

10. Петровский А. В. Нерешенные проблемы перестройки педагогической науки. *Новое педагогическое мышление* / под ред. А. В. Петровского. Москва, 1989. С. 5–35.
11. Писарев В. Е., Писарева Т. Е. Теория педагогики. Воронеж : Кварта, 2009. 612 с. URL : <http://teoria.ru>.
12. Поляков С. Д. Психопедагогика : модель предмета и экспериментальное исследование. *Психология обучения*. 2009. № 7. С. 4–16.
13. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Москва : Педагогика, 1973. 423 с.
14. Старостина О. В. Теоретичні основи педагогічних ідей Е. Стоунса в контексті розвитку педагогічної науки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 35. С. 74–80.
15. Стоунс Э. Психопедагогика : психологическая теория и практика обучения / Э. Стоунс ; пер. с англ. под ред. Н. Ф. Талызиной. Москва : Педагогика, 1984. 472 с.
16. Цурковский Я. И. Интегральная методика психологического исследования спортсменов и её теоретическое обоснование. *Ученые записки ЛГИФК*. Вып. II. Львов: изд-во Львовского ун-та, 1959. С. 101–146.
17. Цурковский Я. И. Теория и практика исследования контрольных психических процессов у спортсменов (Собственные исследования), главы 1 и 2. *Труды Львовского Государственного института физической культуры*. Львов, 1958. Т. III. С. 265–324.

УДК 159.953.5-057.87-044.332(477.82)(045)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Алла АХАНОВА

Луцький педагогічний коледж

У статті розглядаються психологічні аспекти адаптації першокурсників в умовах закладу вищої освіти.

Ключові слова: *адаптація, професійна адаптація, соціальна адаптація, психологічна адаптація, першокурсник.*

Проблема адаптації першокурсників широко обговорюється в системі вищої освіти і не випадково: від успішності цього процесу багато в чому залежить подальша професійна кар'єра й особистісний розвиток майбутнього фахівця. Традиційно адаптація передбачає активне пристосування індивіда до умов середовища: як фізичного, так і соціального.

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідниками ще не вироблено єдиної думки про його зміст. Так, одні автори розглядають адаптацію як процес, результат «пристосування», а інші як «взаємодію» людини з людиною (певним колективом, групою), або як «взаємодію» людини і середовища.

Адаптація – результат (і процес) взаємодії єдності індивіда і навколишнього середовища, що забезпечує оптимальне його пристосування до життя і діяльності [5, с. 60]. Процес адаптації передбачає, перш за все, активність самого суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно до конкретних умов життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (в даному випадку першокурс-

ника) з новими людьми й обставинами. Адаптація містить у собі складні, багатогранні взаємини людини з довкіллям.

Процес адаптації першокурсників в умовах закладу вищої освіти дозволяє виділити такі головні труднощі: переживання, пов'язані з перехідним періодом (від шкільного до дорослого життя); невизначеність мотивації вибору професії; недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії та вчинки; невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів і батьків; нові умови діяльності студента у закладах вищої освіти – це якісно інша система співвідношення відповідальності та залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки; пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах; налагодження побуту і самообслуговування, особливо в умовах проживання в гуртожитку; відсутність навичок самостійної роботи та ін. [2].

Знання індивідуальних особливостей студента, на основі яких будується система включення його в нові види діяльності та нове коло спілкування, дає можливість уникнути дезадаптаційного синдрому, зробити процес адаптації психологічно комфортним. Багатовимірну систему зовнішньої та внутрішньої адаптації ми можемо визначити як «соціально-психологічна адаптація», складовими якої є: професійна адаптація; профорієнтаційна адаптація; адаптація до навчального процесу (дидактична адаптація).

