

## ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто проблеми процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. Зазначено, що питання адаптації молодої людини до нових умов життя є надзвичайно важливим, оскільки початковий етап навчання є найважчим періодом у житті студентів. І від того, як буде пройдено адаптаційний етап, залежить успішність навчальної діяльності студента, ставлення до майбутньої професії, його становлення як майбутнього професіонала.

Автором здійснено аналіз наукової літератури і теоретичне осмислення проблеми адаптації. Кількість наукових робіт з даної тематики свідчить про активне вивчення цієї проблеми та про її актуальність. В наукових джерелах наголошується, що проблема адаптації студентів до умов нового середовища – це одна з істотних загальнотеоретичних проблем, які досліджуються на психофізіологічному, індивідуально-психологічному, соціально-психологічному рівнях. У статті представлено теоретичний аналіз адаптації як процесу і адаптивності студентів до навчання у закладі вищої освіти.

Проаналізовані труднощі, з якими стикаються першокурсники, вступаючи у новий етап життя. Розглядаються причини, які обумовлюють труднощі адаптаційного періоду.

У результаті вивчення даного питання приходимо до висновку, що адаптація студентів є складним, багатостороннім та динамічним процесом, який залежить від багатьох факторів.

У статті порушено питання чинників, що впливають на адаптацію студентів-першокурсників та зумовлюють показники адаптованості. Серед них розрізняють чинники професійної, біологічної, соціальної, психологічної адаптації, виокремлюючи в кожному виді зовнішні і внутрішні чинники. Автор стверджує, що психологічні чинники, які мають істотний вплив на успішність адаптації, вивчені недостатньо і потребують подальшого дослідження.

Представлено результати анкетування студентів-першокурсників спеціалізації «Практична психологія» Національного авіаційного університету, що повністю підтверджують теоретичні викладки щодо проблем процесу адаптації вчораїшніх школярів до навчання у закладі вищої освіти.

**Ключові слова:** адаптація студентів-першокурсників; практичні психологи; проблеми адаптації; чинники адаптації.

**Постановка проблеми та її актуальність.** Питання адаптації молодої людини до умов навчання в університеті є надзвичайно важливим. Навчання у закладі вищої освіти – особливий етап в житті кожної людини, пов'язаний з професійним становленням, опануванням основ майбутньої професійної діяльності. Залучення до професійної діяльності потребує від студентів не тільки загальної підготовки, старання, наполегливості, але й вагомих якісних змін, перебудови самосвідомості.

З перших кроків формується ставлення до майбутньої професійної діяльності, оточення, його етичних норм і цінностей. Молода людина шукає особисту самоідентифікацію, своє місце в студентській спільноті, себе як майбутнього фахівця.

В цей період студенти зіштовхуються із багатьма проблемами: початок дорослого життя, необхідність матеріального забезпечення, нове соціальне середовище, переїзд до іншого міста, проживання в гуртожитку тощо. Ряд проблем пов'язані з психологічною незрілістю, з неготовністю до нових умов навчання, з невідповідністю раніше вироблених навичок, звичок, установок вимогам нового середовища. Проблема адаптації позначається на психічному здоров'ї людини, на формах її поведінки, і на формуванні її ціннісних норм. Ускладнюється процес адаптації у багатьох студентів через те, що майбутню професію вибрали не вони, а їхні батьки.

Такі зміни в житті для недостатньо підготовленої людини, як зазначає І. Бех, є настільки складними, що можуть призвести до спотворення професійних уявлень і формування різних психологічних захистів – знецінення професії, зміщення інтересів у сферу непрофесійних занять, відмови від вибраного шляху (Бех, 2008, 408). Вирішення цих проблем вимагає дисциплінованості, самоорганізації, самостійності, відповідальності. Саме успішна адаптація гарантує успішність особистісного та професійного зростання, психологічне благополуччя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить про активне вивчення проблеми адаптації особистості. Питання адаптації, її закономірності та механізми вивчали Г.О. Балл, Ф.Б. Березін, В.П. Казначеев, Ф.З. Меерсон, О.О. Налчаджян та ін.

