

*Дідух М. М.,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ,
м. Київ*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ У ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Проблема адаптації в різних її проявах на сьогодні знаходиться серед найактуальніших у науці та суспільній практиці. В умовах сучасного життя, коли зміни в суспільстві призводять до постійного зростання вимог до молодих фахівців, зростання інтенсивності процесу навчання, відбувається підвищення психоемоційного навантаження у студентів. Тому важливим для нас є питання передбачення та попередження виникнення психічної та соціальної дезадаптації у студентів-першокурсників інституту.

Час навчання у закладах вищої освіти (далі ЗВО) характеризується складністю становлення у молоді особистісних рис, адже він співпадає з першим періодом зрілості. У цьому віці підвищується значущість таких феноменів, як життєві цілі, спосіб життя, зобов'язання, кохання, вірність тощо. Проявляється зміцнення свідомих мотивів поведінки, зміцнюються такі якості, як цілеспрямованість, самостійність, ініціативність, рішучість.

Адаптація до умов навчання у ЗВО пов'язана, перш за все, з різкою зміною соціального положення особистості. Важливу роль у цьому процесі відіграє період переходу від шкільного навчання до студентського. Саме на початку навчання студенти зіштовхуються із завищеними вимогами до розумової працездатності, різноманітністю інформації, що необхідно засвоїти, високим рівнем відповідальності, зі стресовими ситуаціями, які пов'язані із заліками, іспитами, порушенням режиму життя, дефіцитом часу. Все це може призвести не лише до порушень психічної та соціальної адаптації, але й до формування невротичних розладів.

Розглядаючи визначення поняття «адаптація до навчання у ЗВО», слід виокремити наступні підходи до його розуміння:

✓ комплексний, динамічний процес, обумовлений взаємодією суб'єктивних і об'єктивних соціально-психологічних, психічних, психофізіологічних і фізіологічних чинників [3];

✓ складне багатогранне включення студентів у нову систему вимог і контролю, новий колектив, а для деяких – і нове середовище [1; 5];

✓ пристосування індивіда до групи, всього студентського колективу, прийняття нормативно-правових вимог перебування у ЗВО, осмислене прийняття норм моралі та культури й адаптація до проживання у гуртожитку [2].

Деякі автори, досліджуючи адаптацію до ЗВО, виділяють так звану біологічну адаптацію, що передбачає пристосування до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), режиму праці і сну, фізичних та нервових навантажень, режиму і якості харчування [4].

Досліджуючи психологічні особливості адаптації сучасних студентів у ЗВО зі специфічними умовами навчання можна визначити чотири основні аспекти у розгляді адаптаційних процесів:

- 1) адаптація як активність організму – за допомогою взаємодії біологічного виду з оточуючим середовищем;
- 2) специфічні особливості середовища, що висувають особливі вимоги до організму;
- 3) активізація процесу адаптації за рахунок конфлікту між потребами та можливостями організму й особливостями середовища;
- 4) забезпечення збереження та розвитку організму за допомогою процесів структурних і функціональних змін в організмі.

Під адаптацією ми розуміємо не тільки процес активного пристосування та вольової регуляції засвоєних норм та цінностей, але й готовність до використання різноманітних ресурсів (інформаційних, комунікативних, організаційних та ін.), що допомагають професійному та особистісному становленню.

Таким чином, зміст процесу адаптації першокурсників до умов навчання можна визначити як:

- 1) пристосування до нового колективу, його традицій;
- 2) засвоєння нових норм навчальної діяльності, оцінок, способів самостійної роботи;
- 3) формування нового ставлення до професії;
- 4) пристосування до нових умов побуту;
- 5) пристосування до нових форм використання вільного часу;
- 6) пристосування до навчання у закладі зі специфічними умовами навчання.

Успішність процесу адаптації залежить від психологічних властивостей особистості, від рівня її розвитку, що визначається оптимальними рівнем особистісної регуляції діяльності та поведінки. Критеріями адаптованості слід вважати інтеграцію особистості, знаходження власного місця у соціальній і професійній структурі, загальний рівень здоров'я, здатність розвиватися у відповідності зі своїм потенціалом життєдіяльності і суб'єктивне почуття самоповаги.

Для успішної адаптації студентів-першокурсників першочерговим є вирішення таких завдань:

- 1) підвищення рівня інформованості студентів – про умови проживання, про навчальні предмети, професорсько-викладацький склад, студентські організації, психологічну службу ЗВО;
- 2) створення сприятливих соціально-психологічних умов – формування колективу, налагодження спілкування у групі, відносин між студентам та викладачами;
- 3) допомога студентам в оволодінні навчальними навичками, плануванні часу, самоорганізації.

Також, значний вплив на успішність процесу соціально-психологічної адаптації відіграє допомога та підтримка студентів-першокурсників зі сторони дорослих – кураторів, педагогів, психологів. Вони мають створити такі умови, за яких буде відбуватися не лише адаптація студентів до нових умов навчання, а й будуть створені умови для максимального розкриття їх здібностей. Знання

індивідуальних особливостей студента, на основі яких ґрунтується система включення його у навчальну діяльність і нове коло спілкування, дає можливість уникнути дезадаптації та зробити процес адаптації психологічно комфортним.

Список використаних джерел

1. Андреева Д. А. Проблеми адаптации студентов. *Молодёжь и образование*. Москва : Высшая школа, 1972. Вып. XI-XII. С. 25–27.
2. Витковская М. И., Троцук И. В. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учёбы в России. Российский университет дружбы народов. Кафедра социологии. URL: <http://www.ecsoman/edu.ru>
3. Ворожбит С. А. Особливості стратегій соціально-психологічної адаптації студентів під впливом почуття довіри. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 30–35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_9
4. Крутько В. Н. Подходы к «общей теории здоровья». *Физиология человека*. 1994. Т. 20, № 6. С. 34–42.
5. Слободчиков В. И., Мирзаянова Л. Ф. Упреждающая адаптация как особая образовательная деятельность преподавателей вуза. *Педагогика*. 2008. № 6.