

УДК 378.091.8-057.87-044.332(045)

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.67-1.37>

О. О. Дехтярьова

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри природничих дисциплін
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

ВПЛИВ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

У сучасних умовах навчально-виховний процес студентів повинен бути спрямований на виконання нового соціального замовлення – на формування самостійної, ініціативної, творчої та здорової особистості. Одним зі шляхів вирішення цього важливого соціального завдання є вивчення адаптації студентів до навчального процесу, що є реальною основою цілеспрямованої активізації резервних можливостей молоді в подоланні труднощів і психологічних бар'єрів.

Процес адаптації першокурсників у студентському колективі та соціально-психологічна структура труднощів періоду адаптації посідають важливе місце в навчанні. Практичне розв'язання завдань, пов'язаних із процесом адаптації студентів, є важливим завданням і передбачає розроблення методів діагностики їхніх адаптаційних здібностей, рівня адаптованості, режиму й організації навчального процесу. Тому дослідження процесу адаптації студента до навчального процесу у ЗВО є досить актуальним.

Вступаючи до закладу вищої освіти (ЗВО), студенти стикаються з низкою проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до навчання, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи й виробничих колективів, утратою роками закріплених взаємин із колективом і формуванням нових навичок, а також із невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності й поведінки.

Успішне проходження процесу адаптації першокурсниками забезпечить успішність їхньої навчальної діяльності й буде сприяти майбутній професійній діяльності. Вирішення цієї проблеми важливо не тільки для того, щоб прискорити процес адаптації студента до освітнього процесу у виші, а й для здоров'я студентів загалом.

Розглядається проблема впливу процесу адаптації на здоров'я студентів-першокурсників. Проведено аналіз останніх досліджень, публікацій і визначено невирішені частини проблеми. Виявлено існування проблеми адаптації першокурсників закладів вищої освіти. Проаналізовано вплив адаптації на здоров'я студентської молоді, визначено можливі шляхи його зменшення. Висвітлено експериментальну базу: теоретичний аналіз філософської, психолого-педагогічної та іншої наукової літератури щодо організації навчального процесу в закладах вищої освіти.

Ключові слова: адаптація, навчальний процес, здоров'я, першокурсники.

Постановка проблеми. Модернізація української освіти вимагає активного пошуку нових форм, методів і засобів навчання, спрямованих на вдосконалення навчального процесу та його інтенсифікацію, підготовки підростаючого покоління до життя й праці в умовах ринкової економіки. У сучасних умовах навчально-виховний процес студентів повинен бути спрямований на виконання нового соціального замовлення – на формування самостійної, ініціативної, творчої та здорової особистості. Одним зі шляхів вирішення цього важливого соціального завдання є вивчення адаптації студентів до навчального процесу, що є реальною основою цілеспрямованої активізації резервних можливостей учнів у подоланні труднощів і психологічних бар'єрів.

Процес адаптації першокурсників у студентському колективі та соціально-психологічна структура труднощів періоду адаптації посідають важливе місце в навчанні.

Лише останніми роками проблема адаптації учнівської молоді до нового колективу стала предметом спеціальних досліджень (В. Казміренко, В. Медведєва, Г. Шевандріна). Вступаючи до закладу вищої освіти (далі – ЗВО), студенти стикаються з низкою проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до навчання, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи й виробничих колективів, утратою роками закріплених взаємин із колективом і формуванням нових навичок, а також із невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки. Зі вступом до закладу вищої освіти юнаки й дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминує спричиняє руйнування динамічного стереотипу та пов'язаних із цим емоційних переживань. Тому вивчення цієї теми також є важливою умовою для оптимізації психічної діяльності особистості,

управління з метою максимального ефективного пристосування до мінливих умов середовища [2, с. 107–108].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У науково-педагогічній літературі існують різні думки про початковий етап формування процесу адаптації: О. Анджелян (1987), Г.І. Мизан (1977), Р.С. Нізамутдінов (1998), В.С. Новиков (1992) відзначали, що формування адаптації студентів до навчального процесу у ЗВО завершується після закінчення першого семестру.

М.С. Симоненко, Н.А. Турсунова (1998) переконані, що це відбувається до закінчення навчання на першому курсі. Завершення адаптації студентів до освітньої діяльності після закінчення другого року навчання відзначали Т.А. Хлебутіна (1985), Ю.В. Щербатих (2000). Н.Ф. Борисенко, А.Г. Глущенко, Н.А. Антоненко (1979) зазначають, що адаптація завершується до закінчення навчання на третьому курсі. Становлення процесу адаптації студентів протягом усього періоду навчання у виші показали в дослідженнях В.Б. Ластовченко (1983), І.І. Пономаренко (1978), А.Г. Кравченко, Е.В. Котляревський (1981).

