

УДК 378.18.062.1

Третьякова І.С., Буряк Н.О.

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Анотація. Третьякова І.С., Буряк Н.О. Оптимізація навчально-виховного процесу як умова успішної адаптації студентів-першокурсників. Проаналізовано особливості впливу навчально-виховного процесу на успішність адаптації. Розглянуто рівні адаптивної поведінки людини: біологічного, психологічного та соціального. Виявлено умови оптимізації навчально-виховного процесу, як чинника успішної адаптації студентів-першокурсників.

Ключові слова: адаптація, біологічна, психологічна, соціальна, соціально-психологічна адаптація, професійна адаптація, навчально-виховний процес.

Аннотация. Третьякова И.С., Буряк Н.А. Оптимизация учебно-воспитательного процесса как условие успешной адаптации студентов-первокурсников. Проанализировано особенности влияния учебно-воспитательного процесса на успешность адаптации. Рассмотрено уровни адаптивного поведения человека: биологического, психологического и социального. Определенно условия оптимизации учебно-воспитательного процесса, как фактора успешной адаптации студентов-первокурсников

Ключевые слова: адаптация, биологическая, психологическая, социальная, социально-психологическая адаптация, профессиональная адаптация, учебно-воспитательный процесс.

Summary. Tretyakova I.S., Buriak N.A. Optimization of the educational process as a condition for successful adaptation of first-year students. The peculiarities of the educational

process as a factor of successful adaptation are analyzed. Adaptive human behavior levels are considered: biological, psychological and social. The conditions for educational process optimization as a factor of the first-year students' successful adaptation are given.

Key words: adaptation, biological, psychological, social, social-psychological adaptation, professional adaptation, educational process.

Постановка проблеми. Навчання у вищому закладі освіти для сучасної молоді людини – один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. Період навчання у вищому навчальному закладі (далі ВНЗ) – це підготовка до трудової діяльності, яка у найближчому майбутньому повинна стати для людини основним джерелом існування та засобом особистісної реалізації.

Розвиток сучасної системи вищої освіти повинен передбачати формування об'єктивних передумов для розвитку активної, творчої та гармонійної особистості, її духовних і моральних засад за допомогою освіти, надання необхідної допомоги в навчанні, заохочення та мотивацію навчання протягом усього наступного життя. Суспільство зобов'язане піклуватися про забезпечення якісної освіти усіх видів і надати можливість громадянам вільно обирати такий вид освіти, який найбільш відповідає їх природі [5, с.121]. Головна увага вищої школи повинна бути зосереджена на всебічному поліпшенні професійної підготовки спеціалістів. Розв'язання цього завдання починається на перших курсах. У ході навчання молода людина дістає відомості про майбутню професію, ознайомлюється із спеціальною літературою. Водночас відбувається процес адаптації до обраної професії. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг вищого навчального закладу.

У ВНЗ процес навчання першокурсників налагоджується непросто, характеризується великою динамічністю психічних процесів і станів, які зумовлені зміною соціального довкілля. Зокрема, вступ до навчального закладу у значній частині молоді супроводжується дезадаптацією, що спричинена новизною студентського статусу, відсутністю референтної групи, підвищеними вимогами з боку професорсько-викладацького складу, напруженістю та жорстким режимом навчання, збільшенням обсягу самостійної роботи і самовідповідальності загалом. Усе це вимагає від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей для успішного входження в нове оточення та якісно інший ритм життєдіяльності.

Головним завданням сучасного вищого навчального закладу має бути пошук шляхів такої організації навчально-виховного процесу, який сприятиме оптимізації процесу адаптації студентів-першокурсників. На жаль, сьогодні в

наукових дослідженнях досить немає досконалих психолого-педагогічних моделей адаптації студентів, що й зумовило наш вибір теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна адаптація розуміється як один із провідних чинників і як необхідна умова соціалізації. Саме так її розглядав Л.С. Виготський, аналізуючи процес входження дитини у нові соціальні ситуації та процес формування у неї певного ставлення до суспільного оточення. Дослідженням адаптації молоді присвячені праці вітчизняних (В.Л. Кікоть, В.А. Петровський, Т.В. Середа, О.І. Гончаров, М.І. Лісіна) та зарубіжних учених (Е. Еріксон, Д. Клаузен, З. Фройд та інші). Питанню адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ в сучасній психологічній літературі приділяється значна увага. Зокрема, це наукові пошуки Т. Алексеєвої, Ю. Бохонкової, Н. Герасимової, В. Демченка, О. Кузнецової, Л. Литвинової, С. Самигін, В. Семиченко, В. Скрипник, І. Соколової та інші.

