ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОСТОРУ

УДК 316.334:37(355)

В. О. Лефтеров

Актуальність дослідження проблеми психологічної адаптації курсантів і студентів до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі (ВНЗ) та більш широко – до умов життєдіяльності в цілому зумовлено тим, що студентська молодь через відомі соціально-економічні проблеми є однією з найменш соціально і психологічно захищених верств населення, хоча при цьому є носієм майбутнього інтелектуального потенціалу Української держави. Також актуальність зазначеної проблеми зумовлено й тим, що, за даними дослідників, показники психічного розвитку та психофізіологічного стану сучасних студентів мають виражену тенденцію до погіршення, яка виявляється у зниженні ефективності функціонування в них сенсорних і сенсомоторних систем, погіршенні пам’яті й уваги, підвищенні стомлюваності, зменшенні загальної ефективності вирішення навчальних завдань, зниженні показників мотивації навчальної діяльності [5, с. 175]. За останні 20 років зафіксовано значне погіршення рівня фізичної підготовленості та стану здоров’я, зниження адаптаційних можливостей молодих людей [11]. При цьому, як наголошується науковцями, у ВНЗ заходи, пов’язані з психофізіологічним забезпеченням навчальної діяльності студентів (їх адаптації до умов навчання і життєдіяльності), прогнозуванням динаміки їх адаптаційних процесів та їх оптимізацією, практично не здійснюються [11]. Хоча й можна відзначити загальну тенденцію підвищення в останні роки уваги психологів і педагогів до проблеми психологічної адаптації курсантів та студентів до навчання у ВНЗ у цілому.

Мета статті – ознайомлення з результатами теоретичного аналізу психологічних аспектів проблеми адаптації курсантів до умов навчального середовища й окреслення її особливості у курсантів.

Д. А. Андрєєва обґрунтовує поняття “адаптації студентів до умов ВНЗ” як процес вироблення оптимального стилю, режиму цілеспрямованого функціонування особистості в конкретних умовах, коли фізичні та духовні сили людини спрямовано на виконання нових навчальних і практичних завдань. Це, на думку дослідниці, досягається особистісною інтеріоризацією нових зовнішніх умов життєдіяльності, коли людина при цьому може набувати *особистісних властивостей*, а не лише пристосовується, “звикає” до умов предметної діяльності [1].

У зазначеному контексті психологічна адаптація постає інтернативним процесом інтеграції особистості до умов навчального середовища у ВНЗ, що виявляється не лише в пристосуванні курсантів (студентів) до нових соціальних функцій, але й в їх перетворенні відповідно до власного осмислення та особистого опанування їх. У зв’язку з цим аналіз адаптаційних процесів особистості у ВНЗ неправомірно зводити до репродуктивного пристосування студента до нових умов. Як вважає Б. А. Рудов [7, с. 15–20], необхідно враховувати активну взаємодію двох сторін процесу: творчо діючої свідомої особистості й якісно нових умов її функціонування в новому соціальному угрупованні – групі однокурсників, викладачів, кураторів.

У процесі психологічної адаптації курсантів спостерігається трансформація різних аспектів цілісної системи міжособистісних відносин у навчальному колективі, має місце процес зміни психологічного стереотипу поведінки, їхньої “Я-концепції”, що постає певним індикатором внутрішньоособистісної перебудови особистості.

Загальний зміст процесу адаптації студентів до навчальних умов має, на думку І. М. Соколової, три аспекти:

1) *соціально-психологічний аспект,* який стосується певної зміни соціальної ролі студента, його потреб і системи ціннісних орієнтацій, трансформації регуляційних механізмів поведінки, засвоєння нових норм та традицій;

2) *психологічний аспект,* що передбачає значну перебудову когнітивних процесів – мислення і мовлення студента, різке зростання функцій уваги, пам'яті, збільшення емоційного напруження, посилення процесу формування особистості;

3) *діяльнісний аспект,* який полягає у пристосування студентів до нових психофізіологічних інформаційно-навчальних навантажень [11, с. 28–29].

Інші дослідники виокремлюють також такі *аспекти адаптації* студентів та курсантів до умов навчання у ВНЗ як *соціальний, професійний і фізіологічний* [7; 8].

Н. Ф. Маслова розглядає навчально-професійну адаптацію студентів як взаємодію двох основних процесів, що відбуваються у системі вищої освіти: формування функціональних навичок для нової соціальної ролі (підготовка фахівців); формування особистісних якостей компетентного носія нової соціальної ролі (формування професійного інтелекту, здібностей організатора, керівника, дослідника). Оптимальна взаємодія системи функціонування ВНЗ у плані організації навчального та виховного процесів як особливої соціально-психологічної системи стає при цьому найважливішою психолого-педагогічною умовою, якою визначається успішність процесу адаптації студентів у ВНЗ [2].

