

Н. П. Ярощукпрактичний психолог,
викладач кафедри психолого-педагогічних дисциплін
Луцький педагогічний коледж

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В КОЛЕДЖІ

Статтю присвячено аналізу питань пристосування студентів-першокурсників до навчання в педагогічному коледжі. Розглядаються особливості процесу психологічної адаптації до нових умов навчання у вищій школі. Визначено студентів, котрі мають труднощі у процесі адаптації. Виявлено об'єкти, які виступають для них основними джерелами тривоги, визначено рівні та види тривожності.

Ключові слова: студент, першокурсник, адаптація, тривожність, навчальна діяльність.

Постановка проблеми. Професійне становлення є важливим аспектом життя сучасної людини. Усвідомлене ставлення до цього з'являється в людини під час навчання у вищому навчальному закладі. Перший рік навчання є одночасно переломним та ключовим етап студентського життя. Тому успішна, ефективна, оптимальна адаптація першокурсників до нового формату діяльності та відносин у вищій школі є запорукою подальшого розвитку кожного студента як людини, громадянина, майбутнього фахівця. Саме цим визначається актуальність обраної тематики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження наукових вітчизняних та зарубіжних джерел свідчить про значну увагу вітчизняних та зарубіжних науковців до розв'язання проблем адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах (О.І. Борисенко, Д.Б. Богоявленська, В.А. Кан-Калік, М.В. Левченко, О.Г. Мороз, А.В. Мудрик, В.Н. Никитенко та ін.). У працях учених підкреслюється залежність адаптації від активності самої особистості в навчанні й вихованні; чільне місце в дослідженнях адаптаційних процесів відведено розгляду питань щодо впливу на освітній процес сприятливого психологічного клімату (Г.М. Андрєєва, Н.П. Аникєєва, О.В. Симоненко, Т.В. Серєда, О.І. Гончаров, М.І. Лісіна та ін.). Проблеми адаптації студентів першого курсу до умов навчання у вищій школі розглянуті в психолого-педагогічних працях Е.А. Ямбурга, С.В. Красикова, М.М. Безруких, А.О. Реана, Е.В. Вигенберга, Г.Г. Овчинникова. У дослідженнях А.М. Алексюка, Б.Г. Ананьєва, І.Д. Бежа, О.В. Киричука, Н.В. Кузьміної, Н.Ф. Тализіної, В.О. Якуніна та ін. вирішення завдань вищої освіти розглядаються в контексті психологічних особливостей студентського віку та психологічних явищ, які породжуються умовами вищого навчального закладу.

Мета статті – розглянути психологічні аспекти процесу адаптації студентів-першокурсників коледжу, які мають вплив на якість навчання студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема соціально-психологічної адаптації стала предметом наукового дослідження, насамперед, унаслідок об'єктивних та практичних потреб суспільства у вихованні творчої, ідейної особистості. Термін «адаптація» входить у понятійний апарат багатьох наук: філософії, психології, соціології, біології, фізіології, медицини - й займає значне місце в сучасних умовах для комплексного вивчення людини.

У психології термін «адаптація» використовують, з одного боку, для позначення властивостей людини, які характеризують її стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосування до нього. З іншого - адаптація виступає процесом пристосування людини до умов, які змінюються [6].

Адаптація соціальна – процес активного пристосування індивіда до соціального середовища, у якому він перебуває. У кожного індивіда адаптація відбувається залежно від ціннісних орієнтацій, обраних цілей і можливостей їхнього досягнення в конкретних умовах [7, с.10]. Перехід до нової соціальної ролі, ролі студента, зміна шкільної обстановки на незнайому у вищому навчальному закладі (далі – ВНЗ) вимагає часу для адаптації, навіть якщо в стінах ВНЗ студент зустрічає дружельюність із боку викладацького складу.

Адаптація студентів – це комплексний процес, обумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів [1, с. 78-93].

