



ДЕЗАДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

А Обґрунтовується актуальність проблеми дезадаптації, з'ясовуються причини дезадаптації серед студентів першого курсу педагогічного коледжу в період зміни соціального середовища та умов навчання, розкривається психологічний аспект дезадаптаційних проявів серед студентів-першокурсників, їх емоційний стан, формулюються механізми подолання цих проявів і покращення психічного здоров'я першокурсників за допомогою системи комплексної психолого-педагогічної підтримки.

Ключові слова: адаптація, дезадаптація, психологічний аспект, психічне здоров'я, дезадаптаційні прояви, самооцінка, симптоми дезадаптивної поведінки, діагностика, психолого-педагогічна підтримка.

Постановка проблеми. У Законі про вищу освіту визначені основні засади функціонування вищих навчальних закладів, діяльність яких спрямована на підготовку конкурентоспроможного людського капіталу для високотехнологічного та інноваційного розвитку країни та на створення умов для самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства, ринку праці та держави у кваліфікованих фахівцях. Важливою складовою самореалізації особистості в період навчання у ВНЗ є її психічне здоров'я. В охороні психічного здоров'я студентської молоді важлива роль належить адаптації до нових умов середовища недавніх абітурієнтів, які за час вступної компанії переживають різні психічні стани: тривогу, нервову напругу, стрес, емоційну невідповідність тощо. Здавалося б, зі вступом до ВНЗ студенти відчувають радість, і ніякі негативні фактори не можуть вплинути на процес адаптації, адже вони студенти, їхні мрії здійснилися. Але та ситуація, в яку потрапляють студенти-першокурсники, виявляється досить складною і може призвести до порушення психоемоційного стану деяких представників студентської молоді в адаптаційний період. Нагромадження негативних проблем у студентів, які невзможли мобілізувати свої зусилля на навчання, а більше зосереджені на власних переживаннях, приводить їх у розряд дезадаптованих. Вони не справляються з навчальним навантаженням, пропускають заняття без поважних причин, стоять перші в списку на відрахування за власним бажанням чи із-за неуспішності за ініціативою адміністрації навчального закладу.

Поява статті зумовлена існуванням даної проблеми в педагогічному коледжі. Тривожність, страх, імпульсивність, агресія, що властиві студентам першого курсу, потребують професійного підходу до їхнього вирішення. Реальна картина статистики дезадаптованих у навчальному закладі може частково відповідати статистиці відрахувань. Сьогодні в навчальному закладі відсутня кваліфікована, діагностично обґрунтована психологічна допомога студентам, що переживають кризову ситуацію у зв'язку з дезадаптацією в психологічному аспекті.

Виявлення та подолання проблем дезадаптації у студентів першого курсу є актуальними у педагогічному коледжі й спрямоване на необхідність звести до мінімуму спровоковані дезадаптацією прояви психічної нестабільності. Робота з такими студентами потребує системного підходу, який би включав статистичний аналіз труднощів, пов'язаних з

адаптацією, індивідуальний підхід до студентів, що перебувають у стані дезадаптованості, психологічну допомогу. Отже, вивчення та дослідження даної проблеми та розроблення стратегічних шляхів її подолання є нагальними. Актуальність дослідження даного питання визначається необхідністю планування психолого-педагогічних дій, спрямованих на покращення психоемоційного стану, здоров'я, інтелектуального і творчого потенціалу і, відповідно, успішності студентів-першокурсників, з метою попередження їхнього відсіву у першому семестрі навчання.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема адаптації першокурсників є однією з ключових у сучасних дослідженнях. У тісному зв'язку з нею розглядається проблема дезадаптації. Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що дане питання знайшло досить широке відображення в роботах науковців. Досліджувалися, зокрема, уявлення про адаптацію, її закономірності та механізми загалом (Г. О. Алл, Ф. Б. Березні, В. П. Казначеев, Ф. З. Меерсон, О. О. Налчаджян та ін.). Актуальним проблемам адаптації молоді до нових умов життєдіяльності та взаємин у соціальній групі присвячені праці вітчизняних (В. Л. Кікоць, В. А. Петровський, О. В. Симоненко, Т. В. Середа, О. І. Гончаров, А. Д. Ерднієв, М. І. Лісіна, Є. А. Фрицюк, А. В. Фурман) і зарубіжних учених (Г. Айзенка, Е. Еріксон, Д. Клаузен, Г. Селліван, З. Фрейд та ін.). В окремих психологічних дослідженнях вирішуються завдання адаптації молоді до навчання у ВНЗ у т. ч. і педагогічного профілю (О. І. Борисенко, А. В. Захарова, М. В. Левченко, Л. В. Литвинова, О. Г. Мороз, В. С. Штифурак та ін.). Увага дослідників в основному зосереджується на вивченні різноманітних факторів, у т. ч. й особистісних властивостей, які викликають процес дезадаптації першокурсників.

