

3. Harkivs'ka A. A. Formuvannja systemy upravlinnja suchasnogo vyshhogo navchal'nogo zakladu / A. A. Harkivs'ka // Naukovo-praktychnyj zhurnal pivdenного naukovogo centru APN Ukraїny «Nauka i osvita» : zb. nauk. prac' / [gol. red. O. Ja. Chebykin ta in.] – Odesa. – 2010 – № 4 – 5. – P. 116 – 126.
4. Hutorskoj A. V. Uppavlenie kachestvom obpazovanija / A. V. Hutorskoj // Narodnoe obrazovanie. – 2004. – № 6. – P. 59 – 68.
5. Jahnin Ja. K. Suchasni pidhody do jakosti osvity / Ja. K. Jahnin – K. : Nauk.dumka, 2010. – 143 p.

УДК 37.013.42:378.14

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ - ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Овсяннікова В.В., к. психол.н., доцент

Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

pedpsy@yandex.ru

У статті розглянуто особливості процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. Зазначено, що адаптаційна проблематика посідає центральне місце в таких фундаментальних предметних полях, якими є загальна психологія та психологія особистості, соціальна психологія та психологія розвитку, а також психологія індивідуальних відмінностей (диференціальна психологія). Здійснено аналіз наукової літератури і теоретичне осмислення проблеми адаптації. Розглянуто основні стереотипи навчальної діяльності, сформовані в школі, що ускладнюють навчання у вищому навчальному закладі. Авторка стверджує, що процес соціальної адаптації має стадійний характер: на першій стадії відбувається знайомство з новими умовами навчання, з новою організацією навчального процесу, з новою академічною субординацією, навіть з розташуванням приміщень; на другій, так званій стадії адаптаційного процесу, формуються певні стосункистудента зі студентською малою групою; третя стадія адаптаційного процесу починається з моменту реалізації мети, яка ставилась при вступі до вищого навчального закладу та виборі фаху. Наголошується, що період адаптації першокурсників пов'язаний із руйнуванням сформованих позицій, що може породжувати труднощі як у навчанні, так і в спілкуванні між студентами та викладачами. Розглянуто та проаналізовано аспекти адаптації: професійний, соціальний, психологічний, біологічний та дидактичний. Авторка наголошує, що в якості критеріїв адаптації студентів до навчальної діяльності частіш за все використовуються дві їх групи: об'єктивні та суб'єктивні.

Ключові слова: процес адаптації, соціально-психологічна адаптація, професійна адаптація, студентська група.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Овсянникова В.В.

Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Запорожье, Украина

pedpsy@yandex.ru

В статье рассмотрены особенности процесса адаптации студентов-первокурсников к обучению в высшем учебном заведении. Указано, что адаптационная проблематика занимает центральное место в фундаментальных предметных полях, которыми являются общая психология и психология личности, социальная психология и психология развития, а также психология индивидуальных различий (дифференциальная психология). Осуществлен анализ научной литературы и теоретическое осмысление проблемы адаптации. Рассмотрены основные стереотипы учебной деятельности, сформированные в школе, затрудняющие обучение в высшем учебном заведении. Автор утверждает, что процесс социальной адаптации состоит из трех стадий: на первой стадии происходит знакомство с новыми условиями обучения, с новой организацией учебного процесса, с новой академической субординацией, с расположением помещений; на второй, так называемой стадии адаптационного процесса, формируются определенные отношения студента со студенческой малой группой;

третья стадия адаптационного процесса начинается с момента реализации цели, которая ставилась при поступлении в вуз и выборе профессии. Отмечается, что период адаптации первокурсников связан с разрушением сложившихся позиций, что может порождать трудности как в учебе, так и в общении между студентами и преподавателями. Рассмотрены и проанализированы аспекты адаптации: профессиональный, социальный, психологический, биологический и дидактический. Автор отмечает, что в качестве критериев адаптации студентов к учебной деятельности чаще всего используются две их группы: объективные и субъективные.

Ключевые слова: процесс адаптации, социально-психологическая адаптация, профессиональная адаптация, студенческая группа.

PECULIARITIES OF FIRST-YEAR STUDENTS' ADAPTATION TO UNIVERSITY LEARNING

Ovsannikova V.V.