В.А. Семиченко та О.Г. Солодухова розглядали адаптацію як форму соціальної активності людини. В роботах Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, В.А. Петровського, А.В. Фурмана розкриті проблеми соціально-психологічної адаптації особистості. Психологічні механізми пристосування аналізували А.П. Бізюк, Н.Н. Василевський, А.А. Рєпін, Ю.М. Стенько та ін. Проблеми адаптації студентів і молодих спеціалістів досліджували Л.М. Балабанова, С.А. Гапонова, Ю.С. Колесников, Н.Л. Коломінський, Г.П. Медведев, О.Г. Мороз, В.Г. Рубін, В.С. Штифурак та ін.

В.І. Гордієнко, В.М. Духневич, І.В. Жадан, В.П. Казміренко, Л.А. Найдюнова вивчали психосоціальні чинники адаптації молоді до навчання у вузі.

Н.М. Дятленко, Л. Гармаш, Н. Коцур, Л.В. Клочек, Л.В. Косарева, Н.В. Любченко, О.В. Прудська, І.М. Шаповал вивчали адаптацію студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах; І.Д. Бех займався проблемою соціально психологічної адаптації підлітка до нових умов навчання; педагогічні аспекти адаптації студентів досліджуються в працях В.С.Штифурак, В.С.Сорочинської; труднощі початкового етапу навчання і чинники, що впливають на процес адаптації у своїх роботах виділяють А.Д. Андрєєва, Ю.О. Бохонкова, С.А. Гапонова, В.Д. Острова, О.В. Прудська; В.П. Каземіренко розробив програму дослідження соціальнопсихологічних чинників адаптації молоді до навчання у ЗВО та майбутньої професії тощо.

Але перераховані аспекти не вичерпують всіх особливостей адаптації студентів до навчання у вищій школі, зокрема, у процесі професійної підготовки практичних психологів у наш час.

**Мета статті** – розглянути існуючі теоретичні підходи до вивчення адаптації студентів до навчання у ЗВО, виявити проблеми процесу адаптації студентів-практичних психологів.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз проблем адаптації студентів до навчання у ЗВО та вивчення стану адаптованості студентів-першокурсників до нового соціального простору за допомогою методики «Опитувальник К.Роджерса для визначення адаптованості/дезадапованості особистості».

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Адаптацію розглядають як один із провідних способів і необхідну умову соціалізації особистості. Від того, наскільки успішним є процес адаптації студентів до навчання у ЗВО, залежить подальше професійне становлення і особистісний розвиток майбутнього спеціаліста.

Адаптація – це складова механізму соціалізації, що відбувається як сукупність пристосувань людини до різних життєвих ситуацій, у процесі яких накопичується соціальний досвід і засвоюються соціальні норми та цінності (Миرونчук, 2013).

На думку В.В.Овсяннікової адаптація й здатність до неї – це передумова майбутньої активної діяльності, необхідна умова її успіху без відчуття дискомфорту, напруженості та внутрішнього конфлікту особистості з професійним та соціальним оточенням. Тому дослідження цих процесів є дуже важливим й актуальним у практиці організації навчальної діяльності та виховної роботи у вищому навчальному закладі (Овсяннікова, 2014).

З точки зору Н. М. Мирончук адаптація є складним соціально обумовленим явищем, для якого властива діалектично протилежна єдність трьох рівнів адаптивної поведінки людини: біологічного, психологічного, соціального за провідної та визначальної ролі останнього. Тому проблеми в адаптації студентів до нових життєвих обставин виникають через невідповідність їх суб'єктивних очікувань і наявних умов реальної дійсності. Крім того, виникає суперечність між інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом студента, з одного боку, і можливостями його реалізації, які надає навчальний заклад, з іншого (Мирончук, 2013, 82-85).