Дезадаптації приділяється значна увага в працях педагогів, психологів, фізіологів (В. О. Каверіна, М. М. Безрукіх, Н. І. Уткіної, Є. М. Горланової, І. В. Дубровіної, С. П. Єфімової, А. І. Захарова, Л. І. Божович, Р. В. Овчарової та ін.).

У статті ставили за мету з'ясувати причини дезадаптації серед студентів першого курсу педагогічного коледжу у період зміни соціального середовища та умов навчання, розкрити психологічний аспект дезадаптаційних проявів у студентів-першокурсників і сформулювати механізми подолання цих проявів (на прикладі студентів педагогічного коледжу).

Виклад основного матеріалу. Емоційний стан першокурсника на початку першого семестру є досить специфічним і залежить від успішного проходження процесу адаптації, який триває від 2–3-х тижнів до декількох місяців. Цей емоційний стан виникає як результат несвідомого співвіднесення попередніх очікувань першокурсника від навчання у ВНЗ та його перших вражень від цього процесу. Можна припустити, що його очікування від навчання породжують як піднесення, ейфорію, так і певну тривогу, пов'язану з побоюванням різного роду неуспіху як у навчальній, так і у міжособистісній сферах [9]. У ході дослідження було проведено анкетування студентів групи відділу дошкільної освіти. У зв'язку з вищесказаним, студенти на питання, що вони переживали у перші дні навчання, відповіли, що це була радість, очікування нового, бажання добре вчитися і в той же час тривога (навіть приємна), страх, невпевненість, вони були схвильовані, знервовані. Із 20 опитаних студентів 15 переживали двоякі почуття, а 5 – лише негативні. Вкінці другого семестру четверо із п'яти так і не позбавилися негативних емоцій, пов'язаних із навчанням у коледжі, але двоє із тих, хто переживав двоякі почуття, на цей час не відчувають задоволення від того, що є студентами педагогічного коледжу. Таким чином, спостерігаємо розрив між цілями і результатами діяльності студента, що призводить до дезадаптації.

О. Є. Задорожна, спираючись на критерії рівня адаптації між цілями і результатами діяльності особистості, розмежовує різновиди показників адаптаційних процесів:

- адаптивність як справжня або відносна гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевим результатом, яка супроводжується позитивним ставленням (опіанкою, розумінням, прийняттям тощо);

- неадаптивність як більшою чи меншою мірою усвідомлена відповідність між цілями і результатами діяльності, яка породжує амбівалентні почуття й оцінки, але яка не справляє психотравмуючого впливу на особистість;

- дезадаптивність як певна дисгармонія між цілями та результатами, яка є джерелом психічної напруги (стрес, психічний зрив, шок, паніка і таке інше) [3].

Зупинимось на останньому різновиді, який є результатом неспроможності студента адаптуватися.

У науці дезадаптацією називають процес, який призводить до порушень взаємодії із середовищем, поглиблення проблемної ситуації і супроводжується зовнішніми і внутрішніми конфліктами [9, с. 124]. О. В. Харченко вважає, що феномен дезадаптації є проявом переживання стресу в період пристосування до умов вищої школи [10].

