

the need to observe a healthy lifestyle throughout the lives. A positive attitude towards physical-sports activity is an important element of the organization of physical education students. In high schools, it is necessary to involve the students in employment of physical exercises and aimed at formation of a healthy lifestyle.

The teachers conduct elucidative work and explain to the students, that the health effects of engaging in physical exercises show up not broadly speaking, but in the different specific changes of functions of organism, that strengthen health and promote viability of man, employment form plenty of the different states of organism, and subjectively-emotional state transitions together with viability form health. Health shows a viability in its subjective perception. For today there is a necessity of alteration of employments after P.E. There is a tendency of more active bringing in of the young people to the independent engaging in physical exercises in extracurricular time, in forming of a healthy way of life and culture of rest, here not except obligatory practical employments.

The strategic importance acquires conditioning, which would give possibility to take part in motive activity not less than 8-10 hours for a week to the students. At less energy consumptions physical activity does not operate positively on the state of health from the point of view of decline of development of diseases and increase of life-span. One of such ways capable up to a point to provide the decision of problem of health of student young people, in our view is forming the positive setting on active support of own health during all life.

Key words: *physical education, students, healthy lifestyle, motivation.*

УДК 37.013.42 057.87

А. В. Лякішева, Л. К. Грицюк
Східноєвропейський національний
університет імені Лесі Українки

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Схарактеризовано ознаки соціальної адаптації студентів. Проаналізовано сутнісні особливості адаптації студентів-першокурсників у вищих навчальних закладах III–IV рівнів акредитації. З'ясовано, що умови навчання у вищому закладі освіти істотно відрізняються від умов навчання в загальноосвітній школі: системою викладання й контролю за навчанням; змістом і обсягом навчальної інформації; вимогами, що ставляться до учнів шкіл і студентів та рівнем їхньої відповідальності за успішність навчання; іншим рівнем стосунків з викладачами, порівняно зі шкільними учителями; відмінністю студентського мікросередовища та спілкування від шкільного; необхідністю самостійної організації побуту. Досліджено реальну ситуацію адаптаційного процесу серед студентів першого курсу. Здійснено пошук оптимальних шляхів забезпечення соціально-педагогічної підтримки першокурсників.

Ключові слова: *адаптація, соціальна адаптація, адаптивна ситуація, адаптованість, рівні адаптованості, фактори адаптації, соціально-педагогічна підтримка.*

Постановка проблеми. Загалом процеси пристосування тривають протягом усього людського життя, тобто є безперервними, оскільки зміни, що відбуваються в природному середовищі, суспільстві, розвиток соціальної дійсності завжди потребують адаптації до них людини. Поряд із

тим адаптивна діяльність протягом усього життя відбувається з різною напругою. Періоди, коли адаптація набуває підвищеної інтенсивності, залежать від активізації соціальної діяльності суспільства, а також зумовлена віковим розвитком і діяльністю особистості (навчальною, трудовою, спілкуванням тощо).

Безумовно, періодом підвищеної інтенсивності адаптації для юнацтва є вступ до вищого навчального закладу. Статус школяра, що тривав понад десятиліття, змінюється для багатьох молодих людей новим статусом студента. Щорічно у вищих навчальних закладах України навчається значна кількість студентів. Так у 2013–2014 н.р. у ВНЗ III–IV рівнів акредитації навчається 1 млн. 723 тис. студентів, із них 348 тис. на першому курсі. Зі вступом до освітнього закладу студентство проходить соціальну адаптацію до навчального процесу у вищому закладі освіти, який має істотні відмінності від навчання в загальноосвітній школі. Труднощі полягають і в тому, що з метою входу до європейського освітнього простору, вітчизняні ВНЗ нині інтенсивно реформуються, що приводить до постійних змін у організації, змісті й формах навчального процесу. Загалом соціальна адаптація студентів є процесом складним, відповідальним і не вивченим повною мірою.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема адаптації особистості та її сутнісні ознаки й характеристики розглядаються у філософській, соціологічній, біологічній, соціально-психологічній і педагогічній літературі (А. Андрєєва, Б. Ананьєв, В. Афанасьєв, Г. Балл, І. Бех, О. Бодальов, Л. Божович, Л. Буєва, П. Граве, Л. Коваль, І. Кон, М. Лукашевич, А. Маклаков, Н. Максимова, В. Соловйов, Т. Титаренко, Л. Філіпс, М. Шевандрін та ін.). Проблеми соціальної адаптації в період професійної підготовки вивчали В. Гусейнов, Л. Коростильова, С. Максименко, О. Мороз, В. Панок, Н. Чепелєва, Н. Шевченко та ін. У центрі уваги вчених – психологів і педагогів – знаходяться питання адаптації студентської молоді до умов ВНЗ (Н. Багачкина, С. Гапонова, К. Делікатний, Л. Дябел, Н. Дятленко, Н. Єршова, В. Заїкіна, Г. Левківська, В. Олійник, О. Панькович, В. Пилипенко, В. Сорочинська, В. Щеколодкін та ін.).

