

## **АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО НОВИХ УМОВ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Theoretical aspects of social and psychological adaptation of students are examined. Before graduation, they will go to the next main mortgage. Promoted prophylactic come in to zapobigannya hard work in the hour adaptations.*

Професійне становлення студентів та успішність у навчанні залежать від їхніх адаптивних можливостей та створення ЗВО відповідних умов. Навчальна адаптація є двостороннім процесом. З одного боку, першокурсники пристосовуються до особливостей пізнавальної діяльності, змісту, методів і засобів навчання в ЗВО. З іншого боку, вони впливають на освітнє середовище ЗВО і можуть допомогти викладачеві знайти нові підходи, форми і методи викладання навчального матеріалу. Ця взаємодія має активний характер, вона сприяє збагаченню, поліпшенню освітнього середовища ЗВО.

Адаптація до будь-якої діяльності - явище багатогранне. Існує дві сторони соціальної адаптації студентів:

- професійна адаптація, під якою розуміється пристосування до характеру, змісту, обставин і організації навчального процесу, формування навичок самостійності в навчальній і науковій роботі;
- соціально-психологічна адаптація - пристосування індивіда до навчального колективу, взаємин в ньому, формування власного стилю поведінки.

Г. Андреева (2004р.) розглядає соціально-психологічну адаптацію як:

- медико-біологічний аспект (підсумок пристосування організму індивіда і його психіки до обставин професійної діяльності та спілкування);
- психолого-педагогічний аспект (процес соціалізації індивіда в праці і результат цього процесу);
- соціологічний аспект (особливий етап життєвого шляху молодої людини, що співпадає за часом із завершенням навчання в системі народної освіти і початком професійної трудової діяльності).

Дослідники А.Бандура (2000), В.Чайка (2002), В. Семиченко (2001), розглядаючи загальний зміст процесу адаптації студентів до навчання в умовах ЗВО, виділяють три основні складові:

- соціально-психологічну, що віддзеркалює зміну соціальної ролі як учня, так і студента як майбутнього вчителя, коригування його потреб та системи цінностей, необхідність гнучкої регуляції професійно значущої поведінки, засвоєння норм і традицій інноваційної діяльності, що формуються в сучасній школі і ЗВО;
- дидактико-психологічну як перебудову професійно спрямованого мислення і мови студентів, розвиток когнітивних функцій, уваги, пам'яті, формування професійної особистості;
- діяльнісну – пристосування до нових навантажень, фахово-напруженої навчальної праці, максимально наближеної до ситуацій квазіпрофесійної діяльності.

У змісті запропонованої Л. Зданевич (2005) концепції системного розгляду процесу адаптації особистості закладено думку про те, що це багатопланове явище, яке має чітку структуру, яка складається з підсистем:

1. Підсистема енергетична, яка відображає ресурсні можливості організму, їх спроможність забезпечити функціонування основних систем організму в умовах підвищення енерговитрат. На рівні цієї підсистеми адаптація переважно проходить шляхом пристосування. Психологічними еквівалентами, що відображають тенденції адаптування на цьому рівні, можуть бути самооцінка співвідношення самопочуття, активності та настрою; стан нервово-психічного напруження та ін.

2. Підсистема середовища, яка відображає відносини людини та тих зовнішньо-предметних умов, що її оточують. Зміна умов може бути повною або частковою. Наприклад, у студента, який із сільської місцевості приїхав навчатись у велике місто, проживає в гуртожитку або на квартирі, зміни глобальні. Вони стосуються майже всіх аспектів зовнішнього середовища: життя в цілому, навчання, проживання. В той же час у студентів, які проживають у цьому ж місті, є зміни лише щодо умов навчання. Показниками адаптації, що відбувається на середовищному рівні, можуть бути відповіді на прямі запитання (задоволеність чи незадоволеність відповідними аспектами життя) або опосередковані (впевненість, що відповідний вибір був би знов зроблений).

3. Підсистема діяльнісна відображає здатність людини виконувати дії, що складають зміст відповідної діяльності. По-перше, це передбачає засвоєння нових дій, по-друге – подолання вже напрацьованих навичок, які в нових умовах є недоцільними, по-третє – часові витрати на виконання цих дій. Показниками адаптації до діяльності можуть бути; наявність уникнення труднощів та помилок у виконанні основних видів діяльності, доцільний розподіл навантаження протягом доби, тижня.

