

РОЗВИТОК АДАПТИВНОСТІ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ІЗ МЕТОЮ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Лещенко Т.О., Юфименко В.Г., Самойленко І.В., Владимірова В.І.
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Навчання в іноземному вищому закладі освіти для сучасної молоді людини - один із найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених ментальних, соціальних, кліматичних та інших умов і умов нової діяльності є нагальною потребою для кожного, хто переступив поріг ВНЗ. Нині, згідно з Болонською конвенцією, здійснюється перехід на новітні моделі навчання, істотно змінюються навчальні плани, форми організації занять, критерії оцінювання знань, упроваджуються нові педагогічні технології та стандарти освіти. Основний вид діяльності студента - професійне навчання, стає більш складним за формами та змістом, а тому підвищує вимоги до особистості. Для неї важливо іти шляхом саморозвитку та самореалізації.

Спроможність адаптуватися, долати труднощі, віднайти своє місце в життєвому просторі є вирішальним чинником молоді людини, а в майбутньому - фахівця з вищою освітою. У ВНЗ процес навчання першокурсників налагоджується непросто, характеризується високою динамічністю психічних процесів і станів, які зумовлені зміною соціального та ментального довкілля. Зокрема, вступ до навчального закладу в значній частині молоді супроводжується дезадаптацією, яка спричинена новизною студентського статусу, підвищеними вимогами з боку професорсько-викладацького складу, напруженістю та жорстким режимом навчання, збільшенням обсягу самостійної роботи і відповідальності загалом. Усе це вимагає від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей для успішного входження в нове оточення та якісно інший ритм життєдіяльності.

Актуальним проблемам адаптації молоді до нових умов життєдіяльності та взаємин у соціальній групі присвячені праці вітчизняних (В.Л. Кікоть, В.А. Петровський, О.В. Симо-ненко, Т.В. Середя, О.І. Гончаров, А.Д. Ерднієв, М.І. Лісіна, А.В. Фурман) та зарубіжних учених (Е. Еріксон, Д. Клаузен, З. Фрейд та ін.). В окремих психологічних дослідженнях вирішуються завдання адаптації молоді до навчання у вищих навчальних закладах (О.І. Борисенко, А.В. Захарова, В.А. Кан-Калік, М.В. Левченко, О.Т. Мороз, В.С. Штифурак та ін.). Увага дослідників в основному зосереджується на вивченні різноманітних факторів, у тому числі й особистісних властивостей, які спричиняють процес дезадаптації першокурсників.

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 не

лише порушується особистісно-професійний розвиток, а й знижуються психофізіологічні можливості організму, уможливаються розлади здоров'я .

Особливу вагомість адаптаційні процеси набувають за умов зміни середовища життєдіяльності, які найважливіші на початкових етапах навчання юнаків і дівчат у ВНЗ. Вони вимагають від молодої людини активації механізмів адаптації і часто призводять до стану психологічного перенапруження. Так, доведено, що формування нового стереотипу поведінки упродовж першого року навчання призводить до дезадаптаційного синдрому в 35-40% першокурсників. Будь-які істотні зміни в навчальному процесі, особливо несподівані, можуть ускладнити і без того непрості механізми пристосування. Тут істотний вплив на перебіг процесів соціально-психологічної адаптації студентів мають такі чинники, як ставлення до обраного фаху, професійне спрямування, особистісне самовизначення, система ціннісних орієнтацій, індивідуально-типологічні особливості, ґрунтовність при-власнених кожним соціальних норм тощо.

Аналіз науково-педагогічних, психологічних досліджень цієї проблеми дає можливість виділити поняття:

професійна адаптація у вузі - процес залучення особистості до професії, який виявляється в засвоєнні знань, опануванні вмінь, навичок, необхідних для майбутньої професії. Пристосування до структури вищої школи, загального змісту та окремих компонентів навчального процесу;

дидактична адаптація - пристосування студентів до нової для них системи навчання. Пристосування може проходити відносно швидко, так і відносно повільно. Оперативна адаптація залежить, по-перше, від тісного зв'язку методів навчання між середньою школою і вишом, по-друге, від самостійності та творчого мислення, які вже стали самостійними рисами особистості, по-третє, від повної зорієнтованості в професії й стійкого бажання оволодіти програмою вишу;

соціально-психологічна - пристосування до групи, стосунк у ній, вироблення особистого стилю поведінки .

Отже, початок навчання в академії — це досить складний і багатогранний процес адаптації в житті кожного студента, до якого входить активне пристосування до нових умов життя, залучення в кардинально новий вид діяльності, пристосування до нового соціального середовища. Важливим аспектом соціальної адаптації вважається прийняття індивідом нової соціальної ролі.

За час навчання в академії в житті студентів відбуваються значні зміни як психологічного, так і соціального плану. Зокрема, відбувається якісний стрибок від позиції школяра до соціально-психологічної позиції майбутнього спеціаліста, тобто від позиції учнівської молоді до позиції Керівника, професіонала.

