

НІКІТІНА І.В.
кандидат психологічних наук,
доцент,
Національний університет харчових технологій
м. Київ, Україна

Психологічна безпека особистості студента в процесі адаптації

У статті проаналізовано специфіку, фактори, детермінанти та механізми психологічної безпеки особистості студента в період адаптації до навчання у вищій школі. Визначено психологічні особливості розвитку адаптивних властивостей студента першокурсника.

Ключові слова: психологічна безпека особистості; адаптивні властивості студента; специфіка, фактори, детермінанти та механізми адаптації особистості студента першокурсника.

В статье проанализированы специфика, факторы, детерминанты и механизмы психологической безопасности личности студента в период адаптации к обучению в высшей школе. Определены психологические особенности развития адаптационных свойств студента первокурсника.

Ключевые слова: психологическая безопасность личности; адаптационные свойства студента; специфика, факторы, детерминанты и механизмы адаптации личности студента первокурсника.

The article analyzes specification, factors, determinants and mechanisms of the the Student's Personality Psychological security in the adaptation process to study in Higher School. Psychological peculiarities of the Personality's Student adaptation qualities in his first year are define at this work.

Key words: *Psychological security of Personality; adaptation qualities of the Student; specification, factors, determinants and mechanisms of the Student's Personality adaptation.*

Студенти першокурсники, що оволодівають новою соціальною роллю, відчують різку зміну багатьох аспектів свого життя, особливо в умовах реформування вищої школи. Проблема адаптації студентів до навчання у вищій школі загострюється сучасними умовами вступу до ЗВО, що інколи призводять до несамостійного та несвідомого вибору фаху, що знижує мотивацію навчання та адаптивний ресурс, при цьому потреба у самоствердженні переноситься у царину розваг. Оволодіння новою соціальною роллю — роллю студента як майбутнього фахівця може носити як адекватні так і спотворені форми. Існують об'єктивні ризики дезадаптації студентської молоді: соціальна незахищеність, явища глобалізації, економічна криза та нестабільність у державі, викликана війною на сході, що руйнує незрілу особистість та викликає явища алкоголізму, наркоманії тощо та може спровокувати вихід у криміногенне середовище. Успішність перебігу процесу адаптації є запорукою успішного подальшого навчання, ефективного функціонування майбутнього фахівця у певній структурі у широкому соціумі.

Вчені досліджують різні аспекти проблеми адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти (ЗВО). Т. В. Алексєєва, О. П. Венгер, В. Г. Гамов, О. Д. Гречишкіна, Г. П. Левківська, Є. О. Резнікова, О. Г. Солодухова, Ф. Г. Хайруллін, А. В. Фурман та ін. вивчали проблему адаптації студентів до навчання у ЗВО; Н. М. Дятленко, Н. Коцур, Л. В. Клочек, Л. В. Косарева, Н. В. Любченко, О. В. Прудська, І. Д. Бех, І. М. Шаповал та ін., адаптацію студентів-першокурсників; В. П. Каземіренко та інші науковці розробили програму дослідження соціально-психологічних чинників адаптації студентської молоді до навчання та майбутнього фаху. М. Вієвська, Л. Красовська, О. О. Стягунова, Н. М. Дятленко, О. В. Маріна, Н. Коцур, Т. В. Буяльська, М. Д. Прищак та ін. роблять акцент на важливості адаптації першокурсників до навчання.

Адаптація студентів у сучасних умовах суцільної кризи взаємодії особистості та суспільства потребує подальшого дослідження для її оптимального вирішення.

Метою статті є аналіз специфіки, факторів, детермінант та механізмів адаптації сучасних студентів та визначення психологічних умов психологічної безпеки особистості в цьому процесі.

Різні аспекти адаптації є предметом досліджень багатьох вчених. С. О. Ворожбит

розуміє адаптацію до навчання у закладах вищої освіти як комплексний, динамічний процес, зумовлений взаємодією суб'єктивних і об'єктивних соціально-психологічних, психічних, психофізіологічних і фізіологічних чинників. А. Д. Андреева, В. І. Слободчиков наголошують, що адаптація до навчання у ЗВО становить складне багатоаспектне включення студентів у нову систему вимог і контролю, новий колектив, а для деяких і нове середовище. М. І. Вітківська та І. В. Троцук - адаптацію групи, всього студентського колективу; прийняття нормативно-правових вимог перебування у ЗВО; осмислене прийняття норм моралі та культури; адаптацію до проживання у гуртожитку. А також говорять про біологічну адаптацію як адаптацію організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), режиму праці й сну, фізичних та нервових навантажень; режим і якість харчування. Ф. Г. Хайруллін, розуміє адаптацію, як звикання, пристосування особистості до нового оточення.

