

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему «ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ
НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс231м
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична
психологія
Бегалі Лілія Валеріївна

Керівник: д-р психол. наук,
професор кафедри психології
Ковальова О.В.

Рецензент: канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Чорноморського національного
університету імені Петра Могили
Астремська І.В.

Запоріжжя– 2024

АНОТАЦІЯ

Бегалі Лілія Валеріївна

Особливості соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов ЗВО

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичний та емпіричний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов закладу вищої освіти. Встановлено основні проблеми і чинники, що впливають на успішність адаптації.

Звичайно професійний розвиток особистості майбутнього фахівця починається у закладі вищої освіти, де формуються його професійно значущі якості, інтереси, потреби, творчі здібності, зростає загальний рівень культури.

Процес адаптації майбутніх фахівців до умов закладу вищої освіти є важливим етапом професійної підготовки, оскільки здобувач перебуває у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносить власні сподівання з реальністю. Тому сьогодні особливо актуальним є пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження та розробка соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації можуть бути використані для психологічного супроводу, для покращення адаптації здобувачів до умов навчання, в діяльності соціально-психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів студентських груп.

Ключові слова: першокурсник, адаптація, соціалізація, соціально-психологічна адаптація, структура адаптації, рівні адаптації, етапи адаптації, тренінг.

ANNOTATION

Begali Liliya

Features of socio-psychological adaptation of first-year students to the conditions of higher education institutions

The qualification work presents a theoretical and empirical analysis of the features of socio-psychological adaptation of first-year students to the conditions of a higher education institution. The main problems and factors affecting the success of adaptation are identified.

Usually, the professional development of a future specialist begins in a higher education institution, where his professionally significant qualities, interests, needs, creative abilities are formed, and the general level of culture increases.

The process of adapting future specialists to the conditions of a higher education institution is an important stage of professional training, since the student is in a difficult situation of getting acquainted with new forms of activity, communication, leisure, and correlates his own expectations with reality. Therefore, today the search for ways to successfully adapt to changed social conditions and new activities is especially relevant.

The practical significance of the work is that the results of the research and the development of socio-psychological training on the problem of adaptation can be used for psychological support, to improve the adaptation of applicants to the conditions of study, in the activities of socio-psychological services of higher education institutions, curators of student groups.

Keywords: freshman, adaptation, socialization, socio-psychological adaptation, adaptation structure, adaptation levels, adaptation stages, training.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Особливості соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов ЗВО»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Бегалі Лілії Валеріївни

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор кафедри психології Ковальова Ольга Вікторівна

Актуальність дослідження. Сучасна ситуація на ринку праці призводить до актуалізації підготовки найкращих кадрів. Зокрема, щоб отримати місце, потрібно бути кваліфікованим та відповідальним фахівцем, здатним до ефективної роботи зі спеціальності на рівні світових стандартів, готовим до постійного професійного удосконалення. Звичайно професійний розвиток особистості майбутнього фахівця починається у закладі вищої освіти, де формуються його професійно значущі якості, інтереси, потреби, творчі здібності, зростає загальний рівень культури.

Процес адаптації майбутніх фахівців до умов закладу вищої освіти є важливим етапом професійної підготовки, оскільки студент перебуває у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносить власні сподівання з реальністю.

Під адаптацією студента до умов вищого закладу освіти вчені розуміють процес приведення основних параметрів його соціальної та особистісної характеристик у відповідність до нових умов середовища, виникнення динамічної рівноваги з вимогами навчальної діяльності.

Вивчення процесу адаптації студентів може відкрити нові шляхи активізації їх особистісних резервних можливостей у подоланні труднощів і психологічних бар'єрів у навчанні.

Проблема адаптації є однією з ключових у сучасних дослідженнях загальної психології та психології особистості, соціальної психології та психології розвитку, а також психології індивідуальних відмінностей.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що проблема адаптації особистості знайшла досить широке відображення в роботах науковців. Досліджувалися, зокрема, уявлення про адаптацію, її закономірності та механізми загалом, про адаптацію як форму соціальної активності особистості; загальні проблеми соціально-психологічної адаптації особистості; проблеми адаптації студентів і молодих спеціалістів; педагогічні аспекти адаптації здобувачів; психосоціальні чинники адаптації молодшої людини до навчання у вузі та майбутньої професії (Г.О. Балл, Ф.З. Меерсон, О.О. Налчаджян, В.А. Семиченко, Л.С. Виготський, А.В. Фурман, Л.М. Балабанова, Н.Л. Коломінський, О.Г. Мороз, В.Г. Рубін, В.С. Штифурак, С.О. Гура, В.Є. Сорочинська, В.І. Гордієнко, В.М. Духневич, І.В. Жадан, В.П. Казміренко, Л.А. Найдьонова та ін.).

Навчання у закладі вищої освіти для сучасної молодшої людини – один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою.

Сьогодні світ змінюється надто швидко, змінюються умови, до яких людині потрібно адаптуватись. Пандемія коронавірусної хвороби внесла свої корективи в організацію навчального процесу: майже по всьому світу навчання проводилося дистанційно. Потім війна з росією змінила умови і знов потрібно адаптуватися. За допомогою включення першокурсників до різних видів позанавчальної діяльності педагоги, куратори допомагали зорієнтуватися та налаштуватися на відповідне студентське життя в нових умовах навчання та життєдіяльності. Але в умовах повної дистанційної освіти це майже не вдається.

Це створює додатковий тиск на першокурсників і сприяє розвитку дезадаптації. Тому сьогодні особливо актуальним є пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності.

Мета: дослідити особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників та розробити тренінг психологічного супроводу студентів.

Об'єкт: соціально-психологічна адаптація.

Предмет: особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО.

Гіпотеза:

1. Більшість здобувачів першого року навчання мають низький рівень адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі.
2. Процес адаптації першокурсників супроводжується високим рівнем тривожності та фрустрації.

На основі мети і гіпотези можна сформулювати наступні **завдання:**

- дослідити основні теоретико-методологічні принципи і підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації студентів ЗВО;
- вивчити структурні компоненти і функціональні механізми адаптаційного процесу до умов ЗВО;
- дослідити основні проблеми і чинники, що впливають на успішність адаптації першокурсників до навчання у ЗВО;
- виявити умови і особливості успішної соціальної, соціально-психологічної і психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО;
- розробити тренінг, направлений на покращення адаптації здобувачів першого року навчання.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, перевірки гіпотези, досягнення мети дослідження нами були використані наступні методи: теоретичний аналіз підходів до дослідження проблеми; емпіричні – тестування, опитувальний метод; методи математичної обробки результатів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Лабораторії психології здоров'я кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Вибірку досліджуваних склали студенти 1 курсу спеціальності «Психологія» рівня вищої освіти «Бакалавр». Загальна кількість досліджуваних склала 33 особи.

Практичне значення: результати дослідження та розробка соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації можуть бути використані для психологічного супроводу, для покращення адаптації здобувачів до умов навчання, в діяльності соціально-психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів студентських груп.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи - 69 сторінок. Робота містить 3 таблиці і 17 рисунків.

За результатами дослідження сформульовані висновки:

У роботі представлено теоретико-методологічні принципи і підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації студентів ЗВО.

В ході теоретичного дослідження проаналізовано основні проблеми та чинники, що впливають на успішність адаптаційного процесу. Вивчено структурні компоненти і функціональні механізми адаптаційного процесу до умов ЗВО.

Узагальнюючи результати теоретичного та емпіричного дослідження можемо констатувати наступне:

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що адаптація студентів-першокурсників – динамічно складний, багатофакторний процес, пов'язаний із засвоєнням соціального досвіду університетського середовища, включенням особистості до системи міжособистісної взаємодії, залученням до особливостей та цінностей обраної професії.

Як показало наше дослідження, у більшості студентів процес адаптації проходить вдало. Випробувані позитивно ставляться до навчання, приймають норми та цінності закладу вищої освіти, демонструють високі результати за шкалами «Емоційний комфорт», «Самоприйняття», тощо. Показники психічних станів першокурсників дозволяють встановити загальну тенденцію успішності процесу їхньої адаптації.

Однак, аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що певна кількість здобувачів мають низький рівень адаптації (9,1%). Вони не

використовують свої адаптаційні можливості повною мірою, не приймають норми та цінності нового для них соціального середовища. Такі здобувачі демонструють високі рівні тривожності, фрустрації та ригідності, що, у свою чергу, підтверджує, що у процесі адаптації виникають труднощі, які можуть проявлятися в порушенні успішності, поведінки і міжособистісних взаємодій.

Ще 18,2% демонструють середній рівень адаптації до закладу вищої освіти.

Розроблено програму адаптаційного тренінгу для здобувачів першого року навчання. Вона спрямована на вирішення проблем та труднощів адаптації здобувачів освіти, створення сприятливого психологічного клімату в групі, зближення учасників.

Результати діагностики досліджуваних після проходження адаптаційного тренінгу показують, що застосування тренінгу сприяє покращенню соціально-психологічної адаптації до умов закладу вищої освіти.

Гіпотезу нашого дослідження, яка полягала у тому, що а) більшість здобувачів першого курсу мають низький рівень адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі – не підтверджено; б) процес адаптації першокурсників супроводжується високим рівнем тривожності та фрустрації – підтверджено частково, так як невелика кількість здобувачів демонструють високі показники тривожності та фрустрації.

Предметом подальших досліджень може стати вплив дистанційної освіти на успішність адаптації здобувачів до закладу вищої освіти.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2024 р.

Місце виконання: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра психології.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО.....	6
1.1. Визначення поняття «адаптація» в психологічній науці.....	6
1.2. Критерії успішності соціальної адаптації.....	14
1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників...18	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО.....	34
2.1. Загальна характеристика етапів та вибірки дослідження.....	34
2.2. Загальна характеристика та опис методик дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО.....	39
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов ЗВО.....	39
3.2. Опис тренінгової програми для покращення перебігу процесу адаптації студентів закладів вищої освіти.....	53
3.3. Рекомендації.....	64
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69

ВСТУП

Сучасна ситуація на ринку праці призводить до актуалізації підготовки найкращих кадрів. Зокрема, щоб отримати місце, потрібно бути кваліфікованим та відповідальним фахівцем, здатним до ефективної роботи зі спеціальності на рівні світових стандартів, готовим до постійного професійного удосконалення. Звичайно професійний розвиток особистості майбутнього фахівця починається у закладі вищої освіти, де формуються його професійно значущі якості, інтереси, потреби, творчі здібності, зростає загальний рівень культури.

Процес адаптації майбутніх фахівців до умов закладу вищої освіти є важливим етапом професійної підготовки, оскільки студент перебуває у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносить власні сподівання з реальністю.

Під адаптацією студента до умов вищого закладу освіти вчені розуміють процес приведення основних параметрів його соціальної та особистісної характеристик у відповідність до нових умов середовища, виникнення динамічної рівноваги з вимогами навчальної діяльності.

Вивчення процесу адаптації студентів може відкрити нові шляхи активізації їх особистісних резервних можливостей у подоланні труднощів і психологічних бар'єрів у навчанні.

Проблема адаптації є однією з ключових у сучасних дослідженнях загальної психології та психології особистості, соціальної психології та психології розвитку, а також психології індивідуальних відмінностей.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що проблема адаптації особистості знайшла досить широке відображення в роботах науковців. Досліджувалися, зокрема, уявлення про адаптацію, її закономірності та механізми загалом, про адаптацію як форму соціальної активності особистості; загальні проблеми соціально-психологічної адаптації особистості; проблеми адаптації студентів і молодих спеціалістів; педагогічні

аспекти адаптації здобувачів; психосоціальні чинники адаптації молоді людини до навчання у вузі та майбутньої професії (Г.О. Балл, Ф.З. Меерсон, О.О. Налчаджян, В.А. Семиченко, Л.С. Виготський, А.В. Фурман, Л.М. Балабанова, Н.Л. Коломінський, О.Г. Мороз, В.Г. Рубін, В.С. Штифурак, С.О. Гура, В.Є. Сорочинська, В.І. Гордієнко, В.М. Духневич, І.В. Жадан, В.П. Казміренко, Л.А. Найдьонова та ін.) [40].

Навчання у закладі вищої освіти для сучасної молоді людини - один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою.

Сьогодні світ змінюється надто швидко, змінюються умови, до яких людині потрібно адаптуватись. Пандемія коронавірусної хвороби внесла свої корективи в організацію навчального процесу: майже по всьому світу навчання проводилося дистанційно. За допомогою включення першокурсників до різних видів позанавчальної діяльності, педагоги, куратори допомагали зорієнтуватися та налаштуватися на відповідне студентське життя в нових умовах навчання та життєдіяльності. Але в умовах повної дистанційної освіти це майже не вдається.

Це створює додатковий тиск на першокурсників і сприяє розвитку дезадаптації. Тому сьогодні особливо актуальним є пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності.

Мета: дослідити особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників та розробити тренінг психологічного супроводу студентів.

Об'єкт: соціально-психологічна адаптація.

Предмет: особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО.

Гіпотеза:

1. Більшість здобувачів першого року навчання мають низький рівень адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі.
2. Процес адаптації першокурсників супроводжується високим рівнем тривожності та фрустрації.

На основі мети і гіпотези можна сформулювати наступні **завдання**:

- дослідити основні теоретико-методологічні принципи і підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації студентів ЗВО;
- вивчити структурні компоненти і функціональні механізми адаптаційного процесу до умов ЗВО;
- дослідити основні проблеми і чинники, що впливають на успішність адаптації першокурсників до навчання у ЗВО;
- виявити умови і особливості успішної соціальної, соціально-психологічної і психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО;
- розробити тренінг, направлений на покращення адаптації здобувачів першого року навчання.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, перевірки гіпотези, досягнення мети дослідження нами були використані наступні методи: теоретичний аналіз підходів до дослідження проблеми; емпіричні – тестування, опитувальний метод; методи математичної обробки результатів.

Практична значущість: результати дослідження та розробка соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації можуть бути використані для психологічного супроводу, для покращення адаптації здобувачів до умов навчання, в діяльності соціально-психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів студентських груп.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні результати дослідження за темою були представлені у наступних публікаціях:

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок. Вона містить 3 таблиці і 17 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО

1.1. Визначення поняття «адаптація» в психологічній науці

Для вивчення проблеми адаптації студента-першокурсника до умов навчання у ЗВО, потрібно насамперед конкретизувати саме поняття адаптація. В перекладі з латинської «adaptatio» означає «приспосовую» [5]. Як правило, проблема адаптації порушується стосовно нових, незнайомих для індивіда ситуацій, які мають для нього істотне чи навіть життєво важливе значення.

Адаптація - це комплексний процес, тому його доцільно вивчати як явище біологічної, психічної та соціальної природи.

Вперше термін «адаптація» використав німецький фізіолог Г. Ауберт у 1865 році для позначення пристосовності органів чуттів (а саме чутливості шкірних аналізаторів) до постійно змінюваних умов довкілля [7].

В узагальненому вигляді адаптація описується як пристосування, необхідне для адекватного існування в умовах, що змінюються, а також, як процес включення індивіда в нову соціальну середу, освоєння ним специфіки нових умов.

Механізми адаптації, сформовані внаслідок еволюції живої матерії, забезпечують умови для існування організму в умовах середовища, яке постійно змінюється.

З позиції біологічної науки, завдяки механізмам біологічної адаптації підвищується стійкість організму до змін у довкіллі: температурних, у хімічному складі повітря, атмосферного тиску та інших [25].

Процес адаптації відбувається лише тоді, коли в системі «організм-середовище» виникають значні зміни, розбалансування, які забезпечують формування нового гомеостатичного стану і дають змогу досягати

максимальної ефективності його фізіологічних функцій та поведінкових реакцій [51].

Поступово проблема адаптації вийшла за межі еволюційної теорії та загальної біології і нині термін «адаптація» використовується в різних галузях наукових знань.

Але дослідниками досі не вироблено єдиної думки щодо змісту поняття «адаптація». Адаптація розглядається і як умова, і як процес.

У психологічній науці під терміном «адаптація» розуміється перебудова психіки індивіда під впливом об'єктивних чинників навколишнього середовища, а також здатність людини пристосовуватися до різних вимог середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту і без конфлікту з середовищем.

Тобто, термін використовують, з однієї сторони, для позначення властивостей людини, які характеризують її стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосування до нього. З іншої сторони, адаптація виступає як процес пристосування людини до умов, які змінюються [42].

О.О. Реан розглядає адаптацію як процес інтеграції особистості, в результаті якого досягається здатність людини стати частиною соціуму, усвідомити свою приналежність до неї, виконувати її вимоги, норми і правила, прагнути до саморозвитку, вдосконалювати самопізнання, підвищувати самооцінку [47].

Згідно з концепцією, яку розробив Ж. Піаже, адаптація і в біології, і в психології розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії й асиміляції. В психологічному контексті під акомодатією розуміють «адаптацію до середовища», яка забезпечує модифікацію, функціонування організму чи дій суб'єкта відповідно до властивостей цього середовища. Асиміляція характеризує процес зміни тих чи інших компонентів цього середовища, переробляючи їх згідно зі структурою організму або включаючи до схеми поведінки суб'єкта [41].

Адаптація – це складова механізму соціалізації, що відбувається як сукупність пристосувань людини до різних життєвих ситуацій, у процесі яких накопичується соціальний досвід і засвоюються соціальні норми та цінності [8].

Специфічність та унікальність адаптації полягає в тому, що протягом усього свого життя кожна людина стикається з необхідністю активного усвідомлення та прийняття або відкидання різних елементів соціального середовища.

