

УДК 364-787.522:378.-057.875

DOI:10.31339/2617-9598-2018-1(1)-20-26

Березовська Л.І.

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології,  
Мукачівський державний університет

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** Стаття присвячена проблемі адаптації студентів першого курсу до закладу вищої освіти. Розкрито окремі теоретичні основи розуміння адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти. Представлено результати емпіричного дослідження адаптованості студентів першого курсу до навчальної групи та навчальної діяльності. Описано отримані дані анкетування щодо задоволеності умовами навчання у закладі вищої освіти. Проаналізовано мотивацію, якою керуються у навчанні студенти першого курсу (отримання диплому, набуття знань, оволодіння професією). Визначено взаємозалежність між проявами адаптованості у закладі вищої освіти та проявом особистісної та ситуативної тривожності. Окреслено перспективи подальшого дослідження.*

***Ключові слова:** адаптованість до навчання, адаптованість до навчальної групи, мотивація до навчання, особистісна тривожність, ситуативна тривожність.*

Для сучасної молоді час вступ до закладу вищої освіти є значним та вагомим етапом у здобутті омріяної та бажаної професії. Позитивні емоції, сподівання, очікування сприяють їхній адаптації до тих нових умов, в які вони потрапили. Однак, частина юнаків та дівчат потрапляючи у нові, незвичні для них умови не може швидко і добре адаптуватися, адже ламається їхній динамічний стереотип і пов'язаних з ним емоційних переживань. Першокурсники тривожаться, хоч і намагаються, але інколи не можуть контролювати свої негативні емоції, і як наслідок у них виникає дезадаптація. Нерідко так буває, що соціально-психологічна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника.

Вирішення питання адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти хвилює цілу низку вітчизняних науковців. Так, дослідження проблеми адаптації студентів до навчання (Т. Алексеєва, О. Венгер, В. Гамов, О. Гречишкіна, Г. Левківська, Є. Резнікова, О. Солодухова, Ф. Хайруллін, А. Фурман та ін.); соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання (І. Бех, М. Вієвська, Л. Красовська, Н. Фролова та ін.); педагогічні аспекти адаптації студентів досліджуються у працях В. Штифурак, В. Сорочинської та ін.; труднощі початкового етапу навчання і чинники, що впливають на процес адаптації, у своїх роботах розкривають А. Андреева, Ю. Бохонкова, С. Гапонова, В. Острова, О. Прудська; програму дослідження соціально-психологічних чинників адаптації молоді до навчання у закладах вищої освіти та майбутньої професії розробили В. Каземіренко та інші науковці. Ціла низка вчених (М. Вієвська, Л. Красовська, О. Стягунова, Н. Дятленко, О. Маріна, Л. Гармаш, Н. Коцур, Т. Буяльська, М. Прищак та ін.) роблять акцент на важливості адаптації першокурсників до

навчання, адже саме вони відчують різку зміну багатьох аспектів свого життя і вважають, що успішність перебігу процесу адаптації є запорукою успішного подальшого функціонування у певній структурі у певному соціумі [1].

З метою визначення процесу адаптації до навчання до закладу вищої освіти студентів ми провели емпіричне дослідження. В опитуванні прийняли участь 77 студентів першого курсу педагогічного та гуманітарного факультетів Мукачівського державного університету Закарпатської області. В якості психодіагностичного інструментарію ми використали такі методики: анкета «Задоволеність умовами навчання у закладі вищої освіти»; методика дослідження адаптованості студентів у ВУЗі (Т.Д. Дубовицька, А.В. Крилова); методика «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна); методика дослідження оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна [2]. Результати описано з використанням методів математичної статистики.

Адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти здійснюється під впливом багатьох чинників. Ці чинники пов'язані як із соціальним оточенням, так і з внутрішніми характеристиками молоді. До них належать внутрішні настанови особистості, когнітивна та емоційна оцінка нової ситуації, емоції, мотиви особистості, соціальна ситуація, сім'я, можливості батьків, власні бажання, вплив друзів та інше.