Аналізуючи сучасний стан дослідження проблеми адаптації особистості в соціумі, необхідно зазначити, що з кожним роком розширюється коло наукових інтересів, викликаних адаптивною діяльністю. Зокрема це стосується й адаптивних процесів зумовлених особливостями навчального процесу у ВНЗ. Однак, проблема адаптації студентів першокурсників до навчання у вищому закладі освіти в період

реформування вищої освіти запровадження кредитно-модульної системи організації навчання не стала об'єктом і предметом спеціального соціально-педагогічного дослідження вчених. Незважаючи на широкий і багатоплановий характер досліджень, присвячених якості вищої освіти та підходам до стандартизації її гарантування, багато питань цієї складної проблеми залишаються поки що не з'ясованими.

Мета статті – проаналізувати сутнісні характеристики адаптації студентів-першокурсників у ВНЗ III–IV рівнів акредитації та соціально-педагогічні основи її забезпечення.

Виклад основного матеріалу. Загалом адаптація (від лат. *adapto* – пристосовую) – одне з центральних понять біології. Саме механізми адаптації підвищують стійкість організму до різких перепадів температури, до нестачі кисню, змін тиску й інших несприятливих впливів середовища тощо. Термін «адаптація» сьогодні набув визнання й широко застосовується в більшості гуманітарних наук. Важливим напрямом наукового дослідження адаптивних процесів у життєдіяльності людини є соціальна адаптація. Учені переважно трактують поняття «соціальної адаптації» як процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, вид взаємодії особистості чи соціальної групи з соціальним середовищем [1, 36].

Аналіз наукового трактування поняття соціальної адаптації свідчить, що найзагальнішою ознакою серед пропонованих сутнісних характеристик є визнання соціального характеру цього явища. Найважливішим вважається процес пристосування людини до суспільства на основі інтеграції та взаємодії з ним. Особлива увага зосереджується на засвоєнні суспільних норм, соціального досвіду, переведення їх у особисті установки й цінності. Також важливою ознакою соціальної адаптації вчені вважають пристосування до мінливості суспільного життя.

Глибоко досліджуються різноманітні характеристики цього багатогранного явища. Соціальна адаптація вивчається як процес і діяльність (адаптивна діяльність, адаптивна поведінка); досягнутий результат (адаптованість), досліджуються її різновиди (добровільна – вимушена; активна – пасивна; загальна – специфічна); рівні (біологічний, психологічний, соціальний); етапи (початковий, проміжний, завершальний); регулятори (зовнішні й внутрішні); сфери (афективна, поведінкова, когнітивна, особистісна, соціально-психологічна); якісні характеристики (успішна, неуспішна, ускладнена); критерії ефективного прояву тощо [2].

Якомога детальніше пізнання сутнісних характеристик соціальної адаптації дає можливість більш повно розуміти механізми успішного перебігу процесу адаптації. Це ж стосується й вивчення проблем адаптивної діяльності студентів-першокурсників.

Зі вступом до освітнього закладу студент проходить соціальну адаптацію до складних процесів освітнього закладу. Соціальна адаптація студентів – це засвоєння молодого людиною норм студентського життя, виконання правил організації навчально-виховного процесу, включення в систему міжособових стосунків групи [3, 70].

Загалом адаптивна ситуація для студентів першого курсу полягає в «пристосуванні» студентів до: нової системи навчання; режиму праці і відпочинку; нового колективу.

Із соціально-педагогічної токи зору загальними критеріями ефективності соціальної адаптації є: суб'єктивне самооцінювання ступеня адаптації, позитивний емоційний стан, наявність можливостей для подальшого розвитку, позитивне ретроспективне оцінювання через певний час [4, 63].

Вивчення основних факторів, що зумовлюють проходження процесу соціальної адаптації першокурсників, було проведене нами на першому курсі педагогічного інституту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. У дослідженні взяло участь 100 студентів першого курсу спеціальностей «Початкове навчання», «Соціальна педагогіка», «Дошкільне виховання».

