

УДК 159.922.7

© Г. П. Мозгова, К. М. Уваркіна, 2016

Г. П. Мозгова, К. М. Уваркіна (м. Київ)

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ**

**Мозгова Г. П., Уваркіна К. М. Психологічна адаптація студентської молоді до процесу навчання.** У статті розглядаються теоретичні основи дослідження проблеми психологічної адаптації студентської молоді до процесу навчання у вищому навчальному закладі. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначені різні наукові концепції до розуміння змісту поняття адаптації та психологічної адаптації студентів до навчання. Адаптація в психології особистості розглядається як пристосування особистості до існування в соціумі відповідно до його норм і вимог, а також згідно з потребами, прагненнями, мотивами та інтересами самої особистості. Особливості адаптаційної ситуації особистості в період студентства визначаються його адаптивними здібностями, вмінню сприймати й аналізувати ситуацію навчання та життєдіяльності, бажанню, готовності, вмінню реалізувати свої задуми в конкретній практичній діяльності. Теоретичний аналіз наукових праць показав наявність певних співвідношень змістів поняття адаптації та психологічної адаптації. Обґрунтовано, що психологічна адаптація здійснюється в процесі соціалізації особистості, у ході її індивідуального розвитку, соціального й професійного становлення. Теоретично аргументується необхідність постійного психолого-педагогічного супроводу процесу психологічної адаптації сучасної студентської молоді, що сприяє практичному забезпеченню ефективної психокорекційної та психопрофілактичної роботи в умовах навчально-виховного процесу.

**Ключові слова:** адаптація, психологічна адаптація, особистість, студент, самоактуалізація, процес навчання, адаптаційні здібності, соціалізація особистості.

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство – це інформаційне суспільство, яке створює нові вимоги до професійної самореалізації особистості в умовах модернізації навчально-виховного процесу вищої школи до тенденцій соціально-економічного розвитку XXI століття. Перетворення, які відбуваються у суспільстві кардинально змінюють всі сфери життя людини і в першу чергу впливають на психологічне здоров'я особистості, яка знаходиться у такому віковому періоді як рання юність. Саме на цей період випадає навчання у вищому навчальному закладі, тому психосоціальне, професійне самовизначення стає основним завданням для особистості цього віку.

Вивчення психологічної адаптації студентів актуалізується тим, що труднощі адаптаційного періоду пов'язані з багатьма проблемами і залежать від індивідуально-психологічних особливостей, рівня готовності до навчання у вищій школі, налагодження побуту тощо.

Студентська пора є важливим етапом формування особистості молодої людини і процес психологічної адаптації має сприяти розкриттю її потенційних можливостей, становленню системи цінностей і розвитку професійних здібностей.

**Аналіз наукових досліджень.** Різні аспекти проблем адаптації студентів до навчально-виховного процесу у вищій школі відображено у наукових працях різних галузей наук: філософських, соціологічних, медичних, біологічних, психологічних і педагогічних. У сучасній зарубіжній та вітчизняній психології накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що відображає різноманітні концепції адаптації: положення про єдність організму і середовища, про теорію відображення і її зв'язок з адаптацією (Ч.Дарвін, І.Сеченов, І.Павлов, О.Ухтомський, Ж.Піаже та ін.); концепція гомеостазу (К.Бернер, У.Кеннон, Р.Ешбі та ін.);

концепція функціональних систем (П.Анохін, Ю.Александровський та ін.); психосоматичні концепції (Ф.Александрер, Ф.Басін, Д.Дубровський, К.Платонов, С.Рубінштейн, Т.Френч та ін.); концепція необіхевіоризму (Н.Міллер, Дж.Даллард, Р.Сірс та ін.); концепція стресу (Г. Балл, Е. Машбиць, Г.Сел'є та ін.); концепції психологічного захисту (Ф.Василюк, Р.Грановська, Л.Гребенніков, Б.Зейгарник, А.Налчаджян, Є.Романова, В.Ротенберг, І.Стоїков, Т.Яценко N. Naan, R. White та ін.); концепція «адаптивність-неадаптивність» (Г.Акофф, Ф.Еммері, В.Лебедев, А.Фурман та ін.); фокальна теорія дорослішання (J. Colemana).

