УДК 159.9:378.147(045)

КИРИЧУК Анжела Станіславівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, соціології та права Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ АДАПТИВНОСТІ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Статтю присвячено аналізу проблем, пов'язаних з адаптацією студентів першого курсу до навчання у ВНЗ. З'ясовано, що адаптація стала одним з центральних понять в науках про життя: філософії, фізіології, медицині, психології і належить до найзагальніших понять, що визначають зв'язок живого організму із середовищем. Потреба в адаптації виникає тоді, коли вона взаємодіє з якоюсь системою в умовах певної неузгодженості із нею. Вступ до вищого навчального закладу і перші місяці навчання в ньому створюють у студентів-першокурсників стресові стани. Для комфортного входження у взаємодію із новим середовищем особа має бути здатною пристосуватися до нього. У статті адаптацію розглянуто, як процес зміни характеру зв'язків та відносин студента до організації свого життя у вищому навчальному закладі. Було з'ясовано сутність проблем адаптації першокурсників ВНЗ в розрізі особистісного, соціального та професійного аспектів.

***Ключові слова**: адаптація, стрес, адаптивність, вищий навчальний заклад, студент-першокурсник.*

Постановка проблеми. Системний аналіз проблем, що виникають у зв'язку з модернізацією вищої освіти, свідчить про відсутність у даний час необхідних взаємозв'язків, які забезпечують важливий принцип наступності середньої і вищої ланок системи освіти. Різне наповнення головних компонентів навчально-виховного процесу у старших класах загальноосвітньої школи та на першому курсі вищого навчального закладу, неминуче призводить до ускладнення процесу адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ.

Метою статті є з'ясування сутності проблем особистісної, соціальної та професійної адаптації першокурсників у ВНЗ.

Відповідно до мети роботи визначено такі **завдання:** 1) проаналізувати підходи до тлумачення понять «адаптація» та «адаптивність» з позиції біології, філософії, психології, педагогіки; 2) виявити ступінь розробки окресленої тематики у вітчизняній та зарубіжній науці; 3) з'ясувати сутність та причини проблем у студентів

© А.С. Киричук, 2016

першого курсу ВНЗ крізь призму особистісного, соціального та професійного аспектів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Категорія адаптації належить до найзагальніших понять, що визначають зв'язок живого організму з середовищем. Введена у 1865 р. Аубертом для позначення зміни чутливості [1] внаслідок впливу адекватного подразника, вона стала одним з центральних понять в науках про життя: філософії, фізіології, медицині, психології тощо.

Питання різних аспектів адаптації першокурсників розглянуті в психолого-педагогічних працях українських, російських, європейських та американських фахівців: О. Білої, В. Барка, Г. Балла, М. Безруких, Є. Вігенберга, В. Казміренко, С. Красикова, І. Ляхової, А. Началджян, Г. Овчинникова, А. Реана, С. Сельвестрова, Е. Ямбурга та ін. Існують різноманітні визначення феномену адаптації. В узагальненому вигляді адаптація описується як пристосування, необхідне для адекватного існування в умовах, що склалися об'єктивно. В проекції на людський організм її визначають як процес включення індивіда до нового соціального середовища, освоєння ним специфіки нових умов. Більшість дослідників специфіку адаптації людини вбачають у її здатності до активного усвідомленого ставлення до довкілля та, певною мірою, властивість кожної живої системи адаптуватися до оточуючих умов.

На думку М.А. Гилинского, ефективність пристосування індивіда до мінливих умов середовища, забезпечується як можливостями специфічних систем організму, так і здатністю центральних механізмів формувати у нього з урахуванням накопиченого досвіду оптимальну стратегію реагування. Якість адаптивної реакції залежить від активності реагування на стрес. Необхідними компонентами фізіологічних адаптацій у цьому випадку є *звикання* і *фіксація адаптивного досвіду* [9]. Отже, звиканню відводиться роль основного шляху пристосування організму до середовища.

На думку Ф.З. Меєрсона адаптація є процесом, у результаті якого організм має можливість жити у умовах раніше несумісних із життям чи вирішувати раніше нерозв'язні завдання [14]. З виникненням нових для організму умов він переживає стрес, а тому повинен пристосуватися до них (умов).

