

КРИЗА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЯК ПЕРЕХІДНЕ ЯВИЩЕ

У статті розглядаються різні підходи до розуміння кризових станів особистості студента, його адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі. Адаптаційна криза розкривається як перехідне позитивне явище.

Ключові слова: криза, адаптація, дезадаптація, розвиток особистості, перехідні стани, особистісні риси.

Постановка проблеми

На сучасному етапі становлення суспільства в Україні розвиток особистості має велике значення. Особливу увагу становленню молоді людини приділяють у закладах освіти. З урахуванням труднощів переходу від одного виду діяльності до іншого, від одного виду спілкування до іншого, а також з урахуванням того, що інтереси та цінності молоді людини формуються в період ранньої зрілості, а підготовка її до дорослого життя відбувається під час навчання у вищому навчальному закладі, особливого значення набуває вивчення адаптації молоді людини до умов життя, навчання та професійної діяльності.

Мета статті — проаналізувати підходи до адаптації студентів-першокурсників у працях вітчизняних та зарубіжних учених, визначити поняття «адаптація» та «криза», а також розкрити адаптаційну кризу студентів як перехідне явище.

Виклад основного матеріалу

Упродовж останніх років в Україні набирає обертів упровадження Болонського процесу у вищих навчальних закладах, що на тлі вікової кризи, особливостей зміни виду діяльності, відриву від школи та шкільних друзів, а досить часто й від батьків створює для абітурієнта та студента дезадаптуючу, на думку переважної більшості вчених, ситуацію, що позначається на його психологічному стані, психічному здоров'ї, особистісному розвитку й ефективності діяльності. За таких умов найгостріше постає проблема безболісного та плавного входження людини до нового середовища, досліджуються особливості адаптації та висувуються рекомендації з усунення дезадаптуючих факторів і виправлення дезадаптуючої поведінки.

Проблему адаптації досліджували вчені багатьох галузей науки: медицини, біології, психології, педагогіки, соціології тощо. Відповідно і підходи до її тлумачення були різними. Так, наприклад, поняття «адаптація» у психологічному словнику тлумачиться як пристосування людини як особистості до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства, а також власних потреб, мотивів та інтересів. У давнину адаптацію розглядали лише як пристосування до мінливих умов навколишнього середовища, однак і сьогодні вчені не відкидають подібного її визначення (Ф. Березін, Л. Божович, Л. Виготський, О. Герортівський, Т. Дічев, М. Корольчук, О. Кокун, С. Паркер, В. Петровський, С. Рубінштейн, К. Тарасов, Г. Царгородцев та ін.).

Зустрічаються також тлумачення через «головну ознаку», де адаптація визначається через вираженість ключового аспекту структурно-функціональної організації індивіда (К. Абульханова-Славська, Ю. Александровський, Б. Ананьєв, Г. Балл, М. Ейнсворт, О. Леонтьєв та ін.).

Останнім часом адаптацію розглядають, підкреслюючи її багатозначний, багатоаспектний характер (Г. Андреева, Д. Ельконін, Е. Еріксон, О. Жмиріков, П. Кузнецов, А. Налчаджян, В. Очеретяний, А. Реан та ін.).

За визначенням П. Медавара, адаптація — це щось таке, що організм або популяція виробляють для успішного існування в умовах, які змінюються [13]. Іншими словами, адаптація — це процес і результат внутрішніх змін, зовнішнього активного пристосування і самозміни індивіда до нових умов існування. Відповідно, на противагу адаптації, описують дезадаптацію, тобто процес, під час якого адаптація особистості або не відбувається взагалі, або ж ускладнена.

Унаслідок такого розгляду процес адаптації проводиться за такою узагальненою схемою: вплив факторів середовища — сприйняття цього впливу суб'єктом — актуалізація вже сформованих сторін жит-

тедіяльності, засобів внутрішньої та міжособистісної взаємодії — досягнення адаптації завдяки достатньому пристосуванню за рахунок актуалізованих засобів (або ж дезадаптація як результат недостатньої компенсації).