Результати дослідження дали можливість оцінити реальну ситуацію соціальної адаптації в студентському соціумі першого курсу. Загалом дослідження різних аспектів прояву адаптованості студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти, засвідчило, що хоча всі студенти прагнуть адаптуватися до нового навчального середовища, усе ж для багатьох із них цей процес не є повністю успішним.

Дослідження показало, що студенти-першокурсники в перші місяці навчання у ВНЗ постають перед складними завданнями адаптації до нових умов навчання. Не всі вони однаково пристосовуються до нових умов, виявляючи різні рівні адаптованості. Ці рівні зумовлені значною кількістю факторів, які умовно можна розділити на дві групи:

1. Об'єктивні. Це фактично зовнішні обставини, у яких відбувається процес адаптації. Зокрема – умови навчання, інформаційне забезпечення, умови проживання, ставлення професорсько-викладацького складу до студентів, очікування батьків відносно успішності навчання, сільське чи

міське походження студентів, можливості проведення позааудиторного часу, розвиненість самоврядування.

2. Суб'єктивні. Це психологічні особливості студентів, до яких належать – самооцінка, самостійність, тривожність, комунікабельність, темперамент, гумор, оптимізм, лідерські якості, інтелектуальний і соціальний потенціал особистості, уміння навчатись, активність, спрямованість на обрану професію, адаптаційна мобільність (адаптивні здібності).

У ході дослідження виявлено, що об'єктивні фактори більшістю першокурсників сприймаються позитивно. Особливо в навчальному процесі їм імponує: лекційно-практична система навчання (при якій, як вважають студенти, цілком відомо «коли треба слухати навчальний матеріал», а коли «необхідно самому відповідати»), кредитно-модульна система організації навчального процесу («можна й екзамени не складати, а скористатися результатами поточного контролю»), гуманне ставлення викладачів, викладання таких наук, що можуть знадобитись у професійній діяльності. Студентам, які є вихідцями з села особливо подобаються навчальні корпуси й аудиторії, більшість із них задовольняють побутові умови. Усім першокурсникам подобається зміна власного статусу зі школяра на студента й загалом студентське життя.

Поряд із цим збільшення форм поточного й підсумкового контролю (МКР, заліки, екзамени, ІНДЗ) у навчальному процесі ВНЗ порівняно зі школою викликає напругу в першокурсників, яка спадає або, навпаки, посилюється залежно від успішного чи неуспішного складання першої сесії. Також значна частина першокурсників відчують інформаційний стрес, що виникає внаслідок сукупності трьох факторів: великого обсягу й надлишку інформації, нестачі часу для сприймання й переробки та високої мотивації, тобто бажання й необхідності її сприйняти. Такий тривалий інформаційний стрес може негативно впливати на самопочуття студента. Усе це відображається на успішності навчання студента, заважає йому активно включитися в навчальний процес, призводить до дезадаптації.

Високі вимоги й сподівання, які батьки покладають на навчання своїх дітей у ВНЗ, накладають відповідальність на першокурсників, і частина з них відчуває, що не може реалізувати батьківські надії. Іноді це стосується й поведінки першокурсників. Сама ситуація віддаленості від батьківського дому дає можливість студентам використовувати свій час не завжди за навчальним призначенням.

Одним із головних факторів успішної соціальної адаптації першокурсників виступає колектив однолітків і спільна позанавчальна й

дозвіллева діяльність. Як засвідчило дослідження, початковий етап формування колективу академгрупи не забезпечує належні адаптаційні умови для тих студентів, які мають низький офіційний або неофіційний статуси. Студентам часто бракує спільних цікавих справ. З одного боку вони прагнуть до прояву своїх організаторських задатків, талантів, креативності, а з іншого виявляють пасивність до виховних заходів, які проводяться в інституті. Таке протиріччя й знереалізованість теж гальмують адаптивні процеси.

Важливу роль у адаптації першокурсників відіграють суб'єктивні фактори, тобто їх психологічні особливості. Дослідження показало, що для утвердження студентів в колективі групи велике значення має самооцінка. Першокурсники з високою самооцінкою дуже впевнені в собі, можуть відстоювати власну точку зору, наділені високою самоповагою та здатні викликати повагу до себе однокурсників, а іноді, за умови наявності належних знань, і викладачів. Для студентів із середнім рівнем самооцінки характерна достатня самостійність. Вони прагнуть реально оцінювати ситуацію, що склалася, спокійніше переживають критику й менш чутливі, ніж ті, хто має низький рівень самооцінки. Останнім же притаманна типова загальна нестійкість образів «я» і думок про себе. Вони часто поводять себе замкнуто з оточуючими, бояться виражати власні відчуття й думки. Надзвичайно ранимі й чутливі до всього, що якимось їх торкається.