Адаптація як єдність протилежностей – явища і суті часто характеризує процес взаємодії організму з оточуючим середовищем, хоч кожен різновид має свої особливості. У цілому ж адаптація виражає основні закономірності, що забезпечують існування і розвиток різних систем при певній взаємодії внутрішніх та зовнішніх умов їх існування. З точки зору П.С. Кузнецова, адаптація – це процес встановлення відповідностей між рівнем актуальних проблем особистості та рівнем їх задоволення. Під адаптацію особистості студента ми розуміємо багаторівневий, динамічний процес, пов'язаний із певною перебудовою особистості у рамках включеності студента у нові соціальні ролі. При вивченні проблеми адаптації, учені виходять з положення про єдність особистості і суспільства, про активний характер їх взаємодії.

В основі цієї єдності, з одного боку, лежить активність соціального середовища, а з іншого – активність особистості, спрямована на пізнання оточуючого світу, вироблення певних принципів і конкретних способів взаємодії, що дозволяють не лише пристосовуватися до мінливих умов, але й перетворювати їх тією мірою, якою це виявляється доцільним для систем

Отже, специфіка адаптації першокурсників пов'язана із входженням у нову структуру зі встановленими правилами й вимогами, у новий колектив, зі зміною соціальної ролі; збільшенням фізичних і моральних навантажень; зміною ритму життя, звичок, деяких цінностей; посиленням відповідальності за свої дії. Процес адаптації на 1-му курсі має кілька рівнів: формально- просторова; дидактична; соціально- психологічна; суспільно- фахова. Процес адаптації студента довготривалий, адже він відбувається впродовж усього періоду навчання. На першому курсі він відбувається неоднорідно, з певними загостреннями і спадами. Т.Цепеліна та О.О.Стягунова виділяють такі критерії

успішної адаптації студентів першого курсу :- **дидактичний** - відповідність навчальних і професійних інтересів; стійка потреба у знаннях із фахових дисциплін; наявність певних знань із майбутньої фахової діяльності; співвіднесення попереднього досвіду із теперішнім, із наявною системою ціннісних орієнтацій і установок;- **емоційний** - стійке позитивне та зацікавлене ставлення до обраного фаху; позитивна оцінка нової групи, прийняття групових норм, в результаті чого відбувається поступова ідентифікація індивіда з цією групою;- **практичний** - стійка потреба в діяльності, максимально наближеної до майбутньої професії; активна позиція при опануванні професійно значущих дисциплін; прийняття активної участі в житті студентського колективу;- **вольовий** - упевненість як у подоланні труднощів, пов'язаних з оволодінням фаховою діяльністю, так і у вирішенні проблемних ситуацій на соціальному і побутовому рівнях.

Ліміти адаптивних властивостей кожного студента обмежені. Для досягнення стану адаптованості, особистості необхідно обирати адекватну модель поведінки і внутрішні умови (розвиненість адаптивних механізмів, певний загальний рівень психічної зрілості тощо). Виділяють такі етапи адаптованості: **тимчасова ситуативна адаптованість**, яка може легко перейти у стан дезадаптованості в результаті внутрішніх психічних змін (наприклад, актуалізації нових потреб і установок) чи змін деяких аспектів ситуації; **стійка ситуативна адаптованість** - довготривала адаптованість в окремих типових ситуаціях, в яких індивід опиняється досить часто; **загальна адаптованість**. Той студент, який досяг гарних результатів у навчанні, набув стійкого соціального статусу серед однолітків, здобув певний авторитет у викладачів, вправно і впевнено діє у типових побутових і соціальних ситуаціях, може вважатися таким, що досяг загальної адаптованості. Але поєднання всіх складових загальної адаптованості трапляється досить рідко. Учені М. І. Вітківська, І. В. Троцук, С. Ю. Родонова визначають такі критерії готовності студентів до навчання у ЗВО: **когнітивний** - розуміння студентами мети свого навчання, його зв'язку із майбутньою фаховою діяльністю, знання структури і змісту предметної галузі знань; **мотиваційний** - прагнення до самостійності, стійкий інтерес до предметної галузі знань, бажання повністю оволодіти мовою спеціальності; **операціональний** - володіння методами засвоєння професійно-значущої інформації, володіння навичками самостійної навчальної діяльності; **емоційно-вольовий**- особистісне ставлення до характеру і результату навчання, вміння будувати міжособистісні відносини, вироблення певних комунікативних навичок, вміння виявляти і долати труднощі, наявність позитивних ціннісних орієнтацій і моральних якостей, впевненість в успіху, висока самоорганізація, отримання задоволення від самостійного здобуття професійно значущої інформації; **інформаційний**- мовна, прагматична і предметна компетенція. Показники

