

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ПРЕАДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОГО СВІТУ

Новікова Ж.М.

Національний університет «Львівська політехніка»

У статті розглядаються особливості психологічної адаптації та преадаптації студентів-першокурсників в умовах невизначеності. Основна увага спрямована на аналіз преадаптивних стратегій та їх перевагу перед адаптивними формами поведінки. Вказується на те, поняття «адаптація» у науковій літературі розглядалась у різних контекстах, але питання адаптації студентів-першокурсників як складного і багатогранного процесу залишається актуальними у умовах різних змін. Звертається увага не те, що від швидкості та успішності проходження періоду адаптації студентом-першокурсником, залежить характер його подальшого навчання та формування його професійних компетенцій.

Ключові слова: адаптація, преадаптивні стратегії, студенти-першокурсники, соціалізація, нестабільний світ.

Постановка проблеми. Адаптація студентів-першокурсників є важливим етапом входження молодого людини у студентське життя, від того, наскільки успішно пройшла адаптація студента-першокурсника, буде залежати його подальше навчання, характер комунікації з іншими студентами та викладачами, функціонування у групі, участь у різних культурних заходах та соціальних програмах. Проблема адаптації студентів-першокурсників широко обговорюється у різних контекстах: соціальному, педагогічному та психологічному. На сьогодні є багато робіт, які досліджують процес адаптації в освітньому процесі: процес адаптації у вищих навчальних закладах, адаптація студента при зміні навчально-культурного середовища, дослідження різних складових особистості (цінності, установки, мотиви, потреби, життєстійкість) в процесі адаптації, проблема адаптаційних конфліктів тощо. Але розглядаючи проблему дослідження адаптації студентів, не можна залишити поза увагою основні підходи до адаптивних та неадаптивних стратегій у сучасній психологічній науці.

Характерно, що погляди на процеси адаптації змінюються, О. Асмолов [2; 3] вказує на те, що звичайні адаптаційні стратегії визначаються як не ефективні, звертається увага на їх обмеженість в умовах нестабільного, складного та різноманітного світу.

Невизначеність, як зазначає Д. Леонтьєв [6], стає основною ознакою сучасного світу, виклики нестабільного світу призводять до багатьох психологічних наслідків, формуванню нових індивідуальних стратегій.

Адаптивні стратегії спираються здебільшого на досвід минулого, але, на думку Д. Леонтьєва, механізм передачі досвіду від покоління до покоління не спрацьовує в умовах різних змін, молоде покоління успішніше та швидше адаптується до складного та нестійкого світу.

Тому, у сучасному житті збільшується роль преадаптивних процесів, стратегія преадаптації – це готовність до змін, вміння приймати рішення у ситуації невизначеності, без опори на власний минулий досвід та досвід інших людей, повна довіра собі, усвідомлення відповідальності за результат своїх дій та розуміння можливої поразки.

Формування та розвиток преадаптації є складним процесом, з більшого людина прагне до фізичного та психологічного комфорту, ста-

більності, і тому намагається адаптуватися, пристосуватися, створюючи для себе безпечне, знайоме, передбачуване середовище, в якому вона знає як себе поводити.

Виходячи з вище сказаного, проблема адаптації та преадаптації студентів-першокурсників є актуальною і вимагає постійного дослідження.

Аналіз досліджень і публікацій. У сучасній психолого-педагогічній літературі розглядаються різні підходи до процесу адаптації студентів-першокурсників. Найбільш розповсюджений погляд на адаптацію студентів аналізується через призму соціалізації (Т. О. Власова, Н. В. Середина, О. В. Лазарева), у психологічному контексті адаптація студента-першокурсника пов'язана з індивідуалізацією особистості, її власними переживаннями нової ситуації, переглядом цінностей, установок, потреб, переформатування мотиваційної сфери (Д. М. Дубровін).

Дослідники О. В. Арлашкіна, О. В. Наумова та О. Ю. Теврюкова, вивчаючи проблематику соціальної адаптації студентів вищих навчальних закладів, виділяють основні напрямки адаптації. Стадії адаптації студентів першого курсу визначені у роботі С. Д. Резніка, М. В. Черніковської, Е. В. Носової.