Деякі вчені розглядають адаптацію як основну умову і механізм людської життєдіяльності й називає такі ознаки її багатofункціональності:

- 1) адаптація є необхідною умовою й одночасно засобом оптимізації взаємодії людини з природою і соціальним середовищем;
- 2) сприяє розвитку людини й удосконаленню оточуючого середовища;
- 3) через адаптацію формується соціальна сутність людини;
- 4) адаптація є необхідною при оволодінні людиною будь-яким із видів діяльності [32].

Виділяють наступні факти, які є загальними у всіх визначеннях адаптації:

- процес адаптації завжди обумовлює взаємодію двох об'єктів;
- досягнення цілі вимагає певні зміни у взаємодіючих системах;
- основною метою такої взаємодії є деяка координація між системами, ступінь та характер якої можуть коливатися в достатньо широких межах;
- ця взаємодія розгортається в особливих умовах – умовах дисбалансу, неузгодженості між системами [34].

Процес адаптації протікає по-різному та залежить від ступеня розбіжності між індивідом та середовищем.

Вчені виділяють п'ять взаємопов'язаних етапів в процесі адаптації:

1. Первинна реакція зміни.
2. Орієнтування.
3. Внутрішня переробка та осмислення.

4. Дії направлені на зміни.

5. Продуктивна взаємодія [35].

Адаптація особистості в соціальному середовищі включає соціальну і соціально-психологічну адаптацію, остання, у свою чергу, здійснюється на різних рівнях — суспільства, трудового колективу, безпосереднього соціального оточення, особистісної адаптованості [22].

Слід зазначити, що людина найскладніше адаптується до людей, ніж до діяльності або навколишніх предметів, саме тому пристосування особистості до групи впливає на всі інші сторони адаптації.

Соціальна адаптація людини передбачає активну особистісну позицію, усвідомлення соціального статусу, а також пов'язаної з ним рольової поведінки, як форми реалізації індивідуальних можливостей особистості в процесі рішення нею загально групових завдань.

Соціальна адаптація - процес і результат активного пристосування індивіда до групи, до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються чи вже змінилися [65].

Показниками успішної соціальної адаптації виступає високий соціальний статус індивіда в певному середовищі, його психологічне задоволення цим середовищем і його найбільш важливими елементами, зокрема, задоволення роботою, її організацією, умовами і змістом тощо [28].

Показниками низької соціальної адаптації є переміщення суб'єкта в інше соціальне середовище, відхилення у поведінці.

Несприятливий, важкий для особистості перебіг адаптаційного процесу супроводжується невротичними відхиленнями, дисгармонійними акцентуаціями і комплексами, що виникають у результаті реагування на негативні, «деструктивні» впливи різних об'єктів середовища (людей, події, ситуації тощо) чи на зміни власного внутрішнього світу (докори сумління, комплекс провини та ін.) [21].

Успішність соціальної адаптації залежить від характеристики середовища і суб'єкта. Більшість дослідників стверджують, що адаптацію

можна розглядати як складову соціалізації і як її механізм [62].

Тобто, соціалізація постає як єдність адаптації та активності особистості: засвоєння норм і цінностей соціального середовища відбувається у взаємозалежності і взаємозв'язку з активністю індивіда.

Говорячи про результат адаптації, нерідко використовується таке поняття, як «адаптованість» особистості чи групи.

Адаптованість можна визначити як такий стан суб'єкта, який дозволяє йому почуватися вільно і розкуто в соціально-культурному середовищі, включатися до основної діяльності, відчувати зміни у звичному соціально-культурному оточенні, заглиблюватися у внутрішньоособистісні духовні проблеми, збагачувати власний світ шляхом більш досконалих форм та методів соціокультурної взаємодії [59].

Соціально-психологічна адаптація - це процес активного пристосування до вимог середовища, що забезпечується завдяки функціонуванню певної системи механізмів: рефлексії, емпатії, прийому соціального зворотного зв'язку тощо.

Загалом, дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації здійснювалися у психології у декількох напрямках.

У межах психоаналітичного підходу соціально-психологічна адаптація пояснюється як результат, що виражається в гомеостатичній рівновазі особистості з вимогами зовнішнього оточення. Сутність та зміст процесу адаптації описується за формулою: «конфлікт – тривога – захисні механізми». У психоаналізі конфлікт – це центральне поняття, яке, на думку вчених цього напрямку, є основою існування людини, він виникає тоді, коли вона, обмежуючи себе, не дає волі своїм лібідозним і агресивним імпульсам [56].

У гуманістичній психології процес адаптації розглядається як оптимальна взаємодія особистості і середовища за схемою: конфлікт-фрустрація- акти пристосування. Конфлікт виникає, як неузгодженість

реальності з фруструючими фундаментальними, базовими потребами особистості [53].

Дослідження процесу соціально-психологічної адаптації особистості в когнітивній психології проводиться за формулою: конфлікт – загроза – реакція пристосування. Якщо у процесі інформаційної взаємодії з середовищем особистість має справу з інформацією, яка суперечить її установкам, то виникає неузгодження між змістовним компонентом установки і образом реальної ситуації - когнітивний дисонанс. Він і переживається, як стан дискомфорту (загрози). Загроза, в свою чергу, стимулює особистість до пошуку можливостей зняття чи зменшення когнітивного дисонансу. Адаптованість пов'язується з відсутністю переживання загрози, дезадаптація – з певним емоційним переживанням [49].

В теорії стресу Г. Сельє описані закономірності процесу адаптації людини [50].

В основі його концепції – поняття «загального адаптаційного синдрому» як системи адаптаційних реакцій індивіда на дії різноманітних чинників, стресорів. Вчений вводить поняття «адаптаційна енергія», що свідчить про здатність організму до пристосування і є генотипно певним запасом фізіологічних резервів для його життєспроможності. Зміна рівноваги між «зовнішнім» світом і «внутрішнім» середовищем організму, тобто порушення гомеостазу викликає емоційну напругу, яка вимагає розрядки і відновлення гомеостазу. Процес такої адаптації передбачає ряд дій, спрямованих на зміни зовнішнього і, насамперед, внутрішнього середовища і поведінки організму, вчинків [50, с. 631].

З позицій системного підходу це явище розглядається як безперервний процес взаємозумовлювального впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить від індивідуально-психологічних особливостей і від чинників середовища [61].

Соціально-психологічна адаптація являє собою певне взаємодоповнення активної (людина цілеспрямовано видозмінює навколишнє оточення) і пасивної (вона змінює свою поведінку, зміст і характер дій під впливом оточення) форм соціальної адаптації.

В. Гриценко у своїй роботі вказує, що сутністю соціально-психологічної адаптації є поєднання стійкості (збереження ідентичності, тотожності організму самому собі) з мінливістю (досягненням нових станів). Таке поєднання здійснюється на рівні способів його взаємодії з середовищем, а також на рівні адаптивних механізмів [18].

Процес соціально-психологічної адаптації реалізується на трьох структурних рівнях:

1) Макросередовище – на рівні суспільства реалізується процес соціально-психологічної адаптації людини до духовного, соціально-економічного, політичного рівня розвитку суспільства.

2) Мікросередовище – на рівні соціальної групи здійснюється адаптація індивіда до цінностей і норм референтної групи.

3) Внутрішньоособистісний рівень – на індивідуальному рівні адаптація реалізується у формі прагнення досягнення внутрішньої гармонії, цілісності людини, збалансованості внутрішньої позиції з оцінкою її іншими особистостями [38].

Адаптація відбувається шляхом поєднання неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату.

На формулювання бажаної мети та способів її досягнення впливають:

— зовнішні соціальні регулятори - норми поведінки, правила, вимоги, побажання й очікування щодо поведінки;

— внутрішні соціальні регулятори - інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які разом визначають життєві цілі, критерії оптимуму соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи й форми соціальної адаптації [48].

Психологічними чинниками, які визначають особливості адаптації є:

- психологічні властивості особистості,
- індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації,
- копінг-стратегії,
- способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації.

Процес соціальної адаптації є певною послідовністю психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, які виявляються в поведінці, спрямованій на розв'язання специфічного завдання [44].

А. Бандура, вивчаючи психологічні механізми, що забезпечують адаптивну поведінку, ввів поняття «самоефективність» (self-efficacy).

Відповідно до цього підходу успішність формування адаптивної поведінки, її тривалість багато в чому залежить від того, наскільки сам суб'єкт адаптації впевнений у своїх здібностях та вірить у успішність своїх дій.

Для формування необхідної самоефективності А. Бандура виділяє чотири джерела поведінкового та когнітивного плану: конкретний успіх у вирішенні того чи іншого завдання, спостереження за адекватною поведінкою інших людей, вербально-логічний вплив на раціональну сферу з боку інших, сприймаюче емоційне (позитивне чи негативне) збудження.

Отже, психологічна адаптація до нових умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа забезпечує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль [2].

Описуючи закономірності явища соціально-психологічної адаптації, група авторів під керівництвом А.А. Деркача виділили п'ять етапів адаптації:

I. Підготовчий етап адаптації, що полягає переважно в акумулюванні релевантної інформації про предметні та соціальні умови майбутньої діяльності. Залежно від індивідуально-психологічних

властивостей та мотиваційної сфери особистості цей етап може протікати або в активно цілеспрямованій, або пасивній формі.

II. Етап стартової психічної напруги пов'язаний зі станом нервово-психічного переживання підготовчих дій (подій) та початкового входження до нових умов професійної діяльності. Тут відбувається внутрішня мобілізація психічних та психофізіологічних ресурсів людини, що забезпечує необхідні передумови для функціонування нових умов.

III. Наступним етапом адаптації є етап гострих психічних реакцій входу, на якому людина починає відчувати на собі вплив факторів предметного та соціального середовища, що змінилися (наприклад, вперше зіткнувшись із необхідністю прийняття рішення в нових умовах). Характерним для даного етапу адаптаційного процесу є переживання стану фрустрації, що викликає конструктивні (наприклад, адекватне заміщення способу задоволення потреб, переоцінка ситуації) або деструктивні реакції (агресивність чи втеча від ситуації).

IV. У разі сприятливого розвитку адаптаційного процесу настає етап завершального психічного напруження, що характеризується своєрідною підготовкою психіки людини до актуалізації колишніх режимів функціонування, звичних способів поведінки у зв'язку з подальшим поверненням до звичного життя.

V. Завершальна стадія процесу адаптації, що отримала назву етапу гострих психічних реакцій виходу, складається з комплексу емоційних та поведінкових реакцій, пов'язаних із входженням у вже знайоме місце існування та професійної діяльності [52].

1.2. Критерії успішності соціально-психологічної адаптації

Визначення критеріїв успішності соціально-психологічної адаптації є дещо складним завданням, оскільки адаптованість виявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті

задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток.

Оцінка ефективності та адекватності адаптації може ґрунтуватися на критеріях самооцінювання або експертного оцінювання. Відповідність індивідуальної системи оцінювань соціально прийнятним критеріям не завжди відображає успішність адаптації [36].

Критерії ефективності адаптації як результату пристосування до середовища можуть стосуватися різних сфер:

- 1) афективної – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, ступінь емоційного комфорту;
- 2) поведінкової – особливості копінгу, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування;
- 3) когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому;
- 4) особистісної – самооцінювання результату адаптації, способу її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання;
- 5) соціально-психологічного контексту – відповідність усталеним соціальним нормам, соціальним цілям [14].

Вибір критеріїв оцінки ефективності адаптації залежить від теоретичної концепції адаптації, у межах якої ця оцінка здійснюється.

Більшість дослідників переконані, що лише один критерій включеності індивіда у процес суспільних відносин не є надійним щодо ефективності та стійкості адаптації.

Хоча суб'єктивне переживання індивідом почуття задоволеності характером цих відносин і при можливості об'єктивно реєстровані зовнішні прояви такої задоволеності, безперечно, є найважливішими критеріями оцінки ефективності адаптації.

Отже, дослідники виділяють об'єктивні та суб'єктивні критерії

соціально-психологічної адаптованості.

До суб'єктивних критеріїв оцінки ефективності адаптації відносять:

1. Критерії успішної адаптації:

— емоційний комфорт, високий рівень задоволеності відносинами з оточуючими;

— задоволеність соціальним статусом, основними формами діяльності, реалізацією основних потреб, самореалізацією та ін.;

— низький рівень ситуативної та особистісної тривожності;

— самоприйняття, адекватні самооцінка та рівень домагань, мінімальне розведення Я-реального і Я-ідеального, самооцінки та рівня домагань;

— відсутність тенденцій до невротизації та депресії;

— інтернальний локус контролю;

— відчуття включеності у діяльність групи.

2. Критерії дезадаптації:

— емоційний дискомфорт, низький ступінь задоволеності відносинами з оточуючими;

— незадоволеність соціальним статусом, основними формами діяльності, реалізацією основних потреб, самореалізацією та ін.;

— високий рівень ситуативної та особистісної тривожності;

— неприйняття себе, неадекватні самооцінка та рівень домагань, максимальна розбіжність Я-реального та Я-ідеального, самооцінки та рівня домагань;

— виражені невротизація та депресія;

— екстернальний локус контролю;

— суб'єктивне відчуття самотності.

До об'єктивних критеріїв оцінки ефективності соціально-психологічної адаптації належать:

1. Критерії успішної адаптації:

— високий рівень інтеграції індивіда з середовищем, включеність у

діяльність групи;

- високий соціальний та соціометричний статус, висока емоційна експансивність;

- самостійність у прийнятті рішень, відстоювання власної думки;

- наявність глибоких особистісних контактів, широке коло спілкування;

- високі працездатність та успішність діяльності, професійне зростання;

- соціальна активність;

- достатні комунікативні навички, побудова відносин із оточуючими з урахуванням взаємоповаги, адекватність поведінкових патернів;

- відносна стабільність емоційної сфери, адекватність афективних реакцій;

- соматичне благополуччя.

2. Критерії дезадаптації:

- низький рівень інтеграції або взагалі дезінтеграція індивіда з середовищем;

- низький соціальний та соціометричний статус, низький рівень емоційної експансивності;

- залежність, конформність;

- відсутність глибоких особистісних контактів, обмежене коло спілкування;

- не вміння забезпечити свої основні потреби;

- соціальна пасивність, замкнутість;

- низька працездатність та успішність діяльності (іноді – аж до дезорганізації), відсутність професійного зростання;

- недостатні комунікативні навички, використання малоадаптивних патернів поведінки (конфліктність, агресивність).

- швидка зміна настрою, емоційна нестійкість;
- неадекватність афективних реакцій, найчастіше – домінування астеничного та депресивного емоційного фону;
- скарги на стан здоров'я, швидку стомлюваність, порушення апетиту тощо [26].

Показники успішності адаптації залежать не тільки від об'єктивного стану, а й від суб'єктивної оцінки з боку людини. Вплив задоволеності станом будь-якого чинника на успішність адаптації індивіда опосередковується суб'єктивною значимістю цього чинника для самого індивіда, тому незадоволеність незначними чинниками не перешкоджає успішній адаптації. Задоволеність чи незадоволеність незначними чинниками може бути станом нейтральним до процесу адаптації.

1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників

Студенти-першокурсники є найбільш вразливою групою з точки зору адаптації [15].

У психології та педагогіці досліджуються різні структурні компоненти процесу адаптації до закладу освіти. Зокрема, психологічні та особистісні компоненти аналізуються в дослідженнях І.В. Аглічової, А.Г. Маклакової, Н.А. Зарембо, Т.А. Жукової, Н.Н. Захарової та ін. Адаптація до навчальної діяльності розглядається в працях Т.В. Солоділової, Н.Н. Караваєвої, Т.Д. Дубовицької, Т.В. Безюльової та ін. [17].

Очевидно, що початок навчання в університеті є для студента ситуацією новою, незнайомою і, з соціально-психологічної точки зору, потенційно загрозливою.

Ця потенційна загроза зумовлена недостатньою обізнаністю щодо системи певних вимог, контролю, формальних і неформальних санкцій, які визначають ситуацію навчання у вищому навчальному закладі. Актуалізація

цієї потенційної загрози може проявитися в майбутньому, наприклад, у академічній неуспішності, поганих стосунках у студентській групі і, як наслідок, руйнації певних ілюзій, зниженні самооцінки, фрустрації і, насамперед, втраті інтересу до навчання.

Також варто зазначити, що вступ до закладу вищої освіти припадає на один з критичних періодів розвитку особистості - юнацький вік, пов'язаний з особистісним і професійним самовизначенням.

Криза, яку переживають здобувачі першого року навчання, характеризується усвідомленням і прийняттям студентами нової соціальної ситуації розвитку. Основною особливістю даного кризового періоду, власне, і є соціальна і психологічна адаптація до нових умов життєдіяльності.

Всі ці фактори вимагають від молодих людей вироблення нових способів поведінки, що дозволяють їм найбільшою мірою відповідати своєму новому статусу.

Тому, очевидно, що процес пристосування не завжди відбувається легко, викликаючи перенапруження на психологічному та фізіологічному рівнях. Як наслідок - у студента знижується активність, неспроможність виробити нові способи поведінки, стає важко навіть виконувати звичні для нього види діяльності.

У сучасній літературі зазначено, що адаптація до навчального процесу має декілька етапів:

- фізіологічна адаптація до навчального процесу - триває до двох тижнів;
- психологічна адаптація - триває до двох місяців;
- соціально-психологічна - триває до трьох років [19].

Навчальна діяльність – лише одна з багатьох сторін життя студента. У період здобування вищої освіти людина продовжує свій особистісний ріст, зіштовхуючись із багатьма проблемами, пов'язаними з початком дорослого життя: нове середовище ровесників і дорослих, перегляд уявлень про себе, необхідність заробітку, можливий переїзд до іншого міста тощо.

Постійне вирішення цих проблем потребує внутрішньої самоорганізації, вміння розподілити час і сили в навчальному режимі, стимулює роботу по виявленню й усвідомленню життєвих цінностей, уточненню перспективних планів. Необхідною умовою ефективності навчальної роботи студента є успішне подолання процесу адаптації [6].

