

Шевчук Т.О., Чернобаб І.Ф., Гребенюк Н.М., Бурба В.І.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ДО НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ

Зроблено спробу аналізу ключових проблем психологічного самопочуття студентів перших курсів Уманського національного університету садівництва. Разом з результатами досліджень основних труднощів у навчанні студентів-першокурсників подано систему соціально-психологічного супроводу студентів.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, механізми адаптації, психологічне напруження, студенти.

Постановка проблеми. Період навчання у вищому навчальному закладі III-IV рівнів акредитації є досить важливим, складним і суперечливим у контексті розвитку і становлення молодої людини. Процес адаптації не завжди може бути достатньо ефективним і продуктивним унаслідок наявності багатьох чинників, які негативно впливають на процес адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ.

Перехід до нової соціальної ролі, ролі студента, зміна звичної шкільної обстановки на вузівську вимагає часу для адаптації, навіть якщо у стінах коледжу студент зустрічає розуміння і толерантність з боку викладацького складу. Це пов'язано з тим, що життя студента будується за іншими нормами і правилами: зростає почуття відповідальності, кардинально змінюються вимоги до особистості, що викликає певне відчуття емоційного дискомфорту і психологічного напруження. А це, в свою чергу, негативно впливає як на інтелектуальний, так і на особистісний розвиток людини. Якщо ж психологічне напруження буде продовжуватися досить тривалий період, то разом із зростанням негативного досвіду може скластися ситуація, за якої студент не захоче або не зможе продовжувати навчання [5]. Це зумовлено тим, що психологічне напруження може негативно позначитися на протіканні психічних процесів, а наслідком цього може бути відставання у навчанні, ускладнення взаємин в академічній групі і, врешті-решт, небажання відвідувати заняття. Отже, сутність адаптаційного періоду у ВНЗ полягає в тому, щоб зробити цей процес менш хворобливим, інтенсивнішим і продуктивнішим для студента та викладача.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Процес адаптації до навчальної і професійної діяльності привертає до себе увагу багатьох науковців.

Багато дослідників сходяться в думці, що головною характеристикою, яка впливає на протікання процесу адаптації, є емоційна стабільність – нестабільність. Одностайно підкреслюється значення активності особистості. Т. А. Кухарева розрізняє при цьому активне ставлення до роботи, інтелектуальну активність, активність у спілкуванні, які виявляються в таких особистісних властивостях, як ініціативність, самостійність, цілеспрямованість [4].

Особливе місце у структурі особистісних факторів психічної адаптації дослідники відводять мотивації. Ф. Б. Березін ставить в основу мотивацію досягнення успіху. На його думку, високий енергетичний потенціал виявляється найбільш важливим у діяльності, що вимагає мобільності, швидкого входження в нові ситуації, освоєння нових навичок, дій в умовах, у яких остаточні успіх чи невдача ще не визначилися і тісно пов'язані з індивідуальною активністю. Енергетичний потенціал значною мірою забезпечується виразністю і структурою мотивації досягнення.

Перевага мотивації досягнення успіху над мотивацією уникнення невдачі сприяє й ефективній психічній адаптації та успішності діяльності [1].

Вивчаючи процес адаптації студентів у сфері пізнання і спілкування у ВНЗ, А.В. Сіомічев відмітив, що у студентів, які адаптовані у пізнанні, показники вербального інтелекту корелюють з показниками пізнавальної спрямованості, радикалізму і домінантності особистості, у той час як в адаптованих у спілкуванні показники вербального інтелекту мають зв'язок як з пізнавальною, так і з комунікативною спрямованістю і не корелюють з радикалізмом і домінантністю особистості.

А. В. Сіомічев основними психологічними факторами адаптивності студентів назвав інтелектуальність, тривожність, товариськість і соціальну зрілість. Він виділяє 3 способи адаптації студентів: 1) успіх в одному з домінуючих напрямів діяльності не залежить від рівня адаптованості в інших напрямках; 2) успіх чи невдача в пізнанні доповнюються, відповідно, успіхом чи невдачею у спілкуванні; 3) успіх у домінуючому напрямі діяльності супроводжується неуспіхом у додатковому напрямі. Дослідник прийшов до висновку, що найбільш характерною для студентів є адаптація переважно в одній сфері діяльності (або в пізнанні, або у спілкуванні) [7].