Деякі автори відзначають, що в умовах сучасного ЗВО адаптація студентів до навчального процесу, режиму та професії не збігається в часі з адаптацією їх до інших цінностей: освіти, культури, норм поведінки, середовищі тощо. Аналіз підтвердив, що певне ставлення студентів до професії та спеціальності складається лише до четвертого курсу, тоді як адаптація до соціального середовища освітнього процесу у виші завершується вже на другому курсі.

Усі дослідники, які вивчали адаптаційний процес, розглядали труднощі, що виникали перед тими, хто адаптується. Так, І.В. Брудний вважає, що всі вони зумовлені тільки невідповідністю, яка пов'язана зі складністю вимог ЗВО та недостатньою готовністю до них студентів першого курсу. Оскільки в них з'являється нова соціальна роль, нові умови життя й поки що не домінують ті уявлення про ЗВО, які вони одержали раніше, вони розглядають ЗВО як умову підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Мета статті – аналіз впливу процесу адаптації на здоров'я студентів-першокурсників і з'ясування сутності адаптаційних проблем у студентів ЗВО.

Виклад основного матеріалу. У сучасному суспільстві проблема адаптації є однією з ключових проблем психологічної науки. Високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження й дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості, стають причинами різних відхилень у нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму. Різномісна і тривала дія несприятливих соціальних, психологічних, економічних чинників зумовлює велике нервово-пси-

хічне напруження, яке здатна викликати різноманітні негативні прояви в поведінці і призводити до нервово-психічних розладів [2, с. 108–109].

Адаптація є одним із найчастіше застосовуваних понять, зміст якого, за дослідженнями багатьох учених, інтерпретується дуже широко. Однозначного визначення «адаптації» немає. Це пояснюється багатоваріантністю форм, механізмів і носіїв адаптації. Поняття «адаптація» відображає загальну властивість живих організмів, живої матерії пристосовуватися до змін навколишнього середовища [4, с. 143].

Як правило, проблема адаптації порушується стосовно нових, незнайомих для індивіда ситуацій, які мають для нього істотне чи навіть життєве вагоме значення. Це означає, що неадаптованість може з високою ймовірністю призводити до психічного неблагополуччя індивіда, стану дистресу, серйозної загрози для його життєвих інтересів. Неадаптованість проявляється в неадекватному розумінні ситуації, у способі дій, який підвищує несприятливість і заразливість ситуації [6, с. 143].

Процеси адаптації реалізуються на трьох функціональних рівнях: соціальному, психологічному й фізіологічному. Основна проблема пристосування першокурсників до середовища ЗВО полягає в соціальній адаптації та зміні умов її проведення, які виникають під час зміни середовища зі школи на ЗВО. Соціальна адаптація – це постійний процес пристосування індивіда до умов соціального середовища, а також результат цього процесу. Важливим аспектом соціальної адаптації є прийняття індивідом соціальної ролі. Цим зумовлене зарахування соціальної адаптації до одного з основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості. Ефективність соціальної адаптації значною мірою залежить від того, наскільки адекватно індивід сприймає себе і свої соціальні зв'язки [3, с. 64].

У соціальній адаптації виділяють дві форми: активну, коли суб'єкт прагне впливати на середовище з метою його зміни (наприклад, зміни цінностей, форм взаємодії й діяльності, які він повинен засвоїти); пасивну, коли суб'єкт не прагне до такого впливу та зміни.

Вступ до ЗВО та перші місяці навчання в ньому пов'язані у студентів-першокурсників із труднощами, що виникають під час переходу до нових умов. Відбувається різка зміна багаторічного звичного стереотипу, результати якої можуть зумовити низьку успішність, труднощі в комунікації, пониження рівня навчальної мотивації. Студент-першокурсник мимовільно порівнює ЗВО 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 у паралельному відвіданні навчальних занять,

самостійному опрацюванні різних джерел інформації з дисциплін, що вивчаються протягом семестру, а також в активній участі в студентському житті [5, с. 231].

Період адаптації проходять не всі однаково. У процесі адаптації першокурсників до ЗВО можна виокремити такі труднощі: а) негативні переживання, пов'язані зі зміною для вчорашніх учнів звичного для них шкільного колективу, з його взаємною допомогою та моральною підтримкою; б) невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї; в) невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки й діяльності, посилене відсутністю звички до повсякденного контролю ззовні; г) пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах; д) налагодження побуту й самообслуговування, особливо під час переходу з домашніх умов до гуртожитку; е) відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, довідниками, покажчиками [5, с. 232].

