

УДК 378:796

*Максим Рипунов,  
Сергій Віцько*

## **Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ**

*Слов'янський державний педагогічний університет (м. Слов'янськ)*

**Постановка проблеми.** Система вищої освіти України висуває досить високі вимоги до студентів, які почали навчання у ВНЗ. Особливо це стосується студентів-спортсменів, які, незважаючи на навчання, активно займаються спортом і показують високі спортивні результати. Саме з початком навчання у ВНЗ студенти-спортсмени проходять тривалий за часом процес соціально-психологічної адаптації до навчання. На жаль, сучасні дослідники вивчили не всі аспекти цього складного процесу, тому їх погляд спрямований на пошук чинників процесу соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів і можливість успішного та контрольованого управління ними.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На проблему соціально-психологічної адаптації студентів до вузівського навчання звертають увагу В. О. Головін, В. О. Масляков, О. В. Коробков [2], Ю. І. Євсєєв [3], В. О. Масляков, В. С. М'ятежников [4], С. М. Віцько і М. О. Рипунов [1] та ін.

Перехід від шкільної до вузівської системи підготовки характеризується відомим "стрибком", тому значна частина студентів не може швидко адаптуватися до умов навчання у вузі [3].

Включення студентів у нову систему життєдіяльності може супроводжуватися нервовою напругою, зайвою дратівливістю, млявістю, зниженням вольової активності, занепокоєнням. Ці явища, на нашу думку та на думку багатьох фахівців, пов'язані із труднощами процесу адаптації [1; 3; 4; 6].

Найважливішим завданням успішного керування процесом соціально-психологічної адаптації у ВНЗ є постійний облік умов життєдіяльності студентів, їх соціально-демографічних і соціально-психологічних особливостей, облік ступеня відповідності характеру студентської активності ідеалові фахівця. Щоб забезпечити облік усіх характеристик життєдіяльності студентів-спортсменів для оптимальної соціально-психологічної адаптації до навчання, потрібно їх виявити та в майбутньому планувати свою роботу у ВНЗ, використовуючи дані сучасної науки й особливості контингенту студентів [3].

Проблему адаптації до умов й особливостей вузівського навчання – вузівському середовищу слід віднести до категорії особливих проблем [2].

Перед вищою школою виникає складне й водночас соціально значиме завдання – створити для студентів-спортсменів такий режим навчання, життя та тренування, який дає змогу без зниження рівня спортивних досягнень забезпечувати можливість успішного навчання [1; 2; 3; 4].

Дослідники визначили, що, залежно від строку навчання студентів, змінюються і чинники, які більшою чи меншою мірою впливають на соціально-психологічну адаптацію студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ. Урахування цих чинників дасть змогу оптимізувати цей процес та прискорити його в часі [1; 5]. Тому вивчення особливостей процесу соціально-психологічної адаптації (СПА) студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ є сьогодні достатньо актуальною проблемою, яка потребує відповідного науково обґрунтованого вирішення.

**Мета дослідження** – розробити методику оптимізації соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ.

Відповідно до мети визначено такі **завдання** дослідження:

- 1) з'ясувати головні чинники соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ;
- 2) визначити ступінь впливу головних чинників соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ;
- 3) розробити й перевірити методику оптимізації соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ.

**Основні методи дослідження.** У ході дослідження дібрано та використано такі методи: ретроспективний аналіз літературних джерел, анкетування, тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проведене на базі факультету фізичного виховання Слов'янського державного педагогічного університету в період з вересня 2006 по травень 2007 року. Обсяг вибірки: 20 студентів I курсу; 20 студентів II курсу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема соціально-психологічної адаптації має дуже специфічні особливості. Однією з головних особливостей є те, що досі не визначено відповідний перелік чинників цього процесу, а також не досліджено особливості та форми впливу на них. Не в кожному ВНЗ цю проблему вважають першочерговою. Як правило, цей процес проходить самостійно й асоціюється з “природним відбором” у процесі першого та другого курсів навчання у вузі. Хоча, на наш погляд, цей процес повинен бути керованим викладацьким і тренерським складом із перших днів навчання у вузі.

Спираючися на попередні дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів I і II курсів, а також попередні дослідження з виявлення чинників соціально-психологічної адаптації [1], визначено пріоритетні напрямки роботи з вирішення цієї проблеми.

