

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

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

Запорізький національний університет

У статті досліджується проблема адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищій школі. Автором визначено особливості адаптації першокурсників до навчання у вищій школі, розглянуто головні аспекти адаптації студентів першого курсу до умов навчання у вищій школі.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, академічна група, куратор.

ОВСЯННИКОВА В.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ / Запорожский национальный университет, Украина.

В статье рассматривается проблема адаптации студентов-первокурсников к обучению в высшей школе. Автором определены особенности адаптации первокурсников к обучению в высшей школе, рассмотрены главные аспекты адаптации студентов к обучению в ВУЗе: дидактический, профессиональный, социально-психологический.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, академическая группа, куратор.

OVSANNIKOVA V.V. RESEARCH CHALLENGES OF ADAPTATION TO-YEAR STUDENTS TO HIGHER EDUCATION / Zaporozhzhya national university, Ukraine.

The article deals with the problem of adaptation of first-year students to University learning. The author treats adaptation in terms of such of its major manifestations as didactic, professional and socio-psychological.

Key words: adaptation, socio-psychological adaptation, academic group, curator.

Модернізація української освіти вимагає активного пошуку нових форм, методів і засобів навчання, направлених на вдосконалення навчального процесу і його інтенсифікацію, підготовку підростаючого покоління до життя і праці в умовах ринкової економіки. У сучасних умовах навчально-виховний процес студентів повинен бути направлений на виконання нового соціального замовлення – на формування самостійної, ініціативної, творчої і здорової особистості. Одним зі шляхів рішення цієї важливої соціальної задачі є вивчення адаптації студентів до навчального процесу, що є реальною основою цілеспрямованої активізації резервних можливостей, тих що навчаються, в подоланні труднощів і психологічних бар'єрів.

Аналізуючи об'єктивні і суб'єктивні причини проблем адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі, можна виділити різні її сторони, які потребують свого вирішення. Це – організаційні аспекти, викликані недостатньою продуманістю організації навчальної діяльності; валеологічні, які потребують вирішення багатьох питань пов'язаних зі здоров'ям; культурологічні, які демонструють масу проблем морального виховання молоді. Психолого-педагогічні аспекти проблеми обумовлені зміною форми організації навчання й низькою культурою розумової праці самих студентів. Найменш дослідженими, й тому знаходяться в центрі нашої уваги, є психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів, які, у свою чергу, утворюють ряд проблемних моментів.

Питанню адаптації студентів до умов навчання у вищій школі в сучасній психолого-педагогічній літературі приділяється значна увага. Зокрема, це наукові пошуки Т. Алексеевої, Ю. Бохонкової, Н. Герасимової, В. Демченка, О. Кузнецової, Л. Литвинової, В. Скрипник, І. Соколової та ін.

У науковій педагогічній та психологічній літературі представлені глибокі праці з питань адаптації, зокрема і до умов навчання у вищих навчальних закладах. Д.А. Андреевою, Л.П. Буевою, В.В. Васильевим, О.Б. Плотниковою, П.О. Просецьким, С.І. Селіверстовим, Г.І.

Царегородцевим, та ін., визначено теоретичні основи процесу адаптації особистості, виявлено його характеристики, встановлено залежність між процесами адаптації і розвитком особистості.

Відсутність у педагогіці і психології єдиної теорії адаптації ускладнює цілеспрямоване управління цим процесом і вимагає обґрунтування теоретичних основ та розробки педагогічної системи роботи з студентськими колективами, а також потребує вивчення процесу адаптації студентів до нових умов життєдіяльності у педагогічному закладі.

Мета статті – розглянути проблему адаптації студентів перших курсів до навчання у вищій школі.

У науковій літературі поняття «адаптація» використовується для визначення процесу, в ході якого відбувається пристосування суб'єкта до нового середовища (розвиток явища у часі, накопичення його елементів); рівновага, яка встановлюється між суб'єктом і середовищем; результату пристосування (адаптованість, як якісний етап в даному процесі); мета, що ставиться перед суб'єктом (адаптування до нових умов) [1].

Складність вивчення проблеми зумовлена відсутністю єдності в інтерпретації поняття «адаптація». Аналіз наукової літератури дозволяє виділити найбільш загальні підходи до визначення поняття адаптації.

Адаптацією прийнято вважати: а) процес активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища; б) результат цього процесу; в) один із соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості [2].

Незважаючи на відмінність підходів, більшість дослідників вважають, що процес адаптації можна визначити як входження особистості в нове для неї предметне та соціальне середовище, становлення її як активно функціонуючої частини, об'єкта і суб'єкта відносин цього середовища. Саме таке розуміння процесу адаптації покладено в основу даної статті.