Zaporizhzhya National University, Zhukovskogo str. 66, Zaporizhzhya, Ukraine

pedpsy@yandex.ru

The article considers peculiarities of adaptation of first-year students to University learning. The problems of adaptation occupy a prominent place in such fundamental fields as General Psychology and The Psychology of an Individual, Social Psychology, The Psychology of Development and Differential Psychology. The article contains thorough analysis of predecessors who contributed to the problems of adaptation and University stereotypes of teaching that complicate the process of learning. The author claims that social adaptation involves a phased development: 1. The first stage involves general acquaintance with the new conditions of learning, the new arrangement of the teaching process, the new academic environment that has a lot to do with the new organization and management of classes. 2. The second stage presupposes incorporating one's personality into a new and challenging environment and establishing relations with the class-mates. 3. The third stage involves the implementation of the purpose set with the aim of getting professional competence. The author claims that there are some dangerous, provocative and undervalued things that constitute an essential part of University adaptation: they involve professional, social, psychological and didactic aspects. If they are underestimated or overlooked altogether it may have a negative bearing on the process of adaptation and the desired professional competence.

Key words: adaptation, incorporation, conformism, aggression, assimilation, sublimation, competence, probability belief.

Модернізація української освіти вимагає активного пошуку нових форм, методів і засобів навчання, спрямованих на вдосконалення навчального процесу і його інтенсифікацію, підготовки підростаючого покоління до життя і праці в умовах ринкової економіки. У сучасних умовах навчально-виховний процес студентів повинен бути спрямований на виконання нового соціального замовлення на формування самостійної, ініціативної, творчої та здорової особистості. Одним із шляхів вирішення цього важливого соціального завдання є вивчення адаптації студентів до навчального процесу. Адже саме від того, як буде пройдено адаптаційний етап, багато в чому будуть залежати успішність навчальної діяльності студента, якість отриманої освіти і, в результаті, можливості досягнення вершин життя і професіоналізму в діяльності. Хоча найвищої продуктивності людина досягає в дорослому віці, передумови її самореалізації слід шукати в юнацькому віці. Вивчення процесу адаптації студентів може відкрити нові шляхи активізації їх особистісних резервних можливостей у подоланні труднощів і психологічних бар'єрів у навчанні.

Успішний процес соціально-психологічної адаптації студентів вищого навчального закладу є інтеріоризацією нової для нього системи відношень, нових правил. Це накладає на поведінку особистості певні обмеження, пов'язані з переходом до більш регламентованих відношень, самостійності, системи підкорення. Для успішної побудови процесу навчання у вищій школі слід на початковому етапі вирішити проблему адаптації студента до вузівської системи.

Не випадково проблема адаптації студентів до умов навчання у вищій школі - це одна з важливих загальнотеоретичних проблем, які досліджуються нині на психофізіологічному, індивідуально-психологічному, соціально-психологічному рівнях і до цього часу є традиційною темою дискусій.

Актуальність проблеми визначається завданнями оптимізації процесу адаптації студентів до навчальної діяльності в умовах перебудови системи вищої освіти.

Успішність та ефективність навчання у вищому навчальному закладі залежить від багатьох чинників, коло яких формують як інтра-, так і інтерособистісні процеси та явища. З перших кроків на першому курсі навчання молоді люди включені в нове динамічне та інтелектуально вимогливе середовище. Саме з цих перших кроків починають формуватися нові стосунки й ставлення до майбутньої професійної діяльності, до фахового оточення та його цінностей. Продовжується активний пошук особистої самоідентифікації, свого місця в рольових розподілах, конвенціонального узгодження в соціально-психологічних структурах студентських груп та спільнот. Ці перші кроки іноді стають дуже важливими в побудові адаптаційних програм, зумовлюючи складний перебіг подій в особистісному студентському житті молодої людини і як майбутнього фахівця, і як громадянина з відповідним життєвим рольовим репертуаром обов'язків і прав.

Адаптація й здатність до неї – це передумова майбутньої активної діяльності, необхідна умова її успіху без відчуття дискомфорту, напруженості та внутрішнього конфлікту особистості з професійним та соціальним оточенням. Тому дослідження цих процесів є дуже важливим й актуальним у практиці організації навчальної діяльності та виховної роботи у вищому навчальному закладі.

Проблема адаптації першокурсників є однією з ключових у сучасних дослідженнях. Наразі накопичено велику кількість даних, що свідчать про деструктивний вплив особливих факторів на діяльність і функціональний стан першокурсників, внаслідок невідповідності, що виникає в цих умовах між їх можливостями та об'єктивними вимогами нових видів діяльності.

