

УДК 159.922.72:378

*Шевченко С.В., Денисов І.Г.*

**ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО  
НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО  
ПРОЦЕСУ ВИЩОЇ ШКОЛИ**

**Шевченко С.В., Денисов І.Г. Особливості адаптації першокурсників до навчального навантаження сучасного освітнього процесу вищої школи.** Стаття присвячена науковому аналізу проблеми адаптації першокурсників до навчального навантаження сучасного освітнього процесу вищої освіти. Авторами зазначено, що навчання у вищій школі потребує від студентів значних інтелектуальних та нервово-емоційних напружень, що поєднуючись з соціальними, побутовими, екологічними та іншими факторами, можуть призвести до різних функціональних та психічних зривів. Розглянуто особливості організації навчальних занять у вищій школі, визначено фактори успішної адаптації першокурсників до навчального навантаження у ЗВО (розумова культура, продуктивний стиль мислення, самостійність, готовність контролювати й оцінювати себе, керувати своєю пізнавальною діяльністю, рефлексивність тощо). Зроблено висновок, що детальне дослідження аспектів означеної проблеми дає змогу визначити психолого-педагогічні умови оптимізації адаптації першокурсників в умовах освітнього процесу ЗВО.

*Ключові слова: адаптація, розумова працездатність, навчальне навантаження, інтелектуальна діяльність, стомлення, освітній процес, вища школа.*

**Шевченко С.В., Денисов І.Г. Особенности адаптации первокурсников к учебным нагрузкам современного образовательного процесса высшей школы.** Стаття посвящена научному анализу проблемы адаптации первокурсников к учебной нагрузке современного образовательного процесса высшей школы. Авторами отмечено, что обучение в высшей школе требует от студентов значительного интеллектуального и нервно-эмоционального напряжения, которое сочетается с социальными, бытовыми,

екологічеськими і другими факторами, можуть привести к різним функціональним і психічеським срывам. Рассмотрены особенности организации учебных занятий в высшей школе, определены факторы успешной адаптации первокурсников к учебной нагрузке в ЗВО (умственная культура, продуктивный стиль мышления, самостоятельность, готовность контролировать и оценивать себя, управлять своей познавательной деятельностью, рефлексивность и т.д.). Сделан вывод, что детальное исследование аспектов этой проблемы позволяет определить психолого-педагогические условия оптимизации адаптации первокурсников в условиях образовательного процесса ЗВО.

*Ключевые слова: адаптация, умственная работоспособность, учебная нагрузка, интеллектуальная деятельность, утомление, образовательный процесс, высшая школа.*

**Постановка проблеми.** Важливою передумовою успішної навчальної діяльності першокурсників є аналіз її специфіки, яка зумовлена особливостями адаптаційного процесу у вищій школі. У роботах дослідників підкреслюється думка про те, що навчання у ЗВО слід зарахувати до категорії специфічної розумової праці, тобто праці, що потребує постійного, активного напруження інтелектуальних, емоційних та волевих функцій [2, с. 8]. Збільшення інформаційного навантаження в процесі навчання, невідповідність її якості й кількості психофізіологічним і особистісним можливостям, виникнення емоційно-стресових ситуацій можуть зробити й роблять украй негативний вплив на успішність, самопочуття й здоров'я першокурсників. Найбільш часто доводиться зустрічатися зі станом стомлення, що виражається в тимчасовому зниженні розумової працездатності, інтенсивності зовнішньої роботи органів і систем [12, с.151].

Інтелектуальна діяльність навчальної праці першокурсників являє собою складний процес в умовах об'єктивно існуючих протиріч: між великим обсягом навчальної та наукової інформації та дефіцитом часу на її засвоєння; між об'єктивно плинним помірним, багатолітнім процесом становлення соціальної

зрілості та бажанням якомога швидше самоствердитися та проявити себе; між прагненням до самостійності у відборі знань з урахуванням особистих інтересів та жорсткими рамками навчального плану і навчальних програм. Ці протиріччя створюють велике нервово-емоційне напруження, що негативно позначається на навчальній діяльності першокурсників [10, с. 107-108].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наукові розробки з означеної проблематики, висвітлено в дослідженнях вчених, вказують на наявність напруження інтелектуальних, емоційних та вольових функцій студентів в адаптаційний період (Н.С. Бачеріков), виникнення труднощів адаптації (І.І. Бойко, В.І. Брудний, А.О. Реан, Г.О. Хомич) та емоційно-стресові ситуації (В.А. Абабков, О.В. Гейник), що помітно знижує якість та продуктивність працездатності студентів (Л.К. Буслівська), успішність навчання у ЗВО.