Згідно з Л.Г. Подоляк та В.І. Юрченко (2008) труднощі адаптаційного періоду пов'язані з розлученням зі шкільними друзями і позбавленням їхньої підтримки та розуміння; невизначеністю мотивації вибору професії та недостатньою психологічною готовністю до опанування нею; не сформованістю системи саморегуляції і самоконтролю за своєю діяльністю і поведінкою та відсутністю повсякденного контролю за ними з боку батьків і викладачів; пошуком оптимального режиму праці й відпочинку та налагодженням побуту; відсутністю навичок самостійної навчальної роботи (невміння працювати із джерелами інформації, конспектувати літературу тощо).

Т.А. Гузік виділяє декілька факторів, що є причинами труднощів, з якими стикаються студенти в процесі адаптації:

1. Недостатній рівень шкільної загальноосвітньої підготовки, в основі якої, як правило, лежать нерозвинені працьовитість і допитливість, дефіцит особистої відповідальності й навчальної активності, невисокий рівень духовного та інтелектуального потенціалу.

2. Більшість молодих людей, які приходять до ЗВО, слабо володіють вираженими навичками навчальної роботи, недостатньо володіють прийомами раціонального мислення, запам'ятовування, концентрації й розподілу уваги. У багатьох студентів слабо виражена волевольва регуляція в подоланні

труднощів, що виникають під час навчання. Як правило, у вчорашніх школярів відсутні стійкі навички користування навчальною літературою, конспектування, раціонального читання, організації своєї самостійної роботи, особливо її планування.

3. Значна частина студентів приходять до ЗВО з наївним переконанням у тому, що їх абсолютно всього повинен хтось навчити, все показати й пояснити. Вони бачать себе в звичній для умов середньої школи пасивній ролі, а не активній ролі студента, основне завдання якого – здобування знань самостійною напруженою працею.

4. Слабко виражений рівень загальної культури, етичної та трудової вихованості, що виявляється на фоні обмеженого життєвого досвіду й соціальної зрілості. Несумлінне ставлення до навчальної праці, до слова і справи, світоглядна й соціальна інфантильність.

5. Недостатня вираженість установки студентів на прогресію разом із слабким проявом ціннісного ставлення до знань. Чимало студентів лише в ході адаптації починає усвідомлювати всю серйозність зробленого ними життєвого вибору. При цьому одні розчаровуються, другі – байдуже упокорюються, треті – починають виявляти цікавість до майбутньої спеціальності й робити боязкі кроки до ознайомлення з нею.

6. Невпевненість багатьох студентів-початківців у тому, що їм під силу успішне навчання у ВНЗ. Далеко не всі випускники загальноосвітньої школи об'єктивно в змозі справитися з вимогами, обсягом і темпом роботи, що традиційно склалися у ВНЗ й розраховані на здібних і підготовлених людей (Гузик).

Маємо наголосити, що в процесі адаптації студент відчуває на собі вплив цілого ряду чинників. Н.Є. Герасімова (2008) виділяє чинники професійної, біологічної, соціальної, психологічної адаптації, а Т.Б. Буяльська та М.Д. Прищак (2008) в кожному виді адаптації виокремлюють зовнішні і внутрішні чинники.

Чинники професійної адаптації:

*Внутрішні:* ставлення студентів до обраної професії і бажання працювати в певній галузі знань; прагнення поглибити знання про особливості професії, стати фахівцем в обраній спеціальності; рівень підготовки абітурієнта до навчання у вищому навчальному закладі: відповідність обсягу і рівня знань, умінь і навичок абітурієнтів вимогам освітнього процесу; потреба абітурієнта в навчальній діяльності; усвідомлення необхідності вивчення зазначеного обсягу знань для здобуття професійної освіти; стійкий інтерес до предметів спеціального і загального циклу; потреба самоосвіти; вміння застосовувати знання на практиці; задоволеність міжособистісними стосунками в студентській групі.

*Зовнішні:* структура та організація навчального процесу; професійна та педагогічна компетентність викладачів навчального закладу; наявність інституту кураторства; педагогічний і психологічний моніторинг ходу навчального процесу; індивідуальний підхід до студентства, незалежно від показників успішності.

