

## ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

**Марилів О.О.**

*студент;*

**Ткачук Т.Л.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
Міжрегіональна академія управління персоналом*

**Саєнко О.Г.**

*кандидат технічних наук,  
Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації*

### **ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НОВИХ УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

На сьогодні однією з найголовніших проблем вищої школи була й залишається проблема адаптації першокурсників до нових умов навчання, до таких форм навчальної діяльності, які практично не зустрічалися у попередньому життєвому досвіді та учнівському середовищі. Кравченко В.Ю. вважає, що 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 [1, с. 83]. Це входження людини у нову соціальну позицію і нову систему взаємин.

Пошук шляхів та методів успішної адаптації до нових умов навчальної діяльності є важливою проблемою для кожного студента. Спроможність адаптуватися до процесу навчання, подолати труднощі та віднайти своє місце у життєвому просторі є вирішальним чинником для здобуття вищої освіти та професійних навичок.

Виділяють наступні головні труднощі процесу адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання [2, с. 1]:

- переживання, пов'язані з перехідним періодом: від шкільного до дорослого життя;
- невизначеність мотивації вибору професії;
- недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідність приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків;
- нові умови діяльності студента у вищих навчальних закладах – це якісно інша система співвідношення відповідальності і залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки;

- пошук оптимального режиму праці і відпочинку в нових умовах; налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку;

- відсутність навичок самостійної роботи та ін.

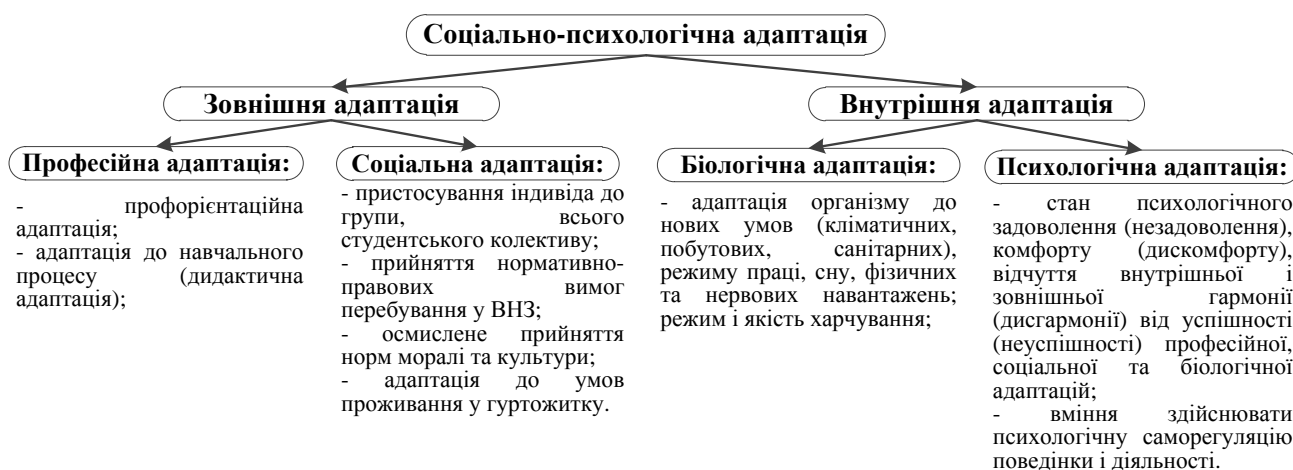
Труднощі в адаптації характеризуються різкими й суттєвими психологічними зрушеннями та змінами особистості, розвиток починає набувати бурхливого стрімкого характеру. На думку Л. Подоляк, ознаками труднощів адаптації можуть бути: сильна фрустрація, виникають сильні переживання незадоволення потреб; загострення рольових конфліктів “студент-викладач”, “студент-студент”; ціннісно-сміслова невизначеність, неструктурованість особистості; інфантильність (поводження студента безвідповідально) або вдаються до пияцтва, розпусти, вживання наркотиків.

Успіх адаптації до навчання у вищому навчальному закладі залежить від соціальної та життєвої позиції молоді людини, мотивів здобуття професії. Це зумовлюється багатьма чинниками, серед яких можна назвати індивідуальні особливості (інтереси, фізичний стан, захоплення), внутрішнє багатство, глибокі знання з певної галузі, соціальний досвід, участь у громадських справах тощо [3, с. 1]. Відповідно до цього, велику роль в ході адаптаційних процесів першокурсників відіграє психологічна атмосфера у вищих навчальних закладах, яка має сприяти розкриттю та збагаченню внутрішнього світу, задатків й здібностей студента, проявів індивідуальності. Студенти-першокурсники мають труднощі в засвоєнні знань тому, що у них не сформувалися такі риси особистості як: готовність до навчання, здатність навчатися самостійно, контролювати і оцінювати себе, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння правильно розподілити свій робочий час для самостійної підготовки. Допомогти студенту-першокурснику справитися у подоланні цих труднощів окрім викладачів та куратора групи може і практичний психолог.

