійності в навчанні, що означає, що їм потрібно бути здатними працювати без постійної допомоги викладачів. Самостійність може бути розвинена шляхом самостійної вивчення матеріалів, пошуку інформації, а також планування свого навчального процесу. Крім того, важливо бути відповідальним за своє навчання. Це означає вчасно виконувати завдання, відвідувати лекції і семінари, брати участь у дискусіях та консультаціях. Відповідальність передбачає також уміння приймати рішення і вирішувати проблеми, які виникають під час навчання. Усі ці стратегії допоможуть студентам подолати виклики високого рівня вимог університетської



програми і досягти успіху в своїй навчальній кар'єрі. Важливо пам'ятати, що навчання - це процес, який вимагає зусиль і відданості, але при належному підході може приносити неймовірні результати.

3. Соціальні аспекти: Університетська спільнота може бути різномірною і загальною освітній досвід може призвести до контактів з новими інтересними людьми, але також може вимагати від першокурсників адаптації до нових соціальних ситуацій. В такому різномірному оточенні, де кожен має свої унікальні думки, досвід і погляди, студенти стикаються з низкою викликів у сфері соціальних відносин. Одним з головних переваг університетської спільноти є можливість спілкуватися, обмінюватися думками та досвідом з новими, цікавими людьми. Зустрічі з одногрупниками, викладачами та представниками інших культур розширюють горизонти студентів і допомагають їм розвивати соціальні навички. Проте цей процес також може бути викликом для першокурсників, які повинні адаптуватися до нового оточення і знайти спільну мову з колегами. Одним із способів подолання цього виклику є активна участь у різних студентських організаціях, клубах та заходах університету. Це дозволить студентам знайти спільну мову з однодумцями, розвивати комунікативні навички та встановлювати нові корисні контакти. Також важливо бути відкритим до нових знайомств і відкривати для себе нові соціальні можливості. Усі вищезазначені виклики та можливості навчання університету сприяють процесу особистісного зростання студентів. Здобуття освіти не обмежується лише навчанням у класах – це також можливість розвивати соціальні навички та навички спілкування, які стануть корисними протягом усього життя.

4. Баланс між навчанням та особистим життям: Часто першокурсникам важко забалансувати час на навчання та позаурочні активності, які також важливі для їхнього розвитку. Баланс між навчанням та особистим життям завжди був складним завданням для студентів, особливо для першокурсників. Початок університетського життя може бути важким, оскільки на їхніх плечах з'являється велика відповідальність за своє навчання, а також потреба знайти час для позаурочних активностей, які також важливі для їхнього розвитку. Часто першокурсникам доводиться стикатися з різними викликами: вони змушені забезпечити високий рівень навчання, вчасно виконувати домашні завдання, готуватися до іспитів і, в той же час, знаходити час для відпочинку та саморозвитку. Цей дисбаланс може призвести до стресу, виснаженості та втрати мотивації. Для успішного подолання цього виклику першокурсникам варто дотримуватися деяких стратегій. По-перше, вони повинні уміти ефективно планувати свій час. Важливо визначити пріоритети і розподілити час між навчанням, вільним часом і позаурочними заходами. По-друге, студентам корисно будувати

план з відведенням часу на здоров'я та фізичну активність. Регулярні фізичні вправи допомагають зняти стрес, підвищують енергію та покращують настрій. Крім того, першокурсники повинні пам'ятати про важливість відпочинку та здоров'я. Перерви між навчальними сеансами дозволяють розслабитися, відновити сили та покращити концентрацію. У цій боротьбі за баланс між навчанням та особистим життям допомагає підтримка та розуміння від колег, викладачів та близьких. Підтримка оточуючих може значно полегшити процес адаптації до нових умов і забезпечити впевненість у власних силах. Загалом, університетське життя для першокурсників може бути викликом, але це також може бути часом для розвитку та відкриття нових можливостей.

Психологічна адаптація першокурсників до навчання у вищій школі є важливим аспектом їх успішності. Вступ до університету може бути складним періодом, де студенти стикаються з новими викликами та стресами. Деякі з них можуть включати в себе високу навантаженість навчання, віддаленість від сім'ї та друзів, адаптацію до нового середовища та різних самостійних завдань. Для успішної адаптації першокурсників до вищої школи важливо мати підтримку від університету та колег, займатися саморозвитком та вести здоровий спосіб життя. Також важливо встановлювати реалістичні цілі та дотримуватися розумних стратегій управління часом. Загалом, психологічна адаптація першокурсників є складним, але можливим процесом, який допомагає студентам розвиватися та досягати успіху у навчанні.