Соціально-психологічна адаптація студентів у середовищі ВНЗ містить:

- 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.

Таким чином, адаптація й здатність до неї – це передумова майбутньої адекватної діяльності, необхідна умова її успіху без відчуття дискомфорту, напруженості та внутрішнього конфлікту особистості з професійним та соціальним оточенням [9].

Вступ до вищого навчального закладу та перші місяці навчання в ньому пов'язані в студентів-першокурсників із труднощами, що виникають під час переходу до нових умов. Відбувається різка зміна багаторічного звичного стереотипу, результати якої можуть обумовити низьку успішність, труднощі в комунікації, пониження рівня навчальної мотивації. Студент-першокурсник мимовільно порівнює вищий навчальний заклад зі школою. Нова ситуація вимагає від нього перебудови всієї його діяльності. Учорашній школяр стикається з новими вимогами, з багатогранністю студентського життя. У нього виникає необхідність паралельного відвідування навчальних занять, самостійного опрацювання різних джерел інформації з дисциплін, що вивчаються протягом семестру, а також брати активну участь у студентському житті [8].

Вступивши в коледж, молода людина вже має деякі установки, стереотипи, які на початку навчання починають змінюватися [2].

Нова обстановка, новий колектив, нові вимоги, відірваність від батьків, невміння розпорядитися «свободою», грошовими коштами, комунікативні проблеми й багато іншого ведуть до виникнення психологічних проблем, проблем у навчанні, спілкуванні з однокурсниками, викладачами [3].

Слід враховувати, що це зумовлено також і віковими особливостями студентів коледжу: майже 90% із них – це випускники базових середніх загальноосвітніх навчальних закладів, які під час вступу до коледжу не подолали поріг 16-річчя й не мають суттєвого соціального досвіду.

У зв'язку з цим актуальною стає своєчасна діагностика студентів із труднощами в адаптації, що дозволить своєчасно розпочати надання їм адресної психолого-педагогічної допомоги та підтримки. Проблеми адаптації студентів-першокурсників приділяється досить багато уваги в різних дослідженнях, але діагностичний апарат вимагає окремого розгляду. Для діагностики процесу адаптації використовуються найрізноманітніші методики. Насамперед це шкала соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса й Р. Даймонда. Решта методик носять супутній

характер: методика для визначення самооцінки та рівня домагань (Т.В. Дембо, С.Л. Рубінштейн, А. М. Прихожан); 16-факторний особистісний опитувальник (Р. Кеттелла); опитувальник Басса-Дарки; «Локалізація контролю» (адаптована О.Г. Ксенофонтовою); діагностика комунікативної соціальної компетентності (Н.П. Фетіскін, В.В. Козлов); опитувальник «Соціально-психологічні характеристики суб'єкта спілкування» (В.А. Лабунська) [4].

Серед цих методик тільки одна безпосередньо спрямована на дослідження рівня адаптованості особистості – методика діагностики соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса й Р. Даймонда. Проте ця методика, що нараховує 101 питання, абсолютно не стосується труднощів у навчальній діяльності, вона переважно орієнтована на міжособистісні стосунки взагалі, а не на відносини, що виникають у зв'язку з навчанням у ВНЗ. У зв'язку з цим Т.Д. Дубовицькою, А.В. Криловою, була розроблена спеціальна діагностична методика «Адаптованість студентів у ВНЗ».

У нашому дослідженні взяли участь 327 студентів (56 хлопців, 271 дівчина) першого курсу Луцького педагогічного коледжу. Діагностика щодо з'ясування труднощів адаптаційного періоду показала, що серед опитаних студентів – 136 із низьким рівнем адаптації – це 41,6% (табл. 1.1.). Із них 35 (10,7%) – низький рівень адаптованості до навчальної групи, а 101 (30,9%) – до навчальної діяльності (табл. 1.2.). 191 студент (58,4%) – мають нормальний рівень адаптованості.