Суттєвою є *динамічність структури адаптації*, що особливо актуальна в юнацькому віці, коли формується той рівень психічної, ідейної та цивільної зрілості, який перетворює юнака на суспільно активну, соціально сформовану особистість з новими інтересами і прагненнями. Це зумовлює дидактичну суперечність, що полягає у невідповідності між прагненням студента до самостійної діяльності та недостатніми вміннями при цьому самостійно працювати і мислити в процесі занять та яку важливо подолати у процесі навчання у ВНЗ. Узагалі, динаміка процесу адаптації може розумітися як виникнення, послаблення і ліквідація реакції на стресорні стимули зовнішнього середовища, що мають тенденцію руйнувати гомеостаз психологічних, біохімічних та фізіологічних процесів.

Вступ молодих людей до ВНЗ викликає докорінні зміни умов їх життя, діяльності і побуту внаслідок незворотного впливу численних соціальних, фізіологічних, біологічних, психічних та інших чинників, комплекс яких викликає зміни в діяльності і поведінці студентів, "ламання" звичного стилю їх життя та сформованого за роки навчання у школі життєвого стереотипу. Різні дослідники в процесі адаптації студентів і курсантів виокремлюють *низку послідовних етапів, фаз та періодів*.

Аналіз наукових джерел надає можливість виокремити *чотири етапи психологічної адаптації курсантів (студентів):* підготовчий (етап професійного самовизначення абітурієнтів, пов'язаний із формуванням умінь і навичок для подолання труднощів першого періоду адаптації до навчання); орієнтувальний (засвоєння нормативних аспектів нового соціального середовища); пристосувальний (пристосування до особливостей та вимог навчально-службової діяльності, до мікроклімату навчальної курсантської групи); етап самооцінювання (самооцінка власного професійного вибору і поведінки у групі, етап активного становлення "Я-концепції") [13].

К. О. Сантросян виокремлює *три етапи в процесі адаптації першокурсника* у плані психофізіологічних реакцій, динаміки емоційних станів, реакцій студента на стресові соціальні умови. Перший ("гострий етап адаптації") – спостерігається на початку навчального року та характеризується поганим функціональним станом студента (втомою від складання випускних і вступних іспитів, емоційним напруженням, викликаним новизною умов ВНЗ). Другий етап включає екзаменаційний стрес першої сесії з емоційним напруженням та погіршенням функціонального стану. Третій етап виявляється при подальших іспитах, коли індивідуально-психологічна напруженість студента зменшується [8].

На думку В. В. Ягупова, адаптація курсантів до соціального середовища завершується вже на першому курсі ВНЗ, а до навчальної і професійної діяльності – на старших курсах [13, с. 230].

Суттєво, що адаптаційні ресурси курсантів, студентів зазнають випробування саме у перші місяці навчання [4], коли відбувається засвоєння нового способу життя й якісно інших форм стосунків з педагогами, відносно новим соціальним і побутовим середовищем, що активізує енергетичні резерви першокурсників, а психофізіологічні показники стану організму (рівень пізнавальних та емоційно-вольових процесів, відновлювальні можливості організму, працездатність) є помітно зниженими [9, с. 8].

Певна закономірність адаптаційних процесів, пов'язаних з денним навчальним режимом діяльності студентів, полягає у такому: навчальна діяльність на перших парах характеризується впрацьовуванням, нижчою порівняно з оптимальною працездатністю; а навчальна діяльність на четвертій-п'ятій парах характеризується періодом субкомпенсації (надмірного напруження пізнавальних можливостей) та інколи декомпенсації (зниження рівня пізнавальних й емоційно-вольових процесів) [9].

Дослідниками встановлено, що 70% студентів відчувають втому наприкінці робочого дня. Зазначена динаміка адаптаційних процесів спостерігається також і впродовж робочого тижня, коли в перший та останній дні продуктивність праці студентів і курсантів падає; у вівторок період впрацьовування завершується, розвивається стадія гіперкомпенсації, яка сягає й середи, а в четвер підтримка працездатності на необхідному рівні може здійснюватися завдяки вольовому зусиллю [9; 12]. Упродовж семестру і в цілому навчального року також спостерігається аналогічна тенденція [9, с. 8]. Крім того, практичні заняття призводять до більш значного зниження розумової працездатності студентів, ніж лекційні заняття [9].

