

АДАПТАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ВНЗ 1 КУРСУ, ЯК ОСНОВНА ПРОБЛЕМА ЇХ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Особистий розвиток у студентів-психологів у ВНЗ виникає у процесі дезадаптації на початку змін діяльності. Блокування процесу розвитку виникає якщо процес дезадаптації відсутній.

The Larval development arising the process dezadaptation are accompanied beside student-psychologist at the beginning initially change to activity. Blocking the process of the development appears if process dezadaptation is absent.

Постановка проблеми

Вступ до вищого навчального закладу (ВНЗ) визначає значну подію у житті молодої людини, адже це є її перший самостійний крок і початок відповідального етапу життя. Першокурсник має пережити цю зміну обставин життя. Різкий перехід від адаптованого і відносно комфортного життя під опікою батьків та вчителів до менш детермінованого ззовні студентського часто у першокурсників розпочинається з проблеми прилаштування першокурсників до нового етапу в їх житті завжди є актуальною [1, с. 38]. Саме тому студент-першокурсник має навчитися адаптуватися не тільки до умов діяльності, професії, групи, колективу, але й до постійної зміни життєвих стереотипів, що, як правило, пов'язано із збільшенням вимог до адаптаційних можливостей і здібностей особистості.

Студенти – першокурсники в перші тижні навчання у вищих навчальних закладах відчувають задоволення від досягнення важливої мети та покладають серйозні надії на те, що зможуть ефективно навчатися і готуватися до професійної діяльності. Але через декілька місяців багато студентів починають відчувати певні дискомфортні переживання, основною причиною яких є труднощі, які виникають під час навчання, практично на протязі всього першого року навчання.

Для розуміння особливостей адаптивного процесу під час навчання у вищому технічному навчальному закладі, потрібно визначити рівень дезадаптивності, відштовхуючись від якого студентам слід починати свою адаптивну активність.

Відомо, що дієвість соціального пристосування студента до нових обставин залежить від того, наскільки адекватно і проблемно він переживає свій новий соціальний і міжособистий статус, свої права і обов'язки; наскільки забезпечені можливостями нові чекання. Пристосування до студентського життя відбувається легше при наявності у буттєвій свідомості першокурсника, закладеної ще з дитинства, невідрефлектованої чи відрефлектованої смислової настанови вчитися для свого майбутнього, операційної настанови-звички регулярно працювати з навчальним

матеріалом, знаходити собі достойне місце в колективі через компетентне спілкування - тоді переживання дезадаптації: спричиняє особливу внутрішню роботу над смислами діяльності, над їх уточненням і приведенням у відповідність до нових обставин, може призвести до усвідомлення стану невідповідності можливостей обставинам і до прийняття та усвідомлення нових смислів, які здатні породжувати принципово нові цілі.

На нашу думку, процес адаптації повинен передбачати, перш за все, **активність** самого суб'єкта діяльності, що вимагає осмислення своїх дій і вчинків; пошуку власних шляхів; рішень відповідно конкретним умовам життєдіяльності; аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (в даному випадку першокурсника) з новими людьми і обставинами.

Саме тому метою дослідження є формування рівня адаптації / дезадаптації у студентів-психологів першого курсу, як основна проблема їх особистісного розвитку.

Зв'язок із дослідженням

Актуальним проблемам адаптації молоді до нових умов життєдіяльності та взаємин у соціальній групі присвячені праці як вітчизняних (В.Кікоть, В.Петровський, О.Симоненко, Т.Середа, О.Гончаров, А.Ерднієв, М.Лісіна, А.Фурман) так і зарубіжних учених (Е.Еріксон, Д.Клаузен, З.Фрейд та ін.). Ряд психологічних досліджень вирішує завдання адаптації молоді до навчання у вищих навчальних закладах (О. Борисенко, А.Захарова, В.Кан-Калік, М.Левченко, О.Мороз, В. Штифурак та ін.), при цьому, увага дослідників, в основному, зосереджується, на вивченні різноманітних факторів, у тому числі й особистісних властивостей, які спричинюють процес дезадаптації першокурсників.

Під соціально-психологічною адаптацією більшість учених розуміють процес пристосування індивіда до нових умов соціального довкілля та його результат. Уміння адаптуватися за різних обставин характеризує процес становлення і розвитку особистості, її професійного зростання. У випадку ж її дезадаптації порушується не лише

особистісно-професійний розвиток, а й знижуються психофізіологічні можливості організму, уможливаються розлади здоров'я [4, с. 33].