Усе більшу увагу спеціалістів різноманітного профілю привертає проблематика, пов'язана з адаптаційними ресурсами людини як суб'єкту діяльності, спілкування та пізнання.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що проблема адаптації особистості знайшла досить широке відображення в роботах науковців. Досліджувалися, зокрема, уявлення про адаптацію, її закономірності та механізми загалом (Г.О. Балл, Ф.Б. Березін, В.П. Казначеев, Ф.З. Меерсон, О.О. Налчаджян та ін.) та про адаптацію як форму соціальної активності особистості (В.А. Семиченко, О.Г. Солодухова та ін.); загальні проблеми соціально-психологічної адаптації особистості (Г.О. Балл, Л.С. Виготський, О.М. Леонт'єв, В.А. Петровський, А.В. Фурман та ін.); проблеми адаптації студентів і молодих спеціалістів (Л.М. Балабанова, С.А. Гапонова, Ю.С. Колесников, Н.Л. Коломінський, Г.П. Медведєв, О.Г. Мороз, В.Г. Рубін, В.С. Штифурак та ін.); педагогічні аспекти адаптації студентів (С.О. Гура, В.Є. Сорочинська, В.С. Штифурак та ін.); психосоціальні чинники адаптації молодої людини до навчання у вузі та майбутньої професії (В.І. Гордієнко, В.М. Духневич, І.В. Жадан, В.П. Казміренко, Л.А. Найд'юнова та ін.).

Вирішення проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищій школі ускладнюється тим, що в сучасній психоло-педагогічній науці детальне дослідження деяких аспектів процесу та особливостей адаптації студентів першого року навчання ще досконало не вивчено, не розкрито повністю зміст дефініції «адаптація».

Мета статті – розглянути особливості процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі.

Студентська група – це певний колектив, соціальний організм, що безперервно розвивається та виступає як стійка форма цілеспрямованої та педагогічне доцільної організації найбільш контактного спілкування студентської молоді для здійснення різноманітних видів діяльності взаємовиховання і самовиховання [1, с. 39].

На студентський вік припадає процес активного формування соціальної зрілості. Видимими рисами цього процесу є завершення освіти, трудова активність, суспільна робота, відповідальність перед законом, можливість створити родину і виховувати дітей. Соціальна зрілість передбачає здатність кожної молодої людини оволодіти необхідною для суспільства сукупністю соціальних ролей (фахівця, батька, суспільного діяча та ін.). Студентський вік належить до такого періоду, де роль соціальних чинників зростає, а навчально-професійна діяльність якісно змінюється і стає творчо-перетворювальною. З погляду вікового розвитку, цей час характеризується кризою, особливо властивою перехідним періодам. З одного боку, це вікова криза, з іншого – перехідна, яка посилюється за рахунок виникнення нової проблеми – адаптації студентської молоді до навчання у вищому професійному навчальному закладі.

Процес адаптації передбачає, перш за все, активність самого суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно до конкретних умов життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (у контексті нашої роботи першокурсника) з новими людьми і обставинами. Адаптація містить у собі складні, багатогранні взаємини людини з довкіллям.

Навчання у вищому закладі освіти для сучасної молодої людини - один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг вищого навчального закладу.

Не дивлячись на велике різноманіття, загальними у всіх визначеннях адаптації можна виділити, як вважає Н.М. Мельнікова, такі моменти:

- процес адаптації завжди обумовлює взаємодію двох об'єктів;
- досягнення цілі вимагає певні зміни у взаємодіючих системах;
- основною метою такої взаємодії є деяка координація між системами, ступінь та характер якої можуть коливатися в достатньо широких межах;
- ця взаємодія розгортається в особливих умовах – умовах дисбалансу, неузгодженості між системами [2, с. 16].

Процес адаптації протікає по-різному та залежить від ступеня розбіжності між індивідом та середовищем.

Адаптаційна проблематика посідає центральне місце в таких фундаментальних предметних полях, якими є загальна психологія та психологія особистості, соціальна психологія та психологія розвитку, а також психологія індивідуальних відмінностей (диференціальна психологія). Вона по-своєму вирішується в контексті медичної, юридичної, спортивної, педагогічної, інженерної психології та інших прикладних галузях психологічного знання. Їй відводиться достатньо велике місце у фокусі дослідження майже усіх основних напрямків сучасної психології – звісно, із певними, характерними для того чи іншого підходу акцентами. Проблема адаптації представлена в психоаналітичній практиці та гештальт-терапії, вона знаходить своє положення в теоретичних конструктах та емпіричних розробках біхевіоризму та когнітивній психології, відображена в концептуальних постулатах гуманістичної парадигми (особистісно-орієнтованої психотерапії та психології).

Адаптацію студентів вищого навчального закладу слід розглядати як комплексну проблему, виділяючи в ній різні окремі рівні і ланки, кожна з яких має специфічні механізми, обумовлені рівнем розвитку студента, групи і колективу.