Проблемі адаптації студентів присвячено багато робіт, в деяких наголошується, що без вивчення адаптаційних процесів, що відбуваються в студентських групах, не можна оптимально організувати навчальну роботу, збудити суспільну активність, що визначає успішну трудову діяльність після закінчення вищої школи.

Включення в нове середовище вимагає встановлення зв'язків з ним, виконання тих вимог, що висуває до студента першокурсника вищівська система навчання, і тому важливо досліджувати як встановлюються ці зв'язки, що сприяє або перешкоджає адаптації студентів в нових умовах.

Необхідною умовою успішної діяльності студента є освоєння нових для нього особливостей навчання у вищому навчальному закладі, що знімає відчуття внутрішнього дискомфорту і блокує можливість конфлікту з середовищем. Впродовж початкових курсів складається студентський колектив, формуються навички раціональної організації розумової діяльності, усвідомлюється покликання до обраної професії, виробляється оптимальний режим праці, відпочинку і побуту, встановлюється система роботи з самоосвіти і самовиховання професійно значущих якостей особистості.

Перш ніж перейти до розгляду специфіки адаптації студентів-першокурсників до навчання, необхідно визначити головні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищій школі.

Процес адаптації першокурсників до умов навчання у вищій школі є дуже складним та багатогранним. Початок навчання на новому місці, зазвичай, перехід із загальноосвітньої школи в вищій навчальний заклад, достатньо різка зміна в житті, оскільки навчання в школі і вищій школі сильно розрізняються за змістом, формами, навантаженням, потрібними результатами. Психологічна адаптація студентів до навчального процесу у вищій школі включає цілий ряд аспектів, за якими стоять різні зони труднощів, з якими доводиться стикатися студентам на початковому етапі навчання в вищій школі. Виділимо три головні аспекти адаптації першокурсника:

- 1) дидактичний: пов'язаний з пристосуванням до нової дидактичної ситуації, що відрізняється від шкільної формами та методами організації навчального процесу. Ця новизна і пов'язані з нею труднощі створюють свого роду дидактичний бар'єр, який треба подолати. Головними труднощами даного аспекту є зростання обсягу та складності навчального матеріалу, збільшення питомої ваги самостійної роботи, а також невміння працювати самостійно, планувати та розподіляти свій час та інше;
- 2) професійний: передбачає формування любові до обраної спеціальності, поступове набуття професійних умінь і навичок;
- 3) соціально-психологічний: пов'язаний з труднощами в засвоєнні нових соціальних норм, встановленні та підтриманні студентом певного соціального статусу в новому колективі і т. ін. Соціально-психологічна адаптація нерідко ускладнює дидактичну, оскільки вимагає переключення уваги з навчання на спілкування.

Усі ці сторони одного процесу тісно пов'язані між собою. Кожна з них має свої характерні риси й особливості і відіграє важливу роль в житті першокурсника. Розглянемо ці аспекти більш детально.

Дидактичний аспект відіграє важливу роль в процесі адаптації першокурсника до нових умов навчання у вищій школі, бо навчання є основною діяльністю студента, а успішність в навчанні – одним з головних критеріїв його адаптованості. Студенти перших курсів, набуваючи статусу самостійних дорослих людей, залишаються у своїй більшості за віком, психологічним розвитком, світоглядом і життєвим досвідом близькими до учнів старших класів середньої школи. Тому навчально-виховна робота на першому курсі має проводитися з урахуванням вікових особливостей студентів, рівня їх підготовки, а також специфіки ВНЗ або факультету. 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. Однак недостатня психологічна і 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 становлення до навчання в цілому.

Як відмічає А.М. Колосова, «У деяких студентів першого курсу процес адаптації до нових умов та вимог й розробка оптимальних моделей успішної навчальної діяльності у вищій школі протікає дуже повільно й боляче і, таким чином, створюються умови для згасання звички відповідального віднесення до навчання, що виробилася у школі» [3].

Труднощі, що відчувають першокурсники у зв'язку з переходами 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. Стиль навчальної роботи, що склався в учнів за роки навчання в середній школі, можна розглядати як певний динамічний стереотип. Будучи сформованим, цей стереотип має дуже велике 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.

Особливості вироблення динамічного стереотипу такі, що сформувати необхідну систему вмінь та навичок набагато легше, ніж перебудувати ту, що вже склалась. У цих умовах встановлення нового динамічного стереотипу вимагає величезної нервової напруги.

