

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ І–ІІ РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Проведено теоретичний аналіз сутності поняття «адаптація». Розкрито механізми процесу адаптації особистості до нових умов загалом та навчання, зокрема. Розкрито теоретичні аспекти проблеми соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі І–ІІ рівнів акредитації.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, професійне становлення.

Постановка проблеми

Вступ. Зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві, висувають підвищені вимоги до кожної людини, тому серед найактуальніших у науці й практиці проблем сьогодні перебуває проблема адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. Людина мусить адаптуватися не тільки до умов діяльності, професії, групи, колективу, а й до постійної зміни життєвих стереотипів. У зв'язку із цим зростають вимоги до адаптаційних можливостей і здібностей особистості. Важливість проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов ВНЗ обумовлена вимогами суспільства, які постійно зростають щодо особистості майбутнього фахівця та його ролі в рішенні питань суспільства. Дія численних соціальних, психологічних факторів викликає низку труднощів, що позначається на активності й ефективності діяльності студентів. Результатом цих процесів є зниження соціально-психологічної адаптації студентів. Виняткове значення для виявлення причин, які призводять до зниження соціально-психологічної адаптації, має вивчення особистісних особливостей студентів і специфіки організаційної культури вищого навчального закладу й навчально-виховного процесу. Їх об'єктивізація здобуває особливу актуальність, оскільки грамотна діагностика, корекція і профілактика розвитку соціально-психологічної дезадаптації може допомогти у становленні особистості фахівця, зберігаючи при цьому студента як здорового особистість і ефективного професіонала. Оцінка динаміки й стану соціально-психологічної адаптації студента має велике значення для аналізу процесу професійного становлення особистості майбутнього фахівця.

Аналіз останніх досліджень. Студентський період, за словами Б. Анан'єва [1], є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини. Саме тому успішна адаптація першокурсника до життя й навчання у вузі є запорукою подальшого розвитку кожного студента як людини, майбутнього фахівця. Цим визначається й дослідницький, і практичний інтерес до вивчення різноманітних і суперечливих проблем адаптації першокурсників (Е. Ямбург, С. Красиков, М. Безруких, А. Реан, Е. Вигенберг, Г. Овчинников, А. Глоточкин, А. Росляков, М. Межиєва, Л. Мірзаянова О. Охременко, Ю. Бохонкова, С. Селіверстов, А. Мельбник та ін.).

Мета цієї статті — розкрити сутність й загальні механізми адаптації особистості до нових умов, розкрити теоретичні аспекти проблеми адаптації особистості студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу

Аналіз наукової літератури [2–4; 6; 7; 11] надав можливість з'ясувати, що адаптація є одним із ключових понять, яке використовується сьогодні в психології. Взагалі адаптація — це динамічний процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку й продовження роду. Це зміна параметрів чутливості індивіда, це пристосування організму до характеру окремих впливів або до умов життя, які змінюються в цілому. Саме механізм адаптації, вироблений внаслідок тривалої еволюції, забезпечує можливість існування організму в постійно мінливих умовах середовища. Процес адаптації реалізується кожного разу, коли в системі «організм-середовище» виникають значні зміни, і забезпечує формування нового гомеостатичного стану, що дає змогу досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій. Оскільки організм і середовище знаходяться не у статичному стані, а у динамічній рівновазі, їх співвідношення змінюється постійно, а, отже, також постійно має здійснюватися процес адаптації. Отже, адаптація є властивістю будь-якого живого організму. Однак людина – це не просто живий організм, а складна біосоціальна система. Тому, розглядаючи проблеми адаптації людини до нових умов доцільно виділити три її функціональних рівні: фізіологічний, психічний і соціальний.

Поняття «адаптація» виникло в ХІХ ст. й використовувалося спочатку у біології. Сьогодні термін «адаптація» входить у понятійний апарат багатьох наук: філософії, психології, соціології, біології, фізіології, медицини й здобуває в сучасних умовах усе більшого значення для комплексного вивчення людини. Поняття «адаптація» стали застосовувати не тільки до різних сторін життєдіяльності організмів, а й до особистості людини й навіть колективної поведінки. На загальнонауковому рівні властивість адаптивності виступає як здатність біологічної, технічної або соціальної систем приводити себе у відповідність із умовами навколишнього середовища. Необхідно помітити, що на відміну від проблеми біологічної адаптації питання соціальної адаптації вивчені ще не досить глибоко. У цьому напрямі поки недостатньо теоретичних і експериментальних досліджень, а в наявних методологічних і філософських працях розкриваються лише окремі актуальні аспекти соціальної адаптації людини.