Особливу роль у соціальній адаптації відіграють прояви тривожності. Студентів із високим рівнем тривожності відрізняє замкнутість і закомплексованість. Як правило, вони виконавські, але безініціативні, що зумовлене очікуванням невдачі й низькою самооцінкою. Одночасно поєднання високої емоційної чутливості з підвищеною ранимістю, образливістю, значно утрудняє спілкування таких студентів, створює безліч комунікативних бар'єрів. У ході дослідження виявлено, що ситуативна тривожність значною мірою залежить від зовнішніх обставин. Навпаки, студенти, що мають низький рівень тривожності, товариські й безбоязні, але їм властива слабка емоційна чутливість до різних життєвих ситуацій, індиферентність. Студенти середнього рівня тривожності більш-менш спокійні, достатньо активні й товариські, відчують себе комфортно, зберігають емоційну рівновагу, працездатність. За умови ускладнення ситуації або появи додаткових труднощів у них можливий вияв тривоги, неспокою, відчуття напруги, емоційного дискомфорту. Основною причиною тривожності на соціальному рівні виступає порушення спілкування. На психологічному рівні – неадекватне сприйняття суб'єктом самого себе.

Наші безпосередні спостереження за першокурсниками засвідчили, що для адаптаційних процесів важливу роль відіграють такі характеристики студентів, як: темперамент і спрямованість. Не відчують особливих труднощів у адаптації яскраво виражені сангвініки й екстраверти. Значно складніше проходять ці процеси для холериків, які здатні до конфронтації з однокурсниками, меланхоліків, які дуже болюче сприймають невдачі в новій ситуації та нудьгують за звичною для них обстановкою, й інтроверти, спрямовані на свій внутрішній світ і власні переживання.

Як засвідчило дослідження допомагає успішно адаптуватися першокурсникам і почуття гумору й оптимізм. Студенти, яким, на думку однокурсників, притаманні такі якості, навіть за досить низької успішності, демонструють ознаки приналежності до високого і достатнього рівнів соціальної адаптації.

Натомість, якщо адаптаційні здібності студента не дуже високі, незвичні вимоги та ситуації можуть викликати адаптаційний стрес: різке підвищення нервово-психічного напруження, почуття ізольованості, самотності, депресивні стани, емоційне збудження, зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості. У першокурсників з'являється почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, викладачами, батьками, а в поведінці в цілому – надмірна сором'язливість. Невміння адаптуватися призводить до зниження успішності, недостатньої уваги й зосередженості на навчальних завданнях, особливо це стосується самостійної та творчої роботи. У студентів, які неспроможні успішно адаптуватися, виникають скарги на погане самопочуття, сон. Вони здатні втратити інтерес до навчання й до здобуття обраної професії. А також у них можуть розвинути непродуктивні форми реагування; симптоми порушення поведінки; емоційні розлади.

Дослідження показало, що, не зважаючи на повноліття студентів, для здійснення їх успішної адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі викладачі випускових кафедр, а особливо куратори, мають організувати соціально-педагогічну підтримку першокурсників. Підтримка як технологічний процес може базуватися на двох напрямках, що відображені на схемі рис. 1.

Для вироблення тактики та стратегії забезпечення оптимальної адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі, кураторові важливо знати життєві плани, інтереси кожного першокурсника, систему домінуючих мотивів, самооцінку, тривожність, темперамент, інтелектуальний потенціал, навчальні можливості, активність, статус і

популярність у колективі однолітків, здатність до свідомої регуляції поведінки тощо. Успішне розв'язання цієї проблеми пов'язано з розвитком психологічної служби у вищому навчальному закладу. Дані психодіагностики потрібні, насамперед, самому студенту, кураторові, викладачам. Така глибока психолого-педагогічна діагностика дозволяє не тільки виявити адаптивні можливості кожного першокурсника, а й намітити шляхи розвитку та особливості організації майбутньої індивідуальної адаптивної роботи.