Вступ випускника середньої школи до вищої школи та наступне його пристосування до нових форм і методів навчання і є значною мірою процес не стільки вироблення нових, скільки перебудованих вже існуючих стереотипів навчальної роботи. Студенту необхідно докорінно ломати звички пізнавальної діяльності, що склалися за роки навчання у школі, і формувати нові [4].

З'ясуємо, які ж стереотипи пізнавальної діяльності студентів, сформовані в школі, ускладнюють навчання у ВНЗ, потребують суттєвої перебудови.

Ці труднощі проявляються вже у процесі сприйняття і осмислення студентом матеріалу, який вивчається. У школі основна робота осмислення нових знань відбувається на уроці під керівництвом вчителя з використанням різноманітних методів, що полегшують процес навчання. Школяру, що виробив стереотип режиму навчальної діяльності на уроці, доводиться з перших днів переборювати його у вищій школі. Це призводить до того, що більшість першокурсників слабо володіють логічними операціями по осмисленню вивченого матеріалу, і навчальний процес у ВНЗ змушений значною мірою спиратися на репродуктивне мислення першокурсників, що не дає можливості приймати оптимальні рішення в нестандартних ситуаціях і легко адаптуватися в умовах діяльності, що постійно змінюється.

Вплив стереотипів шкільного навчання значною мірою виявляється в організації навчальної роботи з повторення і закріплення матеріалу. Система шкільного навчання побудована таким чином, що пояснення нового матеріалу та його закріплення поєднуються в одне ціле самою структурою уроку. У виші ж синхронність між повідомленням нових знань та їх закріпленням більшою мірою відсутня. Крім того, викладання матеріалу під час лекцій і його закріплення на практичних або семінарських заняттях часто розділені тривалим проміжком часу. Тому у вищій школі робота з осмислення й засвоєння теоретичного матеріалу, що викладається в лекції, повинна синхронізуватися з процесом самостійної позааудиторної роботи і супроводжуватися його глибоким осмисленням і самоконтролем. Від того, на скільки правильно організовується ця робота, залежить глибина й міцність знань студентів.

Надзвичайно важливе значення для успішного навчання у вищому навчальному закладі має правильна організація самоосвітньої роботи студентів з розширення та заглиблення знань. Навчальні заняття у виші, зокрема лекції, мають по відношенню до процесу засвоєння знань лише установчий, орієнтуючий характер. Лекція відіграє роль чинника, що спрямовує самостійну творчу діяльність студентів, і її не можна розглядати як головне джерело знань. Студентам необхідно самим активно здобувати знання різними шляхами: працювати з підручником, додатковою літературою, науковими періодичними джерелами і ін. Проте цих навичок майбутні студенти в школі не здобувають.

Саме цим можна пояснити невміння більшості випускників самостійно працювати над поглибленням і розширенням своїх знань. Безумовно, було б неправильно вважати, нібито

першокурсник зовсім не готовий до навчання у вищій школі. Однак того, що він знає і що вміє, як правило, дуже мало для успішного навчання. Першокурсника необхідно вчити вчитися – це беззаперечна істина. Таким чином, ми бачимо, що одне із найважливіших завдань, яке стоїть перед педагогами ВНЗ, полягає в озброєнні студентів методами самостійної роботи. Головна увага вищої школи повинна бути зосереджена на всебічному поліпшенні професійної підготовки спеціалістів.

Вирішення цього завдання починається на перших курсах.

У ході навчання студент дістає відомості про майбутню професію, ознайомлюється із спеціальною літературою. Водночас 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, психологічним особливостям.

Вірно 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. Тому одним із головних завдань вищої школи повинно стати надання допомоги першокурсникам у професійній адаптації. Професійна адаптація в умовах вищої школи є процесом формування в студентів інтересу до обраної професії, прагнення досконало оволодіти нею. Така адаптація передбачає оволодіння повним обсягом знань, умінь і навичок за професією, методикою і логікою науки [5].

Професійне формування студента успішно здійснюється в тому разі, якщо воно ґрунтується на інтересі, нахилах та здібностях молодшої 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 у вищій школі буде цілеспрямованим і продуктивним, тобто адаптація здійснюватиметься без особливих утруднень [6].

Успіх у навчанні багато в чому залежить від умов життя і побуту студента, ставлення до нього університетського колективу, тієї ролі, яку він у ньому відіграє. Цей аспект процесу становлення студента прийнято називати соціально-психологічною адаптацією. Під даним терміном потрібно розуміти активне входження першокурсника в специфічне соціально-молодіжне середовище, оволодіння ним роллю студента, пристосування і звикання його до нових умов життя, зокрема в гуртожитку, набуття ним життєвого досвіду, самостійності, певної соціальної зрілості, ініціативи.