У психології термін «адаптація» вживається, з одного боку, для позначення властивості людини, яка характеризує його стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосовності до них. З іншого боку, адаптація виступає як процес пристосування людини до мінливих умов. Дуже важливо усвідомлювати також взаємний характер адаптації людини й того середовища, з яким вона вступає в регулятивні адаптаційні зв'язки.

Представники різних напрямів психології внесли певний внесок у розробку загального поняття адаптації. Так, згідно з концепцією Ж. Піаже, адаптація й у біології, і в психології розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії й асиміляції [8]. Г. Айзенк та його послідовники визначають адаптацію як стан, у якому прагнення індивіда, з одного боку, і вимоги середовища, з іншого, повністю задоволені. На думку Л. Філіпса, всі різновиди адаптації обумовлені як внутрішнім психічним станом, так і факторами середовища. Розуміння соціально-психологічної адаптації як здатності особистості надавати подіям бажані для себе спрямування, викликає значний

інтерес, оскільки в ньому відображені зміст та ідея активності особистості [7]. Психолог Г. Гартманн [7] визнавав велике значення конфліктів у розвитку особистості. Однак він підкреслював, що не всяка адаптація до середовища, не всякий процес навчання й дозрівання є конфліктним. Добре адаптованою людиною учені-психологіки вважали ту людину, у якої продуктивність, здатність насолоджуватися життям і психічна рівновага не порушені. У процесі адаптації змінюється не тільки особистість, а й середовище, внаслідок чого між ними встановлюються відносини адаптованості. Г. Гартманн додає ще один вид адаптації: пошук індивідуумом такого середовища, яке сприятливе для функціонування організму. У цілому психологічна теорія адаптації людини тепер найбільш розроблена. У її контексті відкрито низку процесів, за допомогою яких людина адаптується до соціального середовища [7].

У вітчизняній літературі зустрічається більш широке розуміння соціально-психологічної адаптації. На думку Г. Балла [2], М. Левченка [4], психологічна адаптація орієнтована на збереження й утворення нових характерологічних особливостей індивіда з динамічним середовищем. У працях О. Бондаренко, І. Дубровіної, О. Зотової, І. Кряжевої, В. Моргун, А. Морозова *соціальна адаптація* розглядається як процес соціальних, соціально-психологічних, морально-психологічних змін, економічних і демографічних відносин між людьми, процес пристосування до середовища. Серед специфічних особливостей соціальної адаптації вони виділяють: активну участь свідомості, вплив трудової діяльності людини на середовище, активну зміну людиною результатів своєї соціальної адаптації відповідно до соціальних умов буття. Людське суспільство є не просто адаптивною (як біологічне), а за визначенням Е. Маркаряна, «адаптивно-адаптуючою системою» [8], оскільки людська діяльність має перетворювальну природу.

Аналіз теоретичних робіт з питань адаптації показує, що існує багато визначень адаптації, кожне з яких висвітлює та підкреслює певні ознаки, які, на думку авторів, є особливо важливими. Розглянемо деякі із них.

- Соціальна адаптація — це підсумок процесу змін соціальних, соціально-психологічних, морально-психологічних, економічних і демографічних відносин між людьми, пристосування до соціального середовища [7].

- Психічна адаптація — адаптація, яка пов'язана із психічною активністю людини або групи й розуміється як взаємодія процесів акомодатії (засвоєння правил середовища, «уподібнення» їй) та асиміляції (перетворення середовища, «уподібнення» собі) [8].

- Соціальна адаптація — процес інтеграції людини в суспільство, внаслідок якого досягається формування самосвідомості й рольової поведінки, здатності до самоконтролю й самообслуговування, адекватних зв'язків з навколишніми; передумова й необхідна умова ефективності активної діяльності. Соціально-психологічна адаптація — пристосування індивіда до групи, взаємин з нею, вироблення власного стилю поведінки [11].

- Соціальна адаптація — один з механізмів соціалізації, який дає змогу особистості (групі) активно включатися в різні структурні елементи соціального середовища завдяки стандартизації повторюваних ситуацій, що допомагає особистості (групі) успішно функціонувати в умовах динамічного соціального оточення [6].

- Соціально-психологічна адаптація — це активне самозмінювання особистості у відповідності з вимогами ситуації [10].