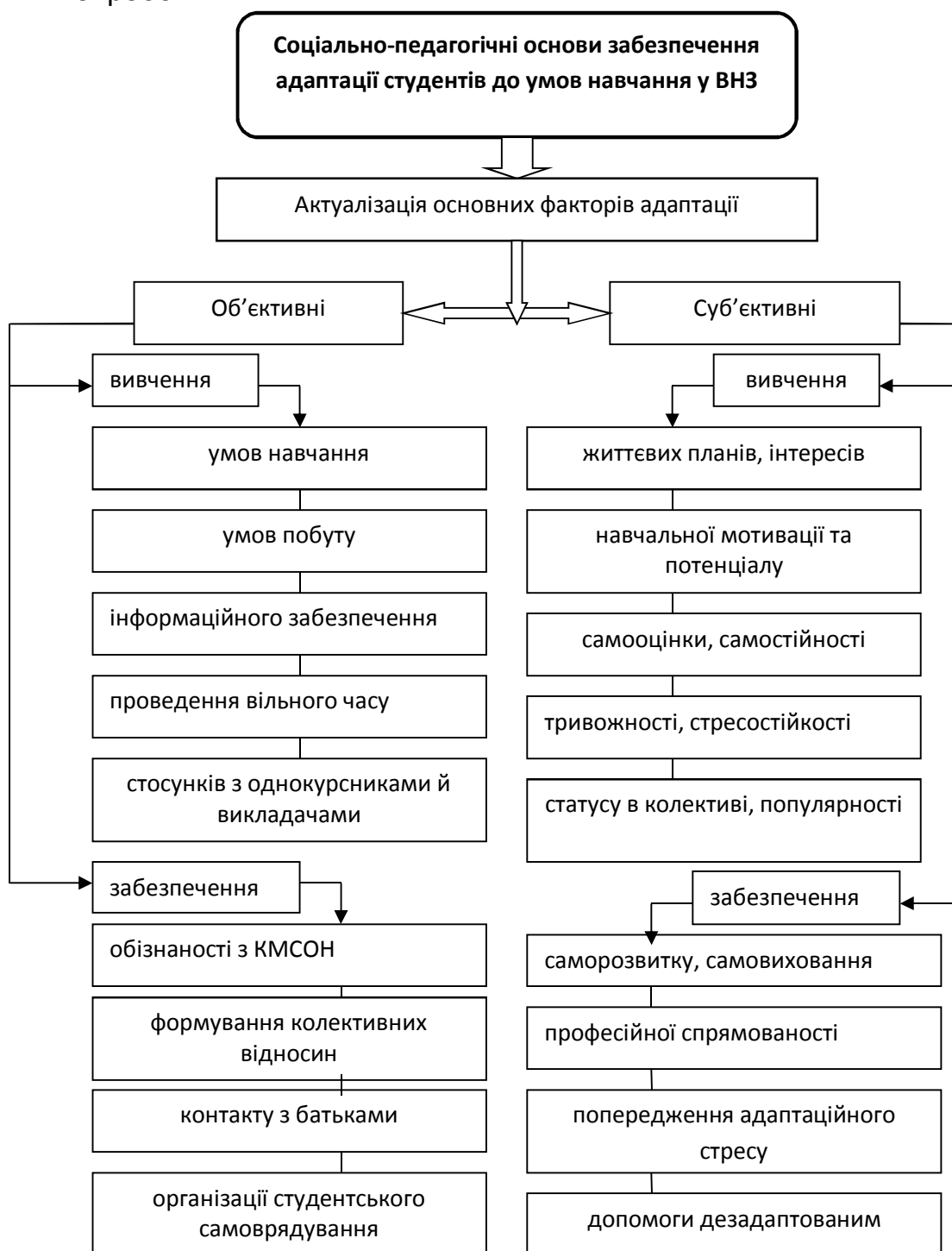


Рис. 1. Основи здійснення соціально-педагогічної підтримки першокурсників у період адаптації до умов навчання у ВНЗ