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми адаптації першокурсників до навчального навантаження сучасного освітнього процесу вищої школи. Відповідно до мети, нами визначено завдання дослідження: розглянуто особливості організації навчальних занять у вищій школі, визначити фактори успішної адаптації першокурсників до навчального навантаження у ЗВО.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** У студентському віці молодь володіє великими можливостями для напруженої розумової праці, цей період є заключним етапом вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму, він характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості та виробленням стилю поведінки. Це час пошуку відповідей на різноманітні етичні, естетичні, загальнокультурні, політичні та інші питання. Навчання у вищій школі потребує від студентів значних інтелектуальних та нервово-емоційних напружень, що сягають в період екзаменаційної сесії найвищої межі. Крім цього, ці напруження, поєднуючись з соціальними, побутовими, екологічними та іншими факторами, можуть призвести до різних функціональних та психічних зривів [10, с. 307].

Досліджуючи найважливіші особливості організації занять у вищій школі, В.І. Брудний [5] і О.Б. Каганов визначили її такі основні умови.

1. Оволодіння першокурсником навчальною програмою ЗВО передбачає наявність самостійності. Уміння самостійно працювати, думати, осмислювати навчальний матеріал, сприймати новий, засвоювати його і вміти застосовувати свої знання повинно стати головним завданням кожного студента з першого дня його навчання у вищому навчальному закладі. Усе це складається в кожній людині індивідуально і поступово в повсякденній систематичній, цілеспрямованій і наполегливій роботі.

2. У закладах вищої освіти замість визначеної шкільної системи застосовуються різні види навчальних занять, що характеризуються великою кількістю навчальної інформації. Тут неможливе просте заучування або запам'ятовування навчального матеріалу, а необхідно осмислювати й узагальнювати знання, застосовувати їх на основі вивчення загальних закономірностей і взаємозв'язків. Вирішальне значення тут має самостійна робота студента як центральна ланка успішності його навчання.

3. Для ЗВО характерна також періодичність контролю знань студентів (замість шкільної безперервності) [6, с.21].

Незважаючи на те, що час, відведений для занять на першому курсі приблизно такий же за обсягом, як і у випускному класі – 32-36 годин на тиждень, структура навчального процесу тут значно відрізняється. На першому курсі виклад нового матеріалу у структурі освітнього процесу займає набагато більше місця, ніж у випускних класах середньої школи, і водночас значно зменшується питома вага аудиторного закріплення й поточного контролю. Крім того, зміст навчання на першому курсі відзначається глибиною і складністю, навчальні плани й програми, як правило, будуються без достатнього урахування рівня підготовки випускника середньої школи.

Поряд з цим, дослідження О.Л. Венгера, Ю.М. Десятникової та інших науковців показали, що першокурсники не завжди успішно опановують знання аж ніяк не тому, що одержали слабку підготовку в середній школі, а тому, що в

них не сформовані такі риси особистості, як: готовність до навчання, здатність учитися самостійно, контролювати й оцінювати себе, керувати своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, уміння правильно розподілити свій робочий час для самостійної підготовки. Система навчання у ЗВО значною мірою розрахована на високий рівень свідомості, побудована на зацікавленості студентів. Відмінність учнів та студентів полягає в особливостях шкільних і вузівських методів навчання й самостійної навчально-пізнавальної та навчально-дослідної діяльності. Першокурснику надається велика життєва й навчальна самостійність, до якої він, як правило, не підготовлений [1, с.35-36].