Таким чином, ми виходитимемо з того, що *адаптація – це процес пристосування живих організмів до тих чи інших умов існування або до мінливих умов середовища, що включає у себе всі види пристосувальної діяльності.*

Виклад основного матеріалу дослідження. Потреба в адаптації у людини виникає тоді, коли вона взаємодіє з якоюсь системою в умовах певної неузгодженості із нею. Це породжує необхідність настання змін, які можуть бути пов'язані як із самою людиною чи системою, з якою вона взаємодіє, так і з характером взаємодії між ними. Тобто пусковим механізмом процесу адаптації людини є зміна оточуючого її середовища, коли звична їй поведінка виявляється малоефективною чи взагалі неефективною. Саме цей процес породжує потребу у подоланні труднощів, пов'язаних із новизною умов.

Вступ до вищого навчального закладу і перші місяці навчання в ньому створюють у студентів-першокурсників труднощі, що виникають при переході до нових умов життя. Відбувається різка ломка багаторічного звичного робочого (шкільного) стереотипу, результати якого можуть зумовити порівняно низьку успішність, труднощі в спілкуванні, зниження рівня навчальної мотивації, загальний стрес організму.

Адаптивність до стресу – це універсальна здатність істоти з подолання складних, стресових, критичних, екстремальних, травматичних подій свого життя. Ця полі системна властивість індивіда дозволяє йому справлятися з важкими подіями та ефективно функціонувати попри стрес. Вважається, що адаптивність людини до стресу включає 8 базових здатностей [7, 19]: а) *оптимістичний когнітивний стиль*; б) *здатність до комунікації*; в) *здатність до адаптивного мислення*; г) *здатність до адаптивного сну*; д) *здатність до впевненої поведінки*; е) *здатність до управління психофізіологічними станами*; є) *здатність до підтримки оптимального фізичного стану*; ж) *здатність до самоорганізації*.

Беручи до уваги вищеозначене, під *адаптивністю* ми будемо розуміти *психофізіологічний механізм людського організму, що ґрунтується на витривалості, високій працездатності, стійкості до різних чинників довкілля. Він залежить від стану здоров'я і може розглядатися як стан резервних можливостей організму.* Цей стан є природнім для будь-якої живої системи.

Оскільки у переході зі школи до університету є наявні усі ознаки зміни соціального середовища, можна стверджувати, що такі зміни неминуче викликають стрес у першокурсника. Цей стрес заважає виконанню деяких соціальних функцій і ролей, а тому неминуче виникає потреба у адаптації вчорашнього школяра у новій соціальній ролі – ролі першокурсника.

Метою педагогічного процесу у ВНЗ є формування гармонійно розвиненої особистості з адекватними реальності світоглядними позиціями і установками щодо свого місця і ролі у суспільстві, в тому числі й ставленні до майбутньої професії. Феномен адаптації студентів

у ВНЗ ми розглядатимемо у декількох аспектах: 1) *як формальну адаптацію*, що стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до змісту навчання в ній, до її вимог, до своїх обов'язків, як студента; 2) *як соціальну адаптацію*, тобто процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) груп студентів-першокурсників і інтеграція цих же груп зі студентським оточенням в цілому; 2) *як дидактичну адаптацію*, що стосується підготовки студентів до нового формату навчальної діяльності у ВНЗ.

Таким чином, для комфортного входження у взаємодію із новим середовищем, особа має бути здатною пристосуватися до нього або пристосувати, на скільки це можливо, середовище під себе. Інакше кажучи, студент-першокурсник має бути адаптаційно здатним.

Під *адаптаційною здатністю* нами буде розумітися *здатність людини пристосовуватися до різних вимог середовища (як соціальних, так і фізичних) без відчуття внутрішнього дискомфорту і без конфлікту з середовищем*.

Адаптація молоді до студентського життя є складним і багатогранним процесом, що вимагає залучення соціальних і біологічних резервів ще остаточно не сформованого організму. Актуальність цієї проблеми важко переоцінити, оскільки вона визначається завданнями оптимізації процесу «входження» вчорашнього школяра до системи відносин ВНЗ.

Таким чином, під *адаптацією* розуміється *метод, спосіб, яким здійснюється соціалізація*. При цьому соціально-психологічна адаптація являє собою оволодіння особистістю ролі під час входження в нову соціальну ситуацію – це конкретний процес соціалізації [4].

Під *соціалізацією* ми розумітимемо, з одного боку, *засвоєння студентом-першокурсником соціального досвіду шляхом входження в соціальне середовище системи* соціальних зв’язків, пов’язаних з ВНЗ, з іншого – *процес активного відтворення системи соціальних самонастанов студента за рахунок його активної діяльності та активного включення в соціальне середовище ВНЗ.* З позиції визначеної нами тематики, *адаптація – це процес зміни характеру зв’язків та відносин студента (студентського колективу) до організації свого життя у вищому навчальному закладі*.

