

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота магістра
магістра**

на тему: ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ У
ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0531-з
спеціальності 053– Психологія
Пінчук Ольга Олександрівна
Керівник: к.психол.н., доц. Залановська Л.І.
Рецензент: к.психол.н., доц. Бойко Г.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2022 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Пінчук Ольга Олександрівна

Тема роботи Психологічна адаптація студентів-першокурсників у закладах фахової передвищої освіти

керівник роботи Залановська Л.І. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз поняття «адаптація», психологічних особливостей та чинників психологічної адаптації студентів-першокурсників;; експериментально дослідити рівень психологічної адаптації студентів-першокурсників; з'ясувати роль психолога в процесі адаптації.
5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 1 малюнок
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 1	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 2	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 3	Залановська Л.І., доцент		
Висновки	Залановська Л.І., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ О.О. Пінчук

Керівник роботи _____ Л.І. Залановська

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грєдинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 64 сторінки, 2 таблиці, 1 рисунок, 34 джерела, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – адаптація студентів-першокурсників до навчальної діяльності.

Предмет дослідження – психологічні особливості та соціально-психологічні чинники, що характеризують психологічну адаптацію до навчальної діяльності у студентів-першокурсників у закладах фахової передвищої освіти.

Мета дослідження – теоретико-методологічне обґрунтування й емпіричне вивчення психологічних особливостей процесу психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчальної діяльності у закладах фахової передвищої освіти.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчальної діяльності у закладах фахової передвищої освіти визначається розвитком її емоційних, поведінкових, мотиваційних компонентів та залежить від індивідуальних адаптаційно-психологічних можливостей особистості.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння і узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування, аналіз документів; психодіагностичні.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що поглиблено уявлення про психологічні чинники, такі як тривожність, фрустрація, ригідність, рівень агресивності, що впливають на процес адаптації студентів-першокурсників закладів фахової передвищої освіти.

Галузь використання: заклади фахової передвищої освіти.

АДАПТАЦІЯ, ВИДИ АДАПТАЦІЇ, ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ, СТУДЕНТ-ПЕРШОКУРСНИК, ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІЇ

SUMMARY

Pinchuk O.O. Psychological Adaptation of First Year Student in Pre-Professional Higher Education Institutions.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (34 items), 1 appendix on 10 pages. The qualifying work volume is 64 pages long, 46 of them – main text. There are 2 tables and 1 illustrations.

The qualification work provides a theoretical analysis and empirical study of the psychological adaptation of first-year students. The work consists of two parts.

The object of the research is the adaptation of first-year students to educational activities.

The subject of the research is psychological features and socio-psychological factors characterizing psychological adaptation to educational activities.

The purpose of the research is theoretical and methodological justification and empirical study of psychological features of the process of psychological adaptation of first-year students to educational activities.

To achieve the goal and test the hypothesis, the following research tasks were defined:

1. To carry out a theoretical and methodological analysis of the problem of adaptation of first-year students.
2. To analyze the psychological features and adaptation factors of first-year students.
3. To experimentally investigate the level of adaptation of first-year students in an institution of vocational pre-higher education.
4. To analyze the role of a psychologist as well as the existing practical recommendations regarding the psychological adaptation of a first-year student.

The scientific novelty of the research lies in the deepening of the understanding of psychological factors, such as anxiety, frustration, rigidity, the level of aggressiveness, which affect the process of adaptation of first-year students of vocational pre-university education institutions.

The first chapter "Theoretical foundations of the study of psychological adaptation of first-year students" provides a theoretical analysis of the concept of "adaptation" is presented, psychological features and factors of adaptation of first-year students are determined.

In the Chapter 2 «Empirical study of psychological adaptation of first-year students in institutions of vocational pre-higher education» explains the purpose, tasks and organization of the research, provides an analysis and interpretation of the obtained results, and also defines the role of a psychologist in the psychological adaptation of a first-year student.

Key words: adaptation, types of adaptation, first-year student, adaptation difficulties, adaptation factors.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	9
1.1. Поняття «адаптація» в науковій літературі.....	9
1.2. Психологічні особливості та чинники адаптації студентів-першокурсників закладів фахової передвищої освіти.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ.....	27
2.1. Мета, задачі та організація дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	31
2.3. Роль психолога та практичні рекомендації щодо психологічної адаптації студента-першокурсника закладу фахової передвищої освіти	37
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Модернізація сучасної української освіти, запровадження дистанційної форми освіти, пристосування до умов навчання під час воєнних дій на території України спонукає до того, що необхідно запроваджувати нові форми і методи набуття знань, які будуть спрямовані на вдосконалення навчального процесу. Формування самостійної, ініціативної та здорової особистості наразі є одним із пріоритетів сучасного навчально-виховного процесу. І одним із шляхів вирішення цього важливого соціального завдання є вивчення і покращення процесу адаптації студентів до навчання. Саме від того, як буде проходити адаптаційний процес буде залежати успішність майбутньої навчальної діяльності студента-першокурсника, його пристосування до нових умов життя, можливість в майбутньому досягати поставлених перед собою вершин.