Таблиця 1.1

Показники адаптованості студентів I-х курсів

Рівень адаптованості				Вибірка
низький		нормальний		
к-сть	%	к-сть	%	
136	41,6	191	58,4	327

Таблиця 1.2

Показники низького рівня адаптованості студентів I-х курсів

Низький рівень адаптованості			
Адаптованість до навчальної групи		Адаптованість до навчальної діяльності	
к-сть	%	к-сть	%
35	10,7	101	30,9

Низький коефіцієнт адаптації вказує на певну дисгармонію між поставленими цілями й кінцевими результатами діяльності студента, що є джерелом психічної напруги (стрес, психічний зрив, шок), внутрішнього дискомфорту й нестабільного перебігу психічних процесів (страх, депресія). У таких студентів проявляється дезадаптація, тобто, вони складно пристосовуються до навчаль-

ного процесу, погано орієнтуються в певному середовищі, відчувають емоційне напруження, погано йдуть на контакт.

Студенти відчувають невпевненість як у собі, так і у своїх діях. У них проявляється емоційна напруга, стривоженість.

Студенти з нормальним та високим рівнями коефіцієнту адаптації відчувають справжню чи відносну гармонійність між суб'єктивними цілями й кінцевими результатами діяльності, що супроводжується позитивним ставленням оцінкою, розумінням, прийняттям особистості до навколишнього світу й себе.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент відчуває себе в групі комфортно, легко знаходить спільну мову з однокурсниками. За необхідності може звернутися до однокурсників за допомогою, здатний проявити активність і взяти ініціативу в групі на себе.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про труднощі в спілкуванні з однокурсниками. Студент тримається осторонь, проявляє стриманість у відносинах.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності свідчать про те, що студент легко засвоює навчальні предмети, успішно і в термін виконує навчальні завдання; вільно висловлює свої думки, може проявити свою індивідуальність і здібності на заняттях.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності говорять про те, що студент важко засвоює навчальні предмети й виконує навчальні завдання; йому важко виступати на заняттях, висловлювати свої думки. Із багатьох предметів, що вивчаються, він потребує додаткових консультацій, не може проявити свою індивідуальність і здібності на навчальних заняттях.

Для того, щоб виявити об'єкти, що є для студента основними джерелами тривоги, нами було проведення опитування за допомогою методики Кондаша.

Тривога – переживання людиною стану емоційного дискомфорту, зумовленого очікуванням несприятливого розвитку подій або передчуттям можливої небезпеки. У психологічному аспекті тривога є станом психологічної напруженості, нервозності, передчуттям можливої невдачі, що змушує людину активно шукати її джерело.

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій [7, с. 367].

Тривога – епізодичний стан, а тривожність – це вже властивість характеру.

Аналіз результатів дослідження рівня тривожності продемонстрував, що в першокурсників за рівнем тривожності домінують ситуації, які пов'язані з навчальним закладом і спілкуванням із викладачами та ситуації спілкування з ровесниками (табл. 1.3.).

Уваги вимагають, насамперед, студенти з високою й дуже високою загальною тривожністю. Як відомо, така тривожність може породжуватися як реальним неблагополуччям студента в найбільш значущих областях діяльності та спілкування, або існувати якби наперекір об'єктивно благополучному середовищу, і є наслідком певних особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки тощо.

Останні випадки дуже суттєві, оскільки вони нерідко не зауважуються викладачами та батьками. Таку тривожність можуть відчувати студенти, які добре й навіть відмінно вчать, відповідально ставляться до навчання, суспільного життя, дисципліни, проте, як вже зазначалось, це видиме благополуччя дається їм невинуватою великою ціною й може призвести до зривів, особливо під час ускладнення умов діяльності. Тривожність у таких випадках породжується конфліктністю самооцінки, наявністю в ній суперечності між високими домаганнями й значною невпевненістю в собі. Такий конфлікт, змушуючи цих студентів постійно прагнути до успіху, одночасно заважає їм правильно оцінювати його, породжуючи почуття постійної незадоволеності, напруги. Це призводить до гіпертрофії потреби в досягненні, наслідком чого є перевантаження, яке виражається в порушеннях уваги, пониженні працездатності, підвищеній втомлюваності.

