

ЕМОЦІЙНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

Черушева Галина Батрбеківна,

к.п.н., доцент,

професор кафедри філософії,

права та соціально-гуманітарних дисциплін

Качанівська Єлизавета,

Качанівська Вікторія

Студенти фінансово-економічного факультету

Національна академія статистики, обліку та аудиту

м. Київ, Україна

Актуальність проблеми. Проблема адаптації студентів першокурсників одна з важливих психолого-педагогічних проблем сьогодення. Для молоді людини це пошук себе і свого місця в житті, опанування нової соціальної ролі, подолання труднощів, які виникають з перших кроків входження в нове освітнє середовище.

Успішна та швидка адаптація до нової освітньої системи є важливим чинником результативного процесу учіння та розвитку студента, а надалі й для фахівця сфери професійної діяльності.

Не маючи достатньої психологічної підготовки, вже на першому курсі студенти стикаються з проблемами різного характеру: нова, незвична для них організація навчального процесу, умови навчання, комунікація у різних студентських осередках, з викладачами та інше. Слід зазначити, що взаємовідносини, які складаються в студентському колективі першокурсників сприяють формуванню нового соціального статусу. В цей період руйнуються сформовані стереотипи життя, закріплені навички комунікативної та навчальної діяльності юнаків й дівчат, відбувається переоцінка цінностей та формування системи стійких поглядів на світ

Останні роки проблема адаптація особистості до нових соціально-психологічних умов життєдіяльності, зокрема до навчання у закладі вищої

освіти є предметом дослідження і дискусій науковців, психологів та педагогів. Вони виокремлюють адаптацію соціальну, освітню й психологічну.

Соціально-психологічна адаптація розкриває прийняття індивідом нової соціальної ролі, особливості взаємовідносин та формування власного стилю поведінки, встановленню дружніх та ділових контактів. *Освітня адаптація* пов'язана із пристосуванням до нового формату навчальної діяльності й організації навчального процесу

Мета статті – розкрити психологічні стани студентів в процесі адаптації до нового освітнього простору, проаналізувати прояви емоційної нестабільності в різних ситуаціях навчальної діяльності та комунікативних процесів.

Матеріали та методи. В дослідженні використовувались методи опитування, структурованого інтерв'ю, бесіди в студентських групах першокурсників.

Особлива увага вчених зосереджена на питаннях психічного здоров'я молоді. Вивченням емоційної сфери в юнацькому віці займалися: Л.І. Божович, Л.С. Виготський, К.С. Лебединська. Вітчизняні вчені І.Д. Бех, Є.О. Климов розглядали психологічні особливості професійного самовизначення юнаків [2]. Вивченню емоційної стійкості та афективної сфери юнаків присвячені праці К.В. Пилипенко, Б.Г. Бердник, М.В. Вовк, С.В. Харченко та інших. Дослідження О.В. Запорожець, О.І. Кульчицької та інших, спрямовані на виявлення певних закономірностей становлення емоційної сфери.

Е. Еріксон визначив кризу ідентичності в юнацькому віці, яка полягає у дисбалансі тотожності із власним «Я» та відчуттям належності до певної соціальної групи й проявляється у гнітючих сумнівах щодо себе, власних здібностей [7].

В науковій літературі дається різне тлумачення понять емоцій, емоційних станів. Так, емоційні стани розглядаються як мінливі психічні явища, як тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції, до яких відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу. [1].

Предметом аналізу були такі поняття як «емоційне вигорання», «емоційне виснаження», «емоційна нестабільність», «емоційна напруга». При всій відмінності цих понять вони взаємопов'язані між собою. Так, наприклад, емоційне виснаження розглядається як складова емоційного вигорання. Всі вони характеризуються заниженим емоційним фоном і їх ключовою основою є емоційна реакція (відгук) на дії, поведінку, ситуації, обставини, результати, взаємовідносини тощо.

Результати та обговорення. До закінчення школи учні достатньо оптимістично оцінюють свої можливості й впевнено почуваються не виявляючи надмірної тривожності. Усі проблеми, які виникають в шкільні роки мають віддалений характер і лише на етапі випуску, коли потрібно зробити реальний вибір свого майбутнього ускладнюється ситуація та емоційний стан учня.