Однією із проблем фахової передвищої освіти є соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов навчання. Проблема адаптації до нових методів освіти полягає в тому, що загострюється значна розбіжність між способами, формами навчально-пізнавальної діяльності у школі та фаховому коледжі. Здобувачам освіти окрім того, що необхідно пристосовуватися до нових умов освітнього процесу, потрібно пройти певні випробування у вигляді вступних іспитів, співбесід, визначення професії яку вони хочуть здобувати, що в свою чергу призводить до емоційного знесилення та нестабільності. Тому проблема адаптації першокурсників є надзвичайно актуальною, адже це зміна самого себе відповідно до нових умов діяльності та нового оточення.

Проблема адаптації студентів до нових умов навчання займає провідне місце у формуванні особистості майбутнього фахівця. Питанням адаптації займалися такі вітчизняні вчені, як: О. Безпалько [4], Н. Заверико [14], Г. Левківська [20]. Чинники, що впливають на процес адаптації у своїх роботах розкривала Ю. Бохонкова [7].

Такі вчені, як М. Прищак [25], О. Стягунова [26] акцентують увагу на важливості адаптації першокурсників до навчання, мотивуючи тим, що успішність перебігу процесу адаптації є запорукою сприятливого розвитку у певному соціумі.

Незважаючи на велику кількість вчених, які займалися вивченням процесу адаптації, актуальність теоретичного і емпіричного дослідження обраної теми досі є значущою, оскільки зі зміною навколишнього соціального становища є важливим вивчення та пошук нових методів психологічної адаптації першокурсників для формування, в подальшому, психологічно зрілої особистості, здатної реалізувати свій потенціал і досягати поставлених перед собою цілей.

Мета дослідження – теоретико-методологічне обґрунтування й емпіричне вивчення психологічних особливостей процесу психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчальної діяльності.

Об'єктом дослідження є адаптація студентів-першокурсників до навчальної діяльності.

Предметом виступають психологічні особливості та соціально-психологічні чинники, що характеризують психологічну адаптацію до навчальної діяльності у студентів-першокурсників у закладах фахової передвищої освіти.

Гіпотеза дослідження. В основу дослідження покладено припущення про те, що психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчальної діяльності у закладах фахової передвищої освіти визначається розвитком її емоційних, поведінкових, мотиваційних компонентів та залежить від індивідуальних адаптаційно-психологічних можливостей особистості.

Для досягнення поставленої мети та перевірки припущення були визначені наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптації студентів-першокурсників.

2. Проаналізувати психологічні особливості та чинники адаптації студентів-першокурсників.

3. Експериментально дослідити рівень адаптації студентів-першокурсників у закладі фахової передвищої освіти.

4. Проаналізувати роль психолога а також існуючі практичні рекомендації щодо психологічної адаптації студента-першокурсника.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння і узагальнення даних досліджень;
 - емпіричні: спостереження, тестування, аналіз документів;
- психодіагностичні – методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса, Р. Даймонда), тест «Самооцінка психочних станів» (Г. Айзенка).

Практична значимість дослідження полягає в тому що результати проведеного дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів фахової-передвищої освіти під час психологічної адаптації студентів.

Дослідження проводиться на базі Криворізького фахового коледжу торгівлі та готельно-ресторанного бізнесу.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що поглиблено уявлення про психологічні чинники, такі як тривожність, фрустрація, ригідність, рівень агресивності, що впливають на процес адаптації студентів-першокурсників закладів фахової передвищої освіти.

Структура кваліфікаційної роботи магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 34 найменувань та додатку на 10 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 46 сторінок. Робота містить 2 таблиці та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

1.1. Поняття «адаптація» в науковій літературі

Стрімкий темп життя, постійні зміни в економічному, політичному, культурному житті, велике інформаційне навантаження та дефіцит часу все більше впливають на розвиток особистості. Адаптація до змін навколишнього середовища набуває все більшого значення в розвитку сучасного світу.

Процес адаптації займає важливе місце в житті суспільства, особливо у тих, хто в цей час здобуває освіту. Професійний розвиток особистості починається у закладах фахової передвищої та вищої школи, там, де формуються перші важливі знання, вміння, навички, інтереси. Для сучасного українського здобувача освіти такі фактори як: складна ситуація в країні, війна, дистанційна форма навчання впливають на його ставлення до освітньої діяльності та мотивацію до обраної спеціальності. Саме тому процес адаптації студентів-першокурсників є важливим етапом професійної підготовки.

Термін «адаптація» походить від латинського слова «adaptatio» – пристосування. Адаптація – це зміна самого себе (настанов, рис характеру, стереотипів поведінки тощо) відповідно до нових умов діяльності, соціальних умов і нового оточення.

Пріоритет започаткування уявлень про адаптацію належить вченню К. Бернара про сталість внутрішнього середовища. Основні положення його концепції розвинув У. Кеннон, якому належить введення в науковий обіг терміну «гомеостаз». Завдяки процесу адаптації під час взаємодії організму та середовища досягається збереження гомеостазу. У. Кеннон розглядав гомеостаз і як внутрішній стан, і як відношення в системі «організм – середовище». Всі

процеси, що відбуваються в організмі, спрямовані на збереження рівноваги у відповідь на негативний вплив середовища [22].