Специфіка адаптації першокурсника визначається тим, що його життєві орієнтації та інтереси зосереджуються, в основному, на навчанні у вищій школі, або залишаються тісно з ним пов'язаними. Рушійним моментом соціально-психологічної адаптації є певна розбіжність між особистими планами, звичками, здібностями студента і тим становищем, яке він займає в групі, на курсі, у вищій школі, тими вимогами, що ставляться до нього як студента. Звідси бере початок прагнення, характерне для більшості першокурсників – зміцнити своє становище самовідданою навчальною працею, завоювати авторитет активною участю в громадському житті курсу і факультету, науковій роботі й ін. Можна назвати два головних критерії соціально-психологічної адаптації, по-перше – це успішність, почуття задоволеності результатами навчальної роботи, по-друге, це так званий соціальний успіх, який полягає як в освоєнні нових умов життя, так і в завоюванні авторитету в студентському колективі і у викладачів вищого навчального закладу.

Важливу роль у процесі соціально–психологічної адаптації відіграє студентська академічна група. Взагалі група є одним з найбільш вирішальних мікросоціальних факторів формування особистості, а також одним з найбільш дієвих засобів виховання. Тут відбувається трудове, єдине і моральне виховання, формуються колективістські риси особистості студента. Великий вплив справляє група на формування етичної культури, почуття відповідальності за поручену справу, причетності до діяльності і традицій університетського колективу. Те, як будуть складатися відносини першокурсника з групою, значною мірою впливатиме на швидкість та ефективність його адаптації у вищій школі.

Дуже важливо, щоб академічна група була щодо кожного з її членів референтною, тобто справляла значний вплив на формування переконань студентів, їх особистісних установок, ставлення до оточуючих людей, навчання тощо. Для цього необхідно, щоб група формувалася як згуртований, об'єднаний спільними цілями, чітко діючий колектив, думкою якого буде дорожити кожним з його членів. Як відомо, кожна студентська група створює певні закони, правила, яких повинні дотримуватися всі її члени. Нехтування цими правилами веде до зневаги, ігнорування колективом такого члена групи. Особливо проблемним це стає тоді, коли група обирає стиль навчання із середньою (або низькою) успішністю, не прагне підвищити успішність і регулярно відвідувати заняття. Студентам, які не є конформними і не мають бажання дотримуватися думок та вимог інших, досить важко звикнути до перебування у такій групі. Ці обставини можуть викликати внутрішній конфлікт особистості, адже перед нею постає важка проблема вибору, яка, як правило, є травмуючим фактором.

На ефективність адаптації першокурсника до нових умов навчання впливає також і колективний настрій, тобто спільне переживання, тривалий емоційний стан, що впливає на прояв особистості, якість загальної та індивідуальної роботи [7]. У колективних настроях на перший план виступає емоційна реакція на оточуючі події. Тому, якщо в студентській групі будуть переживати позитивні, доброзичливі настрої, то адаптація студента відбуватиметься більш швидко та ефективно.

Значну допомогу студентам у подоланні труднощів, багатьох з яких можна уникнути, має надавати педагог–куратор. Головне його завдання – створення згуртованого колективу студентів академічної групи, формування студента як майбутнього спеціаліста.

Студентська молодь, особливо на перших курсах, не має ще необхідного життєвого досвіду, не навчилася самостійно здійснювати головні функції колективу – навчальну і виховну. Куратор повинен враховувати, що вчорашній школяр за роки навчання звик до того, що в суспільних та навчальних справах первинного колективу він постійно отримував допомогу з боку класного керівника. Тому роль куратора на першому курсі полягає перш за все у згуртуванні колективу, подоланні роз'єднаності та відчуженості у взаємовідносинах між студентами.

Звичайно, на першому курсі до складу студентських груп входять люди, різні за віком, походженнями, особистими якостями, інтересами, однак у них є спільна діяльність, єдині прагнення, тому краще говорити про ступінь сформованості колективу на першому курсі, його згуртованості. Нехай академічна група тут і не відповідає всім формальним показникам, які визначають колектив, однак вона являє собою не що інше, як колектив, який є важливим фактором і разом з тим результатом соціально–психологічної адаптації першокурсників до нових умов навчання у вищому закладі. Студент–першокурсник, по суті, вперше включається в групу собі рівних, які іноді не проявляють тієї терпимості, яка властива дорослим по відношенню до дітей. За таких умов важко знайти душевний спокій та рівновагу, такі необхідні для напруженого навчання у вищій школі. Поки що студенти

освоюватимуться, відсутність стабільності у міжособистісних взаємовідносинах заважає їм діяти з ритмічністю і зосередженням, що є необхідним для виконання навчального навантаження.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що всі сторони процесу адаптації є дуже важливими для нормальної діяльності студента у вищій школі. Тому з перших днів навчання у вищому навчальному закладі студентам повинна надаватися допомога, спрямована на подолання труднощів, що виникають в усіх аспектах їхньої адаптації.