Опитування за анкетною «Задоволеність умовами навчання у закладі вищої освіти» показало, що для переважної кількості студентів домінуючою причиною вибору даного закладу вищої освіти було наявною обрана ними спеціальність, за якою готуються спеціалісти їхнього профілю. Організація навчального процесу у даному закладі вищої освіти та обрана спеціальність відповідає їхнім уявленням. Також студенти зазначили, що їхній рівень загальноосвітньої підготовки не зовсім відповідає вимогам закладу вищої освіти. Більшість студентів у своїй академічній групі морально-психологічний клімат оцінили як здоровий, оптимістичний, доброзичливий. Найбільші труднощі студенти-першокурсники відчувають в освоєнні циклу точних наук та гуманітарних дисциплін. З боку кураторів студенти першого курсу відчувають зацікавлене відношення і допомогу. Від куратора вони бажають одержати таку допомогу: поради загального характеру, моральну підтримку, допомогу у навчанні та особистісного характеру, допомогу в організаційних питаннях та психологічну підтримку.

За методикою дослідження адаптованості студентів у ВУЗі (Т.Д. Дубовицька, А.В. Крилова) з'ясовано, що в цілому тільки 17 (22%) студентів-першокурсників є адаптованими до навчальної групи. В їхній навчальній групі їм комфортно, легко спілкуються з однокурсниками, дотримуються групових норм та правил. Якщо потребують допомоги, то звертаються до однокурсників. 13 (16,8%) студентів-першокурсників не адаптовані до

навчальної групи. Мають труднощі у спілкуванні з однокурсниками, стримані у відносинах, важко знаходять спільну мову з однокурсниками. Не приймають групові норми і правила. А також не можуть звернутися до одногрупників за допомогою. Інші досліджувані мають середній рівень адаптованості до навчальної групи, що за успішної систематичної роботи педагогічного колективу, психологічної служби та самих студентів дозволить їм успішно адаптуватися.

Якщо адаптованість до навчальної групи є більш менш нормальною, то результати дослідження адаптації до навчальної діяльності вказали нам на значні труднощі. Тільки 14 (18,2%) студентів-першокурсників показали високий рівень адаптованості до навчальної діяльності. Засвоєння навчальних предметів для них не є проблемою, успішно і вчасно виконують навчальні завдання. В разі потреби можуть звернутися за допомогою до викладача, вільно висловлюють свої думки, можуть проявити свою індивідуальність і здібності на заняттях. Значна частина, а саме 31 (40,2%) студент-першокурсник має низький рівень адаптованості до навчальної діяльності. Вони важко засвоюють навчальний матеріал і виконують навчальні завдання; їм важко виступати на заняттях, висловлювати свої думки. А це фактично підтверджує дані, що визначено в результаті анкетування, в частині, де першокурсники зазначили про недостатній рівень у них загальноосвітньої підготовки в школі.

Порівняння індивідуальних даних адаптованості показало, що ті студенти, що мають низький рівень адаптованості до навчальної діяльності проявляють і низький та середній (але наближений до низького рівня значень) рівні адаптованості до навчальної групи.

Таким чином, в цілому тільки близько п'ятої студентів є адаптованими до навчальної групи та навчальної діяльності. Не великий відсоток (16,8%) студентів, що проявляють низький рівень адаптованості до навчальної групи. Значно більше студентів-першокурсників (40,2%) не є адаптованими до навчальної діяльності на даному етапі. А це свідчить про те, що дані студенти потребують комплексної допомоги психологів, кураторів, викладачів.

Адаптація до навчальної діяльності та групи, успішність навчання студентів на першому курсі багато в чому визначається їхніми мотиваційними настановами. Як показали нам результати анкетування більшість вчорашніх абітурієнтів обрала професію за бажанням, свідомо. Отримання професійних знань та умінь починається з навчальної діяльності, в якій більшість першокурсників безпосередньо керується навчальними мотивами.

За методикою «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна) визначено 26 (33,8%) студентів першого курсу, які спрямовані у своїй мотивації до отримання обраної спеціальності на отримання знань, тобто навчальна діяльність у них є основною. 15 (19,5%) студентів-першокурсників у своїх навчальних мотивах спрямовані на оволодіння професією, тобто

майбутня професія для них є цікавою і вони хочуть отримати ті знання, які їм допоможуть у майбутньому працювати. А також значна частина студентів першого курсу спрямована на отримання диплому – таких студентів нами виділено 36 (46,7%) осіб. Тобто їх не цікавить сам процес навчання, накопичення знань, отримання практичних навичок, а тільки самий результат (диплом), який вони отримують в кінці навчання.

Аналіз середніх значень показав, що найбільше на оволодіння знаннями спрямована та група студентів, що має низький рівень адаптованості до групи. Дані відмінності нами визначено на рівні статистичної значущості ( $p = 0,036$ ). Щодо шкал «оволодіння професією» та «отримання диплому», то відмінностей у студентів з різним рівнем адаптованості не виявлено.