Отже, першокурснику необхідно працювати не тільки на заняттях, але й самостійно вивчати матеріал. Поряд з цим, у них відсутні навички самостійної роботи, вони не вміють конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, довідниками тощо. Вони, як правило, мають низький рівень умінь осмислено робити записи за педагогом. Студенти-першокурсники, які не вміють осмислювати та одночасно конспектувати, скаржаться на швидкий темп читання, вважаючи це однією з причин своїх труднощів у навчанні. Особливістю навчальної роботи цих студентів на лекції є обмеженість розумової діяльності. Другою причиною своїх труднощів студенти вважають підвищений контроль з боку батьків та ВНЗ, що призводить до зниження відчуття відповідальності та самоконтролю. Третя та, очевидно, основна причина невміння першокурсників організувати самостійну навчальну роботу, налаштувати себе на щоденну роботу з оволодіння навчальним матеріалом – недостатнє інформування учнів середніх шкіл про особливості навчального процесу у ВНЗ, низький рівень підготовки до самоосвіти з метою розширення свого кругозору. Багато студентів не знають можливостей бібліотек, навчальних кабінетів для самостійної роботи, не вміють оптимально використовувати вільний час для навчання. Навички механічного запам'ятовування матеріалу заважають студентам перших курсів переключитися на правильний спосіб засвоєння матеріалу у ЗВО [8, с.18-19].

Вступивши на перший курс університету, студент має певні, як правило, неусвідомлені або частково усвідомлені очікування стосовно способів викладу навчального матеріалу, контролю знань, системи регламентації поведінки студента. Ці очікування пізніше виявляються ілюзорними. Зіткнувшись з тим, що викладач на лекції лише повідомляє студентам певну інформацію і зовсім не зацікавлений слідкувати за їхніми проявами, першокурсник робить для себе відкриття: «вчитися зовсім не обов'язково». Отже, руйнація однієї ілюзії породжує нову ілюзію. Проблеми, пов'язані з поведінковими проявами є також дуже розповсюдженими серед першокурсників. Студентська спільнота, як і будь-яка інша, виробляє певну не гласну, але загальноприйнятну систему правил поведінки. Тому певні стреси, переживання, фрустрації можуть обумовлюватися незвичністю цієї системи для першокурсника. Вони пов'язані або з неправильною інтерпретацією першокурсником поведінки інших, або з неузгодженістю власної поведінки з прийнятими в студентському середовищі нормами. Подібні проблеми трапляються не тільки з некомунікабельними студентами; досить часто студенти, які реалізують інтелігентний та вихований стиль поведінки, відчують себе неадекватними, «білими воронами» [14, с.7-8].

Так, М.В. Делеу підкреслив, що визначальне значення має засвоєння першокурсниками нових видів навчальної і наукової діяльності. Їхня важливість, на думку вченого, зумовлюється тією метою, що привела молоду людину до вищого навчального закладу: прагнення одержати професію, підготувати себе до обраної спеціальності. Крім цього, М.В. Делеу, В.І. Брудний, О.Б. Каганов, Л.К. Гришанов і В.Д. Цуркан у своїх дослідженнях виявили, що за однакових умов навчання адаптація першокурсників до навчального навантаження у ЗВО проходить по-різному. Її своєрідність зумовлюється індивідуальними особливостями людей, у першу чергу такими властивостями нервової системи, як: працездатність, стомленням; вольовими якостями: організованістю, рішучістю тощо. Важливе значення для її сприятливого протікання має також і рівень сформованості таких психічних

пізнавальних процесів, як відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, мова та ін. [6, с.24].

На думку Г.О. Хомич одна з основних причин академічної неуспішності - низький рівень психічної адаптованості особистості до нових умов, правил, вимог вчителя, загалом, до нової соціальної ситуації. Вченою визначено, що природа неуспішності і дезадаптації може бути представлена різноманітними факторами: недоліками у підготовці до навчання; соматичною ослабленістю особистості; порушеннями у формуванні рухових та окремих психічних функцій; емоційними розладами; великими перевантаженнями, що викликають розгальмованість та зниження дисципліни. При цьому, як вважає вчена, одна з глибоких причин дезадапованості – це відставання в інтелектуальному розвитку, не сформованість мисленнєвих операцій [13].

Спостереження за розумовою діяльністю студентів під час занять, під час самопідготовки, під час виконання наукових робіт допомогли виявити певні проблеми та недоліки, пов'язані із низьким рівнем розумової культури, що негативно позначається на показниках їхньої працездатності: недостатня підготовка щодо раціональних способів отримання інформації; низький рівень уміння структурувати відповідь спостерігається під час практичних занять та у письмових роботах різного рівня; спостерігається недостатній розвиток умінь критичного та логічного мислення тощо [4, с. 229-230].