Проблема, що визначає неминучість адаптаційного процесу – це одвічна проблема невідповідності суб'єктивних очікувань і наявних умов реальної дійсності. Основна причина дезадаптації полягає у неузгодженості між інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом студента, з одного боку, і можливостями його реалізації, з іншого. Ще однією важливою причиною дезадаптаційної поведінки студентів до умов навчання у вищому закладі освіти є відмінності шкільного та студентського колективів, а також проблеми спілкування та умін-

ня налагоджувати контакти в цілому. А причиною дезадаптації у педагогічному коледжі є невідповідність між базовим рівнем пізнавальної та інтелектуальної активності студента та об'єктивними вимогами, які висуваються перед майбутніми педагогами, так як специфіка професійної діяльності педагога априорі передбачає високий рівень розумового розвитку особистості [1, с. 113].

Психологічні прояви дезадаптації може спостерігати класний керівник, викладач, вихователь гуртожитку. Розгубленість, розчарування, пригнічений стан, роздратування, замкнутість або агресивність, і все це на фоні неуспішності. Більшість зі студентів шукає приводу, щоб не піти на заняття, навіть якщо це загрожує неатестацією. Фізіологічна реакція організму – втома, загострення «хронічних» хвороб, які «не піддаються» лікуванню. Такі студенти мало спілкуються, не мають друзів, їм здається, що всі їх зрадили. Часто вони незадоволені собою, не розуміють, що з ними відбувається. Серед групи студентів відділу дошкільної освіти задоволеною собою виявилася лише одна студентка, інші хочуть вдосконалитися, працювати над собою, краще вчитися, змінюватися.

Характерна також відсутність підтримки зі сторони батьків, які не впізнають своїх дітей, не розуміють їх стану, і, намагаючись дати їм освіту, застосовують авторитарні методи впливу. Тільки четверо з опитаної групи розповідають батькам, як їм не подобається навчатися в коледжі, всі інші налаштовані позитивно. Три студентки виявляють бажання повернутися додому, до батьків, у свою школу, зізнаються, що вони сумують і злятаються із-за розриву зі старими друзями, пишуть, що у них немає розваг і що вони майже не відпочивають.

Показником адаптованості є також стосунки з колективом групи. Серед опитаних студентів першого курсу задоволені стосунками з колективом 7, не зовсім добре складаються стосунки з колективом групи у 12 студентів і одна студентка зізналася у неможливості спілкування з групою, і що вона ненавидить свою групу та має із-за дівчат постійні нервові зриви. Зрозуміло, що в групі є проблеми дезадаптації, які виявляються у переживанні негативних емоцій, стану стресу, нервового напруження, невірноваженості, і вони потребують негайного вирішення.

Адаптація студента ускладнюється відмінністю способів викладання у середній школі та ВНЗ. Нерозуміння лекцій, що викладаються в іншому ключі, ніж уроки в школі, відсутність щоденного контролю негативно впливають на успішність і самопочуття студентів. Це стосується, насамперед, тих першокурсників, у яких переважає екстернальність у ставленні до навчання, яка трактується як психологічний чинник прояву дисгармонійних емоційних станів особистості (тривожність, агресивність, фрустрація, депресія, нейротизм та емоційний дискомфорт), недостатньо розвинені навички самостійної роботи [6, с. 347–356]. Є серед дезадаптованих студентів і такі, які все ж намагаються вчитися, але їм фізично не вдається охопити той обсяг матеріалу, який необхідно вивчити, хоча витрачають на це чимало часу, недосипають. У такому разі негативна оцінка стає для них справжньою трагедією, викликає сльози, їм здається це надміру несправдливо.

вим, адже вони потратили скільки зусиль, у той час як інші без усякого напруження отримують кращі оцінки.