Таким чином, найбільша кількість студентів-першокурсників спрямовані на отримання диплому, менша кількість на набуття знань та найменше – на оволодіння професії.

З метою уточнення навчальної мотивації студентам було запропоновано перелік мотивів навчальної діяльності (методика «Мотивація навчальної діяльності» А.О. Реана, В.А. Якуніна). Вони їх розмістили за ступенем зменшення впливу на успішність навчальної діяльності. Опитування показало, що переважна більшість студентів-першокурсників найважливішими мотивами вважають: 1) стати висококваліфікованим спеціалістом, 2) забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності, 3) набути глибоких та міцних знань, 4) успішно навчатися, 5) складати іспити на «добре» і «відмінно», 6) отримати диплом, 7) досягти поваги викладачів, 8) досягти схвалення батьків та оточуючих, 9) постійно отримувати стипендію. Тобто значущою для студентів-першокурсників є зовнішня мотивація. Необхідні внутрішні мотиви для успішної системної навчальної діяльності мотиви розташувалися на останніх місцях: 10) успішно продовжити навчання на наступних курсах, 11) не запускати вивчення навчальних предметів, 12) отримати інтелектуальне задоволення, 13) бути постійно готовим до наступного заняття, 14) виконувати вимоги викладачів.

У процесі адаптації до навчання у закладах вищої освіти студенти-першокурсники часто переживають тривогу. Це може бути і як особистісна тривожність як особистісна риса, а також і ситуаційна тривожність як реакція на ті події, які відбуваються в оточуючому середовищі.

За методикою дослідження оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна визначено, що прояв тривожності залежить від рівня адаптованості студентів-першокурсників до навчальної групи.

У студентів високого рівня прояву адаптованості до навчальної групи особистісна тривожність середнього рівня ( $M = 38,06$ ;  $\sigma = 5,31$ ), реактивна тривожність також середнього рівня ( $M = 39,76$ ;  $\sigma = 6,07$ ). Із середнім рівнем прояву адаптованості тривожність більш

інтенсивніше проявляється: особистісна тривожність є середнього рівня, але майже на межі високого рівня ( $M = 44,36$ ;  $\sigma = 6,89$ ); реактивна тривожність знаходиться в межах високого рівня ( $M = 46,70$ ;  $\sigma = 7,16$ ). У студентів-першокурсників з низьким рівнем прояву адаптованості проявляється середній рівень особистісної тривожності ( $M = 43,46$ ;  $\sigma = 5,52$ ) та високий рівень реактивної тривожності ( $M = 47,85$ ;  $\sigma = 7,64$ ).

Таким чином, у дослідженій студентській групі спостерігається середній та високий рівень прояву як особистісної, так і реактивної тривожності. Однак реактивна тривожність більше проявляється у студентів першого курсу, що може бути пов'язано із переживанням адаптаційних процесів ними. Отже, на адаптацію студентів-першокурсників впливає тривожність як особистісна, так і реактивна.

Як показують результати вивчення адаптації студентів, деякі з них потребують психологічної допомоги щодо зниження ситуативної тривожності. Тривожність першокурсників пов'язана з переживанням соціального стресу, ситуаціями загрози престижу індивіда, самооцінці, самоповазі, фрустрацією потреби в досягненні успіху, проблемами та страхом у взаєминах із однолітками та викладачами. Тривожність і невпевненість студентів сприяє появі стресових станів та депресії. Підвищена тривожність студента призводить до розвитку синдрому психологічного виснаження, що на фізіологічному рівні виявляється у зниженні опору організму, загостренні хронічних захворювань, а це призводить до збільшення кількості пропусків занять через хворобу та до зниження успішності. Підвищена тривожність впливає на загальний психологічний клімат у групі, розвиток конфліктних ситуацій з однолітками, викладачами та батьками. Отже, в період адаптації першокурсники потребують кваліфікованої психологічної підтримки, особливої уваги з боку викладачів та батьків.

#### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

Таким чином, отримані результати свідчать, що очікування щодо навчання у даному закладі вищої освіти у минулих абітурієнтів справилися, вони отримують підтримку в процесі студентського життя.

Студенти першого курсу в цілому легше адаптуються до навчальної групи, ніж до навчальної діяльності у закладі вищої освіти.