Теоретичні засади вивчення соціально-психологічної адаптації людини розглядали К.О.Абульханова-Славська, Ю.А.Александровський, Г.О.Балл, Ф.Б.Березін та ін. У науковій педагогічній та психологічній літературі представлені глибокі праці з питань адаптації, зокрема і до умов навчання у вищих навчальних закладах. (І.Авдєєва, Д.Андрєєва, Л.Буєва, В.Васильєв, І.Мельникова, Л.Подольак, П.Просецький, С.Селіверстов, Г.Царегородцев, В.Штефурак, В.Юрченко та ін.). Проблемам юнацького віку, у якому перебуває більшість студентів присвячені роботи Б.Ананьєва, О.Бондаренко, І.Булах, Є.Донченко, І.Кона, В.Кузьменко, В.Мухіної, В.Петровського, Е.Помиткіна, Т.Титаренко та ін.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження показав, що різні погляди на проблеми психологічної адаптації студентської молоді виникають через відсутність чітких критеріїв диференціації адаптаційних механізмів, стратегій та поведінки і потребують їх систематизації.

**Метою статті є** визначити теоретичні основи дослідження проблеми психологічних особливостей адаптованості студента до навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі та розкритті соціально-психологічних чинників прискорення процесу їх адаптації до нових умов навчання.

**Виклад основного матеріалу та результати досліджень.** Сучасне студентське середовище представляє собою багатоаспектне явище, в якому молодій людині треба пройти по-перше, адаптацію, по-друге, індивідуалізацію і по-третє, інтеграцію як до умов навчання, так і до всього освітнього простору. Від проходження першого етапу залежить подальший розвиток потенціалу психічних процесів, які впливають на формування особистості майбутнього фахівця.

Нажаль, у науковій літературі немає достатньо повного, що відбиває сучасні реалії, визначення поняття «студентство», як і немає єдиної думки з питання про характер і специфіку праці студентства. Певні тези визначення студентства як «об'єкта виробництва» для «виконання високих професійних і соціальних ролей у матеріальному і духовному виробництві» (Б.Рубін, Ю.Колесніков), «для якої набуття знань і підготовка себе для майбутньої роботи. В науці. Культурі є головним і в більшості випадків єдиним заняттям» (О.Власенко) здаються досить спірними [1, с. 58-59].

Відома вітчизняна Енциклопедія освіти (2008) також не дає повного визначення феномену студентства, а обмежується тільки, що це «учень освітньої установи вищої професійної освіти» і надає характеристику тенденцій сучасного студентства, стверджуючи, що вищий ступень розвитку особистості студента це його соціальна зрілість, соціальна активність і соціальна відповідальність[2, с. 879].

В.С.Савченко визначає декілька основних соціально-психологічних особливостей сучасного студентства:

- специфіка видів діяльності, серед яких провідною є навчальна;
- вік, нижня межа якого розмита й визначається наявністю атестата про середню освіту. А верхня традиційно не виходить за 30-річний рубіж;
- студентські роки – час становлення самостійної й особистісної свободи, зумовленості проживанням поза батьківським домом, послабленням контролю, автономністю в поведінці і діяльності;

- студентські роки – час не тільки професійної підготовки, це час любові, створення сім'ї, виховання дітей, це період знаходження свого місця в житті, час самоствердження в студентських колективах, різних соціальних групах;
- для сучасного українського студентства характерна поява феномену корпоративності в поглядах, поведінці, рефлексивних реакціях;
- для сучасних студентів характерне зниження елементів романтизму в почуттях і поведінці, збільшення меркантильного начала й жорсткого практицизму, орієнтація та цінності західного світу, зростання самостійності. Енергійності, готовності до конфліктних стосунків з адміністрацією й владними структурами тощо [3, с. 211].

Звичайно перелік особливостей сучасного студентства може бути більше за рахунок впливу етнокультурних чинників, засобів масової комунікації та інших мезочинників соціалізації особистості.

Процес адаптації сучасної молоді до навчання в наш час проходить складно, але компенсує недостатність звичної поведінки в нових умовах і забезпечує можливість прискорення ефективного функціонування особистості в незвичайних обставинах.