Найсуттєвіші причини дезадаптаційних переживань студентів пов'язані з глибшими пластами особистості, оскільки поворотні події в житті людини потребують особистісних змін, перебудови всієї системи «Я», що досить болісно переживається особистістю. Знижена самооцінка є показником психологічної дезадаптації студента першого курсу. Тому на перших порах треба дослідити самооцінку особистості. Мета дослідження – виявити ознаки дезадаптивної поведінки, психологічні риси, в яких виявляється ця поведінка. Проведене дослідження базується на способі вибору слів, які характеризують окремі якості особи – еталонні риси бажаного та небажаного образу «Я» [8]. Після оброблення результатів заносимо їх до зведеної таблиці. Виявлено, що неадекватну завищену самооцінку мають 15% студентів, адекватну занижену – 20%, адекватну завищену – 65%.

Вище була представлена очевидна картина дезадаптаційних станів студентів першого курсу. У спеціальній літературі узагальнюються всі симптоми (прояви) психологічної дезадаптації, про які має знати кожен, хто працює у педагогічному коледжі:

- 1) підвищення показника емоційного збудження, тривожності, нейротизму;
- 2) зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості;
- 3) з'являється почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, вчителями, батьками, а в поведінці в цілому – надмірна сором'язливість;
- 4) зниження успішності, недостатня увага й зосередженість на уроках;
- 5) скарги на погане самопочуття, сон;
- 6) втрата інтересу до навчання.

Внаслідок цих проявів розвиваються непродуктивні форми реагування, симптоми порушення поведінки, психічні розлади різного ступеня.

Психологічний аспект дезадаптації розглядає стан особистості студента, викликаний хронічною емоційною напруженістю, зниженням психічних функцій, фізіологічним нервовим виснаженням і виникненням симптомів псевдоадаптивної поведінки (невротичних симптомів). Серед емоційних розладів, які проявляються частіше, опитані студенти відзначили знаком + прискорене серцебиття, дрижання, коливальні рухи тулуба, вологість долонь тощо.

Прояви психологічної адаптації у навчальній діяльності пов'язані з погіршення концентрації уваги, зниженням функцій пам'яті, труднощами у мовленні (важко підшукуються слова, паузи, недоречне жестикулювання), страхом перед різними формами контролю, перед публічними виступами, усвідомлення себе окремо від колективу групи тощо.

За результатами досліджень найтипівішими симптомами дезадаптаційної поведінки першокурсника виявилися:

- 1) підвищена тривожність і пов'язана з нею апатія, в'ялість, інертність;
- 2) дефіцит міжособистісних контактів, закритість;
- 3) страх, переживання стресових ситуацій.

Рівень тривожності показує внутрішнє ставлення студента до певного типу ситуації і дає непрямую ін-

формацію про характер взаємин з однолітками й дорослими.

Розглянемо підвищену тривожність. Особливо високий ступінь тривожності спостерігається у студентів із заниженим самооцінюванням і значною психоемоційною вразливістю. Вони сором'язливі, апатичні, в'ялі, інертні. Це дуже невпевнені в собі люди з почуттям страху перед невідомим, воліють не звертати на себе увагу оточуючих. Дезадаптивна тривожність студентів інколи супроводжується агресивністю. Психологічно агресія виступає одним із основних способів вирішення проблем, пов'язаних зі збереженням індивідуальності та тотожності, із захистом і зростанням почуття власної цінності, самооцінки, рівня домагань.

Агресивні дії виступають як: 1) засіб досягнення будь-якої мети; 2) спосіб психологічної розрядки; 3) спосіб задоволення потреби в самореалізації і самоствердженні [7].

Через підвищену тривожність вони не можуть проявити себе в навчанні, не проявляють ініціативи в громадській роботі.

Невпевнений, тривожний студент завжди недовірливий. Він побоюється інших, чекає нападу, глузування, образи, сприяє утворенню реакції психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Реакція психологічного захисту виражається у відмові від спілкування й уникнення осіб, від яких йде «загроза». Такі студенти, як правило, самотні, замкнуті, малоактивні. Це, як правило, позначається на налагодженні контактів із оточенням і створює їх дефіцит.

