

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

УДК 159.96:37.03

С.М. Кондратюк,
*Хмельницький інститут
соціальних технологій
ВМУРОЛ «Україна»*

Процес адаптації надзвичайно динамічний, це безупинний процес активного пристосування до постійних умов соціального середовища і навчальної діяльності. Успішність адаптації багато в чому залежить від цілого ряду об'єктивних і суб'єктивних умов, функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки кожної людини, усвідомлення мотивів своєї поведінки. Недостатньо розвинуте уявлення про себе призводить до порушення адаптації, що може призвести до порушення взаємин, зниження працездатності, погіршення стану здоров'я.

Адаптована особистість – особистість, яка знаходиться не завжди, але в більшій мірі в адаптованому стані і володіє високорозвинутими здібностями і уміннями до виходу із дезадаптованого стану, «зняття» дезадаптованих факторів [11].

Створення сприятливих психолого-педагогічних умов для подолання студентами труднощів адаптації в перехідний період забезпечує неперервність навчально-виховного процесу і наступність розвитку особистості.

Більшість дослідників погоджується з тим, що насамперед в абітурієнтів після періоду психічного стану радості, успіху, віри в майбутнє, планування перспектив студентського життя, очікування початку навчального року настає цілком реальний і досить складний для більшості першокурсників період адаптації, який триває в більшості випадків весь семестр. На жаль, не кожен першокурсник успішно включається до студентського життя, перед першою екзаменаційною сесією знижується самопочуття, активність студентів (деяка нормалізація настає у другому семестрі).

Аналіз наукової літератури дозволив дійти висновку, що проблема адаптації вивчалася на різних рівнях вітчизняними психологами та зарубіжними ученими Ф.Б.Березін [2], В.П.Казначєєв [3], О.М.Кокун [5], В.С.Медведєв[8], А.А.Напчаджан [9], Ж.Піаже [12] та інші.

Метою статті є теоретико-експериментальний аналіз проблеми адаптації першокурсників до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі.

Адаптація може характеризуватися такими ознаками:

- інформативність, яка виражає професійну спрямованість;
- самооцінка професійної відповідальності, що виражає уявлення студентів про майбутню професію, необхідні професійні якості;
- професійна підготовленість (виражає академічну успішність);
- самооцінка з погляду професійної підготовки.

Адаптація залежить від загальних і парціальних властивостей нервової системи, від індивідуальної здатності до саморегуляції.

Так, Б. М. Теплов [13] вважав, що між загальними і парціальними властивостями нервової системи існують функціонально-психологічні відмінності: загальні властивості є основою темпераменту, а парціальні – спеціальних здібностей. Ці погляди отримали розвиток в роботах В.Д. Небиліцина [10].

На думку Б. М. Когана, виділяють у процесі адаптації: внутрішню адаптацію (повне внутрішнє пристосування індивіда до норм, звичаїв, поглядів поведінки суспільства; зовнішню адаптацію (пристосування формальне); дійсну адаптацію - успішне пристосування за рахунок зміни особистості (вона може бути активною - в результаті самостійної та свідомої праці, пасивною - в результаті зміни відносин за рахунок позитивних факторів ззовні); псевдоадаптація - зміна відносин в результаті сприятливих життєвих ситуацій [4].

Інший дослідник Г. О. Балл [1], зробив такі висновки про зміст поняття: адаптація - є загальнонауковою категорією для всіх наук, які вивчають діяльність та поведінку, є багатоплановим явищем.

На думку даних дослідників, психологічна адаптація орієнтована на збереження і утворення певних характерологічних

особливостей індивіда в умовах змінного середовища, урівноваження індивіда із динамічним середовищем.

Механізм функціонування адаптації охоплює індивіда та середовище, не завжди приводить до досягнення адаптованих результатів. Адаптація реалізується через пристосування індивіда до середовища і пристосування індивідом середовища до самого себе.

Таким чином, початок навчання в університеті – це досить складний і багатогранний процес адаптації в житті кожного студента, до якого входить активне пристосування до нових умов життя, включення в кардинально новий вид діяльності, пристосування до нового соціального середовища. Важливим аспектом адаптації вважається прийняття індивідом нової соціальної ролі.

