

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ І КУРСУ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Значні зміни у наш час в суспільстві, які торкаються культурних, освітніх, побутових аспектів, науково-технічних, економічних призводять до актуальності проблеми адаптації молоді до соціальних змін. Молодь має бути адаптивною до прийняття рішень у мінливому сьогоденні.

Пристосування 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. Петровський, О. Симоненко, А. Налчаждян) та зарубіжні вчені (Е. Еріксон, Д. Клаузен, Дж. Морено). В окремих психологічних дослідженнях вирішуються завдання адаптації молоді до навчання у вищих навчальних закладах (О. Борисенко, А. Захарова, В. Медведєва).

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

Мета статі полягає у визначенні труднощів процесу адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в 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 проблемами, 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, втратою роками закріплених взаємин з колективом і 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 [1, с. 170].

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 і об'єкта адаптації, або як «взаємодію» людини і середовища.

Останнім часом поняття взаємодії все частіше зустрічається 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 відображає 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 передає особливості процесу соціально-психологічної адаптації.

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 і факторів адаптації студентів дозволив на їх основі виділити концептуальну модель вивчення адаптації у вузі, яка включає компоненти адаптації такі як: адаптація до навчання та адаптація біологічна, соціально-психологічна (критерії адаптації - об'єктивні та суб'єктивні та фактори адаптації – соціальні та особистісні). Причому зв'язки між представленими напрямками вивчення підкреслюють важливість особистісного фактора, 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 (суспільна):** 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, режиму і якості харчування).

На процес адаптації впливають відповідні фактори, 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.

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. Виготський, А. Лазурський, В. Лебедев, А. 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 мають суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою, вадами виховання в родині і 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 [2, с. 17].

Вступивши до вищого навчального закладу студенти здебільшого відчують позитивні емоції, зростає самооцінка, з'являється можливість змінити свій соціальний статус тощо. Але більшість із 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 [4, с. 256].

Отже, порушення проблеми соціально-психологічної адаптації першокурсника у вищому закладі освіти є обумовленим 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 багатьом факторам, 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 – надто 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 і власне у статусі студента.

Таким чином, можна вести мову про успішну і неуспішну адаптацію. Неуспішна адаптація дозволяє студенту 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 ВНЗ 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 [1, с. 159]. Пропонується така типологія стратегій поведінки в ситуації навчання, які визначаються уже після першої сесії:

- соціальна бажаність;
- шлях найменшого опору;
- навчання для «себе».

Для першого типу характерна так звана зовнішня мотивація навчання, виражене прагнення до схвалення з боку референтної групи (це, як правило, «відмінники»). У представників цього типу проявляється залежність від думки батьків, викладачів, одногрупників; зокрема від їхньої думки про інтелектуальні можливості та потенціал студента. У такому випадку оцінка, отримана на екзамені чи семінарі, грає роль статусного показника. Тому оцінки для даного типу – засіб самоствердження; їм надається велике значення. У даного типу особистості досить часто спостерігається підвищена

тривожність, низька стресостійкість, швидке виснаження під час сесії. Студент витрачає багато часу на навчання, але в результаті його знання досить часто виявляються не насиченими особистісним сенсом.

Другий тип – протилежний. Він досить швидко помічає, що систематична робота вимагає багатьох зусиль, а диплом можна отримати і без них. Представник даного типу відмовляється від боротьби за високі оцінки, демонструючи свою байдужість, незалежність від них. Прихильники такої стратегії, як правило, тісніше спілкуються між собою і протиставляються першому типу, вважаючи себе більш дорослими і незалежними. Система навчання викликає у них критику і відторгнення. Дехто реалізує себе у позанавчальній діяльності, а дехто протягом п'яти років навчання фактично перебуває у «опозиції» вищого навчального закладу. Такі студенти не використовують своїх можливостей і гають час, переживають фрустрацію, але звинувачують у цьому перш за все систему навчання.

Третьюму типові притаманна внутрішня мотивація навчання і обумовлений цим прагматизм. На відміну від першого і другого типів, він, як правило, вже має відносно реалістичні життєві плани. Навчання у ВНЗ для студента цього типу – не самоціль і не черговий період соціалізації, а необхідність, визначена життєвими перспективами. Тому він зорієнтований на максимальне використання часу навчання, реалістично оцінює свої можливості, він зосереджений на отриманні реальної користі від навчання. Для цього типу не характерна комфортність; досить часто він тримається на певній дистанції від групи і зберігає з нею нейтральні стосунки. Знання, які він отримує, мають особистісний сенс і пов'язані з мотиваційно-особистісними структурами. Така стратегія передбачає наявність певного життєвого досвіду і частіше зустрічається у старших за віком студентів [1, с. 160].

Порівнюючи ці стратегії поведінки, можна стверджувати: найбільш ефективною з них є третя, її ефективність визначається не тільки якістю і результативністю «травматичних» факторів: екзаменів, оцінок, стосунків у групі.

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 із 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 ВНЗ.

Отже, адаптація студентів в умовах вищого навчального закладу є складним, багатоаспектним, динамічним процесом. Перспективи подальших досліджень у цій галузі 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 напрямку дослідження.

Література:

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян – М. : ФиС, 1983. – 175.
2. Бохонкова Ю. Деякі методологічні аспекти аналізу закономірностей адаптації студентів-першокурсників до умов навчальних закладів [Текст] / Ю. Бохонкова // Освіта на Ліванщині. – 2006. - №1. – С. 15-18.
3. Ключек Л.В. Психологічні проблеми соціалізації особистості в період юності [Текст] / Л.В. Ключек // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / за ред. С.Д. Максименка. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. – С. 147-158.
4. Началджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Началджян. – [2-е изд., дополненное]. – М.: Эксмо, 2010. – 368с.

У статті розглядається сутність поняття «соціально-психологічної адаптації». Сформульовані вимоги та професійно-особистісні якості студента.

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

В статье рассматривается сущность понятия «социально-психологической адаптации». Сформулированы основные требования и профессионально-личностные качества студента.

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

It is the considers essence of nation of «social and psychological adaptation». The main requirements and professional personal qualities of student.

Keywords: psychological conditions, socialand psychological adaptation, mutual understating, activity.