

In the article the author researches the features of internal qualities formation of students, studying at the psychosocial and pedagogical specialties. The article also deals with the process of psychological accompaniment and gives the program of students' internal qualities development.

Key words: psychological accompaniment, internity, externity, personality, psychological training.

Отримано: 25.09.2009

УДК 159.938.363.7

С.В. Харченко

ДЕЗАДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ ЯК ФАКТОР ПРОЯВУ СТРЕСУ

Стаття присвячена вивченню актуальних проблем, пов'язаних із процесом адаптації студентської молоді до навчання у вищій школі, акцентується увага на виникненні стресів у цей період, що пов'язані з відсутністю конструктивних способів подолання складних ситуацій. У роботі проводиться детальний аналіз вітчизняних і закордонних наукових досліджень щодо феноменології позначеної проблеми, розглядається доцільність впровадження антистрес-тренінгу для підвищення адаптаційного потенціалу студентської молоді, а також формулюються перспективи подальших досліджень проблеми.

Ключові слова: стрес, студент-першокурсник, адаптаційний процес, дезадаптація, адаптивність, вища школа.

Статья посвящена изучению актуальных проблем, связанных с процессом адаптации студенческой молодежи к учебе в высшей школе, акцентируется внимание на возникновении стрессов в этот период, которые связаны с отсутствием конструктивных способов преодоления сложных ситуаций. В работе проводится детальный анализ отечественных и зарубежных научных исследований относительно феноменологии обозначенной проблемы, рассматривается целесообразность внедрения антистресс-тренинга для повышения адаптационного потенциала студенческой молодежи, а также формулируются перспективы дальнейшего исследования проблемы.

Ключевые слова: стресс, студент-первокурсник, адаптационный процесс, дезадаптация, адаптивность, высшая школа.

До постановки проблеми. Початок студентського життя – серйозне випробування для більшості студентської молоді. Їм необхідно прийняти нову соціальну роль студента, звикнути до нового колективу, нових вимог і повсякденних обов'язків, прилучитися до майбутньої професії. З погляду психологів через умови переходу вчорашнього школяра в студенти, зміни системи

навчально-виховного процесу змінюються, насамперед, звичайні подання про зміст майбутньої провідної діяльності, про особливості нової соціальної ролі. Крім цього, у процесі адаптації відбуваються зміни у внутрішньому світі особистості студентів. Виникає, отже, нова інформаційна основа адекватності психічної й предметно-практичної діяльності студентів. Умови, які змінюються, життя студентської молоді виступають причиною стресів. Саме в студентів-першокурсників найчастіше спостерігається зниження працездатності, погіршення показників роботи, деформації особистості (переживання самотності, депресії), так звані захворювання стресу (серцево-судинні захворювання, гіпертонія, захворювання шлунка, безсоння) та ін. Нездатність або невміння людини подолати стрес є основою для розладу психічного й фізіологічного здоров'я студентської молоді, нездатності адаптуватися у ВНЗ та продовжувати навчання у вищій школі, а також погіршення якості життя першокурсників у різних сферах.

Досліджувана проблема є, безперечно, досить актуальною, тому що адаптаційний процес у вищій школі все частіше характеризується дезорієнтованістю студентів, їхньою емоційною нестабільністю, тривожністю, гострим переживанням відчуженості, низькою результативністю, неадекватністю витрачених зусиль, страхом перед невизнанням, і як наслідок, гострим переживанням стресових ситуацій [1].

Аналіз стану розробленості проблеми в спеціальній літературі. Проблема адаптації та стресу сама по собі не є новою у психологічній науці, та набуває все більшу популярність у закордонній та вітчизняній психології. Низькою дослідників виділяються такі симптоми психологічної дезадаптації, що в свою чергу, можуть виступати проявами адаптаційного стресу, який переживається першокурсниками в цей період: підвищення показника емоційного збудження, тривожності, нейротизму; зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості; з'являється почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, вчителями, батьками, а в поведінці в цілому – надмірна сором'язливість; зниження успішності, недостатня увага й зосередженість на уроках; скарги на погане самопочуття, сон; втрата зацікавленості у навчанні, школи. Внаслідок цих проявів розвиваються непродуктивні форми реагування; симптоми порушення поведінки; емоційні розлади різного ступеня [3, с.76-78], [5, с. 124-125].

