

# ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Бикова С.В., Пугач В.Г.** *(Одеська державна академія будівництва і архітектури, м. Одеса, Україна)*

Швидкі соціальні зміни, що характеризують сучасне життя, змушують студентську молодь постійно переглядати свої життєві позиції і змінювати себе, адаптуючись до нових умов життєдіяльності. Особливо це стосується першокурсників, які повинні адаптуватися до умов конкретного вищого закладу. Розвиток особистості студента в процесі адаптації до умов навчання у вищих навчальних закладах викликає зміну інтересів, поглядів, ціннісних орієнтацій, життєвих планів, ідеалів, домінуючих мотивів, нерідко супроводжується внутрішньо особистісними конфліктами. У наш час активно вивчається проблема психічного стресу у навчальній діяльності. У вітчизняній та зарубіжній науці почали досить широке вивчення питання впливу стресогенних чинників на діяльність людини та її стани. Перший рік навчання у вищій школі є дуже важливим. В цей час у студента відбувається багато емоційно особистісних і когнітивних змін-нерідко кількість цих змін перевищує ту, яка припадає на весь період навчання у вищому освітньому закладі. Вони обумовлені ситуацією нових і незвичайних вимог для студента. Нерідко цей період супроводжується станом напруженості, фрустрації, зниженням активності студентів у навчанні, втратою інтересу до громадської роботи, погіршенням поведінки, невдачами на першій сесії, а в ряді випадків-втратою віри у свої можливості, розчаруванням у життєвих планах. Усе це призводить

до психічного перевантаження, що переживається першокурсниками як адаптаційний стрес, який власне і знижує адаптивні можливості і як, наслідок, сприяє порушенню психічного здоров'я особистості студента.

Важливо відзначити, що адаптаційний стрес - це стан, який триває від одного тижня до року та може бути нормативним (передбачає повноцінне пристосування студентів до нестандартних умов навчання у вузі і розглядається як конструктивний момент мобілізації сил для успішної адаптації) та затяжний (стан, коли стресові ситуації конструктивно не вирішуються, а відкладаються, затягуються або приховуються через неможливість чи небажання їх вирішувати, така стресова ситуація може тривати понад рік й актуалізуватись протягом наступних років навчання)[1].

Сучасні українські дослідники все ширше розуміють явище соціальної адаптації, виділяючи поняття пристосування і власне адаптації як рух від пасивного пристосування до побудови системи взаємодії особистості й середовища, відсутності конфліктів до самореалізації особистості в реальному соціальному середовищі (К.О.Абульханова-Славська, Г.О.Балл, О.В.Кузнецова, О.П.Саннікова). 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 ефективно 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.

### **Література:**

1).Аббков В.А.,Перре М.Адаптация к стрессу./ Основы теории, диагностики, терапии//Аббков В.А..-СПб.:Речь, 2004.-166с.

2).Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме.-М.Медгиз,1999.

3).Санникова О.П. Феноменология личности/О.П.Санникова.-К.;Одесса : СМІЛ, 2003. – 253 с.