В основу нашого дослідження покладені ідеї неадаптивності, активності як виходу за межі ситуації, «надситуативна активність» (В. А. Петровський); сучасні уявлення про природу і сутність людини, про її властивості та якості в умовах невизначеності, складності та різноманітності (О. Г. Асмолов); підхід до невизначеності як основоположної характеристики сучасного світу, до психологічних наслідків, які породжує виклик невизначеності, і індивідуальних стратегій відношення до нього (Д. О. Леонтьєв).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У ході аналізу літератури, треба звернути увагу не те, що більшість робіт присвячена лише процесу адаптації студентів-першокурсників, хоча сама адаптація визначається і як пасивне пристосування, і як активний процес. Власне адаптація це, по-перше, процес впливу соціальних умов на формування особистості, на характер її життєдіяльності, по-друге, процес впливу, перебудови соціального середовища самою особистістю.

Можна сказати, що процес адаптування включає адаптацію (як пристосування до чогось,

або до когось) та активного впливу через різні форми діяльності.

Але разом з тим, практично не звертається увага на те, що молода людина існує не тільки у ролі студента, а є залученим у різні соціальні прошарки, і його адаптації залежить від загальної ситуації у суспільстві. Виходячи з того, як ми вказували раніше, сучасний світ є нестабільним, непередбачуваним, молодій людині приходиться проходити подвійну адаптацію, будучи залученою у постійний адаптаційний процес звичайного життя, та активно пристосовуватися до нового навчального середовища. Таке подвійне навантаження вимагає попередньої психологічної готовності, готовності до неочікуваних змін, до швидкого перегляду своїх компетенцій, потреб, навіть цінностей та установок, не зважаючи на те, що вони є достатньо стабільними структурами особистості.

Отже, спираючись на сучасні підходи до адаптаційних та преадаптаційних процесів, необхідно звертати увагу не тільки на важливість адаптації студентів-першокурсників, а також на сформованість преадаптивних стратегій, вміння швидко реагувати на зміни як у суспільстві, так і у навчальному процесі, студентському середовищі.

Мета статті полягає у визначенні особливостей процесу адаптації та преадаптації студентів-першокурсників у сучасному нестабільному світі.

Виклад основного матеріалу. Адаптація студента-першокурсника є складним, полімодальним, нелінійним процесом, який включає соціальну, психологічну, особистісну та фізичну адаптацію.

Особливо увага звертається на адаптацію студента як на процес соціалізації, взаємодію студентів з новим соціальним середовищем та активне пристосування до нього.

Т. Власова [4] розрізняючи поняття соціалізація та адаптація, уточнює науковий зміст поняття «адаптація особистості», звертаючи увагу на тісний зв'язок адаптації та онтогенетичної соціалізації, яке відображає складний процес в результаті якого, особистість набуває рис особистісної зрілості.

У цьому випадку, вказує вчена, адаптація як одна із сторін процесу соціалізації включає, з одного боку, засвоєння соціальних норм, правил, характер соціальних зв'язків, пристосування до константних зовнішніх умов, з іншого, активну діяльність особистості, прагнення до взаємодії та ініціативність, що викликає зміни самого середовища.

Д. Дубровін [5] пов'язує процес соціальної адаптації з процесом індивідуалізації, засвоєння моральних норм, досвіду має особистісний характер, входячи у індивідуальний простір особистості, закріплюються, або перетворюються, спираючись на особистісні смисли та можливості людини.

Аналізуючи феномен адаптації в контексті індивідуалізації, учений відмічає, що внутрішньою умовою розвитку особистості стають суб'єктивні переживання, які виникають у процесі адаптації, на основі яких, формуються інтереси, цінності, установки, змінюються потреби та мотиви.

Важливою думкою Д. Дубровіна є те, що процес індивідуалізації породжує особистісний аспект психологічної адаптації, що включає не тільки адаптацію до вимог суспільства, а також

опору на власні переживання, уявлення, думки про себе та події, які відбуваються у світі.

На думку Н. Середіної та О. Лазаревої [9], адаптація студента-першокурсника, це елемент процесу соціалізації та її головний механізм. Учені зазначають, що в умовах нової соціальної ситуації, адаптаційний процес впливає на всі структурні компоненти особистості першокурсника, тому адаптація представляє багаторівневий процес пристосування організму до нових умов середовища, якій реалізуються за рахунок специфічних та неспецифічних механізмів по усьому спектру особистісної структури людини.