Соціально-психологічна дезадаптація не тотожна поняттю хвороби і проявляється в патологічній та непатологічній формах. Щодо непатологічної дезадаптації, то Г.П Левківська, В.Є. Сорочинська, В. С. Штифурок як приклад наводять відхилення в поведінці й переживаннях суб'єкта, пов'язані з недостатньою соціалізацією, соціально неприйнятними установками особистості, різкою зміною умов існування, розривом важливих соціальних стосунків та ін. [4, с. 63].

За структурою й механізмами непатологічна і патологічна дезадаптація мають суттєві відмінності: в першому випадку

зниження загального рівня адаптації відбувається за рахунок звуження сфери діяльності і спілкування та зменшення їхньої інтенсивності; в разі патологічної дезадаптації розпочинається «ломка» основних напрямів адаптаційної діяльності, з'являються патологічні варіанти адаптації. Вказуючи на прямий зв'язок соціально-психологічної дезадаптації із суїцидом, у динаміці обох форм соціально-психологічної дезадаптації, яка веде до суїциду, вчені вирізняють дві фази: переддиспозиційну й суїцидальну, де перша фаза не є специфічною для суїциду, а в другій, яка починається із зародження суїцидальних тенденцій і продовжується аж до їх реалізації, дезадаптаційний процес проходить за загальною схемою, яка зводить до нуля всі вироблені раніше форми адаптації. При цьому конфлікт має вирішальне значення для переходу переддиспозиційної фази в суїцидальну [10, с. 60-62].

За результатами досліджень низки авторів найбільш типовими симптомами дезадаптаційної поведінки першокурсника виявилися:

1. Підвищена тривожність. Аналіз виникнення та динаміки переживання тривоги дає багато інформації про специфіку емоційного стану першокурсника. Причинами переживання на початку навчання є, по-перше, перехід у незнайому структуру з незрозумілими соціальними вимогами. Відсутність ясності, визначеності – це саме по собі є серйозним фактором зростання тривожності (а в осіб з постійно підвищеною тривожністю це може викликати стрес і навіть невроз). По-друге, у першокурсника відбувається напружена боротьба за вступ до навчального закладу, що також позначається на його емоційному стані [6, с.78].
2. Дефіцит міжособистісних контактів. Аморфність соціальних орієнтацій призводить до того, що першокурсник не має чіткого уявлення про регламентацію стосунків як з товаришами у групі, так і з викладачами та адміністрацією факультету.
3. Закритість. Виникає як механізм захисту від стресогенних факторів. За своєю дією цей адаптаційний механізм є скоріше деструктивним, ніж конструктивним: усвідомленню соціальних орієнтацій та встановленню дружніх і ділових контактів заважає інформаційний дефіцит. Закритість, як механізм захисту, лише посилює цей дефіцит, призводячи до майже цілковитої пасивності першокурсника у процесі інформаційного обміну. Якщо такий стан речей залишиться незмінним, то це цілком може призвести до кризи особистості [5].
4. Домінування інтелектуальної сфери над емоційною. Домінування інтелекту у психіці сучасної людини є загальною бідою нашої цивілізації. У науковому середовищі стихійно відбувається селекція людей з непомірно розвиненим інтелектом за рахунок інших функцій психіки. Людина добровільно перетворює себе в інструмент обробки інформації та вирішення ситуативних завдань. У результаті

такого однобічного розвитку у людини створюється «психічна псевдоцілісність», ілюзія інтегрованості психіки.

Ще однією важливою причиною дезадаптаційної поведінки студентів до умов навчання у вищому закладі освіти, а також виникнення стресових станів, за визначенням М.С. Яницького, є відмінності шкільного та студентського колективів. Група є одним із найбільш вирішальних мікросоціальних факторів формування особистості, а також одним із найбільш дієвих засобів виховання. Врахування цих особливостей сприятиме оптимізації процесу студентської адаптації. Саме особистісні взаємовідносини – один із найважливіших факторів емоційного клімату групи, «емоційного благополуччя» її членів. Кожен учень чи студент займає в колективі певне місце не лише в системі ділових відносин, але й в системі особистісних [10, с. 73-74].