Раніше було виявлено важливість впливу кількох чинників СПА (за методикою “Діагностика соціально-психологічної адаптації” (К. Роджерс, Р. Даймонд)) – “Адаптивність”, “Деадаптивність” і “Внутрішній контроль” [1]. За даними деяких авторів, а також за результатами досліджень виявлено, що процес СПА студентів-спортсменів залежить ще й від рівня мотивації до навчання [2–4]. Саме високий стійкий рівень навчальної мотивації формує у студентів потребу в оволодінні новими знаннями й навичками майбутньої професійної діяльності, а це головне у формуванні особистості спеціаліста.

Враховуючи існування великої кількості ще не визначених і не досліджених чинників СПА студентів-спортсменів, ми розширили коло вивчення впливу загальних особистісних психологічних якостей студентів-спортсменів на соціально-психологічну адаптацію до процесу навчання у ВНЗ, для чого були застосовані такі психодіагностичні методики:

- контент аналіз;
- 16-факторний особистісний опитувальник (тест Р. Кеттела);
- діагностика особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса;
- діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса.

Отримані результати психодіагностичного вимірювання оброблено із застосуванням методів математичної статистики й систематизовані для подальшого їх використання у процесі оптимізації СПА студентів-спортсменів.

Для проведення контент-аналізу ми взяли за основу написання твору на тему “Мої перші кроки у ВНЗ”, у якому студентам було запропоновано визначити особливості навчання у ВНЗ із перших днів перебування на студентській лаві, а також труднощі, з якими вони зіткнулися у процесі пристосування до нових умов навчання та життєдіяльності. Це дало нам змогу отримати дані про частоту використання найбільш визначених категорій слів студентами-спортсменами, а також побачити розуміння студентами основних труднощів, які впливають на успішність процесу навчання у ВНЗ.

За результатами 16-факторного особистісного опитувальника визначено, що у студентів-спортсменів є всі можливості для успішної СПА до умов навчання у ВНЗ. Однак є фактори, які можуть прискорювати чи уповільнювати цей процес. У результаті аналізу отриманих даних визначено перелік найбільш показових факторів, урахування яких може оптимізувати процес соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до умов навчання у ВНЗ. До них належить прояв таких соціально-психологічних якостей: *товариськість, кмітливість, емоційна стійкість, незалежність, виражена сила “Я”, сміливість, практичність, довірливість – у нормі, гнучкість, середній рівень тривожності – норма, самостійність, високий рівень контролю, правдивість*. Несприятливими для СПА факторами є полярно протилежні соціально-психологічним якості студентів-спортсменів.

Наведені фактори можуть бути визнаними якісними показниками рівня майбутньої успішності СПА студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ. Отримані на початку навчання студентів-спортсменів дані, за цією психодіагностичною методикою, можуть бути використані для оптимізації процесу СПА та визначення пріоритетних напрямків роботи, як з окремим студентом, так і з колективом навчальної групи загалом.

Одним із головних напрямів роботи з оптимізації СПА й оволодіння майбутньою професією є формування стійкої позитивної мотивації до процесу навчання у ВНЗ. Перш ніж розпочати роботу в цьому напрямі, ми визначили рівень мотивації студентів до успіху й до уникнення невдач. Це

показники, які визначають спрямованість особистості кожного студента-спортсмена на діяльність загалом.

Аналіз отриманих даних засвідчує, що показники рівня мотивації студентів-спортсменів I курсу нижчі за показники студентів-спортсменів II курсу: 10 студентів I курсу і 4 студенти II курсу мають *низький рівень мотивації до успіху*; 6 студентів I курсу і 4 студенти II курсу показують *середній рівень мотивації до успіху*; *помірно високий рівень мотивації до успіху* спостерігається тільки в чотирьох студентів I курсу і 12 студентів II курсу.

За результатами другої частини тесту простежується негативна тенденція в показниках рівня мотивації до уникнення невдач у студентів I курсу. Велика кількість студентів має занадто *високий рівень мотивації до уникнення невдач* – 12 студентів (60 %) і менші показники *низької мотивації до уникнення невдач* – 4 студенти (20 %), решту можна відзначити *середнім рівнем мотивації до уникнення невдач* (20 %). У студентів II курсу ці показники розподілено за групами так: *високий* – 4 студентів, *середній* – 7 студентів і *низький рівень мотивації до уникнення невдач* – 11 студентів.

Отримані дані засвідчують потребу впровадження комплексу заходів, спрямованих на підвищення рівня мотивації студентів-спортсменів до успіху й формування низького рівня мотивації до уникнення невдач.

