

Кулеша Н. П.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті розглядається проблема адаптації першокурсників до умов навчання у вищих навчальних закладах, проаналізовано основні форми, зовнішні та внутрішні критерії адаптації.

Ключові слова: психологічні умови, соціально-психологічна адаптація, взаєморозуміння, діяльність.

В статье рассматривается проблема адаптации первокурсников к условиям обучения в высших учебных заведениях, проанализированы основные формы, внешние и внутренние критерии адаптации.

Ключевые слова: психологические условия, социально-психологическая адаптация, взаимопонимание, деятельность.

The paper considers the problem of adaptation freshmen to the learning environment in higher education, analyzes the main forms of internal and external criteria of adaptation.

Key words: psychological conditions, social and psychological adaptation, mutual understanding, activity.

Значні зміни у наш час у суспільстві, які торкаються культурних, освітніх, побутових аспектів, науково-технічних, економічних, призводять до актуальності проблеми адаптації молоді до соціальних змін.

Пристаювання людини до того чи іншого виду діяльності, а особливо до тієї, що перебуває в умовах підвищених психоемоційних навантажень, у першу чергу стосується її соціально-психологічних адаптаційних можливостей.

У публікаціях останніх років у галузі психології помітно зростає інтерес до адаптації навчальної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Вагомий внесок у вивчення цієї теми зробили вітчизняні вчені (В. А. Петровський, О. В. Симоненко, А. А. Налчаджян, Г. М. Шевандрін) та зарубіжні вчені (Е. Еріксон, Д. Клаузен, Дж. Морено). В окремих психологічних дослідженнях вирішуються завдання адаптації молоді до навчання у вищих навчальних закладах (О. І. Борисенко, А. В. Захарова, В. І. Медведєва).

Проблема адаптації у психології посідає одне з провідних місць, оскільки адаптація до навчальної діяльності та фахової діяльності позначається на ефективності діяльності особистості [1].

Мета статті полягає у визначенні труднощів процесу адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі.

Найбільш загальне розуміння психологічної адаптації до нових незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа забезпечує свою безпеку й адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль [3, с. 9].

Вступаючи до вищого освітнього закладу, студенти стикаються з колом проблем, які пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до навчання у вищому навчальному закладі, з руйнуванням роками вироблених настанов, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій, набутих у середній школі, втраченою роками закріплених взаємин з колективом та формуванням нових навичок, а також із невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки.

Адаптація визначається як зумовлена змінами соціальної дійсності специфічна діяльність з оптимізації взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. У цілому під процесом адаптації розуміється складна система перетворень, що відбувається з людиною відповідно до зміни в умовах її життя, внаслідок яких виникають певні якості:

а) адаптованість як безпосередній результат цих перетворень, тобто стан узгодження наявних якостей і вимог середовища;

б) адаптованість як інтегрована особистісна якість, що забезпечує здатність людини до подальших перетворень [4, с. 21].

Термін "адаптація" використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідники ще не виробили єдиної думки про його зміст. Так, одні автори розглядають адаптацію як процес, результат "пристосування", а інші – як "взаємодію" людини й об'єкта адаптації, або як "взаємодію" людини та середовища.

Останнім часом поняття взаємодії все частіше має місце у визначеннях адаптації. Саме поняття "взаємодія" припускає взаємозв'язок, взаємний вплив, взаємну дію суб'єктів. Природно, що у контексті біологічної адаптації, за умови високої залежності індивіда від малорухомого середовища, термін "пристосування" більш точно відбиває суть процесу. Однак характерною стає тенденція зростання інтересу

до соціально-психологічної адаптації, тому і поняття “взаємодія” набуває більшої актуальності. Як правило, опис процесу адаптації як взаємодії щільно пов’язаний із визначенням активної ролі особистості в процесі адаптації, з підвищенням статусу свідомої креативної поведінки. Поняття “взаємодія” точніше відбиває особливості процесу соціально-психологічної адаптації [5, с. 15].