Особливу вагомість адаптаційні процеси набувають за умов зміни середовища життєдіяльності, щонайперше, на початкових етапах навчання у ВНЗ, які вимагають від молодого людини активації механізмів адаптації і часто призводять до стану психологічного перенапруження. Доведено, що формування нового стереотипу поведінки упродовж першого року навчання призводить до дезадаптаційного синдрому у 35-40% першокурсників.

Будь-які істотні зміни в навчальному процесі, особливо несподівані, можуть лише ускладнити і без того непрості механізми пристосування, причому істотний вплив на перебіг процесів соціально-психологічної адаптації студентів мають такі чинники, як ставлення до обраного фаху, професійне спрямування, особистісне самовизначення, система ціннісних орієнтацій, індивідуально-типологічні особливості, ґрунтовність привласнених кожним соціальних норм тощо [5, с. 21].

Перехід вчорашніх школярів від класно-урочної системи навчання до переважно самостійних занять нерідко відбувається досить боляче, а часто, і з великими ускладненнями. Не всі з них справляються із подоланням цих труднощів та швидко перебудовують звичні форми навчальної роботи. Недостатня психологічна та практична підготовленість багатьох випускників середньої школи до вузівських форм і методів навчання приводить не тільки до їх неуспішності. Невміння студентів самостійно перебудувати засоби навчально-пізнавальної діяльності відповідно до нових умов навчання викликає у них почуття розгубленості, незадоволення та веде до негативного ставлення до навчання в цілому. «У деяких студентів першого курсу, відмічає А.М. Колесова, процес адаптації до нових умов та вимог й розробка оптимальних моделей успішної навчальної діяльності у ВНЗ протікає дуже повільно й боляче і, таким чином, створюються умови для згасання звички відповідального відношення до навчання, що виробилася у школі» [3, с. 28]. Крім того, труднощі пристосування до нових форм навчання значно знижують розумову працездатність студентів. «Психологічна невідповідність до вузівських форм навчання, – пише В. Кондратова, – може сприяти поступовому накопиченню розумової, психологічної втоми, що негативно відбивається на загальному самопочутті студента, ослаблює його увагу, пам'ять, мислення, волю, без оптимального стану яких неможлива успішна навчальна діяльність» [3, с. 31].

Труднощі, що відчувають першокурсники у зв'язку з переходом на нові форми та методи навчальної роботи, закономірні, їх наукове пояснення ґрунтується на фізіологічному вченні про вищу нервову діяльність і, зокрема, на ідеях про динамічний стереотип, що склався в учнів за роки навчання в середній школі. Будучи сформованим, цей стереотип має дуже важливе значення для успішності навчальної діяльності. Викликаючи автоматизацію здобутих навчальних вмінь та навичок, він сприяє найкращому пристосуванню організму до роботи, що виконується, значно полегшує її та робить більш продуктивною [3, с. 64].

На наш погляд, психологічна адаптація може розглядатися як один з провідних способів і як необхідна умова соціалізації особистості. Саме так її розглядав Л.Виготський, аналізуючи спосіб входу дитини в новий соціальний світ та процес формування у неї певного ставлення до суспільного оточення.

Чим більш складним є середовище (якісно новий зміст освіти, спільна діяльність, вимоги до студента, форми контролю знань, самостійність тощо) і чим більш кардинальні зміни відбуваються в ньому за короткий проміжок часу, тим важче студентам адаптуватися до нової ситуації.

Виходячи з того, що важливим фактором успішної адаптації студента є характер професійної орієнтації, саме тому своєчасне виявлення індивідуальних нахилів та орієнтація на одну або декілька професій, які відповідають психофізичним якостям і особливостям індивідуальної спеціалізації особистості, складає головний зміст навчального процесу у ВНЗ.

Іншим важливим фактором адаптації є відношення до навчання. Ускладнює навчальний процес те, що багато студентів знають лише приблизно про умови організації і зміст навчання у вищому навчальному закладі. Слід відзначити такі труднощі, які спостерігаються у студентів першого курсу, як невідання правильно планувати час; надмірне навантаження; нестаток необхідної літератури; невідання працювати з першоджерелами; незадовільна підготовка, що отримана у школі.

