

ОСНОВНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОСТОРІ ВИЩОЇ ШКОЛИ ЯК ОДИН ЗІ СТРЕСОВИХ ПЕРІОДІВ ЇХНЬОГО ЖИТТЯ

Розвиток і функціонування освіти як соціальної структури суспільства обумовлено всіма умовами (економічними, політичними, соціокультурними) його існування в цілому. Освіта переживає поряд з іншими формами соціальної дійсності (культура, наука, релігія) складні, неоднозначні часи. Кризисні явища відбуваються, насамперед, у сфері освіти. В той же час суспільство в кризисні періоди пред'являє вищі вимоги до освіти, що виконує його соціальне замовлення в підготовці фахівців, які володіють глибокими стійкими знаннями в своїй професійній області, швидко орієнтуються в змінних умовах життєдіяльності, що уміють швидко адаптуватися, навчатися і переучуватися, готових до активної суспільної діяльності [9, с. 4-5].

У цих складних умовах з особливою актуальністю встає проблема адаптації підростаючого покоління до вимог суспільства, що динамічно змінюються. Людина повинна адаптуватися не лише до умов діяльності, професії, групи, колективу, але і до постійної зміни життєвих стереотипів. У зв'язку з цим зростають вимоги до адаптаційних можливостей і здібностей особистості. Рішення цієї проблеми необхідно розглядувати в контексті підготовки молоді до реалізації наявного особового творчого потенціалу, активному відношенню до побудови своєї професійної кар'єри, починаючи з перших днів перебування студентів у стінах вищої школи, адже несприятливі умови значно впливають на подальше навчання студентів у ВНЗ, викликаючи зниження показників його працездатності, апатію, а подекуди, стресові стани та різного роду девіантні прояви.

В психологічній науці існують декілька відносно самостійних напрямків дослідження проблем адаптації: визначення поняття адаптації та вивчення основних аспектів цього процесу (А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов, М.С. Яницький) [7; 10], співвідношення проблем соціальної адаптації і соціальних установок (В.Я. Ядов, Г. М. Шаверян, О. Г. Асманова та інші), особливості адаптації студентської молоді до навчання у ВНЗ (В.Н. Казміренко, Е.Д. Научитель, Н.В. Хазратова та ін.) [2; 4; 8], питання збереження психічного здоров'я студентів (О.В. Бойко, Л.В. Куликов, М.А. Пальцев та ін.) [1; 3; 6]. Не дивлячись на це, серед дослідників бракує точності наукових підходів щодо вивчення феномена адаптації.

Проблематикою роботи є неоднозначність та, подекуди суперечність, досліджень в області психологічної науки, які спрямовані на вивчення феномена адаптації та, зокрема, особливостей адаптаційного процесу першокурсників в умовах вищого навчального закладу.

Основною метою роботи є проаналізувати існуючі теоретичні підходи та концепції в сфері дослідження адаптації. Завдання дослідження полягало у наступному: на основі теоретико-методологічного аналізу літератури визначити особливості процесу адаптації та її основні аспекти, виявити труднощі, що мають місце в житті сучасного середовища і соціального пізнання, особливості дій студентів в умовах адаптації та з'ясувати, яким чином наявні напрацювання можливо використати для подальших досліджень в цій сфері.

Розгляд та вивчення проблеми адаптації першокурсників у просторі вищої школи доцільно починати насамперед з конкретизації самого поняття адаптації.

На сьогоденні термін "адаптація" входить у понятійний апарат багатьох наук: філософії, психології, соціології, біології, фізіології, медицині і набуває в сучасних умовах все більш значення для комплексного вивчення людини [10, с. 12-13].

Різні автори мають на увазі під терміном адаптація різні аспекти змін суб'єкта адаптації і адаптогенної ситуації.

Як показав А.Б. Георгієвський на основі порівняльного аналізу великого числа визначень адаптації, всі дефініції поняття адаптації можуть бути об'єднані в наступні три групи:

1. Так звані тавтологічні визначення, в яких поняття адаптації інтерпретується як буквальний переклад латинського "adapto" (adaptatio) в значенні пристосування організмів до умов середовища, тобто "адаптація — це процес і результат пристосування будови і функцій організму і їх органів до умов середовища".