У своєму дослідженні за робоче визначення адаптації ми вважаємо описане П. Медаваром: адаптація — основа для формування і прояву нових якостей під час активного пристосування особистості до нових умов існування. Беручи до уваги твердження В. Петровського про те, що «неадаптивність діяльності людини означає можливість зростання, розвитку особистості в її діяльності» [11], дезадаптацію ми розглядаємо не як протилежний адаптації процес, а, навпаки, як супутний. Тобто дезадаптація, на нашу думку, також спонукає особистість до утворення нових якостей.

Інтерес до процесу адаптації до умов вищих навчальних закладів виник у 60–70-х рр. минулого століття. Більш детальне вивчення пристосування до нових умов діяльності у студентів, як зазначає Т. Алексєєва, розпочалося вже у 1970–1980-х рр. Ще за десятиліття почали приділяти увагу особистісним змінам студентів, формуванню їхнього «Я-образу» [1]. Приблизно в той же час було виділено види адаптації, її критерії та фактори, що можуть прискорити чи, навпаки, сповільнити процес пристосування до нових умов.

Студенти-першокурсники в умовах ВНЗ перший час навчання почуються дискомфортно, переживають не лише вікову, а й адаптаційну кризу. За словами П. Лушина, після вступу до вищого навчального закладу колишній школяр потрапляє в нові відношення вищої освіти, стикається зі значними труднощами організаційного й особистісного характеру. Така різка зміна організації навчально-виховного процесу зазвичай загрожує студентові-початківцю цілим рядом особистісних проблем адаптаційного характеру, що може позначитися на його успішності [8].

Дійсно, нові умови діяльності студентів у вищій школі — це якісно інша система стосунків відповідальної залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки, організації своїх занять і побуту. Перетворення всієї системи ціннісних орієнтацій, мотивації, з одного боку, формування професійних здібностей, з іншого боку, виділяють студентський вік як центральний період становлення характеру й інтелекту, зазначає І. Погоріла [12]. На першому курсі вчорашній абітурієнт залучається до студентських форм колективного життя, його поведінка відрізняється високим ступенем конформізму. Розвиваються такі якості, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність, уміння володіти собою, підвищується інтерес до моральних проблем.

Адаптація кожного студента до ВНЗ, до навчально-професійної діяльності, його професійне зростання як фахівця відбувається в студентській групі, його активність пов'язана з соціальним життям факультету, університету, вирішенням проблем соціального характеру [2]. Усередині навчальної установи на студента впливають: нова дидактична ситуація, особистість викладача, спілкування у студентській групі, рівень розвитку колективу, соціально-психологічні явища студентського соціуму.

Початковий етап професійної підготовки, що відбувається на перших курсах навчання у вищому навчальному закладі, за словами Т. Алексєєвої, трактується як етап, що визначає увесь хід подальшого життя людини. На цьому етапі відбувається процес адаптації до умов вишу тому, що саме у цей момент людина перебуває у складній ситуації освоєння нових форм діяльності, спілкування, дозвілля, вона співвідносить свої сподівання з реальною дійсністю. Особистісні зміни в цей період зумовлено переходом до нової ідентичності, яка поєднує в собі як позитивні, так і негативні боки. Негативні проявляються у посттравматичній симптоматиці, пов'язаній із відсутністю звичної стабільності, втратою попередніх цінностей, способу дій, способу життя, що сприймається як невизначеність. Позитивні виражаються у виникненні принципово нових можливостей, що зазвичай мають соціальне значення [8]. На переконання П. Лушина, перехід від негативного до позитивного боку особистісних змін пов'язаний із процесом конструювання нового «Я-образу» особистості. Саме тому особистісні зміни мають ознаки нелінійного, незворотного, непередбачуваного процесу переходу до нової ідентичності по типу метаморфози, індивід потрапляє в невизначеність, де все, що було накопичено ним раніше, стає неактуальним. Зароджується новий набір правил [8].