Процес адаптації студентів проходить на декількох рівнях пристосування: до нової системи навчання; до зміни режиму праці і відпочинку; до входження в новий колектив. Протягом перших курсів твориться студентський колектив, формуються навички і вміння раціональної

розумової праці, усвідомлюється покликання до обраної праці, дозвілля, побуту, встановлюється система самоосвітньої діяльності і самовиховання професійно-значущих якостей [3].

У сучасній психології проблема адаптації до діяльності вивчається переважно у зв'язку зі вступом дитини до школи (при освоєнні нового виду діяльності - навчання) або у зв'язку з початком професійної діяльності (при опануванні трудової діяльності). Студенти вищих навчальних закладів юнацького віку випадають із наукових досліджень цієї проблеми.

Останнім часом спостерігається значна еволюція розуміння соціально-психологічної адаптації, яка відмічена такими тенденціями: відбувається все більше розділення понять пристосування (adjustment) та власно адаптації (adaptation); рух від пасивного пристосування до побудови системи продуктивної взаємодії особистості та середовища, від кінцевої мети гомеостатичної рівноваги, відсутності конфліктів – до самоактуалізації та самореалізації особистості в реальному соціальному середовищі [4, с. 54].

Соціально-психологічна адаптація є одним з найскладніших соціально-психологічних процесів, що відбувається на молодших курсах. Таке значення адаптаційного періоду на перших курсах вищих навчальних закладах привертає особливу увагу і зумовлює актуальність вивчення механізмів керування процесами соціальної адаптації і розробки соціально-психологічних засобів формування і корекції соціально-психологічної адаптованості в цей період.

Адаптація до умов вищого навчального закладу, способу життя, навчання, дозвілля, поза сумнівом, пов'язана з різкою зміною соціального стану особистості. Виходячи з найважливіших сфер становлення особистості, основний зміст процесу адаптації студентів молодших курсів можна визначити, як: нове ставлення до професії; освоєння нових навчальних норм, оцінок, способів і прийомів самостійної роботи та інших вимог; пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаїв і традицій; навчання новим видам наукової діяльності; пристосування до нових умов побуту в студентських гуртожитках, нових зразків «студентської» культури, нових форм використання вільного часу.

Процес адаптації не вичерпується названими моментами, але вони становлять його ядро. Проблема адаптації до вищого навчального закладу така актуальна в наші дні ще й тому, що останнім часом особливо зріс пріоритет вищої освіти

При дослідженні значного кола проблем соціально-психологічної адаптації можна дійти до такої закономірності: чим більш складним є середовище (якісно інший зміст освіти, спільної діяльності, вимог студента, інші форми контролю знань, самостійність тощо) і чим більш кардинальні зміни відбуваються в ньому за короткий проміжок часу, тим важче студентам адаптуватися до нових умов вузівського життя. Очевидно, що саме велика кількість, значна масштабність і новий рівень змін при переході молодої людини від шкільного життя до вузівського ставить проблему адаптації в центр уваги всього педагогічного колективу вузу.

Соціально-психологічна адаптація студентів у вищому навчальному закладі включає:

- професійно-фахову адаптацію, що зумовлює пристосування до змісту, умов та самостійної організації навчальної діяльності, формування навичок та спрямувань у навчальній та науковій роботі;
- соціально-психологічну адаптацію як таку, що зумовлює активне (чи пасивне) пристосування особистості до оточення, побудову стосунків і взаємин у студентських групах, формування стилю особистісної поведінки;
- соціально-фахову адаптацію як прийняття суспільних вимог до майбутньої професійної діяльності [5, с. 10].

Отже, адаптація й здатність до неї – це передумова майбутньої активної діяльності, необхідна умова її успіху без відчуття дискомфорту, напруженості та внутрішнього конфлікту особистості з професійним та соціальним оточенням.

Здійснений аналіз наукової літератури і теоретичне осмислення проблеми дозволяють виробити підходи до безпосереднього дослідження соціально-психологічної адаптації, а саме – процесу адаптації молоді в умовах ступеневої підготовки. У вищих навчальних закладах адаптація пов'язана з включенням студентів – учорашніх абітурієнтів – у нові умови життя. При чому поняття «адаптація студентів» носить конкретний характер і означає, насамперед, пристосування особистості до конкретних умов цього вищого навчального закладу.