Отже, основні симптоми психологічної дезадаптації проявляються у підвищенні показника емоційного збудження, тривожності, нейротизму; зниженні комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості; появі почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, вчителями, батьками, а в поведінці в цілому – надмірної сором'язливості; зниженні успішності, недостатній увазі й зосередженості на уроках; скаргах на погане самопочуття, сон; втраті інтересу до навчання, школи. Внаслідок цих проявів розвиваються: адаптаційний стрес, непродуктивні форми реагування; симптоми порушення поведінки; емоційні розлади різного ступеня [4, с.58-59].

Отже, аналіз наукової літератури дає підстави констатувати, що, незважаючи на серйозні дослідження означеної проблеми, дотепер не з'ясовано багато концептуальних і емпіричних питань у цій сфері. Тому позначена проблематика вимагає подальшого детального вивчення.

Проблематикою роботи виступає феномен дезадаптації, що є проявом переживання стресу студентами в період пристосування до умов вищої школи. Неблагополуччя у взаємовідносинах з ровесниками в колективі, переживання власного відторгнення від групи може бути причиною ускладнень у розвитку особистості. Стан психологічної ізоляції негативно впливає на формування особистості та ефективність її діяльності і навчання. Такі учні чи студенти можуть погано вчитись, у спілкуванні бути грубими, афективними, агресивними тощо. Емоційний стан першокурсника на початку першого семестру є досить специфічним. Він не повторюється у процесі подальшого навчання; втім, його проходження визначає, певною мірою, успішність адаптації студента до умов навчання у вищому закладі освіти.

Основна мета роботи полягає у вивченні особливостей дезадаптації як прояву стресу в студентів-першокурсників у період їх навчання у ВНЗ. Виходячи із цього, завданнями роботи виступає визначення показників адаптивності студентів-першокурсників до стресу, виявлення рівня їх дезадаптації та її основних ознак, які вказують на джерела дезадаптації, визначення рівня схви-

льованості як якість особистості, що обумовлює поведінку студента в стресовій ситуації, якою є процес адаптації, а також домінуючих у студентів способів вирішення життєвих проблем, у тому числі й проблем дезадаптації.

Матеріали експериментального дослідження. Діагностичне дослідження особливостей дезадаптації як прояву стресу в студентській молоді в процесі навчання у ВНЗ проводилося упродовж вересня-жовтня 2008-2009 навчального року серед студентів першого курсу психологічних спеціальностей Мелітопольського державного педагогічного університету ім'я Богдана Хмельницького (МГПУ). Загальна кількість респондентів складала 108 чоловік у віці 17-19 років.

В основу емпіричного дослідження покладено проведення блоку методик: «Опитувальник адаптивності до стресу» [8, с. 180-187], «Опитувальник професійної дезадаптації» [8, с. 187-198], «Визначення рівня схвильованості» [7, с. 343-346] та «Виявлення вміння вирішувати проблеми» [9, с. 117-119].

У результаті обробки первинних даних у студентів-першокурсників були виділені 3 рівні адаптивності до стресу (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники адаптивності студентів-першокурсників до стресу

Рівень адаптивності студентів до стресу	Показники адаптивності (у %)
високий рівень	9
середній рівень	58
низький рівень	33

Як указують дані таблиці, для 9% респондентів характерним є високий рівень адаптивності до стресу як здатності особистості пристосовуватися до умов, що змінюють, середовища, співвіднести свою мету й результати, що досягаються в ході діяльності. У 58% студентів виявлений середній рівень адаптивності, а у 33% студентів – низький рівень по цьому показнику. У цих студентів чітко виявлена дезадаптивність до стресу як результат невдалих спроб реалізувати свою мету, або ж дисгармонія в сфері прийняття рішень, що є наслідком стресових ситуацій, які переживаються студентами в адаптаційний період.