Початок занять і пристрій побуту означають включення студента в складну систему адаптації. Під адаптацією студента слід розуміти процес приведення основних параметрів його соціальної і особової характеристик у відповідність, в стан динамічної рівноваги з новими умовами вузівського середовища як зовнішнього чинника по відношенню до студента. Кажучи про адаптацію, слід розуміти не тільки функціонування, взаємозв'язок особи з широким довшола зовнішніх обставин, але і розвиток студента, його саморозвиток.

Крім того, адаптація – це спосіб засвоєння індивідом соціального досвіду і активного відтворення системи соціальних зв'язків. Саме шляхом адаптації в процесі соціалізації виробляються найбільш цінні ознаки і властивості студента, які дають можливість правильно жити, працювати, вчитися, відпочивати в новій для нього обстановці. Іншими словами, адаптацію першокурсника можна характеризувати як складний процес пристосування до нових умов навчальної діяльності і спілкування. Період адаптації дає можливість здійснити перевірку соціально–психологічної підготовки студентів до навчання, а так само певною мірою спрогнозувати їх подальше просування і розвиток [8].

Зміст процесу адаптації першокурсників з психологічного боку можна розділити на чотири етапи.

Перший – підготовчий, пов'язаний з професійним самовизначенням абітурієнтів і формуванням початкової психологічної бази для подолання труднощів першого періоду адаптації до навчання.

Другий – орієнтування, пов'язаний із засвоєнням норм, що діють, правил і підпорядкування їх вимогам.

На третьому етапі відбувається пристосування учнів до особливостей і вимог, пов'язаних з вибором спеціальності, а також до навчальної студентської групи.

На четвертому етапі першокурсник за рахунок розширення поняття про профіль спеціальності формує первинну самооцінку правильності професійного вибору і поведінки в групі.

Розширення діапазону міжособистісних відносин з однолітками і представниками старшого покоління дозволяє студентів–першокурсників зважити свої можливості і здібності і тим самим укріпити базу адаптації до навчання.

Таким чином, можна сказати, що адаптація – найістотніший, хоча не єдиний, чинник соціалізації. У вищій школі адаптація пов'язана з включенням студентів, вчорашніх абітурієнтів, в нові умови життя, що виходять за межі їх звичного способу життя. Причому поняття «адаптація студентів» носить конкретний характер і означає в першу чергу саме пристосування особистості, особистісних властивостей і якостей до конкретних умов даного вищого навчального закладу. Слід зазначити, що адаптація – процес, по–перше, безперервний, не припиняється ні на один день, а по–друге, що коливає, оскільки навіть

протягом одного дня відбувається перемикання в різні сфери: діяльність, спілкування, самосвідомість.

У сфері діяльності адаптація означає, перш за все, засвоєння нового вигляду навчальної діяльності. І головне пристосування, з'ясування і освоєння головного виду діяльності – творчості в системі навчання обраної спеціальності.

Згідно із Г.М. Андреевою, адаптація співвідноситься з новизною діяльності і з неможливістю звикнути, пристосуватися до неї в рамках звичної поведінки. Так, психолого–педагогічний аспект адаптації пов'язаний з пристосуванням до нової дидактичної ситуації, що принципово відрізняється від шкільної формами і методами організації учбового процесу. Ця новизна і пов'язані з нею труднощі створюють свого роду дидактичний бар'єр, який повинен бути подоланий. Як показали дослідження, як основні труднощі даного аспекту адаптації студенти називають зростання обсягу і складності навчального матеріалу, збільшення питомої ваги самостійної роботи, а також невміння працювати самостійно, планувати і розподіляти час і так далі. Неможливість здійснити діяльність за допомогою старих стереотипів поведінки приводить до припинення діяльності, руйнування особових зв'язків, особистість впадає в стан емоційного і когнітивного дискомфорту [9].

У сфері спілкування адаптація також розглядається з боку її розширення, включення як нового вигляду, так і незвичних способів його здійснення. Тут і самостійність у виборі мети спілкування і відсутність жорсткого сімейного контролю.

Розширення діапазону спілкування і ускладнення виконуваної діяльності приводить до значного розширення числа груп і колективів, до яких належить студент.

