

УДК 37.091.912:316.61

*Михайло Кричфалушій;  
Сергій Макарчук*

## **Деякі труднощі психологічного характеру адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання у вищому навчальному закладі**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Соціально-економічні, політичні зміни, накопичення нових знань у різних сферах науки, стрімка інформація суспільства – усе це породжує підвищені вимоги до адаптаційних механізмів особистості.

Проблема психологічної адаптації особистості студента на сучасному етапі розвитку вищої школи – одна з найважливіших у психолого-педагогічній науці.

Вагомий внесок в обґрунтування психологічних аспектів досліджуваної проблеми зробили відомі вітчизняні психологи Л. Виготський, О. Леонтьєв, А. Петровський, І. Кон, С. Рубінштейн та ін. Творчий доробок цих учених є методологічною основою розуміння адаптації як активної особистісної самореалізації за нових умов життєдіяльності.

Дослідженню проблеми адаптації першокурсників до нових умов навчальної діяльності у ВНЗ присвячено багато праць. Так, питання адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі в сучасній психологічній науці розглядаються в працях Т. Алексєєвої, В. Демченка, О. Кузнецової, В. Скрипника, І. Соколової, Ю. Бочонкової, Л. Литвинової, А. Столичева, Т. Резника, Є. Научителя та ін. Особливості адаптації студентів вищих і спеціальних навчальних закладів розглянуто в дисертаціях А. Вербицького, Т. Каткової, Н. Колізеєвої.

Значна увага приділяється питанням адаптації студентів до навчання у ВНЗ у психологічній літературі. Це, наприклад, наукові праці таких учених, як В. Демченко, Т. Алексєєва, О. Кузнецова, В. Скрипник, Ю. Бочонкова та ін.

На думку дослідників, значну роль у процесі адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ відіграє самосвідомість.

Педагогічні аспекти адаптації студентів розглядаються в працях В. Штифурак, С. Гурі, М. Литвінова та ін. Однак увага вчених переважно зосереджена на вивченні різноманітних факторів, у тому числі й особистісних властивостей, які викликають процес дезадаптації першокурсників.

У кінці минулого століття визначено багато підходів до вивчення психолого-педагогічних умов адаптації студентів-першокурсників вищих навчальних закладів до нових умов життєдіяльності. Вивчення спеціальної літератури подає різні дефініції поняття «адаптація». Приступаючи до дослідження адаптації студентів-першокурсників, ми звернулися до різних визначень цього теміна.

Відомий вітчизняний психолог Л. Виготський психологічну адаптацію розглядав як один із провідних способів і необхідну умову соціалізації особистості.

Так, А. Гришанов, І. Цуркан під адаптацією студента розуміють процес приведення основних параметрів його соціальних й особистісних характеристик відповідно до стану динамічної рівноваги з новими умовами вузівського середовища як зовнішнього фактора стосовно студента [3].

А. Сіомичев визначає адаптацію як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя й діяльності людини в змінених умовах існування [7].

Н. Агаджанян трактує адаптацію як приладжування, пристосування організму до нових умов навколишнього середовища, що забезпечує йому виживання та підтримку нормальної життєдіяльності [1].

Н. Березовін розглядає адаптацію як «комплексний динамічний процес», зумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів [2].

В. Дружинін дає визначення поняттю адаптація як процесу ефективної взаємодії організму із середовищем. Цей процес може здійснюватися на різних рівнях (біологічному, психологічному, соціальному) [5].

Адаптація – це передумова активної діяльності й необхідна умова її ефективності [6].

У психолого-педагогічній літературі адаптація студента розглядається як адаптація до навчального процесу у вищому навчальному закладі або як адаптація до майбутньої професійної діяльності.

Як видно з вищенаведених визначень, єдиної думки стосовно поняття «адаптація» немає, що свідчить про багатозначність слова.

Незважаючи на відмінність підходів, більшість дослідників зробили висновок, що процес адаптації – це входження особистості в нове для неї предметне та соціальне середовище, становлення її як активно функціонуючої частини, об'єкта й суб'єкта відносин цього середовища.