Отже, можна стверджувати, що на першому курсі навчання у вишій школі студент опиняється у ситуації невизначеності, стикається з безліччю криз. Адже у студентському віці, крім адаптаційної кризи, молоді люди переживають ще й кризу юності, що також впливає на процес їхнього входження до нових умов жит-

тедіяльності. Разом з цим їм доводиться звикати до нового оточення, до самостійного схвалення рішень, до життя без сторонньої допомоги.

Зумовлені кризовими станами зміни у внутрішньому світі особистості часто штовхають її на різку зміну поведінки, умов життя, виду діяльності, оточення. Це, зі свого боку, на думку переважної більшості дослідників, може призвести до дезадаптації людини. У своєму дослідженні ми вважаємо кризові стани, що призводять до дезадаптації, перехідними періодами особистості від одного рівня її розвитку до іншого. Такий розвиток особистості ми вважаємо непоступовим, він характеризується як раптовий, непередбачуваний, незворотний, нелінійний перехід [8]. За словами В. Очеретяного, будь-якому перехідному періоду властива певна хаотичність. Метафори «наосліп», «навпомацки» чи «за відчуттям» є єдиними орієнтирами руху особистості вперед у цих умовах, тобто, на думку П. Лушина, невизначеність виступає відправною точкою для завершення процесу особистісних змін. Людина не до кінця розуміє, що відбувається навколо та всередині її самої, але не залишається в стані спокою. Цей перехідний період неможливо прискорити чи сповільнити, він сам диктує певні вимоги, на які реагує особистість, змушує систему рухатися.

Враховуючи те, що, як зазначав Е. Еріксон, розвиток особистості є індивідуальним процесом, процес адаптації також не може бути однаковим у всіх ні за тривалістю, ні за результатом. Кожен студент самостійно, у своєму особистому, зручному для нього темпі проходить перехідний період, справляється з адаптаційною кризою. У процесі він може зазнати і успіхів, і невдач. Однак усе це є його безцінним досвідом і в поєднанні формує його особистісні якості, поведінку, світосприйняття. Якщо пришвидшити цей процес, як пропонують це зазвичай робити у вищих навчальних закладах за допомогою різних методик, студент може не здобути деяких важливих для нього в майбутньому новоутворень, може втратити самостійність схвалення рішень і щоразу потім звертатися до педагогів чи психологів при зіткненні з перехідною ситуацією, яка вимагає від нього певних дій.

Психологи сьогодні переконані, що психологічні дії можуть завдати шкоди психічному життю людини або породити так звані психологічні забруднення, якщо вони не є вчасними й необхідними для особистості [10]. А оскільки система освіти має авторитарний характер, то вона зовсім не зважає на розвиток психічних якостей особистості, її цікавить лише успішність, а не індивідуальний розвиток індивіда. Через це, на нашу думку, ефективність і необхідність застосування методів, спрямованих на боротьбу з дезадаптацією студентів, дещо переоцінена і потребує перегляду.

У своєму дослідженні ми розглядаємо особистість як відкриту динамічну систему, а кризи і дезадаптивні ситуації — як перехідні періоди, зміни особистості, під час яких відбувається утворення нової ідентичності як системи нових життєвих смислів. Цей процес, з точки зору екопсихологічної фасилітації, є нелінійним, майже непередбачуваним і незворотним.

Термін «екофасилітація» увів П. Лушин. Він означає особливий процес взаємодії психолога і клієнта, вчителя й учня, суть якого полягає в екологічному прийнятті один одного. Індивідуальність особистості є аксіомою.

Екофасилітація є продовженням уявлень К. Роджерса про те, що фасилітація — це створення середовища для абсолютного і позитивного прийняття іншого. Особистість при цьому розглядається як динамічна відкрита система, метою якої є підтримання життя людини шляхом самоорганізації в єднанні з навколишнім середовищем [8]. Сам процес екофасилітації є сприянням будь-якій діяльності людини, а не просто її супроводом [10]. Тому розглядати адаптаційну кризу як якесь негативне явище, з яким потрібно боротися, долати та пришвидшувати вихід із неї, не варто.