Результати попередніх досліджень дали нам змогу розробити методiku, спрямовану на оптимізацію соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ.

В основу цієї методики покладено комплекс заходів, спрямованих на вирішення проблеми СПА студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ: *виявлення особистісних психологічних якостей кожного студента-спортсмена, постановка завдань з оптимізації процесу СПА, підбір відповідних до визначених завдань засобів і методів оптимізації СПА, впровадження засобів і методів оптимізації СПА, контроль за результатом упровадження методики оптимізації СПА і її результативністю, аналіз кінцевих результатів оптимізації СПА студентів-спортсменів, корекція методики й відповідні зміни, які слід враховувати у процесі використання методики оптимізації СПА студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ.*

Після визначення основних етапів упровадження методики оптимізації СПА студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ було розпочато її перевірку, а саме проведений педагогічний експеримент із визначення ефективності розробленої нами методики.

Результати проведеного педагогічного експерименту засвідчують, що впроваджена методика оптимізації СПА студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ є достатньо ефективною. Ця ефективність визначається передусім тим, що було досягнуто рівновагу в показниках успішності в навчанні та результативності у спортивній діяльності. Студенти-спортсмени продовжують показувати стабільно високі спортивні результати, при цьому не погіршуючи ефективність навчання у ВНЗ.

Аналіз результатів повторного тестування рівня мотивації студентів-спортсменів до успіху й до уникнення невдач дають нам підставу зробити висновок про позитивні зміни, які спостерігаються як у студентів I курсу, так і у студентів II курсу (рис. 1).

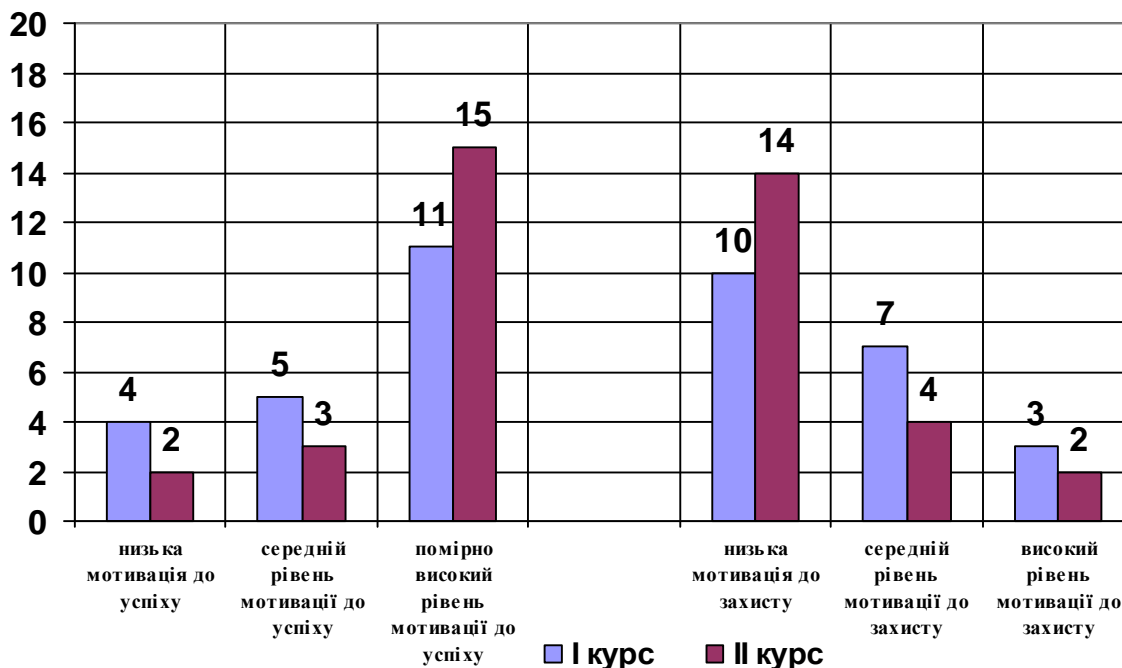


Рис. 1. Рівень мотивації студентів-спортсменів I і II курсів факультету фізичного виховання до успіху й до уникнення невдач в кінці педагогічного експерименту

У студентів обох курсів підвищився рівень стійкої позитивної мотивації до успіху і знизився рівень мотивації до уникнення невдач. Це сприяло прискоренню процесу СПА студентів-спортсменів.