Адаптація в психології особистості (лат *adaptatio* – пристосовувати) це пристосування особистості до існування в соціумі відповідно до його норм і вимог, а також згідно з потребами, прагненнями, мотивами та інтересами самої особистості. Аналіз наукових підходів до вирішення проблем адаптації, дозволяє виділити загальну характеристику адаптації, як результат (і процес) взаємодії індивіда і навколишнього середовища, який приводить до оптимального його пристосування до життя і діяльності [4].

Орієнтація на особистість як суб'єкта адаптації припускає і такий смисловий аспект адаптації, як пошуки особистістю необхідних їй способів саморозкриття, самоздійснення. Цей підхід акцентує увагу на прагненні особистості знайти власну стратегію взаємодії з новою оточуючою реальністю, перетворити діапазон і вектор вияву своїх адаптаційних можливостей згідно з власним баченням того, що відбувається [5].

У наукових працях О.Г.Мороза визначені такі форми адаптації студентів-першокурсників:

1. Адаптація формальна, яка стосується інформаційної обізнаності з новими реаліями студентського життя, пристосування до умов нового навчального закладу, до структури вищої школи взагалі, до тих вимог, які ставляться перед студентами. Усвідомлення своїх прав і обов'язків.

2. А адаптація соціально-психологічна як процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням загалом; пристосування до нового соціального оточення (викладачі, однокурсники, сусіди в гуртожитку, соціальна структура великого міста тощо); перебудова наявних соціальних навичок і звичок; різкий перехід до самостійного життя.

3. Дидактична адаптація, яка пов'язана з готовністю студента опанувати різноманітним нових (порівняно зі шкільними) організаційних форм, методів і змісту навчально-професійної діяльності у вищій школі, до значного збільшення обсягу начального матеріалу, до складної мови наукових текстів і вивчення спеціальних предметів тощо. Саме , так званий «дидактичний бар'єр» між викладачами та студентами може породжувати своєрідний негативний ефект від процесу навчання. Нездатність подолати дидактичний бар'єр часто є гальмівним моментом, що ускладнює адаптацію студентів.

4. Особистісно-психологічна адаптація пов'язана з прийняттям студентом нової соціальної позиції й опануванням нової соціальної ролі «студента» ( студент – той, хто навчається самостійно, наполегливо опановує професію) і «майбутнього фахівця».

Психологічна адаптація здійснюється в процесі соціалізації особистості, у ході її індивідуального розвитку, соціального й професійного становлення., що передбачає вироблення і трансформація власної системи поглядів на життя та ціннісних орієнтацій,

формування життєвого ідеалу, засвоєння культури людських взаємин і соціально-професійних функцій, а також формування індивідуального стилю навчально-професійної діяльності та власної моделі моральної поведінки і опанування професійною діяльністю та формами ділового спілкування [4, с. 61; 64-65].

І.Кон стверджує, що в юнацькому (студентському) віці істотно змінюється усвідомлення мети навчання: знання розглядаються в якості важливих умов професійного самовизначення, саморозвитку та самоствердження у професійної діяльності [6, с. 259].

Результативність опанування студентом новими знаннями істотною мірою залежить від здібностей, а також від актуалізації його особистості. У період адаптації виникає феномен соціального очікування, який супроводжується найсприятливішим психологічним налаштуванням сприйняття педагогічних інновацій і інших правил взаємодії у навчальному процесі. Будь-які розбіжності у цьому відношенні створюють дисонанс і серйозне морально-психологічне випробування.

Значною мірою успішність психологічної адаптації студента до процесу навчання залежить від нього самого. А також від його адаптаційних здібностей. Це індивідуальні психологічні особливості студента, що є умовою успішної адаптації до нових, змінених і незвичайних умов. Саме вони визначають адекватну поведінку, ефективну взаємодію студента з новим середовищем без надмірного нервово-психічного напруження. Потрібно пам'ятати, що у різних людей – різні адаптаційні здібності, тому більше уваги треба приділяти студентам, що мають низькі адаптаційні здібності. Оскільки молодь в цілому і студенти зокрема не відчують себе захищеними достатньою мірою з боку суспільства і держави, вони частіше звертаються за підтримкою і допомогою до свого безпосереднього оточення. Але все більш студентів орієнтуються насамперед на свої власні сили, не розраховуючи на обставини.