2. Визначення через "головну ознаку". Тут адаптація визначається через вираженість ключового аспекту структурно-функціональної організації індивіда. Ці ключові аспекти виділяються на наступних рівнях: біохімічному, морфологічному, фізіологічному, поведінковому.

3. Полісемантичні визначення, які підкреслюють багатозначний, багатоаспектний характер самого явища адаптації, і перш за все виділення адаптації як процесу і адаптації як результату [7, с.26-30].

На думку інших дослідників, під адаптацією слід розуміти процес соціального наслідування, при якому соціальна програма є визначальним фактором становлення особистості. У розвитку особистості, формуванні світогляду, етичних норм поведінки вирішальну роль відіграють соціальні умови, навколишнє середовище й діяльність. "Соціальне наслідування, - пише академік М.Дубінін, - це фактор, що концентрує в свідомості підсумки розвитку продуктивних сил, духовної культури і цим входить у механізм процесу суспільно-історичного розвитку людини". Адаптація є однією з форм соціалізації особи, яка передбачає пристосування до соціального середовища і соціальне пізнання, оволодіння певною соціальною роллю й функціями, засвоєння соціальних норм і формування власних установок, ціннісних орієнтацій, які виявляються в діяльності особи, у тому числі й навчально-пізнавальній [5].

Таким чином, стає очевидним, що вже саме визначення поняття "адаптація" є складною філософсько-методологічною проблемою. У зв'язку з цим, доцільним є розгляд різних напрямів дослідження в області адаптації (табл. 1).

Таблиця 1

Типологія напрямів досліджень в області адаптації (за С.А. Шапкіним та Л.Г. Дикою)

Основні напрями досліджень, в тому або іншому ступені пов'язаних з проблемою адаптації	Короткий зміст адаптації
1	2
Напрямок досліджень пов'язаний з медико-психологічними компонентами адаптації в різноманітних стресових умовах, де на передній план виходять внутрішньо особистісні процеси (динаміка і гармонія мотиваційної сфери особистості, встановлення контакту суб'єкта адаптації з власним "Я").	Адаптація в рамках цього напрямку вивчається поза контекстом конкретної наочної і професійної діяльності, на якій відбуваються несприятливі впливи з боку стрессогенної ситуації, але яка одночасно є найважливішим джерелом для подолання цих впливів і тому грає важливу роль в розумінні механізмів адаптації.
Напрямок досліджень пов'язаний з психофізіологічним описом функціонування окремих органів (систем органів) і психічних процесів, які вони забезпечують, в умовах змін в навколишньому соціально-професійному середовищі (високе робоче навантаження, гіпоксія і т. п.).	Адаптація виступає як процес урівноваження, перебудови різних психофізіологічних систем організму, направлений на досягнення і підтримку внутрішнього гомеостазу.
Комплексне вивчення психічних і функціональних станів людини в трудовій діяльності.	Адаптація з'являється як взаємодія "субсистемних" і "метасистемних" протиріч, що існують як зовні, так і усередині людини. Структура і динаміка адаптації вивчаються як процес урівноваження у відкритій системі, в ході якого набуваються нові системні якості.

Адаптація першокурсників у просторі ВНЗ – складне явище, яке має різні напрями: адаптація до нового культурного середовища (місто, ВНЗ, гуртожиток), колективу, діяльності (навчальної, суспільної). Звідки виходять три основні аспекти адаптації: біофізіологічний, психологічний, соціальний [2, с.76].

Одним з найважливіших аспектів загального адаптаційного процесу є психологічна адаптація, яка виявляє оптимальні взаємодії індивіда та

середовища, забезпечує адекватність його поведінки запитам соціального середовища. Н.Б.Березік виділяє в єдиному адаптаційному процесі три аспекти психологічної адаптації: власно психічну, соціально-психологічну та психофізіологічну, які тісно пов'язані сферами їх реалізації.