Це період усвідомлення намірів і власних можливостей. Підвищена відповідальність особистісного та професійного самовизначення, яке пов'язане зі спрямованістю в майбутнє, самостійним прийняттям рішення у виборі напряму підготовки та закладу вищої освіти супроводжується переживаннями, напруженістю (інколи втратою впевненості в собі). Такі важливі життєві питання потребують високого рівня самостійності, відповідальності, розумінням власних бажань, та вирішенням внутрішніх суперечностей та конфліктів. Весь шлях випускника школи від вибору професійного спрямування, вступ до закладу освіти та, надалі протягом початкового періоду навчання постійно супроводжується емоційними реакціями на різні ситуації, які залежать як від соціальних факторів впливу, так і індивідуально-психологічними властивостями кожної молодої людини. Процес вступу до навчального закладу передбачає проходження зовнішнього незалежного тестування, конкурсних випробувань. Цей період характеризується витратами енергетичних ресурсів молодої людини (фізичне, інтелектуальне та емоційне перевантаження) і позначається на її емоційному стані.

Емоційна напруженість змінюється вибухом позитивних емоцій при

досягненні успіху. Вступ в омріяний заклад вищої освіти за бажаною спеціальністю – це важливий крок до професійного майбутнього, перше враження про себе на емоційному рівні, самоствердження власних можливостей.

Далі перше знайомство з новим оточенням, перша зустріч з однокурсниками, студентським колективом що супроводжується хвилюваннями, тривожністю. Для когось спілкування з новими людьми процес легкий без емоційного напруження, а для інших, завдяки дефіциту міжособистісних контактів, це новий виклик для молодої людини, який він сам має подолати. У емоційному дисбалансі першокурсника суттєву роль відіграє своєрідний емоційний фон, який створює найближче оточення. Відчуття підтримки допомагає студенту сконцентрувати власні зусилля на досягнення бажаних результатів і виступає важливим психологічним чинником в його емоційному житті, формуванні емоційної культури.

Нове освітнє середовище, перші викладачі та незвичний формат діалогової взаємодії, перша сесія: все це нові виклики на фоні емоційної напруженості та переживання. Система вищої освіти, яка на відміну від школи, наповнена новим інформаційним змістом, комплексом навчальних дисциплін із професійним спрямуванням, сучасними інтерактивними технологіями навчання зумовлюють першокурсників до пізнання чогось нового і поглибленням інтересу до обраної професії. На першому курсі зароджується конкуренція, що спонукає студента працювати на результат. Сам процес суперництва супроводжується амбівалентними емоціями. Юнаки та дівчата реагують на будь-яку ситуацію емоційніше ніж на звичні ситуації у повсякденному житті, оскільки основна увага та емоційні переживання спрямовані саме на здобуття кращого результату.

Перший рік навчання характеризується емоційними змінами студента які за своєю інтенсивністю значно вище ніж у наступні роки навчання. Це успішність, почуття задоволеності результатами навчальної роботи, соціальний успіх в освоєнні нових умов життя, у завоюванні авторитету в студентському

колективі й у викладачів ВНЗ.

В період юності молода людина чітко усвідомлює власні цілі й спроможна підтримувати рівновагу власного емоційного стану, долати емоційні труднощі та негаразди. Водночас певна частка юнаків, не маючи досвіду саморегуляції власного емоційного стану, можуть опинитися у групі ризику (дезадаптованих) і страждати від негативних емоційних станів (депресії, фобій, неврозів). Виникає емоційно нестабільний розлад з частою зміною настрою. Частота і зміна емоційних реакцій на різні стимули не однакові та мають складну та багатобарвну структуру. Емоційний стан, як узагальнене поняття, об'єднує емоції, емоційні переживання внаслідок реагування особистості на зовнішні та внутрішні подразники і має вплив на поведінку й діяльність людини.

Емоційні стани, які є характерними у цей період виникають на основі певних емоцій: зацікавленість, радість, піднесення, страждання, смута, розчарування, страх, стрес, депресія тощо. Підвищення рівня організації саморегуляції організму призводить до збільшення емоційної чутливості [4]. Емоційний дисбаланс першокурсника зумовлений емоціями, що супроводжують та активізують його емоційну нестабільність, оскільки кожен вибір, кожне сприйняття тієї чи іншої ситуації викликає або емоційне піднесення або спад. На плечі студента лягає емоційний тягар відповідальності через вступ у новий етап свого життя.

