

## ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

*В статті зроблена спроба розглянути проблему адаптації молоді до умов навчання у вищому навчальному закладі. Залежність від змоги якнайшвидше адаптуватися до нових, незвичних у порівнянні зі шкільними умовами навчання, значною мірою у подальшому впливає на успішне оволодіння юнаком та дівчиною знаннями, вміннями та навичками майбутньої професії. Оцінюється вплив систематичних занять різними формами рухової активності на успішність протікання процесів адаптації до нових умов способу життя молоді людини.*

*Ключові слова:* адаптація, молодь, умови, навчання, вищий навчальний заклад, рухова активність.

*В статті предпринята попытка рассмотреть проблему адаптации молодежи к условиям учебы в высшем учебном заведении. Зависимость от возможности как можно быстрее адаптироваться к новым, непривычным, по сравнению со школьными условиями учебы, в значительной степени, в дальнейшем влияет на успешное овладения юношей и девушкой знаниями, умениями и навыками будущей профессии. Оценивается влияние систематических занятий разными формами двигательной активности на успешное протекание процессов адаптации к новым условиям способа жизни молодежи.*

*Ключевые слова:* адаптация, молодежь, условия, учеба, высшее учебное заведение, двигательная активность.

**Актуальність.** Життєдіяльність молодих людей в сучасних умовах зазнає значних психічних стресів. Стресові стани можуть призводити до погіршення функцій центральної нервової системи, суттєво знижувати опірність організму, сприяти розвитку різних психосоматичних захворювань [11].

Попередження і зняття психічного стресу, ліквідація його наслідків є важливим компонентом оздоровчого способу життя студентів.

Студентське життя молоді протікає в умовах постійно підвищеної нервової напруги. Серед причин виникнення цих ситуацій є наслідку навчання (відмінні від шкільних методів і організація навчання, які потребують значно вищої самостійності при опануванні навчального матеріалу; ломка старого стереотипу, який склався під час навчання у школі і формуванні нового, адекватного розпорядку навчального закладу; особиста відповідальність за отримання майбутнього фаху; інша методика оцінювання знань та умінь), невдоволеність життям, (інколи виникають конфлікти між студентом та викладачем); страх перед екзаменаційною сесією; поява нових турбот і клопоту пов'язаних з проживанням у гуртожитку; необхідність самообслуговування; самостійне ведення бюджету; планування часу тощо. Науковці і педагоги відзначають постійне збільшення кількості шкільної та студентської молоді, для яких характерна підвищена стурбованість, невпевненість у своїх силах, можливості та емоційна нестійкість [5,7,8].

Особиста тривожність чинить негативний вплив на поведінку, відношення у суспільстві, успішність у навчанні, а також на розвиток адаптаційних можливостей студентів в умовах вищої школи [6]. Усі ці чинники сприяють розвитку у студентської молоді неврозів, захворювань серцево-судинної, ендокринної систем та шлунково-кишкового тракту.

Особливо це стосується першокурсників, які опиняються в найбільш скрутному становищі.

З одного боку вони повинні включатися в напружену працю, що мобілізує і сили і здібності, з другого – долати перераховані вище обставини, що разом потребує значних витрат сил організму.

Все це може супроводжуватись нервовим напруженням, зайвою дратівливістю, зниженням вольової активності, млявістю, неспокоєм тощо.

Такі явища пов'язані з процесами пристосування до нових умов, тобто процесом адаптації. Це не критична ситуація. Її слід розглядати як активне творче пристосування до умов вищого навчального закладу, в процесі якого іде формування колективу, умінь та навичок організації розумової діяльності, раціонального режиму навчання, побуту, дозвілля [10].

*Студентський вік* – це період заключного етапу поступового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Фізичне виховання, фізична культура і спорт виступають в цей період найважливішим засобом зміцнення здоров'я, біологічною основою стимуляції розвитку і

формування молодшої людини як особистості, суттєво підвищують можливості для ефективного навчання і оволодіння професійними навичками. [7, 10].