4. Підсистема соціальна відображає входження людини в нове соціальне середовище. Соціальний аспект адаптації характеризується, з одного боку, ступенем прийняття людиною норм та правил життя в новій соціальній спільноті, а з іншого – ступенем прийняття цієї людини соціальним оточенням. Показники, що відображають тенденції соціальної адаптації: задоволення людини групою, до складу якої вона входить, співпадіння індивідуальних і соціальних цінностей, соціальне сприятлива позиція.

5. Підсистема особистісна відображає той загальний результат адаптації, коли людина відчуває психологічний комфорт від ситуації свого життя, приймає її як конструктивно значущу, що відкриває подальші перспективи розвитку. Показниками особистісного рівня адаптації можуть бути: а) зниження особистісного рівня тривожності; б) відсутність бажання змінити життєву ситуацію; в) домінування позитивних емоцій (оптимістична гіпотеза); г) впевненість у собі, у власних силах, у здатності вирішити проблеми свого життя; д) стійка адекватна самооцінка.

У нових умовах навчання студенти першокурсники відчувають психологічне напруження через труднощі, з якими стикаються. Це й:

1. Переживання, пов'язані з переходом з однієї навчальної системи в іншу;
2. Недостатня мотиваційна готовність до обраної професії;
3. Невміння здійснити психологічну саморегуляцію (відсутність навичок самостійної роботи; конспектування, роботи з першоджерелами, словниками, каталогами);
4. Пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах;
5. Страх публічних виступів перед однокурсниками і авторитетними вузівськими викладачами;
6. Соціально-економічні проблеми у іногородніх студентів (забезпеченість житлом, фінансові питання, незнання міста, відсутність емоційної підтримки рідних і близьких).

Отже, початок навчання в університеті – це досить складний і багатогранний процес в житті кожного студента, до якого входить активне пристосування до нових умов життя, включення в кардинально новий вид діяльності, пристосування до нового соціального середовища. Тому важливим аспектом адаптації вважається прийняття індивідом нової соціальної ролі. А для попередження переживання стресових ситуацій студентами-першокурсниками необхідно проводити психологічний супровід протягом усього адаптаційного періоду. В даний час існує значна кількість методичних різновидів саморегуляції, які успішно застосовуються на практиці. Найбільш відомими і поширеними з них є: аутогенне тренування (аутотренінг), що сприяє зняттю симптомів тривоги і стресового впливу, забезпечення повноцінного відпочинку тіла і розуму від фізичних і психічних навантажень. В його основі лежить застосування спеціальних прийомів психічної самодії, формул самонавіювання, що дозволяють впливати на процеси, які відбуваються в організмі, в тому числі, що не піддаються в звичайних умовах контролю свідомості; м'язове розслаблення (релаксація), що сприяє зняттю (або ослабленню) тривоги і нервово-психічної напруги і, отже, попередженню і подоланню стресових станів; дихальна

гімнастика, яка допомагає студентам стабілізувати емоційний стан; медитація - стан розслабленої зосередженості, завдяки якому відбувається зняття психоемоційної напруги, розумової та фізичної втоми; візуалізація - уявлення образів - метод, спрямований на розвиток здатності керувати своїм станом за допомогою образів. «Включення» картинки, що викликає приємні спогади і в стресовій ситуації дозволяє не "зациклюватися" на негативних емоціях.

#### **Література**

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. –М.: Аспект Пресс, 2004. - 384 с.
2. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура. – СПб.: «Евразия», 2000. – 320 с.
3. Зданевич Л.В. Як живеться студентів? // Гуманітарні науки. – 2005. – №2. – С. 174 – 179.
4. Семиченко В. А. Психологічна структура педагогічної діяльності: навч. посіб.: у 2-х ч. / В. А. Семиченко, В. С. Заслуженюк. – К.: Видав.-поліграф. центр «Київ. ун-т», 2001. – Ч. I. – 217 с.
5. Чайка В. Г. Особенности социально-психологической адаптации студентов к обучению в вузе / В. Г. Чайка // Инновации в образовании. – 2002. – № 2. – С. 35–41.