Адаптацію можна класифікувати за такими критеріями:

1. За відносинами суб'єкт-об'єкт:

- активна - коли суб'єкт прагне впливати на середу з метою її зміни (наприклад, зміни цінностей, форм взаємодії і діяльності, які він повинен засвоїти);

- пасивна- коли суб'єкт не прагне до такого впливу і зміни.

2. За впливом на людину:

- прогресивна - сприятливо впливає на людину;

- регресивна - пасивна адаптація до середовища з негативним змістом.

3. За рівнем:

- первинна — коли людина вперше входить у навчальну діяльність у конкретному закладі вищої освіти;

- вторинна - за наступної зміни навчання.

4. За напрямками:

- виробнича;

- навчальна.

Адаптація студентів до нових умов навчання та нового соціального середовища є складним та багатогранним процесом, який включає цілий ряд аспектів:

- психолого-педагогічний;
- соціально-психологічний;
- мотиваційно-особистісний;
- психофізіологічний [23].

Психолого-педагогічний аспект пов'язаний з пристосуванням до нової дидактичної ситуації, що принципово відрізняється від шкільних методів та форм організації навчального процесу.

Особливості організації занять у закладі вищої освіти можна визначити такими основними умовами: оволодіння першокурсником навчальною програмою вищих навчальних закладів припускає наявність самостійності.

Потрібно навчитись самостійно працювати, думати, осмислювати навчальний матеріал, сприймати новий, засвоювати його і вміти застосовувати свої знання. Тут неможливе просте заучування або запам'ятовування навчального матеріалу, а необхідне осмислення й узагальнення знань, застосування їх на основі вивчення загальних закономірностей і взаємозв'язків.

Як показують дослідження, основними труднощами даного аспекту адаптації студенти називають зростання обсягу і складності навчального матеріалу, а також збільшення обсягів самостійної роботи.

Соціально-психологічний аспект адаптації, у свою чергу, пов'язаний із труднощами засвоєння нових соціальних норм, встановлення і підтримки студентом визначеного соціального статусу в новому колективі та ін.

Психологічний аспект адаптації першокурсників складається із руйнації вироблених роками установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи і виробничих колективів, втрати роками закріплених взаємин з колективом. Зі вступом до вищого навчального закладу юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричиняють зміни динамічного стереотипу і пов'язаних з ними емоційних переживань [30].

Також це процес, який пов'язаний з необхідністю подолання низки труднощів, що мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер:

- труднощі пристосування до нових форм навчання (перехід від класно-урочної системи навчання до системи, яка передбачає значну

- долю самостійної роботи);
- прогалини в одержаних у школі знаннях (до прикладу не достатній рівень базової математичної підготовки);
- в умовах вищого навчального закладу значно вища інтенсивність розумової праці, більший об'єм знань, які необхідно засвоїти;
- відсутність підручників, які б повністю відповідали програмі курсу;
- не вміння самостійно працювати з навчальним матеріалом над поглибленням своїх знань;
- нерівномірність навантажень (які значно зростають у період сесії);
- більш вимогливе оцінювання знань;
- зміна соціального оточення;
- зміна місця проживання (проживання у гуртожитку);
- не вміння раціонально організувати свій день та інші [37].

Аналізуючи характер зазначених труднощів, можна виділити три групи: соціально-психологічні, навчальні та професійні труднощі [29].

Розрізняють три форми адаптації студентів-першокурсників до умов вищого освітнього закладу:

1. *Формальна адаптація* – стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх зобов'язань;
2. *Суспільна адаптація* – це процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому;
3. *Дидактична адаптація* – стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у закладі вищої освіти [39].

Соціальна адаптація студентів поділяється на такі види:

- професійну адаптацію – пристосування до характеру, змісту, умов і організації навчального процесу, формування навичок самостійності в навчальній і науковій роботі;

- соціально-психологічну адаптацію – пристосування особистості до групи, взаємовідносин в ній, формування власного стилю поведінки [58].

Адаптацію до умов навчання у вузі проходять усі першокурсники, в різній формі. Однак, часові межі адаптації до навчально-виховного процесу коливаються в межах року.

В. Кондрашова виділяє 3 фази процесу адаптації студентів до вищого навчального закладу за часовими межами:

1. Початкова фаза – адаптація розглядається як психічна реакція організму на нові умови та закінчується приблизно в кінці I семестру.

2. Фаза перебудови пристосувальних механізмів, динамічного стереотипу та психічних процесів триває до середини II семестру.

3. Фаза виникнення стійкої адаптації – завершується в кінці I курсу.

Але у 35 % студентів адаптованості до умов вищого навчального закладу не настає в зазначений час [60].

Т.П. Браун під час аналізу процесу адаптації здобувачів першого курсу виділила чотири періоди:

1. Переадаптаційний період, для якого характерне формування життєвих планів, пов'язаних з майбутнім навчанням, підсилення підготовки до конкурсних іспитів, а отже, і створення передумов для успішної освіти, формування ідеальних уявлень про майбутню навчальну діяльність, самостійний спосіб життя.

2. Орієнтовний період – відрізняється протиріччями між реальним станом справ та ідеальними уявленнями, усвідомленням вимог, прийняттям чи неприйняттям їх, виробленням лінії поведінки стосовно них, тим чи іншим ступенем успішності, що формує статус у студентській групі. Це період активного ламання відносин особистості, на нього також припадає найбільша кількість відрхованих за критеріями академічної неуспішності та недисциплінованості.

3. Період істинної адаптації - характеризується активним засвоєнням та прийняттям норм, вимог до навчальної роботи, формуванням нових

відносин особистості, пов'язаних з навчальною діяльністю, покращенням показників навчання.

4. Нормативний період – пов'язаний із відносно стійкими життєвими планами та особистими відносинами, стабільними показниками у навчанні, включеністю до основних сфер соціокультурного життя закладу вищої освіти. Це період відповідності нормативним вимогам, носіями яких є студенти, що становлять адаптовану частину колективу [9, с. 23].

У дослідженні особливостей адаптації студентів до навчального процесу С. Самигін зазначає, що вона закінчується наприкінці другого або на початку третього навчального семестру.

Тривалість етапів адаптаційного процесу точно визначити не можна, вона залежить від багатьох причин: індивідуальних особливостей студентів, від готівкового рівня адаптованості, видів діяльності тощо. Виходячи з цього, можна стверджувати, що період адаптації не може бути однаковим для всіх.

Успішність процесу адаптації залежить від психологічних властивостей особистості, рівня її розвитку, що визначається оптимальним рівнем особистісної регуляції діяльності та поведінки. Сформованість операційних механізмів для здійснення певної стратегії навчальної діяльності впливає на успішну адаптацію до умов навчання.

Критеріями адаптованості слід вважати:

- інтеграцію особистості,
- визначення власного місця в соціальній і професійній структурі,
- загальний рівень здоров'я,
- здатність розвиватися відповідно до власного потенціалу життєдіяльності та суб'єктивного почуття самоповаги [27].

Тому можемо констатувати, що цей процес не відбувається автоматично. Навіть на випускному курсі можна виявити особистостей, які "застрягли" на одному з етапів адаптації, пройшли його невдало, не повною мірою скористалися всіма можливостями, які дає навчання у вищому

навчальному закладі.

В процесі адаптації особистість пристосовується до змін соціального середовища шляхом підбору або перебудови стратегій поведінки.

Основою для формування стратегій поведінки є особистісні та психологічні ресурси. Особистісні ресурси як індивідуальні можливості людини і стратегії поведінки сукупно формують механізми психічної регуляції подолання дискомфорту стану і характеризують сутність цього процесу.

Подолання дискомфорту стану є процесом формування та реалізації когнітивних і поведінкових дій, зусиль, а також захисно-пристосувальних емоційних реакцій, спрямованих сукупно на реалізацію вимог середовища (як внутрішнього, так і зовнішнього). Даний процес містить когнітивний, афективний, поведінковий компоненти, у яких проявляється регулювальна функція [3].

Вибір стратегії адаптації визначається рівнем пластичності нервової системи. Люди з низьким рівнем вираженості таких властивостей нейродинамічних процесів, як лабільність, рухливість, адаптуються до соціального оточення в основному за рахунок емоційно-вольового компонента особистості. У осіб із високим рівнем пластичності адаптація відбувається за рахунок комунікативних характеристик особистості та раціональної поведінки.

Важливе місце серед психологічних механізмів адаптації займає самооцінка. Підвищення самооцінки стимулює постановку цілей, що в свою чергу підвищує можливості, зниження самооцінки – пасивність, страх відповідальності.

Д.В. Колесов побудував модель стадіальності адаптаційного процесу, використовуючи критерій оптимальної відповідності особи до умов соціального середовища, що змінюються. Модель містить наступні стадії:

1. Урівноваження - встановлення рівноваги між середовищем і індивідом з проявом взаємної терпимості до системи цінностей і стереотипів

поведінки.

2. Псевдоадаптація - поєднання зовнішньої пристосованості до обстановки з негативним ставленням до її норм і вимог.

3. Пристосування - визнання і прийняття основних цінностей нового середовища.

4. Уподібнення – психічна переорієнтація індивіда, трансформація колишніх поглядів, орієнтацій, установок [63].

Доцільно наголосити, що в процесі адаптації студент відчуває на собі вплив цілого ряду чинників. Так, Н.Є. Герасімова виділяє чинники професійної, біологічної, соціальної, психологічної адаптації [16]. Т.Б. Буяльська та М.Д. Прищак в кожному виді адаптації виокремлюють зовнішні і внутрішні чинники [10].

Отже, систематизуємо чинники соціальної адаптації:

1) Внутрішні:

- рівень розвитку духовності індивіда;
- рівень соціальної і моральної зрілості;
- рівень психологічної культури;
- рівень культури поведінки;
- рівень правової культури;
- рівень мовленнєвої культури;
- індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів;
- бажання брати участь у соціальному житті навчального закладу;
- комунікативні властивості індивіда;
- вироблення особистісного стилю поведінки, здатність до її кореляції;

2) Зовнішні:

- структура та організація навчального процесу;
- професійна та педагогічна компетентність викладачів

навчального закладу;

- наявність інституту кураторства;
- педагогічний і психологічний моніторинг ходу навчального процесу; індивідуальний підхід до студентства, незалежно від показників успішності.

3) Чинники біологічної адаптації:

- загальний стан здоров'я і тип організації нервової діяльності;
- санітарно-гігієнічні умови навчання;
- організація побуту, харчування, відпочинку студентів.

4) Психологічні чинники:

- успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптації (професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість соціально-значимих здібностей, якостей, становище в колективі, задоволення (незадоволення) особистим статусом, можливість прояву індивідуальності та ін.);
 - характерологічні особливості і якості особистості; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки й діяльності; наявність служби психологічної підтримки;
 - розробка і впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості студентів перших курсів вищих навчальних закладів [4].

Е.Ф. Зеєр вважає, що критеріями успішної адаптації студентів до умов вищого навчального закладу є адаптація до навчально-пізнавального середовища, особистісне самовизначення і вироблення нового стилю життєдіяльності [24].

Т. Цепеліна, О.О. Стягунова, в свою чергу, виділяють такі критерії успішної адаптації студентів першого курсу до навчання в закладі вищої освіти:

1. пізнавальний (дидактичний):
 - відповідність навчальних і професійних інтересів;

- стійка потреба у знаннях із фахових дисциплін;
- наявність певних знань із майбутньої професійної діяльності;
- порівняння попереднього досвіду спілкування з учасниками групи, функціонування у попередньому соціумі із теперішнім, із наявною системою ціннісних орієнтацій і установок;

2. емоційний:

- стійке позитивне та зацікавлене ставлення до обраного фаху;
- позитивна оцінка нової групи,
- прийняття групових норм, в результаті чого відбувається поступова ідентифікація індивіда з цією групою;

3. діяльнісний (чи практичний):

- стійка потреба в діяльності, максимально наближеної до майбутньої професії;
- активна позиція при опануванні професійно значущих дисциплін;
- прийняття активної участі в житті студентського колективу;

4. вольовий:

- упевненість як у подоланні труднощів, пов'язаних з оволодінням професійною діяльністю, так і у вирішенні проблемних ситуацій на соціальному і побутовому рівнях [64].

Психологічна адаптованість – це емоційна складова комплексного поняття адаптованості. Її зміст полягає в суб'єктивному відчутті емоційного комфорту в соціумі, де знаходиться суб'єкт.

Потреба у відчутті емоційного комфорту переживається як потреба в ухваленні тим оточенням, яке розглядається як референтна група.

Психологічна адаптованість виявляється у відчутті емоційної близькості з соціальною групою, в даному випадку із студентською групою, факультетом і університетом взагалі.

Одним з психологічних показників рівня адаптованості є «сила Я», яка

виражається в здатності особистості реалістично оцінювати свої слабкі і сильні сторони в контексті тих або інших можливостей, що надаються середовищем. Проте, якщо середовище сприймається студентом як несприятливе для оцінки сторін своєї особистості і реалізації цілей, то можна казати про можливість неуспішної адаптації студентів-першокурсників [20].

Для студентів-першокурсників соціальне середовище університету є новим, тому на формування психологічного компоненту адаптованості потрібний якийсь час.

Крім того, психологічна адаптованість є найбільш важким для зовнішньої дії (формування) компонентом адаптованості, оскільки є суб'єктивним відчуттям емоційного комфорту.

Основою для розвитку процесу соціально-психологічної і психологічної адаптації є комплекс особистісних здатностей студента:

- здатність студента аналізувати ситуації міжособистісної взаємодії, визначаючи їх причини і наслідки, розуміти реакції партнера;
- здатність самостійно набувати досвіду, необхідного для успішного спілкування та діяльності;
- здатність ставити задачі зміни власної поведінки та вирішувати їх, використовуючи отриманий досвід;
- здатність до адекватного самооцінювання [1].

Результати психологічної адаптації знаходять вираження в різній мірі адаптивності, яка може виражатися в наступному:

1. Психологічна ідентифікація:
 - внутрішнє прийняття норм та вимог закладу освіти;
 - повне включення своїх можливостей у навчальну діяльність та у життя колективу студентської групи.
2. Пристосування до навчальної діяльності:
 - зовнішнє дотримання основних норм і вимог освітнього закладу;
 - пристосування до норм навчальної діяльності при можливому

внутрішньому неприйнятті деяких з них;

— неповному включенні своїх можливостей у процес навчання та здобуття спеціальності.

3. Психологічна дезадаптація – повне внутрішнє неприйняття інтересів, завдань та вимог закладу освіти при зовнішній демонстрації їхнього прийняття [12].

К.А Нікітіною було розроблено опис рівнів адаптованих студентів-першокурсників.

Вона виділяє низький, середній та високий рівні адаптованості, в яких відображені показники фізіологічного, психологічного та соціально-психологічного видів адаптації.

На думку вченої, першокурсників з низьким рівнем адаптованості можна охарактеризувати підвищеною стомлюваністю, низьким і нижчим від середнього рівнями соматичного здоров'я, неузгодженістю взаємної відповідальності при виконанні колективної роботи, наявністю негативного емоційного стану тривожності. Вони несамостійні, не вміють вибудовувати міжособистісні відносини у закладі освіти, відчують складнощі у засвоєнні інформації.

Для середнього рівня адаптованості першокурсників характерні: середній рівень соматичного здоров'я, наявність мотивів самостійної роботи та побудови міжособистісних відносин, але при цьому недостатня здатність включатись у життя нових соціальних груп, готовність долати труднощі, наявність вольових якостей.

Високий рівень адаптованості студентів передбачає наявність вище середнього та високого рівня соматичного здоров'я, сформованість умінь та навичок практичної роботи, уміння самостійно вчитися, задоволеність спілкуванням із однокурсниками, викладачами та низький рівень тривожності [13].

Студент, який пройшов повну адаптацію, ідентифікує себе із середовищем навчального закладу, має високу мотивацію на навчання та

професійну спрямованість.

Необхідною умовою для швидкої адаптації першокурсника до закладу вищої освіти є його здатність до постійного та інтенсивного вдосконалення, до оновлення та розвитку власних здібностей та якостей, що передбачає наявність умінь усвідомлювати власні емоційні ресурси.

Допомогти студенту увійти до соціуму закладу освіти з мінімальними втратами та швидко адаптуватися до його вимог - одне із завдань соціально-психологічного супроводу здобувачів першого року навчання.

Супровід та допомога в адаптації студента передбачає організацію роботи за такими напрямками:

1. Психологічна освіта - формування у студентів потреби в психологічних знаннях, бажання використовувати їх на користь власного розвитку. Особистість має бути психологічно готова до сприйняття виховного впливу закладу вищої освіти.

2. Психологічне діагностування - діагностика протягом усього терміну навчання, а також на момент адаптації динаміки особистісного зростання, адаптивності студента та виявлення причин та механізмів порушень у навчанні, розвитку соціальної адаптації студентів.

3. Корекційна діяльність - розробка на підставі виявлених причин корекційних програм успішної адаптації здобувачів першого курсу, корекції особистісних якостей та властивостей, залучення до різних видів діяльності з урахуванням коригувальних причин;

4. Консультативна діяльність - розробка конкретних рекомендацій щодо проблем адаптації, самовиховання та самореалізації, що виникають у студентів, щодо попередження виникнення явищ дезадаптації [66].

Адаптація студентів до нових умов навчання у закладі вищої освіти - це складний процес і саме тому допомога першокурсникам в процесі адаптації має бути пріоритетним завданням психологів, викладачів.