дезадаптації студента першокурсника

1. Підвищення показника емоційного збудження, тривожності, нейротизму (не може довго всидіти на місці, проявляється розсіяність уваги, не може зосередитись на парах, надмірна сором'язливість, знижується успішність, знаходиться у стані «готовності піти з заняття»).

2. Під час відповідей на запитання викладача спостерігається зниження комунікабельності, студент соромиться відповідати, може без причини почати плакати; у стосунках з однолітками спостерігається відторгненість від колективу, замикається в собі, не спілкується з одногрупниками; у стосунках з викладачами спостерігається надмірна соромязливість.

3. Скарги на погане самопочуття, сон; втрата інтересу до навчання

Психологічна адаптація людини від інших самокерованих систем відрізняється наявністю механізмів свідомого саморегулювання, в основі яких лежить суб'єктивна індивідуально-особистісна оцінка природних і соціальних впливів на людину. Завдяки цьому здійснюється координуюче, направлене втручання свідомої інтелектуальної активності людини в саморегулюючі процеси адаптації. Для оптимальної творчої адаптації необхідно:- Розуміння її як способу зв'язку певних сторін дійсності, суть якого у відображенні взаємних впливів з допомогою внутрішньої перебудови й зміни зовнішніх реакцій.- Наявність двох сторін явища адаптації – процесу адаптації та результату цього процесу. - Активність адаптації. - Цілеспрямований характер адаптації. За цими критеріями можна виділити два важливі моменти, які дозволяють підійти до адаптації як процесу, що розгортається в часі. Це - інтеграція із спільністю і самовизначення в ній. Перше можна визначити як необхідну стадію входження особистості в нові соціальні умови на основі прийняття соціальних норм і цінностей суспільства. Другий момент пов'язаний зі становленням особистості в умовах даної спільності, коли найбільш повно виявляються всі потенційні можливості і здібності особистості. Об'єктивно адаптація проявляється у зміні поведінки, а суб'єктивно – у зміні відношення свідомості до дійсності. Причому ці зміни відбуваються як в суб'єкті, так і в об'єкті адаптації. Обидва вони в результаті інтегруються в єдину систему. Для цього сучасний педагог повинен забезпечити психологічну безпеку розвитку та самовизначення особистості студента в процесі адаптації. За такої умови особистість буде здатна до соціальної і професійної творчості. За дослідженнями К. Роджерса психологічна безпека особистості студента є результатом такої взаємодії педагога та першокурсників. - **Безумовного прийняття і цінування особистості студента.** Педагог, який вірить у потенційні можливості індивіда самого по собі, незалежно від його актуального стану та поведінки в усіх її проявах