Ми живемо в час великих змін, великих перетворень. На наших очах проходила зміна однієї суспільно-економічної формації на іншу. Деякі поняття, які люди вважали недостойними уваги, зараз розглядаються з іншої точки зору. Відбувається ламання старих стереотипів і зміна їх на нові, більш прогресивні. І до всіх цих змін потрібно якось пристосовуватися, адаптуватися, міняти світогляд, а, іноді, і стиль життя. Процес адаптації до всього нового, незвичного торкається різних сфер нашого життя. Не обійшов він і молоде покоління, а саме, студентів-першокурсників, людей, які вступили до вищого навчального закладу. І від того, як буде проходити процес адаптації до умов вищого навчального закладу, й буде залежати не тільки успішність навчання, але й формування самосвідомості, світогляду, а також особистісне зростання студента.

Саме на першому курсі відбувається глибока психологічна перебудова особистості студента, адаптація колишнього абітурієнта до студентського життя. Цей процес пов'язаний з руйнуванням попередніх стереотипів, що може призвести до нервових зривів, стресових реакцій, порівняно низької успішності, труднощів у спілкуванні. Ці особливості переорієнтації зі шкільного життя на нові принципи, пов'язані зі зменшенням або відсутністю батьківського і вчительського контролю, необхідністю самостійного вирішення проблем побуту і самообслуговування (особливо при переході з домашніх умов до гуртожитку), життєдіяльності в нових соціальних умовах, засвоєння великих за обсягом масивів інформації у високому темпі тощо, мають різні наслідки для студентів з різним типом нервової системи, темпераменту, характеру, різних здібностей. Тому для вироблення стратегії і тактики, які б забезпечували оптимальну адаптацію студентів до вищого навчального закладу, важливо знати індивідуальні особливості студента, на основі яких будуватиметься система його залучення до нових видів діяльності, нового кола спілкування, урахувати структуру домінуючих мотивів, рівень самооцінки, здатність до свідомої регуляції поведінки. Ці знання дадуть можливість викладачеві запобігти дезадаптивному синдрому, психологічному дискомфорту, скоротити процес адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ.

Для успішного оволодіння вміннями й навичками вузівського навчання студентам, які починають навчатися, необхідно знати, які ж стереотипи навчальної діяльності сформовані в школі, що ускладнює навчання у ВНЗ й потребує відповідної перебудови. Найважливіші з них такі:

1. Несформованість у випускників середньої школи багатьох важливих прийомів осмислення матеріалу (логічні операції зіставлення, аналізу, виділення головного матеріалу, що вивчається, систематизація і класифікація фактів тощо), що вивчається, а іноді й звичка до механічного його запам'ятовування негативно позначається на навчальній діяльності у ВНЗ, де першокурсники стикаються з принципово новими вимогами в цьому плані. Так, зокрема, для глибокого засвоєння лекційного матеріалу необхідно одночасно слухати, проводити розумову обробку висловлюваного матеріалу, виділяти й записувати головні питання. Проте вироблена в школі звичка проводити роботу за осмислення матеріалу, що вивчається, під керівництвом вчителя перешкоджає сприйняттю нової інформації.

2. Вплив стереотипів шкільного навчання переважно про виявляється в організації навчальної роботи у ВНЗ. Як відомо, система шкільного навчання побудована так, що пояснення нового матеріалу і його закріплення поєднано в одне ціле самою структурою уроку. Водночас у ВНЗ така синхронність відсутня. Більше того, виклад нового навчального матеріалу на лекції і його закріплення на семінарських та практичних заняттях часто розділені тривалими проміжками часу. Тим часом, звикнувши за роки шкільного навчання до закріплення знань під керівництвом учителя, першокурсники не усвідомлюють необхідності систематичної самостійної роботи із засвоєння матеріалу, що вивчається, і не знають основних психолого-педагогічних вимог до її організації, що спричиняє ряд серйозних недоліків у їх навчальній роботі.

3. Специфіка вузівського навчання багато в чому зумовлена відсутністю систематичного поточного контролю якості засвоєння знань. У середній школі, як відомо, контроль за навчальною роботою і засвоєнням матеріалу, що вивчається, здійснюється на кожному уроці. Систематичний поточний контроль багато в чому позитивно позначається на вдосконаленні знань учнів, дає змогу виявити ефективність вживаних прийомів розумової праці, а також регулювати процес навчання. У ВНЗ знання студентів оцінюються двічі на рік під час заліково-екзаменаційних сесій. Але, звикнувши за багато років шкільного навчання звиріяти свій ритм навчальної роботи з оцінкою в щоденнику, чимало першокурсників психологічно зовсім не підготовлені до того, що, хоча їх знання оцінюватимуть тільки через півроку, їм треба регулярно працювати самостійно [6].

