

*Лякишева А. В., Грицюк Л. К.*

Восточноевропейский национальный университет  
имени Леси Украинки  
г. Луцк, Волынская область, Украина

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ КАК ПРЕОДОЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация.* С началом обучения в высшем учебном заведении студенты первого курса попадают в сложную адаптивную ситуацию, обусловленную резким разрушением многолетнего привычного школьного, а также и бытового стереотипа, которая требует от первокурсников физического напряжения для приспособления к непривычной системе обучения; режиму труда и отдыха; новому коллективу.

*Ключевые слова:* социально-психологическая адаптация, первокурсники, адаптационный стресс.

*Lyakisheva A. V., Gritsuk L. K.*

Eastern European national University named after Lesya Ukrainka  
Lutsk, Volyns'ka oblast, Ukraine

## **SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FRESHMEN TO CONDITIONS OF STUDY AT THE UNIVERSITY AS OVERCOMING HEALTH RISKS**

*Abstract.* On beginning studies at a higher education institution first-year students fall into the complex adaptive situation, due to the dramatic destruction of many years of the usual school and household stereotype, which requires freshmen physical stress to adapt to the unusual system of education; regime of work and rest; the new team.

*Keywords:* socio-psychological adaptation of freshmen, the adaptation stress.

Актуальность проблемы. Социальная адаптация является непрерывным процессом и продолжается в течение всей жизни человека. Особенно интенсивной она является в период начала профессиональной подготовки, в частности с началом обучения в высшем учебном заведении.

Проблема адаптации личности рассматривается в научной литературе в различных аспектах: социально-психологическом, социологическом, социально-педагогической и т. п.. Ученых интересуют проблемы адаптации молодежи к труду и производственному коллективу (А. Борискин, Е. Камышев, Д. Колесов, В. Подмарков, Е. Якуба); к условиям высшего

учебного заведения (Д. Андреева, Р. Бибрих, Н. Войтович, А. Глузман, М. Дмитриева, Т. Куриленко, И. Наумченко, В. Щеколодкин и др.).

Исследователи рассматривают адаптацию студентов к обучению в высшем учебном заведении как комплексную проблему, выделяя в ней различные отдельные уровни и звенья, каждый из которых имеет свои специфические механизмы, обусловленные уровнем развития студента, группы и коллектива [1, с. 36].

Как правило, особенность адаптивной ситуации для студентов первого курса заключается в резком разрушении многолетнего привычного школьного, а часто и бытового стереотипа; в «приспособлении» студентов к новой системе обучения, режиму труда и отдыха, новому коллективу.

На педагогическом факультете Восточноевропейского университета имени Леси Украинки, в течение нескольких последних лет проводится изучение первокурсников относительно состояния их социально-психологической адаптации к условиям обучения в вузе, с целью профилактики негативных воздействий на состояние здоровья.

В ходе исследования ориентирами служат такие, определенные специалистами в этой области, показатели: позитивное эмоциональное состояние в адаптивной ситуации, которую переживает студент; положительное восприятие статуса «студент»; положительное ретроспективное сопоставление с предыдущей ситуацией; субъективность самооценки степени достигнутой адаптации; результаты и успешность в обучении; удовлетворение от официального и неофициального статуса в академгруппе; ощущение возможностей дальнейшего развития [3, с. 269].

Во время исследований выявлено ряд обстоятельств, которые обуславливают комплекс специфических адаптивных проблем. Большинство первокурсников факультета составляют девушки (свыше 90%), которые в основном приехали на учёбу из сельской местности. Это обстоятельство предопределяет условия их проживания (обмежитие, съемная квартира и т.п.). Именно поэтому приезжим студентам, кроме адаптации к условиям обучения в высшем учебном заведении, необходимо еще и адаптироваться к жизни в городе и новой бытовой среде.

Пребывание в стенах высшего учебного заведения в первые месяцы вызывает у большинства студентов повышенную тревожность, напряжение и волнение. Если адаптационные способности первокурсника не слишком высокие, необычные требования и ситуации учебного процесса могут вызвать адаптационный стресс: резкое повышение нервно-психического напряжения, чувство изолированности, одиночества, депрессивные состояния, эмоциональное возбуждение, снижение коммуникабельности, эмоциональной устойчивости, самоконтроля, социальной смелости. У студентов появляется чувство неполноценности в отношениях с однокурсниками, преподавателями, родителями. Неумение адап-

тироваться приводит к снижению успеваемости, сосредоточенности на учебных задачах, особенно это касается самостоятельной и творческой работы. У студентов, которые не могут успешно адаптироваться, возникают жалобы на плохое самочувствие, беспокойный сон. Они способны потерять интерес к учебе и к овладению избранной профессией. А также могут развиваться непродуктивные формы реагирования; симптомы нарушения поведения; эмоциональные расстройства [2, с.146-147].

Выводы. Исследование показало, что несмотря на совершеннолетие первокурсников, в течение первого семестра обучения они нуждаются в значительном внимании и социально-педагогической поддержке со стороны администрации вуза, преподавателей выпускающей кафедры, практических психологов, кураторов академгрупп, представителей студенческого самоуправления. Только при таких условиях возможно осуществление успешной адаптации студентов первого курса к обучению в вузе, предостережение и преодоление адаптационных стрессов.

#### ***Библиографический список***

1. Даниш Л. В. Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі / Л. В. Даниш. // Вісник психології і соціальної педагогіки – 2005.– №1. – С. 35-38.

2. Лякішева А. Методика викладання навчальних дисциплін соціально-педагогічного напрямку студентам ВНЗ : [навч.-метод. посіб.] / А. Лякішева, Л. Грицюк. – Луцьк : СЛУ ім. Лесі Українки, 2013. – 504 с.

3. Щеколодкин В.Ф. К вопросу психофизического здоровья студентов в гуманитарном вузе / В.Ф. Щеколодкин. // Проблемы сучасної педагогічної освіти. – К. : Пед. преса, 2001. – С. 268–271.

***Малахова Е. Э.***

Сибирский государственный университет физической культуры,  
г. Омск, Россия

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СЕНСОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*Аннотация.* Рассматриваются проблемы развития и формирования сенсомоторных способностей в сложно-координационных видах спорта на начальном этапе подготовки. На примере футбола представлены основные сенсомоторные качества, определяющие спортивный результат.

*Ключевые слова:* сенсомоторные способности, юные футболисты.