Результатом успішного пристосування стає адаптованість, яка включає наступні компоненти:

1. «Адаптація». Індивід не тільки приймає норми і цінності соціального середовища, а також буде на їх основі свою діяльність та відносини з людьми, що сприяє повній самореалізації.

2. «Самоприйняття». Позитивне відношення до себе, довіра, адекватна самооцінка, визнання своїх негативних сторін та прагнення змінитися на краще.

3. «Прийняття інших». Прийняття інших, визнання їх значущості, права на власну думку, очікування позитивного відношення до себе з боку інших.

4. «Емоційна комфортність». Вказує на переважачий характер емоцій, відчуття комфорту, відсутність великої кількості негативних емоцій.

5. «Інтернальність». Відчуття причетності до власної діяльності, визначення себе активним суб'єктом, визнання власної відповідальності.

6. «Прагнення до домінування». Відображає ступень прагнення людини домінувати у відносинах, відчувати перевагу над іншими [4; 5; 9].

Аналізуючи основні стратегії адаптивної поведінки: активна зміна середовища, зміна себе, відхід від середовища та пошук нового, відхід від контакту та занурення у власний внутрішній світ, пасивна репрезентація себе, підпорядкування зовнішнім умовам, очікування зовнішніх змін, пасивне очікування внутрішніх змін, – Н. Середіна та О. Лазарева визначають, що найбільш адаптивний ефект, який вказує на високий рівень адаптивності, надає поєднання стратегій, спрямованих на активну та одночасну зміну себе та навколишнього середовища. До середнього результату адаптації призводить зовнішнє пристосування суб'єкта навчання до навчального середовища, яке не викликає внутрішніх змін, шляхом уникання середовища, або очікування зовнішніх та внутрішніх змін. Низький рівень адаптованості, пов'язаний з вираженням негативним ефектом в адаптації, проявляється у відмові суб'єкта від взаємодії з зовнішнім оточенням і занурення у свій внутрішній світ.

У науковій літературі виділяють різні форми та види адаптація студентів-першокурсників, наприклад, О. Арлашкіна, О. Наумова та О. Теврюкова [1] розглядають наступні напрямки:

– академічна адаптація (до навчального процесу);

– організаційна адаптації (до особливостей структури університету і організації навчального процесу);

– соціально-психологічна адаптація (до взаємодії з іншими студентами і викладачами, до власної ролі та статусу);

– психофізіологічна адаптація (до особливостей університетського середовища і санітарно-гігієнічними умовами навчання);

– соціально-побутова адаптація (до нових умов проживання і побуту студента).

Ми можемо бачити що, як вказує Т. Власова, адаптація студентів першокурсників – динамічно складний, багатофакторний процес, який пов'язаний з засвоєнням нового соціального досвіду, включення особистості у систему міжособистісної взаємодії, опанування та засвоєння особливостей та цінностей професії.

У психологічній літературі виділяють зовнішню та внутрішню адаптацію [1; 9]:

– об'єктивні фактори (зовнішні) середовища – природні, соціальні, соціокультурні, технічні, матеріальне становище сім'ї, контрактна або бюджетна форма навчання, проживання у гуртожитку або вдома;

– суб'єктивні фактори (внутрішні) – фізіологічні і психологічні характеристики, особливості нервової системи, пізнавальних процесів (властивості пам'яті, уваги, мислення), психічних станів (напруженість, фрустрація, тривожність, страх), спрямованість, властивості особистості, психофізичний стан.

За результатами дослідження учені визначають, що основні проблеми в адаптації виникають у студентів-першокурсників у організаційній, психофізичній та соціально-побутовій сфері.

На думку Н. Середіної та О. Лазаревої, труднощі в адаптації обумовлені, перш за все:

– розбіжностями між високим рівнем домагань студента та його низьким соціальним статусом, який визначений віком;

– розбіжностями між стилем спілкування вдома та характером взаємодії з викладачами та робітниками вищу;

– протиріччями між підвищенням рівня орієнтації на самостійність та залежністю від думки одногрупників.