Сучасні першокурсники мають труднощі в засвоєнні знань тому, що у них не сформувалися такі риси особистості, як: готовність до навчання, здатність навчатися самостійно, контролювати й оцінювати себе, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння правильно розподілити свій робочий час для самостійної підготовки [1, с. 22]

Маємо констатувати, що адаптація студентів-першокурсників в умовах нового середовища, в умовах нової системи освіти у вищих навчальних закладах не завжди проходить успішно.

Отже, аналіз основних характеристик та чинників адаптації студентів дозволив на їх основі виділити концептуальну модель вивчення адаптації у виші, яка включає такі компоненти адаптації, як: адаптація до навчання та адаптація до професійної діяльності (критерії адаптації – об’єктивні й суб’єктивні та фактори адаптації – соціальні й особистісні). Причому зв’язки між представленими напрямками вивчення підкреслюють важливість особистісного чинника, його представлення в компонентах, критеріях, стадіях адаптації:

Дидактична форма: проблема підготовки до нових форм і методів навчальної діяльності, інтелектуальні можливості студентів, пристосування до структури та організації навчального процесу, уміння застосовувати знання на практиці, усвідомлення в необхідності засвоєння визначеного обсягу знань для одержання професійної освіти.

Соціально-психологічна: пристосування індивіда до групи, всього студентського колективу. У цьому контексті основною функцією адаптації є прийняття індивідом норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії, які в ньому склалися, формальних і неформальних зв’язків, стан психологічного задоволення (незадоволення), комфорту (дискомфорту), відчуття внутрішньої і зовнішньої гармонії (дисгармонії) від успішності (неуспішності).

Біологічна: адаптація організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних, режиму праці, сну, фізичних навантажень, режим і якість харчування).

На процес адаптації впливають відповідні чинники, які є сукупністю умов чи обставин, що і визначають рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації. Знання і аналіз цих факторів є неодмінною умовою і передумовою керування адаптаційними процесами.

У школі навчання – це дозволене засвоєння навчального матеріалу на кожен урок; у ВНЗ – це навчальний процес, що має науково-пошуковий, творчий характер і пов’язаний з опануванням новими методами роботи у вищому навчальному закладі. Психологічна адаптація студентів до навчального процесу включає низку аспектів, з якими доводиться стикатися студентам на початковому етапі навчання у виші.

Важливим аспектом системи адаптації студентів в умовах навчального закладу є визначення **критеріїв адаптації**. Здійснений теоретичний аналіз дозволив нам визначити як **внутрішні**, так і **зовнішні критерії** процесу та результату соціально-психологічної адаптації (Л. С. Виготський, А. Ф. Лазурський, В. І. Лебедев, А. В. Петровський).

Внутрішні критерії:

- розвинуті комунікативні здібності;
- усвідомлення потреби самоосвіти;

– висока мотивація розвитку духовності, соціальної, професійної компетентності та самоактуалізації загалом.

Зовнішні критерії:

- навички самостійності в навчальній і науковій сферах; реалізація завдань самоосвіти;
- пристосування до характеру, змісту, умов і організації навчального процесу;
- комунікативна компетентність.

Усі ці труднощі різні за своїм походженням. Одні з них об’єктивно неминучі, інші носять суб’єктивний характер і пов’язані зі слабкою підготовкою, вадами виховання в родині та школі. Знання індивідуальних особливостей студента, на основі яких будується система включення його в нові види діяльності і нове коло спілкування, дає можливість уникнути дезадаптаційного синдрому, зробити процес адаптації психологічно комфортним.

Вступивши до вищого навчального закладу, студенти здебільшого відчують позитивні емоції, зростає самооцінка, з’являється можливість змінити свій соціальний статус тощо. Але більшість з них уже через кілька місяців (тижнів) починають відчувати певний дисбаланс, основною причиною якого є проблеми адаптації в умовах навчального закладу.