За М. Корольчуком адаптація – це активна системна відповідь функцій організму, що спрямована на підтримку гомеостазу та створення адекватної врегульованої програми, відповіді з мінімальними реакціями на умови, що постійно змінюються, умови діяльності, в основі якої лежать 5 основних компонентів: енергетичний, сенсорний, операційний, ефекторний та активаційний [19].

Енергетичний компонент забезпечує енергетику організму і містить великий набір вегетативних реакцій; сенсорний – забезпечує аналіз зовнішнього і внутрішнього середовища, кодування інформації в послідовності нервових імпульсів; операційний – фільтрацію, селекцію й переробку інформації та вироблення на її основі рішення; ефекторний – здійснює реалізацію рішення; активаційний – визначає рівень відповіді організму, мобілізацію елементів, що включаються у програму.

Згідно з Ф. Меерсоном адаптація – це процес пристосування організму до зовнішнього середовища або до змін, що відбуваються в самому організмі. На його думку, крім генотипічної адаптації, що виробилася у процесі еволюційного розвитку і стала спадковою, існує фенотипічна адаптація, набута протягом індивідуального життя [33].

Загалом переважна більшість дослідників зазначають, що адаптація – це доволі складний феномен. У широкому значенні адаптацію розуміють, як:

- процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються;
- активну взаємодію особистості та середовища залежно від ступеня її активності;
- перетворення середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості, або як переваги залежності особистості від середовища;

– зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції, ста- новлення (та відновлення), збереження динамічної рівноваги у системі «суб'єкт праці – професійне середовище».

Також, процес адаптації прирівнюють до процесу соціалізації і розглядають його:

- як єдиний процес взаємодії особистості і суспільства;
- як частину процесу соціалізації, що виникає на різних етапах;
- як один із основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості.

Під адаптаційними можливостями людини ми розуміємо властивості пристосовуватися до соціальних та фізичних вимог зовнішнього середовища без конфліктів із ним та внутрішнього дискомфорту. Жан Піаже у своїй роботі «Місце інтелекту в психічній організації» писав, що будь-яка поведінка виступає як адаптація. Індивід діє лише в тому випадку, якщо відчуває потребу в дії, тобто якщо на короткий час виникло порушення рівноваги між середовищем та організмом, і тоді дія направлена на те, аби знову встановити рівновагу, або, точніше, реадаптувати організм [8].

Розглядаючи здатність і готовність молоді до продуктивної взаємодії зі суспільством, розрізняють поняття «адаптація», «соціалізація» та «інтеграція», під якими розуміють: соціальна адаптація – перший рівень взаємодії, що характеризується пристосуванням людини до нових умов змінного соціуму; соціалізація – другий, вищий рівень взаємодії, що характеризується ефективним освоєнням соціальних ролей і культурних норм та успішним функціонуванням молоді у суспільстві; інтеграція (в соціум) – третій, найвищий рівень взаємодії, що характеризується успішністю і творчою активністю молоді з перетворення суспільства відповідно до загально- людських цінностей [9].

З метою зручності під час вивчення адаптації людини до певної групи однорідних факторів, різними дослідниками здебільшого виділяють такі види

адаптації, як фізіологічна (біологічна), психічна та психологічна, соціально-психологічна.

Фізіологічна адаптація являє собою стійкий рівень активності й взаємозв'язку функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів управління, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму і трудову активність людини в різних (зокрема і соціальних) умовах існування, здатність до відтворення здорового потомства.

Фізіологічна адаптація до певних режимів і умов діяльності охоплює:

1. Активацію «субстрату», що забезпечує ефективну професійну діяльність і необхідну емоційну напругу (ряд структур кори великих півкуль головного мозку, найближчої підкірки і гіпоталамуса);

2. Активацію нейрогуморальних механізмів, що відповідають за інтенсифікацію фізіологічних процесів, які здійснюють вегетативне забезпечення субстрату мозку, що активується, — живлення, окислювально-відновлювальні процеси та ін. (гіпоталамо-гіпофізарно-адренкортикальна гормональна система й парасимпатична нервова система);

3. Зміну інтенсивності роботи основних фізіологічних систем (дихання, кровообігу), перерозподіл крові, активацію ферментів і енергетичних процесів та ін.;

4. Активацію спеціалізованих захисно-приспосувальних механізмів (гомеостазу, імунних реакцій тощо) [22].

Психічна адаптація, за визначенням С. Максименка – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість має враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів [21].

Соціально-психологічну адаптацію визначають, як аспект психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування очікувань оточення і досягнення соціально значущих цілей.

Що стосується адаптації студентів до навчання, то це доволі складний і довготривалий процес, і може тривати не лише впродовж першого року але й протягом усього періоду навчання. Зміна соціальної ролі особистості від учня до майбутнього фахівця, встановлення соціальної взаємодії з новими викладачами, однокурсниками, оволодіння новими формами, методами здобуття знань, все це являє собою процес адаптації до нових умов навчання.