Від якості та швидкості адаптування студента-першокурсника залежить успіх його формування як майбутнього спеціаліста, конкурентоспроможність на ринку праці, успішність засвоєння знань, умінь та навичок, тому соціальну адаптацію розділяють на:

– соціально-професійну адаптацію – входження у спеціальність та суспільство, оволодіння нормами і функціями майбутньої професії і соціальної діяльності;

– соціально-психологічну адаптацію – пристосування індивіда до групи, формування власного стилю поведінки.

Адаптація студентів проходить впродовж всього періоду навчання, але найбільш важливим етапом є навчання на першому курсі, хоча цей період також неоднорідний, виділяють:

– початкову стадію, коли індивід або група усвідомлюють нові правила поведінки, але ще не готові визнати систему цінностей нового соціального середовища;

– стадія терпимості, коли індивід, група і нове середовище проявляють взаємну терпимість до системи цінностей і зразкам поведінки один одного;

– асиміляція, визнання і прийняття індивідом основних елементів системи цінностей нового се-

редовища, і одночасно визнання певних цінностей індивіда, групи новим середовищем [8].

Говорячи про ефективний характер адаптації та преадаптації студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу, необхідно, перш за все встановити, який підхід буде покладений в основу у виборі образу людини. Якщо, ми визначаємо студента, як людину, яка тільки відчуває, або сприймає інформацію та переробляє її, як вказує О. Асмолов [2], людину яка пасивно сприймає навколишнє середовище, ми отримаємо пасивний тип адаптації. Перенесення фокусу на внутрішній конфлікт, конструює образ «людини неусвідомлених інстинктів, потреб», як її визначає З. Фройд, і з такої позиції, адаптація та преадаптації будуть спрямовані на вирішення внутрішніх конфліктів. Наразі, третій підхід до особистості – «людина як система реакцій», поведінка людини, формування її адаптивних механізмів залежить від характеру, особливостей зовнішніх впливів, соціальних запитів та наказів. Внутрішня цінність самої людини, її потенціальні можливості практично не враховуються, ефективна адаптації формується у разі вдалого підбору стимулів та підкріплення.

Відповідно до означених підходів до особистості, виділяють і певні види адаптивності:

– гомеостатичний варіант, як реакція організму на систему, пасивне пристосування до впливу середовища, зниження конфліктності між середовищем та індивідом, встановлення рівноваги;

– гедоністичний варіант передбачає спрямованість на збільшення задоволення та зниження страждань, негативних емоцій, станів;

– прагматичний варіант виходить із визначення людини «як раціонального», в основі лежать успіх, вигода та користь, досягнення результату, ефекту при мінімальних витратах, так званий економічний результат [2; 7].

На думку О. Асмолова, гомеостатичний, гедоністичний та прагматичний варіанти принципу адаптивності об'єднує те, що всі вони спрямовані на досягнення первинно заданої цілі, поведінка людини підпорядкована нормам, цілям які задана ззовні.

У контексті цих принципів, адаптаційні стратегії студента-першокурсника як «особистості соціального типу» пов'язані з програмами, нормами та правилами, які сформовані у даній соціальній спільноті.

Для адаптації «студента-першокурсника соціального типу» буде характерно звикання до процесу навчання, засвоєння нових форм надання інформації, культурних нормативів, норм та правил поведінки у вищому навчальному закладі, ритуалів, традицій, способів та характеру спілкування у студентській групі та з викладачами, прийняття ролі та соціальної значущості майбутньої професії, в результаті чого формується стереотипна поведінка характерна для даної соціальної групи.

Процеси адаптації до соціального середовища мають важливе значення для особистості, як вказує В. Петровський [7], процеси пристосування вирішують як завдання збереження тілесної цілісності, виживання, нормального функціонування, а також виконання вимог, очікувань з боку соціального середовища, що гарантує повноцінність суб'єкта як члена спільноти.

Зовсім інший підхід до вироблення адаптивного та преадаптивних стратегій спостерігається,

якщо образ людини – це образ активного індивіда, суб'єкта залученого у певну діяльність. Підхід до особистості – «особистості як індивідуальності», висуває на перший план неповторні індивідуальні прояви людини, забезпечуючи потенційні можливості творчого розвитку. Неадаптивні стратегії, або, як їх називає О. Асмолов [3], спираючись на термін наданий Н. Вавіловим, преадаптивні стратегії, які включають преадаптивні елементи відносно незалежні від впливу різних форм контролю, забезпечують саморозвиток системи у непередбачуваних змінах зовнішніх умов.