Найбільш загальне розуміння психологічної адаптації до нових незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа забезпечує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль [5].

Існує дві форми соціальної адаптації: пасивна та активна, які різняться між собою домінантою вектору взаємодії середовища та суб'єкта (рис. 1).

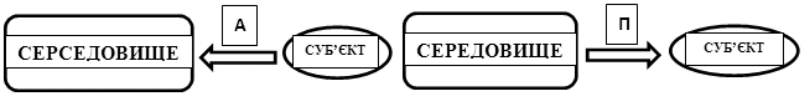

Рис. 1. Схеми взаємодії середовища та суб'єкта в контексті процесу адаптації

Якщо суб'єкт *прагне* впливати на середовище (зразок А) з метою його зміни (наприклад, зміни цінностей, форм взаємодії і діяльності, які він повинен засвоїти), він виявляє активну форму адаптації. Коли ж суб'єкт *не прагне* до такого впливу і зміни (зразок П), він демонструє пасивну форму адаптації.

Беручи за основу той факт, що вступ до вищого навчального закладу вчорашніх школярів на першому етапі перебування у ВНЗ породжує у них втрату сформованих у середній школі позитивних установок і відносин, активна форма адаптації студента-першокурсника (зразок А) у нових, незнайомих для нього умовах практично не можлива.

Як було зазначено вище, внаслідок труднощів, що виникають на початку навчання у ВНЗ, та несформованості в першокурсників таких важливих для навчання в університеті характеристик, як здатність навчатися самостійно, контролювати і оцінювати себе та свою діяльність, володіти необхідними прийомами навчально-пізнавальної діяльності, вміння правильно розподілити свій робочий час для самостійної підготовки тощо, існує можливість застосування лише пасивної форми адаптації (зразок П), яка полягає у повному прийнятті викликів нового середовища до суб'єкта, що вимушений у ньому існувати.

З позиції особистісного аспекту першокурсника, адаптація полягає у руйнації вироблених роками установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій, втрати роками закріплених взаємин з колективом та вступу у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричиняють зміни динамічного стереотипу та пов'язаних з ними емоційних переживань [3]. Спираючись на критерії ступеня адаптації між цілями і

результатами діяльності особистості, нами виокремлено підстави для визначення трьох різновидів показників адаптивних процесів особистості (рис. 2).

Рис. 2. Ступінь адаптації між цілями і результатами діяльності особистості

На схемі В (*нейтральне ставлення*) представлено механізм сприйняття психологічно *неадаптивного* студента, який більшою чи меншою мірою усвідомлює відповідність між цілями і результатами власної діяльності, однак не маючи позитивного, але й без психотравмуючого, впливу на особистість. Дисгармонію між цілями та результатами, яка є джерелом психічної напруги (стресу, психічного зриву, шоку, паніки), демонструє схема *дезадаптивності* С (*негативне ставлення*). Така психологічна налаштованість призводить до внутрішнього дискомфорту та нестабільності перебігу психічних процесів (страху, депресії, фрустрації тощо). Першокурсники суттєво різняться за такою ознакою, як здатність реагувати на проблемні ситуації, що виникають навколо них, «бачити» їх у зародку. Чутливість до змін в оточуючому соціальному середовищі позитивно впливає на адаптаційні здібності особистості. Але не тільки особистісний фактор матиме вплив на процес адаптації першокурсників.

Якщо основне соціальне призначення середньої школи полягає у формуванні соціально адаптованих людей, що в першу чергу, володіють ключовими компетентностями та загальними основами наук, то соціальне призначення вищої школи полягає у поглибленні академічної компетентності студентів та формуванні професіонала, фахівця, здатного бути конкурентоспроможним у сучасному світі. Саме тому у загальному процесі пристосування студентів-першокурсників до нових умов навчання у ВНЗ відбувається адаптація до обраної професії. Природне прагнення людини – обрати для себе таку професію, яка буде відповідати її інтересам, психологічним особливостям, а з часом, дозволить їй застосувати, реалізувати набуті знання, здібності у професійній діяльності та повсякденному житті.