Показник успішності навчання студентів I курсу 2006–2007 навчального року, які взяли участь в експерименті, був вищим на 30 % і становив 80 % (15 студентів) порівняно з показником успішності студентів I курсу 2005–2006 навчального року – 50 % (10 студентів). Успішність навчання студентів II курсу 2006–2007 навчального року вища на 20 % (16 студентів), ніж у своїх однолітків минулого 2005–2006 навчального року (12 студентів).

Ці результати засвідчують, що сприяння формуванню у студентів-спортсменів відповідних психологічних якостей, а також контрольований вплив на визначені чинники СПА студентів-спортсменів дали змогу підвищити адаптаційні соціально-психологічні можливості студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ.

**Висновки.** Проблема соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ є достатньо актуальною та потребує відповідного науково обґрунтованого вчасного вирішення.

Існує велика кількість важливих чинників СПА студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ, однак серед них можна виділити деякі особистісні психологічні характеристики.

Ураховуючи важливість ключових особистісних психологічних характеристик, а також існуючі теоретичні і практичні знання з проблеми СПА, ми розробили методичку оптимізації СПА студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ.

Методика була експериментально перевірена на базі факультету фізичного виховання Слов'янського державного педагогічного університету. Завдяки її впровадженню досягнуто достатньо високі результати у прискоренні процесу СПА до умов навчання у ВНЗ, а також підвищений рівень успішності навчання студентів-спортсменів на I і II курсах.

Визначено, що, впливаючи на деякі важливі психологічні характеристики, а також формуючи стійку позитивну мотивацію до успіху у студентів-спортсменів, можна прискорити процес СПА до процесу навчання у ВНЗ.

Більшість студентів, які взяли участь у педагогічному експерименті, успішно навчаються і тренуються, а також продовжують показувати добрі результати в обох видах діяльності. Результати проведеного нами експерименту дають підставу констатувати, що розроблена методика оптимізації СПА студентів-спортсменів до навчання у ВНЗ є достатньо ефективною і може бути впроваджена в навчально-виховний процес студентів-спортсменів I та II курсів спеціалізованих спортивних ВНЗ із

метою прискорення СПА до процесу навчання й підвищення рівня успішності без погіршення рівня результативності спортивної діяльності.

Перспективи дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів можуть бути спрямовані на вивчення важливості колективних взаємовідносин у навчальній групі, а також можливостей відповідного впливу групи на успішність проходження соціально-психологічної адаптації кожного студента-спортсмена.

#### *Література*

1. Віцько С. М., Рипунов М. О. Соціально-психологічна адаптація студентів-спортсменів до процесу навчання у вузі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси.– Вип. 11: У 5 т.– Л.: НВФ “Укр. технології”, 2007.– С. 196.
2. Головин В. А., Масляков В. А., Коробков А. В. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина.– М.: Высш. шк., 1983.– 230 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура.– Сер. “Учеб., учеб. пособия”.– Ростов н/Д: Феникс, 2002.– С. 23–25.
4. Масляков В. А., Мятеев В. С. Массовая физическая культура в вузе.– М.: Б. и., 1991.– С. 67.
5. Попов А. Л. Спортивная психология: Учеб. пособ. для спорт. вузов.– 2-е изд.– М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Флинта, 1999.– С. 152.
6. Психологический словарь-справочник / Под ред. М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович.– Минск: Харвест, 2004.– С. 228.

#### *Анотація*

*У роботі наведено результати теоретичних і експериментальних досліджень щодо визначення головних чинників соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ. На підставі результатів проведеного дослідження розроблено методика оптимізації соціально-психологічної адаптації студентів-спортсменів до процесу навчання у ВНЗ.*

**Ключові слова:** соціально-психологічна адаптація (СПА), студенти-спортсмени, чинники, оптимізація.

*В данной работе отражены результаты теоретических и экспериментальных исследований относительно определения главных факторов социально-психологической адаптации студентов-спортсменов к процессу обучения в вузе. На основании результатов проведенного исследования разработана методика оптимизации социально-психологической адаптации студентов-спортсменов к процессу обучения в вузе.*

**Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация (СПА), студенты-спортсмены, факторы, оптимизация.

*In the given work the results of theoretical and experimental researches are reflected, in relation to determination of main factors of social-psychological adaptation of students-sportsmen to the process of teaching in the institute of higher education. On the basis of results of the conducted research the method of optimization of social-psychological adaptation of students-sportsmen to the process of teaching in the institute of higher education is developed.*

**Key words:** social-psychological adaptation (SPA), students-sportsmen, factors, optimization.