В окремих психологічних дослідженнях вирішуються завдання адаптації молоді до навчання у вищих навчальних закладах (О.І. Борисенко, А.В. Захарова, В.А. Кан-Калік, М.В. Левченко, О.Г. Мороз, В.С. Штифурак та інші). Увага дослідників в основному зосереджується на вивченні різноманітних факторів, у тому числі й особистісних властивостей, які спричинюють процес дезадаптації першокурсників.

Мета статті. Визначити вплив навчально-виховного процесу вищого навчального педагогічного закладу на адаптацію студентів-першокурсників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін „адаптація” використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідниками ще не вироблено єдиної думки про його зміст. Так, одні автори розглядають адаптацію як процес, результат „приспосування”, а інші як „взаємодію” людини з людиною (певним колективом, групою), або як „взаємодію” людини і середовища. В психологічному тлумачному словнику В. Шапара ми знаходимо наступне визначення адаптації: „адаптація (від лат. adaptacio – пристосування) пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища [7, с. 9].

Слід зазначити, що існує принципова різниця між адаптацією біологічною, психологічною та соціальною. Адаптація біологічна – пристосування організму до фізичних умов (температури, тиску, вологості, освітлення, запахів, звуків та змін у власному організмі). Адаптація психологічна – пристосування студента-першокурсника як особистості до існування у ВНЗ згідно з її вимогами та власними потребами, мотивами та інтересами. Здійснюється шляхом освоєння норм і цінностей колективу ВНЗ. Адаптація соціальна – інтегративний показник стану особистості, який відображає її здатність адекватно сприймати навколишню дійсність, ставиться до людей, подій вчинків, спілкуватися, навчатися, працювати, відпочивати регулювати поведінку відповідно до сподівань інших [8, с.10].

Під соціально-психологічною адаптацією більшість учених розуміють пристосування індивіда до нових умов соціального довкілля та його результат. Особливу вагомість адаптаційні процеси набувають за умов зміни середовища життєдіяльності, зокрема на початкових етапах навчання юнаків і дівчат у ВНЗ. Вони вимагають від молодшої людини активації механізмів адаптації і часто призводять до стану психологічного перенапруження [6, с. 89]. Більшість вчених зазначає, що професійна адаптація у ВНЗ – процес прилучення особистості до професії, який виражається в надбанні знань, умінь, навичок, необхідних для майбутньої професії. Пристосування до структури вищої школи, загального змісту та окремих компонентів навчального процесу [4, с.62].

На думку багатьох науковців, процес адаптації передбачає, перш за все, активність самого суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно конкретним умовам життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (в даному випадку першокурсника) з новими людьми і обставинами.

Адаптація студентів-першокурсників є складним соціально зумовленим явищем, для якого характерна діалектично суперечлива єдність трьох рівнів адаптивної поведінки людини: біологічного, психологічного та соціального при подвійній визначальній ролі останнього. Адаптація студента до умов вищої школи є проявом процесу, спрямованого на підтримку гомеостазу між особистістю (студент-першокурсник) і середовищем (освітнє середовище ВНЗ). Однак, на думку Г.О. Балла, Ф.Б. Березіна, І.В. Дубровіної, О.І. Кузьміної, адаптація – це ще й стан, що розглядається як характеристика відносин індивіда із зовнішнім середовищем, що виступають вираженням успішності адаптації як процесу [1, с.93].

Слід зазначити, що адаптація несе на собі характерні особливості конкретної ситуації на рівні підсистеми по відношенню до виховання, яке розглядається на рівні суспільства в цілому як система. Для успішної адаптації необхідний належний рівень знань, однак в той же час спеціальні знання далеко не завжди є необхідною умовою для процесу виховання людини. І не завжди рівень культури, вихованості людини безпосередньо впливає на його адаптацію, хоча адаптація без засвоєння норм, що визначаються вихованням, фактично неможлива [1, с. 96].

В основі концепції системного розгляду процесу адаптації, запропонованої В.А. Семиченко, покладено ідею про те, що це складне явище, яке має певну структуру: підсистема енергетична, підсистема середовища, підсистема діяльнісна, підсистема соціальна, підсистема особистісна [3, с. 175].