Одним із найважливіших аспектів професійної адаптації є мотиваційно-особистісний, пов'язаний із формуванням позитивних навчальних мотивів і особистісних якостей майбутнього спеціаліста. Мотиви визначають характер соціально-психологічної адаптації, місце, яке займає спілкування в діяльності студента, особливості його переживань, пов'язаних із його соціальним статусом і т. ін. У розвитку особистості майбутнього спеціаліста особливе значення має формування позитивних мотивів дійових цілей, оскільки мотиви та цілі є найважливішими детермінантами діяльності. Виділяють різні класи навчальних мотивів студентів: широкі соціальні, в яких відображається суспільна значущість навчання; професійні, які відображають значущість навчальної діяльності для оволодіння майбутньою професією; пізнавальні, пов'язані з потребою в нових знаннях, їх нерідко називають позитивними або внутрішніми мотивами, оскільки вони безпосередньо пов'язані зі змістом навчальної діяльності.

Крім зазначених внутрішніх, виділяють ще так звані зовнішні мотиви, не пов'язані безпосередньо зі змістом навчальної діяльності, що орієнтують на цінності, які лежать за її межами та не входять в її зміст. Це, перш за все, мотиви матеріального заохочення (стипендія і т. ін.), утилітарні (особиста вигода, благополуччя та забезпеченість завдяки вишівському диплому).

Виділяють такі види адаптації: соціальна адаптація: пристосування індивіда до групи, всього студентського колективу; прийняття нормативно-правових вимог перебування у ВНЗ; осмислене прийняття норм моралі та культури; адаптація до умов проживання в гуртожитку; біологічна адаптація: адаптація організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), режиму праці, сну, фізичних і нервових навантажень; режиму і якості харчування; психологічна

адаптація: стан психологічного задоволення (незадоволення), комфорту (дискомфорту), відчуття внутрішньої та зовнішньої гармонії (дисгармонії) від успішності (неуспішності), професійної, соціальної та біологічної адаптацій, вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності [5, с. 65].

Рушійним моментом соціально-психологічної адаптації є певна розбіжність між особистими планами, звичками, здібностями студента і тим становищем, яке він займає в групі, на курсі, ЗВО, тими вимогами, які ставляться до нього як студента. Звідси бере початок прагнення, характерне для більшості першокурсників, – зміцнити своє становище самовідданою навчальною працею, завоювати авторитет активною участю в громадському житті навчального закладу, науковій роботі.

Важливу роль у процесі соціально-психологічної адаптації відіграє студентська академічна група. Взагалі група є одним із найвирішальніших мікросоціальних факторів формування особистості, а також одним із найдієвіших засобів виховання. Тут відбувається трудове, ідейне і моральне виховання, формуються колективістські риси особистості студента. Великий вплив справляє група на формування етичної культури, почуття відповідальності за доручену справу, причетності до діяльності та традицій колективу ЗВО. Те, як складатимуться відносини першокурсника з групою, значною мірою впливатиме на швидкість і ефективність його адаптації в ЗВО.

До чинників професійної адаптації відносять: ставлення студентів до обраної професії та бажання працювати в певній галузі знань; прагнення поглибити знання про особливості професії, стати фахівцем в обраній спеціальності; рівень підготовки абітурієнта до навчання у вищому навчальному закладі: відповідність обсягу і рівня знань, умінь і навичок абітурієнта вимогам освітнього процесу; потреба абітурієнта в навчальній діяльності; усвідомлення необхідності засвоєння визначеного обсягу знань для отримання професійної освіти; стійкий інтерес до предметів спеціального і загального циклу; набуття навичок самостійності в навчальній і науковій праці; потреба самоосвіти; уміння застосовувати знання на практиці; структура й організація навчального процесу; професійна та педагогічна компетентність викладачів навчального закладу; наявність інституту кураторства; педагогічний і психологічний моніторинг ходу навчально-виховного процесу; індивідуальний підхід до студента незалежно від показників успішності; задоволеність міжособистісними відносинами у студентській групі та ін.

До чинників соціальної адаптації відносять: рівень розвитку духовності індивіда; рівень соціальної та моральної зрілості; рівень психологічної культури; рівень культури поведінки; рівень правової культури; рівень мовленнєвої культури; індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів; бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу; комунікативні властивості індивіда; вироблення особистісного стилю поведінки, здатність до її кореляції; реалізація у навчальному закладі принципів педагогіки співробітництва та ін.

До чинників біологічної адаптації відносять: загальний стан здоров'я і тип організації нервової діяльності; санітарно-гігієнічні умови навчання; організація побуту, харчування, відпочинку студентів.