В.Я.Ядов, Г.М.Шаверян у своїх роботах говорять про **три аспекти адаптації першокурсника**: дидактичний – оволодіння формами і методами навчання у вузі, вміннями й навичками самостійної розумової праці, вироблення навичок самоосвіти і самоконтролю; професійний – формування любові до обраної спеціальності, поступове набуття професійних умінь і навичок; соціальний – пристосування до умов студентського життя, "входження" в студентський колектив, включення в активну суспільну діяльність, вироблення вміння організувати свою працю й відпочинок і та інші. Це три сторони одного процесу, тісно пов'язані між собою. Кожна з них має свої характерні риси й особливості і відіграє важливу роль у житті першокурсника. Однак на перше місце слід поставити дидактичну адаптацію, бо учіння є основою діяльності студента, а успішність – одним з головних критеріїв його адаптованості [5, с.60-61].

Успіх у навчанні багато в чому залежить від умов життя і побуту студента, ставлення до нього вузівського колективу, тієї ролі, яку він у ньому відіграє. Цей аспект процесу становлення студента прийнято називати **соціально-психологічною адаптацією**. Під даним терміном потрібно розуміти активне входження першокурсника в специфічне соціальне молодіжне середовище, оволодіння ним роллю студента, пристосування і звикання його до нових умов життя, зокрема в гуртожитку, набуття ним життєвого досвіду, самостійності, певної соціальної зрілості, розвитку ініціативи. Зміст соціально-психологічної адаптації, яка охоплює всі сторони життя і навчання молоді людини, полягає у внутрішній перебудові студента, формуванні у нього нового життєвого стереотипу. Значення соціально-психологічної адаптації велике, адже в кінцевому підсумку все вирішує те, "знайшов" чи "не знайшов" себе першокурсник у вузівському середовищі та якою мірою його внутрішні установки, життєві плани відповідають вимогам вузу, нарешті, наскільки ці вимоги посилені для нього. Дослідження, що орієнтовані на вивчення загальних закономірностей адаптаційного процесу, його структури та механізмів дозволяють скласти моделі регуляції поведінки людини, формування адаптивних особистісних характеристик [10, с. 20-21].

Адаптація студента-багатогранний послідовний процес, в якому можна виділити такі етапи: сприйняття і засвоєння вимог вищої шкали, оволодіння вузівськими методами навчання, самовиховання в собі якостей майбутнього спеціаліста, творче оволодіння обраною професією і всебічний розвиток.

Першокурсників чекають напружені заняття, нові умови життя й навчання, а отже, і проблеми, які їм належить подолати. Перша з них – це "вузівський поріг", або, як його часто називають "дидактичний бар'єр". Цей бар'єр тим складніший для подолання, чим більші розрив у змісті освіти й структурі навчального процесу між вищою і середньою школами [4, с. 21-23]. Наглядно особливості адаптації особистості до труднощів представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Феномен адаптації особистості до труднощів (за Л. В. Куликовим)

Характеристики	Мобілізація (рівень активності)		
	Недостатня	Адекватна	Надшишкова
Відношення до ситуації, домінуючий мотив	Емоційне неприйняття мети без адекватної когнітивної оцінки	Узгодженість емоційною і когнітивною оцінками; прагнення знайти шлях до мети	Емоційний компонент відношення домінує над когнітивним; часто ухвалення цілі до адекватно когнітивної оцінки; прагнення досягти мети негайно
Характер адаптації	Адаптація неповна без достатньої активності	Адаптація зміцнюється активністю	Адаптація послаблюється зайвою активністю
Поведінка	Пасивна (капітуляція)	Активна організована	Активна дезорганізована
Продуктивність – орієнтованої активності – вольової активності	Відсутній	Наявний	Наявний
Енергетична характеристика фізіологічних процесів	Відсутній	Відсутній	Відсутній
Енергетична характеристика фізіологічних процесів	Зниження рас ходів енергії або витрата її на гальмування	Адекватне стійке витрачання енергії	Надшишкове витрачання енергії
Переважаюча фаза стресу	Фаза виснаження	Фаза резистентності	Фаза мобілізації (фаза тривоги)
Головна характеристика стану	Апатія	Активация	Висока напруга
Настрій	Знижений настрій смуток	Рівний настрій бадьорість	Нерівний настрій занепокоєння
Вірогідний результат	Гіпотімія депресивний синдром	Збереження або підвищення психологічної стійкості задоволеність самореалізацією	Астенія

Труднощі в діяльності першокурсників особливо помітні у студентів, які не отримали в середній школі необхідних навичок та вмінь розумової діяльності. П.К.Анохін вказував на те, що низький рівень розвитку мислення викликає порушення здоров'я студентів перших курсів у ВНЗ. "Молоді гіпертоніки в основному – це студенти перших курсів – писав він. Нетренований мозок не витримає". Причину цього він бачить у відсутності системи середньої та вищої шкіл. Про це свідчить самий великий відсоток вірахованих студентів на перших курсах.