Також ефективними напрямками роботи можуть стати:

— проведення роботи з ознайомлення здобувачів з особливостями

навчально-виховного процесу у закладі вищої освіти, професійного орієнтування;

- ознайомлення куратора із соціально-демографічними характеристиками студентів, вивчення рис характеру, рівня знань та суспільної активності;

- вивчення системи міжособистісних відносин, що формується;

- розвиток у першокурсників організаторських умінь і навичок;

- надання допомоги у науковій організації праці студентів;

- надання допомоги студентам в організації самовиховання [55].

Отже, теоретичний аналіз проблеми дозволяє констатувати, що адаптація студентів-першокурсників - динамічно складний, багатофакторний процес, пов'язаний із засвоєнням соціального досвіду університетського середовища, включенням особистості до системи міжособистісної взаємодії, залученням до особливостей та цінностей обраної професії.

Адаптація – це складова механізму соціалізації, що відбувається як сукупність пристосувань людини до різних життєвих ситуацій, у процесі яких накопичується соціальний досвід і засвоюються соціальні норми та цінності.

Адаптація особистості в соціальному середовищі включає соціальну і соціально-психологічну адаптацію.

Психологічна адаптація до нових умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа забезпечує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль.

Адаптація студентів до нових умов навчання та нового соціального середовища включає цілий ряд аспектів: психолого-педагогічний, соціально-психологічний, мотиваційно-особистісний, психофізіологічний. Також це процес, який пов'язаний з необхідністю подолання низки труднощів, що

мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер.

Можна виділити три форми адаптації першокурсників до умов закладу вищої освіти: формальна адаптація, суспільна адаптація, дидактична адаптація.

Успішність процесу адаптації залежить від психологічних властивостей особистості, рівня її розвитку, що визначається оптимальним рівнем особистісної регуляції діяльності та поведінки. Сформованість операційних механізмів для здійснення певної стратегії навчальної діяльності впливає на успішну адаптацію до умов навчання.

Критерії адаптованості: інтеграція особистості, визначення власного місця в соціальній і професійній структурі, загальний рівень здоров'я, здатність розвиватися відповідно до власного потенціалу життєдіяльності та суб'єктивного почуття самоповаги.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО

2.1. Загальна характеристика етапів та вибірки дослідження

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО складалося з трьох основних етапів: теоретичного, емпіричного та етапу інтерпретації і аналізу отриманих даних.

Розглянемо зміст представлених етапів.

На першому етапі дослідження ми здійснили теоретичний аналіз понять, таких як «адаптація», «соціально-психологічна адаптація». Розглянувши підходи вивчення поняття «соціальна адаптація», була визначена її структура, механізми. Представлено та проаналізовано відмінність думок різних авторів та їхнє розуміння проблеми.

На другому етапі дослідження ми сформувавши вибірку та розробили програму психодіагностичного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. Був підібраний комплекс психодіагностичних методів та методик, зібрано емпіричний матеріал.

На третьому етапі інтерпретації та аналізу отриманих даних було проведено узагальнення отриманих даних, їх якісний та кількісний аналіз. Зроблено загальні висновки, сформовано рекомендації за результатами теоретичного та емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.

Експериментальною базою для проведення дослідження виступила Лабораторія психології здоров'я кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Вибірку досліджуваних склали студенти 1 курсу спеціальності

«Психологія» рівня вищої освіти «Бакалавр». Загальна кількість досліджуваних склала 33 особи.

Усі досліджувані були попереджені про мету дослідження. Участь у дослідженні була добровільною. Форма проведення дослідження – групова.

2.3. Загальна характеристика та опис методик дослідження

Для проведення дослідження та перевірки висунутої гіпотези нами використовувалися наступні методи та методики:

1. Тест Спілбергера-Ханіна – призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності.

Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан, який характеризує ступінь занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник складається з 40 питань-суджень, з котрих 20 призначені для оцінки реактивної тривожності, інші 20 для визначення особистісної тривожності.

На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан [54].

У нашій країні використовують тест у модифікації Ю.Л. Ханіна.

2. «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) – дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія).

Тривожність - переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до розвитку тривожності [31].

Фрустрація (лат. frustratio - обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів)) - психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби. Виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Виникає в ситуації, яка сприймається особистістю як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тій або іншої її потреби. Сила фрустрації залежить як від ступеня значущості дії, що блокується, так і від близькості його до наміченої мети. Як наслідок фрустрації нерідко спостерігається залишкова невпевненість в собі, а також фіксація способів дії, що застосовувалися в ситуації фрустрації [33].

Ригідність (від латин. rigidus - жорсткий, твердий) – утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Виділяють когнітивну, афектну і мотиваційну ригідність. Рівень ригідності, що проявляється суб'єктом, обумовлюється взаємодією його особистісних особливостей з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть перед ним, його привабливості для нього, наявність небезпеки, монотонність стимуляції і так далі [57].

Агресивність (лат. aggressio - нападати) - стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його відношення до поведінки, метою якої є спричинення шкоди, що оточує або подібний афективний стан (гнів, злість).

Опитувальник є переліком із 40 тверджень, які випробуваний повинен оцінити щодо себе за трихотомічною шкалою (варіанти відповідей: "підходить", "підходить, але не дуже", "не підходить"). При цьому

твердження згруповані у 4 шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність [45].

3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда створена у 1954 р, використовується для встановлення особливостей соціально-психологічної адаптації.

Методика являє собою опитувальник, що включає 101 твердження, які випробуваним пропонується оцінити за 7-бальною шкалою залежно від відповідності тверджень, що пропонувались в опитувальнику, уявленням випробуваних про себе.

Опитувальник дозволяє оцінити наступні інтегральні показники:

- адаптації,
- самоприйняття,
- прийняття інших,
- емоційної комфортності,
- інтернальності,
- прагнення до домінування;

Інтегральні показники складаються з позитивних і негативних полюсів. Інтегральний показник адаптації відображає співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій функціонування людини в соціумі. Цей показник містить у собі такі аспекти, як самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність і прагнення до домінування [46].

Показник адаптивності є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації і відображає гомеостатичні і гедоністичні ставлення людини до зовнішнього світу. Адаптивна людина критично сприймає норми і правила соціуму. Вона цінує свою особистість і особистості інших людей, ця людина прагне до самовдосконалення і не зупиняється у своєму розвитку. Вона знає свої сили і вміє домагатися своїх цілей. Вона успішна, активна. Це оптимістично настроєна людина.

Показник дезадаптивності є негативним полюсом інтегрального показника адаптації і відображає дисгармонію у сфері соціальних відносин людини. Дезадаптивна людина найчастіше настроєна песимістично, млява, пасивна, нездатна долати свої труднощі. Вона може бути постійно незадоволена собою та іншими. Для дезадаптивної людини характерні й інші дисфоричні і депресивні риси [43].

Отже, з метою організації, проведення та інтерпретації дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО було розроблено план дослідження, обрано психодіагностичний інструментарій та сформовано вибірку.

Було проведене емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов ЗВО

Розглянемо результати дослідження соціально-психологічної адаптації у студентів, які навчаються на першому курсі (рис. 3.1).

За результатами діагностики методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, серед досліджуваних можна виділити три групи:

1. з високим рівнем адаптації (успішно адаптовані);
2. з середнім рівнем адаптації (нейтральним);
3. з низьким рівнем адаптації.

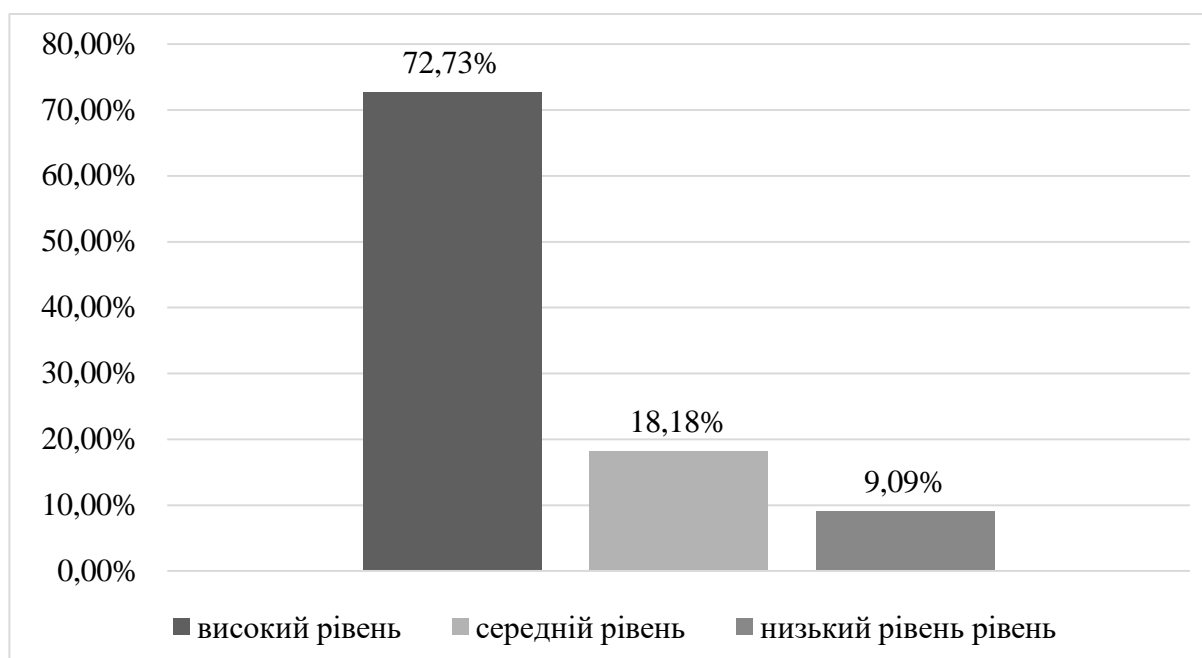


Рис 3.1. Показники рівня соціально-психологічної адаптації першокурсників.

Студенти з високим рівнем адаптації (72,73%) позитивно ставляться до навчання в університеті, вимоги, які висуваються сприймають адекватно, навчальний матеріал засвоюють легко, виявляють зацікавленість до навчання, виконують задачі без зовнішнього контролю; займають в групі сприятливий статусне положення.

Випробовувані з середнім рівнем адаптації (18,18%) позитивно ставляться до навчання в університеті, розуміють навчальний матеріал, якщо викладач викладає його детально і наочно. Зосереджені і уважні при виконанні завдань, але за умови контролю ззовні (з боку деканату, викладача) та зацікавленості. Доручення виконують сумлінно, товаришують з багатьма одногрупниками. Відвідування закладу вищої освіти не викликає у них негативних переживань, емоційного дискомфорту.

Респонденти з низьким рівнем адаптації (9,09%) характеризуються порушеннями дисципліни, матеріал засвоюють фрагментарно, самостійна робота викликає труднощі. Навчальна діяльність не викликає інтересу. Доручення виконують під контролем, без особливого бажання. Такі здобувачі байдуже або негативно ставляться до закладу вищої освіти, відчувають емоційний дискомфорт.

Середній та низький рівень адаптації часто призводять до дезадаптації, як сукупності ознак, що свідчать про невідповідність соціально-психологічного і психофізіологічного статусу людини вимогам ситуації навчання в університеті, оволодіння якої з ряду причин стає скрутним або неможливим.

Дезадаптація може проявлятися в порушенні успішності, поведінки і міжособистісних взаємодій.

Дана методика дозволяє оцінити 6 інтегральних шкал. Інтегральні показники складають значення окремих, незалежних шкал, які відображують полярні властивості інтегральних шкал.

На основі отриманих результатів, було здійснено розрахунки інтегральних показників за допомогою наступних формул:

Адаптивність: $A = a / (a + b) * 100\%$.

Самоприйняття $S = a / (a + b) * 100\%$.

Прийняття інших

$L = 1.2a / (1.2a + b) * 100\%$.

Емоційний комфорт: $E = a / (a + b) * 100\%$.

Інтернальність: $I = a / (a + 1.4b) * 100\%$.

Прагнення домінування: $D = 2a / (2a + b) * 100\%$.

Тому, щоб більш детально проаналізувати процес адаптації першокурсників, розглянемо інтегральні показники, які представлені в табл.3.1. Також наведемо результати власне незалежних полярних шкал.

Таблиця 3.1. Інтегральні показники рівня соціально-психологічної адаптації першокурсників.

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Адаптивність	72,73%	18,18%	9,09%
Самоприйняття	90,91%	3,03%	6,06%
Прийняття інших	60,61%	30,30%	9,09%
Емоційний комфорт	60,61%	27,27%	12,12%
Інтернальність	81,82%	18,18%	
Домінування	30,30%	60,61%	9,09%

Шкала «Адаптивність» демонструє рівень пристосування людини до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та з власними потребами, мотивами та інтересами.

Дана шкала складається з таких незалежних шкал: адаптивність та дезадаптивність, дані яких представлені на рис. 3.2.

Як бачимо, більшість опитуваних є успішно адаптованими.

Це дозволяє говорити про те, що здобувачі приймають норми та цінності закладу вищої освіти та будують на їх основі свою діяльність та відносини з людьми, їх головною метою стає повна самореалізація, а коло

спілкування та інтересів значно розширюється.

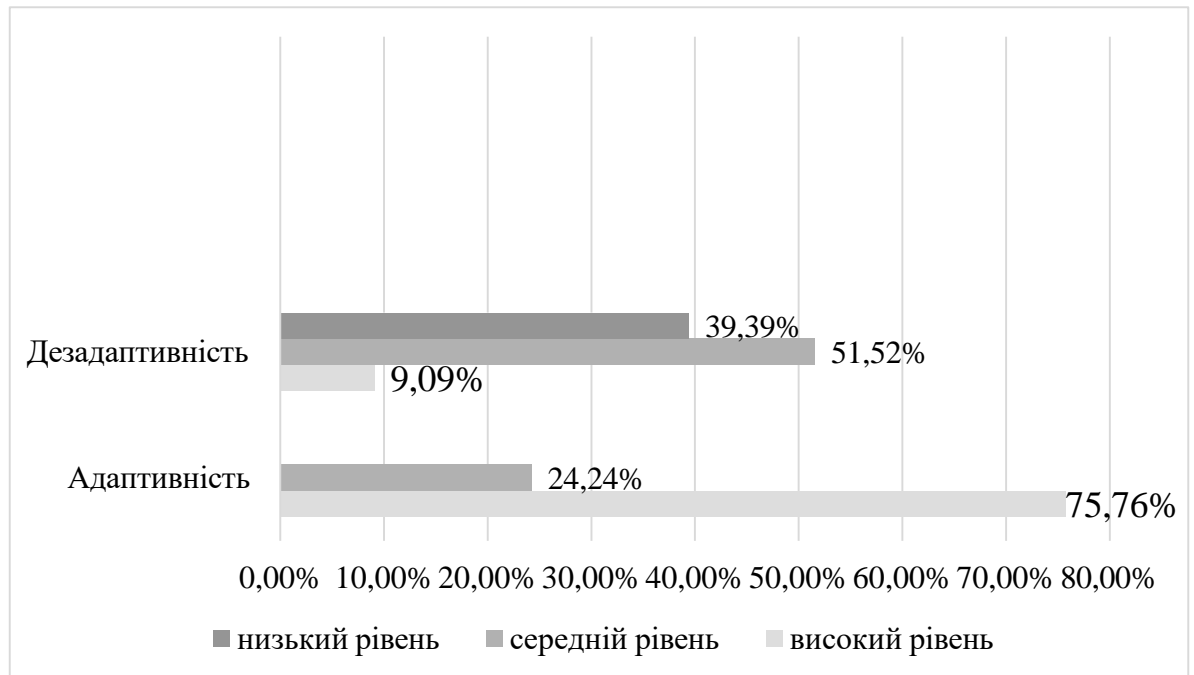


Рис. 3.2. Показники незалежних шкал.

Однак, констатується наявність і дезадаптованих студентів (9,09%). Для них характерне переважне прийняття або повне неприйняття норм та цінностей нового для них соціального середовища.

Шкала «Самоприйняття» постає як результат самооцінки індивіда, що визначає ступінь задоволеності особистості своїми характеристиками.

Більшість першокурсників (90,91%) демонструють позитивний полюс самоприйняття, що відображає ступінь дружності по відношенню до власного «Я», що виражається в їхній здатності оцінювати свої сильні та слабкі сторони. Такі першокурсники впевнені у собі, правильно реагують на зауваження інших та рідко сумніваються у своїх діях. Високий рівень прийняття себе позитивно впливає процес адаптації.

Лише 6,06% студентів властива низька самооцінка, непевненість у собі, у своїх силах, непереносимість критичних зауважень.

Інтегральний показник «Прийняття інших» - це показник, який дозволяє виявити, наскільки людина приймає оточуючих такими, які вони є, а також адекватність сприйняття людиною оточуючих людей і тих

соціальних груп, членом яких вона є. Він відображає рівень потреби особистості у спілкуванні та взаємодії з іншими.

Значна частина першокурсників демонструє дружність до інших людей, що свідчить про прийняття оточення, схвалення їхнього життя та ставлення до себе загалом, очікування позитивного ставлення до себе оточуючих. Високий рівень прийняття інших є наслідком виховання сім'єю, навчальних закладів та суспільством загалом.

Такий показник як прийняття інших допомагає налагодити контакти у новому колективі, почуватися комфортно при груповій роботі.

Низький рівень за показниками цієї шкали виявлено лише у 9,09% респондентів. Такі здобувачі відчувають критичне ставлення до людей, роздратування, очікують негативне ставлення до себе.

Шкала «Емоційний комфорт» - показник, що визначає наскільки людина задоволена або незадоволена ситуацією в цілому, своєю діяльністю та своїм соціальним оточенням.

З наведених результатів на рис. 3.3 бачимо, що за даною шкалою переважають показники норми. Це свідчить про те, що у більшості здобувачів переважають позитивні емоції, відчуття благополуччя. Вони адекватно емоційно реагують у складних і емоційно значимих подіях.