Метою нашого дослідження є з'ясування основних проблем, труднощів соціально-психологічної адаптації студентів перших курсів до умов навчання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Опитування проводилося комбінованим способом викладачами кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін в вересні-листопаді 2014 р. До вибірки обрано 138 студентів перших курсів всіх спеціальностей.

Для експериментальних досліджень ми обрали "Методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджера – Р. Даймонда", тест "Визначення особистої адаптованості студентів", провели вибіркові бесіди, спостереження.

Результати проведених досліджень. Згідно з результатами дослідження, в перші тижні навчання студенти відчувають задоволення від досягнення важливої мети та покладають серйозні надії на те, що вони можуть ефективно навчатися і стати фахівцями в обраній спеціальності. Однак трохи згодом (через 2-3 місяці після вступу) значна кількість першокурсників починає відчувати певні дискомфортні переживання, основною причиною яких є труднощі, що виникають під час навчання. Цей період триває, як правило, протягом усього першого року навчання і для абсолютної більшості студентів завершується більш-менш успішно. Виняток становлять лише окремі особи, які так і не можуть адаптуватися. Саме вони і потребують втручання психолога.

Проведені дослідження засвідчили, що 72% студентів виявляють позитивне ставлення до одногрупників, 20% – нейтральне і лише 8% – негативне. Як засвідчили додатково проведені співбесіди, це пов'язано передусім з особистими проблемами студентів (замкнутість, егоїзм, некоммунікбельність, нерішучість, завищена самооцінка тощо). 68% опитаних виявляють позитивне відношення до навчальних предметів, 32% – нейтральне. До викладачів ставляться позитивно 82% студентів, нейтрально – 18%. Нейтральність пов'язана, за відповідями студентів, з "незвичайністю і новизною умов" та "невмінням налагоджувати стосунки з викладачами".

У процесі дослідження з'ясувалося, що 52% опитаних студентів відчувають себе комфортно, 26% – інколи відчувають дискомфорт, 22% – часто відчувають дискомфорт. Схильність до внутрішнього контролю притаманна 48% студентів, до зовнішнього – 52%. Прагнення до домінування в оточуючому середовищі властиве для 63% опитаних, до підлеглості – для 37%.

Ескапізм як основна стратегія з уникнення проблем виявлено в 47% опитаних першокурсників.

Аналізуючи наведену статистичну базу та результати інших діагностичних процедур, можна виокремити кілька груп труднощів у навчанні студентів-першокурсників:

1) відсутність у першокурсників багатьох спеціальних організаційно-навчальних навичок: конспектування лекцій, першоджерел, користування бібліотекою тощо;

2) дефіцит адекватних комунікативних навичок. Мається на увазі перш за все комунікативна взаємодія в системі "педагог-студент". Перенесення в університет шкільного досвіду є часто неефективним і конфліктним. Вважаючи, що студент є досить самостійним і володіє в достатній мірі оптимумом комунікативності, ми створюємо небезпечну психологічну ілюзію, що може спричинити непередбачувані наслідки;

3) проблема продуктивного або непродуктивного функціонування вищих психічних процесів – уваги, пам'яті, мислення. Способи, якими студент оволодів у школі та коледжі не спрацьовують. У результаті деформується самооцінка, зникає впевненість у власних силах, з'являється емоційний дискомфорт тощо. Це, в свою чергу, трансформується в так званий "ефект неідентичності", який негативно позначається як на якості навчання, так і на фаховій підготовці;

4) наступна група проблем пов'язана із, власне, особистісними (персональними) труднощами першокурсників. Базовою тут є проблема недостатньо чіткого й усвідомленого професійного самовизначення. Рішення про вступ на навчання до Уманського національного університету садівництва є самостійним, впевненим вибором лише для 67% студентів-першокурсників. Із цим пов'язано виникнення таких ефектів, як "свято, що не відбулося" та "не в ті двері". Наслідки таких ефектів пронизують і цільові установки, і мотиваційну сферу, а також негативно позначаються на діяльності в цілому.