Надмірне функціонування напруження компенсаторно-приспосувальних механізмів, пов'язане зі сприйняттям та обробкою великого обсягу інформації в умовах браку часу, додаткове виконання значного обсягу позааудиторної роботи, емоційно-стресові ситуації, що супроводжуються проведенням контрольних заходів, негативно позначаються на стані не тільки психічного, але й соматичного здоров'я студентів. Особливо це стосується початкового періоду навчання у ЗВО, що пояснюється відсутністю на цьому етапі системи адекватного реагування організму на нові умови діяльності, які суттєво відрізняються від навчання в середній школі [7, с.336].

З упровадженням кредитно-модульної системи організації освітнього процесу, яка передбачає розширення можливостей для реалізації індивідуальних здібностей студентів, розвитку їх здатності творчо сприймати і виконувати засвоєний навчальний матеріал, значно зростає частка самостійної роботи студентів. Такі зміни в організаційній структурі навчального процесу впливають на характер розумової діяльності студентської молоді [7, с. 341-342].

Вимоги вищої освіти нерідко перевершують можливості студентів, що призводить до академічної неуспішності, низької професійної зацікавленості, викликають стан незадоволення, тривожності, психічної напруженості, що іноді призводить до стресу і депресії. Це особливо стосується студентів молодших курсів, які ще не звикли до самостійної роботи і не адаптовані до системи викладання у ЗВО. Відбуваються зміни умов життя, навчання, практичної діяльності залежно від типологічних особливостей вищої нервової діяльності студентів. Психодинамічні особливості вищої нервової діяльності (відчуття, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення), які формуються у процесі онтогенезу, є важливою ланкою організації адаптивної поведінки людини в різних галузях діяльності. У результаті цього виробляється певне ставлення до тих або інших явищ зовнішнього середовища (динамічний стереотип) [9].

Перехід від шкільного типу навчання до вузівського типу самонавчання характеризується відсутністю постійного контролю за процесом навчання, наявністю нових форм навчання (лекцій, практичних, семінарських занять); труднощами адаптації в новому навчальному колективі, зростанням кількості викладачів і відсутністю індивідуального підходу з їхнього боку. Під час вступу до ЗВО у більшості молодих людей, які прийшли на навчання зі шкільної лави, відбувається порушення шкільного стереотипу, змінюються форми і методи викладання, підвищуються педагогічні вимоги, збільшується обсяг навчального навантаження, виникає необхідність самостійно планувати навчальний час. Часто навчання у вузі супроводжується відривом від сім'ї, переїздом до іншого міста та проживанням у гуртожитку [12, с.321].



У віці 17-25 років спостерігається оптимізація в розвитку майже всіх функцій і систем організму: висока швидкість розумових процесів запам'ятовування і перемикання уваги з одного виду діяльності на інший, підвищена пізнавальна діяльність, успішність і швидкість вирішення вербально-логічних задач, підвищений інтерес до новизни. У той же час віковий фактор є визначальним у разі виникнення навчальної дезадаптації: чим старші студенти молодших курсів, тим більше труднощів вони відчують під час переходу на вузівські форми навчання [12, с.321-322]. Варто відзначити зміни, які відбуваються у функціонуванні вищих психічних процесів студентів. Перш за все це довільність та опосередкованість пізнавальних процесів та емоційної сфери. Часто виявляється, що способи зосередження уваги, запам'ятовування, вирішення навчальних завдань, якими володіє студент і які були цілком адекватними в умовах шкільного навчання, не «працюють» у навчанні вузівському. Психологічний аналіз випадків звертань студентів до психолога показує, що вони використовують способи запам'ятовування, засвоєні в школі, і, незважаючи на їхню неефективність, не можуть перейти на управління мнемічною функцією з метою відпрацювання нових, результативних способів. Те саме стосується управління увагою, розподілу активності у часі, керівництва емоційною сферою. Психологічно це пояснюється слабкою рефлексивністю усвідомлення: студент не може «увійти» в позицію оцінювання власної активності, критичного аналізу її і пошуку нових, адекватних способів дій [11, с.63].

Психологічна невідповідність до нових соціальних умов негативно впливає на загальний стан здоров'я студентів, послаблює увагу, пам'ять, мислення волю. Виникає стан емоційного напруження, яке, як відомо, може стати патогенною основою різних захворювань: руйнується гармонія та чіткість поведінки, що призводить до нервових розладів. У цьому випадку виникають протиріччя між внутрішніми можливостями студента та зовнішніми труднощами [3, с.93].