Очевидно, успішна адаптація до умов навчання залежить від вибору певної стратегії навчальної діяльності й напрацювання операційних механізмів для її здійснення. Ця стратегія з високою ймовірністю забезпечує максимально повну самореалізацію особистості в умовах ЗВО (мається на увазі не лише навчальна, а й позанавчальна діяльність, наприклад, студентське самоврядування, різноманітні види самодіяльності, спілкування, студентські об'єднання тощо). Уміння реалізувати себе в багатьох формах діяльності, передбачених у закладах вищої освіти, і визначають адаптованість до студентського життя [6, с. 144].

Успішне проходження процесу адаптації першокурсниками забезпечить успішність їхньої навчальної діяльності й буде сприяти майбутній професійній діяльності. Знання психолого-педагогічних аспектів адаптації першокурсників до навчання, особистості, колективу дає педагогам змогу цілеспрямовано проводити роботу щодо виховання, соціального середовища, в якому перебувають першокурсники. Під цілеспрямованим психолого-педагогічним впливом викладачів і кураторів навчального закладу, а також у результаті активної адаптації більшість студентів до кінця першого семестру в основному звикають до нових умов життя й навчальної праці, добиваються високих показників у різних видах діяльності [4, с. 148].

Висновки і пропозиції. Важливими факторами успішної адаптації, зокрема поряд з оптимізацією умов, у яких відбувається цей процес,

є наявність комплексу необхідних особистісних якостей і навичок студента, високий рівень його мотивації, позитивне ставлення до навчання та майбутньої професії, відповідна структура ціннісних орієнтацій.

Управління адаптаційним і навчально-виховним процесом є реальною основою цілеспрямованої активізації резервних можливостей людини, її творчих здібностей, а також подолання труднощів і психологічних бар'єрів, що виникають у процесі навчальної діяльності.

З безлічі проблем вищої школи нині особливо виділяється комплекс складних питань, пов'язаних із труднощами перших років навчання, зокрема з адаптацією студентів до навчального процесу у ЗВО. Включення студента в нове середовище вимагає встановлення зав'язків із ним, виконання тих вимог, що висуває до нього вишівська система навчання.

Вирішення цієї проблеми важливо не тільки для того, щоб прискорити процес адаптації студента до освітнього процесу у виші, а й для здоров'я студентів загалом.

Практичне розв'язання завдань, пов'язаних із процесом адаптації студентів, є важливою соціальним завданням і передбачає розроблення методів діагностики їхніх адаптаційних здібностей, рівня адаптованості, режиму й організації навчального процесу, вироблення напрямів оптимізації процесу адаптації до освітньої діяльності. Тому дослідження процесу адаптації студента до навчального процесу у ЗВО є досить актуальним.

Список використаної літератури:

1. Буренніков Ю.А. Фактори адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому технічному навчальному закладі. Вінниця, 2007. С. 93–97.
2. Волнушкіна Г.В. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. Київ, 2016. С. 107–116.
3. Клопотенко Ю.С. Проблеми адаптації студентів-першокурсників. Черкаси, 2016. С. 64–67.
4. Мачинська Н.І. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. Львів, 2012. С. 142–150.
5. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. Київ, 2016. С. 228–236.
6. Смолюк С.В. Проблеми психолого-педагогічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти. Київ, 2010. С. 143–145.

Dekhtiarova O. The impact of the adaptation process on the health of the freshmen

In modern society, the problem of adaptation is one of the key problems of psychological science. The high pace of life, constant information overload and lack of time are increasingly affecting the psyche of the individual and cause various deviations. The versatile and prolonged effects of adverse social, psychological, economic factors cause great nervous and mental stress, which can cause a variety of negative behaviors and lead to neuropsychiatric disorders.

One way to solve this important social challenge is to study students' adaptation to the learning process, which is the real basis for the purposeful activation of students' reserve capabilities in overcoming difficulties and psychological barriers.

The process of freshmen adaptation in the student team, the socio-psychological structure of the difficulties of the adaptation period occupy an important place in learning. Solving practical problems related to the student adaptation process is an important social task. It involves the development of methods of diagnostics of their adaptive abilities, the level of adaptability, mode and organization of the educational process in the development of directions for optimization of the process of adaptation to educational activities.

Therefore, the study of the process of student adaptation to the educational process in higher education institutions is quite relevant.

The analysis confirmed that students' attitude to the profession and specialty is formed only until the fourth year of education, while the adaptation to the social environment of the educational process in the university is already completed in the second year.

Adaptation processes are implemented at three functional levels: social, psychological and physiological. Social adaptation of students is divided into the following types: professional and socio-psychological adaptation. Depending on personal activity, the adaptive process can be of two types: active and passive.

Successful completion of the freshman adaptation process will ensure the success of their educational activities and will facilitate future professional activity. The solution to this problem is important not only to accelerate the process of student adaptation to the educational process in the university, but also for the health of students in general.

Key words: adaptation, educational process, health, freshmen.