Адаптаційний період студента-першокурсника включає в себе декілька взаємопов'язаних між собою видів адаптації: фізичну; психологічну; соціальну; адаптацію до освітнього процесу (дидактична адаптація).

Щодо фізичної адаптації, то вона пов'язана з переходом та пристосуванням до нових психофізіологічних навантажень, зі зміною режиму дня.

Психологічна адаптація – це пристосування людини до існуючих в суспільстві вимог та критеріїв оцінки за рахунок присвоєння норм і цінностей даного суспільства. Процес психологічної адаптації залежить від індивідуальних адаптаційно-психологічних можливостей особистості та від того, чи співпало уявлення першокурсників про студентське життя з реальністю.

Соціальна адаптація – активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і зараз та з перспективою майбутнього. Основними показниками соціальної адаптації є взаємовідношення з куратором та задоволеність психологічним кліматом в студентській групі.

Адаптація до освітнього процесу – це готовність студента-першокурсника опанувати різноманіття нових організаційних форм, методів і змісту навчально-професійної діяльності, здатність пристосовуватися до значного збільшення обсягу навчальної інформації, до мови наукових текстів, вивчення спеціальної наукової термінології.

За дослідженням С. Вітвицької, процес адаптації першокурсників дозволяє виділити такі труднощі:

- переживання, пов'язані з перехідним періодом: від шкільного до дорослого життя;
- невизначеність мотивації вибору професії;
- недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків;
- пошук оптимального режиму праці й відпочинку в нових умовах;
- налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку;
- відсутність навичок самостійної роботи;
- невміння конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, каталогами, довідниками, показниками [11].

Отже, будь-яка діяльність людини пов'язана з постійною зміною умов і саме процес адаптації дозволяє використовувати можливості людини для забезпечення діяльності та виживання в умовах постійної зміни зовнішнього середовища. Дослідження адаптаційних можливостей людини можливо вважати одним з найперспективніших шляхів забезпечення різних видів активності, особливо активності у навчанні.

1.2. Психологічні особливості та чинники адаптації студентів-першокурсників закладів фахової передвищої освіти

Переважну більшість студентів, які навчаються у закладах фахової передвищої освіти становлять юнаки та дівчата у віці від 16-20 років.

Студентський вік - це той період життя людини, коли досягає свого оптимуму велика частина психофізіологічних функцій – сенсорно-перцептивні, мнемічні, психомоторні і, особливо, мисленнєві, період становлення характеру й інтелекту, розвитку загальних і спеціальних здібностей, перетворення мотивації, ціннісно-сміслової сфери особистості.

Саме в студентському віці відбувається перегляд ціннісних орієнтирів, посилюється усвідомленість, відбувається становлення своєї позиції, зміцнюються позитивні особистісні риси, такі як: відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість, самостійність.

На думку психологів, до 20-ти років здатність людини до повносвідомої регуляції своєї поведінки остаточно ще не сформована. Тому інколи мають місце невмотивовані прояви негативної поведінки, неадекватних дій, протиправних вчинків. Але студентський вік – це і пора активної самооцінки. Вона може бути об'єктивною, завищеною і заниженою. Характерними для людини із заниженою самооцінкою є занижена самоповага, нестійка власна думка про себе, намагання приховати від оточення своє справжнє «Я», виконати роль, яка, на її думку, буде більш прийнятною й ефектною у конкретному середовищі. Молоді люди такого типу підвищено чутливі й ранимі. Вони більш болісно реагують на критику, насмішки, зневагу, осудження. Для них характерні закритість, самоізоляція, схильність до віртуального спілкування зі світом, самотність[13].

К. Ушинський називав вік від 16 до 23 років найбільш вирішальним періодом у житті людини. Він зазначав, що саме в цей період визначається найбільшими змінами, що характеризуються високими показниками росту інтелектуальних функцій. У розвитку нервової системи виникають нові структури. У зв'язку з цим перебудовується діяльність раніше сформованих структур.

Певні зв'язки умовних рефлексів, що сформувалися під час навчання у школі, після вступу до закладу фахової передвищої освіти підлягають зміні, оскільки необхідно пристосовуватися до нових умов навчання, життя,

співіснування зі своїми однокурсниками. Така перебудова у кожного студента відбувається по-різному: швидко або повільно, важко або легше. Все це залежить від індивідуальних особливостей студента, його підготовленості до цих змін.

Студент як людина певного віку і як особистість може характеризуватися у трьох аспектах:

1) у психологічному, який являє собою єдність психологічних процесів, станів і властивостей особистості. Головне в психологічному плані – психічні властивості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), від яких залежить перебіг психічних процесів, виникнення психічних станів, прояв психічних утворень;

2) у соціальному, у якому втілюються суспільні відносини, якості, породжувані приналежністю студента до певної соціальної групи, національності;

3) у біологічному, який включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру тощо. Цей аспект переважно зумовлений спадковістю і вродженими задатками, але, у відомих межах, змінюється під впливом умов життя.