За результатами дослідження, 49% студентів важко перебудовуються до нових форм організації навчального процесу; 20% – гостро переживають відірваність від сім'ї, важко пристосовуються до самообслуговування; 125 студентів відчують труднощі входження в новий колектив; 39 % – не можуть охопити весь обсяг самостійної роботи [4, с. 66-67].

В умовах інформаційного суспільства з'являються нові форми психологічного впливу на основну діяльність студента – навчання – через використання Інтернету. За даними опитування, переважна більшість сучасних студентів користуються Інтернетом щодня. Найбільш часті звернення молоді до мережі пов'язані з навчанням (Польща – 86,2%, Україна – 79,5%). Окрім того, значна кількість студентів усіх країн, у яких проводилося дослідження, стежить за допомогою Інтернету за світовими новинами, користується електронною поштою, спілкується з іншими людьми [7].

Становлення інформаційного суспільства веде до радикальних змін у соціалізації студентства зумовлюючи певні психологічні зміни у процесі адаптації молоді до навчання.

**Висновки.** Модернізація вищої школи до умов інформаційного суспільства, визначає необхідність пошуку нових шляхів вдосконалення і розвитку індивідуальних можливостей психологічного адаптування студента, врахування його особистих інтересів і потреб у процесі навчання, підвищення ефективності адаптації до нових умов життєдіяльності.

Проведений теоретичний аналіз довів, що проблема адаптації широко досліджується у філософському, соціологічному, психологічному, педагогічному аспектах. Незважаючи на певні розбіжності, які визначаються окремими авторськими позиціями, більшість дослідників погоджуються з тим, що адаптація – це складний, багаторівневий, динамічний процес набуття особистістю нових форм поведінки і діяльності за умов зміни життєвих обставин. Результатом адаптації є активне, творче пристосування (адаптованість) людини до конкретної системи.

Адаптація являє собою унікальну форму взаємодії людини з оточуючим середовищем, яке постійно змінюється. Психологічні особливості адаптації особистості розкриваються в адаптаційній поведінці як у специфічній формі відповіді на зміну зовнішнього оточення, внутрішнього середовища та взаємодії людини з ними.

Особливості адаптаційної ситуації особистості в період студентства визначаються його адаптивними здібностями, вмінню сприймати й аналізувати ситуацію навчання та життєдіяльності, так і бажанню, готовності, вмінню реалізувати свої задуми в конкретній практичній діяльності. Внутрішні чинники ефективності адаптації пов'язані з ознаками адаптивності: самоконтроль, саморегуляція, самореалізація, психодинамічна ергічність і пластичність. Адаптивною психодинамічною властивістю є активність, а неадаптивною – емоційність. Успішність адаптації також залежить від психологічного здоров'я і розвитку волі.

Визначено, що організаційно-педагогічна робота, яка традиційно проводиться зі студентами і містить цикл інформаційних та виховних заходів, є недостатньою для подолання труднощів адаптаційного періоду. Значна частина студентів потребує адресної допомоги, з урахуванням їхніх індивідуальних вимог та загальних тенденцій перебігу процесу адаптації.

### Література

1. *Вища школа України: реальність і тенденції розвитку: монографія* / Г.І.Артемчук, В.В.Попович, Г.Г.Січкаренко. – К.: Ленвіт, 2004. – 176 с.
2. *Енциклопедія освіти* / Акад. пед. наук України; головний ред. В.Г.Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
3. *Вища школа як соціальний інститут і механізм соціалізації молоді: монографія*/ кол.авт.: М. Михальченко (керівник) та ін. – К.: Педагогічна думка, 2012.– С. 211.
4. *Подольак Л.Г., Юрченко В.І.* Психологія вищої школи: навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. – К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320 с.
5. *Резникова Е.А.* Особенности адаптивной ситуации личности в период студенчества / Е.А. Резникова, О.Г. Солодухова // *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць* / за ред. С. Д. Максименка, В.Д. Потапової – К., 2008. – Т. XV, Ч.2.– С. 199–206.
6. *Консультативна психологія: навчальний посібник* / І.С.Булах, В.У.Кузьменко, Е.О.Помиткін. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. – 459 с.
7. *Студенти. Образ майбутнього. Міжнародне дослідження 2011*[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://inststute.gorshenin.ua>