Методика дала можливість одержати також результати щодо рівня адаптивності студентів по окремих шкалах, які у свою чергу виступають факторами, які впливають на стійкість студентів до впливу стресу. Результати дослідження наведені на *рис. 1*.

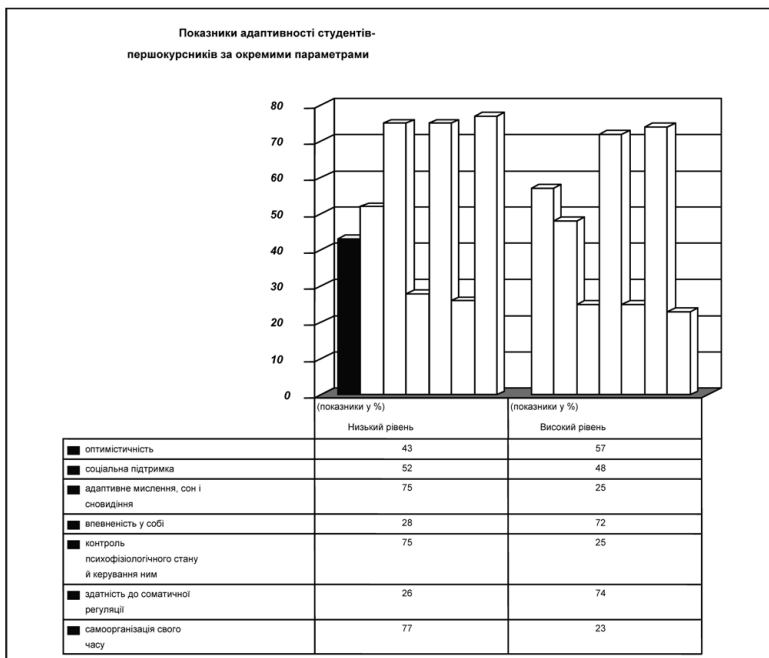


Рис. 1. Показники адаптивності студентів-першокурсників за окремими параметрами (факторами, що впливають на стресостійкість першокурсників)

Згідно рисунку, у 43% студентів виявлено низькі показники за шкалою оптимістичності. Це вказує на те, що цим студентам властиво концентруватися на негативних аспектах стресу, що веде до використання ними пасивних стратегій подолання стресу. Разом з тим, для 57% респондентів характерними є високі показники за цією шкалою. У стресових ситуаціях ці студенти орієнтовані на дії й аналіз проблеми. Вони намагаються шукати соціальну підтримку й у своїх оцінках стресової ситуації схильні підкреслювати позитивні аспекти, застосовуючи більше адаптивні способи боротьби зі стресом. Результати методики показали, що у 48% студентів виявлено високі показники соціальної підтримки, а у 52% студентів – низькі результати за цим показником. Це вказує на те, що студенти іноді не відчують підтримки, участі й зацікавленості з боку навколишніх, що проявляється в їх бурхливій емоційній реакції на фрустрацію й інші види стресових станів. Щодо показників адаптивного мислення, сну й сновидінь у 75% студентів виявлений низький рівень, а у 25% респондентів – високий рівень. Більшість студентів-

першокурсників (72%) досить упевнено почувають себе в період їх адаптації до ВНЗ, разом з тим, 28% студентів не впевнені в собі й своїх можливостях щодо подолання адаптаційного стресу. У процесі адаптації до вищої школи тільки 25% студентів здатні контролювати свій психофізіологічний стан і управляти ім. Ці студенти більше стійкі до впливів стресу й стрес діє на них з меншою інтенсивністю. Разом з тим, 75% студентів мають певні труднощі в керуванні своїм психофізіологічним станом. Саме ця група студентів найбільш вразлива до впливу стресу. Для 74% із загальної кількості опитаних характерна досить висока здатність до соматичної регуляції, а 26% студентів мають певні проблеми в цій сфері. Ці студенти іноді не можуть побороти й впоратися з переживаннями й напругою, які зв'язані зі стресовими ситуаціями. Більшість першокурсників (77%) відчувають труднощі в самоорганізації свого часу, що пов'язане з відсутністю навичок самостійного життя, більшим обсягом навантаження й не вмінням чітко планувати свою діяльність. Разом із цим, 23% студентів не мають проблем у цьому плані.