Водночас, в перші місяці навчання у вищому технічному навчальному закладі у студента-психолога відбувається процес адаптації до обраної професії. Оволодіння навичками навчання і перше ознайомлення з професією - найважливіші чинники в процесі адаптації. Як правило, студент намагається обрати таку професію, яка дозволить йому з часом застосувати, реалізувати набуті знання, здібності, буде відповідати його інтересам та психологічним особливостям. Правильно обрана професія – неодмінна умова

успішної адаптації студентів молодших курсів. Адже, якщо вибір професії невдалий, тобто не відповідає ні здібностям, ні зазіханням особистості, адаптація не буде оптимальною [4, с. 11]. Тому одним із головних завдань ВТНЗ повинно стати надання допомоги першокурсникам у професійній адаптації, яка є процесом формування у них інтересу до обраної професії, прагнення досконало оволодіти нею. Така адаптація передбачає оволодіння повним обсягом знань, умінь і навичок за професією, методикою і логікою науки. Тобто, професійне формування студента успішно здійснюється лише в тому разі, якщо воно ґрунтується на інтересі, нахилах та здібностях молодого людини до певної професії. Якщо студент ще до вступу у ВНЗ твердо вирішив питання про вибір ним професії, усвідомив її значення, її позитивні та негативні сторони, вимоги, які вона висуває, то навчання буде цілеспрямованим і продуктивним, тобто адаптація здійснюватиметься без особливих утруднень.

Як відомо, професійні нахили молодого людини, як потреба в певній діяльності, починають формуватися ще у школі. Саме тому ще у середніх закладах освіти має проводитися проф-орієнтаційна робота, яка істотною мірою визначить загальний зміст професійної спрямованості студентів.

Одним із найважливіших аспектів професійної адаптації є мотиваційно-особистісний, пов'язаний з формуванням позитивних навчальних мотивів і особистісних якостей майбутнього спеціаліста. Мотиви визначають характер і соціально-психологічної адаптації - місце, яке займає спілкування в діяльності студента, особливості його переживань, пов'язаних з його соціальним статусом і т. ін. [1, с. 17]. В розвитку особистості майбутнього психолога особливе значення має формування позитивних мотивів та дійових цілей, оскільки мотиви та цілі є найважливішими детермінантами діяльності.

Виділяють різні класи навчальних мотивів студентів:

- широкі соціальні, в яких відбивається суспільна значимість навчання;
- професійні, що відбивають значимість навчальної діяльності для оволодіння майбутньою професією;
- пізнавальні, пов'язані із потребою в нових знаннях (їх нерідко називають позитивними), або внутрішніми мотивами оскільки вони безпосередньо пов'язані зі змістом навчальної діяльності.

Крім зазначених внутрішніх виділяють ще, так звані, зовнішні мотиви, не пов'язані безпосередньо зі змістом навчальної діяльності, що

орієнтують на цінності, які лежать за її межами та не входять в її зміст. Це, перш за все, мотиви матеріального заохочення (стипендія і т. ін.), утилітарні (особиста вигода, благополуччя та забезпеченість завдяки вузівському диплому). Для зазначених мотивів притаманна орієнтація на певну матеріальну цінність. До цього ж класу зовнішніх мотивів можна віднести мотив побоювання невдачі або покарання. Студентів з переважанням даного мотиву переслідують постійна тривога з приводу результатів майбутнього контролю знань, побоювання відсіву та ін. Ще один клас зовнішніх мотивів утворюють вузько-соціальні, що відбивають значимість навчальної діяльності заради мікросоціальних відносин (мотиви спілкування, соціального престижу та інше). Тобто всі ці мотиви є зовнішніми по відношенню до безпосередньої мети навчання. Знання й вміння в цих випадках служать лише засобом для досягнення інших основних цілей. Сама ціль - навчання - за таких умов може бути байдужою або навіть відразливою. Навчання має деякою мірою вимушений характер і виступає як перешкода, яку треба подолати на шляху до головної мети. Для даної ситуації, що є конфліктною, характерна наявність протидіючих сил, тому вона пов'язана зі значним психічним напруженням, потребує внутрішніх зусиль та часом боротьби індивіда із самим собою. При великому загостренні конфлікту можуть виникати тенденції «вийти із ситуації» (відмова, обхід труднощів, невроз). Тоді студент кидає навчання або «зривається» - починає порушувати правила, впадати в апатію [4, с. 169]. Таким чином ми бачимо, що переважання зовнішньої мотивації значною мірою ускладнює процес адаптації і негативно впливає на навчальну діяльність студентів.

