

**ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТАЦІЇ  
СТУДЕНТІВ І КУРСУ ДО УМОВ  
НАВЧАННЯ У ВНЗ**



*Семперович Юлія, Долженко Людмила, Кривчикова Олена*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Аннотація**

Стаття посвячена проблеме адаптации студентов I курса к условиям обучения в вузе. Рассматриваются способы адаптации, используемые студентами I курсов при вхождении в вузовскую среду. Поскольку одной из стратегических задач национального образования является воспитание молодежи в рамках ответственного отношения к собственному здоровью как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Решение этой задачи осложняется в связи с тем, что современный этап развития общества в Украине характеризуется ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения, ростом уровня хронизации заболеваний среди детей и молодежи, что создает препятствия для нормального формирования у молодых людей защитных адаптационных механизмов.

**Ключевые слова:** адаптация, студенты, социально-психологическая адаптация, психологическая подготовленность, интересы, мотивы.

**Annotation**

This paper deals with the problem of adaptation first-year students to the conditions university studies. The methods of adaptation used at junior students entering the university environment. Because, one of the strategic objectives of national education is the education of young people within a responsible attitude to their own health as the highest individual and social values. Solving this problem is complicated due to the fact that modern society characterized in Ukraine deteriorating health of the younger generation, growth of chronic diseases among children and young people, which creates obstacles for the normal formation of young people protective adaptive mechanisms.

**Keywords:** adaptation, students, social and psychological adaptation, psychological readiness, interests, motives.

**Постановка проблеми та аналіз основних досліджень і публікацій.** Навчання у вищому закладі освіти для сучасної молоді людини є один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов і нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг ВНЗ (Г.К. Стадников, 2005; В.В. Пономарева, 2001).

Основний вид діяльності студента – професійне навчання, стає більш складним за формами та змістом, а тому підвищує вимоги до особистості. В контексті розгортання цієї тенденції для останньої психологічно важливо піти шляхом адекватної самозміни, саморозвитку та квітальної самореалізації. Спроможність адаптуватися, долати труднощі, віднайти своє місце у життєвому просторі – є вирішальним чинником вдалого розвитку молоді людини, а в майбутньому – фахівця з вищою освітою (В.Є. Білогур, 2002; Г.А. Конник, В.А. Темченко, Т.Е. Усова, 2009).

У ВНЗ процес навчання першокурсників налагоджується непросто, характеризується великою динамічністю психічних процесів і станів, які зумовлені зміною соціального довкілля. Зокрема, вступ до навчального за-



кладу у значної частини молоді супроводжується дезадаптацією, що спричинена новизною студентського статусу, відсутністю референтної групи, підвищеними вимогами з боку професорсько-викладацького складу, напруженістю та жорстким режимом навчання, збільшенням обсягу самостійної роботи і самовідповідальності загалом. Усе це вимагає від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей для успішного входження в нове оточення та якісно інший ритм життєдіяльності.[5]

Дослідження виконуються згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015рр. за темою 3.1. «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733).

**Мета дослідження.** Проаналізувати проблеми адаптації студентів I курсу до умов навчання у вищому навчальному закладі.

**Результати дослідження.** За час навчання в університеті в житті студентів відбуваються значні зміни як психологічного, так і соціального плану. Зокрема, відбувається якісний стрибок від позиції школяра до соціально-психологічної позиції майбутнього спеціаліста, тобто від позиції учнівської молоді до позиції керівника, професіонала. Помилково вважати, що першокурсники є цілковито самостійними, морально та соціально зрілими суб'єктами. Адаптація випускників середньої школи до системи навчання у вузах є багаторівневим і багатоплановим явищем, яке базується на багатьох механізмах: звикання, пристосування, відтворення, взаємодоповнення, творення, управління та самоуправління. Процес адаптації є інтеграцією впливів різноманітних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища. Дослідження Скрипник В. довели, що більшість студентів I курсу (96,4%) перебувають у ма-

теріальній залежності від батьків і родичів; 59,2% першокурсників підкреслюють свою психологічну залежність від батьків, сім'ї; 89,5% відзначають психологічну залежність від друзів. Фактично всі іногородні студенти (98,7%) нудьгують за домом, родичами, друзями, у 71% – проблеми і складнощі з новим режимом дня, організацією харчування, відпочинку, самостійною підготовкою тощо [7, 9].