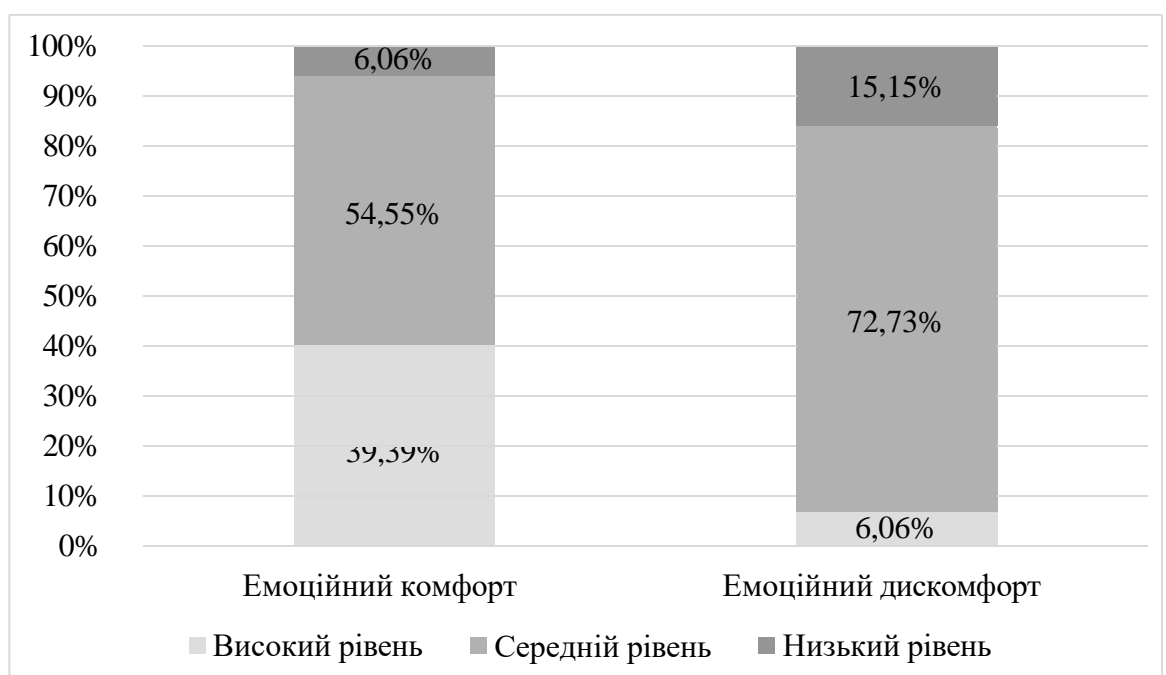


Рис. 3.3. Результат за шкалами «Емоційний комфорт» та «Емоційний дискомфорт»

Натомість, частина першокурсників відчувають емоційний дискомфорт, оскільки може мати місце невизначеність в емоційному відношенні до навколишнього середовища. Так як більшість респондентів – змінили місце проживання, то різка зміна обстановки може призводити до підвищення рівня тривожності, пригніченості, невпевненості в собі та у правильності вибору професії.

Адаптовані першокурсники частіше виявляють інтернальність, тобто сприймають події, що відбуваються з ними, як результат власної діяльності: входження в режим навчання, здатність скрізь встигати, активність, відповідальність тощо.

Більша частина респондентів (81,82 %) мають високий показник за даною шкалою. Їх можна охарактеризувати, як відповідальних людей, здатних приймати рішення і наполегливо досягати цілей.

Ще 18,18 % здобувачів отримали середній рівень за шкалою «Інтернальність», вони можуть сприймати події, що відбуваються, як результат дії зовнішніх сил. Це, в свою чергу, може впливати на труднощі їх самоорганізації. Також у таких здобувачів є ризик зниження наполегливості у навчальній діяльності, зниження успішності, зниження бажання до навчання.

Інтегральна шкала «Інтернальність» обчислювалася за допомогою результатів таких незалежних шкал: внутрішній та зовнішній контроль. Результати цих двох шкал приведені на рис. 3.4.

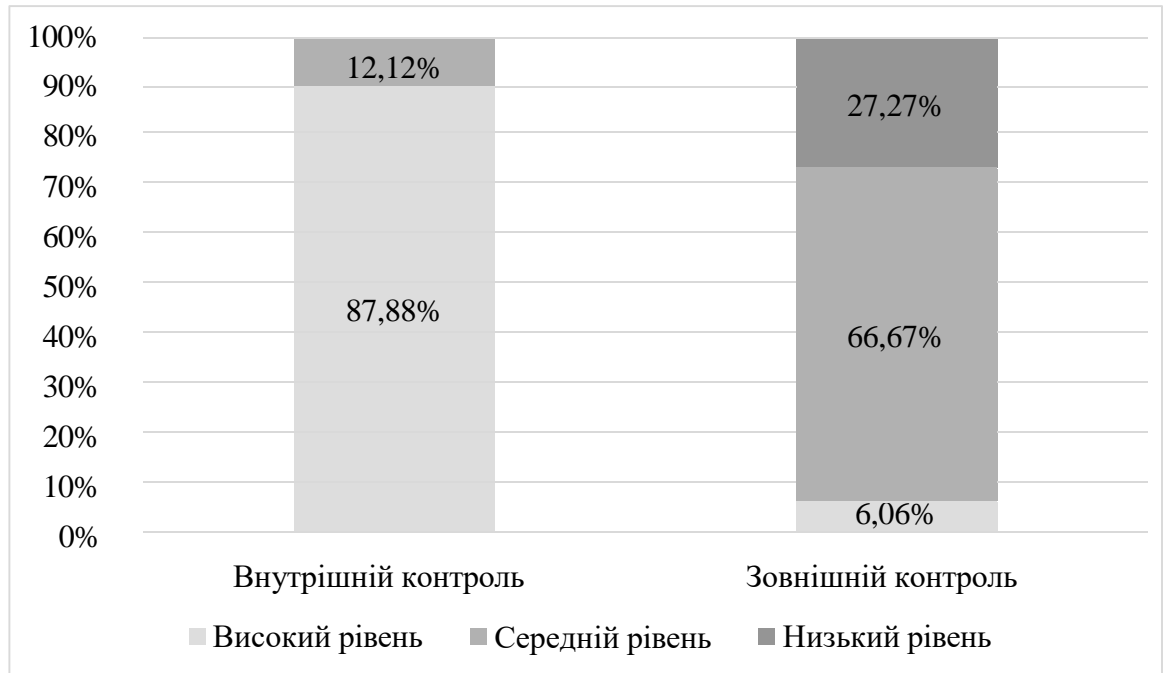


Рис. 3.4. Результати за шкалами внутрішній та зовнішній контроль

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість респондентів мають досить високий рівень внутрішнього контролю (87,88 %). Це свідчить про те, що такі здобувачі самі стежать за своїм навчанням та його результатами і при необхідності вносять коригування у свою діяльність. І пояснює високий результат за інтегральною шкалою «Інтернальність».

Високий результат зовнішнього контролю (6,06%) свідчить, що контроль даних здобувачів здійснюється кураторами, деканатом та іншими учасниками процесу навчання.

Зазначимо, що у деяких респондентів по шкалам внутрішній і зовнішній контроль були отримані приблизно однакові середні результати. Можна припустити, що ці студенти піддаються стресу більше через те, що всередині них відбувається боротьба – часта зміна локусу контролю на протилежний.

За шкалою «Прагнення до домінування» більшість студентів (60,61 %) демонструють середній рівень вираженості лідерських та домінуючих якостей. Такі студенти можуть лише в деяких ситуаціях впливати на інших, переконувати їх у своїй думці, нав'язувати свою думку. Цілком ймовірно, що

такі студенти не знають, яку їм зайняти позицію: ставати лідерами самим чи слідувати за кимось. Можливо, вони ще не до кінця усвідомлюють, що час ставати самостійними, незалежними і самостійно приймати рішення.

Проте, високий показник отримали 30,30 % студентів. Це пояснюється тим, що у них є лідерські якості і можливість домінувати. Вони намагаються бути серед кращих, бути незалежними, мислити та діяти самостійно.

Незначна частина першокурсників (9,09 %) відрізняється низькими показниками прагнення домінування у міжособистісних відносинах, що свідчить про їхню схильність до підпорядкування та покірності.

Інтегральна шкала «Прагнення до домінування» складається з показників незалежних шкал «Домінування» та «Підлеглість». Результати зазначених шкал показані на рис. 3.5 пояснюють домінування середніх показників за інтегральною шкалою.

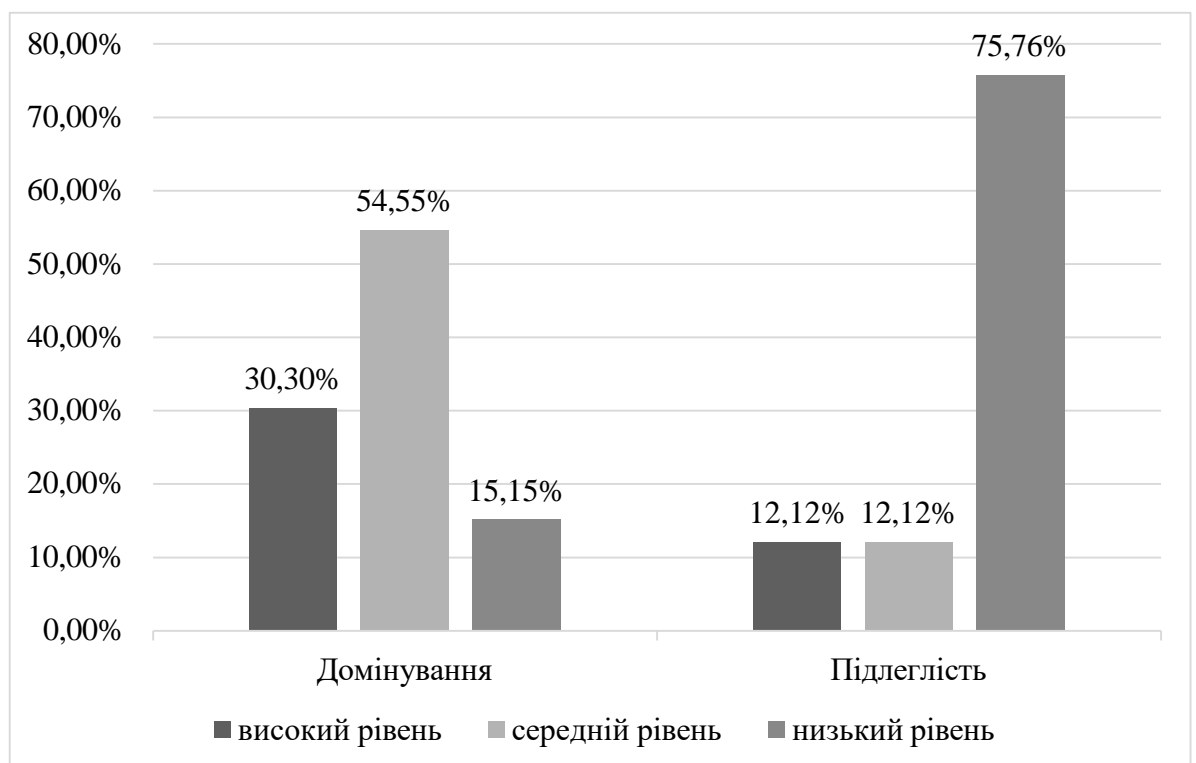


Рис. 3.5. Показники за шкалами «Домінування» та «Підлеглість»

Серед шкал є шкала «Ескапізм», яка не входить в жоден з інтегральних показників. За допомогою цієї шкали визначають ступінь прагнення до ігнорування наявних життєвих проблем.

Результати, отримані за даною шкалою, представлені на рис. 3.6.

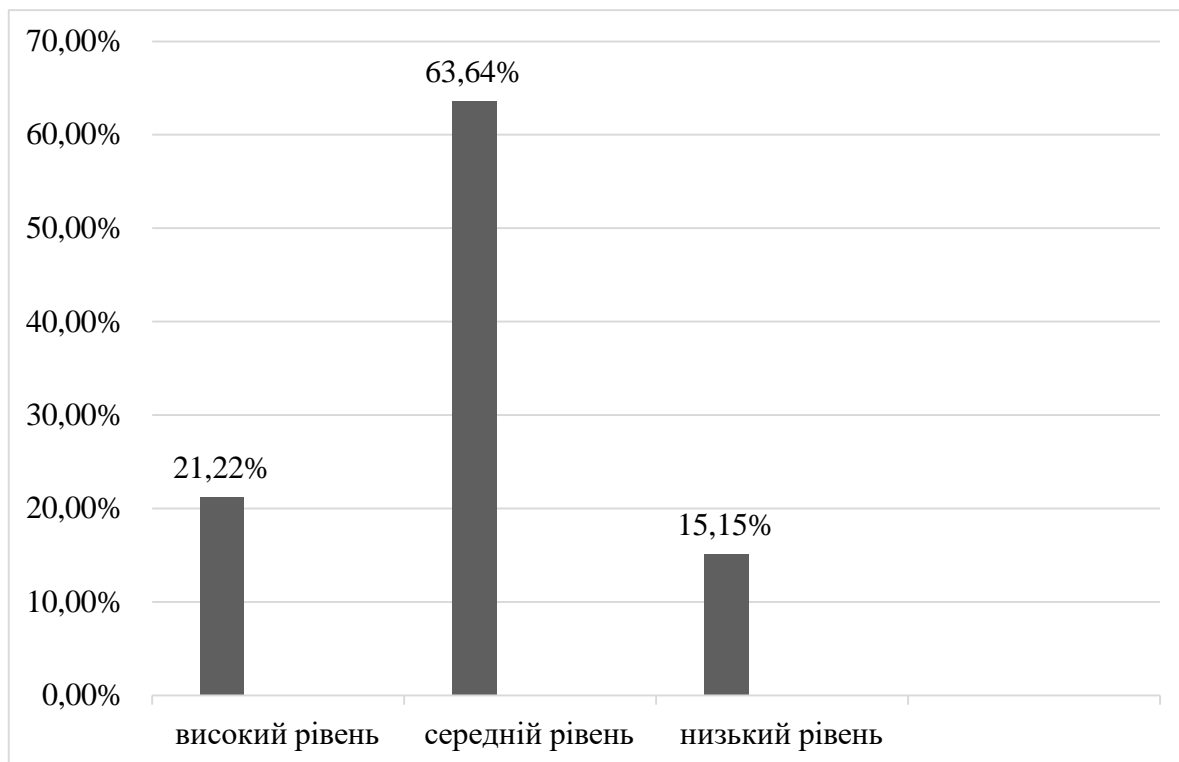


Рис. 3.6. Результати за шкалою «Ескапізм»

Високий рівень ескапізму виявлено у 21,21 % від загальної вибірки, такі здобувачі намагаються уникати життєвих проблем, «застрягають» на переживанні образ, намагаються не думати про свої проблеми та труднощі. Прагнення втекти від реальності може виникати у вигляді реакції на постійний і сильний стрес. Тобто цілком можливо, що це відповідь на складний процес протікання соціально-психологічної адаптації.

Більшість досліджуваних демонструють середній рівень (63,64 %), це говорить про те, що дані здобувачі в принципі стараються вирішувати проблеми, тобто не тікають від них. Процес адаптації у таких здобувачів проходить легше.

Шкала «Брехні» засвідчує високий результат чесності студентів під час проходження даного досліджування (рис. 3.7).

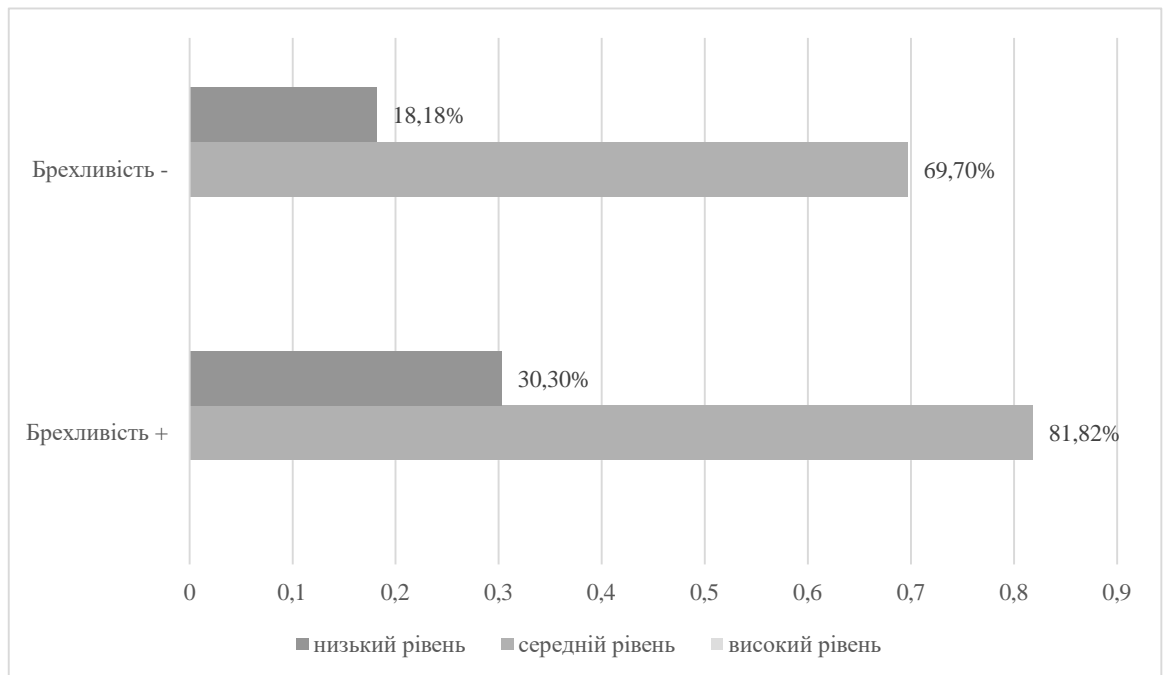


Рис. 3.7. Результати отримані за шкалою «Брехні»

Таким чином, загальна картина адаптаційного періоду здобувачів вищої освіти у цілому є сприятливою. Однак аналіз експериментальних даних дозволяє констатувати, що 9 % студентів не використовують свої адаптаційні можливості повною мірою, ще 18 % є групою ризику. У зв'язку з цим, є необхідним проведення заходів, спрямованих на подолання труднощів адаптаційного процесу.