Віковий проміжок від 16 до 20 років – період найбільш активного розвитку моральних та естетичних почуттів, період освоєння нових соціальних ролей. Перетворення мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, а також інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією, – з іншого, виділяють цей вік у якості центрального періоду становлення характеру й інтелекту.

Для кращого розуміння характерологічних особливостей студентів, розглянемо типи акцентуації характеру.

Акцентуації характеру - це крайні варіанти норми, при яких окремі риси характеру надмірно посилені, унаслідок чого виявляється виборча уразливість відносно певного роду психогенних впливів при добрій і навіть підвищеній стійкості до інших[14].

Поняття «акцентуації» було введено в психологію К. Леонгардом. Його концепція «акцентуованих особистостей» ґрунтувалася на припущенні про наявність основних і додаткових рис особистості. Основних рис значно менше, але вони є стрижнем особистості, визначають її розвиток, адаптацію та психічне здоров'я. При значній вираженості основних рис вони накладають відбиток на особистість у цілому, і за несприятливих обставин вони можуть зруйнувати всю структуру особистості.

К. Леонгард виділив дванадцять типів акцентуації. За своїм походженням вони мають різну локалізацію.

До темпераменту, як природного утворення, К. Леонгардом були віднесені типи: гіпертимний – бажання діяльності, гонитва за переживаннями, оптимізм, орієнтованість на удачу, авантюризм; дистимний–загальмованість, підкреслення етичних сторін, переживання і побоювання, орієнтованість на невдачі; афективно-лабільний – взаємна компенсація рис, орієнтованість на різні еталони; афективно-екзальтований – наснага, піднесені почуття, уведення емоцій в культ; тривожний — боязкість, покірність; емотивний – м'якосердність, боязкість, співчутливість;

До характеру, як соціально-зумовленого утворення, він відніс типи: демонстративний – самовпевненість, пихатість, хвастощі, брехня, лестощі, орієнтованість на власне Я як на еталон; педантичний – нерішучість, сумлінність, іпохондрія, страх невідповідності Я ідеалам; застрягаючий – підозрілість, образливість, марнославство, перехід від підйому до розпачу; збудливий – запальність, владність, педантизм, орієнтованість на інстинкти;

До особистісного рівню були віднесені типи: екстравертований, інтровертований, амбіверт.

Пізніше класифікацію характерів на основі опису акцентуацій запропонував А. Личко. Ця класифікація побудована на основі спостережень за підлітками.

Класифікація акцентуацій характерів у підлітків, яку запропонував А. Личко, виглядає наступним чином:

1. Сенситивний, якому характерна підвищена чутливість до всього. Такі люди не люблять великі, шумні компанії, занадто рухливі ігри. Вони сором'язливі, замкнуті. Відкритими вони бувають лише з тими, кого добре знають. Вони відрізняються слухняністю та виявляють велику прихильність до батьків. У юнацькому віці в них можуть виникати труднощі з адаптацією, а також «комплекс неповноцінності».

2. Гіпертимний. Цьому типу притаманна енергійність, яскравість, висока мовленнєва активність, оптимізм. Проте ці риси можуть поєднуватися з легковажністю, дратівливістю, відсутністю самоконтролю, несерйозним ставленням до своїх обов'язків. Такі люди важко переносять монотонну роботу, самотність, вимушену самотність. Вони можуть бурно реагувати на зауваження, проте самі ініціюють конфлікти рідко. Такі студенти мають багато різних захоплень, проте зазвичай вони поверхневі і швидко минають.

3. Психастенічний тип. Характеризується раннім інтелектуальним розвитком, схильністю до роздумів, самоаналізу, оцінки поведінки інших людей. Такі студенти бувають більш сильніші на словах аніж на ділі. Їх самовпевненість поєднується з нерішучістю, їм притаманна поспішність дій, які здійснюються саме в ті моменти, коли потрібна обережність і обачність.

4. Дистимний тип. Домінування сумного настрою, знижена мовленнєва активність, уповільненість дій та низька готовність до спілкування. Такі студенти приємні у спілкуванні, бо володіють такими привабливими рисами, як схильність сприймати реальність серйозно, уникати домінування, усталеність симпатій до друзів. Риса, які відштовхують від дистимів: пасивність, сповільненість, відчуженість від партнерів по спілкуванню. Дистимні особи є неконфліктними, вони уникають активного спілкування, люблять посидіти вдома, ведуть усамітнений спосіб життя, цінують своїх друзів.

5. Лабільний тип. Найчастіше непередбачуваний тип. Підстави для зміни настрою можуть бути незначними. Вони здатні зануритись у сумний стан без видимих на те причин. Від миттєвого настрою таких студентів залежить багато

чого в їхній поведінці та психології. Відповідно до настрою їх сьогодення і майбутнє може виглядати або в кольорових життєрадісних барвах, або навпаки поринати у смуток і темряву.

6. Астеноневротичний тип – характеризується підвищеною дратівливістю, підозрілістю, стомлюваністю. Особливо часто такі студенти втомлюються прои виконанні тяжкої розумової діяльності.