Визначення й аналіз чинників психологічної адаптації ускладнені тим, що психологічна адаптація, з одного боку, є умовою різних адаптаційних процесів, а з іншого – вона є їх кінцевим результатом як певний психологічний стан задоволення (незадоволення), комфорту, гармонії. Тому чинниками психологічної адаптації є: успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптацій (професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість соціально значущих здібностей, якостей, становище в колективі, задоволення (незадоволення) особистим статусом, можливість прояву індивідуальності та ін.); характерологічні особливості та якості особистості; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності; наявність служби психологічної підтримки; розробка і впровадження соціально-психологічних засобів формування і корекції адаптованості студентів перших курсів вищого навчального закладу [1].

Запропонована класифікація дозволяє розглядати адаптацію студентів як комплексний, динамічний процес, зумовлений взаємодією профорієнтаційних, соціальних, біологічних і психологічних факторів. Важливим аспектом системи адаптації студентів в умовах закладу вищої освіти є визначення критеріїв адаптації. Виділяють як внутрішні, так і зовнішні критерії процесу та результату соціально-психологічної адаптації.

Визначальним внутрішнім критерієм адаптації студента в умовах закладу вищої освіти й узагальненим критерієм адаптації загалом є стан задоволення процесом і результатом професійної, соціальної та біологічної адаптації. Причому даний стан не є результатом пристосування до об'єкта адаптації, а результатом взаємодії людини з відповідним середовищем.

Взаємодія передбачає процес взаємовпливу, що приводить до зміни як людських якостей, так і самого об'єкта. Взаємодія тісно пов'язана з визнанням активної ролі особистості в процесі адаптації та з підвищенням статусу свідомої перетворювальної поведінки. Тому важливим є розвиток у людини відповідних властивостей, які б, з одного боку, були чинниками впливу на об'єкт (середовище) адаптації, а з іншого – виступали внутрішніми детермінантами і складовими стану задоволення процесом і результатом адаптації. До них ми можемо віднести такі: висока мотивація розвитку духовності, соціальної, професійної компетентності та самоактуалізації загалом; адекватність самооцінки; почуття власної гідності; розвиток внутрішньої свободи; здатність відстоювати свої переконання; здатність будувати конструктивні взаємини; здатність керувати своїм емоційним станом; розвинуті комунікативні здібності; розвинуті механізми саморефлексії; усвідомлення потреби самоосвіти; конструктивне ставлення до критики інших; відкритість; мотивована критика власного сценарію і стратегій поведінки; повага до людини; бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу; стан здоров'я людини та ін.

До зовнішніх критеріїв відносять: виконання студентами правил і вимог освітнього процесу; пристосування до характеру, змісту, умов і організації освітнього процесу; навички самостійності в навчальній і науковій сферах; реалізація завдань самоосвіти; уміння застосовувати знання на практиці; актуалізація в життєдіяльності особистості високого рівня соціальної та моральної зрілості, психологічної культури, правової культури, мовленнєвої культури, культури

поведінки, рівня розвитку духовності особистості загалом; участь у суспільному житті навчального закладу; міжособистісні взаємини студента у студентському середовищі (групі); безконфліктна поведінка; комунікативна компетентність; вироблення власного стилю поведінки та ін. [2].

Проблема адаптації першокурсників широко обговорюється в системі вищої освіти і не випадково: від успішності цього процесу багато в чому залежить подальша професійна кар'єра й особистісний розвиток майбутнього фахівця. Традиційно адаптація передбачає активне пристосування індивіда до умов середовища як фізичного, так і соціального.

Здатність до такого пристосування визначається як адаптивність/неадаптивність і відображає узгодженість/неузгодженість і відповідність між цілями і результатами, яких досягає індивід у процесі виконання певного виду діяльності. Ми не ставили за мету глибокий теоретичний аналіз проблеми адаптації першокурсників. Це зроблено у відповідній психологічній літературі. Проте певні теоретичні обґрунтування, якими ми керувалися і котрі відображені у відповідних дослідженнях, все-таки зазначимо. Так, прийнято розрізняти три форми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО:

1. Формальна, яка торкається пізнавально-інформаційного пристосування до нового оточення, структури вищої школи, змісту навчання в ній, її традицій, своїх обов'язків. Помічено, що абітурієнт – це вчорашній школяр. Таким він залишається від початку здачі випускних екзаменів у школі до останнього екзамену першої сесії. Саме цим пояснюються розтягнуті строки адаптації студентів-першокурсників до нової системи навчання, до нового способу життя, утворення нового динамічного стереотипу, і це є однією з причин низької успішності студентів першого курсу під час зимової сесії.