Правильно обрана професія – неодмінна умова успішної адаптації студентів молодших курсів. Адже, якщо вибір професії невдалий, тобто не відповідає а ні здібностям, а ні зазіханням особистості, адаптація не буде оптимальною [2]. Особливе значення в контексті успішної адаптації має формування позитивних мотивів та дієвих цілей першокурсника, оскільки мотиви та цілі є найважливішими детермінантами будь-якої діяльності [6]. Ми виходили з того, що професійне формування студента успішно здійснюється, якщо воно ґрунтується на інтересі, нахилах та здібностях молодої людини до певної професії. Якщо студент ще до вступу в університет твердо вирішив питання про вибір ним професії, усвідомив її значення, її позитивні та негативні сторони, вимоги, які вона висуває до індивіда, то навчання у ВНЗ буде цілеспрямованим і продуктивним, тобто професійний аспект адаптації здійснюватиметься без особливих проблем. Така адаптація, окрім мотивів та цілей, передбачатиме оволодіння студентом необхідним обсягом професійних знань, умінь, навичок та професійною етикою, щоб мати вияв у сформованій професійній компетентності молодого фахівця (рис. 3). Хоча навчальна діяльність є лише однією з багатьох сторін життя студента, вона залишається важливим аспектом у загальному процесі адаптації першокурсника.

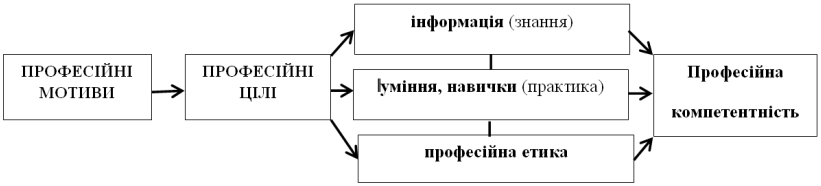

Рис. 3. Схема формування професійної компетентності фахівця

Безумовно, було б неправильно вважати, нібито першокурсник зовсім не готовий до навчання у ВНЗ. Однак того, що він знає і що вміє, як правило, недостатньо для успішного навчання університеті. Ускладнення адаптації першокурсника у вищому навчальному закладі є зумовленим реально існуючими проблемами: студент опиняється у зовсім новому форматі навчальної діяльності. Ми наведемо лише декілька аспектів, до яких студенту-першокурснику необхідно звикнути: а) на зміну вже звичній класно-урочній системі з'являються нові форми аудиторних занять – лекції, семінари, практичні та лабораторні заняття. Кожна з цих організаційних форм має чіткий формат реалізації; б) замість характерного для середньої школи системного поточного контролю, наявність у ВНЗ лише рубіжного та

підсумкового (іспити та заліки) видів контролю; в) звична система оцінювання у середній школі, де оцінка є виявом підготовки учня до кожного заняття і діє за від'ємним принципом (від ідеального результату віднімаються бали за помилки і огріхи при виконанні завдань), змінюється у ВНЗ на 100-бальну систему, що діє за додатнім принципом (отриманий результат у вигляді балів може бути лише збільшений); г) суттєво зростає питома частка самостійної роботи у ВНЗ, що вимагає від першокурсників навчитися прийомам і методам самостійної роботи.

Труднощі, що відчувають першокурсники у зв'язку з переходом на нові форми та методи навчальної роботи, закономірні, їх наукове пояснення ґрунтується на фізіологічному вченні про вищу нервову діяльність і, зокрема, на ідеях про динамічний стереотип. Стиль навчальної роботи, що склався в учнів за роки навчання в середній школі, можна розглядати як певний динамічний стереотип. Будучи сформованим, цей стереотип має дуже важливе значення для успішності навчальної діяльності. Викликаючи автоматизацію здобутих навчальних вмінь та навичок, він сприяє найкращому пристосуванню організму до роботи, що виконується, значно полегшує її та робить більш продуктивною [4]. Особливості вироблення динамічного стереотипу такі, що сформувати необхідну систему вмінь та навичок набагато легше, ніж перебудовувати ту, що вже склалась. У цих умовах встановлення нового динамічного стереотипу вимагає надмірної нервової праці. Вступ випускника середньої школи до ВНЗ та наступне його пристосування до нових форм і методів навчання і є значною мірою процесом не стільки вироблення нових, скільки перебудови вже існуючих стереотипів навчальної роботи. Студенту необхідно докорінно ламати звички пізнавальної діяльності, що склалися за роки навчання у школі, та формувати нові.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Проблема адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищій школі являє собою одну з найважливіших загальнотеоретичних проблем та є традиційним предметом дискусій багатьох учених. В результаті огляду праць науковців, що займалися проблемами проявів адаптації живих організмів та людини до нового середовища, нами було розглянуто різні підходи до поняття «адаптація» та «адаптивність».

З'ясування нами проявів адаптації в контексті психолого-педагогічної науки, виявило, що особливо гостро це питання постає перед студентами першого курсу ВНЗ у зв'язку зі зміною звичного для них шкільного формату відносин на новий формат, який існує у вищи навчальних закладах.