Таким чином, на першому курсі повинна здійснюватися доволі значна робота, спрямована на розширення системи соціально-педагогічних заходів із метою полегшення адаптації суб'єктів учіння до процесу навчання у вищих навчальних закладах.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Загалом дослідження проблем соціальної адаптації першокурсників засвідчило, що умови навчання у вищому закладі освіти істотно відрізняються від умов навчання в загальноосвітній школі, а саме: системою викладання й контролю за навчанням; змістом і обсягом навчальної інформації; вимогами, що ставляться до учнів шкіл і студентів та рівнем їхньої відповідальності за успішність навчання; іншим рівнем стосунків із викладачами, порівняно зі шкільними вчителями; відмінністю студентського мікросередовища та спілкування від шкільного; необхідністю самостійної організації побуту. У вищому закладі освіти студент зустрічається з очікуваннями від самостійної поведінки, вільного самовизначення. Така різка зміна життєвої ситуації потребує зламу певних стереотипів поведінки й напрацювання нових способів вирішення проблем у навчальній діяльності, спілкуванні, побуті. Проведене дослідження показало, що серед студентів домінує середній рівень адаптованості (62%), що свідчить про значні адаптивні можливості першокурсників. Високого рівня соціальної адаптованості вдалося досягнути лише 16% студентів. Поряд із цим кожному п'ятому першокурснику притаманний низький рівень адаптованості. Саме тому чітко простежується необхідність подальшого вивчення ефективних способів впливу на результативність соціальної адаптації студентів і створення цілеспрямованої системи соціально-педагогічних заходів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дябел Л. І. Соціальна адаптація студентів-першокурсників до умов педагогічного університету / Л. І. Дябел // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2004. – № 2 (7). – С. 61–67.
2. Дятленко Н. М. Умови адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ [Електронний ресурс] / Н. М. Дятленко // Збірник наук. праць Інституту психології і соціальної педагогіки КМПУ імені Б. Д. Грінченка. – Випуск 1. – 2009. – Режим доступу : <http://www.psych.kiev.ua>.
3. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навчальний посібник / Г. П. Левківська, В. Є. Сорочинська, В. С. Штифурок. – К., 2001. – 128 с.
4. Панькович О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики індивідуально-психологічного консультування / О. Панькович // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти : зб. наук. ст. – Луцьк : держ. ун-т ім. Лесі Українки, 1999. – 70 с.

РЕЗЮМЕ

Лякишева А. В., Грицюк Л. К. Социально-педагогические особенности адаптации студентов к условиям обучения в высшем учебном заведении.

Охарактеризованы признаки социальной адаптации студентов. Проанализированы существенные особенности адаптации студентов-первокурсников в высших учебных заведениях III–IV уровней аккредитации. Выяснено, что условия обучения в высшем заведении образования существенно отличаются от условий обучения в общеобразовательной школе: системой преподавания и контроля знаний; содержанием и объемом учебной информации; требованиями, предъявляемыми к учащимся школ и студентов и уровню их ответственности за успешность обучения; другим уровнем отношений с преподавателями, по сравнению со школьными учителями; отличием студенческой микросреды и общения от школьного; необходимостью самостоятельной организации быта. Исследована реальная ситуация адаптационного процесса среди студентов первого курса. Осуществлен поиск оптимальных путей обеспечения социально-педагогической поддержки первокурсников.

Ключевые слова: адаптация, социальная адаптация, адаптивная ситуация, адаптированность, уровни адаптированности, факторы адаптации, социально-педагогическая поддержка.

SUMMARY

Lyakisheva A. Grytsiuk L. Socio-pedagogical features of students adaption to the learning environment in higher educational establishment.

The characteristic features of social adaptation of students are revealed. Social adaptation of the students is treated as a process of assimilation of young man standards of a student life, complying with the rules of the educational process, including the system of interpersonal relations group. The analysis of the essential features of the adaptation of the first-year students in higher educational institutions of III–IV accreditation levels is given. The actual situation of the adaptation process among freshmen is investigated. Overall, the results of the research of the problems of social adaptation of teaching the first-year students of the Institute of East European National University of Lesya Ukrainka shown that the learning environment in higher educational establishments are significantly different from the learning environment in secondary school. The differences are in the system of teaching and learning control, the content and scope of training information, requirements that relate to schools and students, their level of responsibility for the success of the training, adult and business relationships with the teachers than with the school teachers, student differences and micro-communication from the school, the need for self-generated items. In higher educational institution the student meets the expectations of individual behavior, self-determination. Such a drastic change in the life situation requires break of certain stereotypes of behavior and the development of new ways to solve the problems in the learning activity, communication, life. The study showed that the students dominated the average adaptation (62%), indicating a substantial adaptive capacity of freshmen. A high level of social adaptation managed to reach only 16% of the students. At the same time one of five first-year students is inherent low adaptability. Different levels of adaptation of first year students is due to the influence of a large number of factors, which are divided into two groups: objective and subjective. In the first year should be made quite considerable work to expand the system of social and educational measures to facilitate the adaptation of subjects learning to learning in higher educational establishment. The author conducted to find optimal ways of providing social and educational support freshmen.

Key words: adaptation, social adaptation, adaptive situation, adapt, adaptation level, adaptation factors, socio-pedagogical support .