

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO STUDY IN A UNIVERSITY

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання в закладі вищої освіти. Визначено психологічну адаптацію як багаторівневий процес пристосування до нових умов діяльності та спілкування, активного прийняття та засвоєння цінностей, норм, стандартів поведінки, інтеграції в нове освітнє середовище. Висвітлені умови, чинники, компоненти, види, труднощі адаптаційного процесу студентів бакалаврату, які зумовлюють їхню здатність відповідати вимогам і нормам закладу вищої освіти, розвиватися в новому для себе освітньому середовищі, реалізувати свої потреби та здібності. Описано діагностичні процедури, спрямовані на дослідження особливостей успішної адаптації студентів-першокурсників до навчання в закладах вищої освіти. Проаналізовано результати проведеного емпіричного дослідження, спрямованого на всебічний аналіз різних компонентів соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання за методикою «Адаптивність» А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна. Встановлено, що більшість першокурсників мають високий та середній рівні прояву показників адаптивності (40% та 35% відповідно), але також є значна частина студентів із низьким рівнем (25%).

Означено напрями проведення психологічних заходів зі студентами для розвитку адаптаційних можливостей в нових умовах освітнього середовища, а саме: розвиток у студентів-першокурсників спеціальних організаційно-учбових навичок та комунікативних навичок спілкування з одногрупниками та викладачами, необхідних для навчання у ЗВО; створення умов для оптимального розвитку особистості студента; формування у студентів інтересу до вибраного фаху, оволодіння необхідними для майбутньої професії знаннями, уміннями та навичками.

Ключові слова: студентство, адаптація, адаптованість, соціально-психологічна адаптація, професійна адаптація.

The article provides a theoretical analysis of the problem of socio-psychological adaptation of first-year students to study in higher education. Psychological adaptation is defined as a multi-level process of adaptation to new conditions of activity and communication, active acceptance and assimilation of values, norms, standards of behaviour, integration into a new educational environment. The conditions, factors, components, types, difficulties of the adaptation process of undergraduate students, which determine their ability to meet the requirements and standards of higher education, to develop in a new educational environment, to realize their needs and abilities, are clarified.

Diagnostic procedures aimed at studying the features of successful adaptation of first-year students to study in higher education institutions are described. The results of the conducted empirical research aimed at the comprehensive analysis of various components of social and psychological adaptation of freshmen to study are analysed according to the method of adaptability by A. Maklakov and S. Chermnyanin. It was found that the vast majority of freshmen have high and medium levels of adaptability (40% and 35% respectively), but there is also a significant proportion of students with low levels (25%).

The directions of carrying out psychological actions with students for development of adaptive possibilities in new conditions of educational environment are defined, as follows: development of first-year students' special organizational and educational skills, and communicative skills of communication with classmates and teachers, necessary for study in universities; creating conditions for the optimal development of the student's personality; formation of students' interest in the chosen profession, mastering the necessary knowledge, skills and abilities for the future profession.

Key words: students, adaptation, adaptability, socio-psychological adaptation, professional adaptation.

УДК 378.091.212-044.332
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.21>

Олексюк В.Р.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Нині в Україні актуальним є питання оптимізації інтерактивних процесів соціалізації молоді в сучасне демократичне суспільство. На нашу думку, це передбачає створення передумов мотивації до навчання, надання необхідної допомоги молодим людям із метою розвитку гармонійної особистості, її морально-духовної основи в системі вищої освіти. На думку І.С. Третякової, Н.О. Буряк, вже на першому курсі навчання у вищій школі першорядною є проблема адаптації, тому в контексті підготовки майбутніх фахівців увага має бути зосереджена на її поліпшенні [3, с. 119].

Як зазначають психологи, студентський період є визначальним у житті людини, оскільки саме на цьому віковому етапі закла-

даються передумови становлення особистості як зрілої та свідомої людини, повноцінного члена суспільства загалом [3, с. 15]. Сучасні українські психологи (Т.В. Буяльська, М.М. Вієвська, Л.Г. Гармаш, Н.М. Дятленко, Н.І. Коцур, Л.І. Красовська, М.Д. Прищак та ін.) акцентують у своїх дослідженнях саме на важливості адаптації студентів-першокурсників до навчання, вважаючи її динаміку умовою успішності всього подальшого функціонування у ЗВО [3; 4; 5]. Загалом, як констатують наукові дослідження, цей процес триває в межах року, завершується до кінця другого – початку третього навчального семестру.