У разі підходу до студента-першокурсника як «особистості – індивідуальності», значущим стає особистісний, індивідуальний та суб'єктний характер діяльності, здатність структурувати свою поведінку у зовнішньому середовищі та відстоювати власні інтереси.

Висновки і пропозиції. Аналіз підходів до розуміння адаптаційних та преадаптивних страте-

гій показує, що в основі багатьох форм активності покладена складна система особистісної структури, продуктивні типи адаптивності формуються на основі творчості, прагнення особистості до самореалізації, активного мислення та уяви. Особливо ефективними такі форми адаптивності стають в умовах різких змін середовища, кризові періоди життя, коли зовнішня ситуація перестає бути прогнозованою та передбаченою, коли не можливо наперед спланувати свої майбутні. Якщо адаптація забезпечує стійку позицію індивіда, то у проблемно-конфліктних ситуаціях більшу роль відіграють індивідуальні форми поведінки, преадаптивні стратегії.

Таким чином, остаточною ціллю, адаптивних та преадаптивних стратегій студента-першокурсника, з урахуванням різноманіття їх форм, є забезпечення та підтримання індивідуальної цілісності особистості молодого людини, який є залученим у систему різних соціальних відносин.

Список літератури:

1. Арлашкіна О. В. Социальная ситуация адаптации студентов-первокурсников (по материалам исследования) [Электронный ресурс] / О. В. Арлашкіна, Е. В. Наумова, О. Ю. Теврюкова. – 2017. – Режим доступа до ресурсу: <https://org/10.24158/tpor>.
2. Асмолов А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007. – 526 с.
3. Асмолов А. Г. Интервью с академиком РАО, советником ректора РАНХиГС Александром Асмоловым [Электронный ресурс] / А. Г. Асмолов. – 2017. – Режим доступа до ресурсу: <http://www.ranepa.ru/sobytiya/novosti>.
4. Власова Т. А. Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в вузе / Т. А. Власова // Вестник ЧГПУ. – 2009. – № 1. – С. 13-22.
5. Дубровин Д. Н. Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Дмитрий Николаевич Дубровин. – М., 2006. – 23 с.
6. Леонтьев Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев // Психологические исследования. – 2015. – Режим доступа до ресурсу: <http://psystudy.ru>.
7. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности: учебное пособие для вузов / В. А. Петровский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 509 с.
8. Резник С. Д. Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в университете: опыт, проблемы, перспективы / С. Д. Резник, М. В. Черниковская, Е. В. Носова // Вестник КемГУ. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2017. – № 2. – С. 36-41.
9. Середина Н. В. Особенности адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе / Н. В. Середина, О. В. Лазарева // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2014. – № 12. – С. 51-54.

Новикова Ж.М.

Национальный университет «Львовская политехника»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И ПРЕАДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В УСЛОВИЯХ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности психологической адаптации та преадаптации студентов-первокурсников в условиях неопределенности. Основное внимание направлено на анализ преадаптивных стратегий и их преимущество перед адаптивными формами поведения. Указывается на то, что понятие «адаптация» рассматривается в разных контекстах, при этом, проблема адаптации студентов как сложного и многогранного процесса остается актуальной в условиях быстрых перемен. Обращается внимание на то, что от скорости и успешности прохождения периода адаптации студентом-первокурсником, зависит характер его дальнейшего обучения и формирования профессиональных компетенций.

Ключевые слова: адаптация, преадаптивные стратегии, студенты-первокурсники, нестабильный мир.

Novikova Z.M.

Lviv Polytechnic National University

A PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND PREADAPTATION AT THE STUDENTS-FRESHMEN IN CONDITIONS OF UNCERTAINTIES

Summary

In the article we consider features of a psychological adaptation and preadaptation at the students-freshmen in conditions of uncertainties. A main attention was directed at the analysis of the preadaption strategies and its advantages in comparison with the adaptation strategy. It was indicating what notion «adaptation» is considering in the different contexts however the problem of adaptation the students as complicated and multifaceted process is topical in the conditions of rapidly change. We pay attention what if the students-freshmen are quick and successfully adapting then their leaning and shaping professional competences will be better.

Keywords: adaptation, preadaptive strategies, first-year students, socialization, unstable world.