7. Нестійкий тип. Такі студенти виявляють підвищену схильність до розваг, неробства і ледарства. Вони ніби «пливуть за течією». В них відсутні будь-які серйозні професійні інтереси, вони майже не замислюються про своє майбутнє.

8. Істероїдний тип характеризується егоцентризмом, бажанням постійної уваги до своєї персони. У юнаків та дівчат такого типу виражена схильність до театральності, малювання, позерства. Вони важко переносять, коли в їхній присутності хтось хвалить їхнього товариша, коли іншим приділяють більшу увагу, ніж їм самим. Бажання привертати до себе погляди, слухати слова захоплення і схвалення стає для них насущною потребою. Для таких юнаків і дівчат характерні претензії на виняткове становище серед однолітків, і, щоб чинити вплив на оточуючих, привертати до себе їхню увагу, вони часто виступають у групах у ролі заводіїв.

9. Шизоїдний тип. Його найбільш істотною рисою є замкнутість. Ці юнаки і дівчата не дуже тягнуться до однолітків, прагнуть бути одні, знаходитися в компанії дорослих. Духовна самотність навіть не обтяжує шизоїдного підлітка, який живе у своєму світі, своїми незвичайними для дітей цього віку інтересами. Такі юнаки і дівчата нерідко демонструють зовнішню байдужність до інших людей, відсутність до них інтересу. Вони погано розуміють стани інших людей, їхні переживання, не вміють співчувати. Їхній внутрішній світ найчастіше наповнений різними фантазіями, особливими захопленнями. У зовнішньому прояві своїх почуттів вони досить стримані.

10. Конформний тип. Цей тип демонструє бездумне, некритичне, а часто кон'юнктурне підпорядкування будь-яким авторитетам, більшості в групі. Такі

юнаки та дівчата зазвичай схильні до моралізування і консерватизму, а їхнє головне життєве кредо – «бути як усі». Це тип пристосуванця, який заради своїх власних інтересів готовий зрадити товариша, залишити його у тяжку хвилину, але, що б він не зробив, він завжди знайде «моральне» виправдання своєму вчинку, причому нерідко не одне.

11. Циклоїдний тип. Він характеризується підвищеною дратівливістю і схильністю до апатії. Юнаки та дівчата цього типу прагнуть бути вдома одні, замість того щоб побути десь зі своїми однолітками. Вони тяжко переживають навіть незначні неприємності, на зауваження реагують украй роздратовано. Настрій у них періодично змінюється від піднесеного до пригніченого (звідси – назва цього типу) – з періодами приблизно в два-три тижні.

12. Епілепсидний тип. Ці люди часто плачуть, дратують оточуючих, особливо у ранньому дитинстві. Такі діти люблять мучити тварин, бити і дратувати молодших та слабких, знущатися над безпорадними і нездатними дати відсіч. У компанії вони претендують не просто на лідерство, а на роль «володаря». Їхні типові риси – жорстокість, себелюбство і владність. У групі дітей, якими вони керують, такі підлітки встановлюють свої жорсткі, майже терористичні порядки, причому їхня особиста влада в таких групах тримається переважно на добровільній покірності інших дітей або на страху. В умовах жорсткого дисциплінарного режиму вони почуваються нерідко на висоті, уміють догодити начальству, домогтися певних переваг, заволодіти владою, встановити диктат над іншими[14].

Більшість студентів, які вступили на перший курс, як правило мають зіткнутися з цілою низкою проблем, серед яких перше місце посідає проблема психологічної адаптації, яка виникає внаслідок зміни діяльності людини і її соціального оточення. З першого дня навчання студент потрапляє до навчальної групи, де зібрані колишні школярі з різними характерами, амбіціями, цілями, самооцінкою тощо. В цих умовах дуже важко адекватно сприймати не тільки навколишню дійсність, а й навіть самого себе. Виявлення своєї особистості, адаптація до нового режиму дня, до нових знайомств не у

всіх відбувається легко і одразу, як правило це важкий і тривалий період у розвитку колективу. Є дві площини проблеми адаптації: адаптація всіх студентів зі зміною статусу зі школяра на студента і адаптація студентів з інших міст та сіл, яке мешкають у гуртожитку.

Також на процес адаптації впливають переживання, пов'язані з перехідним віком, недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, нові умови діяльності студента, пошук оптимального режиму праці та відпочинку, налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку, відсутність навичок самостійної роботи.

Адаптація першокурсників до навчання відбувається по-різному. Так, в одних учнів адаптація триває недовго, вони швидко і легко досягають хороших успіхів, самопочуття у них при цьому не змінюється. Інші, після перебудови психіки та поведінки, освоюють програму навчання. Але є й такі першокурсники, у яких процес адаптації суттєво затягується, супроводжується погіршенням самопочуття, зниженням фізичних та психологічних можливостей. Порушення психологічного характеру не сприяють становленню особистості та призводять до відрахування з училища за небажанням навчатися. Адаптація прискорюється, якщо з першокурсниками попередньо проведено роботу з ознайомлення з можливими ситуаціями майбутніх занять.