Щоб більш детально проаналізувати особливості адаптаційного процесу розглянемо результати дослідження щодо визначення домінуючого стану у здобувачів першого року навчання.

Щоб оцінити психічні стани студентів-першокурсників, нами використовувались методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) та Тест Спілбергера-Ханіна.

Дані методики дозволяють оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресії, ригідності студентів.

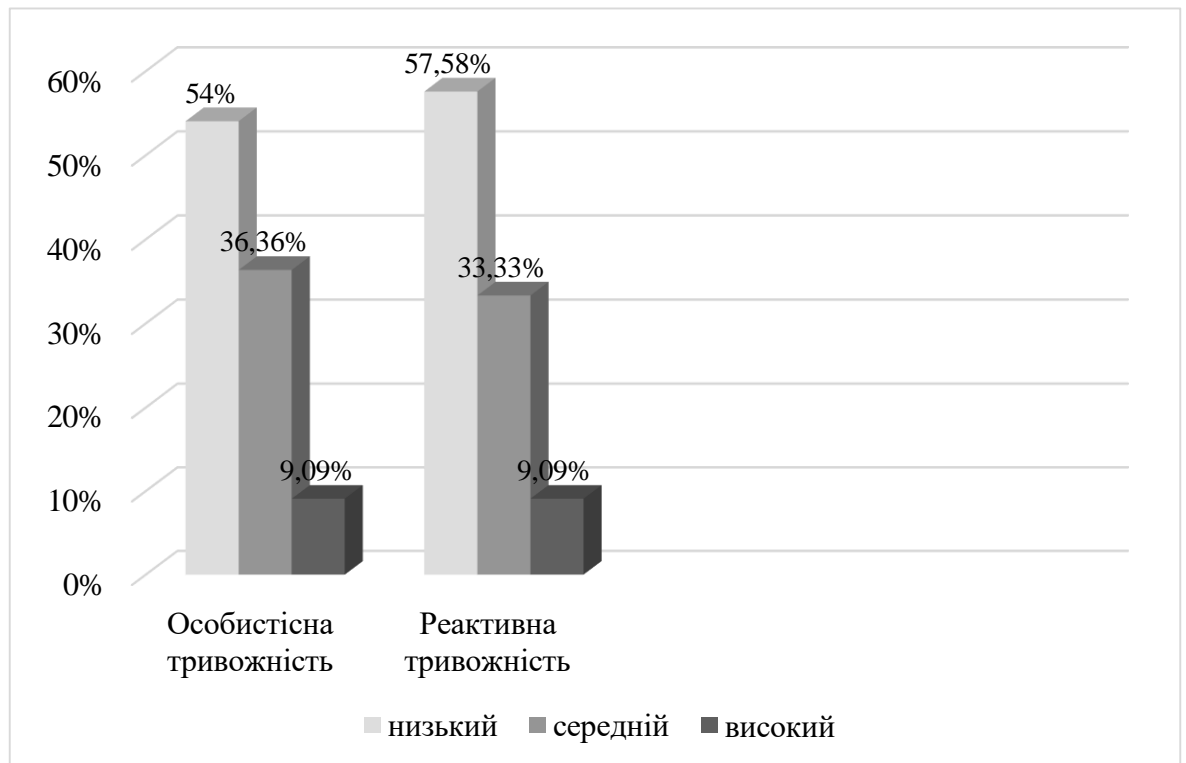


Рис 3.8. Результати діагностики за методикою Спілберга-Ханіна

З результатів, які наведені на рис. 3.8 видно, що більшості досліджуваних студентів притаманний низький рівень тривожності, як особистісної (54,55 %), так і ситуативної (57,58 %).

Цілком ймовірно, що студенти з низьким рівнем ситуативної тривоги знаходились у спокійному, не напруженому емоційному стані під час обстеження.

Студенти з низьким рівнем особистісної тривожності, як правило, впевнені у собі, їм притаманний спокій, врівноваженість, доведення справи до кінця. Проте, вони можуть дещо переоцінювати свої можливості та недооцінювати можливі невдачі. Тож таким студентам необхідно навчитись більш адекватно оцінювати свої можливості, продумувати різні шляхи досягнення своїх цілей.

Середній рівень особистісної та ситуативної тривожності виявлено у 36,36 % і 33,33 % осіб, відповідно. Можна зробити висновок, що емоційний стан цих студентів характеризується відсутністю надмірної напруженості і занепокоєння під час обстеження.

Для студентів з середнім рівнем особистісної тривожності також

характерна відсутність великої напруженості і занепокоєння в більшості життєвих ситуацій та достатньо добре розвинене вміння передбачати власні помилки, складні ситуації та регулювати у них свій емоційний стан.

Проте, по 9,09 % осіб мали високий рівень обох видів тривожності.

Ми можемо припустити, що студенти з підвищеною ситуативною тривогою навіть у ситуації обстеження знаходились у неспокійному стані, відчували страх.

Студенти з високим рівнем особистісної тривожності схильні до підвищеного занепокоєння, хвилювання у більшості ситуацій їх життєдіяльності, вони сприйнятливі до невдач, мають підвищену чутливість, недостатньо впевнені у своїх можливостях. У таких студентів імовірність порушення діяльності в умовах стресу більша.

Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час відповідей на іспиті чи заліку; знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх здібностях, є однією із причин низького соціального статусу особистості тому, що така поведінка характеризується емоційною невірноваженістю, роздратуванням і може призвести до емоційного стресу.

На нашу думку, студентам з високою ситуативною та особистісною тривожністю необхідно підвищувати впевненість у собі та освоювати різні способи саморегуляції свого емоційного стану.

Підвищення тривоги, яке зумовлене страхом перед можливими завданнями, є пристосувальним механізмом, який підвищує відповідальність індивіда перед суспільними вимогами та установками.

Процес адаптації до нових умов завжди пов'язаний з пошуком нових стратегій поведінки та тимчасовою дезрегуляцією. Це може призводити до психологічного дискомфорту, рівень якого буде залежати від того, наскільки вдало йде добір студентом адекватних способів поведінки у новій ситуації.

Під час процесу соціально-психологічної адаптації, можна помітити особливості в суб'єктивному стані, який ми проаналізували за допомогою використання методики Г. Айзенка, результати якої представлені на рис. 3.9.

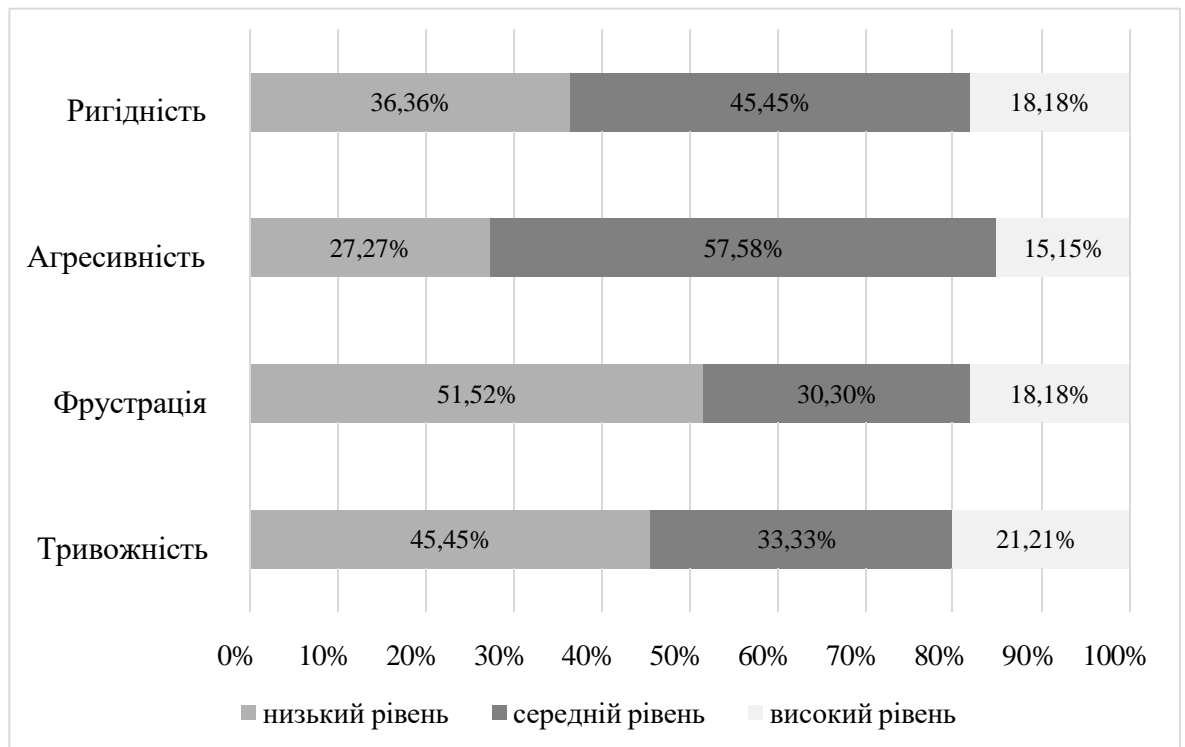


Рис. 3.9. Результати, отримані за методикою «Самооцінка психічних станів»

З отриманих даних, представлених на рис. 3.9, можна зробити наступні висновки:

Низький рівень тривожності виявлено у 45,45 % студентів, яким притаманний спокій, врівноваженість, доведення справи до кінця; середній рівень спостерігається у 33,33 %, вони характеризуються залежністю від обставин і ситуацій; високий рівень – це 21,21 %, що характеризується напруженістю, почуттям неспокою.

Результати за показником, отримані за методикою Г. Айзенка, співпадають з даними, отриманими за методикою Спілберга-Ханіна.

За шкалою фрустрації одержані такі дані:

- низький рівень виявлено у 51,52% – це студенти, котрі стійкі до невдач, не зупиняються на досягнутому, мають адекватну самооцінку;

- середній рівень – 30,30 % – фрустрація має місце у житті цих студентів, вони діють під впливом обставин і емоцій;
- високий рівень притаманний 18,18% студентам, які характеризуються низькою самооцінкою, втечею від труднощів.

Фрустрація - це особливий психічний стан переживання людиною об'єктивної чи суб'єктивної невдачі, неуспіху. Об'єктивна чи суб'єктивна невдача може викликати негативні емоції, підвищення тривоги та ін.

Негативною реакцією на невдачу може стати й агресія, яка трансформується з фрустрації і супроводжується гнівом, ненавистю, відчаєм людини.

Результати за показником агресивності у досліджуваних першокурсників демонструють, що 27,27 % студентів не є агресивними, стримані, спокійні.

Середній рівень притаманний 57,58 % студентам, що характеризуються зміною настрою, такі люди намагаються стримувати свою агресію.

За шкалою ригідності отримані такі результати: у 36,36 % студентів констатований низький рівень ригідності, що свідчить про те, що ці особи легко переключаються з однієї справи на іншу, змінюють щось у житті.

Середній рівень виявлено у 45,45 % - це свідчить про вплив настрою цих осіб та їх бажань на поведінкову діяльність людини.

Сильно виражена ригідність у 18,18 %, такі студенти важко і довго пристосовуються до нових умов.

Варто зазначити, що показники психічного стану можуть змінюватись залежно від стадій та форми адаптаційного процесу.

Крім того, адаптивність здобувачів першого року навчання знижується, коли зростає тривога, фрустрація, агресивність, виникають труднощі пристосування на умови зовнішнього середовища.

На нашу думку, за показниками психічних станів студентів можна встановити загальну тенденцію успішності процесу їхньої адаптації.

3.2. Опис тренінгової програми для покращення перебігу процесу адаптації студентів вищих навчальних закладів

Отримані результати дослідження свідчать про необхідність психологічного супроводу студентів у процесі адаптації до навчання в умовах вищої освіти.

Оскільки група має більший потенціал впливу, ніж окремий індивід, для супроводу здобувачів ми обрали груповий метод роботи.

Група є своєрідною «моделлю» життя, «суспільством у мініатюрі», де проявляються різні особливості поведінки та міжособистісних відносин.

Саме тренінгова група, для успішної роботи якої є обов'язковою атмосфера взаємоприйняття, довіри, дає людині можливість відчувати себе у психологічній безпеці, бути відкритим новому досвіду, а отже процес адаптації проходить легше.

Особливістю взаємодії у тренінговій групі також є можливість отримання ефективного зворотного зв'язку від учасників щодо власної поведінки, діяльності, спілкування, самосприйняття.

Саме тому для психологічного супроводу здобувачів в період адаптації до закладу вищої освіти нами була розроблена програма адаптаційного тренінгу.

Під програмою ми розуміємо сукупність, систему соціально-психологічних заходів, спрямованих на вирішення проблеми адаптації студентів до університетських умов навчання, життя, дозвілля, прийняттям установок, норм, цінностей нового колективу [11].

Основною метою тренінгової програми є: адаптація студентів до нового колективу.

Цілі тренінгу припускають вирішення наступних завдань:

1. Більш близьке знайомство учасників один з одним.
2. Створення сприятливих умов роботи групи, зниження психоемоційного напруження.

3. Зближення учасників.
4. Формування довірчих відносин.
5. Можливість відчувати різносторонність і спільність інтересів.
6. Уміння довіряти іншій людині, своїм почуттям.
7. Розвиток навичок рефлексії та зворотного зв'язку.
8. Створення сприятливої атмосфери в групі.

Тривалість кожного заняття – 1-1,5 год. Кількість передбачених занять – 6.

Заняття складаються з комплексу вправ. Кожна вправа має свій опис (мета, час, хід вправи).

Кожне тренінгове заняття складається з таких етапів:

I. Вступна частина. Визначення теми, мети дискусії, характеру проблеми, а також орієнтація на них учасників заняття.

Вступна частина створена для включення учасників групи у роботу. Підвищується комфортність у групі та встановлюється можливість взаємодії учасників один з одним.

Усі наступні заняття розпочинаються з короткого огляду попередньої зустрічі.

II. Формування правил у групі.

Правила встановлюються в ході активного обговорення з учасниками для ефективної роботи в групі.

III. Основна частина, що складається з активної роботи та взаємодії групи.

На даному етапі використовується набір вправ, за допомогою яких реалізуються різні задачі адаптаційного тренінга.

Усі вправи, проведені в групі, підлягають обговоренню, психологічному аналізу тренера.

IV. Рефлексія.

Обговорення є важливою частиною кожного тренінгового заняття, оскільки дозволяє членам групи сконцентруватися на тому, що вони

дізнались під час роботи, закріпити навички набуті на тренінгу. Тренінгова програма здатна позитивно впливати на взаємини студента у групі, зниження конфліктності, розуміння своєї нової соціальної ролі, позицій та інтересів інших людей. Також тренінг сприяє самоствердженню, професійному розвитку майбутніх спеціалістів.

Таким чином те, що на практиці набувається, розвивається та коригується за місяці, за допомогою тренінгу можна сформувати за кілька занять.

Адаптація носить більш творчий характер, оскільки в здобувачів зникають психологічні бар'єри у спілкуванні, страх перед помилками, а їхня діяльність піддається аналізу тренера. Це досягається через реалізацію різних ігрових, рольових вправ.

Основні методи, які використовувались при роботі з групою: вправи на знайомство, лекції, рольові вправи, арттерапевтичні вправи, аналіз та обговорення.

Після використання тренінгової програми проведено повторне тестування, результати якого наведено в таблиці 3.2.

Для повторного опитування ми використали тіж методики, що й на початку нашого дослідження:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.
2. Тест Спілбергера-Ханіна.
3. «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком.

Таблиця 3.2 Результати повторного тестування за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Адаптивність	75,76 %	21,21 %	3,03 %
Самоприйняття	90,91 %	6,06 %	3,03 %

Продовження таблиці 3.2

Прийняття інших	72,73 %	24,24 %	3,03 %
Емоційний комфорт	81,82 %	15,15 %	3,03 %
Інтернальність	81,82 %	18,18 %	
Домінування	36,36 %	54,55 %	9,09 %

Виявлено, що у студентів, які взяли участь в проходженні адаптаційного тренінгу підвищились показники адаптивності.

Дані наведено на рис. 3.10, де показані результати обох досліджень.