**Мозговая Г. П., Уваркина К. Н. Психологическая адаптация студенческой молодежи в процессе обучения.** В статье рассматриваются теоретические основы исследования проблемы психологической адаптации студенческой молодежи к процессу обучения в высшем учебном заведении. На основе анализа психолого-педагогической литературы определены различные научные концепции к пониманию содержания понятия адаптации и психологической адаптации студентов к обучению. Адаптация в психологии личности рассматривается как приспособление личности к существованию в социуме в соответствии с его нормами и требованиями, а также в соответствии с потребностями, стремлениями, мотивами и интересами самой личности. Особенности адаптационной ситуации личности в период студенчества определяются его адаптивными способностями, умению воспринимать и анализировать ситуацию обучения и жизнедеятельности, желанию, готовности, умению реализовать свои замыслы в конкретной практической деятельности. Теоретический анализ научных работ показал наличие некоторых совпадений содержания понятия адаптации и психологической адаптации. Обосновано, что психологическая адаптация осуществляется в процессе социализации личности, в ходе его индивидуального развития, социального и

професійного становлення. Теоретично аргументується необхідність постійного психолого-педагогічного супроводження процесу психологічної адаптації сучасної студентської молоді, яке буде сприяти практичному забезпеченню ефективної психокоррекційної та психопрофілактичної роботи в умовах навчально-виховного процесу.

**Ключевые слова:** адаптація, психологічна адаптація, особистість, студент, самоактуалізація, процес навчання, адаптаційні здібності, соціалізація особистості.

**Mozgova G. P., Uvarkina K. M. Psychological adaptation of students in the learning process.** The article discusses the theoretical basis of the study the problem of psychological adaptation of students to learning in higher education. Based on the analysis of psychological and pedagogical literature identified various scientific concepts to the understanding of the notion of adaptation and psychological adaptation of students to learn. Adaptation in the psychology of the individual is considered as an individual adaptation to the existence in society in accordance with its standards and requirements and in accordance with the needs, aspirations, motivations and interests of the individual himself. Features of adaptation of the situation of the individual student in the period determined by its adaptive capacity, the ability to perceive and analyze the situation of learning and life, desire, willingness and ability to implement their plans in a specific practice. Theoretical analysis of scientific papers showed the presence of some of the matches of content adaptation and psychological adaptation concepts. It is proved that the psychological adaptation is carried out in the process of socialization of the person in the course of its individual development, social and professional development. Becoming an information society leads to radical changes in the socialization of students and causes certain psychological changes in the process of adaptation of young people to learn. In theory, it argued the need for constant psychological and pedagogical support of psychological adaptation of today's college students, which would contribute to the practical achievement of effective psycho psychoprophylactic and work in conditions of the educational process.

**Keywords:** adaptation, psychological adaptation, a person, a student, self-actualization, learning, adaptive abilities, socialization of the individual.

#### **Відомості про авторів:**

**Мозгова Галина Петрівна** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психологічної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

**Уваркіна Кира Миколаївна** – аспірант Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

*Статтю подано до друку 11.05.2016*

УДК 159.9.019.4-053.8

© Т. В. Бушуєва, 2016

Т. В. Бушуєва (м. Київ)

### **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛИХ**

**Бушуєва Т. В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих.** Стаття присвячена дослідженню закономірностей копінг-поведінки, пов'язаних із впливом фактору віку. Представлені результати емпіричного дослідження вікової динаміки копінг-поведінки жінок в різні періоди дорослості. Встановлені достовірні відмінності у виборі стратегій копінг-поведінки жінок в періоди дорослішання, перехідного віку, зрілості. Динаміка копіngu пов'язана, зокрема, із все більш активним з віком використанням асертивного копіngu, підвищенням ролі особистісних