У результаті проведення чисельних діагностичних процедур (бесіда, анкетування, спостереження, експертне оцінювання) (В.Г. Арефьев, 2007; Е.Е. Вільковський, 2005; О.Д. Дубогай, 2005) нині засвідчено, що є можливість виокремити кілька груп труднощів у навчанні студентів-першокурсників. Перша група стосується великої кількості студентів. Це відсутність у першокурсників багатьох спеціальних організаційно-навчальних навичок, необхідних у вузівському навчанні: конспектування лекцій та першоджерел, користування бібліотекою тощо. Зазвичай, подібні вміння й навички дуже швидко набуваються, але зафіксовано негативний вплив їхньої відсутності на успішність навчання і на цілісні показники адаптації студентів [8].

До цієї ж групи слід віднести відсутність адекватних комунікативних навичок. Перш за все, це особливості спілкування студентів з викладачами. Відомо, що цей процес дуже відрізняється від взаємодії із шкільними вчителями і спроби студентів "перенести" шкільний стиль у вузівське життя, як правило, є неефективними і досить конфліктними. Слід зазначити, що в цілому ці проблеми досить легко коригуються але, як не дивно, часто вони зберігаються тривалий час і серйозно впливають на успішність навчання [4]. Пояснюється це тим, що у вузах не передбачено спеціальних заходів щодо корекції шкільних навичок, припускається, що студент є досить самостійним, щоб набу-

ти їх. (Е.Г. Булич, І.В. Мурахов, 2007; А.В. Костенко, 2007; Л.В. Ковальчук, 2007).

Наступна група проблем стосується функціонування вищих психічних процесів. Перш за все, це довільність та опосередкованість пізнавальних процесів та емоційної сфери. Часто виявляється, що способи зосередження уваги, запам'ятовування, вирішення навчальних завдань, якими володіє студент і які були цілком адекватними в умовах шкільного навчання, не "працюють" у навчанні у ВНЗ. Психологічна невідповідність до нових соціальних умов негативно діє на загальний стан здоров'я студентів, послаблює увагу, пам'ять, мислення, волю. Виникає стан емоційного напруження, яке, як відомо, може стати патогенною основою різних захворювань. Руйнується гармонія та чіткість поведінки, що призводить до нервових розладів. В цьому випадку виникають протиріччя між внутрішніми можливостями студента та зовнішніми труднощами [9].

Психологічна підготовленість студентів до пізнавальної активності та іншим видам діяльності визначається здатністю до стійкої концентрації уваги, тривалою працездатністю, здатністю працювати в різних умовах, об'ємом розумової праці, динамікою «втягування» в роботу. Все це складає соціальну основу адаптації студентів до психічних навантажень, зокрема здатність протистояти шкідливій дії, розуміння ситуації та відповідна реакція на неї, вмиле користування інформацією, здатність знаходити неординарні відповіді та рішення. Складна та багатопланова реакція адаптації проявляється в вигляді специфічних відповідей саморегулюючих систем організму на різноманітні ситуації [3,7].

За даними Березовин Н.А. [6] навчання у ВНЗ відрізняється деякими недоліками. Недостатня кількість інформації, її протиріч-



чя, надмірна різноманітність чи монотонність, недостатньо сформовані такі риси особистості, як готовність до навчання, здатність навчатись самостійно, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння раціонально планувати свій робочий час для самостійної підготовки, оцінка роботи як такої, що перевищує можливості студента за об'ємом чи ступенем важкості, невизначені вимоги, критичні обставини чи ризик під час прийняття рішень. Довге емоційне напруження характеризується явищами загальної дезінтеграції, що проявляється в ослабленні регуляторних впливів на основні вегетативні функції. Ускладненню процесу адаптації сприяє також перелом звичних уявлень та інтересів, тобто їх звузження та певна професіоналізація. Водночас розширюється коло інтересів, пов'язаних з вибраною професією, підвищуються інтелектуальні, естетичні, етичні та матеріальні потреби. Всі наведені компоненти діють на організм першокурсника як невдачі, тобто те, що пов'язане зі стресом. Стресові ситуації порушують адаптацію і пристосування людини до середовища. Результатом стресових ситуацій є низька успішність на першій зимовій сесії, високий рівень захворюваності.