- Психічна адаптація — процес встановлення оптимальної відповідності особистості й навколишнього середовища під час здійснення властивої людині діяльності, що дає можливість індивідуумові задовольняти актуальні потреби й реалізувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні фізичного й психічного здоров'я), забезпечуючи водночас відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища. Існує три аспекти психічної адаптації: власне психічний, соціально-психологічний і психофізіологічний. Соціально-психологічний аспект адаптації забезпечує адекватну побудову мікросоціальної взаємодії [3]. Саме визначення психічної адаптації Ф. Березиним нам представляється найбільш правильним і сучасним.

Отже, адаптація компенсує недостатність звичної поведінки в нових умовах. Завдяки адаптації створюються можливості прискорення оптимального функціонування організму, особистості в незвичайній обстановці. Якщо адаптація не настає, виникають додаткові ускладнення в освоєнні предмета діяльності, аж до порушень її регуляції. Адаптація пов'язана з перебудовою функціонування тих або інших органів, властивостей, механізмів, з виробленням нових навичок, звичок, якостей, що приводять організм, особистість у відповідність із середовищем. Регуляторами адаптації людини виступають мотиви, мислення, воля, здібності, знання, досвід. У процесі адаптації не стільки здобуваються нові властивості та якості, скільки перебудовуються вже наявні, а збереження ефективності діяльності відбувається головним чином завдяки готовності, звиканню до нових умов та їх опануванню. Адаптація виражається не тільки в пристосуванні до нових умов, а й передусім у виробленні фіксованих способів поведінки, що допомагає упоратись із труднощами. Залежно від того, в яких умовах і на основі яких механізмів здійснюється пристосування людини до середовища, виділяють різні види адаптації: фізіологічну, біологічну, психологічну, соціально-психологічну. Ці види адаптації можуть взаємодіяти й проявлятися одночасно. Істотною відмінністю людини є те, що вирішальну роль у процесі підтримки адекватних відносин у системі «індивідуум-середовище», коли можуть змінюватися всі параметри системи, грає психологічна адаптація. При будь-якому порушенні збалансованості «людина-середовище» недостатність психічних або фізичних ресурсів індивідуума для задоволення актуальних потреб або неузгодженість самої системи потреб є джерелом тривоги. Тривога може грати охоронну і мотиваційну роль, порівнянну з роллю болю. Але тривога може не тільки стимулювати активність, а й сприяти руйнуванню недостатньо адаптивних поведінкових стереотипів, заміщенню їх більш адекватними формами поведінки. На відміну від болю, тривога — це сигнал небезпеки, яка ще не реалізована. Прогнозування цієї ситуації носить вірогідний характер, а в остаточному підсумку залежить від особливостей індивіда. При цьому особистісний фактор грає найчастіше вирішальну роль, і в такому випадку інтенсивність тривоги відбиває, скоріше, індивідуальні особливості суб'єкта, чим реальну значущість погрози. Тривога, що по інтенсивності й тривалості неадекватна ситуації, перешкоджає формуванню адаптаційної поведінки, призводить до порушення поведінкової інтеграції й загальної дезорганізації психіки людини.

Ф. Березин визначив тривожний ряд, який представляє істотний елемент процесу психічної адаптації: спочатку виникає відчуття внутрішньої напруженості, потім тривога наростає, виникає власне тривога — центральний елемент розглянутого ряду.

Потім виникає страх — тривога, конкретизована на певному об'єкті, надалі — наростання інтенсивності тривожних розладів; потім виникає тривожно-боязке порушення — викликана тривогою дезорганізація досягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності зникає. Проведені ним дослідження переконливо продемонстрували, що молодь більше адаптивна й менш піддана впливу зовнішньої тривоги, ніж люди старшого покоління. З цього варто зробити висновок про те, що чим гнучкіше вибудована нервово-психічна система людини, чим вона молодше й має свідомість, вільну від забобонів, тим легше відбувається процес адаптації й менш болісно переносяться стресові ситуації [3].

Кожна людина, яка вступає в нову для себе організацію, неминуче проходить більш-менш тривалий процес адаптації. Процес адаптації здійснюється одночасно у сфері формальних і неформальних відносин. Відбувається часом непросте сполучення особистих домагань і чекань з вимогами й чеканнями на рівні групових цінностей і нормативів життя. Психічна адаптація є одним з найважливіших аспектів загального адаптаційного процесу, що визначає оптимальну взаємодію особистості й середовища, забезпечує адекватність її поведінки вимогам соціального оточення. Н. Березин виділяє в єдиному адаптаційному процесі три аспекти психічної адаптації: власне психічну, соціально-психологічну й психофізіологічну, які тісно взаємозалежні сферами їх реалізації [3].