Разом з тим, „наявна в Україні система фізичної культури і спорту перебуває в кризовому стані і не може задовольнити потреб, що постають перед нею. Це зумовлено дією ряду об'єктивних факторів розвитку існуючої системи...”[4]. Суттєвим чинником є „соціально-економічні процеси, що відбуваються в нашій країні, і, в першу чергу, зниження рівня життя, економічні труднощі, порушення екологічної рівноваги, гіподинамія та гіпокінезія. Усі це призвело до значного погіршення здоров'я. Зменшення середньої тривалості життя...” [4].

Вище наведене відноситься не лише до процесів розвитку фізичної культури і спорту в Україні, але й до розвитку психічних процесів серед усіх груп та верств населення (особливо серед шкільної та студентської молоді).

Відомо, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на розвиток усіх психічних процесів. Це положення експериментально доведено багаторічними науковими дослідженнями. Так, рівень інтелекту може піднятися за п'ять років занять масовим спортом у розумово відсталих дітей на 15-20 одиниць за шкалою Дж. Векслера (Т.П. Вісковатова, 2003). У дітей без відхилень психічного розвитку при щоденних заняттях ранковою гімнастикою, при виконанні по 1 годині дозованих фізичних вправ комплексної спрямованості поліпшується зір, слух, координація рухів, підвищення працездатності не тільки аеробна, але і розумова, знімається агресивність, формуються вольові процеси [2, 3, 8].

Отже, навчити студентів адекватно реагувати на різні психотравмуючі стресові ситуації є актуальним, необхідним і реально вирішуваним завданням. Дієвим засобом, що сприяє вирішенню цієї проблеми є практичні заняття з фізичного виховання, а також самостійні заняття фізичними вправами.

**Мета дослідження.** Вивчити і виявити особливості психічного стану студентів I-II курсів та сприяти формуванню у студентів знань, умінь та навичок спрямованих на покращення психофізіологічного стану організму.

**Матеріал і методи дослідження.** Експериментальні дослідження проводились протягом 2009/2010 навчального року. В експерименті брали участь понад 750

студентів 1 курсу Національного університету біоресурсів і природокористування України, Київського національного університету будівництва і архітектури та Херсонського державного аграрного університету; понад 600 студентів 2 курсу Національного університету біоресурсів і природокористування України, Київського національного університету будівництва і архітектури та Херсонського державного аграрного університету. Для вирішення завдань було використано комплекс методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури; метод анкетування, тестів, педагогічного спостереження та педагогічний експеримент; математично-статистична обробка отриманих результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під впливом умов придатності до життєдіяльності: факторів мешкання (технічних), гідрометеофакторів (природних), соціально-психологічних (особливостей і характеру навчального процесу) і медико-біологічних чинників у навчальній діяльності студентів відбуваються різноманітні зміни з боку функцій організму, що знижує ефективність і надійність виконання навчальних завдань внаслідок розвитку вираженого стомлення і перевтоми.

Психологічною ознакою стомлення є суб'єктивне відчуття втоми, яке супроводжується труднощами у виконанні навчальних завдань, зниженням темпу їх виконання, в'ялістю, „важкою” головою тощо. Знижуючи темп та обсяг виконання розумової роботи, студент підсвідомо насамперед запобігає „функціональному виснаженню” клітин ЦНС (центральної нервової системи) та забезпечує відновлення функцій організму, а долаючи його, досягає ефекту стійкості до нього.

На думку психолога Н.Д. Левитова (1984), **стомлення** – це особливий, своєрідний психічний стан, який переживає людина. Він складається з таких компонентів:

1. **Почуття слабосилля.** Стомлення виявляється в тому, що студент відчуває зниження працездатності навіть тоді, коли продуктивність праці не падає. Це зниження працездатності виражається як переживання особливої, обтяжливої напруги та невпевненості; студент відчуває, що не має можливості продовжувати роботу як це потрібно.