На процес адаптації впливають відповідні фактори, які є сукупністю умов чи обставин, що і визначають рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації. Фактори професійної адаптації містять у собі ставлення студентів до

обраної професії; прагнення стати фахівцем в обраній спеціальності; рівень підготовки до навчання у ВНЗ тощо. До факторів соціальної адаптації відносять рівень розвитку духовності індивіда; рівень соціальної і моральної зрілості; рівень психологічної, правової, мовленнєвої культури; рівень культури поведінки тощо. Фактори біологічної адаптації: загальний стан здоров'я і тип організації нервової діяльності; санітарно-гігієнічні умови навчання; організація побуту, харчування, відпочинку студентів. Факторами психологічної адаптації є: успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптації (професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість соціально-значимих здібностей, якостей, становище в колективі, задоволення (незадоволення) особистим статусом; якості особистості; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності; наявність служби психологічної підтримки; розробка і впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості студентів першокурсників [2, с. 47-50].

Адаптацію до умов навчання у ВНЗ проходять, у тій чи іншій формі, всі першокурсники. Проте цей процес не відбувається автоматично. Процес навчання є підпорядкованим багатьом факторам, і не всі вони сприяють успішній адаптації. Тому уявлення деяких першокурсників про процес навчання виявляються хибними, навіть наївними. Досить часто такі уявлення призводять до фрустрації і розчарування: заняття виявляються не настільки цікавими, підготовка до занять – надто рутинною, а саме студентське життя – не таким радісним і світлим, як здавалося. Саме тоді і починається адаптаційний процес, метою якого є знаходження нових особистісних сенсів у навчальному процесі і власне у статусі студента.

Аналіз літератури дає нам змогу говорити про те, що в основу оптимізації процесу адаптації студентів першокурсників до умов навчально-виховного процесу сучасного ВНЗ повинні бути покладені такі основні принципи:

- принцип духовності (визнання провідного значення духовних загальнолюдських цінностей);
- принцип індивідуально-особистісного підходу (визнання неповторності та унікальності кожної особистості, врахування і повага її неповторності);
- принцип єдності свободи і відповідальності (визнання людини суб'єктом власного особистісного розвитку, визнання свободи особистісного вибору і відповідальності за нього самою особистістю).

Сучасна система вищої освіти повинна переносити акценти навчання на особистість студента та забезпечення умов його саморозкриття, на активне засвоєння ним способів пізнавальної діяльності, що стане умовою успішної адаптації особистості до ВНЗ. Освітній процес повинен відповідати потребам і запитам особистості, навчити людину оцінювати інформацію, класифікувати її,

розглядати з різних точок зору і застосовувати для максимального використання знань у практичному житті.

Розглядаючи навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі крізь призму його впливу на адаптацію та соціалізацію студентів, необхідно враховувати цілу низку феноменів психологічного порядку: інтелектуальна та особистісна готовність до сприйняття нових знань; можливість створення умов для формування навичок і принципів орієнтування особистості в освітньому просторі; індивідуальні можливості і особливості інтеграції особистості в сферу багатокомпонентних відносин „особистість – освітнє середовище – соціальне середовище”.

Для виявлення впливу навчально-виховного процесу вищого закладу освіти нами було проведено на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького в 2010-2011 н.р. експериментальне дослідження рівня адаптації студентів-першокурсників.

В дослідженні взяли участь 65 студентів (34 студенти природничо-географічного факультету та 31 студент філологічного факультету віком від 17 до 20 років). Нами були використані методика „Самооцінка психічних станів” (за Г. Айзенком) та анкета щодо з’ясування труднощів адаптаційного періоду. Методика „Самооцінка психічних станів” (за Г. Айзенком) дозволяє діагностувати 4 блоки психічних станів: тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність.

Інтерпретація результатів у блоці тривожності вказує на те, що у першому семестрі 35,4% (23 чоловіка) першокурсників виявили високий рівень тривожності. Середню тривожність припустимого рівня у першому семестрі виявили 55,4% (36 студентів). Нетривожними за результатами методики у першому семестрі виявились лише 9,2% (6) першокурсників.

Наступний блок вказує на рівень фрустрації у першокурсників. Високий рівень фрустрації виявили 32,3% досліджуваних (21 особа). У цих студентів низька самооцінка, вони уникають труднощів та бояться невдач. Середній рівень фрустрації виявили 56,9% (37 осіб) першокурсників. Відсутність фрустрації у першому семестрі виявили 10,8% опитаних (7 студентів). Це означає, що дана категорія опитаних має високу самооцінку, вони є стійкими до невдач і не бояться труднощів, які виникають перед ними та швидко їх долають.