Зміна соціального оточення внаслідок вступу до закладу вищої освіти зумовлює, на думку

І.С. Третьякова та Н.О. Буряк, значну динаміку всіх психічних процесів та станів першокурсників, тому процес навчання налагоджується не просто. Новий студентський статус, напружений режим навчання, великий обсяг самостійної роботи, покладання на себе самого, оновлення референтної групи, високі вимоги з боку професорсько-викладацького складу тощо часто супроводжуються дезадаптацією значної частини молодих людей. Юнаки та дівчата мають активно долати різні перешкоди в пошуку власного місця в оновленому життєвому просторі, що визначає та актуалізує їхню спроможність до адаптації та є вирішальним чинником подальшого психокультурного розвитку.

Аналіз психолого-педагогічної літератури із цієї проблематики дає змогу констатувати, що в дослідженнях адаптації студентів-першокурсників до навчання в закладі вищої освіти науковці зосередили увагу на висвітленні таких її особливостей, як динаміка, зміст, критерії, види, результати (М.Д. Дворяшина, А.М. Колесова, А.Л. Малевич та ін.). Також предметом дослідження є чинники, які порушують адаптацію першокурсників (О.І. Борисенко, Т.О. Комар, М.В. Левченко, В.С. Штифурак та ін.). Тому, на наш погляд, зазначене дослідження є актуальним в аспекті сучасних реалій організації змішаних форм навчання студентів у закладах вищої освіти.

Варто зауважити, що термін «адаптація» в сучасній науці трактується як процес та результат змін, які відбуваються з людиною в нових життєвих умовах. Вона є предметом аналізу в природничих, психолого-педагогічних, медичних, філософських дослідженнях. Як стверджує Т.І. Шанскова, в психолого-педагогічній літературі, розкриваючи зміст цього феномена (Ф. Березін, В. Казначеев), констатують її прояви в різних видах діяльності (В. Мерлін, Я. Стреляу), вивчають чинники та умови, в яких вона відбувається (О. Мороз, М. Раттер, В. Рождественський). Проте психологічний аналіз цього феномена засвідчує те, що психологи значною мірою зосереджуються на внутрішніх психічних процесах пристосування психіки людини, а педагоги більшою мірою розглядають вплив зовнішніх чинників на особистість, її активну діяльність у контексті змін середовища.

Сучасні дослідниці Л.С. Іванова та Н.О. Мосол поняття адаптації особистості в суспільстві розглядають у контексті організаційної культури професійної групи, колективу. Тому, спілкуючись з іншими людьми, особистість знайомиться з організаційною культурою групи, набуває нових знань, манери поведінки, засвоює нові способи мислення тощо [1, с. 198]. Згідно з уявленнями Л.І. Бурдейної, адаптація індивіда до нових умов або ж видів діяльності визначається як процес врівнова-

жування актуального рівня розвитку індивіда з новими вимогами середовища (діяльності) до нього, а також і як результат цього процесу пристосування [5, с. 394].

Важливим для психологічного аналізу цього феномена, на нашу думку, є розкриття різних аспектів процесу адаптації, а саме: біологічного, психологічного та соціального. На думку Н.О. Буряк та І.С. Третьякової, біологічний аспект розкриває можливості пристосування організму до нових фізичних умов існування (температури, тиску, освітлення, звуків тощо). Психологічний акцентує на особистісному потенціалі в контексті узгодження власних потреб, мотивів, інтересів із нормами та цінностями нової групи. Соціальний аспект процесу адаптації відображає здатність особистості адекватно сприймати навколишню дійсність, регулювати власну поведінку відповідно до сподівань найближчого оточення [6, с. 339].

Таким чином, адаптація є складним соціально-психологічним процесом, який розглядається в розрізі активності людини, її потреб, можливостей у поєднанні впливу оточуючого середовища та актуальної соціальної ситуації розвитку особистості. Можна узагальнити таким визначенням К.Л. Потопої: адаптація – це сукупність фізіологічних, психологічних, соціальних потенціалів, що дозволяють індивіду активно і творчо пристосуватися до нових умов соціального середовища [5, с. 113]. За даними Ю.А. Шарко, впродовж першого року навчання відбувається адаптація до соціального середовища ЗВО, а на старших курсах – до вибраного фаху [3, с. 13].

Як зазначає І.І. Погоріла, у вищій школі студенти зустрічаються з новими умовами навчальної діяльності, яка потребує розвинутих вмінь саморегуляції поведінки, самоорганізації занять та побуту, входження у якісно нову систему відповідальності-залежності [4, с. 185]. За даними Н.О. Буряк, І.С. Третьякової, часто уявлення першокурсників про процес навчання в закладі вищої освіти виявляються хибними та наївними. Адаптаційний процес, на думку авторів, розпочинається тоді, коли мають місце розчарування в заняттях, які є недостатньо цікавими, фрустрація від рутинної та складної підготовка до практичних, а також, коли саме студентське життя сприймається вже не таким радісним та світлим [6, с. 341]. На думку В.А. Фрицюк, саме коли студент потрапляє в нове, незнайоме для нього середовище, «запускається» процес цілеспрямованого розвитку комплексу необхідних для успішної адаптації у ЗВО якостей та вмінь [7, с. 56].