2. **Розлад уваги.** Увага – одна з найбільш вразливих до втоми психологічних функцій. В разі стомлення увага молодшої людини

відвертається, стає малорухливою чи навпаки хаотично рухомою, нестійкою, метушливою.

3. **Порушення в моторній сфері.** Стомлення позначається сповільненням чи безладною квапливістю рухів, розладом їх ритму, в послабленні точності та координації рухів.

4. **Погіршення пам'яті та мислення.** Ці процеси якраз здебільшого і порушуються при стомленні від розумового навантаження.

5. **Ослаблення волі.** При стомленні послаблюються рішучість, витримка, виникає почуття драгівливості, самоконтроль.

6. **Сонливість.** При сильному стомленні виникає сонливість як прояв охоронного гальмування.

Такі симптоми не завжди відповідають ступеню стомлення за об'єктивними прямими та відносними показниками працездатності. Відомо, що коли студент працює з бажанням і позитивним емоційним настроєм (вплив настанов; спрямування особистості), а також із усвідомлення важливості довіреної справи, стомленість може не проявлятися тривалий час. Бездіяльність, безцільна і нецікава робота, невміння викладача зацікавити студентів змістом лекції призводять до стану стомлення, яке не відповідає його об'єктивним критеріям.

Перелічені зміни функцій організму та працездатності студента потребують практичних заходів, спрямованих на забезпечення та підвищення ефективності розумової праці в специфічних умовах [9].

Велике значення у житті людини, і особливо у студентської молоді відіграє її хронотип. **Хронотип** – це специфічна організація роботи всього організму протягом доби. Вчені розрізняють три види хронотипу людини – „сова”, „жайворонок” та „голуб”.

Для визначення хронотипу студентів ми використали міжнародну анкету Остберга [1].

**Результати досліджень** також показали, що переважна більшість студентів, як I, так і II курсів відносяться до хронотипу „голуби” (70,5% хлопців та 64,4% дівчат I курсу та 66,7% і 58,8% відповідно II курсу). На другому місці знаходяться студенти, які відносяться до хронотипу „жайворонки” і лише незначна частина – до „сов”. Поряд з цим спостерігається деяка тенденція у зміні показників хронотипу між студентами I та II курсів. Так, відбувається суттєве зниження показників перших двох видів хронотипу і збільшення показників третього – „сов”. На наш погляд, ця тенденція, перш за все, відбувається внаслідок збільшення обсягу

розумового навантаження студентів. Для вивчення навчального матеріалу значно складнішого, ніж на першому курсі, студенти повинні витратити більше часу. Тому їхній робочий день інколи триває далеко за північ.

Виходячи із того, що під час навчання студентська молодь постійно пов'язана з подоланням різних стресових ситуацій, ми вирішили провести дослідження з метою виявлення наскільки студенти I та II курсів схильні до виникнення стресів, а також стресостійкі у їх подоланні.

Отримані результати свідчать, що на I курсі хлопці більш схильні до виникнення стресових ситуацій, ніж дівчата (47,5% проти 42,3%). На II курсі ситуація різко змінюється на користь хлопців (59,3% проти 78,4%).

Аналогічна ситуація спостерігається і при визначенні стресостійкості. Так, кількість хлопців I курсу, які надто сильно реагують на виникнення стресових ситуацій становить 85,2% проти 70,6% дівчат. На II курсі більше піддаються сприйняттю стресових ситуацій дівчата (82,3%) по відношенню до хлопців (77,8%).

Необхідно відзначити, що ті студенти, які приймають активну участь під час навчальних занять з фізичного виховання, додатково відвідують оздоровчо-тренувальні заняття у секціях з того чи іншого виду спорту або самостійно займаються фізичними вправами у вільні від навчання години, значно легше переносять стресові ситуації і їхній організм більш стійкий до них.