На різних етапах студентського життя співвідношення якостей студентства як об'єкта та суб'єкта діяльності неоднакове, різним є і співробітництво, взаємодія суспільних, групових, індивідуальних інтересів. Вдосконалення системи вищої освіти торкається і проблем студентства як суспільної групи, інтересів держави в отриманні спеціалістів. Особливу увагу потрібно звертати на розвиток згуртованості й удосконалення внутрішньо колективних і особистих інтересів, організаторських навичок, формуванню єдності колективних і особистих інтересів, формування і розвитку практичних навичок роботи з людьми, удосконалення методів впливу на ділові та особисті якості, формування позитивних якостей майбутнього фахівця.

Сучасне життя характеризується низкою завищених нервово-психічних навантажень, специфічних стресів і фрустрацій. Все це відбивається на успішності студентів та загрожує втратою інтересу до навчання, зниженням рівня домагань, зміною самооцінки, особистісних якостей, а потім зміною діяльності, поведінки, стосунків з викладачами, з однокурсниками, друзями, членами родини. Тому так важливо в навчальному процесі ВНЗ

своєчасно виявити студентів з симптомами тривожності, заниженої самооцінки, нейротизму тощо. А це можливо за допомогою психодіагностичних методів.

Зазначимо, фактори, що впливають на успішність адаптації, як правило, поділяють на дві групи: суб'єктивні (вік, стать, фізіологічні та психологічні характеристики людини) та фактори середовища (умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища). Ці фактори взаємозалежні і тісно пов'язані один з одним [6].

Рівень соціально-психологічної адаптації діагностувався за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» А. Г. Маклакова і А. Г. Чермяніна. Він призначений для вивчення адаптаційних можливостей індивіда на основі оцінки деяких психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик, що відображають інтегральні (узагальнені) особливості психічного і соціального розвитку.

Проте, можна виділити деякий інтервал у відповідь реакцій індивіда, який відповідатиме уявленню про психічну норму. Ступінь відповідності цьому "інтервалу" психічної і поведінкової нормативності і забезпечує ефективність процесу соціально-психологічної адаптації, що визначає особистісний адаптаційний потенціал, що є інтегральною характеристикою психічного розвитку.

Критерії ефективності адаптації до навчальної діяльності проявляються через такі сфери: поведінкова регуляція, комунікативні здібності, моральна нормативність. Оцінювання перебігу процесу адаптації за кожним компонентом відбувалося за рівнями: 1 – низький (адаптація ускладнена); 2 – середній (адаптація достатня); 3 – високий (адаптація успішна). Після проведеного дослідження багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність», у якому прийняли участь 116 першокурсників ХІСТ ВМУРОЛ «Україна», результати зобразимо у таблиці 1.

Таблиця 1

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

Рівні	ОАП	НПС	КЗ	МН
Високий	10	6	20	20
	8,6%	5,16%	30,96%	17,2%
Середній	58	54	64	80
	49,88%	46,44%	55,04%	68,8%
Низький	48	56	16	16
	41,28%	48,16%	13,76%	13,76%

А. Г. Маклаков [7] пропонує розглядати адаптацію не тільки як динамічне утворення (процес пристосування до навколишнього

середовища), але і як властивість будь-якого живого організму. Ця властивість і визначає здібності індивіда адаптуватися до умов

зовнішнього середовища, що змінюються, тобто адаптаційні здібності. Адаптаційні здібності є сукупністю індивідуально-психологічних і інтелектуальних характеристик, взаємозв'язані і складають одну з інтегральних характеристик психічного розвитку особистості - особистий адаптаційний потенціал.

Дане дослідження включає шкалу поведінкової регуляції – це поняття, що характеризує здатність людини регулювати свою взаємодію з середовищем. Зазначимо, що основними чинниками поведінкової регуляції є: самооцінка, рівень нервово-психічної стійкості (НПС), наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих людей.

У нашому дослідженні 48,16% досліджуваних знаходиться на низькому рівні поведінкової регуляції, а це свідчить про низьку толерантність до психічних та фізичних навантажень, рівень працездатності дуже низький. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале та виражене погіршення функціонального стану організму.

У 46,44% досліджуваних достатній рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності.

Високий рівень поведінкової регуляції відмічають лише 5,16% досліджуваних, для них характерний високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Проявляють високу толерантність до несприятливих психічних та фізичних навантажень.

Також важливою складовою особистісного адаптаційного потенціалу є комунікативні якості (комунікативний потенціал) студента. Оскільки студент практично завжди знаходиться в соціальному оточенні, його діяльність пов'язана з умінням будувати відносини як з викладачами, так і з ровесниками. Комунікативні здібності (або уміння досягти контакту і взаєморозуміння з оточуючими) у кожної людини різні. Вони визначаються наявністю досвіду, потребою в спілкуванні, принципами побудови контакту, груповою ідентифікацією, а також рівнем конфліктності. Комунікативні вміння формуються на основі товариськості, яка закріплюється в поведінці та стає передумовою розвитку таких якостей особистості, як спрямованість на спілкування, інтерес на людей, рефлексія, емпатія. Всі ці якості необхідні для навчання у вищому навчальному закладі.