Мотивація до навчальної діяльності визначається далекою перспективою – отримання майбутнього диплому, в меншій мірі набуттям знань та оволодінням професії.

Більш значущою для студентів-першокурсників є зовнішня мотивація. А внутрішні мотиви, що необхідні для успішної системної навчальної діяльності і які у майбутньому давали б кращий результат не є настільки значними для них.

Виявлений середній та високий рівень прояву як особистісної, так і реактивної тривожності у студентів є можливою перепорою для їхньої успішної адаптації як до навчальної групи, так і до навчальної діяльності.

Отримані результати визначають перспективи нашого дослідження, які ми вбачаємо у виробленні програм психологічного супроводу першокурсників з адаптації до закладу вищої освіти.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовская Л.И. Адаптация студентов к учёбе в высшем учебном заведении. / Л.И. Березовская, И.З. Гребя. // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». – 2016. – №2(4). – 196-200 с.
2. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології / Т.І. Пашукова, А.І. Допіра, Г.В. Дьяконов / за ред.. Т.І. Пашукової. – 2-ге вид., стер. – К. : Т-во «Знання», КОО, 2006. – 203 с.

### REFERENCES

1. Berezovskaya, L.I., 2016. Adaptatsiya studentov k uchebe v vysshem uchebnoy zavedenii [Adaptation of students to study in higher education]. Naukoviy visnik Mukachivskogo derzhavnogo universitetu. Serii «Pedagogika ta psikhologiya» №2(4), p.196-200.
2. Pashukova, T.I., 2006. Praktykum iz zahalnoi psikhologii [Workshop on general psychology]. za red.. T.I. Pashukovoi. 2-he vyd., ster. K.: T-vo «Znannia», KOO, p. 203.

***Аннотация.** Стаття посвящена проблеме адаптации студентов первого курса в заведение высшего образования. Раскрыты отдельные теоретические основы понимания адаптации студентов к обучению в заведении высшего образования. Представлены результаты эмпирического исследования адаптированности студентов первого курса к учебной группе и учебной деятельности. Описаны полученные данные анкетирования по удовлетворенности условиями обучения в заведении высшего образования. Проанализировано мотивацию, которой руководствуются в обучении студенты первого курса (получение диплома, приобретение знаний, овладение профессией). Определены взаимозависимость между проявлениями адаптированности в заведении высшего образования и проявлением личностной и ситуативной тревожности. Определены перспективы дальнейшего исследования.*

***Ключевые слова:** адаптация к обучению, адаптация к учебной группе, мотивация к обучению, личностная тревожность, ситуативная тревожность.*

***Summary.** Entering to higher educational establishment is a significant and important step for modern youth in getting precious and desirable profession. In the process of adaptation to learning, they experience both positive emotions, expectations and negative emotions, disappointments and difficulties. The success of the adaptation of the first year students is influenced by a number of external and internal factors.*

*The article is devoted to the problem of adaptation of first year students to higher educational establishment. Theoretical bases of understanding adaptation and disadaptation of students to studying at a higher educational institution have been revealed.*

*The results of the empirical study of adaptation of first year students to the study group and educational activities have been presented. The results of the questionnaire on satisfaction with the conditions of study at the higher educational establishment have been described. They live up to the expectations invested in studying at this higher educational establishment and receive support in the process of student's life.*

*Students who are adapted to the training group and educational activities and those who have a low level, ie, are not completely adapted, have been selected. It is noted that students with an average level of adaptability for the*

---

*systematic and integrated work of the teaching staff and psychological service will be able to successfully adapt and have no difficulty in the process of learning, communication and cooperation in the student's group.*

*The motivation, which guides first year students in studying (obtaining a diploma, acquiring knowledge, mastering a profession) has been analyzed. Motivation for educational activity is determined by a distant prospect - getting a future diploma, to a lesser extent, by acquiring knowledge and mastering the profession. More important for freshmen students is external motivation. And the internal motives that are necessary for a successful systemic learning activity and which in the future would give a better result are not so significant for them.*

*The interdependence between the manifestations of adaptability in the higher educational establishment and the manifestation of personal and situational anxiety has been determined. The average and high level of manifestation of both personal and reactive anxiety among freshmen students is a possible barrier for their successful adaptation both to the training group and to the educational activity.*

*The results obtained determine the prospects of study, which we consider in the developed programs of psychological support of the first year students in adapting to the higher educational establishment.*

**Key words:** *adaptability to study, adaptation to the study group, motivation for learning, personal anxiety, situational anxiety.*



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>