Виявлено що під час проведення дослідження відносно у схильності до стресових ситуацій 37,6% хлопців та 33,5% дівчат I курсу і відповідно 44,3% та 54,9% студентів II курсу із загальної кількості досліджених студентів, які активно займаються фізичною культурою і спортом, їхній організм більш стійкий до стресових ситуацій та більш успішно склали екзамени зимової та літньої сесій.

Подібна картина спостерігається і при визначенні стресостійкості. Показники студентів, які надають перевагу активним заняттям фізичними вправами, менше реагують на виникнення стресових ситуацій, відповідно – 69,8% та 63,7% – першокурсників та 70,1% та 59,9% – другокурсників.

#### **Висновки.**

1. Умови навчання у вищому навчальному закладі значно впливають на підвищення стресів у молоді, внаслідок чого знижується рівень психічного та фізичного здоров'я.

2. Активне використання засобів фізичної культури і спорту позитивно впливають на поліпшення стану психічного здоров'я студентської молоді:

– у їхній поведінці – відбувається більший прояв життєвої енергії, зібраності, підвищується увага, комунікабельність серед студентства, оптимістичний настрій у відношенні до тих чи інших стресових ситуацій, що виникають у студентському житті;

– у психологічному відношенні – покращується психічне здоров'я, поліпшується самопочуття, стресові ситуації сприймаються з гумором, більше впевненості у своїх силах, знаннях, уміннях, володінні

собою, цілеспрямованості у досягненні визначеної мети;

– у функціональному відношенні – позитивний вплив на стан здоров'я, підвищення розумової працездатності та рівня фізичної підготовленості, більш швидке і повноцінне відновлення після фізичної та розумової напруженої діяльності.

3. Результати досліджень можуть бути використані у навчальній діяльності не тільки студентів, але й науково-педагогічних працівників з метою регулювання психічних і навчальних навантажень та підвищення їх розумової і фізичної працездатності в залежності від типу хронотипу.

### Література

1. Барабаш Н.А. Оцените свое здоровье сами /Н.А. Барабаш, В.И. Шапошникова. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
3. Вісковатова Т.П. Фізична культура і розвиток вищих психічних функцій /Т.П. Вісковатова //Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. – Т. 1. – Львів: 2003. – С. 15-17.
4. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні //Наука в Олімпійському спорті, 1998, № 1. – С. 5 – 12.
5. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
6. Костина Л.М. Адаптация первоклассников к школе путем снижения уровня их тревожности /Л.М. Костина //Вопросы психологии, 2004. – № 1. – С. 137 – 143.
7. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності /Підручник для студентів вищих навчальних закладів /М.С. Корольчук. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
8. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56 с.
9. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко, М.П. Литвин, С.В. Бурко. – К.: НАУ, 2006. – 43 с.
10. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, М.О.Третяков та ін. – К.: Центр навч. літератури, 2007. – 192 с.
11. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика [Монографія] /С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.

*Cherkashyn D. K., National University of Life and Nature of Ukraine*

### CHARACTERISTICS OF ADAPTATION TO THE TERMS OF YOUTH STUDIES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*The problem of youth adaptation to the conditions of study at higher educational establishment is analysed. Fast adaptation to the new conditions comparatively to school ones influence the successful possibility to acquire skills, knowledge and abilities in the field of future profession. The influence of systematic practice of different forms of movable activity on successful adaptation process is evaluated. Student Life Youth takes place in an ever-increased nervous tension. Among the causes of this situation is a consequence of learning (other than school methods and organization studies, which require much higher autonomy in mastering academic material, breaking the old stereotype that emerged during schooling and the formation of new, appropriate regulations of the institution, personal responsibility for receiving future profession, other methods of assessment of knowledge and skills), dissatisfaction with life (sometimes conflicts arise between a student and a teacher); fear of examinations; the emergence of new worries and hassle associated with living in a hostel; need for self; self-management of the budget; time planning and more. Scientists and educators have noted a constant increase in the number of school and university students, which are characterized by increased anxiety, self-confidence, capabilities, and emotional instability.*

*Keywords: adaptation, young people, terms, studies, higher educational establishment, motive activity.*