Соціально-психологічним змістом соціальної адаптації є зближення цілей і ціннісних орієнтацій групи й індивіда, засвоєння ним норм, традицій, групової культури, входження в рольову структуру групи. В процесі соціально-психологічної адаптації здійснюється не тільки пристосування індивіда до нових соціальних умов, а й реалізація його потреб, інтересів і прагнень; особистість входить у нове соціальне оточення, стає його повноправним членом, самостверджується і розвиває свою індивідуальність. Унаслідок соціально-психологічної адаптації формуються соціальні якості спілкування, поведінки й предметної діяльності, прийняті в суспільстві, завдяки яким особистість реалізує свої прагнення, потреби, інтереси й може самовизначитися. Отже, соціально-психологічна адаптація є одночасно і процесом, і результатом активного пристосування до середовища, яке постійно змінюється за допомогою різних соціальних засобів, дій, вчинків. Це компонент дійового ставлення до світу, головна функція якого полягає в оволодінні відносно стабільними умовами й обставинами власного існування. Враховуючи міру відповідності між цілями й результатами діяльності особистості, можна розмежувати три різновиди адаптаційних процесів, а саме:

- *адаптованість* як певну гармонійність між суб'єктивними цілями й кінцевими результатами, що супроводжується позитивним ставленням особистості до навколишнього світу й самої себе;
- *неадаптованість* як більшою чи меншою мірою усвідомлену невідповідність між цілями й результатами діяльності, яка породжує амбівалентні почуття й оцінки, але яка не справляє психотравмувального впливу на особистість;
- *дезадаптивність* як певну дисгармонію між цілями і результатами, яка є джерелом психічної напруги, внутрішнього дискомфорту і нестабільності перебігу психічних процесів.

Навчальний процес у вищому навчальному закладі має певні характерні особливості, а саме: процес навчання підпорядкований розвитку суспільного виробництва,

взаємопов'язаний з процесами виховання й розвитку студентів, закономірно залежить від зовнішніх умов, за яких він відбувається; процес викладання й навчання у цілісному процесі навчання студентів у вузі утворюють двосторонній закономірний зв'язок; відбувається цілеспрямоване навчання студентів діяльності шляхом включення його в цю діяльність; між метою навчання, змістом освіти, методами й формами навчання у вузі існують закономірні залежності; навчальний процес відбувається лише при відповідності (не тотожності) цілей студента цілям викладача, за умов, коли діяльність викладача відповідає способу засвоєння навчального матеріалу; темп й глибина засвоєння змісту освіти пропорційні забезпеченому викладачем інтересу студентів до навчальної діяльності; успішність й швидкість навчання та розвитку залежать, за інших рівних умов від включення студентів у навчально-пізнавальну діяльність на оптимальному для певного студента рівні вивчення навчального матеріалу тощо [9].

Навчальні заклади ВНЗ I–II рівнів акредитації готують фахівців середньої ланки, виконують важливі функції підвищення освітнього й культурного рівня особистості, що обумовлює не тільки професійну, а й загальноосвітню цінність цього рівня освіти. Вирішення питання щодо підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців, зниження соціальної дезадаптації в процесі вузівського навчання передбачає урахування сутності професійного становлення фахівців, вікових особливостей студентів, психологічних аспектів навчальної діяльності у вузі, специфіки формування майбутнього фахівця тощо. У ВНЗ I–II рівнів акредитації вік студентів-першокурсників становить 15–16 років. Це — період залишкових проявів дисгармонії підліткового віку, зміни соціальної ситуації віку, яка в першу чергу характеризується тим, що юнак стоїть на порозі вступу до самостійного життя; період поступової зміни вимог до особистості юнака з боку дорослих, зміни власних пріоритетів тощо. Отже, соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов ВНЗ I–II рівня акредитації є складовою професійної адаптації студента й обумовлена, передусім, їх віковими особливостями.

Аналізуючи теоретичні аспекти проблеми адаптації особистості до нових умов, ми дійшли висновку, що урахування загальних механізмів адаптації особистості у вирішенні питань адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ I–II рівнів акредитації дасть змогу визначити конкретні засоби реалізації механізму адаптації з урахуванням специфіки конкретного навчального закладу, об'єктивні критерії успішності соціально-психологічної адаптації студентів. Ці питання стали предметом нашого подальшого дослідження.