Успішність та ефективність навчання у вищому навчальному закладі залежить від багатьох чинників. З перших кроків на першому курсі навчання молоді люди включені в нове динамічне та інтелектуально вимогливе середовище. Саме з цих перших кроків починають формуватися нові стосунки й ставлення до майбутньої професійної діяльності, до фахового оточення та його цінностей. Продовжується активний пошук особистої самоідентифікації, свого місця в рольових розподілах, узгодження в соціально-психологічних структурах студентських груп та спільнот. Ці перші кроки іноді стають дуже важливими в побудові адаптаційних програм, зумовлюючи складний перебіг подій в особистісному студентському житті молодої людини і як майбутнього фахівця, і як громадянина з відповідним життєвим рольовим репертуаром обов'язків і прав.

Початок занять і умов побуту означають включення студента в складну систему адаптації. Без вивчення адаптації, яка відбувається в студентській групі, не можливо оптимально організувати навчальну роботу, підняти суспільну активність, яка визначає успішну трудову діяльність після закінчення вищого навчального закладу.

Під адаптацією студента слід розуміти процес приведення основних параметрів його соціальної і особистісної характеристик у відповідність, у стан динамічної рівноваги до нових умов вузівського середовища як зовнішнього чинника по відношенню до студента. Говорячи про адаптацію, мається на увазі не тільки функціонування, взаємозв'язок особистості з широким колом зовнішніх обставин, але й розвиток студента, його саморозвиток. Очевидно також, що адаптація повинна розглядатися в двох напрямках: адаптація особистості до нового зовнішнього середовища і адаптація як становлення на цій основі її нових якостей.

Проблема першокурсників полягає не лише в тому, щоб сприйняти і зрозуміти нову для них систему, а й у тому, щоб прийняти її на емоційно-особистісному рівні, знайти в ній особистісні сенси. Актуалізація потенційної загрози, яку породжує неадаптивність до нових умов життєдіяльності, може проявитися у відсутності орієнтації в соціально-психологічному просторі навчального закладу, що зумовлює певну ізольованість, негативно позначається на самооцінці особистості, на процесі міжособистісного спілкування в групі тощо. Усе це не рідко провокує втрату інтересу до навчання, бажання здобувати вищу освіту.

Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищого навчального закладу проявляється в ряді характеристик, вивчення яких необхідно для фіксації адаптованості або дезадаптованості. Успішність адаптаційного процесу розглядається нами з погляду орієнтованості на навчання і його ефективність, а також соціальної активності. Окрім того, ми виходимо з того, що процес соціальної адаптації має стадійний характер. Спостереження свідчать, що на першій стадії відбувається знайомство з новими умовами навчання, з новою організацією навчального процесу, з новою академічною субординацією, навіть з розташуванням приміщень та з новим професіоналізмами, властивими вищій школі. Ця стадія передбачає особливо швидке зростання орієнтованості у цій сфері. Природно, що цей процес не можливий без контактів особистості з колективом. Специфічним тут є те, що особистість не потрапляє в уже сформований студентський колектив, а є безпосереднім свідком і учасником його творення, де й відбувається формування соціометричних статусів. Тут можливі різноманітні ситуації, здатні вплинути на адаптаційний процес.

Отже, необхідність орієнтованості студента-першокурсника є передумовою для виникнення певних стосунків зі студентською малою групою, які формуються на другій, так званій, стадії адаптаційного процесу.

Третя стадія адаптаційного процесу починається з моменту реалізації мети, яка ставилася при вступі до вищого навчального закладу та виборі фаху. Засвоєння та ефективність використання нових рольових схем можна вважати індикатором завершення третьої стадії. У свідомості першокурсника це фіксується як компонент ідентифікаційної матриці. Тобто, нова студентська ідентичність стає однією з провідних. Загалом зміст третьої стадії адаптації майже не стосується навчального процесу (його організації та змісту) або навіть стосунків у студентській групі. Багато в чому вона залежить від поставленої мети, особистісної спрямованості першокурсника, його ціннісних орієнтацій [7, с. 89].

Період адаптації першокурсників пов'язаний із руйнуванням сформованих позицій, що може породжувати труднощі як у навчанні, так і в спілкуванні між студентами та викладачами. Адаптаційний період у різних студентів проходить по-різному, залежно від їх індивідуально-психологічних особливостей, рівня готовності студента до навчання у вищій школі [8]

Молоді люди, вступивши до вищого навчального закладу, стикаються з багатьма труднощами:

Дидактичні – новизна в процесі навчання, нові методи та форми навчання, відсутність навичок самостійної роботи);

Соціально-психологічні – входження індивіда в нове середовище, особливості самостійного життя від батьків, ведення власного бюджету та разом з цим подолання матеріальних труднощів;

Професійні – невміння зорієнтуватися у професійній спрямованості процесу навчання, складність у роботі з людьми [9].