На заваді психічного здоров'я студентів-першокурсників постає фобічний синдром – нав'язливе *переживання страху*. О. Осадько вважає страх проявом особистісних самообмежень [5, с. 26–28]. Ми говорили, що страх відчують майже всі студенти першого курсу у перші дні, тижні навчання. Цей страх пов'язаний із невідомістю входження у нове життя. Страх старі й ті, які виникають у процесі адаптації, мають різну природу. Виходячи з анкетування групи студентів відділу дошкільної освіти, які відповідали на питання, у зв'язку з чим ви переживаєте страхи, ми виділили декілька груп страхів. Перші із них пов'язані з проблемою спілкування, бажанням бути почутим, авторитетним, бути не гіршим за своїх одногрупників, прагненням правильно висловити свої думки, не бути висміяним. Інші страхи пов'язані з навчанням і серед них переважає страх відповідати біля дошки, отримати негативну оцінку, не написати контрольну роботу, не здати залік, бути відрахованим тощо. У дезадаптованих студентів страх переростає в невроз страху.

Виділяємо основні психічні прояви, що супроводжують процес дезадаптації. Але треба пам'ятати, що їхній поділ досить умовний, оскільки і в походженні, і в клінічній картині є багато спільних проявів, які фіксують психологічний дискомфорт студента-першокурсника.

Безперечно, в педагогічному коледжі створені сприятливі умови для адаптації студентів нового набору. Але при реалізації освітнього процесу й взаємодії зі студентами необхідно надати конкретну адресну допомогу тим студентам, які переживають психічні ускладнення в період адаптації і поступо-

во виявляють ознаки дезадаптованості. Ця допомога ґрунтується на особистісно зорієнтованому підході. Адресна допомога можлива лише при умові якісного оброблення результатів діагностики, яка допоможе виявити причини та ступінь дезадаптації студентів, здійснити комплексну корекцію та виробити механізм усунення проявів дезадаптації серед студентів першого курсу. З метою зменшення кількості дезадаптованих студентів пропонується в педагогічному коледжі розробити систему психолого-педагогічної підтримки студентів у процесі адаптації. Система має складатися з психолого-розвивальних, діагностичних, тренінгових та корекційних видів роботи, що мають проводитися протягом першого місяця навчання. Особливо доцільними будуть прийом корекційної роботи з першокурсниками, для яких характерні тривожність і страх. На закінчення даного терміну провести психолого-педагогічний консиліум, який допоможе виробити спільну лінію взаємодії спеціалістів коледжу з дезадаптованими студентами в мікрогрупах та індивідуально. Досвід організації такої роботи існує, його треба проаналізувати підібрати найприйнятніший для нашого педагогічного закладу. Доцільним буде використання тренінгових форм корекції для подолання дезадаптивних переживань і психолого-педагогічних рекомендацій щодо навчального процесу:

- напруга зменшиться, якщо перед початком лекції, практичного заняття, семінару повідомити студентів про план роботи на найближчий час, а також передбачені форми і види роботи на уроці та види контролю, щоб уникнути ефекту несподіванки, який здатен викликати стійкі емоційні переживання;

- матеріал подавати невеликими, логічно завершеними блоками;

- завдання як на заняттях, так і домашні мають бути компетентісно вмотивованими, умови завдань повинні бути чітко сформульовані;

- творити на уроці атмосферу взаємодопомоги і підтримки, доречною буде можливість задати запитання вчителю й усунути проблему нерозуміння;

- створити атмосферу успіху, дати можливість студентам працювати в невеликих групах, парами тощо.

При використанні даних рекомендацій треба враховувати індивідуальні особливості студентів та їх

вік, специфіку навчальної дисципліни та стиль педагогічної взаємодії [1, с. 114].

Висновки. Опрацювання літератури й особливо дослідження довели, що проблема психологічної дезадаптації серед студентів першого курсу дійсно існує й болісно переживається кожною особистістю, крім того, вона не залишена поза увагою ні вченими, ні практичними психологами. У спеціальній літературі спостерігається комплексний підхід до розв'язання цієї важливої проблеми від виявлення аж до повного усунення симптомів дезадаптації.