Чинники соціальної адаптації:

*Внутрішні:* рівень розвитку духовності індивіда; рівень соціальної і моральної зрілості; рівень психологічної культури; рівень культури поведінки; рівень правової культури; рівень мовленнєвої культури; індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів; бажання брати участь у соціальному житті навчального закладу; комунікативні властивості індивіда; вироблення особистісного стилю поведінки, здатність до її кореляції;

*Зовнішні:* реалізація у навчальному закладі принципів педагогіки співробітництва та ін.

Чинники біологічної адаптації: загальний стан здоров'я і тип організації нервової діяльності; санітарно-гігієнічні умови навчання; організація побуту, харчування, відпочинку студентів.

Психологічні чинники: успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптації (професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість соціально-значимих здібностей, якостей, становище в колективі, задоволення (незадоволення) особистим статусом, можливість прояву індивідуальності та ін.); характерологічні особливості і якості особистості; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки й діяльності; наявність служби психологічної підтримки; розробка і впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості студентів перших курсів вищих навчальних закладів.

В той же час автор підтримує точку зору А.В. Першиної, що адаптація студента до навчання у вищому навчальному закладі ускладнюється впливом різних психологічних чинників. Виділення їх системи необхідне для більш глибокого дослідження даної проблеми. А оптимізація цієї системи допоможе розробити більш дієві методики, які забезпечуватимуть швидшу і більш позитивну адаптацію студентів до навчання у вищих навчальних закладах (Першина, 2014).

На наш погляд, дослідженню психологічних чинників приділено недостатньо уваги. На нашу думку, це одні із найважливіших факторів, що впливають на адаптивність студентів, і заслуговують глибшого розкриття в розумінні процесу адаптації.

З огляду на актуальність проблеми адаптації студентів до навчання у ЗВО кафедрою педагогіки та психології професійної освіти факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету було проведено дослідження на виявлення рівня адаптації у студентів першого курсу спеціалізації «Практична психологія». Дослідження проводилося за методикою «Опитувальник К.Роджерса для визначення адаптованості/дезадапованості особистості». Результати підтвердили, що проблема адаптації студентів до навчального процесу в університеті стоїть дуже гостро. Питання, які ми розглядаємо, є актуальними та своєчасними. Всі труднощі адаптаційного періоду, які були зазначені вище, знайшли відображення у відповідях студентів на питання опитувальника.

Нами було констатовано той факт, що станом на листопад адаптованими є лише 39% учасників. Низький рівень адаптації мають 61% учасників дослідження, середній – 30%, високий – 5%, дуже високий – 4%.

Узагальнюючи викладене, зазначимо, що проблеми адаптації студентів до навчання в університеті є недостатньо вирішеними. Важливим завданням залишається наукова розробка системи підходів до організації педагогічного процесу та створення умов позитивної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.

**Висновки.** З огляду на зазначене, можемо стверджувати, що процес адаптації досить складний; його успішність залежить від того, наскільки швидко студент подолає ряд професійних, соціальних, психологічних, дидактичних і біологічних труднощів. Навчання у закладі вищої освіти є одним із тих видів діяльності, який передбачає велике розумове, психологічне та нервово-емоційне навантаження.

На результат адаптації та її ефективність впливає і якість допомоги студентам з боку викладачів, кураторів та співробітників університету. Забезпечення психологічного комфорту, створення доброзичливої атмосфери, умов для виявлення здібностей студентів, їхньої індивідуальності, їхнього самовираження, активного залучення до громадського життя групи та університету – все це сприяє успішній адаптації студентської молоді до навчання.

Успішна адаптація, на нашу думку, забезпечить успішність їхньої навчальної діяльності і буде сприяти професійному становленню майбутніх практичних психологів.

## СПИСОК ПОСИЛАНЬ

1. Бех, І.Д. (2008). Виховні акценти вищої школи. *Виховання особистості: підручник*. – Київ: Либідь, 405-418.
2. Буяльська, Т.В., & Прищак, М.Д. (2008). Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального закладу. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*, 5.
3. Герасімова, Н.Є. (2008). Підготовка спеціалістів у ВНЗ. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 8 (3).
4. Гузік, Т. А. Роздуми на тему адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчальної діяльності: Взято з <http://books.br.com.ua/20452>.
5. Мирончук, Н.М. (2013). Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. *Нові технології навчання: наук.-метод. зб.* Київ, 79, 82-85.
6. Овсяннікова, В.В. (2014). Особливості процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Запорізького національного університету*, 2, 179-189.
7. Першина, А.В. (2011). Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, 5, 124-135.
8. Подоляк, Л.Г. & Юрченко, В.І. (2008). *Психологія вищої школи*. Київ: Каравела.