5) ще одна проблема – це проблема адаптації до нової групи товаришів і самореалізація в ній. Студенти мають активно впливати на умови навчання (середовище). Створення сприятливого, продуктивного освітньо-культурного середовища є сьогодні одним із наріжних каменів посилення гуманізації навчання і трансляції позитивного соціального досвіду в персональний досвід кожного студента. Ця проблема нині активно і творчо розробляється педагогічним колективом університету. Вважаємо, що освітньо-культурне середовище має максимально відповідати потребам і сподіванням студентів, а тому в його конструюванні вони мають взяти максимально активну участь. Тому активізація, реальне розширення функцій, завдань і повноважень студентського самоврядування є дуже важливою умовою адаптації студентів-першокурсників.

У контексті сказаного особливо хочеться акцентовано виокремити роль куратора групи. Не менш актуальною, на наш погляд, є, поряд з адаптацією студентів, проблема адаптації куратора групи. Не

знаючи своїх студентів, їхніх персональних ресурсних параметрів і прихованих резервів, досить складно успішно зорієнтувати їх на адекватне прийняття нової соціальної ролі, самообслуговування, навчальну діяльність, професійну самоідентифікацію, а також підкорегувати власну педагогічну позицію відносно даної конкретної академічної групи в цілому і окремих студентів зокрема.

Підводячи перший підсумок щодо проблем соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників, слід зазначити, що ступінь їх адаптованості до умов навчання залежить від якості та оперативності спеціальної психологічної роботи в перші дні і тижні вузівського навчання – соціально-психологічного супроводу.

Змістом соціально-психологічного супроводу є психологічні види робіт, спрямовані на досягнення мети і розв'язання завдань упровадження. Вважаємо, що в роботі зі студентами-першокурсниками доцільним може бути використання таких соціально-психологічних технологій:

1) технологія роботи зі студентами перших курсів. Вони лише починають адаптуватися до умов навчання у ВНЗ, ще недостатньо знають свої інтелектуальні можливості, персональні ресурси, відчувають невпевненість у контактній взаємодії, розгублюються і втрачають рівновагу у зв'язку з деякими труднощами в навчальній діяльності, не здатні прийняти оптимальне рішення в напруженій ситуації тощо. Продуктивними для студентів на цьому етапі є інформування з ключових питань психології особистості, спілкування та конфліктології, індивідуальні і групові консультації, групові дискусії, психологічні бесіди, проведення тренінгу асертивності [4].

2) технологія особистісного зростання. Вона сприятиме первинній професійній адаптації студентів, які, завдяки психодіагностиці та психологічному консультуванню, знаходять свої приховані резерви та можливості в рамках і з точки зору власної професійної придатності або ж шукатимуть шляхи компенсації своїх слабких сторін чи недоліків [4]. Цей напрям роботи є перспективним з огляду на те, що блок соціально-психологічних дисциплін вивчається з першого курсу, що оптимізує процес формування психологічної культури та професійної компетентності, а також сприяє усвідомленню та вдосконаленню особистісного потенціалу студентів.

3) технологія навчання педагогів – це система психологічного навчання, яка має забезпечити спеціальне пізнання сутності, структури і закономірностей розвитку особистості студента, психології фахового спілкування викладача у поєднанні з активним застосуванням і розвитком його можливостей на практиці. Вона передбачає знайомство з акмеологією, наукою, яка виникла на стику суспільних, соціальних, гуманітарних і технічних дисциплін і вивчає феноменологію механізмів розвитку людини на стадії її дорослості [3]. Методами можуть бути: лекція, обмін досвідом, запитання-відповідь, заняття у групах, рольові ігри, соціально-психологічні тренінги.

4) технологія роботи з батьками, яка передбачає налагодження конструктивної взаємодії між університетом і сім'ями студентів. Важливим є вироблення разом із батьками єдиних підходів щодо розумної організації сім'ї, спільної діяльності, традицій взаємодопомоги, врахування індивідуальних і вікових особливостей студентів, їх життєвого досвіду, адекватного сприйняття і розуміння їх проблем, труднощів тощо [6]. Тут доцільними будуть лекції, обмін досвідом, творчі дискусії, тренінги, ділові ігри, науково-популярні бесіди, обговорення, що особливо корисно для забезпечення обміну думками, коли погляди щодо питань виховання мають тенденцію до розбіжностей.