Буяльська Т.Б. пропонує багатовимірну модель адаптації студентів в умовах вищих навчальних закладів [2, с. 1]. Вона базується на поглядах, які визнають наявність зовнішньої і внутрішньої видів адаптації. Також, багатовимірну систему зовнішньої і внутрішньої адаптації прийнято називати “соціально-психологічною адаптацією”, складовими якої є: професійна, соціальна, біологічна та психологічна адаптації (рис. 1). Професійна і соціальна адаптації відносяться до зовнішньої адаптації, а біологічна та психологічна адаптації – до внутрішньої.

С. Самігін зазначає, що адаптація студентів до навчального процесу закінчується в кінці 2-го на початку 3-го навчального семестру [3, с. 1]. Студенти зіштовхуються з труднощами, обумовленими психологічною невідповідністю до освоєння обраної професії, що негативно позначається на ході процесу адаптації. О.Г. Мороз розрізняв чотири форми адаптації студентів-першокурсників до умов вузу: формальну, соціально-психологічну, дидактичну та особистісно-психологічну адаптації [4, с. 188-189]. Формальна адаптація стосується інформаційної обізнаності з новими реаліями студентського життя, пристосування до умов навчального закладу, усвідомлення студентами своїх прав і обов'язків. Соціально-психологічна

адаптація являє собою процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграції цих груп зі студентським оточенням загалом; пристосування до нового соціального оточення, перебудова наявних соціальних навичок і звичок; різкий перехід до самостійного життя. Дидактична адаптація пов'язана з готовністю студента опанувати різноманітні нові організаційні форми навчання у вищій школі, методи навчально-професійної діяльності, складну мову наукових текстів і вивчення спеціальних предметів. Особистісно-психологічна адаптація пов'язана з прийняттям студентом нової соціальної позиції “студент” та опануванням нової соціальної ролі “майбутнього фахівця”.



**Рис. 1. Багатовимірний модель адаптації студентів**

На сьогодні існує багато методик та шляхів для визначення рівня адаптації студентів першого курсу до нових умов навчання у вищому навчальному закладі. Також є різні критерії для оцінювання рівнів адаптації, наприклад, такі, які характеризують ступінь готовності до навчального процесу у вищому навчальному закладі, психологічний та психофізіологічний стан, ступінь активності в колективі, а також достатньо важливим фактором для адаптації студентів є мотиви навчальної діяльності. Всі ці критерії можуть сприяти, а можуть навпаки заважати процесу адаптації до нових умов навчання студентів-першокурсників в вищій школі.

Отже, адаптація студентів-першокурсників до нових умов навчання дуже складний, багатогранний та динамічний процес, який часто зумовлений новим соціальним середовищем і пов'язаний з необхідністю подолання низки труднощів, що мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Комплексне знання особливостей соціально-психологічної адаптації, що характеризують результативність процесів адаптації є методичним підґрунтям для роботи практичного психолога, який має не тільки здійснювати моніторинг, але і контролювати процеси адаптації студентів-першокурсників.

### **Список використаних джерел:**

1. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності // Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України. – Київ, 2013. – Вип. 79. – С. 82-85.

2. Буяльська Т.Б. Теоретичні аспекти адаптації студентів I курсу до навчання у ВНЗ [Електронний ресурс] / Буяльська Т.Б., Прищак М.Д. – Режим доступу: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Buyalska.php>.

3. Іванюк І.Я. Проблеми адаптації студентів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.confcontact.com/2007nov/ivanyuk.php>.

4. Кравець В.А. Теоретичні аспекти адаптації студентів I курсу навчання у вищих навчальних закладах / В.А. Кравець // Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Сер. : Психологія і педагогіка. – 2010. – Вип. 14. – С. 186-192. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2010\\_14\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2010_14_20).

**Федик О.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника»*

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сучасний розвиток суспільства вимагає від фундаментальної психології практичної реалізації, використання знань, навичок і умінь в різних сферах життєдіяльності особистості. Психологічна наука у поєднанні з практичною діяльністю має засвідчити свою гуманістичну основу в розвитку суспільства в цілому і конкретно – в створенні умов задоволення основних потреб людини – в праці, спілкуванні, самореалізації, пізнанні, відновленні психічних і фізичних можливостей організму.

Нові висоти соціального прогресу потребують психолога з високим рівнем академізму та професіоналізму, високою активністю та конкурентоспроможністю.

На наш погляд, ще більш важливим є те, що професіонали психологічної сфери повинні глибоко розуміти, яким чином потужну систему психологічних знань, навичок і умінь застосовувати й ефективно здійснювати професійну діяльність.

Остаточного визначення готовності до діяльності в науці поки ще не сформувався. Можемо виділити три основні підходи до її розуміння:

1) готовність розуміється як складне утворення, яке включає у себе когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий компоненти, як сукупність знань, вмінь та навичок, професійно важливих якостей особистості, які повинен мати фахівець для успішного виконання діяльності;

2) готовність розуміється як певний функціональний стан, що сприяє успішній діяльності, забезпечує її високий рівень;

3) готовність розуміється як складне особистісне утворення, що включає професійно важливі якості особистості, вміння і психологічні стани [7].

Ядро готовності становлять психічні процеси і властивості. Вони є фундаментом якостей особистості. Якості і психологічні властивості