Зрозуміло, що в рамках однієї роботи неможливо з'ясувати та висвітлити всі соціально-психологічні та особистісні проблеми, характерні для дезадаптованих студентів. Проте нам вдалося висвітлити причини дезадаптації та описати її психологічні прояви, серед яких знижена самооцінка, тривожність, страх, апатія, агресія тощо. Саме ці прояви ведуть до погіршення психічного здоров'я особистості.

Нами сформульовано механізм подолання проявів дезадаптації, який носить комплексний характер і запропоновано психолого-педагогічні рекомендації, що сприяють запобіганню формування дезадаптивних симптомів під час занять. Отже, у педагогічному коледжі є оптимістичні підстави шляхом активізації механізмів адаптації запобігти виникненню проявів дезадаптації.

📖 Список використаних джерел

1. Соціальна педагогіка. 5-те вид. перероб. та доп. : підручник / за ред. А. Й. Капської. – Київ : Центр учб. літ-ри, 2011 – 347–356 с.
2. Волошина, Л. Проблеми адаптації студентів педколеджа [Текст] / Л. Волошина, Ю. Шилова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 12. – С. 112–114.
3. Задорожна, О. Є. Психологічні умови успішної адаптації першокурсника до навчання у вищому навчальному закладі [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.psyh.kiev.ua>.
4. Прихожан, А. М. Психология / А. М. Прихожан, И. В. Дубровина. – Москва : АКАДЕМИЯ, 1999 – 461 с.
5. Гончаренко, Т. Агресивна дитина // Психолог. – 2004. – №5. – С. 26 – 28.
6. Життєві кризи особистості : наук-метод. посіб. : у 2 т. / ред. рада : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. – Київ : ІЗМН, 1998 – Ч. 2. – 568 с.
7. Краткий психологический словарь [ред. Петровский А. В.; Ярошевский М. Г.]. – Москва : Политиздат. – 1985. – 430 с.
8. Корольчук, М.С. Психодіагностика: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М.С. Корольчук, В.І. Осьодло / за заг. ред. М. С. Корольчука. – Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400 с.
9. Проблеми адаптації і дезадаптації студентів до навчального процесу та феномен стресу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://kre.ru/infopsikologijasotsiologija/141507/1.html>.
10. Хоменко, О. В. Дезадаптація студентів в умовах навчання в вищій школі як фактор проявлення стресу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psyjournals.ru/psyedu/2013/n4/66267.shtm>.

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 01.02.2016

Грисенко Л. П. Дезадаптація студентів першого курсу: психологічний аспект.

Ⓐ *Обосновывается актуальность проблемы дезадаптации, выясняются причины дезадаптации среди студентов первого курса педагогического колледжа в период изменения социальной среды и условий обучения, раскрывается психологический аспект дезадаптационных проявлений среди студентов-первокурсников, их эмоциональное состояние, формулируются механизмы преодоления этих проявлений и улучшения психического здоровья первокурсников с помощью системы комплексной психолого-педагогической поддержки.*

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, психологический аспект, психическое здоровье, дезадаптационные проявления, самооценка, симптомы дезадаптивного поведения, диагностика, психолого-педагогическая поддержка.

Grysenko L. P. First-year students' disadaptation: psychological aspect.

Ⓢ *The author points out the relevance of disadaptation problems, comes to the conclusion of the disadaptation causes among pedagogical college students at the beginning of their studying. The first year in the college is a period of changes in the social and learning environment. The author explains the psychological aspects of disadaptation manifestations among the first-year students, their emotional state, creates methods to overcome these symptoms and improves the student mental health with a help of a complex system of psychological and pedagogical support.*

Key words: adaptation, disadaptation, the psychological aspects of mental health, deconditioning symptoms, self-esteem, symptoms of disadaptation manifestations, diagnosis, psychological and pedagogical support.