Для багатьох студентів суттєвим є фактор розлуки з рідними, товаришами, свого найближчого оточення. Емоційна реакція на цю ситуацію для кожної молодої людини індивідуальна: у когось вона викликає сум, нестачу родинного тепла й опіки, а для інших це шлях самоствердження, самостійного дорослого життя, можливість відповідати за себе, що супроводжується особливим позитивними емоціями.

В останні роки в психологічних дослідженнях багато уваги приділялося вивченню окремих психічних станів: стресу, депресії, неспокою, тривоги, бо саме юнацький вік сповнений страхів та хвилювань при розв'язанні питань

особистого та соціального характеру. Саме розбіжність між потребами бажаного майбутнього та реаліями сьогодення викликає в юнака внутрішню суперечність. Студентське життя, як нова соціальна роль, як форма об'єктивної реальності молодій людині супроводжується її інтелектуальним, світоглядним зростанням, накопиченням соціального досвіду і водночас, це найбільш вразливий життєвий період.

У закладі вищої освіти, на відміну від шкільної системи, навчальна діяльність має науково-творчий характер, а також переважає самостійна робота протягом семестру. Першокурсники мають опанувати різні форми і методи засвоєння дисциплін: самостійний інформаційний пошук, аналіз літературних джерел, узагальнення матеріалу, підготовка презентацій та проектів, що потребує значних інтелектуальних та емоційних зусиль. Процес подолання певних труднощів, які виникають на першому етапі навчання супроводжується емоційним фоном (психологічна втома, погіршення самопочуття, зниження концентрації уваги, виснаження тощо).

Висновки. Аналіз процесу пристосування до нової освітньої системи дозволив виявити соціально-психологічні проблеми, з якими стикається студент на першому етапі навчання:

- опанування нової соціальної ролі та соціалізація особистості студента в умовах освітнього середовища;
- пристосування до нових умов життя, правових норм та обов'язків студентів; почуття самотності, відірваності від свого звичного сімейного та соціального кола, недостатній рівень розвитку комунікативних компетенцій, самостійності, відповідальності тощо;
- новий комунікаційний досвід в різних осередках навчального закладу (факультет, кафедра, навчальна група та інші);
- новий формат організації навчального процесу та навчальної діяльності студентів;
- демократизація відносин педагога і студента, впровадження ідей педагогіки співробітництва та їх варіативних засобів, взаємодії основних

суб'єктів системи професійної підготовки.

Соціальні зміни у житті студента викликають певні емоційні реакції: з одного боку, переживання радості, інтересу, піднесення; з іншого, створюють труднощі та бар'єри, які спричиняють стан розгубленості, незадоволення та невизначеності. Все це потребує формування у молодій людини базових професійних якостей (цілеспрямованості, наполегливості, самостійності, умотивованості навчання, відповідальності, добросовісності), якими має володіти майбутній спеціаліст й розвиток на цій основі професійно-психологічної готовності. Вочевидь стає необхідним перезавантаження нового розуміння навчального процесу, усвідомлення ефективності самостійного пошуку знання.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Анохін П. К. Емоції // Психологія емоцій: Тексти. - М., 1984. - С. 173.
2. Бех І. Д. Психологічні закономірності особистості в ранній юності//Бех І.Д.Виховання особистості: У 2 кн.-К.,Кн.1.- 101-115.-2003.
3. Вишневський С. В . Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани//Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали І Всеукр. круглого столу (м. Дніпро, 18 трав. 2018 р.). – Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2018. – 128 с. (с.19-24)
4. Кон И. С. Психология ранней юности. - М.:Просвещение, 1989.-254 с.
5. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. [за ред. Т. М. Титаренко]. –Луцьк : «Вежа» : Волин. Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001.– 112с
6. Черушева Г. Б. Факторний аналіз соціально-психологічної адаптації українських студентів за кордоном / Г. Б. Черушева // Бізнес-аналітика в управлінні зовнішньоекономічною діяльністю: матер. ІV міжнар. наук.-практ. конф. 2017. С. 206-207
7. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. / Эрик Эриксон. – М: Прогресс, 1996. – 344 с