Процес адаптації студентів проходить на декількох рівнях «приспосовування»: до нової системи навчання; до зміни режиму; до входження в новий колектив.

Якщо говорити про психологічну адаптацію, то вона являє собою психічне явище, яке пов'язане зі зміною психіки до нових умов зовнішнього середовища. Основним є процес руйнування старих уявлень та формування нових.

Психологічна адаптація розуміється як один із провідних чинників і як необхідна умова соціалізації.

На думку вченого Н. Ничкало психологічна адаптація - це сукупність властивостей, пов'язаних із стійкістю особистості до умов середовища та ступенем її адаптації [5].

Процес адаптації протікає безперервно, і здебільшого пов'язаний із кардинальними змінами соціального середовища, а також особистого життя першокурсника.

Психологічна адаптація – являє собою показник стану людини, можливості виконувати певні біологічно-соціальні функції: повноцінно розуміти зовнішнє середовище, комунікувати з іншими індивідами, забезпечувати взаємозв'язок в робочому колективі, змінювати свою поведінку в залежності від нових рольових очікувань. Необхідною умовою трансформаційного процесу особистості у зрілого та активного члена суспільства є психологічна адаптація. При цьому відбувається процес адаптації мікро та макросередовища до індивідуальних потреб, характеру та інтересів особистості. Індивід та соціум є як суб'єктом так і об'єктом адаптаційного процесу. Емпатія, рефлексія, зворотній зв'язок та інші механізми забезпечують психологічну адаптацію особистості.

Загалом, психологічна адаптація є аспектом психічної адаптації, і відповідає за формування міжособистісних стосунків, взаємодію у суспільстві, пристосування до різних аспектів зовнішнього середовища для досягнення поставлених перед індивідом соціальних цілей.

Навчання у закладах фахової передвищої освіти є одним із особливо важливих етапів життя людини, оскільки пов'язаний із освоєнням професійної діяльності, становлення себе як фахівця. Початок професійного навчання вимагає від студентів-першокурсників не лише освоєння нових знань і вмінь пов'язаних з професією а й перебудови свідомості, формування себе як зрілої, відповідальної особистості, здатної до виконання соціально-значущих завдань та формування нових комунікативних зв'язків у суспільстві.

Під час навчання, студенти зіштовхуються з низкою проблем, які пов'язані із початком дорослого життя. Так, наприклад, І. Бех займався

проблемою соціально-психологічної адаптації підлітка до нових умов навчання, і зазначав, що такі зміни, як нове соціальне середовище, проживання у гуртожитку, зміна форми навчання для недостатньо підготовленої людини є дуже складними і можуть призвести до спотворення професійних уявлень, знецінення професії, зміщення інтересів у напрямку непрофесійних занять [4].

Перші кроки до професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти характеризуються процесом адаптації до нових умов навчання, формуванням нових форм комунікації, оволодіння новими видами діяльності.

Деякими науковцями було виділено три етапи адаптації студента:

1. психофізіологічні реакції (вдома від випускних екзаменів, наявність емоційного напруження);

2. стрес (перша екзаменаційна сесія у закладі фахової передвищої освіти, яка супроводжується емоційним напруженням та погіршенням загального стану здобувача);

3. психологічна напруга зменшується, оскільки вона супроводжується вже подальшим навчанням та складанням всіх наступних екзаменів.

Адаптація є невід'ємною частиною механізму соціалізації, що являє собою серію пристосувань індивіда до різних життєвих ситуацій, під час отримання та копичення соціального досвіду та засвоєння соціальних норм та цінностей.

Студентські роки є важливим етапом розвитку особистості. Усі першокурсники проходять процес адаптації до нових умов здобування освіти, але терміни адаптації залежать лише від особистості здобувача фахової передвищої освіти. Не всі фактори, що впливають на особистість здобувача освіти позитивно впливають на успішність процесу адаптації.

Розглядаючи психологічну адаптацію першокурсників, можна вказувати на поняття «чинники адаптації», що стосується проблеми детермінації адаптаційного процесу. Під чинниками адаптації розуміють умови, які впливають на значення показників адаптації. Деякі автори уточнюють, що під

чинником адаптації розуміють комплекс умов, які визначають вид, характер та результати адаптації.

Серед чинників адаптації виділяють об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивні чинники визначають зовнішні соціальні умови формування особистості, тобто умови життєдіяльності й засоби, під впливом яких формуються ті чи інші риси особистості. Вони поділяються на загальні та специфічні. Так, загальні об'єктивні чинники діють на рівні суспільства в цілому, на макрорівні, що визначає характер і загальні напрями соціалізуючих впливів на людину. Специфічні чинники діють на рівні окремих соціальних структур суспільства. До них необхідно віднести професійне середовище, в якому відбувається професійна діяльність людини, формується її суспільно значимий характер.