О.О. Стягунова та А.А. Першина структурують критерії успішної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. *Емоційно-вольовий* компонент включає стійке позитивне ставлення до вибраної професії, поступову

ідентифікацію індивіда з новою навчальною групою на основі прийняття групових норм та цінностей, впевненість у подоланні труднощів, вирішенні проблем соціального та побутового рівнів. *Пізнавальний* аспект об'єднує знання про майбутню професійну діяльність, наявність стійкої потреби в знаннях із фахових дисциплін, функціонування в структурі учбової мотивації навчальних та професійних інтересів. *Діяльнісна* компонента включає активну участь у житті студентської групи та опанування дисциплін, значущих для майбутньої професії [3, с. 383].

М.В. Буланова-Топоркова підсумовує, виокремлюючи такі об'єктивні та суб'єктивні труднощі, котрі перешкоджають успішній адаптації студентів до навчання у ЗВО [8, с. 144]. До суб'єктивних авторка зараховує індивідуальні особливості анатомо-фізіологічного, психічного розвитку особистості, котрі, на її думку, більшість першокурсників може подолати самостійно. Об'єктивні труднощі зумовлені особливостями організації навчально-виховного процесу конкретного закладу. Вони своєю чергою є соціальними та навчальними, зумовленими різкою зміною умов навчання, проживання, необхідністю самостійно влаштовувати побут, планувати бюджет, звикати до нового режиму та розпорядку дня, спілкуватися з великою кількістю нових людей тощо. Підтримка та допомога досвідчених викладачів у цьому випадку є досить ефективною [8, с. 144–148]. Таким чином, серед великої кількості проблем, які визначають успішність та ефективність процесу адаптації студентів до навчання у ЗВО, варто виділити такі типи. Це особистісна неготовність реалізувати себе в новому соціально-освітньому середовищі, низька стресостійкість, фрустраційна толерантність, емоційна вразливість, які зумовлюють труднощі спілкування та взаємодії під час навчання, діяльності [4, с. 115].

З огляду на вищесказане варто проаналізувати діагностичні процедури, спрямовані на дослідження особливостей успішної адаптації студентів-першокурсників до навчання в закладах вищої освіти. Негативним чинником психологічної адаптації до навчання у ЗВО вважається високий рівень особистісної тривожності, яку можна дослідити за методикою Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна [1; 2]. На основі діагностики міжособистісних стосунків студентів можна припустити успішність адаптації в соціумі. З цією метою варто використовувати тест Т. Лірі, чотири октанти яких виявляють соціально адаптивну поведінку, а інші – характеризують тенденції нонконформізму в міжособистісних стосунках. Опосередковано отримати інформацію про адаптивність людини можна і за допомогою Шістнадцятифакторного особистісного опитувальника

Р. Кеттелла, який дозволить оцінити психологічні характеристики гнучкості та адаптивності. А окремі шкали Мінесотського багатомірного особистісного опитувальника дають змогу зафіксувати стан тривожності, нерішучість, емоційну нестійкість, відсутність емоційного відгуку, що також може надати інформацію про особливості пристосування особистості в новому середовищі.

Аналіз досліджень із цієї теми дозволяє також зазначити низку діагностичних процедур, котрі опосередковано дають змогу отримати дані про індивідуальні особливості, важливі для успішної адаптації студента. Це методика для визначення самооцінки та рівня домагань (Т.В. Дембо, С.Л. Рубінштейн, А.М. Прихожан), дослідження самоставлення (В.В. Столін, С.Р. Пантілеев), опитувальник соціальної компетентності (Л.М. Мітіна), «Локус контролю» (адаптована О.Г. Ксенофонтовою), опитувальник «Соціально-психологічні характеристики суб'єкта спілкування» (В.А. Лабунська), діагностика комунікативної соціальної компетентності (Н.П. Фетіскін, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) тощо [2].

Важливо також зауважити, що на дослідження рівня адаптованості особистості безпосередньо спрямована методика діагностики показників соціально-психологічної адаптації К. Роджерса й Р. Даймонда. Опитувальник «Адаптованість студентів у ЗВО», розроблений Т.Д. Дубовицькою, А.В. Криловим, спрямований безпосередньо на виявлення студентів, що відчують труднощі в адаптації до майбутньої професійної діяльності [2].