Висновки

Унаслідок проведеного теоретичного аналізу проблеми адаптації студентів до нових умов навчання виявлено наступне:

- адаптація є цілісним, системним процесом, який характеризує взаємодію людини із природним і соціальним середовищем. Виділення різних видів і рівнів адаптації певною мірою є штучним і служить цілям наукового аналізу й опису цього явища;
- процес адаптації людини в нових умовах існування має тимчасову динаміку, етапи якої пов'язані з певними психологічними змінами, що проявляються як на рівні стану, так і на рівні особистісних властивостей;

- існує багато визначень адаптації, кожне з яких висвітлює та підкреслює певні ознаки, які, на думку авторів, є особливо важливими;

- у вивченні адаптації одним з найактуальніших питань є питання про *співвідношення адаптації й соціалізації*. Процеси соціалізації й соціальної адаптації тісно взаємозалежні, оскільки відбивають єдиний процес взаємодії особистості й суспільства. Явище соціалізації визначається як процес і результат активного відтворення індивідом соціального досвіду, здійснюваного в спілкуванні й діяльності. Поняття соціалізації більшою мірою відноситься до соціального досвіду, розвитку й становлення особистості під впливом суспільства, інститутів і агентів соціалізації. Під час соціалізації здійснюються розвиток, формування й становлення особистості, коли соціалізація особистості є необхідною умовою адаптації індивіда в суспільстві. Соціальна адаптація є одним з основних механізмів соціалізації, одним зі шляхів повної соціалізації;

- на основі відповідності цілей результатам діяльності особистості виділяють основні різновиди адаптаційних процесів: адаптованість, неадаптованість, дезадаптивність;

- соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов ВНЗ I–II рівнів акредитації є складовою професійної адаптації студента й обумовлена, насамперед, їх віковими особливостями;

- вирішення питань соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ I–II рівнів акредитації навчання неможливо без урахування загальних механізмів адаптації особистості й передбачає подальше дослідження питань щодо визначення конкретних засобів реалізації механізму адаптації з урахуванням специфіки конкретного навчального закладу, визначення об'єктивних критеріїв успішності соціально-психологічної адаптації студентів тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — Ленинград : Изд-во Ленинград. ун-та, 1968. — 340 с.

2. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. — 1989. — № 1. — С. 92–100.

3. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. — Ленинград : Наука, 1988. — 270 с.

4. Левченко М. В. К вопросу об адаптации студентов младших курсов к условиям обучения в педвузе / М. В. Левченко // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов: материалы симпозиума. — Ереван, 1973. — С. 82–87.

5. Маркарян Э. С. Теория культуры и современная наука / Э. С. Маркарян. — М. : Мысль, 1983. — 264 с.

6. Милославова И. А. Понятие и структура социальной адаптации: автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. филос. наук : 09.00.11 / И. А. Милославова ; Ленинград. гос. ун-т. — Ленинград, 1974. — 24 с.

7. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности: формы, механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. — Ереван : Изд-во АН Армян. ССР, 1988. — 263 с.

8. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. — М. : Просвещение, 1969. — 419 с.

9. Подласый И. П. Педагогика. Новый курс : учебник для студ. пед. ВУЗов: в 2 кн. / И. П. Подласый. — М. : ВЛАДОС, 1999. — 576 с.

10. Реан А. А. Психология адаптации личности: учеб.-науч. изд. / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. — 480 с.

11. Росляков А. Е. Социально-психологическая адаптация студентов в условиях вуза: автореф. дис. на соис. учён. степ. канд. психол. наук : 19.00.05 / А. Е. Росляков ; Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль, 2003. — 16 с.

Буланкина И. Г.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ
К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗе I–II УРОВНЕЙ АККРЕДИТАЦИИ**

Дан теоретический анализ сущности понятия «адаптация». Раскрыты механизмы процесса адаптации личности к новым условиям в целом и обучения, в частности. Раскрыты теоретические аспекты проблемы социально-психологической адаптации студентов к условиям обучения в высшем учебном заведении I–II уровней аккредитации.

Ключевые слова: *адаптация, социально-психологическая адаптация, профессиональное становление.*

Bulankina I. G.

**THEORETICAL ANALYSIS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL STUDENTS'
ADAPTATION FOR STUDIES AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
I–II LEVELS OF ACCREDITATION**

Presents a theoretical analysis of the nature of «adaptation» expression. The mechanisms of the process of adaptation of the individual to new conditions in general and education in particular was expanded. The theoretical aspects of socio-psychological students' adaptation to the environment of learning in higher education institutions I–II levels of accreditation.

Key words: *adaptation, socio-psychological adaptation, professional development.*