Діагностика дозволила виділити показники рівня дезадаптації студентів-першокурсників. Схематично результати діагностики представлені на рис. 2.

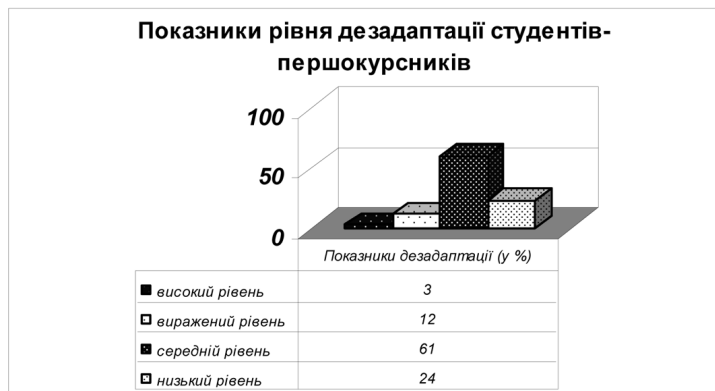


Рис. 2. Діаграма показників рівня дезадаптації студентів-першокурсників

Було виявлено, що 24% загальної кількості опитаних студентів мають низький рівень дезадаптації, у 61% студентів виявлено помірний (середній) рівень дезадаптації. До цих груп відносяться студенти, які мають час від часу певні труднощі, які пов'язані зі зміною форм, методів навчання й оцінювання, які характерні для загальноосвітньої школи. У 12% першокурсників чітко виявлено виражений рівень дезадаптації. Цим студентам властива неможливість пристосування до характеру, змісту, умов і організації на-

вчального процесу, і можливості наробітку навичок самостійності в навчальній роботі. Також робота показала, що 3% студентів мають високий рівень дезадаптації, що вимагає вживання невідкладних заходів (психологічного й медичного характеру). Для цих студентів адаптаційний процес породжує певний страх щодо навчання у вузі й згодом може перерости в кризову ситуацію.

Крім цього, аналіз окремих ознак дав можливість визначити основні джерела дезадаптації студентів (таблиця 2).

Таблиця 2

Перелік джерел дезадаптації студентів-першокурсників і ступінь їх прояву

Перелік джерел дезадаптації студентів-першокурсників	Ступінь прояву (показники у %)
особливості окремих психічних процесів	18
зниження загальної активності	16
зниження мотивації до діяльності	16
відчуття постійної втоми	15
порушення циклу «сон-бадьорість»	15
емоційні порушення	13
соматовегетативні порушення	5
особливості соціальної взаємодії	2

Було виявлено, що найчастіше проблеми адаптації виникають через погіршення самопочуття, а саме – у зв'язку з особливостями окремих психічних процесів (18%) студентів, зниження їхньої загальної активності (16%) і відчуття постійної втоми (15%). У студентів спостерігається зниження мотивації до будь-якої діяльності (16%) і порушення циклу «сон- бадьорість» (15%). Найменші показники щодо джерел і прояву дезадаптації студентів виявлено з емоційних порушень (13%), соматовегетативних порушень (5%) і особливостей соціальної взаємодії (2%).

Відповідно до отриманих результатів 19% загальної кількості опитаних мають низький рівень ситуативної схвильованості. До цього рівня належать студенти, які не відчують напруження чи нервозності у зв'язку з адаптацією. Було також визначено, що 53% мають середній рівень, а 28% – високий рівень ситуативної схвильованості. Ці студенти характеризуються наявністю суб'єктивно переживаемих емоцій у процесі адаптації. У 6% виявлений низький рівень особистісної схвильованості. Це студенти, які не сприймають загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності, й реагують досить спокійно. У 50% було виявлено середній, а у 44% – високий рівень особистісної схвильованості. Це дає змогу говорити про те, що у цих студентів наявні про-

яви схвильованості у різноманітних ситуаціях, особливо тих, що стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Діагностика дала можливість визначити, що 68% із загальної кількості опитаних легко миряться зі своїми неприємностями, вміють правильно їх оцінити, ці студенти не звикли жаліти себе, зберігаючи в більшості випадків рівновагу. Для 32% студентів характерно перенесення своїх проблем на інших. При цьому для них важливим є, щоб їх уважно вислухали й поспівчували їхнім проблемам і неприємностям.