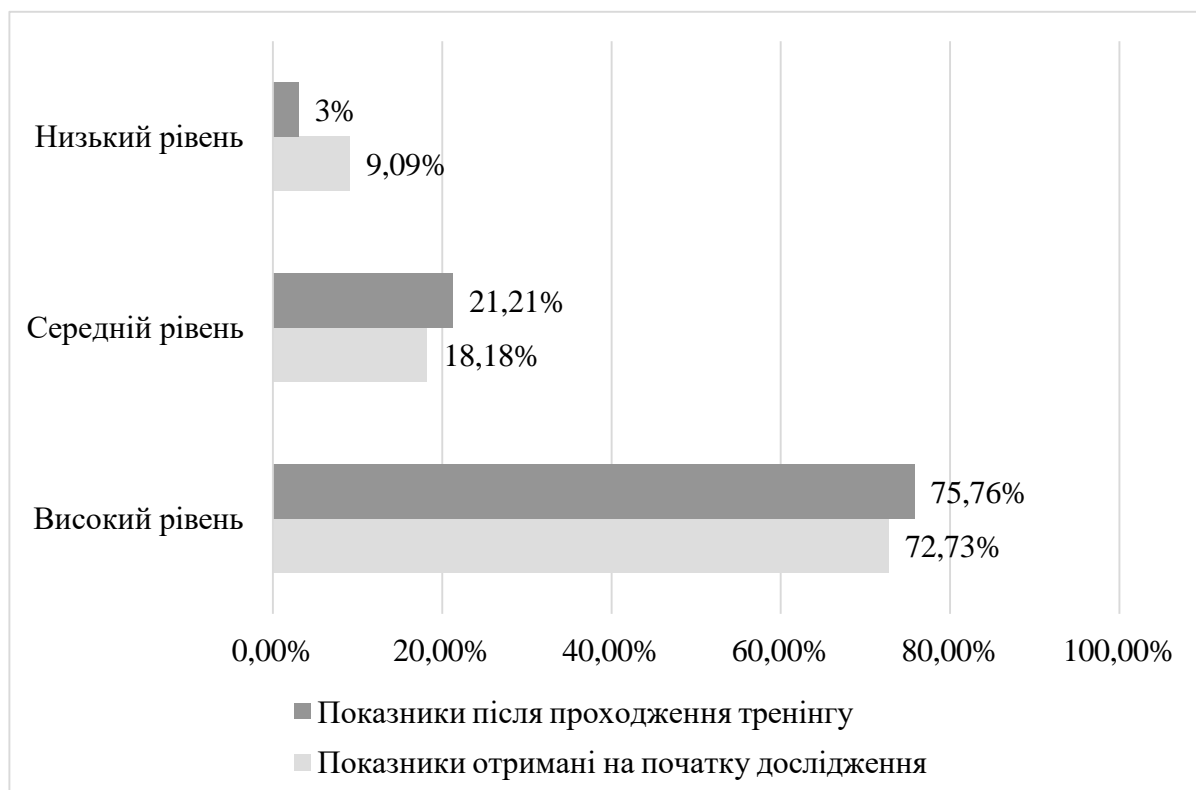


Рис. 3. 10. Показники за шкалою «Адаптивність»

Зокрема, збільшились показники високого та середнього рівнів:

1. У 72,73 % респондентів до програми було виявлено високий рівень адаптованості, після реалізації програми показник збільшився - 75,76 %.

2. У 18,18 % рівень адаптації був на середньому рівні, після

реалізації програми показник таких здобувачів склав 21,21 %. У 9,09 % був констатований низький рівень адаптації, після участі у тренінгу даний показник знизився 3,03 %.

Як показують результати, наведені на рис. 3.11, за шкалою «Самосприйняття» кількість респондентів, які отримали низькі результати значно зменшилась.

Цілком можливо, що в процесі проходження тренінгу такі учасники змогли вирішити якийсь внутрішньоособистісний конфлікт.

Відмітимо, що високі показники залишились незмінними, такі здобувачі приймають себе такими, якими вони є насправді, з усіма об'єктивно значущими перевагами та недоліками.

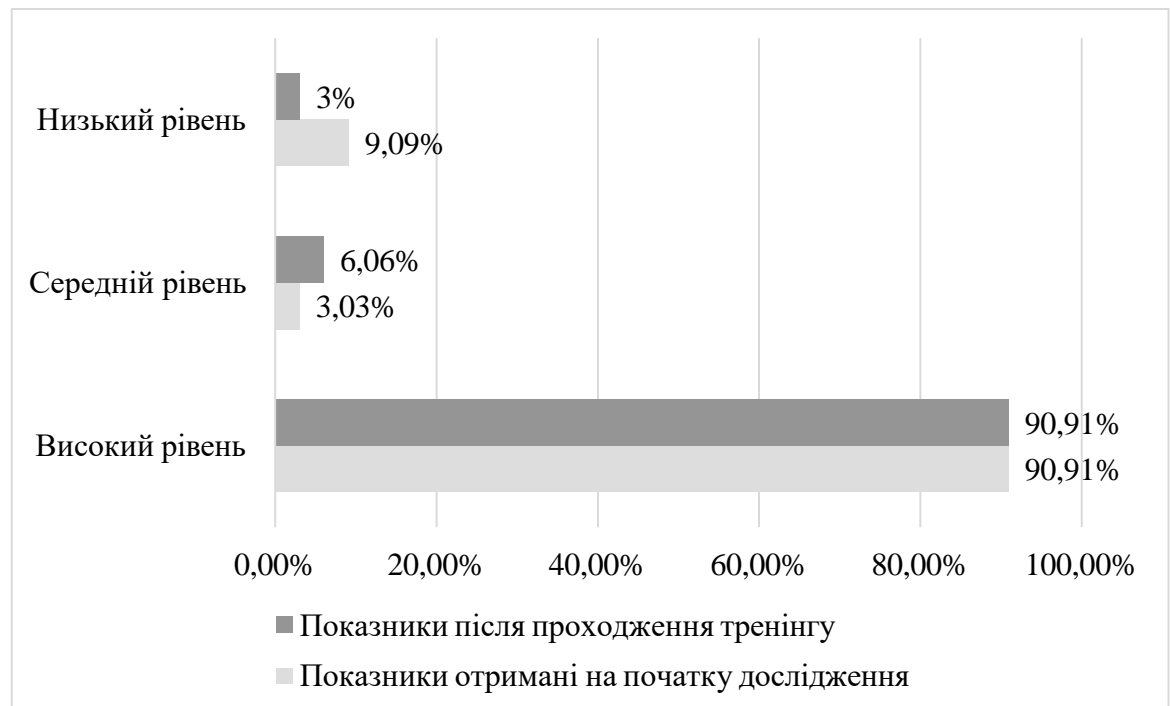


Рис.3.11. Показники за шкалою «Самосприйняття»

Також суттєві зміни відмічаються за шкалою «Прийняття інших», на що вказують дані приведені на рис. 3.12.

Однією із задач адаптаційного тренінгу було створення комфортної атмосфери в групі. В свою чергу, це допомогло учасникам встановити та прийняти норми, цінності та правила даного колективу та добре почуватись в ньому.



Рис. 3.12. Показники отримані за шкалою «Прийняття інших»

Зміни за шкалою «Емоційний комфорт», які наведені на рис. 3.13 демонструють зменшення низьких показників, і відповідно збільшення високих.

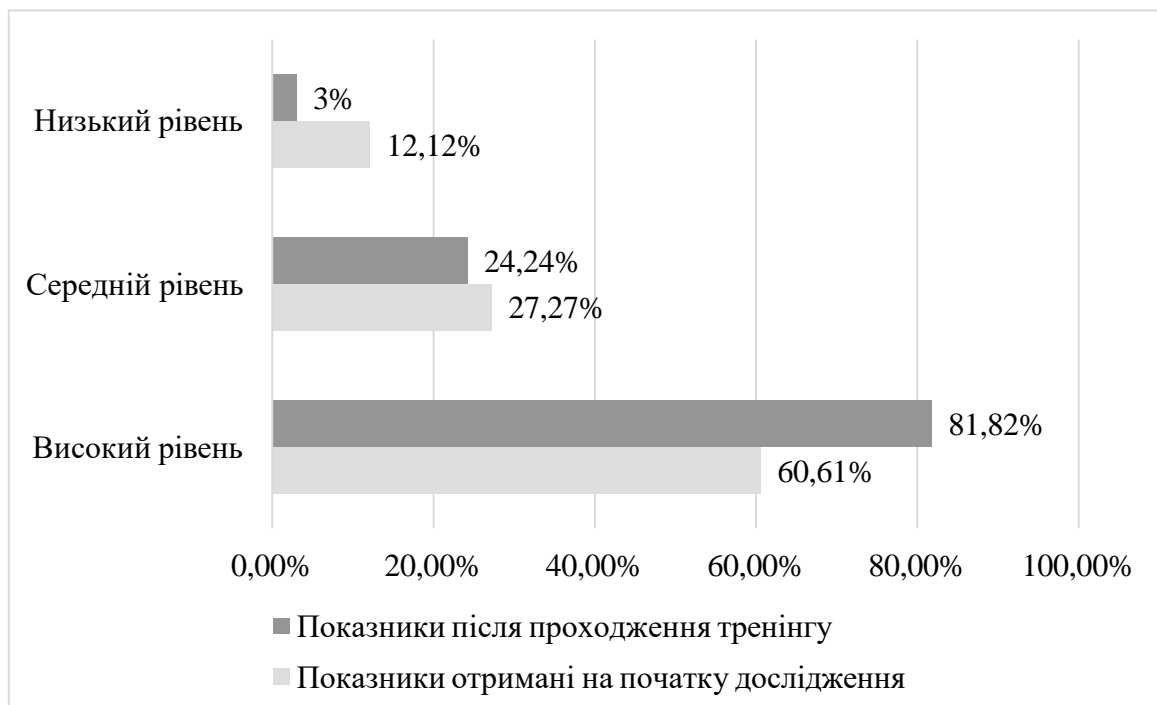


Рис. 3.13. Результати за шкалою «Емоційний комфорт»

Завдяки приємній, сприятливій та дружній атмосфері у першокурсників спостерігається підвищення показників емоційного комфорту. В свою чергу, це дозволяє легше проходити процес адаптації.

Результати, наведені на рис. 3.14, дозволяють констатувати, що показник «Інтернальність» не зазнав суттєвих змін після проходження тренінгу.

Це говорить про те, що здобувачі не змінили свою точку зору. Більшість опитуваних схиляються до того, що відбуваються з ними події залежать, насамперед, від їх особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками їх власної діяльності.

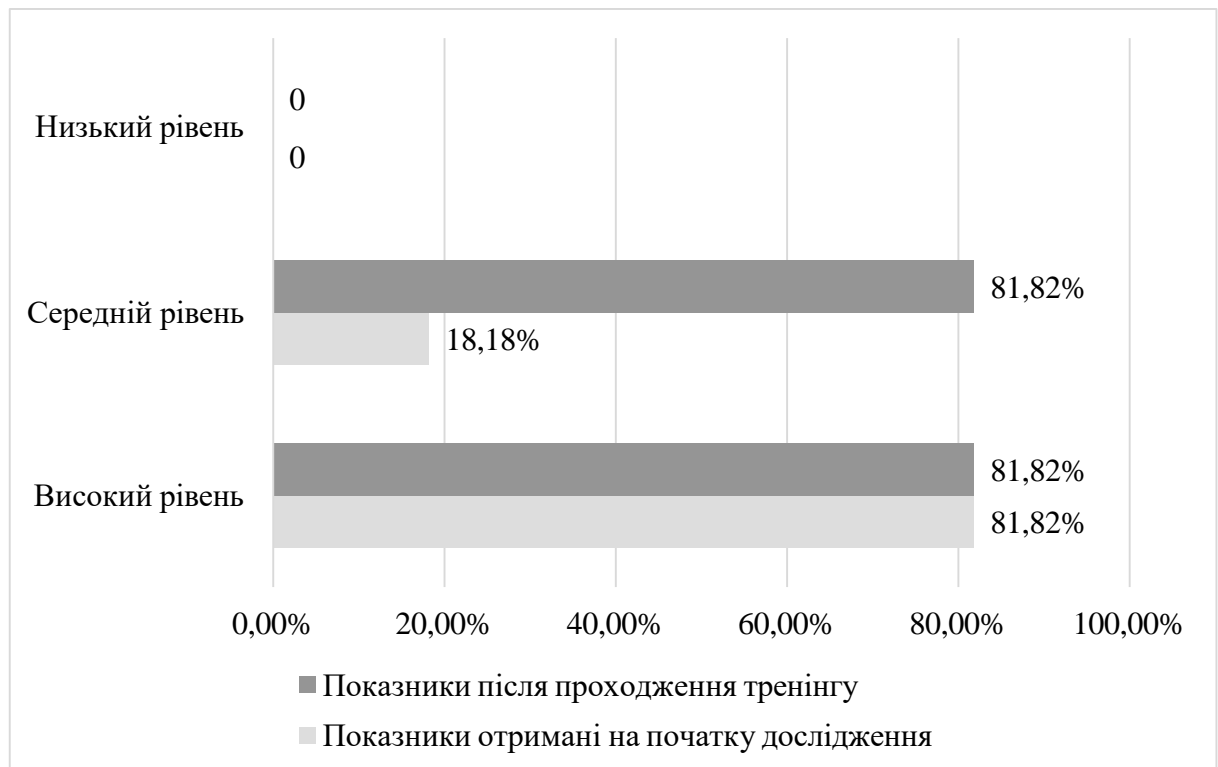


Рис. 3.14. Результати за шкалою «Інтернальність»

Як бачимо з рис. 3.15, змінились результати за шкалою «Домінування».

Можемо зробити висновок, що проходження тренінгової програми допомогло першокурсникам розкрити їх лідерські якості, додати впевненості у своїх діях. А безпечний простір тренінгової групи дозволив учасникам висловлювати свої думки без страху.

В подальшому сприятиме брати на себе відповідальність за наслідки

своїх дій, вчинків в будь-якій життєвій ситуації.

Як бачимо, низькі показники залишились незмінними. Такі здобувачі під час участі в тренінгу частіше покладались на чужу думку, не виявляли інтересу до змагань, віддавали перевагу бажанню залишитися в тіні.

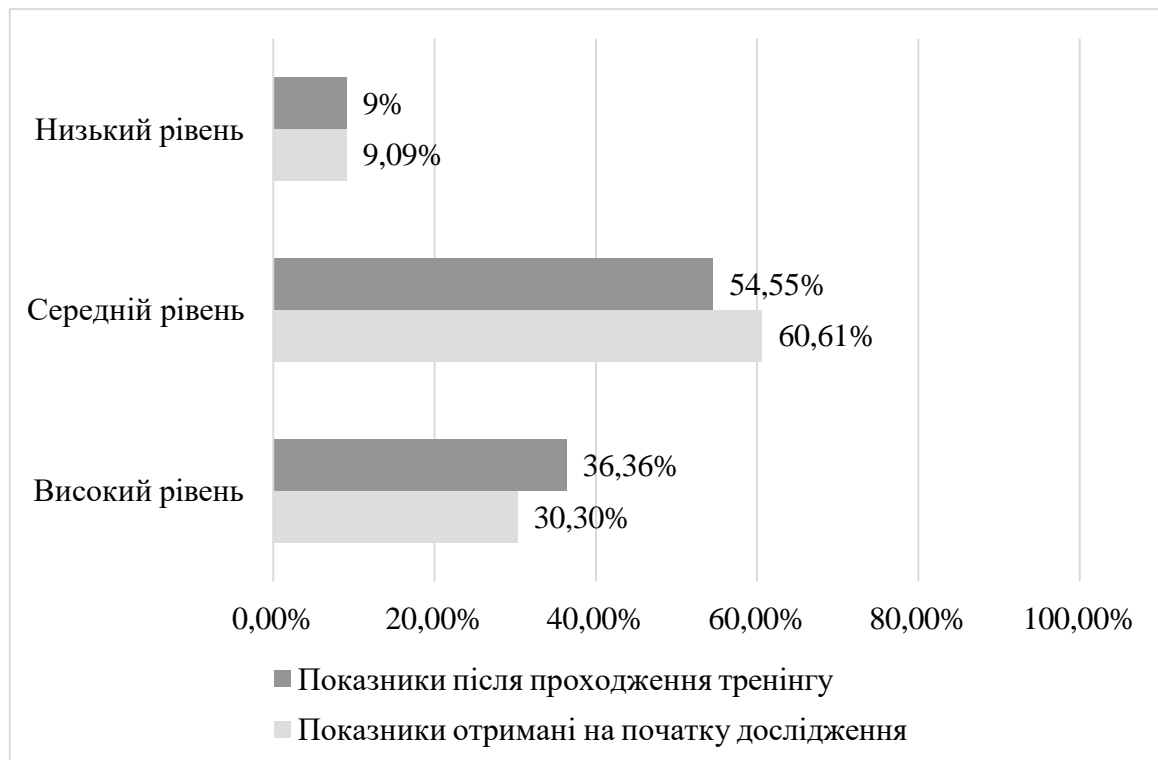


Рис. 3.15. Результати за шкалою «Домінування»

Отже, можемо констатувати, що в учасників адаптаційного тренінгу зросли показники адаптивності, емоційного комфорту, самоповага, зросли самоконтроль, емоційна стійкість, впевненість у собі.

Також збільшився рівень самосвідомості, зокрема, вміння брати на себе відповідальність за наслідки своїх дій, вчинків.

Щоб проаналізувати зміни в психічних станах здобувачів наведемо результати отримані за методиками Спілберга-Ханіна та Айзенка.

Згідно результатів, які відображені на рис. 3.16 можемо зробити висновок, що рівень особистісної тривожності знизився.

Зокрема збільшились показники середнього та низького рівнів.