Інтерпретація результатів у блоці агресивності показала, що високу агресивність у першому семестрі виявили 20% (13) опитуваних. Можна сказати, що ці досліджувані агресивні, нестримані, мають труднощі у спілкування та роботі з оточуючими. Середній рівень агресивності отримали 40% (26) досліджуваних. Низьку агресивність виявили також 40% досліджуваних першокурсників. Ці досліджувані в цілому спокійні, врівноважені, витримані та легко справляються з труднощами.

У блоці ригідності показники наступні: сильно виражена ригідність, тобто незмінність поведінки, поглядів та суджень, навіть якщо вони не відповідають дійсності спостерігається у 6,2% (4) студентів. Таким людям протипоказана зміна місця роботи чи проживання, зміни у сім'ї чи будь-які інші зміни, так як вони дуже важко проходять період адаптації і в більшості випадків залишаються дезадаптованими до нових умов життєдіяльності. Середні показники ригідності виявили 73,8% (48) першокурсників. Відсутність ригідності і легке переключення виявлено у 20% (20) опитуваних.

Анкетування щодо з'ясування труднощів адаптаційного періоду показало, що майже половина студентів (49,2%) однією з основних перешкод вважає насиченість університетської програми; 20% першокурсників вказали на недостатню шкільну підготовку, 23,1% першокурсників – непривченість до самостійної роботи; 3,1% – незадовільні житлові умови. Серед об'єктивних труднощів було названо матеріальні (1,5% – 1 студент) та стан здоров'я (3,1% – 2 студента). Найбільшого значення в процесі адаптації студенти надають суб'єктивним причинам. Третина студентів (36,9) відзначили невміння розподіляти свій час, відповідно 18,5% зізналися в недостатній вимогливості до себе, 20% – у слабких здібностях до деяких навчальних дисциплін, 21,5% – у недостатньому бажанні вчитися. Тільки 3,1% першокурсників відповіли, що не вміють спілкуватися і налагоджувати контакти з однолітками й старшими.

Слід зауважити, що серед досліджуваних студентів-першокурсників виділяється й така кількість студентів, рівень адаптації яких дуже низький. Це повинно спонукати психологів, викладачів, кураторів ВНЗ організувати спеціальну роботу, спрямовану на попередження та корекцію дезадаптації у студентів-першокурсників, оскільки вона може зумовлювати прояви ними низької успішності та неадекватної поведінки.

Висновки. Отже, ми можемо сформулювати наступні висновки:

Результатом реалізації виховання особистості з метою оптимізації процесу адаптації на засадах особистісно-орієнтованих гуманістичних освітніх технологій повинна бути особистість студента, якій притаманні певні позитивні якості: розуміння власної сутності як потенціалу постійної самоактуалізації та самореалізації; критичність, некомфортність, самовиховання і професійна освіта; висока культура спілкування; здатність до оволодіння культурними, моральними та загальнолюдськими цінностями; відчуття внутрішньої свободи та здатність нести відповідальність за власні дії. Головною умовою успішної адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ є створення умов для оптимального розвитку особистості студента. Забезпечення досягнення цієї мети повинна взяти на себе організація навчально-виховного процесу, яка передбачає створення таких форм, методів і засобів навчання і виховання, які сприятимуть ефективному розвитку та саморозвитку особистості, в тому числі її пізнавальних процесів, особистісних і духовно-моральних якостей,

зацікавлення і бажання брати участь у такому навчально-виховному процесі. Проведене дослідження, дає нам можливість узагальнити чинники, що негативно впливають на соціальну адаптацію студентів-першокурсників та обґрунтувати її психолого-педагогічні умови. Слід зазначити, що саме від соціальної адаптації залежати успіх переходу до нової навчальної мотивації студентів на наступному етапі розвитку.

В *перспективі* плануємо на базі кабінету психологічного та педагогічного консультування здійснити розвивально-корекційну роботу, спрямовану на оптимізацію соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ВНЗ

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С. 92-100.
2. Бохонкова Ю. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації / Ю. Бохонкова // Соціальна психологія. – 2005. – № 2 (10). – С.45-54.
3. Зданевич Л.В. Як живеться студентові? / Л.В. Зданевич // Гуманітарні науки. – 2005. – №2. – С. 174-179.
4. Ляхова І. Використання системного аналізу процесу адаптації студентів-першокурсників / І.Ляхова, О. Учитель // Рідна школа. – 2001. - №1. – С. 61-63.
5. Носков В. Психогігієнічні аспекти гуманізації вищої школи / В.Носков // Соціальна психологія. – №2 – 2003. – С.120-125.
6. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. Скрипник // Психологія і суспільство. – 2005. – №2. – С. 87-93.
7. Психологічний тлумачний словник / В.Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2004. – 640 с.
8. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.