П.К. Анохін до основних причин труднощів адаптації відносить: різку зміну змісту, об'єму, характеру навчального матеріалу, форм та методів навчального процесу при відсутності у студентів необхідних навичок самостійного життя. Тяжко переживається студентами невідповідність до навчання у ВНЗ у зв'язку з особливими суб'єктивними причинами та факторами. Це стосується студентів, які відчувають недоліки здібностей, випускників сільських шкіл та осіб, на яких вплинула перерва у навчанні. До причин труднощів адаптації П.К. Анохін відносить також зосередженість на своїх інтелектуальних, вольових недоліках перед вимогами ВНЗ, при цьому з акцентом на самоаналізі, а не на активному самовихованні; сумніви, щодо правильного вибору ВНЗ, відсутність необхідних стимулів навчання; нездовольняючий контакт з педагогами по складному для студентів предмету, боязнь звернутися за консультацією та посилення з відставанням опасіння провалитися по цьому предметі на сесії. Ці переживання гіперболізуються та бувають досить часто [1, с.33-37].

На нашу думку доцільним є виділити найбільш типові труднощі [6, с. 36-39], [8, с.5-8], що є наявними у процесі адаптації першокурсників в просторі ВНЗ (таблиця 3).

Таблиця 3

Перелік труднощів, що є типовими для першокурсників

№ п/п	Основні труднощі	Їх коротка характеристика
1	2	3
1.	Труднощі пов'язані з проблемою особистісного вклучення студента в соціально-психологічний простір ВНЗ	Якщо певна частина першокурсників починає активно досліджувати його, то більшість віддає перевагу пасивній поведінці. Така стратегія поведінки сприяє периферійній локалізації особистості в новому для неї соціально-психологічному просторі, що спричиняє відчуття фрустрованості і нереалізованості.
2.	Проблеми пов'язані з конформними установками та психологічною залежністю від батьків та інших авторитетів	Таким студентам притаманна бажання відповідати зовнішнім стандартам, які задаються в дитинстві (як правило, батьками, шкільними вчителями). В студентському середовищі таких студентів називають "штундами", їх міжособистісний статус у групах, як правило менше часу витрачають на навчання, але у яких "добре підвищений язик".

3.	Проблеми раціонального порядку	Вступивши на перший курс університету, студент має певні, як правило, неусвідомлені або частково усвідомлені очікування стосовно способів викладу навчального матеріалу, контролю знань, системи регламентації поведінки студента. Ці очікування пізніше виявляються ілюзорними.
4.	Проблеми, пов'язані з поведінковими проявами	Вони пов'язані або з неправильною інтерпретацією першокурсником поведінки інших, або з неузгодженістю власної поведінки з прийнятими в студентському середовищі нормами.
5.	Проблеми медико-соціального характеру	Багато студентів вперше в житті проживають далеко від батьківського дома, їм доводиться самим піклуватися про себе і пристосовуватись до нових умов життя і навчання. В більшості випадків, в сім'ї вони не отримують попередніх відомостей про самостійне життя і не підготовлені до нього.
6.	Невизначеність мотивації вибору професії та недостатня психологічна підготовка до неї	Хоча більшість студентів мотивують вибір ВНЗ прагненням оволодіти спеціальністю, яка подобається, вважають, що навчання дозволить їм засвоїти певні знання, стати освіченими людьми, розвинути особистісні здібності та в подальшому приносити користь суспільству, все ж таки, частина студентів головним вважають отримати диплом та значну свободу у житті.

Отже, всі ці проблеми різні за своїм походженням. Одні з них об'єктивно неминучі, інші носять суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою, дефектами виховання в сім'ї і школі.

Висновки. Аналіз теоретичних джерел з означеної проблеми дозволяє зробити такі висновки:

1. На сьогодні термін "адаптація" входить у понятійний апарат багатьох наук: філософії, психології, соціології, біології, фізіології, медицини і набуває в сучасних умовах все більш значення для комплексного вивчення людини. Визначення поняття "адаптація" є складною філософсько-методологічною проблемою. Різні автори мають на увазі під терміном адаптація різні аспекти змін суб'єкта адаптації і адаптогенної ситуації.