У логіці екопсихологічних уявлень немає сенсу відновлювати колишній рівень психічного розвитку людини, допомагаючи подолати дезадаптацію, але є сенс інтегрувати отриманий досвід екстремального реагування в нові психологічні конструкти, нові цінності та способи дії. З позиції екопсихологічної фасилітації поняття «дезадаптація» можна тлумачити як конструктивну поведінку людини в умовах невизначеності. Те, що дослідники зазвичай класифікують як дезадаптивну ситуацію та деструктивну, девіантну поведінку, насправді, таким не є.

З позиції екофасилітації у нестабільній, кризовій ситуації, яку ми вважаємо перехідною, ситуацією невизначеності, людина не може бути бездіяльною [10]. Вона інтуїтивно починає діяти, щось робити, не

завжди усвідомлюючи, що саме і для чого вона робить. Однак згодом ці її дії набувають сенсу. Як шматочки пазлу, вони складають нову особистість, з новими навичками та досвідом.

Наведемо приклад. Інна К., яка зі старших класів школи мріяла стати психологом, вступила на відповідний факультет одного з київських вишів. Студентка приїхала до столиці з іншого міста і не мала поруч батьків чи друзів, тож змушена була розпочати самостійне життя, винаймати собі житло тощо. У школі вона була відмінницею, тому й під час навчання в університеті намагалася отримувати лише високі бали. Однак після складання першої сесії Інна К. почала пропускати заняття «без поважної причини», її успішність знизилася. На відміну від більшості своїх однокурсників, вона брала участь у різноманітних масових заходах, працювала волонтером у центрі соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, «приміряючи» на себе вибрану спеціальність. Викладачі засуджували її, вважаючи таку поведінку на перших курсах навчання небажаною та дезадаптивною, намагалися вести виховні бесіди, повернути до навчання. Проте на другому році навчання, попри вмовляння батьків та педагогів університету, Інна К. перевелася до іншого вишу на економічний факультет. Нині вже понад три роки успішно працює в одній із банківських установ Дніпропетровська.

Ця ситуація є прикладом того, що, вступаючи до ВНЗ, не всі студенти усвідомлюють, що на них чекає під час навчання та після випуску. Декого приваблює популярність професії, дехто покладається на вибір батьків чи просто вибирає навчання. І багато хто з випускників усвідомлює, що вибрав не ту спеціальність, уже після отримання диплома. У наведеному прикладі уже під час перших років навчання студентка почала діяти, сама не розуміючи до кінця, до чого це приведе. Вона не зважала на намагання викладачів та батьків «повернути дитину у правильне русло», виправити її дезадаптивну поведінку. Натомість країна отримала гарного економіста, а Інна К. — улюблену роботу.

З позицій екофасилітації поведінка студентки на перших курсах, яку викладачі тлумачили як небажану, була свідченням її розвитку, намаганням знайти себе, самоствердитися й самореалізуватися. Завдяки своїм, на перший погляд, хаотичним діям Інна К. змогла вчасно зрозуміти, чого саме прагне, та рухатися до мети.

Саме тому ми розглядаємо адаптаційну кризу як позитивне перехідне явище, через яке проходять усі студенти. На нашу думку, штовхати першокурсника до тих чи інших шляхів подолання адаптаційної кризи не потрібно. Варто залишити йому вибір, дозволити самостійно натикатися на проблеми та намагатися їх вирішувати. З позицій екофасилітації слід говорити не про обмеження, а про більшу свободу, про конструктивне ставлення до проблематики, що виникає перед окремим студентом та студентською групою, про трактування перешкод, що виникають, як можливість [8].

Психолог-екофасилітатор має бути спеціалістом, який уміє орієнтуватися у незвичайних ситуаціях, не повертаючись до минулого, а інтегруючи складність у норму нового життя, створюючи такий контекст, у якому ніщо не забувається, перетворюючись на особливу форму виживання [8]. Він має підтримувати як успіхи, так і невдачі студента під час подолання адаптаційної чи будь-якої іншої кризи, а не втручатися у цей процес, пришвидшувати його. Саме у такому тандемі студент отримує важливі для нього новоутворення й досвід.