Загалом проблема, яка визначає неминучість адаптаційного процесу та його значення, – це одвічна проблема невідповідності суб’єктивних очікувань і умов реальної дійсності. Існує суперечливість між

інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом студента, з одного боку, і можливостями його реалізації, які надає навчальний заклад, – з іншого. Ці можливості завжди обмежені, а інколи навіть пов'язані з суттєвими ускладненнями організаційного, фінансового чи психологічного порядку.

Отже, порушення проблеми соціально-психологічної адаптації першокурсника у вищому закладі освіти є зумовленим реальними проблемами.

Адаптацію до умов навчання у ВНЗ проходять, у тій чи іншій формі, всі першокурсники. Проте цей процес не відбувається автоматично. Навіть на випускному курсі можна виявити особистостей, які “застрягли” на етапі адаптації, пройшли його невдало, і в результаті не змогли скористатися багатьма можливостями, які надає навчання у вищому закладі освіти. Процес навчання підпорядкований багатьма чинникам, і не всі вони сприяють успішній адаптації. Тому уявлення деяких першокурсників про процес навчання виявляються хибними, навіть наївними. Досить часто такі уявлення призводять до фрустрації і розчарування: заняття виявляються не настільки цікавими, підготовка до занять рутинною, а саме студентське життя – не таким радісним і світлим, як здавалося. Саме тоді і починається адаптаційний процес, метою якого є, окрім іншого, знаходження нових особистісних сенсів у навчальному процесі та власне у статусі студента [2, с. 17].

Таким чином, можна вести мову про успішну та неуспішну адаптацію. Неуспішна адаптація дозволяє студентові адекватно орієнтуватися в ситуації, але не надає можливості більш-менш вираженої самореалізації у рамках освітнього закладу. Успішна адаптація, навпаки, надає значні можливості реалізувати свій потенціал в умовах навчання у виші й, окрім того, отримати потенційні можливості для майбутньої соціальної реалізації.

Очевидно, успішна адаптація до умов навчання залежить від вибору певної стратегії навчальної діяльності і напрацювання операційних механізмів для її здійснення. Ця стратегія з високою ймовірністю забезпечує максимально повну самореалізацію особистості в умовах вищого закладу освіти (мається на увазі не лише навчальна, а й позанавчальна діяльність, наприклад, студентське самоврядування, різноманітні види самодіяльності, спілкування, студентські об'єднання тощо). Вміння реалізувати себе в багатьох формах діяльності, передбачених у вищому закладі освіти, і визначають адаптованість до студентського життя. Пропонується така типологія стратегій поведінки в ситуації навчання, які визначаються уже після першої сесії:

- соціальна бажаність;
- шлях найменшого опору;
- навчання для “себе” [1, с. 159].

Отже, адаптація студентів в умовах вищого навчального закладу є складним, багатоаспектним, динамічним процесом. Перспективами подальших досліджень у цій сфері спрямовуватимуться на забезпечення швидшого процесу адаптації студентів до навчальної діяльності у ВНЗ.

Водночас залишаються недостатньо вивченими, розрізненими аспекти індивідуально-типологічних проявів адаптації, трансформація характеристик адаптації та зв'язок їх зі змінами особистості в процесі адаптації як етапу особистісного розвитку, що й зумовило вибір напряму дослідження.

Література:

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. / Агаджанян Н. А. – М. : ФиС, 1983. – 175 с.
2. Бохонкова Ю. Деякі методологічні аспекти аналізу закономірностей адаптації студентів-першокурсників до умов навчальних закладів / Ю. Бохонкова // Освіта на Луганщині. – 2006. – № 1. – С. 15-18.
3. Клочек Л. В. Психологічні проблеми соціалізації особистості в період юності / Л. В. Клочек // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / за ред. С. Д. Максименка. – К. : ДП “Інформаційно-аналітичне агентство”, 2008. – С. 147-158.
4. Научитель Е. Д. Адаптация студентов до ВНЗ / Е. Д. Научитель // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 7. – С. 21-23.
5. Началджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Началджян. – 2-е изд., дополненное. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.