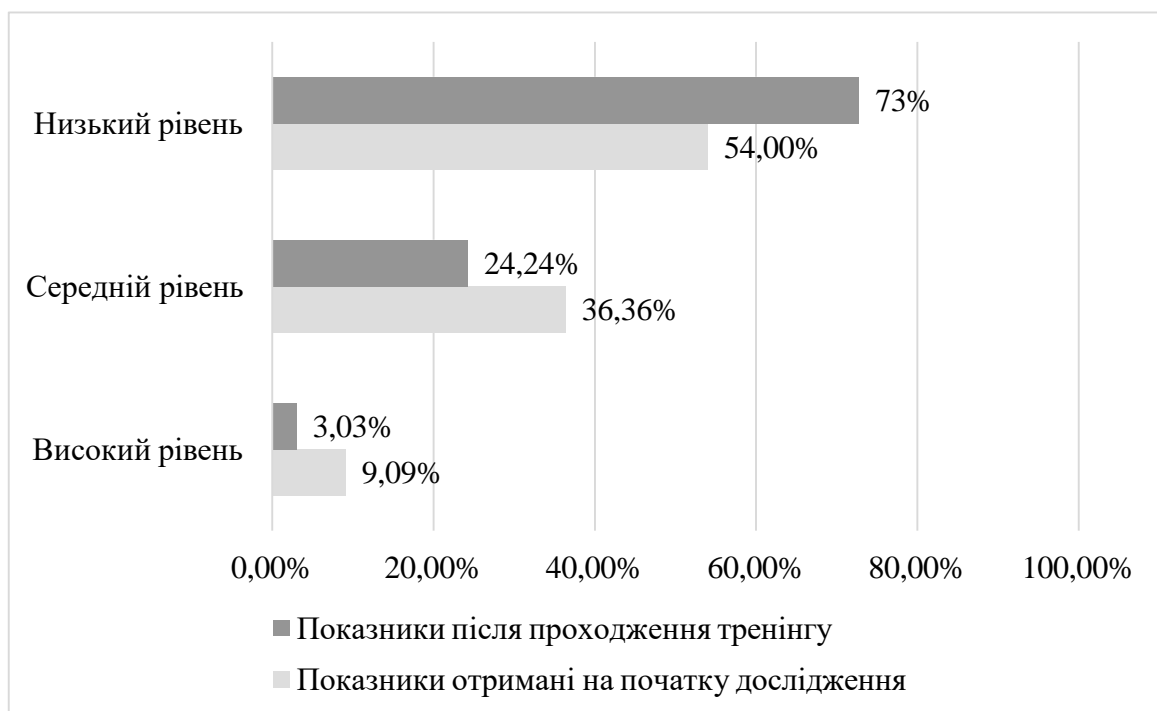


Рис. 3.16. Показники особистісної тривожності

Особистісна тривожність розуміється як індивідуальна риса особистості людини, підвищена схильність до переживань тривоги і занепокоєння. Тому, можемо зробити висновок, що адаптаційний тренінг допоміг учасникам збільшити рівень довіри до себе та до оточуючого середовища, підвищити рівень самоусвідомлення та самосприйняття.

На фоні зниження особистісної тривожності можна констатувати і відповідне зменшення реактивної тривожності.



Рис. 3.17. Показники реактивної тривожності

Результати діагностики ситуативної тривожності показують наведені на рис. 3.17, що її високий рівень після проходження адаптаційного тренінгу спостерігається у 3,03%. Це свідчить, що у таких здобувачів присутні переживання, нервозність, занепокоєння тощо. Поясненням такого стану може бути як і адаптаційний процес, так і наявність в житті інших провокуючих ситуацій (життєва криза).

Відмітимо, що низькі та середні показники реактивної тривожності збільшились. Відтак, прояви занепокоєння, хвилювання зменшились завдяки використанню арттерапевтичних технік, які було використано під час адаптаційного тренінгу.

Результати за діагностикою психічних станів здобувачів наведені в таблиці 3.3.

Згідно з отриманими результатами відмічаємо, що у студентів відбулись зміни за такими показниками, як тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність.

Цілком ймовірно, що ці показники покращились через позитивний досвід спілкування і взаємодії один з одним, зменшення негативних

очікувань.

Таблиця 3.3 Результати діагностики за методикою Г. Айзенка

Шкала	Початковий показник			Показник після проходження тренінгу		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ригідність	18,18%	45,45%	36,36%	9,09 %	48,48 %	42,42 %
Агресивність	15,15%	57,58%	27,27%	3,03 %	66,67 %	30,30 %
Фрустрація	18,18%	30,30%	51,52%	-	33,33 %	66,67 %
Тривожність	21,21%	33,33%	45,45%	6,06 %	39,39 %	54,55 %

Покращення психічного стану студентів та підвищення рівня адаптованості свідчить про те, що після використання адаптаційного тренінгу у здобувачів:

- зменшились прояви тривожності, фрустрованості та агресивності;
- вони стали краще усвідомлювати свої переживання, почуття, навчилися керувати ними;
- покращилися комунікативні здібності;
- завдяки моделюванню і програванню різних ситуацій в учасників сформувалися навички адекватної поведінки в різних складних ситуаціях;
- підвищився емоційний комфорт;
- підвищилася самоповага;
- збільшилися емоційна стійкість, упевненість у собі;
- покращились стосунки всередині групи.

Згідно отриманих результатів можемо стверджувати, що використання

адаптаційної тренінгової програми сприяє:

1. Покращенню процесу адаптації першокурсників до умов закладу вищої освіти.
2. Розвитку особистості студента, розкриттю його особистісного потенціалу.
3. Розвитку навичок самопрезентації.
4. Підвищенню комунікативних здібностей.
5. Зближенню членів колективу між собою та встановленню довірливих відносин.
6. Створенню сприятливого психологічного клімату в колективі.

3.3. Рекомендації

В ході теоретичного та емпіричного дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації ми переконались, що її перебіг залежить від багатьох факторів.

Тому нами були розроблені рекомендації, які допоможуть покращити перебіг соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти до умов закладу вищої освіти:

1. Ознайомити здобувачів із системою навчання в закладі вищої освіти та вимогами до рівня знань.
2. Створити у здобувачів адекватне уявлення про обрану професію, усвідомлення суспільної значущості професії та формування позитивного ставлення до неї.
3. Допомогти кожному першокурснику розкрити свої найкращі якості. Знайти відповідальне заняття, де розкриються його можливості.
4. Для успішної адаптації необхідно забезпечити можливість усім здобувачам зайняти гідне місце у групі (через доручення, заохочення успіхів, пошук та розвиток здібностей).
5. Демонструйте свою довіру до здобувача, наприклад, довіривши

відповідальне доручення.

6. Допомога в активізації і використанні особистісних ресурсів адаптації.

7. Виявити студентів, які потребують психологічної допомоги, довести до відома психолога. Проведення індивідуальних консультацій та групових тренінгів.

8. Психологічна профілактика труднощів адаптації.

9. Залучити студентів до суспільного життя закладу освіти.

10. Проводити спільні заходи у групі у позанавчальний час, націлені на згуртування групи, створення комфортного середовища у студентському колективі та полегшення таким чином процесу адаптації студентів до нових для них соціальних умов.

11. Не варто порівнювати між собою здобувачів, адже це призводить до порушення психологічного клімату в колективі.

Отже, в результаті нашого дослідження можемо констатувати, що у більшості студентів процес адаптації проходить вдало. Випробувані позитивно ставляться до навчання, приймають норми та цінності закладу вищої освіти, демонструють високі результати за шкалами «Емоційний комфорт», «Самоприйняття», «Прийняття інших» тощо. Показники психічних станів першокурсників дозволяють встановити загальну тенденцію успішності процесу їхньої адаптації.

Проте, як свідчать отримані дані, певна кількість здобувачів мають низький рівень адаптації (9,09%). Вони не використовують свої адаптаційні можливості повною мірою, не приймають норми та цінності нового для них соціального середовища. Такі здобувачі також демонструють високі рівні тривожності, фрустрації та ригідності, що, у свою чергу, підтверджує, що у процесі адаптації виникають труднощі.

З метою покращення перебігу соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов ЗВО нами була розроблена програма адаптаційного тренінгу. Вона спрямована на вирішення проблем

та труднощів адаптації здобувачів освіти, створення сприятливого психологічного клімату в групі, зближення учасників.

Результати діагностики досліджуваних після проходження адаптаційного тренінгу дозволяють констатувати, що участь у даному тренінгу сприяє покращенню соціально-психологічної адаптації до умов закладу вищої освіти.

Крім того, додатково були розроблені рекомендації, які допоможуть покращити перебіг соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти до умов закладу вищої освіти.

ВИСНОВКИ

У роботі представлено теоретико-методологічні принципи і підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації студентів ЗВО.

В ході теоретичного дослідження проаналізовано основні проблеми та чинники, що впливають на успішність адаптаційного процесу. Вивчено структурні компоненти і функціональні механізми адаптаційного процесу до умов ЗВО.

Узагальнюючи результати теоретичного та емпіричного дослідження, можемо констатувати наступне:

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що адаптація студентів-першокурсників – динамічно складний, багатofакторний процес, пов'язаний із засвоєнням соціального досвіду університетського середовища, включенням особистості до системи міжособистісної взаємодії, залученням до особливостей та цінностей обраної професії.

Як показало наше дослідження, у більшості студентів процес адаптації проходить вдало. Випробувані позитивно ставляться до навчання, приймають норми та цінності закладу вищої освіти, демонструють високі результати за шкалами «Емоційний комфорт», «Самоприйняття», тощо. Показники психічних станів першокурсників дозволяють встановити загальну тенденцію успішності процесу їхньої адаптації.

Однак, аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що певна кількість здобувачів мають низький рівень адаптації (9,09%). Вони не використовують свої адаптаційні можливості повною мірою, не приймають норми та цінності нового для них соціального середовища. Такі здобувачі демонструють високі рівні тривожності, фрустрації та ригідності, що, у свою чергу, підтверджує, що у процесі адаптації виникають труднощі, які можуть проявлятися в порушенні успішності, поведінки і міжособистісних взаємодій.

Ще 18,18% демонструють середній рівень адаптації до закладу вищої освіти.

Розроблено програму адаптаційного тренінгу для здобувачів першого року навчання. Вона спрямована на вирішення проблем та труднощів адаптації здобувачів освіти, створення сприятливого психологічного клімату в групі, зближення учасників.

Результати діагностики досліджуваних після проходження адаптаційного тренінгу показують, що застосування тренінгу сприяє покращенню соціально-психологічної адаптації до умов закладу вищої освіти.

Гіпотезу нашого дослідження, яка полягала у тому, що а) більшість здобувачів першого курсу мають низький рівень адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі – не підтверджено; б) процес адаптації першокурсників супроводжується високим рівнем тривожності та фрустрації – підтверджено частково, так як невелика кількість здобувачів демонструють високі показники тривожності та фрустрації.

Предметом подальших досліджень може стати вплив дистанційної освіти на успішність адаптації здобувачів до закладу вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєва А.Е. Особливості адаптації студентів I курсу до навчання у ВНЗ. Навчально-методичний електронний журнал «Концепт». 2016. Т. 11. С. 1221-1225.
2. Александрович П.І. Психологічна адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі. Серія : Історія, філософія. 2015. С. 80-84.
3. Андрійцев Б.В., Блохіна І.О., Боковець О.І., Винославська О.В., Воляннюк Н.Ю., Кононець М.О., Ложкін Г.В., Москаленко О.В. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ: КПІ ім. І. Сікорського, 2019. 254 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27765/1/Social-psychology.pdf>
4. Андросович К.А. Соціальна адаптація першокурсників: навчальна програма тренінгових занять. К.: Інститут обдарованої дитини. 2014. 84 с
5. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2009. 208 с.
6. Березін Ф.Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини. Наука. 1988. 270 с.
7. Бодров В.А. Проблема подолання стресу. Ч. 2. Процеси та ресурси подолання стресу. Психол. журн. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–123
8. Буяльська Т.В., Прищак М.Д. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального закладу. Стратегія, зміст та нові технології підготовки спеціалістів з вищою технічною освітою. Вісник Вінницького політехнічного інституту, 2008. № 5.
9. Вачков І.В. Основи технології групового тренінгу. Психотехніки: Навчальний посібник. 3-е изд., М.: Видавництво «Вісь - 89». 2005.

256 с.

- 10.Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.
- 11.Волнушкіна Г.В. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том. ІХ: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. К.:Талком,2016. С. 107-117
- 12.Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львів. 2015. С. 91-100. URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
- 13.Гармаш Л., Коцур Н. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ. Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія. 2009. Вип. 13. Т. 10
- 14.Герасімова Н.Є. Підготовка спеціалістів у ВНЗ. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2008. Т. 8. Ч. 3. 73
- 15.Гришанов Л.К., Цуркан В.Д. Соціологічні проблеми адаптації студентів молодших курсів. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу у ВНЗ : зб. наук. пр. Кишинів, 1990. С. 3–17.
- 16.Грушевський В.О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 67-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2_12_15
- 17.Гуменюк О. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. Університетські наукові записки. 2012. №2. С. 395-402
- 18.Деменко О.Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. Актуальні

проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського наук.-практ. круглого столу, м. Ірпінь, 6 бер. 2018 р. Ірпінь, 2018. 336 с.

19. Дябел Л. Особливості соціалізації студентів-першокурсників. Соціальна робота в Україні: теорія і практика: НПУ ім. М. П. Драгоманова та ін. 2007. №4. С. 30-38.
20. Заболотська Н.М. Фактори навчального середовища та механізми адаптації студентів-першокурсників. Медицина, ветеринарія та фармацевтика – теоретична медицина. Випуск 3. Том 48. Одеса, 2013. С. 45-49
21. Заякіна Р.А. До питання про адаптацію студентів в соціокультурному просторі ВНЗ. Філософія освіти. 2010. № 3. С. 247–252
22. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2020. 219 с.
23. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. № 2. Том 1. С. 120–127.
24. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. Практична психологія та соціальна робота. 6. 2004. С. 76–78
25. Каськов І.В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. № 3 (46). 2015. С. 118-122
26. Кобильнік Л.М. Психологічні ресурси суб'єктивного благополуччя особистості. MODERN SCIENCE AND EDUCATION: PROBLEMS AND DEVELOPMENT PROSPECTS // Edited by Jakub Świerzawski and Iryna Ostapolets. - Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts University of Technology, Katowice Monograph 51 - Publishing House of University of Technology, Katowice,

- 2022, p.67-71.
- 27.Козова І.Л. Порівняльний аналіз рівня соціально-психологічної адаптації студентів медичного вишу в різних системах сучасної освіти. Міжнародний журнал прикладних і фундаментальних досліджень. 2013. № 12. С. 141-144
- 28.Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
- 29.Кривонос О.Б. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. №7 С. 69-79
- 30.Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи: Навч. посібник. К.: Знання, 2005. 484 с.
- 31.Кусакіна С.М. Психологічна готовність до навчання у ВНЗ. Управління дошкільним освітнім закладом. 2011. № 8. С. 24-37
- 32.Лемак М.В., Петрище В.Ю. Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород Видавництво Олександрів Гаркуші. 2011
- 33.Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 237 с.
- 34.Лукашевич М.П. Соціалізація, виховні механізми і технології. К.: Знання-Прес 1998.
- 35.Мельнікова Н.М. Соціально-психологічна адаптація особистості: метод. рекомендації. 2002. 34 с.
- 36.Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. Нові технології навчання: наук.-метод. зб. Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України. Київ, 2013. Вип. 79. С. 82-85.
- 37.Мудрик А.В. Соціалізація людини: навч. посібн. 2011. 624 с.
- 38.Налчаджян А.А. Психологічна адаптація: Механізми та стратегії, 2012.

237 с.

39. Осипенко В.А. Соціально-психологічні чинники адаптивної поведінки студентів-медиків: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. Сєверодонецьк, 2016. 189 с.
40. Осницький А.К. Визначення характеристик соціальної адаптації. Психологія та школа. 2004. № 1. С.43-56
41. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.
42. Остополець І.Ю. Можливості сервісу «LearningApps» в роботі зі студентами. Conference Proceedings of the International Scientific Online Conference Topical Issues of Society Development in the Turbulence Conditions (May 30, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020., p.94-100; ISBN 978-80-89654-67-3; pp. 392.
43. Перепечіна Н.М. Психологічна характеристика адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 8. С.61-65.
44. Петрова Н.І. Рівень самоактуалізації студентів та їх соціально-психологічна адаптація. Психологічний журнал. Т. 23. №3. 2003. с.116-120.
45. Подляшаник В.В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 12. С. 71-74
46. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. / Ю.О. Приходько, В. І. Юрченко – К: Каравела, 2016. – 328 с.
47. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. посібник. К.: Каравела, 2017. 248 с.
48. Прокоф'єва, О. О., Аносова, Д. І. (2018) Психологічні детермінанти

- розвитку адапційних можливостей студентської молоді. Особистісно-професійний розвиток вчителя в умовах реалізації концепції Нової української школи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 14-16 черв. 2018 р.. с. 202-205.
49. Райгородський Д.Я. Практична психодіагностика, 2011
50. Рибак В.А. Особливості процесу соціально психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне. 2016. Вип. 7. С. 176-180. URL: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/706>
51. Саннікова О. П. Адаптивність особистості: монографія. Одеса : Вид. Н.П. Черкасов, 2009. 258 с
52. Скрипник В.А. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. «Психологія і суспільство». №2. 2005. С. 87-93.
53. Суханов А.А. Аналіз розуміння адаптації людини у психологічних дослідженнях. Педагогіка та психологія. 2011. № 2. С. 201–204.
54. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В. Толкунової.-Київ: 2018. 156 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22315/1/Толкунова_Психологія%20здоров%27я.pdf
55. Толстих Ю.І. Сучасні підходи до категорії «адаптаційний потенціал». Гуманітарні науки. 2011. № 1. С. 493–496
56. Томе Х., Кехеле Х. Сучасний психоаналіз. Т.1. Теорія. 1996. 576 с.
57. Фалько Н.М., Гузь Н.В. Збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти як умова гармонійного становлення особистості. Сучасні здоров'язбережувальні технології: колективна монографія / За загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. – С. 425-433.

58. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
59. Шиделко А.В. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Львів. 2016. №2 С. 151-159. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1034>
60. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Консультативна психологія і психотерапія: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9
61. Щедрина М.М. Соціально-психологічний супровід студента у період адаптації до навчання у вузі. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне. 2018. Вип. 10. С. 165-170. URL: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/575>
62. Щудло С.А., Волович В.І. Адаптація соціальна. Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація_соціальна
63. Юшина О. Супровід процесу адаптації студентів-першокурсників. Психолог. 2009. №22-23. 2009. С.57-60.