Погано розвинуті комунікативні вміння у 13,76 % досліджуваних свідчать про те, що людина прагне до спілкування, але вона ще скута в новій групі, схильна проводити час на самоті, обмежує свої знайомства. Постійно відчуває труднощі у встановленні міжособистісних контактів з іншими. Погано орієнтується в незнайомій ситуації, не відстоює

свою думку. Часто фіксована на образах, не виявляє ініціативу, у багатьох справах уникає прийняття самостійних рішень. Отже, адаптація до нового колективу протікає тривало.

Частка досліджуваних 55,04% характеризує середній рівень їх сформованості та є свідченням того, що людина прагне контакту з людьми, не обмежує коло своїх знайомств. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з тим, до критичних зауважень відноситься адекватно, здатний відстоювати свою думку та коригувати поведінку. Вміє планувати роботу, але цей потенціал нестійкий і потребує постійного самовдосконалення.

Проте у 30,96% досліджуваних спостерігається високий рівень їх сформованості. Ці люди не губляться в нових обставинах, швидко знаходять нових друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомств. Займаються суспільною діяльністю, допомагають друзям. Часто виявляють ініціативу у спілкуванні, здатні приймати самостійні рішення у складних ситуаціях, все роблять не з примусу, а за внутрішнім бажанням. Люди з таким рівнем сформованості вміють відчувати потребу в комунікативних та організаторських видах діяльності та активно прагнуть до них.

В даному тесті, питання, що характеризують рівень моральної нормативності індивіда відображають 2 основні компоненти процесу соціалізації: сприйняття морально-етичних норм поведінки і відношення до вимог безпосереднього соціального оточення.

Дотримання моральних норм поведінки (моральна нормативність – МН), забезпечує здатність адекватно сприймати індивідом пропоновану для нього певну соціальну роль.

Мораль – сукупність усвідомлюваних людьми принципів, правил, норм поведінки. Моральність – це втілення цих принципів, правил і норм у реальній поведінці людей та стосунках між ними.

Так, 13,76% досліджуваних знаходяться на низькому рівні моральної нормативності. Вони не прагнуть дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважають за краще діяти згідно власних планів, не орієнтуючись на думку оточуючих. В повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснюватися в обхід існуючих заборон і правил.

Як видно із нашої таблиці, більшість досліджуваних проявили середній рівень моральної нормативності, а саме 68,8% досліджуваних. У цілому вони орієнтовані на дотримання загальноприйнятих і соціально

схвалених норм поведінки. В повсякденній життєдіяльності групі інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.

Засмучує той факт, що всього лише 17,2% досліджуваних показали високий рівень, адже морально зріла особистість сама регулює свої дії, незалежно від того, чи контролює її суспільство. Вони суворо орієнтовані на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. У них виражені альтруїстські якості.

Процес адаптації динамічний та залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних умов. Характеристику особистісного адаптаційного потенціалу можна отримати, оцінивши рівень поведінкової регуляції, комунікативної здатності і моральної нормативності.

Згідно з отриманими даними за результатами констатувального експерименту з'ясовано, що сприятливий рівень адаптації відбувався за взаємодії усіх трьох компонентів.

Проаналізувавши результати дослідження, ми прийшли до загального висновку, що 41,28% досліджуваних увійшли у групу низької адаптації. Це свідчить про недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідають вимогам, які ставляться до студентів в умовах навчальної діяльності. Досліджувані цієї групи мають ознаки явних акцентуацій характеру, а психічний стан можна охарактеризувати, як

граничний. Можливі нервово-психічні зриви. Такі студенти мають низьку нервово-психічну стійкість, часто конфліктні, можуть допускати асоціальні вчинки.

Група середньої адаптації складає 49,88% досліджуваних. Більшість представників цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, що у звичних умовах частково компенсовані і можуть виявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації залежить від зовнішніх умов середовища. Ці досліджувані мають невисоку емоційну стійкість. Можливі асоціальні зриви, прояв агресії і конфліктності. Вони потребують індивідуального підходу, постійного спостереження, корекційних заходів. В основному відповідають вимогам, що пред'являються як до учасника навчально-виховного процесу.