Суспільство однолітків виступає як найважливіша умова особистісного розвитку. Воно значуще, по–перше, як специфічний канал інформації. По–друге, воно дозволяє формувати навички соціальної взаємодії: уміння підкорятися вимогам студентського колективу, його дисципліні, відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси з суспільними. По–третє, це приналежності, солідарності, товариській взаємодопомозі полегшує незалежність від дорослих, дає відчуття емоційного благополуччя і стійкості, що у свою чергу позитивно впливає на адаптаційні процеси до нових умов навчання.

Важливим моментом в адаптації у сфері спілкування є така межа особистості як соціально–психологічна компетентність, яка визначається як здатність індивіда ефективно взаємодіяти з людьми, що оточують його, в системі міжособистісних відносин. До складу соціально–психологічної компетентності входить уміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях, правильно визначати особові особливості і емоційні стани людей, вибирати адекватні способи поводження з ними і реалізувати ці способи в процесі взаємодії. Особливу роль тут відіграє уміння поставити себе на місце іншого. Соціально–психологічна компетентність формується в ході освоєння індивідом систем спілкування і включення в спільну діяльність [6].

Нарешті, адаптація, мабуть, включає і своєрідне звикання, визнання, тих необхідних змін, які відбуваються в самосвідомості особи в процесі освоєння нового вигляду діяльності і спілкування. Один студент меншою мірою, інший – більшою, але всі обов'язково приходять до усвідомлення цих змін.

Адаптація до нових умов способу життя, навчання, дозвілля, поза сумнівом, пов'язана з різкою зміною соціального положення особи, хоча і менш істотним, ніж у разі пристосування до нових умов праці. Виходячи з найважливіших сфер становлення особистості основний зміст процесу адаптації студентів молодших курсів можна визначити так:

- нове ставлення до професії;
- освоєння нових навчальних норм, оцінок, способів і інших вимог;
- пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаям і традиціям;
- пристосування до нових умов побуту в студентських гуртожитках новим образом студентської культури, новим формам використання вільного часу [10].

Процес адаптації не вичерпується перерахованими моментами, але вони складають його ядро.

Умовно процес адаптації студентів–першокурсників до нових умов навчання можна розділити на взаємозв'язані і взаємозалежні рівні: психофізіологічний, психологічний і соціально–психологічний, а також особливий рівень – рівень діяльнісної адаптації. Для кожного з них існує свій критерій успішності протікання.

Критерієм оцінки початку процесу психофізіологічної адаптації є наявність змін у фізичному стані в порівнянні з попереднім періодом навчання в школі (інших учбових закладах або виробничій діяльності). Критерієм оцінки закінчення процесу психофізіологічної адаптації є відсутність таких змін. Студенти по–різному проходять процес психофізіологічної адаптації – у одних він не виражений, у інших – затягнутий. Це залежить від рівня фізичного розвитку, здоров'я, властивостей нервової системи, типу вищої нервової діяльності, деяких характеристик темпераменту.

На рівні психологічної адаптації до навчання у вищому навчальному закладі відбуваються зміни в протіканні психічних процесів, у вже придбаних раніше знаннях, уміннях, навиках, в емоційному самопочутті, у свідомості і самосвідомості хлопців і дівчат.

Однією із сторін психологічної адаптації є соціально–психологічна адаптація: звикання до нового колективу і отримання статусу в нім, встановлення взаємин з викладачами, зміни у відносинах з батьками, друзями і іншими близькими людьми.

Сформованість «Я–концепції» студента може визначати його соціально–психологічну адаптацію до нових умов. Їй відповідає адекватна самооцінка: високий, але не завищений рівень домагань, наявність чіткішої системи переконань, виражена спрямованість особи (інтереси, схильності). Критерієм оцінки закінчення психологічної і соціально–психологічної адаптації є задоволеність особи своїм статусом, психічним самопочуттям, емоційно–благополучна соціометрична позиція в колективі [11].

Критерієм діяльнісної адаптації є пристосування до іншого режиму навчальної діяльності і оволодіння її формами (слухання і конспектування лекцій, підготовка і участь в семінарах і практичних заняттях, уміння підготуватися і здати залік, іспит), іншими словами засвоєння тих форм і видів вищівської діяльності, з якими студент стикається на першому курсі. Рівень такого засвоєння може мати віддзеркалення в ступені академічної успішності студента.

Головна складність процесу адаптації полягає в тому, що до нього залучена цілісна особистість у всій її багатовимірності. Комунікативні, інтелектуальні, вольові якості особистості першокурсника залежно від їх змісту по–різному впливають на адаптивні процеси. З іншого боку, комплекси позитивних і негативних рис вдачі студента викликають різке відношення тих, що оточують. Інакше кажучи, головною «дійовою особою» адаптації є людина, що володіє світоглядом, соціальними установками, спрямованістю, сукупністю знань, умінь і навиків, емоційними і вольовими характеристиками, самосвідомістю і самооцінкою, особливостями темпераменту.

