

## До проблеми соціально-психологічної адаптації студентів закладів вищої освіти

**Борисенко Лариса Леонідівна,  
доцент кафедри педагогіки та психології ДВНЗ «Київський національний  
економічний університет імені Вадима Гетьмана»,  
кандидат педагогічних наук, доцент**

Актуальним проблемам адаптації студентської молоді до нових умов життєдіяльності та взаємин у соціальній групі присвячені праці вітчизняних вчених (О. Гончаров, В. Кікоть, О. Кокур, М. Лісіна, М. Левченко, О. Мороз, В. Петровський, В. Семиченко, Т. Серета, А. Фурман). Увага дослідників в основному зосереджується на вивченні різноманітних факторів, у тому числі й особистісних властивостей, які спричиняють процес дезадаптації студентів молодших курсів. *Під соціально-психологічною адаптацією більшість учених розуміють пристосування індивіда до нових умов соціального довкілля та його результат.* Уміння адаптуватися за різних обставин характеризує процес становлення і розвитку особистості, її професійного зростання. У випадку ж її дезадаптації порушується не лише особистісно-професійний розвиток, а й знижуються психофізіологічні можливості організму, виникають розлади здоров'я. Ознакою адаптації є здатність особистості до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати нові уміння, які б допомагали в нових умовах [2, с. 104].

Тому одним із актуальних напрямів оптимізації навчального процесу у вищій школі є вивчення адаптаційних можливостей студентів у навчанні. Це надає можливість створення оптимальних умов навчальної праці, відпочинку; забезпечення відповідності навчальної діяльності студентів фізичним та психологічним можливостям людини на фоні втоми, стресу, негативного

емоційного стану; забезпечення та розрахунки оптимальних витрат фізичної енергії та часу, а також високу якість навчання.

Метою дослідження є вивчення значущих соціально-психологічних адаптаційних та дезадаптаційних чинників у житті студентів, виявлення адаптаційних можливостей студентів в освітньому процесі; надання рекомендацій щодо оптимізації соціально-психологічної адаптації студентів.

*Адаптаційні можливості*, як визначає О. Кокун – це сукупність конституційно-морфологічних, фізіологічних, біоенергетичних, нейродинамічних, психічних, психологічних та інших властивостей людини, які організовані за принципом взаємоспівдії і зумовлюють здатність людини адаптуватись до конкретних вимог діяльності, умов природного та соціального середовища тощо [1, с. 55].

Постає проблема діагностування індивідуальних адаптаційних можливостей студентів. На наш погляд, має бути застосована комплексна методика, яка охоплює оцінку ознак вище названих властивостей особистості, що складають сукупність адаптаційних можливостей. До цих ознак ми відносимо: працездатність, стан здоров'я, тривожність, стресостійкість, фрустрованість, навчальну самоефективність, мотивацію, фізичну та розумову втому, відношення до навчання та задоволеність умовами навчання.

Показники, отримані за допомогою методик, надали можливість отримати інформацію про такі адаптаційно значущі для студентів фактори, як величина навчального й позанавчального навантаження та його самооцінка, динаміка загальної і творчої працездатності впродовж навчального дня та тижня, стан здоров'я, прояв різних ознак втому під час навчання, стосунки з однокурсниками та викладачами, мотивація до навчання, матеріальне становище; найважливіші, на думку студентів, психологічні, психофізіологічні та фізичні якості для досягнення високого рівня академічної успішності, заняття фізичною культурою та спортом, частота паління і вживання алкогольних напоїв, навчальна самоефективність,

фрустрованість та тривожність.

Адаптаційно значущі для студентів фактори можуть бути сприятливими та дезадаптаційними з певним ступенем прояву. Ці фактори охоплюють сукупність як зовнішніх так і внутрішніх умов чи обставин, що і визначають рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації.

Дослідження адаптаційних можливостей студентів молодших курсів показали, що вони повільно адаптуються до нових умов навчання та життя. Нами запропоновані заходи для оптимізації адаптаційних можливостей студентів з дотриманням ергономічних вимог:

1) організація якісного інформаційно-методичного, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу;

2) розробка алгоритмів діяльності студентів, що передбачає облік усіх видів академічного навчання та їх оптимальне поєднання;

3) організація раціональних режимів праці та відпочинку;

8) впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчальний процес закладів вищої освіти;

б) доброзичливе, виважене, емпатійне відношення викладачів до студентів, як до суб'єктів спільної навчальної діяльності;

7) розробка цільових програм, адресної допомоги, пов'язаних із загальним особистісним та професійним розвитком і збереженням психосоматичного здоров'я студентів.

Подальшим напрямом дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації студентів у системі вищої освіти є обґрунтування психолого-педагогічних умов підвищення ефективності навчально-пізнавальної діяльності студентів, формування культури розумової праці студентів та здорового способу життя; залучення студентів до суспільно-громадського та культурного життя вищого закладу освіти.

### **Література:**

1. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія / О. М. Кокун / – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

2. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: навч. посібник / В. А. Семиченко. – К.: Вища школа, 2004. – 335 с.