Для успішного пристосування вчорашніх школярів до нового соціального статусу студентів, необхідно забезпечити у них

формування сукупності якостей, що забезпечать стресостійкість, самомотивацію до навчання, опанування навиками самостійної роботи та інтерес до оволодіння майбутньою професією.

Список використаних джерел

1. Aubert H. Physiologie der Netzhaut. – Breslau, 1865.
2. Džupková H. Aktuálny význam a funkcia vzdelávania v technologickom veku / H. Džupková // K vybraným aspektom technologického vzdelávania na začiatku tretieho tisícročia. – Prešov : FVT TU, 2015. – S. 24-27.
3. Hrehová D. Adaptácia na vysokoškolské štúdium – teoretické východiská a čo o tom hovorí prieskum medzi študentmi / D. Hrehová, I Rác // Pedagogika.sk – 2015. – Roč. 6, №. 2 (2015), s. 86-111.
4. Kyrychuk A. Analýza problémov pripravenosti študentov prvého ročníka na štúdium na vysokej škole / T. Roháčová, A. Kyrychuk // Podmienky optimálnej školskej pripravenosti // Komárno: Pedagogická fakulta Univerzity J. Selyeho, 2015. – S. 79-95.
5. Palaščáková D. Inovative processes in education and training // International Scientific Herald. – 2014. – № 8 (27). – P. 203-207.
6. Roháčová T. Akademická adaptácia študentov na vysokoškolské štúdium / T. Roháčová, A. Kyrychuk // Podmienky optimálnej školskej pripravenosti. – Komárno : Pedagogická fakulta Univerzity J. Selyeho, 2015. – S. 68-78.
7. Roháčová T. Some aspects of adaptation of the students for university study / T. Roháčová // Physiology and Genetics of Organisms, Adaptation and Environment: Abstract Book: 5th December 2014, Komárno. – Komárno : J. Selye University, 2014 – P. 19.
8. Гилинский М.А. Механизмы формирования адаптационного следа при дробном стрессировании / М.А. Гилинский, С.И. Горякин, Т.В. Латышева и др. // Бюллетень СО РАМН. – 2004. – №2. – С.142-147.
9. Меерсон Ф.З. Общий механизм адаптации и профилактики / Ф.З. Меерсон. – М. : Медицина. – 1973. – 360 с.

А.С. Киричук

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ АДАПТИВНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Статья посвящена анализу проблем, связанных с адаптацией студентов первого курса к обучению в ВУЗе. Исходя из того, что адаптация стала одной из главных дефиниций в науках о жизни: физиологии, медицине, философии, психологии и относится к наиболее общим понятиям, определяющим связь живого организма со средой, была обоснована мысль о том, что потребность

в адаптации возникает тогда, когда она взаимодействует с живой системой в условиях определенной несогласованности с ней. Выяснена сущность проблем адаптации первокурсников вузов в проекции личностного, социального и профессионального аспектов.

Ключевые слова: *адаптация, стресс, адаптивность, высшее учебное заведение, студент-первокурсник.*

A. Kyrychuk

THEORETICAL-METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE NOTION «ADAPTABILITY» IN A CONTEXT OF FORMING OF A READINESS OF THE FIRST-YEAR STUDENTS TO STUDY AT HIGHER SCHOOL

The article contains analysis of the problems of adaptation of first-year students to studying at higher school. We have analyzed scientific works, which presented evidence of how living organisms and human being adapt to the new living environment. We have considered different approaches to understanding the concept of «adaptation» and «adaptability». It was considered that adaptation has become one of the key concepts in the sciences of life: biology, physiology, medicine, philosophy, psychology. Adaptation determines the relationship of living organism with the environment. When a person interacts with any system and there is no coordination between them, one of them must change. A person, a system or style of their interaction must change.

Entering the university is very important event in the life of a young man. Former pupils face the new unfamiliar educational conditions in higher education. That's why the students have stress at early stage university studies. The ability to overcome stress and ability to adapt to new conditions we define as adaptability. Each student has his own level of adaptability. Each one overcomes difficult, stressful, critical, extreme, traumatic events of his life by his own. If person wants to cooperate with a new environment that is comfortable for him, he should be able to adapt to it. Otherwise, a person can adapt the environment for himself. The student does not make the university environment to adapt for himself. Therefore, he must be able to adapt to the university life. We define adaptation as a process of changing the relationship between a person and a new student environment. We consider the problem of adaptation from the perspective of personal, social and professional aspects.

Key words*: adaptation, stress, adaptability, university, a first-year student.*

Надійшла до редакції 25.05.2016 р.