Звичайно, що залежно від реального становища серед ровесників, успішності студента виявлена висока тривожність буде вимагати різних способів корекції. Підлітки з підвищеною тривожністю опиняються в ситуації «зачарованого кола», коли тривожність погіршує можливості студента, результативність його діяльності, а це, в свою чергу, посилює емоційне неблагополуччя.

Таблиця 1.3

Показники студентів 1-их курсів

РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ	ВИД ТРИВОЖНОСТІ							
	Загальна		Навчальна		Самооціночна		Міжособистісна	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
низький	72	22	10	3,1	124	38	2	0,6
нормальний	185	56,6	195	59,6	176	53,8	179	54,7
підвищений	46	14,1	90	27,5	19	5,8	102	31,2
високий	24	7,3	32	9,8	8	2,4	44	13,5

Слід звернути увагу на студентів, які характеризуються «надмірним спокоєм». Особливо це важливо тоді, коли це є в студентів з явними проблемами в навчанні, спілкуванні, міжособистісній взаємодії.

Така «нечутливість до неблагополуччя» носить, як правило, компенсаторний, захисний характер і заважає повноцінному формуванню особистості. Студент ніби не допускає неприємний досвід у свідомість. Емоційне благополуччя в цьому разі зберігається ціною неадекватного ставлення до дійсності, негативно впливає й на продуктивність діяльності [10].

Поняття «навчальна тривожність» є широким поняттям, що містить різні аспекти сталого емоційного благополуччя.

У плані навчальної тривожності – це, насамперед, очікування, що стосуються навчальної успішності.

Також тривожність може породжуватися стилем взаємодії зі студентами, якого дотримується викладач. По-друге, формуванню тривожності можуть сприяти завищені вимоги, які пред'являються педагогом до студентів; що часто не відповідають віковим можливостям дітей.

Особливої уваги заслуговує така форма прояву навчальної тривожності, як втрата контролю над фізіологічними функціями в стресових ситуаціях. Насамперед це різні вегетативні реакції у ситуаціях, що турбують учнів. Наприклад, дитина може червоніти (бліднути), відповідаючи біля дошки й навіть з місця, відчувати тремтіння в колінах.

Самооціночна тривожність – тривожність у ситуаціях, пов'язаних із самооцінкою, уявленнями про себе в очах оточуючих.

Саме в цьому віці формуються усвідомлене ставлення до своїх потреб і здібностей, переживань і думок, потягів і мотивів поведінки. Студенти здатні оцінювати свої успіхи не тільки за оцінками й думками старших або ровесників, але й за власними оцінками й власними успіхами, як у навчальній, так і в пізнавальній діяльності. Саме ставлення до своєї життєдіяльності сприяє формуванню певного уявлення про себе самого, про свої здатності й можливості.

Як показують результати дослідження, самооцінка випробуваних в більшості неадекватна, тобто учні або завищують, або занижують свої можливості. Інакше кажучи, вони намагаються мати важливі для їхнього життя якості, але зараховують себе до типу людей, у яких таких якостей поки немає.

Міжособистісна тривожність – це тривожність у ситуації спілкування з дорослими і однолітками.

Можна припустити, що в групі студентів підвищена міжособистісна тривожність викликана незбалансованістю у групі хлопчиків і дівчаток, а в їхньому віці, саме відносини із представниками протилежної статі є досить значимими.

Такі показники можна пояснити тим, що спілкування з ровесниками є важливим чинником, що впливає й на формування особистості.

Приналежність до групи підвищує впевненість у собі й дає можливості для самоствердження. Орієнтуючись на ровесників, студент виховує в собі ті якості, які особливо цінуються ровесниками [5].