Дослідники, які вивчають проблему адаптації курсантів до умов навчально-службової діяльності, вважають, що на старших курсах поведінка старшокурсників у навчальній діяльності суттєво відрізняється від поведінки курсантів молодших курсів, оскільки перші мають більш чіткі уявлення про педагогічні вимоги до навчальної діяльності, більш усталені навички та вміння

самоосвіти, у них відсутня надмірна емоційна напруженість перед семінарами, заліками й іспитами [7, с. 52].

У навчальному процесі у ВНЗ соціально-психологічна адаптація курсантів, яку ми розглядаємо як вагомий і невіддільний аспект психологічної адаптації, включає приведення індивідуальної та групової поведінки у відповідність до пануючої в цій соціальній і професійній групі системи норм та цінностей [7, с. 30–40]. Суттєво, що, вступивши до ВНЗ, курсанти вливаються у соціальну групу, яка характеризується не лише особливими умовами життя, праці, побуту, дещо іншою соціальною поведінкою, психологією, але й системою ціннісних орієнтацій та обов'язків, пов'язаних із несенням військової служби.

Ураховуючи зазначене вище, можна зробити висновок, що соціально-психологічна адаптація курсантів – це не лише звикання до особистісного середовища і до колективу ВНЗ, яке включає ознайомлення з ідейними настановами, нормами, цінностями цього колективу, але й формування військово-службових (статутних) стосунків і вироблення власної позиції щодо зазначених вимог, цінностей та норм входження в систему службово-відповідальних відносин цього колективу [7, с. 24].

Соціально-психологічна адаптація курсантів – це процес набуття ними певного соціально-психічного статусу, опанування тих чи інших суспільних рольових функцій. Вона може виступати і як засіб захисту особистості молодого курсанта, завдяки чому послаблюються або усуваються внутрішні психічні напруження, дестабілізаційні стани, що виникають під час його взаємодії з товаришами, офіцерами, командирами.

Багато в чому процес соціально-психологічної адаптації курсантів визначається такими чинниками, як однорідність академічної групи за віковим складом; довузівська належність її членів до конкретної соціальної групи суспільства (школяр, військовослужбовець, робітник, селянин тощо); характер ставлення до першокурсника тих, хто безпосередньо пов'язаний із ним у

процесі навчально-службової діяльності (науково-педагогічний працівник, куратор, академічна група, начальник факультету, командир підрозділу) [7].

Успішність пристосування курсанта до умов навчально-службової діяльності залежить також від його очікувань, які включають усвідомлення курсантом того, якої поведінки очікують від нього інші, передусім значущі для нього люди; розуміння можливих реакцій оточення на його поведінку; усвідомлення тих вимог, що висуває до нього оточення. Водночас, зміст і сутність цих очікувань не меншою мірою зумовлюється самооцінкою та рівнем домагань курсанта, які є базою для побудови ним більш узагальнених, інтегрованих уявлень про себе, що виступають уже в формі "образу Я", "Я-концепції". Такі очікування зумовлено не лише індивідуальними психологічними властивостями кожного курсанта, але й навчальною діяльністю, організаційною структурою курсантської групи, груповими нормами та еталонами перспектив розвитку суспільного життя. У стійких малих групах вони відображають необхідність взаємоузгоджених дій членів окремої групи.

Від того, як курсант сприймає й оцінює інших суб'єктів міжособистісної взаємодії, передусім у групі, а також від того, як його сприймають та оцінюють значущі для нього суб'єкти, залежить його місце в статутно-рольовій ієрархії курсантської групи. Це є важливою умовою його адаптованості. Особливо великого значення набуває внутрішня пристосованість курсанта, тобто коли внутрішні форми його діяльності і поведінки взаємозмінюються та приходять у відповідність із соціально-психологічними очікуваннями курсантського середовища і з вимогами, які йдуть ззовні. Дотримання групових норм – необхідна умова ефективної взаємодії курсантів у процесі спільної діяльності у військовому середовищі.

Навчальна діяльність об'єктивно посідає одне з провідних місць у життєдіяльності курсанта, тому важливо враховувати і можливі особливості його психологічної дезадаптації до навчального процесу у ВНЗ. Це вимагає від науково-педагогічних працівників і командирів підрозділів вивчення

труднощів, що виникають у цьому процесі, та визначення шляхів їх усунення. Наприклад, у невстигаючих студентів виявляються тривожні риси характеру, нехтування інтересами оточуючих, неадекватне ставлення до загальноприйнятих норм суспільної поведінки, що поєднується з "ригідністю" мислення, схильністю до формування ефективно насичених та важко коригованих точок зору, які часто виникають без достатнього логічного обґрунтування, що може призвести до розвитку процесів їх дезадаптації.