8,6% досліджуваних складає групу високої (нормальної) адаптації. Досліджувані даної групи досить легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко входять у новий колектив, досить легко і адекватно орієнтуються в будь-якій ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки. Як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість.

Отримані результати можемо зобразити за допомогою гістограми (рис.1).

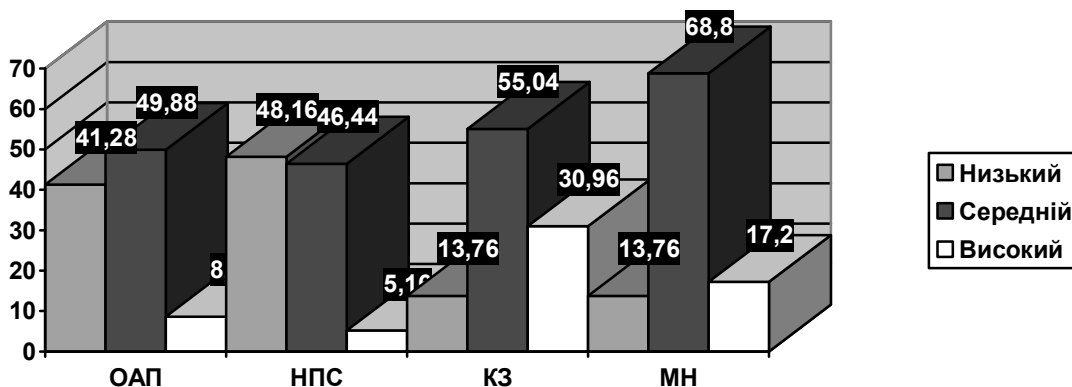


Рис.1. Рівні соціально-психологічної адаптації

Узагальнюючи результати зазначеного дослідження можна зробити висновок, що за рівнем адаптації 91,16% досліджуваних вказують на певні труднощі в навчальній діяльності, їх повільну адаптацію до нового середовища та потребують психологічної допомоги.

Здійснимо розрахунки кореляційної залежності за коефіцієнтом Юла між критеріями «адаптивність» та «продуктивність у навчальній діяльності». Знайдений коефіцієнт кореляції $a = 0,79$ і це означає, що зв'язок особистісно-

адаптаційного потенціалу з успішністю студентів прямий і виражений сильно.

А. Г. Маклаков вказує, що адаптаційний потенціал особистості формується в процесі онтогенезу і ґрунтується на генетично обумовлених індивідуальних характеристиках. Ефективність адаптації в значній мірі залежить як від генетично обумовлених властивостей нервової системи, так і від умов виховання, засвоєних стереотипів поведінки, адекватності самооцінки індивіда.

Викладачу часто доводиться докладати великі зусилля, щоб подолати школярське

відношення до навчання: орієнтацію тільки на результат інтелектуальної діяльності і байдужість до самого процесу руху думки.

Найважливіша здатність, яку повинен придбати студент у вузі - здатність вчитися, яка позначиться на його професійному становленні, бо визначає його можливості в післявузівській безперервній освіті. Навчитися вчитися важливіше, ніж засвоїти конкретний набір знань, які у наш час швидко застарівають.

Таким чином, адаптація не сталий, а динамічний процес, який залежить від ступеня підготовленості студента до адаптування. З одного боку, адаптація має вплив на формування його особистості, реалізацію індивідуальних прагнень та самовираження, а з іншого - характер адаптаційного процесу регулюється ефективністю навчання, спрямовується особистістю, залежить від особистісних якостей.

Подальші наукові дослідження в цьому напрямі стосуватимуться розробки тренінгу, який сприятиме адаптивності студентів до навчальної діяльності.

Список використаної літератури

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

2. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.:Наука, 1988. -270с.

3. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации – Новосибирск: Наука,1980. – 92 с.

4. Коган, Б. М. Стресс и адаптация. - М., 1980. – 96 с.

5. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.:Міленіум, 2004.-265с.

6. Кокун, О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 184 с.

7. Маклаков, А. Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.

8. Медведев, В. И. О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса - Л., 1984.- С. 3-16.

9. Налчаджян, А. А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии).- Ереван, 1988. – 264 с.

10. Небылицын, В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М.: Наука, 1976.

11. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика/ А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.:ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006.- 479 с.

12. Пиаже, Ж. Психология интеллекта. М., 1969

13. Теплов, Б. М. Проблемы индивидуальных различий. – М., 1961.