Хід та результати дослідження

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідниками ще не вироблено єдиної думки про його зміст. Так, Є.Альошина, В.Большакова, О.Ф.Бондаренко, Ф.Василіук, Ю.Ємельянова розглядають адаптацію як процес, результат «приспосадування»; В.Панко, Л.Петровська, Н.Пов'якель, Н.Пророк, Л.Уманець, Н.Чепелева, І.Юсупова, Т.Яценко - як «взаємодію» людини з людиною (певним колективом, групою), або як «взаємодію» людини і середовища.

Ряд протиріч, які згадувалися вище, привели до необхідності вирішення проблеми адаптації до навчання студентів-психологів першого курсу у ВТНЗ, як основної проблеми їх особистісного розвитку.

Відомо, що для того, щоб сприяти розвитку особистості, необхідно створити умови для виникнення процесу дезадаптації.

Так, для виявлення процесу адаптивності у студентів-психологів першого курсу Національного авіаційного університету нами було проведено дослідження на основі «Опитувальника К. Роджерса для виявлення адаптивності / не адаптивності» студентів до навчання у ВТНЗ. Метою даного дослідження було вивчення процесу адаптації студентів-психологів першого курсу на початкових етапах навчання. Загальна кількість студентів-психологів, які приймали участь у дослідженні - 53 особи. За результатами дослідження було виявлено наступні показники: у 101 групі була виявлена адаптація у 80% студентів-психологів, а у 20% студентів виявлена дезадаптація; в 102 групі у 88% студентів-психологів виявлена адаптація, у 12% - дезадаптація; в 103 групі – у 100% студентів-психологів виявлена адаптація.

Таким чином, у переважної більшості студентів першого курсу ФПС після двох місяців навчання має місце адаптація, що може свідчити про труднощі в навчанні у ВТНЗ при сприйнятті нової ситуації, перешкоджаючи особистому розвитку студентів, оскільки, для того, щоб студенти могли успішно розвиватися, їм необхідно пройти процес дезадаптації.

Виходячи з проведеного дослідження ми, розглядаючи адаптацію, як процес вироблення певного режиму функціонування особистості, тобто бачення її в конкретних умовах місця і часу, в такому стані, коли всі духовні і фізичні сили спрямовані і витрачаються тільки на виконання основних завдань, сприяємо успішній оптимізації процесів навчальної і професійної діяльності.

Висновки

1. Одним із найважливіших аспектів професійної адаптації є мотиваційно-особистісний, пов'язаний із формуванням позитивних навчальних мотивів і особистісних якостей майбутнього спеціаліста.

2. При порушенні процесів адаптації студенти-психологи знаходяться в стані дезадаптованості. Для розуміння особливостей адаптивного процесу слід знати той рівень дезадаптованості, відштовхуючись від якого слід починати студенту свою адаптивну активність.

3. Адаптація і розвиток студентів можуть розглядатися в єдності як складові процесу соціалізації особи. Це дозволяє розглядати адаптацію студентів до освітніх умов технічного вузу як ступінь їх соціалізації, в ході якої відбувається не тільки інтеграція майбутніх фахівців в соціумі, але і їх професійний і особовий розвиток, самореалізація.

Література

1. *Бибрих Р. Р.* Мотивационные аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Р. Р. Бибрих // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе: сб. науч. трудов. – Кишинев: изд-во Кишинев. госуд. ун-та, – 1990. – С. 17–27.
2. *Войтович Н.* Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВЗО / Н. Войтович // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВЗО: зб. наук. ст. – Луцьк: держ. ун-т ім. Лесі Українки, 1999. – С. 57–65.
3. *Гришанов Л. К.* Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов / Л. К. Гришанов, В. Д. Цуркан // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе: сб. науч. трудов. – Кишинев: изд-во Кишинев. госуд. ун-та, – 1990. – С. 3–17.
4. *Делікатний К. Г.* Становлення студента: Питання адаптації випускника школи у вузі / К. Г. Делікатний – К. : т-во «Знання» УРСР, – 1983. – 48 с.
5. *Дьяченко М. И.* Психология высшей школы: [учеб. пособие для вузов] / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – [2-е изд.] – Мн. : изд-во БГУ, – 1981. – 383 с.