Важливою є і *професійна адаптація молодої людини* до умов функціонування ВНЗ (також вагомий аспект психологічної адаптації), суттєві елементи якої формуються ще в загальноосвітній школі та надалі актуалізуються у сфері професійної діяльності. У ВНЗ у процесі пристосування курсантів до умов навчання відбувається інтенсивне змістове і творче залучення їх до обраної професії, тому особливості їх поведінки у сфері військово-службової діяльності визначають ступінь адаптованості їх до професії. Найбільш чітким показником рівня особистісної адаптованості до своєї професійної ролі є зв'язок життєвих планів курсанта з тією професією, яку він опановує у ВНЗ [7].

Так, аналіз емпіричних даних щодо військових ВНЗ свідчить, що до 2/3 опитаних керуються, насамперед, прагненням працювати за спеціальністю; але більше третини обирають професію, виходячи з чинників іншого порядку (зокрема, їх приваблює прагнення жити в місті, висока заробітна плата, близькість культурних центрів тощо). Ці чинники цікавлять, безперечно, усіх курсантів, однак для зазначеної частини нашого контингенту вони є основними [7]. Отже, на професійно-психологічну адаптацію курсантів впливають чинники не лише професійного плану, але й соціального, пов'язаного з прерогативами працівників цієї галузі, можливостями задоволення власних актуальних потреб.

Таким чином, *можна розрізняти психологічну адаптацію до навчальної та майбутньої професійної діяльності.*

Також у змісті психологічної адаптації курсантів можна виокремити її *інформаційний аспект*. Результати досліджень свідчать, що існує залежність

адаптованої діяльності від повноти наявної в людини *актуальної інформації*. Навчально-службова діяльність курсантів пов'язана з постійним отриманням, переробкою і повідомленням інформації через канали зворотного зв'язку [12].

Важливою дидактичною умовою сприйняття курсантами необхідної інформації та її опрацювання є елементи новизни, які вона містить. Однак, при монотонній та одноманітній діяльності функціональна активність бар'єра психічної адаптації особистості падає нижче рівня, який забезпечує напруження, і посилюється "автоматизована" психічна активність. Саме тому для підтримання цього рівня в навчальній діяльності в межах навчальних занять для курсантів мають існувати новизна та непередбачуваність інформації, що надходить. Тут виявляється діалектичне джерело динамічного механізму адаптації, коли, з одного боку, людина прагне відносного адаптованого спокою, а з іншого боку, для її активної життєдіяльності є необхідним постійне порушення врівноваженого спокою. Ця обставина підводить нас до висновку, що педагогу необхідно так проводити свої навчальні заняття, щоб викликати у курсантів розмаїтість емоційних станів.

Одним з основних чинників, який викликає нервово-психічні перевантаження курсантів, є так званий інформаційний стрес, що пов'язаний із необхідністю переробки великої кількості інформації у стислий термін [9, с. 16].

Вплив вищезазначених чинників є однією з найбільш вагомих причин того, що: третина студентів має знижений рівень настрою, зазнає значних фізіологічних і психічних порушень через велику збудженість нервової системи, втрату емоційного контролю; чверть студентів має хронічні соматичні захворювання; 70% студентів відчувають втому наприкінці робочого дня, 37% студентів скаржаться на загальну втомленість, а 35% – на зниження уваги; більше половини студентів страждає порушеннями сну, близько 80% – зазнають надмірно високих емоційних напружень, значна частина студентів схильна до невротизму. Результати дослідження, проведені серед студентів, свідчать, що хворими себе вважають 12% досліджуваних [12]. Крім того,

за даними В. А. Щербини, 16% студентів виявили повну незадоволеність навчанням у ВНЗ [12, с. 8].

Отже, у процесі психологічної адаптації курсантів важливим є їх навчально-дидактична адаптація, пов'язана з необхідністю засвоєння значного обсягу навчальної інформації в обмежений час за відсутності систематичного контролю за цим процесом з боку педагогів; тим більше, що значний обсяг навчальної інформації виноситься на самостійне опрацювання, що передбачає створення системи самостійної підготовки курсантів.

У військово-навчальному середовищі *труднощі психологічної адаптації* курсантів умов навчання, з одного боку, пов'язані з їх непідготовленістю як нещодавніх випускників середньої школи до основних видів навчальної та службової діяльності у ВНЗ, а з іншого – виникають через недостатню професійну майстерність курсових офіцерів і командирів [7]. Серед курсантів першого курсу особливо багато тих, хто відчуває високе нервово-психічне напруження під час несення вартової служби. Як вважає Б. А. Рудов, "це зумовлюється тим, що деякі командири підрозділів надмірно концентрують увагу курсантів не на тому, як потрібно діяти в тій чи іншій обстановці, а на порушеннях та недоліках, допущених раніше, і можливих покараннях, намагаючись цим підвищити відповідальність, а в результаті нагнітають особистісну психічну напруженість" [7, с. 51].