На нашу думку, процес адаптації першокурсників супроводжується виникненням в них внутрішніх конфліктів між потребою досягнень і неможливістю її реалізації в реальності. У зв'язку з цим, ми підтримуємо позицію Г.О. Хомич, що неусвідомлені конфлікти є наслідком фрустрації прагнення до саморозвитку, самореалізації і пов'язані з вибором значущої цілі. Це означає, що внутрішні конфлікти виступають своєрідним викликом, що приводять суб'єкта до особистісного зростання та спрямовують на подолання життєвих перешкод, які спричинені ситуацією адаптації. Як зазначила Г.О. Хомич, кожна сучасна людина прагне до адаптації в певному просторі, намагаючись оптимально актуалізувати свій потенціал і задовольнити провідні потреби. При цьому, на думку вченої, особистісна самореалізація, ефективність та емоційне благополуччя особистості залежать від специфіки включення суб'єкта у дериваційну ситуацію та тривалість її впливу на особистість. Г.О. Хомич довела, що означені впливи опосередковуються ієрархією цінностей студента, характерним способом реагування на життєві обставини та здатністю утримувати внутрішню рівновагу у певній ситуації. Здатність до емоційного благополуччя є результатом боротьби чи співіснування базових потреб та рівня їх задоволення, домінування певної модальності у спрямованості інтересів особистості, визначеності провідних цінностей та способів досягнення мети [15].

Досліджуючи інтелектуальну продуктивність, психофізіологічні особливості та розумову працездатність студентів у залежності від фізичного здоров'я та адаптаційних можливостей організму в процесі пристосування до навчальних навантажень, Л.К. Бусловська та Ю.П.Рижкова вказали на те, що однією з причин поганої адаптації та успішності можна вважати відсутність продуктивного стилю мислення у студентів, опори на репродуктивне мислення. І.В. Лищук, В.В. Ємельянов стверджували, що органічні фізіологічні можливості сприйняття у студентів не дозволяють засвоїти увесь потік інформації, і цього не враховує сучасна система навчання. Отже, на думку вчених, успішність навчання студентів, особливо на перших курсах, залежить

від адаптації до умов ЗВО. За результатами численних досліджень студенти, як правило, адаптуються до навчання лише до кінця третього курсу, а найбільший відсів відбувається саме на першому курсі.

Методи та організація навчання у ЗВО різко відрізняються від тих, що застосовуються у загальноосвітній школі. Вони потребують значного підвищення самостійності в оволодінні навчальним матеріалом, вміння планувати свій навчальний і вільний час. Для вирішення цих протиріч студенти докладають чимало фізичних і психічних зусиль. У результаті знижується працездатність та стійкість до психоемоційного навантаження, зростає нервово-психічна напруга, збільшується ймовірність виникнення розумової втоми, яка знижує працездатність студентів, призводить до погіршення психічного здоров'я. Сучасним студентам важко справитися з великим обсягом інформації. Для більшості з них навчальна діяльність пов'язана зі значним зниженням фізичного навантаження і зростанням нервово-емоційної напруги. Зростання нервово-емоційної напруги в умовах інтенсифікації й оптимізації процесу навчання призводить до передчасної втомлюваності та втрати працездатності. Проте у деяких ЗВО психологічна допомога першокурсникам надається тільки силами самих викладачів. Часто студент не знає, куди звернутися в ситуації психоемоційного стресу й дістресу, міжособистісних конфліктів, неможливості налагодити контакт із однокурсниками, елементарного психологічного дискомфорту. А найчастіше, студент може навіть і не усвідомлювати, що має потребу в якій-небудь психологічній допомозі. Таким чином, період навчання у ЗВО, незважаючи на всю складність і неоднозначність, виявляється недостатньо психологічно забезпеченим. Існуюча система психологічної допомоги студентам у цей час не в змозі вирішити проблему тривалого погіршення нервово-психічного й соматичного здоров'я студентів, зниження психофізіологічних ресурсів [12, с.324]. Поряд з тим, детальне дослідження аспектів означеної проблеми дає змогу визначити психолого-педагогічні умови оптимізації адаптації першокурсників в умовах освітнього процесу ЗВО, що виступає перспективами подальшої роботи.

