

ДО ПИТАННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ

Бикова С. В., Каминская Н. А. (Одеська державна академія будівництва та архітектури, м.Одеса, Україна)

Система вищої освіти є непосредньою ланкою до розвитку індивідуальності особистості. В період навчання у вищому навчальному закладі студент робить крок до самопізнання, адекватної оцінки своїх можливостей і життєвих уподобань. Майбутній фахівець повинен бути налаштований на процес формування знань, умінь і навичок, необхідних для повноцінної самореалізації в трудовій і суспільній діяльності, формування моральних якостей особистості. До речі не кожен студент-першокурсник здатен швидко і без особливих психологічних травм адаптуватися до нової соціальної ситуації, свого нового статусу, нових соціальних вимог.

Складність і багатогранність функціонування сучасного суспільства, як динамічного соціального організму, зростання його системних змін обумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу соціальної адаптивності людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації.

Вступ до вищого навчального закладу і перші місяці навчання в ньому пов'язані у студентів-першокурсників з труднощами, що виникають при переході на нові умови навчання. Відбувається різка ломка багаторічного звичного робочого (шкільного) стереотипу, результати якої можуть зумовити порівняно низьку успішність, труднощі в спілкуванні, знижується рівень навчальної мотивації. Все це має свій прояв не тільки на самопочутті студента-першокурсника але і на якості засвоєння ним знань, а також взаєминах з однолітками, батьками та викладачами, на його поведінці, вчинках та особистісному стані в цілому. Аналіз наукової літератури з означеної проблеми дозволив розглянути різні підходи до вивчення питання адаптації як вітчизняних, так і зарубіжних вчених.

Так, українськими вченими представлена адаптація як основна якісна стабільність цілісного та в той самий час суперечливого життєвого процесу. Степанова С. І. відокремлює внутрішній та зовнішній аспекти адаптації. В свою чергу А. Б. Георгієвський запропонував власне визначення цього феномену, а саме, він розуміє адаптацію як особливу форму відображення системами впливу зовнішньої та внутрішньої середовища, яка полягає в тенденції до встановлення з ними динамічної рівноваги.

Соціальну адаптацію студентів в вузі можливо поділити на: професійну адаптацію (приспосовування до характеру, змісту, умовам і організації

навчального процесу, формування навичок самостійності в навчальній і науковій роботі) та соціально-психологічну адаптацію (приспосовування особистості до групи, взаємовідносин в ній, формування власного стиля поведінки).

Різні аспекти проблеми адаптації були предметом вивчення і зарубіжних вчених так Ф. Александер, Т.Френч) презентували погляд на мотив діяльності індивіда як такий, що виникає й розвивається через порушення рівноваги між організмом та середовищем як прагнення її відновити. Отже, потреба відновлювати рівновагу із середовищем, що її відчуває організм, розглядалась як основний рушій адаптивної поведінки .

К. К. Платонов вважав, що психологічна адаптивність – це процес реалізації здібностей організму регулювати свої параметри таким чином, щоб утримати їх в границях функціонального оптимуму. Було виділено три аспекти адаптивності: психічна адаптивність, соціально - психічна адаптивність, психофізіологічна адаптивність .

Адаптивність займає значне місце в практиці соціально-педагогічної і психологічної роботи. Саме тому сутність адаптивних процесів, їх механізмів – необхідна умова розвитку особистості. Серед найважливіших психологічних факторів соціальної адаптації визначають активність, здатність до рефлексії, товариськість, самоприйняття, емоційний комфорт, задоволеність спілкуванням, прагнення до самозмін. Водночас високий рівень тривожності, депресія, слабка воля, напруженість, безініціативність, незадоволеність не сприяють соціальній адаптації першокурсника у вищому навчальному закладі.

Виникнення адаптаційного стресу є безумовним супровідником адаптації студентів першокурсників, що виступає психотравмуючим фактором для психічного здоров'я. Однак ефективне подолання адаптаційного стресу надає можливість для збереження та забезпечення психічного здоров'я студентської молоді, росту і розвитку особистості. Сенс навчання у вищому навчальному закладі полягає у тому, щоб зробити цей процес більш безпечними та плідним для студентів, використовуючи різні методи (тренінги, бесіди, кураторські години, індивідуальні програми психологічного супроводу студентів іноземців тощо) що спрямовані на збільшення особистісного адаптаційного потенціалу, зміцнення психічного здоров'я та підвищення стресостійкості особистості студентів.