У курсантів, поставлених в умови незвичного для них навчального режиму, зростання обсягу наукової інформації, залучення до нової системи методів навчання, має місце відсутність необхідних прийомів та навичок самостійної навчально-пізнавальної роботи [10].

Специфічність умов ВНЗ для курсантів зумовлено наявністю служби як обов'язкового структурного елементу у процесі навчання. Тобто вони одночасно мають адаптуватись і до службово-професійної, і до навчальної діяльності. Тому важливим є визначення *критеріїв оцінки, умов, чинників та шляхів забезпечення* успішної психологічної адаптації курсантів.

О. М. Кокун за допомогою системи діагностичних методів (анкетування, методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Вассермана-Бойко, методика самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна, шкала самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема) з'ясував, що адаптаційно значущими для студентів чинниками є такі: величина навчального та позанавчального навантаження студента та самооцінка цього навантаження; динаміка загальної і творчої працездатності впродовж навчального дня та тижня; стан здоров'я, вияв різних ознак втоми у процесі навчальної діяльності; стосунки з однокурсниками і педагогами; мотивація до навчальної діяльності; матеріальне становище; найважливіші, на думку студентів, психічні, психофізіологічні та фізичні якості для досягнення високого рівня у своїй спеціальності, заняття фізичною культурою і спортом, частота паління та вживання алкогольних напоїв, навчальна самоефективність, фрустрованість і тривожність [3, с. 148–149].

Отже, проблема встановлення значущості різних адаптаційних чинників для курсантів та окреслення особливостей їх навчальної і службової діяльності є актуальною для формування системи оптимізації їх адаптаційних можливостей. Для реалізації цього завдання необхідним є пошук сучасних засобів формування ефективних адаптаційних механізмів курсантів ВНЗ, проведення соціально-психологічних тренінгів тощо.

Список використаної літератури

1. Андреева, Д. А. О понятии адаптации / Д. А. Андреева // Человек и общество. – Л., 1983. – С. 64–67.

2. Гусев, В. В. Рабочая книга педагогического самообразования офицеров: Основы педагогики высшей военной школы / В. В. Гусев, Н. Ф. Маслова ; под ред. Гусева В. В. – Орел : ВИПС, 1996. – 144 с.

3.Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.

4.Литвинова, Л. В. Причини психологічної дезадаптації студентів-першокурсників / Л. В. Литвинова // Проблеми загальної та педагогічної психології : Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : НЕВТЕС, 2000. – Т. ІІ. – Ч. 6. – С. 300–304.

5.Малхазов, О. Р. Динаміка індивідуально-психологічних та психофізіологічних характеристик студентської молоді (1976–2000 рр.) / О. Р. Малхазов // Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60-річчя від дня народження академіка С. Д. Максименка : Наук. зб. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Н. В. Чепелєвої. – К. : Нора-прінт, 2002. – Вип. 22. – С. 173–181.

6.Русалов, В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / В. М. Русалов. – М. : Наука, 1979. – 352 с.

7.Рудов, Б. А. Адаптація курсантів молодших курсів до навчання у вищому військовому навчальному закладі : дис. ... кандидата пед. наук / Рудов Б. А. – Хмельницький, 2002. – 202 с.

8.Сантросян, К. О. Психологические вопросы адаптации студентов к высшей школе / К. О. Сантросян. – Ереван, 1981. – 189 с.

9.Семиченко, В. А. Психические состояния : модульный курс для преподавателей и студентов / В. А. Семиченко. – К. : Магістр-S, 1998. – 207 с.

10. Сидорова, М. В. Совершенствование воспитательной работы с первокурсниками в свете их адаптации к обучению в образовательном учреждении МВД РФ / М. В. Сидорова // Совершенствование воспитательной работы со слушателями первого курса вузов МВД России : методич. рекомендации / под ред. Г. Я. Узилевского. – Орел : Юридический институт МВД России, 1997. – С. 31–36.

11. Соколова, И. М. Методы исследования адаптации студентов / И. М. Соколова. – Харьков : ХМУ, 2001. – 276 с.

12. Щербина, В. А. Навчально-прикладна психофізична підготовка та здоров’я студентів : навч.-метод. посіб. / В. А. Щербина – К., 1998. – 160 с.

13. Ягупов, В. В. Військова психологія : підручник / В. В. Ягупов. – К. : Тандем, 2004. – 656 с.