У дослідженнях педагогів і психологів виділяють чотири аспекти адаптації – професійна, соціальна, психологічна та дидактична.

Професійна адаптація – це пристосування до структури вищої школи, змісту і компонентів навчального процесу у ВНЗ, особливостей обраної професії. Виділяють такі основні труднощі професійного характеру: невизначеність мотивації вибору професії, недостатня підготовленість до неї; незвичність університетської системи навчання; перевантаженість навчальних планів великою кількістю іспитів і заліків; перевантаженість навчальних програм новою інформацією; складність і новизна досліджуваних предметів.

Соціальна адаптація – це процес входження особистості в сукупність ролей і форм діяльності студентства як соціальної групи. Соціальна адаптація пов'язана з такими труднощами, як: «труднощі в організації свого побуту», «велике і нерівномірне розподілене навантаження»,

«матеріальні труднощі», «житлові проблеми», «слабке здоров'я», «необхідність поєднувати навчання з роботою» та ін.

Психологічна адаптація розглядається як звикання до нових психологічних умов і виражається у формуванні позитивних взаємин з викладачами і товаришами. У першокурсника можуть виникнути такі труднощі: «негативні переживання, пов'язані з відходом зі школи», «невміння здійснювати психологічне саморегулювання», «труднощі в налагодженні взаємин з однокурсниками», «труднощі в спілкуванні з викладачами» та ін.

Дидактична адаптація пов'язана з новими умовами навчальної роботи у вищому навчальному закладі, відмінними від умов, до яких першокурсники звикли в середній школі, вона забезпечує поступове введення у сферу університетського навчання. Дидактична адаптація пов'язана з такими труднощами як не вміння організувати самостійну роботу, не вміння працювати над книгою тривалий час, не вміння користуватися довідковою та бібліографічною літературою, зміна контролю за успішністю, зміна опитувальної системи.

Крім цього, в багатьох психологічних, педагогічних і соціологічних дослідженнях розглядають також біологічний аспект адаптації, пов'язаний, насамперед, з перебудовою організму стосовно до нових умов і режиму життєдіяльності. Будь-які зміни навколишнього світу першокурсника (відмінний від шкільного температурний режим у приміщенні і ін.) можуть викликати труднощі. У цьому випадку у студентів можуть виникнути такі труднощі: фізично важко витримувати «спарені» заняття, важко звикнути до напруженого навчального графіку, фізично важко існувати далеко від дому (в гуртожитку, на орендованій квартирі і тощо).

Показником успішності психічної адаптації є перш за все досягнення можливості виконання основних завдань діяльності. Як критерії адаптації студентів до навчальної діяльності частіше за все використовувалися дві їх групи: об'єктивні та суб'єктивні. На основі критеріїв оцінки успішності адаптації, можна сформулювати показники ефективності адаптації студентів до процесу навчання у ВНЗ.

Група об'єктивних критеріїв: успішність власної діяльності (поточна та під час сесії); стабільність у процесі навчання функціонального стану організму студентів (відсутність різких змін у стані психофізичних функцій); відсутність яскраво виражених ознак втоми при здійсненні навчальної діяльності.

Група суб'єктивних критеріїв: задоволення процесом навчання; задоволення колективом та відносинами, що склалися (психологічним кліматом); прояв студентами активності в навчальній діяльності та ін. [10, с. 29].

Такий підхід дозволяє більш об'єктивно говорити про якість адаптаційного процесу, оскільки ефективність психічної адаптації оцінюється з урахуванням її психофізіологічної та соціально-психологічної вартості.

Висновок. Істотне місце в ряді психологічних проблем навчання студентів займає їхня адаптація до вимог і умов навчання у вищій школі. Період адаптації першокурсника пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що може породжувати труднощі як у навчанні, так і в спілкуванні.

Отже, навчання у вищому закладі освіти є одним із тих видів діяльності, який передбачає велике розумове та нервово-емоційне навантаження. В особливо складні обставини потрапляють студенти-першокурсники, які після школи, де навчалися вже багато років, опиняються у незвичайних соціальних умовах. Змінюється ритм роботи, відпочинку, сну, з'являються нові емоції та переживання. Досить часто вони призводять до фрустрації та розчарування.

Соціально-психологічна адаптація студентів у вузівському середовищі – це процес, що поєднує в собі: професійно-фахову адаптацію, що зумовлює пристосування до змісту, умов

та самостійної організації навчальної діяльності, формування навичок та спрямувань у навчальній та науковій роботі; соціальну адаптацію як таку, що зумовлює активне (чи пасивне) пристосування особистості до оточення, побудови стосунків і взаємин у студентських групах, формування стилю особистісної поведінки та соціально-фахову адаптацію як прийняття суспільних вимог до майбутньої професійної діяльності.