## REFERENCES

1. Bekh, I.D. (2008). *Vykhovni aktsenty vyshchoyi shkoly. Vykhovannya osobystosti: pidruchnyk*. – Kyuyiv: Lybid', 405-418.
2. Buyal's'ka, T.V., & Pryshchak, M.D. (2008). *Teoretychni ta praktychni aspekty roboty kuratoriv z adaptatsiyi studentiv pershoho kursu v umovakh vyshchoho navchal'noho zakladu. Visnyk Vinnyts'koho politekhnichnoho instytutu*, 5.
3. Herasimova, N.Ye. (2008). *Pidhotovka spetsialistiv u VNZ. Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi*

psykholohiyi, 8 (3).

4. Huzik, T. A. Rozdumy na temu adaptatsiyi studentiv-pershokursnykiv do novykh umov navchal'noyi diyal'nosti: Vzyato z <http://books.br.tsom.ua/20452>.

5. Myronchuk, N.M. (2013). Osoblyvosti adaptatsiyi studentiv vyshchych navchal'nykh zakladiv do zminenykh umov zhyttyedyal'nosti. Novi tekhnolohiyi navchannya: nauk.-metod. zb. Kyiv, 79, 82-85.

6. Ovsyannikova, V.V. (2014). Osoblyvosti protsesu adaptatsiyi studentiv-pershokursnykiv do navchannya u vyshchomu navchal'nomu zakladi. Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu, 2, 179-189.

7. Pershyna, A.V. (2011). Psykholohichni chynnyky adaptatsiyi studentiv do navchannya u VNZ. Mizhnarodnyy naukovyy forum: sotsiolohiya, psykholohiya, pedahohika, menedzhment, 5, 124-135.

8. Podolyak, L.H. & Yurchenko, V.I. (2008). Psykholohiya vyshchoyi shkoly. Kyiv: Kavela.

**N. Lytvynchuk**

## **PROBLEMS OF ADAPTATION OF STUDENTS-PRACTICAL PSYCHOLOGISTS TO STUDYING IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

*Summary.* The article deals with the problems of the process of adaptation of freshmen students to study at a higher educational institution. It is noted that the issue of adaptation of a young person to the new conditions of life is extremely important, since the initial stage of study is the most difficult period in the life of students. And from how the adaptation stage will be completed depends the success of the student's educational activity, the attitude to the future profession, his becoming a future professional.

The author analyzes scientific literature and theoretical understanding of the problem of adaptation. The number of scientific papers on this topic indicates an active study of this problem and its relevance. In scientific sources, it is noted that the problem of adapting students to the conditions of the new environment is one of the essential general theoretical problems that are studied on the psycho-physiological, individual psychological, socio-psychological levels. The article presents the theoretical analysis of adaptation as a process and adaptability of students to study at a higher education institution.

The difficulties faced by the first-year students, entering into a new stage of life, are analyzed. The reasons that determine the difficulties of the adaptation period are considered.

As a result of this analysis, it is concluded that student adaptation is a complex, multilateral and dynamic process that depends on many factors.

The article raises issues of factors influencing the adaptation of freshmen students and determine the indicators of adaptability. Among such factors are factors of professional, biological, social, psychological adaptation, and each and every kind has external and internal attribute. The author argues that the psychological factors that have a significant impact on the success of adaptation are insufficiently studied and require further research.

The results of the survey of freshmen students of the specialization "Practical Psychology" of the National Aviation University are presented in the article, such results fully confirm the theoretical calculations concerning the problems of the adaptation process of yesterday's school students with regards to study at a higher education institution.

**Keywords:** adaptation of first-year students; practical psychologists; adaptation problems; adaptation factors.