Помилково вважати, що першокурсники - це цілковито самостійні, морально та соціально зрілі суб'єкти. Адаптація випускників середньої школи до системи навчання у вузах - це багаторівневе і багатопланове явище, яке базується на багатьох механізмах: звикання, пристосування, відтворення,

взаємодоповнення, творення, управління та самоуправління. Процес адаптації - це інтеграція впливів різноманітних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Дослідження показали, що більшість студентів I курсу (96,4%) перебувають у матеріальній залежності від батьків і родичів; 59,2% першокурсників підкреслюють і свою психологічну залежність від батьків, сім'ї; 89,5% відмічають психологічну залежність від друзів. Фактично всі іноземні студенти (98,7%) нудьгують за домом, родичами, друзями, в 71 % — проблеми та складнощі з новим режимом дня, організацією харчування, відпочинку, самостійною підготовкою тощо. За результатами численних діагностичних процедур (бесіда, анкетування, спостереження, експертне оцінювання) на сьогодні є можливість виокремити кілька груп труднощів у навчанні студентів-першокурсників.

Психологічна невідповідність до нових соціальних умов шкодить загальному стану здоров'я студентів, послаблює увагу, пам'ять, мислення, волю. Виникає стан емоційного напруження, яке, як відомо, може стати патогенною основою різних хвороб: руйнується гармонія та чіткість поведінки, які призводять до нервових розладів. У цьому разі виникають протиріччя між внутрішніми можливостями студента та зовнішніми труднощами. Фактори, які призводять до виникнення емоційної напруженості:

недостатня кількість інформації, її протиріччя, надмірна різноманітність чи монотонність;

недостатньо сформовані такі риси особистості як готовність до навчання, здатність навчатись самостійно, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння раціонально планувати свій робочий час для самостійної підготовки;

оцінка роботи як такої, що перевищує можливості студента за обсягом чи ступенем важкості, невизначені вимоги, критичні обставини чи ризик під час прийняття рішень.

Тривале емоційне напруження характеризується явищами загальної дезінтеграції, які виявляються в ослабленні регуляторних впливів на основні вегетативні функції.

Ускладненню процесу адаптації сприяє також перелом звичних уявлень та інтересів, тобто їх звуження та певна професіоналізація. Разом із тим розширюється коло інтересів, пов'язаних із обраною професією, підвищуються інтелектуальні, естетичні, етичні та матеріальні потреби. Всі наведені комплекси діють на організм першокурсника як *невдачі*, захисні реакції, емоції, тобто все те, що пов'язане зі стресом. Стресові ситуації порушують адаптацію і пристосування людини до середовища. Результатом стресових ситуацій є низька успішність на першій зимовій сесії, високий рівень захворюваності.

Порівняння функціонального стану організму студента протягом навчання у виші показало, що в період адаптації менш виражена збудливість нервових клітин кори головного мозку, нижчий рівень працездатності, організм працює з великою напруженістю та інтенсивністю, часто зустрічаються випадки вегетативної дистонії, підвищена інтенсивність енергетичних процесів.

Студентам, які мають низьку успішність у навчанні, характерні зневага інтересами оточення, специфічне ставлення до загальноприйнятих норм суспільної поведінки, ригідність мислення тощо.

Усе це ще раз нагадує про важливість психолого-педагогічної допомоги, кураторської підтримки, етичного керівництва процесом адаптації першокурсників. В іншому разі студент ітиме шляхом спроб і помилок, які інколи серйозно шкодять його подальшій діяльності. Першокурсники пристосуються до студентського життя, обравши, можливо, не найкращий шлях і далеко не оптимальний та здоровий спосіб життя.

Ураховуючи те, що будь-яка професійна діяльність, у тому числі й навчальна, містить у собі небезпеку виникнення професійних хвороб, необхідно з перших днів занять у масштабах академії проводити роз'яснювальну й інформаційну роботу, організовувати психолого-медичну допомогу в прищепленні першокурсникам норм здорового способу життя. На жаль, практика свідчить про відсутність системи роботи в сучасному вищому навчальному закладі з основних видів адаптаційної допомоги першокурсникам. А саме в цей період студентська молодь відчуває сильний вплив соціуму, який формує її світогляд і характер.

Отже, на процес адаптації першокурсників впливає низка факторів, головними з яких є гарні побутові умови, цікаве дозвілля, знання і вміння свідомо долати труднощі й проблеми адаптаційного періоду, задоволення навчальним процесом і соціальним оточенням.

Умови навчання у виші ставлять підвищені вимоги до адаптаційних механізмів студентів. Більшість нервово-психічних та психосоматичних розладів, які в цих умовах виникають у студентів, є наслідком порушення процесу адаптації до умов навчання і виражають нестійкість адаптаційних механізмів у тривалих і короткочасних екстремальних ситуаціях. Тому розвиток адаптивності в студентів є актуальним науково-практичним завданням, від вирішення якого значною мірою залежить підвищення ефективності діяльності, а також збереження і зміцнення психосоматичного здоров'я студентів.