Висновки. На підставі отриманих даних ми можемо зробити такі висновки:

1. Емоційний стан першокурсника виникає як результат несвідомого співвіднесення попередніх очікувань першокурсника від навчання у вузі та його перших вражень від цього процесу. Його очікування від навчання породжують як піднесення, ейфорію, так і певну тривогу, пов'язану з побоюванням різного роду неуспіху як у навчальній, так і у міжособистісній сферах.
2. У більшості студентів-першокурсників виявлені високі показники оптимістичності, впевненості в собі й високій здатності до соматичної регуляції. Робота показала, що у студентів перших курсів наявний середній рівень адаптивності до стресу та середній рівень сформованості стилю подолання складної ситуації. Це дає підстави припустити, що ці студенти швидко переборють труднощі, які пов'язані з адаптацією у вищій школі, й мають високі можливості в подоланні стресових ситуацій, які виникають у цей період. Більшість студентів легко справляються із труднощами, правильно оцінюючи ситуацію та зберігаючи рівновагу, відчуваючи свою впевненість у правильності своїх дій, оберігають себе від непотрібної рефлексії із приводу різних супутніх умов, обставин і факторів після рішення проблеми, зберігаючи свої сили.
3. Але на фоні цих показників, були виявлено й високі результати за позначеними даними. Крім того, робота дала можливість виявити у першокурсників низькі показники прояву соціальної підтримки, адаптивного мислення, виявлено деякі труднощі щодо саморегуляції студентами свого часу й керуванні своїм психофізіологічним станом.
4. З огляду на результати дослідження можна констатувати в цілому наявність стресу й стресових станів у студентів та яскраво виражені прояви переживання дезадаптації.

Перспективами подальших досліджень у цій області виступає розробка й впровадження програми антистрес-тренінгу, що спрямована на подолання адаптаційного бар'єру та пов'язаних з ним стресових ситуацій. Практичне значення дослідження вбачається у використанні отриманих даних при організації роботи з першокурсниками. Тому викладачам вищої школи необхідно звернути на них увагу в процесі адаптації студентів-першокурсників у ВУЗ.

Список використаних джерел

1. Делікатний К.Г. Становлення студента: Питання адаптації випускника школи у вузі. – К., 1994.
2. Журнал «Позакласний час». – 1999. – № 5. – С. 10-11, С. 13-16.
3. Казміренко В.М. Програма дослідження психо-соціальних факторів адаптації студента до навчання у ВНЗ і майбутній професії // Практична психологія й соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 76-78.
4. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурок В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навчальний посібник. – К., 2001. – 128 с.
5. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1998. – 254 с.
6. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестник СПбГУ, сер.6, вып.3. – 1995. – №20. – С.74-79.
7. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учебн. пособие: В 2 Кн. – М.: Гуман. изд. Центр «ВЛАДОС», 2004.
8. Розов В.І. Керування стресом в оперативно-розшуковій діяльності. – К.: КНТ, 2006.
9. Семиченко В. А. Психологія особистості / В. А. Семиченко. – Київ, 2001 – 426 с.
10. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики // Учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999. – 84 с.

The article is devoted the study of issues of the day, related to the process of adaptation of student young people to the studies at higher school, attention is accented on the origin of stresses in this period, which are related to absence of structural methods of overcoming of difficult situations. In work the detailed analysis of domestic and oversea scientific researches is conducted in relation the marked problem, expedience of introduction of antistress-training is examined for the increase of adaptation potential of student young people, and also the prospects of subsequent researches of problem are formulated.

Key words: stress, student-freshman, adaptation process, adaptiveness, higher school.

Отримано: 01.07.2009