Научитель Е.Д. провівши порівняння функціонального стану організму студентів протягом навчання в вузі, виявив, що в період адаптації менш виражена збудливість нервових клітин кори головного мозку, більш низький рівень працездатності, організм працює з великою напруженістю та інтенсивністю, часто зустрічаються випадки вегетативної дистонії, збільшена інтенсивність енергетичних процесів [7].

Студентам, які мають низьку успішність у навчанні, характерні зневага до інтересів оточуючих, специфічне ставлення до загальноприйнятих норм суспільної

поведінки, ригідність мислення тощо. Окрему групу становлять власне особистісні труднощі студентів-першокурсників. Серед них найсуттєвішою є проблема недостатнього самовизначення. З літератури відомо, що готовність до життєвого самовизначення є центральним психічним новоутворенням старшокласників. Основними психологічними компонентами цієї структури є: життєві плани як стійкий вияв мотивації особистості відносно визначеного напрямку життєвого шляху; розвинута Я-концепція і свідоме управління розвитком власної особистості; інтегрування особистості і поява індивідуальності як вищого рівня її розвитку [9].

Численні експериментальні дані (Научитель Е.Д., 2001; Плотникова О., 2001; Зданевич Л.В., 2005.) показують, що в такому вигляді готовність до вибору життєвого шляху формується, насправді, у дуже незначній частині випускників середніх шкіл. Рішення про вступ до того чи іншого вузу дуже часто є не власним і самостійним, а підказаним батьками чи іншими людьми, очікування є розмитими й невизначеними, а інтегрованість індивідуальності – далеко не завершеною. Фактично, якщо використати термінологію Е. Еріксона, значна частина молодих людей на момент вступу до вищого навчального закладу переживає фазу "мораторію" в розвитку ідентичності, а отже, прийняття й виконання самостійного рішення є для них невчасним і невідповідальним.

Аналізуючи труднощі навчання студентів-першокурсників, слід вказати на труднощі соціально-психологічної адаптації. При вступі до вищого навчального закладу студент як особистість продовжує формуватись і розвиватись відповідно до свого нового соціального становища, яке він займає у суспільстві, під впливом нового оточення, нового колективу, нових умов і вимог. Значно розширюється коло відносин першокурсника з

представниками соціальних груп: у школі – однокласники, вчителі, в університеті – однокурсники, студенти інших вузів і факультетів, викладачі, методисти, співробітники вищого навчального закладу тощо. Для тих, хто живе в гуртожитку, на квартирі — нове коло побутового спілкування, а отже, нові проблеми. Порівняно зі шкільними роками змінюються і мотиви навчальної діяльності, оскільки ця діяльність набуває професійного напрямку, нового конкретного значення, адже опанування знаннями, навичками та вміннями стає найважливішими умовами професійного розвитку майбутнього спеціаліста [4].

Студенти легше переживали б адаптаційний період, якби могли активно впливати на умови навчання, і в сучасній вищій школі, на жаль, проблемою студентського самоврядування не займаються серйозно ні на адміністративному, ні на суспільному рівні. Всезагальна думка про пасивність студентства є абсолютно помилковою, оскільки вплив на оточення є дійсним підґрунтям життя і розвитку особистості взагалі, а отже, й особистості студента. Також слід зазначити, що рівень особистісної готовності до самостійного життя сучасних випускників шкіл вимагає суттєвої додаткової психологічної роботи з ними в системі вузівського навчання. Основні напрями цієї роботи, на наш погляд, мають бути пов'язані зі стимуляцією розвитку таких особистісних якостей, як: самостійність, відповідальність, інтегрованість, а також керіваність пізнавальної та емоційної діяльності [4].