Для проведення нашого експериментального дослідження було обрано групу з 32 студентів-першокурсників віком 17–18 років. Усі опитувані впродовж двох місяців у змішаній формі (1 місяць офлайн, 2 місяць онлайн) навчалися на першому курсі факультету психології і педагогіки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Для аналізу проблеми їхньої адаптації ми застосували багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянін), який використовується для діагностики особистісного адаптаційного потенціалу особистості (ОАП). Він містить п'ять шкал: контрольна на визначення достовірності результатів «Вірогідність» (В); «Адаптивні здібності» (АЗ); «Нервово-психічна стабільність» (НПС); «Комунікативні особливості» (КО), «Моральна нормативність» (МН). Констатація результатів, отриманих опитуваним за кожною зі шкал, дає змогу виявити індивідуально-психологічні якості, які забезпечують ресурси процесу його соціально-психологічної адаптації. Результати за кожною шкалою можуть мати високий рівень прояву показників за шкалами, що дає змогу припу-

стити успішність протікання процесу професійної адаптації в респондентів. І, відповідно, їх низький рівень розвитку вказує на необхідність організації допомоги в навчально-професійній адаптації.

Досліджувані студенти за результатами шкали достовірності багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна продемонстрували правдиві відповіді, що засвідчує загальну вірогідність всіх отриманих даних. Показники по інших шкалах опитувальника, котрі дають змогу проаналізувати розвиток особистісного адаптаційного потенціалу в респондентів, відображено в таблиці 1.

З табличних даних можна констатувати, що опитувані першокурсники, майбутні психологи, проявили досить хороші показники особистісного адаптивного потенціалу, а саме: високий рівень нервово-психічної стабільності, комунікативних особливостей та моральної нормативності проявився відповідно у 38%, 46,5% та 57% опитуваних. На середньому рівні розвитку знаходяться адаптивні здібності, нервово-психічна стабільність, комунікативні особливості та моральна нормативність у 38%, 31%, 38% та 31% респондентів відповідно. Це засвідчує, що ця частина студентів надає перевагу груповим інтересам, їм притаманні морально-етична спрямованість, прагнення до культурного зростання, вони об'єктивно оцінюють себе та навколишній світ, зорієнтовані на конструктивне розв'язання проблем, гнучкі та ефективні при зустрічі з новими умовами, спроможні приймати й реалізовувати власні рішення.

Також варто констатувати, що є частина студентів, котрі мають низькі показники розвитку особистісного адаптивного потенціалу, а саме: 31% респондентів продемонстрували їх в адаптивних здібностях та нервово-психічній стабільності відповідно. Більш позитивним лише є факт того, що значно менша кількість першокурсників (15,5% та 12% відповідно) проявили неналежний рівень розвитку комунікативних особливостей та моральної нормативності з огляду на вибраний фах. Це може означати, що ця група респондентів демонструє пасивну соціально-психологічну адаптацію, прагне до «веселого» студентського

життя, задоволення власних потреб та інтересів, як наслідок, це може спричинити механічне відвідування занять у ЗВО, формальне оволодіння знаннями з предметів і налагодження дружніх взаємин з однокурсниками за принципом «я – як усі».

Ми вважаємо за необхідне порівняти отримані результати хлопців та дівчат, хоча хлопці становили лише п'яту частину від загальної кількості респондентів. Помічаємо, що хлопцям частіше притаманний низький рівень прояву адаптивних здібностей, нервово-психічної стабільності. Також варто зауважити, що хлопці потрапили у групу з низьким рівнем розвитку комунікативних особливостей та моральної нормативності. Це може засвідчити саме гендерні особливості прояву цих характеристик або ж бути випадковим фактом, що потребує додаткових, більш масових досліджень. Отримані дані про те, що дівчата більш адаптовані до нових умов навчальної діяльності можуть бути лише гіпотетичними, тому в перспективі їх варто додатково перевірити.

Аналіз результатів дослідження студентів-першокурсників за цією методикою дав змогу також узагальнити результати за шкалами та отримати наступні дані (рис. 1). Як видно з рисунку, узагальнені по шкалах дані продемонстрували, що 40% респондентів мають високий рівень адаптивності, 35% – середній, 25% характеризуються низьким рівнем адаптивності. Отримані результати вказують на потребу проведення психологічних заходів із частиною студентів щодо покращення їхніх адаптивних можливостей у ситуації навчання.