Психологічна адаптація визначає оптимальну збалансованість людини та середовища на особистісному рівні, що дає їй змогу реалізувати актуальні проблеми, пов'язані з ними значущі цілі й професійне становлення особистості студента.

Психологічна адаптація студентів до навчального процесу у ВНЗ складається з кількох аспектів: психолого-педагогічного, соціально-психологічного, психофізіологічного, особистісного, які передбачають труднощі різного виду.

Одним із найважливіших факторів, який визначає ефективність процесу навчання студентів у вищому навчальному закладі, є успішна та швидка психологічна адаптація колишнього абітурієнта до нових для нього умов. Труднощі, які відчувають першокурсники у зв'язку з переходом на нові форми й методи навчальної роботи, закономірні, їх наукові пояснення ґрунтуються на фізіологічному вченні про вищу нервову діяльність та, зокрема, на ідеях про динамічний стереотип.

Початковий період навчання у ВНЗ пов'язаний із соціальними змінами, «ломкою» попередніх динамічних стереотипів, стресовими ситуаціями, високою тривожністю й внутрішнім напруженням. У студентів це може сприяти поступовому накопиченню розумової, психологічної втоми, що негативно відбивається на загальному самопочутті студента, ослаблює його пізнавальні психічні якості, без оптимального стану яких неможлива успішна навчальна діяльність.

Водночас недостатньо вивченою залишається така важлива в теоретичному й практичному відношеннях проблема, як психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у вищому фізкультурно-спортивному навчальному закладі.

**Завдання** дослідження – з'ясувати труднощі психологічного характеру, із якими стикаються студенти-першокурсники на першому етапі адаптації до нових умов життєдіяльності у вищому фізкультурно-спортивному навчальному закладі.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Емпіричне дослідження деяких труднощів психологічного характеру, із якими стикаються студенти в адаптаційний період до нових умов життєдіяльності, проводилося на базі інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Ним охоплено 68 студентів-першокурсників денної форми навчання. Анкетування проведено після першого семестру навчання.

Для з'ясування труднощів психологічного характеру, із якими стикається першокурсник на першому етапі адаптації до нових умов життєдіяльності у вищому навчальному закладі, використовувалося анкетування. Матеріали анкети доповнювалися даними вибіркового бесід.

Психологічна адаптація студентів до навчального процесу у вищому навчальному закладі включає низку аспектів, за якими стоять різні зони труднощів, із котрими доводиться зіштовхуватися студентам на початковому етапі навчання у ВНЗ.

Науковці зазначають, що психологічний аспект адаптації першокурсників складається зі зруйнування роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій, морально-духовних цінностей випускників середньої школи.

У ході емпіричного дослідження виявлено, що для 54,2 % опитаних студентів-першокурсників проблема адаптації в умовах вищого навчального закладу була важливою, для 22,1 % – не є важливою, 23,6 % – не дали конкретної відповіді. Крім того, з'ясовано, що більшість респондентів відчула боляче пристосування на першому етапі адаптації до умов вищого навчального закладу, що пов'язано з докорінними змінами соціального статусу студента, 14,9 % – вагались із відповіддю. На нашу думку, це пояснюється тим, що вчорашній учень усвідомлює, що практично залишається один на один зі своїми життєвими проблемами й труднощами.

Аналіз труднощів психологічного характеру, із якими стискаються студенти-першокурсники на першому етапі адаптації, свідчить про їх різноманітність. Це підтверджують матеріали опитування майбутніх учителів фізичної культури.

Аналіз відповідей на запитання «З якими труднощами психологічного характеру Ви стикалися в адаптаційний період до нових умов вищого навчального закладу?» виявив, що найбільш значущі труднощі студентів такі: невміння керувати своїми емоційними станами (12,4 %); надмірна збудженість і хвилювання на заняттях (18,1 %); підвищена втома на практичних заняттях зі спортивних дисциплін (20,6 %); налагодження колективних взаємин у студентській академічній групі (13,5 %); установлення та підтримання певного соціального статусу в студентському колективі (19,1 %); міжособистісне спілкування із викладачами та тренером (16,3 %). На нашу думку, це зумовлено недостатньою сформованістю найважливіших психологічних якостей студентів-першокурсників.