Важливим завданням вищих закладів освіти є створення умов для всебічного розвитку молодої людини, для розкриття та реалізації її потенційних можливостей в обраній майбутній професії. На нашу думку, багато залежить від ступеня пристосування студента-першокурсника до умов вищо-



го навчального закладу, тобто від його успішної соціалізації та адаптації. Ця проблема потребує пошуку шляхів та засобів її розв'язання. (О.І. Єрохіна, 2008; О.О. Шумська, 2008; Л.С. Роговик, 2003).

Цілеспрямоване підвищення фізичної працездатності, стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища засобами фізичної культури є складовим елементом здорового способу життя студентів і набуває важливого соціального змісту у сучасних умовах. У період інтенсивного розвитку організму молоді людини відбуваються значні функціональні й гормональні зміни, які не ускладнюють їх адаптацію до впливу найрізноманітніших факторів довкілля та резистентності до патогенних чинників (Куделко В.Е., Яковенко Ю.О., Королінська С.В., 2011).

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на психічний стан молоді, особливо відзначається: набуття впевненості в собі; зняття емоційної напруги; попередження розвитку стресових станів; відволікання від неприємних думок; зняття розумової напруги; відновлення психічної працездатності. Певні види фізичних вправ є незамінним засобом нейтралізації негативних емоцій у людини [1].

Заняття фізичною культурою і спортом розвивають в особистості навички самопідготовки і самоконтролю. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють розвитку морально-вольових якостей.

Завдяки розвитку фізичних якостей у підростаючого покоління збільшується їх життєстійкість. Підвищення особистісного статусу при виникненні конфліктних ситуацій, дозволяються в ході фізичного впливу на іншу особу, а також збільшення потенціалу життєстійкості в екстремально-особистісних конфліктах, активізує участь молоді у фізкультурно-спортивній діяльності [1,2].

**Висновок.** Адаптація студентів до навчальної діяльності обіймає вплив як суб'єктивних, так і об'єктивних чинників, до яких відносяться зміст та організація навчального процесу у ВНЗ. Особливої уваги тут потребують студенти-першокурсники, оскільки звична для них організаційна модель навчання відрізняється від навчання у вищій школі. Зокрема, в останньому випадку характерні висока інтенсивність розумової праці, більший обсяг теоретичних знань, нерівномірність академічного навантаження, яка досягає свого апогею у період сесії. Розбіжності зумовлені й відмінностями щодо циклу навчальних дисциплін, що вивчаються у ВНЗ, появою профільних предметів, з якими студент пов'язує свою майбутню професійну діяльність. Студенту-першокурснику доводиться пристосовуватися до нових вимог, які ставить перед ним вища школа і водночас до нових соціальних обставин спілкування з однолітками та педагогами, форм і методів навчання та побуту.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у вузі студентів обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Тому заняття фізичним вихованням можуть виступити як основний засіб успішної адаптації першокурсників до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі, нового кола спілкування та побутових умов.

#### Література:

1. Батечко, Д. Фізична культура та спорт у житті студентів гірничих спеціальностей / Д. Батечко // Молода спортивна на-

ука України : збірник наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; ЛДУФК. - Львів : ЛДУФК, 2012. - Вип. 16 : в 4 т., Т. 4. - С. 6-14.

2. Баканова, А.Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи [Текст] / А.Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 8-12.
3. Березовин Н.А. Адаптация студентов к жизнедеятельности вуза: психолого-педагогические аспекты. // Выбранные научные работы БДУ. – Минск. - 2001. - С. 11-25.
4. Дмитриев В.Ю. Опыт социально-психологического скрининга факторов адаптивной активности студентов педагогического ВНЗ. // Вісник Чернігівського держ. педагог. унів.: Психологічні науки. – Чернігів. – 2002. - С. 25-37.
5. Зданевич Л.В. Як живеться студентів? // Гуманітарні науки. – 2005. - №2. – С. 174-179.
6. Казміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №6 – С. 76-78.
7. Научитель Е.Д. Адаптация студента в ВУЗе. // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. - №7. – С. 21-23.
8. Плотникова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. // Рідна школа. – 2001. - №10. – С. 62-64.
9. Скрипник В. Особливості перебігу та само сприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. // Психологія і суспільство. – 2005. - №2. – С. 87-93.