Висновки

На основі наведених у цій статті даних з великою вірогідністю можна стверджувати, що психологічне самопочуття студентів-першокурсників Уманського національного університету садівництва пов'язане з психологічним дискомфортом, непорозуміннями в координатах стосунків з викладачами й однолітками, особливостями характеру студентів, недоліками в пізнавальній сфері, дефіцитом навичок самоорганізації тощо. Таким чином, типовими адаптаційними проблемами соціально-психологічного характеру є:

- 1) хибні, неадекватні очікування та ілюзії щодо навчання;
- 2) невизначеність життєвих планів і цілей;
- 3) недостатня осмисленість професійного вибору;
- 4) необізнаність із поведінковими нормами і стандартами, прийнятими у студентському середовищі;
- 5) нездатність до адекватної рефлексії;
- 6) недоліки в пізнавальній та особистісній сферах студентів.

Ця стаття є лише спробою узагальнити існуючі дослідження з даної проблеми, доповнити їх власними висновками та окреслити деякі аспекти і компоненти поняття "соціально-психологічний супровід", яке, безумовно, вимагає подальших досліджень механізмів адаптації студентів-першокурсників до навчання.

Використані джерела

1. Березин І. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / І. Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. Бодалев А. А. Как становятся великими или выдающимися? / А. А. Бодалев, Л. А. Рудкевич. – М. : Издательство Института психотерапии, 2003. – 288 с.
3. Корват Л. В. Деякі аспекти психологічної підготовки студентів у ВНЗ непедагогічного профілю / Л. В. Корват // Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості практичного психолога та соціального педагога в умовах вищої школи: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 27-28 лютого 2003 р. 1 частина. – Тернопіль, 2003. – С. 133–141.
4. Косарева Л. В. Адаптація студентів перших та других курсів до умов навчання у ВНЗ / Л. В. Косарева. // Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Наукові записки. – 2007. – №35. – С. 324.
5. Научитель Е.Д. Адаптация студента в вузе / Е.Д. Научитель // Практическая психология и социальная работа. – 2001. – №7. – С. 21.
6. Папуча М.В. Психологія ранньої юності: навч. посіб. / М. В. Папуча. – Ніжин, 2001. – 174 с.
7. Сиомичев А. В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук "Общая психология" / Сиомичев Анатолий Владимирович – Л., 1985

Shevchuk T., Chornobab I., Hrebenuk N., Burba V.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF ADAPTATION OF FIRST YEAR STUDENTS TO START STUDYING AT UNIVERSITY

The article deals with the analysis of students' psychological well-being during the first year of studying Uman national university of horticulture. The system of students' socio-psychological support is presented together with the results of the analyses concerning the students' major educational problems during the first year at the college.

The period of study in higher educational institutions of III-IV accreditation is very important, complex and contradictory in the context of development and becoming a young man. The adaptation may not always be sufficiently effective and productive as a result there are many factors that affect the process of adaptation of students to training conditions in high school.

On the basis of the data in this article with a high probability it can be argued that psychological well-being of first-year students Uman National University of Horticulture related to psychological discomfort, coordinates misunderstandings in relationships with teachers and peers, especially the character of students, deficiencies in the cognitive area, lack of skills self and others. Thus, the typical problems of adaptive social and psychological problems are: false, inadequate expectations and illusions about education; uncertainty of life plans and goals; lack of meaningful professional choice; lack of awareness of behavioral norms and standards adopted among students; inability to adequately reflection; shortcomings in the areas of cognitive and personality of students.

The article summarizes existing research on this issue, supplementing their own conclusions and outlines some aspects and components of the concept of "social and psychological support," which certainly requires further research the mechanisms of adaptation of first-year students to learn.

Key words: *social and psychological adaptation, adaptation mechanisms, psychological stress, students.*

Стаття надійшла до редакції 15.09.2015 р.