Процес адаптації досить складний; його успішність залежить від того, наскільки швидко студент подолає ряд професійних, соціальних, психологічних, дидактичних і біологічних труднощів. Ефективність процесу адаптації залежить також і від якості допомоги, яка надається студентам з боку викладачів і співробітників вищого навчального закладу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Левківська Г.П. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти : навчальний посібник / Г.П. Левківська, В.Є. Сорочинська, В.С. Штифурок. – К. : Вища школа, 2001. – 128 с.
2. Мельникова Н.Н. Социально-психологическая адаптация личности : метод. указания / Н.Н. Мельникова. – Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2002. – 34 с.
3. Іваненко І. Адаптація студентів-першокурсників / І. Іваненко // Психолог. – 2008. – № 40. – С. 25-27.
4. Фрицюк В.А. Адаптація студентів до навчального процесу у вищому педагогічному навчальному закладі / В.А. Фрицюк // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2007. – Вип. 20. – С. 52-58.
5. Алексеева Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Т.В. Алексеева. – К., 2004. – 20 с.
6. Юсипук Ю.О. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ВНЗ / Ю.О. Юсипук, І.В. Холіч // Філософсько-педагогічні аспекти формування свідомості технічної інтелігенції: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Красноармійськ, 2014. – С. 273-275.
7. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. Скрипник // Психологія і суспільство. – 2005. – № 2. – С. 87-93.
8. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи : навч. посіб. для магістрантів і аспірантів / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. – К. : ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320 с.
9. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М.М. Фіцула. – К.: «Академвидав», 2006. – 352 с.
10. Будовский М.П. К вопросу диагностики и управления процессом адаптации студентов / М. П. Будовский // Организация самостоятельной работы и вопросы психологической адаптации студентов. – Рига, 1979. – С. 25-35.

REFERENCES

1. Levkivs'ka G.P. Adaptaciya pershokursnikov v umovah vishchogo navchal'nogo zakladu osviti : navchal'nij posibnik / G.P. Levkivs'ka, V.E. Sorochins'ka, V.S. SHtifurok. – K. : Vishcha shkola , 2001. – 128 p.
2. Mel'nikova N.N. Social'no-psihologicheskaya adaptaciya lichnosti : metod. ukazaniya / N.N. Mel'nikova. – Chelyabinsk : Izdatel'stvo YUUrGu, 2002. – 34 p.

3. Ivanenko I. Adaptaciya studentiv-pershokursnikiv / I. Ivanenko // Psiholog. – 2008. – № 40. – P. 25-27.
4. Fricyuk V.A. Adaptaciya studentiv do navchal'nogo procesu u vishchomu pedagogichnomu navchal'nomu zakladi / V.A. Fricyuk // Naukovi zapiski Vinnic'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni Mihajla Kocyubins'kogo. – Vinnicya, 2007. – Vip. 20. – P. 52-58.
5. Alekseeva T.V. Psihologichni faktori ta proyavi procesu adaptaciyi studentiv do navchannya u vishchomu navchal'nomu zakladi : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.01 / T.V. Alekseeva. – K. , 2004. – 20 p.
6. YUsipuk YU.O. Problemi adaptaciyi studentiv-pershokursnikiv do umov navchannya u VNZ / YU.O. YUsipuk, I.V. Holich // Filosofs'ko-pedagogichni aspekti formuvannya svidomosti tekhnichnoyi inteligenciyi: materialy Vseukrayins'koyi naukovopraktichnoyi konferenciyi. – Krasnoarmijs'k , 2014. – P. 273-275.
7. Skripnik V. Osoblivosti perebigu ta samosprijnyattya social'no-psihologichnoyi adaptaciyi studentiv-pershokusnikiv / V. Skripnik // Psihologiya i suspil'stvo. – 2005. – № 2. – P. 87-93.
8. Podolyak L.G. Psihologiya vishchoyi shkoli: navch. posib. Dlya magistrantiv i aspirantiv / L.G. Podolyak, V.I. YUrchenko. – K. : TOV «Fil-studiya», 2006. – 320 p.
9. Ficula M.M. Pedagogika vishchoyi shkoli: navch. posib. / M.M. Ficula. – K. : «Akadem vidav», 2006. – 352 p.
10. Budovskij M.P. K voprosu diagnostiki i upravleniya processom adaptacii studentov / M.P. Budovskij // Organizaciya samostoyatel'noj raboty i voprosy psihologicheskoy adaptacii studentov. – Riga, 1979. – P. 25-35.