Важливим є питання динаміки адаптації. Тривалість адаптації вимірюється часом, що обчислюється від початку навчальних занять студента до повного освоєння (подолання дидактичного бар'єру і становлення колективу) його у вищій школі. Природно, тривалість адаптації варіює стосовно кожного конкретного студента, проте можна говорити про тривалість процесу адаптації студентів безвідносно до його індивідуального протікання.

Необхідно також зупинитися на чинниках, що впливають на адаптацію і обумовлюють її. Серед них можуть бути виділені внутрішні – індивідуальні, особистісні, і зовнішні – особливості самої навчальної діяльності в нових умовах, характер педагогічного спілкування, психологічного клімату в студентських групах, особливостей міжособистісного спілкування їх членів.

Загальноприйнятим у вивченні адаптації є те, що адекватність самооцінки дійсним здібностям і якостям є одна з умов і механізмів адаптації. Те, наскільки адекватно усвідомлює студент свої здібності, можливості, якості особи і співвідношення з вимогами, які пред'являє йому дійсність, сприяє ефективній адаптації або (у разі неадекватної самооцінки) може викликати утруднення в соціально-психологічній адаптації.

Дослідження показали, що порушення адаптації істотно пов'язане з чинником ухвалення – неприйняття себе і чинником самоконтроль – зовнішній контроль. Найуразливішим виявився чинник самоконтролю, а отже, одна з причин недостатньої адаптованості може пов'язуватися з несформованістю навиків саморегуляції. Отримана чітка залежність між низьким рівнем адаптованості і високою невпевненістю в собі, незадоволеністю, низькою самооцінкою і високою тривожністю. Зовнішнім чинником, що обумовлює адаптацію, є стиль педагогічного спілкування. Педагогічне спілкування розглядається як повчальна взаємодія викладачів і студентів, як форма учбової співпраці, направленої на вирішення учбово-пізнавальних і комунікативних завдань. Природно, що залежно від форми, саме співпраця не безвідносно до системи очікування студентів, мотивам і цілям навчальної діяльності, їх ціннісним орієнтаціям і індивідуально-психологічним особливостям, у той же час істотний залежить від комунікативного потенціалу студента, його включеності в спілкування і комунікативних особливостей викладача, що визначають стиль самого педагогічного спілкування.

Як відзначає Н.Н. Обозов, «для досягнення найбільшої дієвості самоврядування особистості необхідною умовою є чіткість і адекватність уявлень про себе, так і чіткість і адекватність представлень цілей і завдань функціонування особистості» [12].

Але розкриваючи особистісний аспект соціально-психологічної адаптації, необхідно підкреслити, що в студентському віці деякі особистісні чинники вже достатньо стійкі (наприклад самооцінка, рівень домагань, особливості емоційного реагування), інші ж остаточно не сформувалися (світогляд, мотиви, установки). Саме у цей період особистість бурхливо розвивається, стабілізується її спрямованість, самосвідомість.

У контексті вивчення адаптивних процесів предметів дослідження психологів виступають соціально-психологічні феномени взаємин і взаємодії членів колективу: згуртованість колективу, його психологічний клімат, сприйняття його членами та інші.

Однією з найважливіших властивостей колективу, як відомо, є його згуртованість. Згуртований колектив здатний легше справитися з труднощами, створити найбільш сприятливі умови для протікання адаптаційних процесів у його членів.

Індексом згуртованості служить частота збігів оцінок або позицій членів групи в цілому. Ціннісно-орієнтаційні властивості групи як показник її згуртованості, зовсім не припускають

збігів оцінок і позицій, нівелювання особи в групі. Різностороння картина цих орієнтацій не перешкоджає збереженню згуртованості в групі. Ціннісно-орієнтаційна єдність в студентському колективі – це, перш за все, зближення оцінок в етичній і діловій сфері, в підході до цілей і завдань навчальної діяльності.

Результати дослідження студентської молоді показують, що до останніх курсів спостерігається поживлення і поглиблення системи міжособистісних відносин в групі. Якщо на першому курсі число «діад» і «тріад» (мікрогруп, що складаються з двох-трьох людей, об'єднаних приятельськими дружніми взаєминами) у групі невелике, то до третього курсу майже кожен студент належить до такої групи.