Висновки

По-перше, проведений нами аналіз наукових праць як вітчизняних, так і зарубіжних авторів різних часів дає змогу дійти висновку про те, що проблемам адаптації та кризових станів приділялося достатньо уваги. Нами було розглянуто різні підходи до розуміння адаптації, яку вчені тлумачать як процес і як результат пристосування до мінливих умов середовища.

По-друге, у своєму дослідженні ми схилиємося до визначення поняття «адаптація» як основи для формування і прояву нових якостей під час активного пристосування особистості до нових умов існування. Дезадаптацію ми розглядаємо з точки зору екофасилітативного підходу не як протилежний адаптації процес, а, навпаки, як супутний, тобто такий, що сприяє утворенню нових якостей індивіда.

По-третє, кризу, взагалі, та адаптаційну кризу, зокрема, ми вважаємо перехідним процесом, ситуацією невизначеності, що стає необхідним кроком на шляху розвитку та становлення особистості. Тому прискорювати або втручатися в цей індивідуальний для кожної людини процес не потрібно, навпаки, доцільно йому сприяти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеева Т.В. Психологичні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Т.В. Алексеева. — К., 2004. — 176 с.
2. Андреева Д.А. О понятии адаптации. Исследования адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д.А. Андреева // Человек и общество. — 1973. — Вып. 13. — С. 62–69.
3. Березин В.Г. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / В.Г. Березин. — Л., 1988. — 270 с.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л.И. Божович; ред. Д.И. Фельдштейн ; Акад. пед. и соц. наук, Московский психолого-социальный ин-т. — М. ; Воронеж, 1995. — 352 с.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. : Проблемы развития психики / Л.С. Выготский. — М. : Педагогика, 1983. — Т. 3. — 369 с.
6. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студ. вузов / М.В. Гамезо и др.; общ. ред. М.В. Гамезо. — М. : Пед. общество России, 2003. — 512 с.
7. Литвинова Л.В. Причины психологичної 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., 2000. — Т. II. — Ч. 6. — С. 300–304.
8. Лушин П.В. О психологии человека в переходный период: как выживать, когда все рухнет? / П.В. Лушин. — К. : Наук. світ, 2007. — 207 с.
9. Обухова Л.Ф. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов. — 3-е изд. / Л.Ф. Обухова. — М. : Пед. общество России, 2000. — 444 с.
10. Официальный сайт экопсихологической фасилитации. — Режим доступа : <http://ecofacilitation.ucoz.com/>
11. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности / В.А. Петровский; Рос. открытый ун-т. — М. : Горбунок, 1992. — 224 с.
12. Погоріла І. Особливості адаптації студентів-першокурсників до навчальної і професійної діяльності / І. Погоріла // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. — 2008. — № 1. — С. 185–189.
13. Реан А.А. Психология адаптации личности: науч.-учеб. пособие / А.А. Реан и др. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. — 479 с.
14. Слободчиков В.И. Категории возраста в психологии и педагогике развития / В.И. Слободчиков // Вопросы психологии. — 1991. — № 2. — С. 37–50.
15. Слободчиков В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека / В.И. Слободчиков // Вопросы психологии. — 1986. — № 6. — С. 14–22.

Олифура С.А.

КРИЗИС АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ КАК ПЕРЕХОДНОЕ ЯВЛЕНИЕ

В статье рассматриваются разные подходы к пониманию кризисных состояний личности студента, его адаптации к условиям учебного процесса в высшем учебном заведении. Адаптационный кризис раскрывается как переходное позитивное явление.

Ключевые слова: кризис, адаптация, дезадаптация, развитие личности, переходные состояния, личностные характеристики.

Olifira S.A.

CRISIS OF ADAPTATION OF STUDENTS AS A TRANSITIONAL PHENOMENON

The article deals with the modern approaches to the understanding of crisis states of student's personality, his adaptation to the conditions of education at university. Also an adaptation crisis as transitional phenomenon is described.

Key words: crisis, adaptation, dezadaptation, development of personality, transitional states, personal peculiarities.