**Висновки.** Студенти-першокурсники інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки насамперед відчують труднощі психологічного характеру на першому етапі адаптації до нових умов вищої школи, ніж дидактичного й соціального характеру. Аналіз труднощів психологічного характеру, із якими стикаються студенти-першокурсники на першому етапі адаптації до навчання у ВНЗ, свідчить про їх велику різноманітність.

**Перспективи подальших досліджень.** Викладений у цій статті матеріал не вичерпує всі теоретичні аспекти труднощів психологічного характеру студентів-першокурсників в адаптаційний період до нових умов навчання у вищому навчальному закладі та вимагає подальшого дослідження, а саме – дослідження психологічних і соціально-психологічних особливостей студентів-першокурсників.

#### Список використаної літератури

1. Агаджанян Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье : учеб. пособие РУДН / Н. А. Агаджанян. – М. : Просвещение, 2006. – 284 с.
2. Березовин Н. А. Адаптация студентов к жизнедеятельности вуза: психолого-педагогические аспекты / Н. А. Березовин. – Минск : [б. и.], 2001. – С. 11.
3. Гришанов А. К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов / А. К. Гришанов, В. Д. Цуркан. // Психологические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. – Кишинев : [б. и.], 1990. – С. 29–41.
4. Демченко В. А. Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності : автореф. дис... канд. психол. наук / В. А. Демченко. – Х., 2006. – 19 с.
5. Дружинин В. Психология : учеб. для гуманитарных вузов / В. Дружинин. – СПб. : Питер, 2001. – 656 с.
6. Педагогика и психология высшей школы : учеб. пособие / под ред. М. В. Булановой-Топорковой. – Ростов н/д : Феникс, 2002. – 544 с.
7. Сиомичев А. В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения у вузе / А. В. Сиомичев. – Л. : [б. и.], 1987. – С. 23.

#### Анотація

*У статті розглянуто труднощі психологічного характеру, із якими стикається першокурсник на першому етапі адаптації у вищому фізкультурно-спортивному навчальному закладі. Виявлено деякі негативні фактори студентської дезадаптації. Результати дослідження показали, що для 54,2 % студентів-першокурсників проблема адаптації в умовах вищого навчального закладу є важливим фактором становлення особистості.*

**Ключові слова:** адаптація, студенти-першокурсники, психологічна адаптація, особистість, труднощі психологічного характеру, навчання.

***Михаил Кричфалуший, Сергей Макачук. Некоторые затруднения психологического характера адаптации студентов-первокурсников к новым условиям учёбы в высшем учебном заведении.*** В статье рассматриваются затруднения психологического характера, испытываемые студентами на первом этапе адаптации в высшем физкультурно-спортивном учебном заведении. Установлены некоторые негативные факторы студенческой дезадаптации. Результаты исследования показали, что для 54,2 % студентов первого курса проблема адаптации в условиях высшего учебного заведения является важным фактором становления личности.

**Ключевые слова:** адаптация, студенты-первокурсники, психологическая адаптация, личность, затруднения психологического характера, учёба.

***Mikhail Krichfalushiy, Sergey Makarchuk. Some Difficulties of Psychological Character of Adaptation of First-Year Students to New Conditions of Studying in Higher Educational Establishment.*** In the article it was considered difficulties of psychological character that are experienced by students at the first stage of adaptation in higher physical culture and sports educational establishment. It was revealed some negative factors of student deadaptation. Results of the research have shown that for 54,2 % of students of the first year of studying the problem of adaptation in conditions of higher educational establishment is an important factor of personality formation.

**Key words:** adaptation, first-year students, psychological adaptation, personality, difficulties of psychological character, education.