Теоретичний аналіз цієї проблематики та результати психодіагностичного дослідження дозволяють рекомендувати певні заходи. Як зазначає Ю.М. Ткач, насамперед це розвиток у студентів-першокурсників спеціальних організаційно-навчальних навичок, які необхідні для навчання у ЗВО, та комунікативних навичок спілкування з одногрупниками та викладачами [4, с. 41]. На думку Н.О. Буряк та І.С. Третьякової, створення умов для оптимального розвитку особистості студента є головною умовою для успішної адаптації. Зокрема, це така організація навчально-виховного процесу, дотримання гуманних принципів навчання, які забезпечать розвиток та саморозвиток духовно-моральних

Таблиця 1

Показники адаптивності студентів-першокурсників за методикою А.Г. Маклакова – С.В. Чермяніна

Шкали / рівні	Високий		Середній		Низький	
	Студ.	%	Студ.	%	Студ.	%
Адаптивні здібності (АЗ)	10	31%	12	38%	10	31%
Нервово-психічна стабільність (НПС)	12	38%	10	31%	10	31%
Комунікативні особливості (КО)	15	46,5%	12	38%	5	15,5%
Моральна нормативність (МН)	18	57%	10	31%	4	%

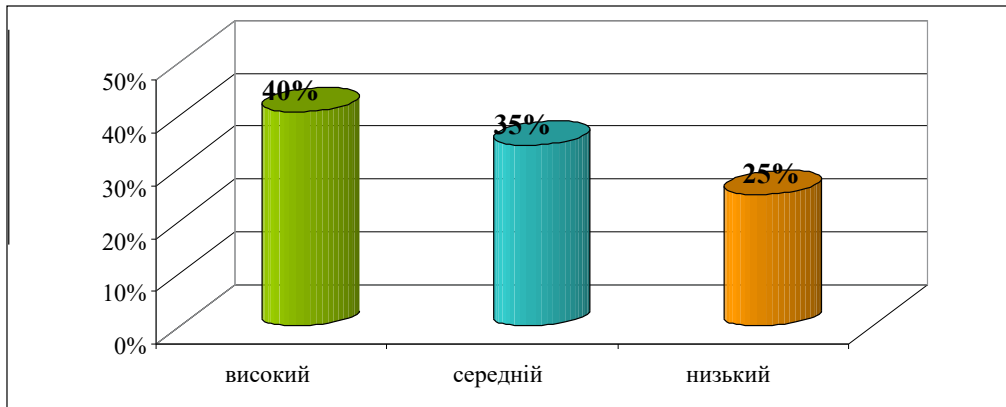


Рис. 1. Показники рівнів прояву адаптивності студентів-першокурсників за методикою А.Г. Маклакова – С.В. Чермяніна

якостей особистості, учбової мотивації тощо [4, с. 344]. Професійна адаптація в умовах ЗВО є процесом формування у студентів інтересу до вибраного фаху, оволодіння необхідними для майбутньої професії знаннями, уміннями та навичками [5, с. 450].

Висновки. Встановлено, що адаптація студентів-першокурсників до навчання у ЗВО є багаторівневим процесом пристосування до нових умов діяльності та спілкування, активного прийняття та засвоєння цінностей, норм, стандартів поведінки, інтеграції в нове освітнє середовище. У результаті проведеного емпіричного дослідження за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (А.Г. Маклаков і С.В. Чермянін) встановлено, що більшість першокурсників мають високий та середній рівні прояву показників адаптивності (40% та 35% відповідно), але також є значна частина студентів із низьким рівнем (25%). Означено напрями проведення психологічних заходів із студентами для розвитку адаптаційних можливостей в нових умовах освітнього середовища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 26–29.

2. Дубовицкая Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе. *Электронный журнал Психологическая наука и образование*. 2010. № 2. URL: http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2010_2_Dubovitskaya_KriloVA.pdf

3. Першина А. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2011. № 3. С. 380–385.

4. Погоріла І. Особливості адаптації студентів-першокурсників до навчальної і професійної діяльності. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2008. № 1. С. 185–189.

5. Потопа К.Л. Соціально-педагогічні умови активізації адаптації студентів молодших курсів до навчання у вищих закладах освіти *Педагогічні науки. Вісник Запорізького національного університету*. 2011. № 3(16). С. 112–117.

6. Третьякова І. С. Оптимізація навчально-виховного процесу як умова успішної адаптації студентів-першокурсників *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. 2011. № 6. С. 338–344.

7. Фрицюк В.А. Адаптація студентів до навчального процесу у вищому педагогічному навчальному закладі. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського*. Вінниця, 2007. № 20. С. 55–58.

8. Штифурак В.С. Адаптація студентів-першокурсників в умовах вищого навчального закладу : монографія. Київ. 2008. 322 с.