2. Соціально-психологічна (суспільна) адаптація відображає процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) групи студентів-першокурсників та інтеграцію цієї групи зі студентським оточенням в цілому. У цьому контексті основною функцією адаптації є прийняття індивідом норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії, які в ньому склалися, формальних і неформальних зв'язків, а також форм навчальної діяльності.

3. Дидактична форма адаптації торкається проблеми підготовки до нових форм і методів навчальної роботи у ЗВО і відображає, в першу чергу, інтелектуальні можливості студентів-першокурсників [5].

Крім того, прийнято розрізняти активну і пасивну форми адаптації, а також дезадаптацію, які відображають певну особистісну позицію першокурсників стосовно навчання у ЗВО. Активна адаптація, перш за все, сприяє успішній соціалізації в цілому. Індивід не лише приймає норми і цінності нового соціального середовища, але й буде своєю діяльністю, відносинами з людьми на їх основі. При цьому у такої людини нерідко формуються все нові й нові різноманітні цілі, причому найголовнішою з них стає повна власна реалізація в новому соціальному середовищі. Коло спілкування й інтересів у людини з активною адаптацією широкі [3].

Пасивна адаптація притаманна індивіду, який приймає норми і цінності, але за принципом «Я – як усі» і не прагне будь-що змінювати, навіть якщо це в його

го силах. Пасивна адаптація проявляється у наявності простих цілей і нескладних видів діяльності, проте коло спілкування і вирішуваних проблем ширше порівняно з рівнем дезадаптації.

Отже, проблема психологічної адаптації першокурсників настільки багатогранна і складна, що потрібне проведення подальших експериментальних досліджень, спрямованих на поглиблення вивчення цього процесу.

Бібліографія

1. Асиркіна Г. П. Організаційно-педагогічна структура соціальної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищих закладах освіти. *Проблеми освіти : науково-методичний збірник*. 2006. Вип. 44. С. 55–59.
2. Гоцман О. Адаптація першокурсників до умов навчання у ВНЗ: основні труднощі та шляхи їх подолання. *Проблеми освіти : науково-методичний збірник*. 2007. Вип. 3. С. 48–51.
3. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2004. № 4. С. 107–112.
4. Музика Л. Адаптація першокурсників до умов вищого навчального закладу як соціально-педагогічна проблема. *Проблеми освіти : науково-методичний збірник*. 2010. Вип. 11. С. 44–47.
5. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : підручник. 2-е вид. Київ: Каравела, 2008. 352 с.

УДК 159.932:756.077.5

МОТИВАЦІЙНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА ЗВО ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ТА ЇЇ АНАЛІЗ

Ольга БАКЛИЦЬКА,

Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського

Іван БАКЛИЦЬКИЙ,

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Сергій МЕДИНСЬКИЙ,

Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського

Базовою підструктурою особистості студентського віку, яка формує соціально значущі професійні якості, є система мотивації. Метою роботи було вивчення мотивації студентської молоді та її зв'язок з індивідуально-психологічними властивостями особистості. Так, доведено, що мотивація досягнення успіху зумовлюється емоційною стійкістю, високою нормативністю і самоконтролем, сміливістю, практичністю, впевненістю в собі. Уникнення невдачі тісно пов'язане з нестійкістю, експресивністю, нерішучістю, тривожністю, нонконформізмом, низьким самоконтролем.

Ключові слова: *мотиваційний компонент, тестові методики, мотиви досягнення успіху й уникнення невдач, симптомокомплекси якостей.*

Значна роль у процесі формування особистості відводиться психологічним наукам. До фахівців, які займалися проблемами дослідження психіки спортсмена, особливостями протікання його психічних функцій в екстремальних умовах і форму-