2. Адаптація першокурсників у просторі ВНЗ – складне явище, яке має різні напрямки: адаптація до нового культурного середовища (місто, ВНЗ, гуртожиток), колективу, діяльності (навчальної, суспільної). Звідки виходять три основні аспекти адаптації: біофізіологічний, психологічний, соціальний.

3. Всі проблеми, які мають місце в житті сучасного першокурсника різні за своїм походженням. Одні з них об'єктивно неминучі, інші носять суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою, дефектами виховання в сім'ї і школі

Перспективами подальших досліджень у цій області є напрацювання експериментального інструментарію дослідження показників рівня адаптації першокурсників в умовах ВНЗ та в стресових ситуаціях, що є типовими для вищої школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бойко О.В.* Охрана психического здоровья: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.В. Бойко. – М.: Изд-ский центр "Академия", 2004. – 268 с.
2. *Казміренко В. П.* Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молоді до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В.П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота. - 2004. - №6. - С. 76-78.
3. *Куликов Л. В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
4. *Научитель Е. Д.* Адаптация студентов в вузе /Е.Д. Научитель // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 7. – С. 21-23.
5. *Основи практичної психології* / [Під ред. Панок, Титаренко, Чепелева та ін.]. – К., 1999.
6. *Пальцев М.А.* Образование и здоровье студента / М.А. Пальцев // Высшее образование сегодня. – 2002. – № 11. – С. 36-39.
7. *Реан А.А.* Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с.
8. *Хазратова Н.В.* Включення студента до соціально-психологічного простору ВНЗ / Н.В. Хазратова // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №2 – С. 5-8.
9. *Шевандрин Н.И.* Социальная психология в образовании: учебн. пособие. Ч. 1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии / Н.И. Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 1995.
10. *Яницкий М.С.* Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики. Учебное пособие / М.С. Яницкий. – Кемерово : Кемеровский государственный ун-тет, 1999. – 84 с.

Подано до редакції 10.02.2010

РЕЗЮМЕ

У статті розкривається проблема адаптаційного періоду першокурсників у просторі вищої школи, що може бути стресовим для студентів. Аналізуються різні наукові підходи до визначення поняття "адаптація", визначаються особливості адаптації особистості до труднощів, що є типовими в процесі адаптації, зазначається суперечність досліджень у цій сфері. Визначається перелік напрямлень подальшої роботи у цьому руслі.

Ключові слова: адаптація, адаптаційний процес, стрес, студент-першокурсник, психічне здоров'я, вища школа.

С.В. Харченко

ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ ОТНОСИТЕЛЬНО ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПРОСТРАНСТВЕ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ КАК ОДИН ИЗ СТРЕССОВЫХ ПЕРИОДОВ ИХ ЖИЗНИ

РЕЗЮМЕ

В статье раскрывается проблема адаптационного периода первокурсников в пространстве высшей школы, который может быть стрессовым для студентов. Анализируются различные научные подходы к определению понятия "адаптация", определяются особенности адаптации личности к трудностям, которые являются типичными в процессе адаптации, отмечается противоречие исследований в этой сфере. Определяется перечень направлений последующей работы в этом русле.

Ключевые слова: адаптация, адаптационный процесс, стресс, студент-первокурсник, психическое здоровье, высшая школа.

S.V. Kharchenko

BASIC CONCEPTUAL APPROACHES IN MODERN PSYCHOLOGICAL SCIENCE TO THE STUDY OF ADAPTATION FEATURES OF FRESHMEN IN THE SPACE OF HIGHER SCHOOL AS A STRESS PERIOD OF THEIR LIFE

SUMMARY

The article raises the problem of the adaptation period of freshmen in the space of higher school which can be stressful for students. It analyzes different scientific approaches to determination of the concept "adaptation"; ascertains some features of personal adaptation for difficulties typical in the process of adaptation; emphasizes contradiction in research in this sphere; outlines a list of issues for subsequent work.

Keywords: adaptation, adaptation process, stress, student-freshman, psychical health, higher school.