сприяє творчому ставленню до себе та своєї діяльності. Молода людина відчуває, що може бути собою без маскуванню та удаваності, тому що її вважають гідною людиною незалежно від того, як вона себе поводить. Тому вона може проявляти себе нестандартно й рухатись у власному розвитку. - **Відсутності зовнішнього оцінювання особистості.** Коли ми припиняємо дивитись на людину з точки зору власної системи цінностей, то спонукаємо її відчувати себе вільною від зовнішніх мірок та обмежень. Останнє сприймається як загроза, призводить до захисних реакцій тому, що означає, що якась частина досвіду прихована для усвідомлення. Людина не може визнати, те, що їй не подобається, але згідно зовнішніх стандартів є хорошим. Якщо те, що вона робить ззовні оцінюється як погане, то людина може боятись усвідомлювати, що вона це зробила, вона буде заперечувати частину себе. Якщо ж зовнішнє оцінювання особистості відсутнє, то може бути відкритою своєму досвіду, може вільно виявляти власні симпатії та антипатії, природу явищ і свою реакцію на них. Особистість розуміє, що джерело оцінювання – в середині її самої, тому вона йде до розвитку. Отже педагогу потрібно реагувати на те, що робить студент, однак при цьому оцінювати тільки дію або вчинок, не торкаючись особистості та досвіду життєдіяльності загалом. - **Розуміння на основі співпереживання.** Якщо педагог просто заявляє про безумовне прийняття особистості студента, не знаючи його, то студент відчуває, що думка викладача у процесі пізнання може помінятися. З іншого боку, якщо викладач входить у внутрішній світ особистості студента, розуміє його, дивиться на нього його ж очима й при цьому приймає його безумовно, тоді це насправді безпека. За таких умов студент може вільно виявляти своє неповторне «Я». Це ключовий фактор психологічної безпеки. - **Психологічної свободи.** Максимальна свобода для самовираження власних думок, почуттів і станів сприяє відкритості, а також неймовірним й несподіваним поєднанням образів, понять і значень, що є частиною творчості. Тут мова йде про символічне самовираження, яке не потрібно обмежувати. Однак, реальна свобода повинна бути відповідальною за наслідки своєї діяльності та поведінки. Саме така відповідальна свобода - свобода бути собою є надійним внутрішнім джерелом оцінок і спонукає до розвитку й творчої самореалізації усіх індивідуальних якостей, що сприяє творчій адаптації особистості. **Висновки.** У роботі проаналізовано питання особливостей та механізмів адаптації студентів-першокурсників, розглянуто проблему готовності до навчання, проаналізовано фактори дезадаптації та умови успішної адаптації до умов ЗВО.

Психологічна адаптація особистості першокурсника передбачає:

- наявність психологічно комфортних умов для навчальної діяльності та розвитку особистості студента.

- Вчасне надання першокурснику ненав'язливою психологічною допомогою при вирішенні питань, що виникають у процесі роботи та взаємодії з однолітками та викладаччями.

- Психологічне забезпечення умов для формування та розвитку соціальної відповідальності, професійної мотивації та почуття компетентності в інтересах майбутньої фахової діяльності, потреб самої особистості студента і розвитку суспільства.

- Актуалізація індивідуальних сил особистості і спокійне подолання «проблемних ситуацій», що виникають під час навчання, спілкування й розвитку першокурсника.

- Анонімність процесів вирішення «стресогенних ситуацій», що виникають під час навчання у закладі вищої освіти і сумісного проживання у гуртожитку, непублічному характері вирішення проблем та публічному характері похвали досягнень студента.

- Створення умов для самовизначення та самореалізації особистості молодого людини в умовах ЗВО та створення сприятливих умов для самоудосконалення власного особистісно- професійного потенціалу.

Список рекомендованої літератури:

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – 2-е изд. – СПб.: Изд. Дом «Питер», 2001. – 263 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – М.: Евразия, 1998. – 235 с.
8. Нікітіна І.В. Суб'єктне самовизначення молодого людини у період повноліття/ І.В.Нікітіна. – К., КНТ, 2008. – 192 с.
9. Development of Specialist's Personality. Розвиток особистості фахівця. Развитие личности специалиста: Навч. посіб. / С.В. Іванов, В.М. Криворотко, І.В. Нікітіна та ін.. – К.: НУХТ, 2014. – 339 с.

Transliteration:

1. Ananiev B.G. O problemakh sovremennogo chelovekoznanija/ B.G. Ananiev. – 2-e izd. – SPb.: Izd. Dom "Piter", 2001. – 263 s.
7. Masloy A. Motivacia i lichnost/ A. Masloy. – M.: Evrasia, 1998.-235 s.
8. Nikitina I.V. Sub'ectne samovyznachennya molodoi lydunu u period povnolittia/ I.V. Nikitina. – K., KNT, 2008. – 192 s.
9. Development of Spesialist's Personality. Rozvutokos obustosty fahivtsa. Razvitie lichnosti speciolista: Navch. posib. / S.V. Ivanov, V.M. Krivorotko, I.V. Nikitina ta in.. – K.: NUHT, 2014. – 339 s.