### **Список використаних джерел.**

1. Алексеева Т. В. Соціально-психологічні аспекти адаптації: монографія / Тетяна Валентинівна Алексеева. – Донецьк: Вебер, 2008. – 230 с.
2. Бачериков Н. Е. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи / Н. Е. Бачериков, М. П. Воронцов, Э. И. Добромиль. – К.: Здоровья, 1988. – 168 с.
3. Бойко І. І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання / Ірина Іванівна Бойко // Психологія : зб. наук. пр. — К., 1990. – Вип. 2. – С. 92–96.
4. Бойченко В.В. Проблема розумового виховання студентів у контексті сучасних освітніх вимог / Валентина Бойченко // Проблеми підготовки сучасного вчителя / Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. – Умань, 2010. – № 2. – С. 227–232.
5. Брудный В.И. Профессиональная и социально-психологическая адаптация студентов и молодых специалистов / Владимир Исаакович Брудный. – М.: Просвещение, 1976. – 115 с.
6. Демченко В. А. Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: [спец.] 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Вікторія Анатоліївна Демченко ; ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2006. – 206 с.
7. Іванова О. І. Особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах сучасного освітнього закладу / О. І. Іванова, Л. М. Басанець // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2008. – № 3. – С. 335–343.
8. Куриленко Т. М. Основы учебно-воспитательной работы со студентами младших курсов / Татьяна Матвеевна Куриленко.– Мн.: Высш. шк., 1978. – 159 с.
9. Мамаєв Д. Ю. Соціально-психологічна адаптація молоді до умов навчання у вищому навчальному закладі / Дмитро Юрійович Мамаєв // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. / Східноукр.

- нац. ун-т ім. Володимира Даля. - 2009. – № 1 (21). – С. 1–3.
10. Морозова Е. Н. Работоспособность и психологическое состояние студентов в течение учебного года и факторы, их определяющие / Е. Н. Морозова, Д. А. Жуйко, А. Л. Гринько // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2009. – № 3. – С. 307–310.
  11. Плотникова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації / Олена Плотникова // Рід. шк. – 2001. – № 10. – С. 62–64.
  12. Соколова И. М. Психофизиологические механизмы адаптации студентов / Ирина Михайловна Соколова. – Х.: ХГМУ, 2007. – 412 с.
  13. Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації учнів: [навчально-методичний посібник] / І. С. Булах, Г. О. Хомич, А. М. Виногородський, І. О. Сабанадзе. - К.: Український державний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім. Г. С. Сковороди, 1997. - 180 с.
  14. Хазратова Н. В. Включення студента до соціально-психологічного простору ВНЗ: типи особистісних проблем та консультативна робота з студентами / Нігора Вікторівна Хазратова // Практ. психологія та соц. робота. – 2000. – № 2. – С. 5–8.
  15. Хомич Г.О. Внутрішні конфлікти особистості та їх подолання у період соціально-політичної кризи /Галина Олексіївна Хомич // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – Львів, 2012. – Вип. 2 (1). – С. 382-389.

## REFERENCES

1. Aleksieieva, T.V. (2008) *Sotsialno-psykhologichni aspekty adaptatsii [Social and Psychological Aspects of Adaptation]* Donetsk: Veber [in Ukrainian].
2. Bacherykov, N.E, Vorontsov, P. & Dobromyl, Э.У. (1988) *Psykhohyhyena umstvennoho truda uchasheisia molodezhy [The mental health of students]* Moskva: Zdorovia [in Russian].
3. Boiko, I.I. (1990) *Psykhologichna adaptatsiia pidlitka do novykh umov*

navchannia [*Psychological adaptation adaptation to new minds Psykholohiia*] [in Ukrainian].

4. Boichenko, V.V. (2010) Problema rozumovoho vykhovannia studentiv u konteksti suchasnykh osvitnikh vymoh [*The problem of rosum vihovannya students in the context of the most recent vimog*] Uman [in Ukrainian].

5. Brudnui, V.Y. (1976) Professyonalnaia y sotsyalno-psykholohycheskaia adaptatsyia studentov y molodukh spetsyalystov [*Professional and socio-psychological adaptation of students and young professionals*] Moskva: .: Prosveshchentye [in Russian].

6. Demchenko, V. A. (2006) Samosvidomist yak faktor psykholohichnoi adaptatsii pershokursnykiv do navchalnoi diialnosti [*Self-sufficiency is a factor in psychological adaptation of a first-year student before the primary degree*] Kharkov [in Ukrainian].

7. Ivanova, O.I., Basanets L.M. (2008) Osoblyvosti adaptatsii studentiv-pershokursnykiv do navchannia v umovakh suchasnoho osvitnoho zakladu [*Special features of adaptation of a first-year student to the end in the minds of an ordinary blessed mortgage*] [in Ukrainian].