Аналіз проведеного дослідження дозволяє стверджувати, що структура та рівень тривожності в групах досліджуваних мають свої відмінності, які доцільно врахувати під час планування та проведення виховної роботи.

Аналізовані нами основні групи чинників та передумов виникнення в студентів-першокурсників емоційної напруженості часто в повсякденному житті взаємодоповнюють і посилюють одне одного. Часто переживаючи емоційні напруження, студент не може самотужки справитися з такими негативними емоційними станами й потребує допомоги куратора, психолога чи іншого фахівця. Саме вони покликані здійснювати професійну діагностику, пропедевтику (попередження) та корекцію стану емоційної напруженості у студентів коледжу.

Висновки й пропозиції. Адаптація – це справа не одного дня й не одного студента. На нашу думку, комплексна вихована робота з першокурсниками допоможе швидше й легше адаптуватися студентам в умовах навчального закладу.

Таким чином, виявлення й корекція труднощів адаптаційного періоду в професійному навчальному закладі в рамках реалізації програми з адаптації студентів першого курсу, дозволить значно збільшити ефективність навчального процесу й формування моральної, відповідальної особистості, здатної до професійної самореалізації.

Ефективність адаптаційного процесу залежить від створених педагогічних умов, що супроводжуються й підтримуються зусиллями педагогічного колективу та мають прямий вплив на активізацію участі самих студентів в адаптації для створення ситуації успіху.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем психічного здоров'я студентської молоді.

Література:

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. Москва, 1983. 127 с.
2. Агеев В.В., Файзулліна А.К. Учбова діяльність як спосіб професійної адаптації студентів URL: <http://www.ageyev.kz/articles/artrus/08.htm>
3. Кондратова Н.О. Проблеми адаптації студентів ВНЗ: зміст, форми, психологічна специфіка. Психологія. Зб. наук. праць. Вип. 2. Київ: НПУ. 1999. С. 189–196.
4. Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе. Психологическая наука и образование. 2010, № 2, URL: https://psyjournals.ru/files/27814/psyedu_ru_2010_2_-Dubovitskaya_KriloVA.pdf

-
5. Михайлишин У.Б. Особливості прояву тривожності неповнолітніх делінквентів. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 14. Частина II. Харків: НУЦЗУ, 2013. С. 187-197.
 6. Особливості періоду адаптації. Завуч. 2007. № 19/20. С. 46–54.
 7. Психологічна енциклопедія / упор. О.М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.
 8. Рогачова Т.О. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. Психологія і особистість. 2016. № 2 (10) Ч. 2. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6576/1/Rohachova.pdf>
 9. Спектор Е.Н. Основные проблемы адаптации студентов первого курса в вузе. Социальные и психологические аспекты профессиональной ориентации и адаптации учащейся молодежи. Екатеринбург, 2004. С. 27-30.
 10. Нескоромна Т.В. Тривожність: причини виникнення, ознаки, особливості. URL: <https://psymos.files.wordpress.com/.../d0b2d0-b8d181d182d183d0bfd0b8.docx>
-

Ярошук Н. П. Психологические аспекты адаптации первокурсников к условиям обучения в колледже

Статья посвящена анализу вопросов приспособления студентов-первокурсников к обучению в педагогическом колледже. Рассматриваются особенности процесса психологической адаптации к новым условиям обучения в высшей школе. Были найдены студенты, с трудностями в процессе адаптации. Выявлено объекты, которые выступают для них основными источниками тревоги, определены уровни и виды тревожности.

Ключевые слова: студент, первокурсник, адаптация, тревожность, учебная деятельность.

Yaroshchuk N. P. Psychological aspects of adaptation of the persecutors to the conditions of studying in college

The article deals with the issue of the process of psychological adaptation to the new condition of education and determines the levels and types of anxiety among college freshmen students.

Key words: student, freshman, adaptation, anxiety, educational activity.