

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ВНЗ

*Дубчак Г. М., к. психол. н., доцент
Відкритий Міжнародний Університет розвитку людини «Україна»*

З метою вивчення особливостей процесу адаптації сучасних українських студентів в процесі навчання у ВНЗ нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 150 студентів ЧНУ ім. Ю. Федьковича. Серед досліджуваних було 24 чоловіків та 126 жінок. Тест хі-квадрат показав гомогенність груп студентів за віком, курсом та спеціальністю ($p \geq 0,05$).

Емпіричне дослідження здійснювалось у два етапи: на початку (вересень-жовтень) та в кінці навчального року (квітень-травень). У дослідженні було використано методику експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги та Бостонський тест стресостійкості [1; 2].

На основі критерію t-Student для залежних груп встановлено, що рівень психосоціального стресу студентів на початку навчального року є істотно нижчим ($M=1,21$; $\sigma=0,49$), ніж в кінці навчального року ($M=1,27$; $\sigma=0,50$): $t=-1,32$; $p \leq 0,05$. Ми припустили, що існують істотні відмінності в проявах психосоціальної напруги залежно від року навчання студентів, а тому порівняли показники психоемоційного стресу студентів першого та третього курсів. Вибір цих років навчання не є випадковим, адже вони є важливими етапами життя студентів: 1 курс є початком навчання у вузі, третій – початком інтенсивної професійної підготовки.

Аналіз результатів дослідження за роками навчання у вузі підтвердив наші припущення. Спільними для першокурсників та третьокурсників є істотно статистичні відмінності в рівнях задоволення умовами життя та основних життєвих потреб, однак характер цих змін прямо протилежний, а

са́ме, знижується на кінець року у студентів 1 курсу, а у третьокурсників істотно зростає ($p \leq 0,05$). В той час за шкалою задоволення життям в цілому різниця не істотна статистично ($p \geq 0,05$).

Таблиця 1

Показники рівнів психоемоційної напруги студентів 1 та 3 курсів (N=150)

Показники		1 курс		3 курс	
		Початок року	Кінець року	Початок року	Кінець року
Шкала здоров'я	М	3,50	3,49	3,45	3,61
	σ	0,73	0,69	0,50	0,49
Шкала психосоціального стресу	М	1,09	1,25	1,36	1,30
	σ	0,52	0,46	0,40	0,54
Шкала задоволеності життям в цілому	М	-7,14	-6,86	-5,00	-5,84
	σ	4,74	4,31	3,85	4,91
Шкала задоволеності умовами життя	М	53,70	50,84	51,58	54,50
	σ	8,04	5,81	5,60	5,52
Шкала задоволеності основних потреб	М	45,98	43,07	42,59	44,02
	σ	7,31	4,80	5,10	3,87

Ще однією відмінністю між студентами 1 та 3 курсів навчання є зростання рівня психосоціального стресу на кінець року у першокурсників, тоді як у третьокурсників ця різниця в рівні стресу не є істотною статистично ($p > 0,05$). Отримані дані, на нашу думку, можна пояснити перебігом адаптаційних процесів, які характерні для навчальної діяльності студентів першого курсу, тоді як третій курс навчання є стабільним етапом професійної підготовки студентів.

Слід зазначити, що дані аспекти не раз ставали предметом емпіричних досліджень, зокрема, становлення процесу адаптації студентів протягом усього періоду навчання у ВНЗ відобразили у своїх роботах В. П. Казміренко (2004), Т. В. Алексеєва (2004), Л. І. Дябел (2004) та ін. Зокрема, В. В. Овсяннікова (2014) вважає, що процес адаптації студентів проходить на декількох рівнях пристосування: до нової системи навчання;

до зміни режиму праці і відпочинку; до входження в новий колектив. Протягом перших курсів твориться студентський колектив, формуються навички і вміння раціональної розумової праці, усвідомлюється покликання до обраної праці, дозвілля, побуту, встановлюється система самоосвітньої діяльності і самовиховання професійно-значущих якостей.

Ряд авторів (О. І. Плотнікова, 2001; С. Т. Посохова, 2001; В. Д. Скрипник, 2005) відзначали, що формування адаптації студентів до навчального процесу у вузі завершується після закінчення першого семестру. Ми погоджуємось з І. М. Слободчиковим і вважаємо, що цей процес відбувається до закінчення навчання на першому курсі.

Наступним кроком нашого дослідження став аналіз рівня стресостійкості за Бостонським тестом, яка є найбільш складною і неоднозначною для дослідження й оцінки професійною якістю майбутнього фахівця. Аналіз критерію t-Studenta для незалежних груп показав, що в кінці навчального року у студентів 1 курсу рівень стресостійкості є істотно нижчим, ніж у студентів-третьоккурсників. На початку навчального року за рівнем стресостійкості відмінності між групами студентів статистично не значущі ($p \geq 0,05$).

Таблиця 2

Показники стресостійкості студентів 1 та 3 курсів (N=150)

Показники		Початок навчального року				Кінець навчального року			
		1 курс	3 курс	t	p	1 курс	3 курс	t	p
Рівень стресостійкості	M	28,42	30,53	-1,68	0,09	54,58	49,98	2,99	0,03
	σ	8,72	6,63			8,46	9,86		

Наведені дані свідчать про те, що у студентів першого курсу нові умови життя та навчання зумовлюють появу негативних психічних станів, які можуть утруднювати процес адаптації до навчання у вузі. До третього курсу адаптація студентів закінчується, що проявляється зменшенням

кількості негативних психічних станів.

Подальший аналіз даних на основі критерію t-Student для залежних груп показав змінність показників стресостійкості студентів протягом навчального року. Встановлено, що рівень стресового навантаження на початку року є істотно нижчим, ніж в кінці навчального року. Це означає, що на кінець навчального року зростає напруженість життя студентів, а рівень їхньої стресостійкості знижується. Виявлені відмінності в рівні стресостійкості студентів протягом навчального року є істотно статистичними.

Таким чином, на основі узагальнення результатів дослідження особливостей адаптації студентів у період навчання у ВНЗ можна констатувати, що:

- рівень психосоціального стресу у студентів першого курсу на початку навчального року є істотно нижчим, ніж в кінці року. У третьокурсників ці зміни не є істотними статистично.

- рівень задоволення умовами життя та основних життєвих потреб на кінець навчального року у першокурсників знижується, а у третьокурсників - зростає.

На підставі проаналізованих нами емпіричних даних можна вважати, що третій курс навчання у вузі, порівняно з першим, є стабільним етапом професійної підготовки.

Література:

1. Копина О. С. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников / О. С. Копина, Е. А. Сулова, Е. В. Заикин. – Вопросы психологии. – 1995. – № 3. – С. 120-124.
2. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.