8. Kurylenko, T. M.(1978) Osnovu uchebno-vospytatelnoi rabotu so studentamy mladshykh kursov [*Fundamentals of educational work with junior students* ] [in Russian].

9. Mamaiev, D. Y. (2009) Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia molodi do umov navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi [*Socially-psychological adaptation of young people to the point of going to the next mortgage* ] [in Ukrainian].

10. Morozova, E.N., Zhuiko, D.A. & Hrynko, A.L. Rabotosposobnost y psykholohycheskoe sostoianye studentov v techenye uchebnoho hoda y faktor, ykh opredeliaiushchye [*The working capacity and psychological state of students during the school year and the factors that determine them*] [in Russian].

11. Plotnykova, O. (2001) Vazhlyvist vyvchennia individualnykh osoblyvostei pershokursnykiv u period dydaktychnoi adaptatsii [*The importance of*

*vivchenny individualnyh special features first-year students at the period of didactic adaptations*] [in Ukrainian].

12. Sokolova, Y.M. (2007) *Psykhofyzyolohycheskye mekhanyzmu adaptatsyy studentov* [Psychophysiological adaptation mechanisms of students] Kharkov: KhHMU [in Russian].

13. Bulakh I.S., Khomych, H.O., Sabanadze, A.M. & Vynohorodskyi, I. O. *Sotsialno-psykholohichni aspekty protsesu adaptatsii uchniv*: [Social and psychological aspects of the process of adaptation of students] Kyiv [in Ukrainian].

14. Khazratova, N.V. (2000) *Vkliuchennia studenta do sotsialno-psykholohichnoho prostoru VNZ: typy osobystisnykh problem ta konsultatyvna robota z studentamy* [Inclusion of a student to the socially-psychological space of another open mortgage: for particular problems, that is advisory to the robot with students] [in Ukrainian].

15. Khomych, H.O. (2012) *Vnutrishni konflikty osobystosti ta yikh podolannia u period sotsialno-politychnoi kryzy* [Internal Conflicts of Special Features and Compliance at the Period of Social and Political Crisis] Lviv [in Ukrainian].

## РЕФЕРАТ

**Шевченко С.В., Денисов І.Г. Особливості адаптації першокурсників до навчального навантаження сучасного освітнього процесу вищої школи.**

Стаття присвячена науковому аналізу проблеми адаптації першокурсників до навчального навантаження сучасного освітнього процесу вищої освіти. Авторами зазначено, що навчання у вищій школі потребує від студентів значних інтелектуальних та нервово-емоційних напружень, що поєднуючись з соціальними, побутовими, екологічними та іншими факторами, можуть призвести до різних функціональних та психічних зривів. Розглянуто особливості організації навчальних занять у вищій школі, визначено фактори успішної адаптації першокурсників до навчального навантаження у ЗВО (розумова культура, продуктивний стиль мислення, самостійність, готовність контролювати й оцінювати себе, керувати своєю пізнавальною діяльністю, рефлексивність тощо). Методи та організація навчання у ЗВО різко відрізняються від тих, що застосовуються у загальноосвітній школі. Вони потребують значного підвищення самостійності в оволодінні навчальним матеріалом, вміння планувати свій навчальний і вільний час. Для вирішення цих протиріч студенти докладають чимало фізичних і психічних зусиль. У результаті знижується працездатність та стійкість до психоемоційного навантаження, зростає нервово-психічна напруга, збільшується ймовірність виникнення розумової втоми, яка знижує працездатність студентів, призводить до погіршення психічного здоров'я. Сучасним студентам важко справитися з великим обсягом інформації. Для більшості з них навчальна діяльність пов'язана зі значним зниженням фізичного навантаження і зростанням нервово-емоційної напруги. Зростання нервово-емоційної напруги в умовах інтенсифікації й оптимізації процесу навчання призводить до передчасної втомлюваності та втрати працездатності. Зроблено висновок, що детальне дослідження аспектів означеної проблеми дає змогу визначити психолого-педагогічні умови оптимізації адаптації першокурсників в умовах освітнього процесу ЗВО.



*Ключові слова: адаптація, розумова працездатність, навчальне навантаження, інтелектуальна діяльність, стомлення, освітній процес, вища школа.*