Однією з найважливіших особливостей міжособистісних відносин в колективі – психологічний феномен, що виражається в емоційному залученні особи кожного студента до студентської групи як цілому, з яким він свідомо себе ідентифікує. Сприятливими відносно адаптації є такі характеристики студентського колективу: відношення співпереживання не успіхам і невдачам, емоційної теплоти і гордості за досягнення кожного, переконаності, що даний колектив гідний іменуватися справжнім колективом, відвертості для входження в нього. Наявність або відсутність цих якостей може служити істотною діагностичною ознакою умов, в яких відбувається адаптація студентів першого курсу до навчання у вищій школі. Разом з тим, формування якостей, виникнення яких може бути контрольоване за допомогою даних соціально-психологічного вивчення, виступає істотним завданням психолого-педагогічної роботи з конкретною студентською групою.

Наступний зовнішній чинник соціально-психологічної адаптації – один з найбільш значущих проявів міжособистісних відносин у колективі – його психологічний клімат. Аналіз психологічного клімату важливий сам по собі. Він є одним з важливих чинників, що визначають специфіку протікання адаптаційних процесів усередині нього, визначає багато в чому гармонійний розвиток особистості, оскільки воно залежить від того, в які колективи і як включається особистість в процесі свого розвитку. Зрозуміло, що колектив стає дієвим засобом формування особистості і позитивним моментом адаптації тоді, коли він характеризується позитивним психологічним кліматом.

Суть психологічного клімату полягає в тому, що взаємини, що склалися в колективі, набувають особливого емоційно-психологічного забарвлення, визначуваного ціннісними орієнтаціями, моральними нормами і інтересами членів колективу. Ступінь активності кожної особистості, як і ступінь впливу колективу на кожного студента, визначається тим, наскільки першокурсник переживає емоційне благополуччя в конкретному студентському колективі. Якщо студент-першокурсник випробовує емоційне благополуччя в студентській навчальній групі, то її цінності і норми сприймаються ним як власні, активна позиція стає значущою і привабливою, отже, створюються сприятливі умови для психологічної, діяльнісної і інших видів адаптації першокурсника. Ось чому психологічний клімат студентської групи – один з важливих чинників, умова формування психіки здорової і етично-активної особи майбутнього фахівця.

Таким чином, підсумовуючи проведений аналіз наукової літератури, присвяченої особливостям адаптації студентів-першокурсників, процес адаптації можна визначити як багаторівневий, багатоаспектний процес, що має свої характеристики, володіє внутрішніми механізмами, які складно взаємодіють в навчально-суспільній діяльності студента.

Незважаючи на безперервний характер адаптації, параметри її протікання відчутно розширюються і ускладнюються під час кардинальної зміни напрямку діяльності студента, його соціального оточення або власного внутрішнього світу. Що стосується останнього,

основний напрям розвитку адаптивної активності студента безпосередньо пов'язаний з процесами оцінки і ухвалення ним норм і цінностей того оновленого соціального оточення (груп, колективів), в яке він входить, і форм наочної діяльності (наприклад, способу виконання студентами своїх обов'язків, глибини розуміння, ухвалення і рішення ними зовнішніх навчально-виховних завдань).

ЛІТЕРАТУРА

1. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации / В.П. Казначеев. – Новосибирск: Наука, 1980. – 192 с.
2. Облес І.І. Педагогічні умови професійної адаптації викладача вищого навчального закладу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / І.І. Облес. – Запоріжжя, 2008. – 29 с.
3. Колосова А.М. Проблема адаптации и динамика успеваемости / А.М. Колосова // Психологические и психофизиологические особенности адаптации студентов. – Ереван: Ереванский гос. пед. институт., 1973. – С. 100–106.
4. Бойко І.І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання / І.І. Бойко // Психологія: зб. наук. праць. – К.: НПУ, 1999. – Вип.2. – С. 92–96.
5. Казміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В.П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 76–78.
6. Безюлєва Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография / Г.В. Безюлєва. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 320 с.
7. Зданевич Л.В. Адаптація студентів педагогічних училищ до нових умов життєдіяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.В. Зданевич. – К., 2003. – 23 с.
8. Попова Т.И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза / Т.И. Попова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6: Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. – 2007. – № 2. – С. 53–55.
9. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 363 с. – Режим доступа: <http://dedovkgu.narod.ru/bib/andrejeva.htm>.
10. Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе / А.А. Виноградова // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. – 2008. – № 3. – С. 36–38.
11. Шибутані Т. Соціальна психологія: пер. с англ. / Т. Шибутані; пер. с англ. В.Б. Ольшанського. – Ростов-на-Дону: Фенікс, 1999. – 463 с.
12. Обозов Н.Н. Межличностные отношения / Н.Н. Обозов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1979. – 151 с.