Як зазначає А. Філіпов, на процес адаптації впливають:

- чинники середовища, до яких здійснюється адаптація (робоче місце, технологічний процес, зміст виробничих завдань, підвищення кваліфікації);
- індивідуально-особистісні чинники, безпосередньо пов'язані з особливостями самого адаптанта (переадаптаційний рівень знань, умінь і навичок, характер мотивації, яка визначає ставлення до професійної діяльності, індивідуально-психологічні властивості особистості);
- соціально-психологічні чинники (соціально-психологічний клімат колективу, наявність групових норм, стиль міжособистісної взаємодії у групі).

Важливим, для розуміння чинників психологічної адаптації є праці І. Бех та В. Гамова. Вони виділяють внутрішні і зовнішні чинники які впливають на процес адаптації. Де до зовнішніх вони відносять ті, що пов'язані з новими обставинами життя такими як графік навчання, проживання у гуртожитку тощо та тими які пов'язані з формування нових стосунків, входженням в нове коло людей (нова група, сусід по кімнаті і т.п.). До внутрішніх чинників відносять вікові особливості студента, які виражаються у прагненні професійного самовизначення, можливості реалізації, бажанні знайти своє кохання, побудувати стосунки [4].

Т. Буяльська та М. Прищак виокремлюють наступні чинники психологічної адаптації:

- успішність або неуспішність професійної, соціальної, біологічної адаптації, що виражається в професійному самовизначенні, соціальному статусі задоволенні своїм статусом, можливістю прояву своєї індивідуальності;
- характерологічні особливості і якості особистості;
- вміння здійснювати психологічну саморегуляцію своєї поведінки та діяльності;
- наявність психологічної підтримки;
- розробка та впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості студентів-першокурсників [10].

П. Кузнецов виділяє сім чинників-комплексів, які впливають на успішність адаптації, а саме: економічний, самозбереження, регулятивний, відтворювальний, комунікативний, когнітивний, самореалізації [5].

Економічний – об'єднує чинники, пов'язані з отриманням засобів для існування (заробітна плата, приробіток, нетрудові доходи, виплати, матеріальні стимули, доступ до дефіциту).

Самозбереження – передбачає чинники, пов'язані з реалізацією безпеки існування: фізичної та економічної (загроза життю і здоров'ю, можливість втрати джерела існування, притягнення до кримінальної відповідальності).

Відтворювальний – містить чинники, що відображають реалізацію сексуальних потреб людини, включаючи сексуальні стосунки, створення сім'ї, продовження роду (сексуальний партнер, шлюбний партнер, діти).

Комунікативний – включає чинники, пов'язані з реалізацією потреб людини у спілкуванні (глибина спілкування, коло спілкування, положення в групі).

Когнітивний – містить чинники, що відображають реалізацію пізнавальних потреб (освіта, кваліфікація, інтелект, світогляд).

Самореалізація – найбільш складний комплексний чинник, який може містити будь-який з перерахованих вище чинників за умови, що реалізація потреби, яку вони відображають, набуває для людини особистісної цінності.

Комплексний чинник самореалізації визначається через поняття «творення», «досягнення», «майстерність», «влада», «авторитет», «престиж».

Запропонована П. Кузнецовим класифікація чинників найбільш повно репрезентує систему чинників, які здійснюють комплексний вплив на успішність адаптації, і має ряд переваг порівняно з іншими підходами. Головна перевага цієї класифікації полягає у спробі реалізації системно-комплексного підходу до вивчення такого складного і неоднозначного явища, як психологічна адаптація.

Отже, психологічні особливості студентів-першокурсників полягають в тому, що період навчання у закладі фахової передвищої освіти співпадає з початком їх зрілості, який характеризується складністю становлення особистісних рис характеру. В цей період характерними є посилення свідомих мотивів поведінки, зміцнення тих якостей яких не вистачало під час навчання в школі, а саме: рішучість, цілеспрямованість, відповідальність, ініціативність, самостійність. Зростає інтерес до таких питань як: кохання, обов'язок, спосіб життя, майбутня професія та реалізація себе у соціумі. Це пора самоаналізу та становлення свого «Я», порівняння ідеального з реальним і саме від від психологічних властивостей особистості, рівня її розвитку, що визначається оптимальним рівнем особистісної регуляції діяльності та поведінки залежить успішність процесу адаптації. До психологічних особливостей адаптації студентів можна віднести: індивідуальні особливості розвитку студента, адаптивна здатність кожного окремого індивіда, особливості його характеру, стосунки студента з батьками та друзями, готовність до вирішення нових завдань.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Мета, задачі та організація дослідження

Мета дослідження - емпіричне вивчення психологічних особливостей адаптації студентів-першокурсників до навчальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. дослідити рівень адаптації у студентів-першокурсників;
2. виявити психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників Криворізького фахового коледжу торгівлі та готельно-ресторанного бізнесу;
3. проаналізувати психологічні програми щодо підвищення адаптації студентів-першокурсників.

Експериментальна база дослідження – Криворізький фаховий коледж торгівлі та готельно-ресторанного бізнесу.

Експериментальна вибірка дослідження – 25 студентів першого курсу, спеціальності «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність».

Вік учасників експерименту – 16-20 років.

Дослідження проводилося у декілька етапів:

На першому етапі було здійснено вивчення та теоретичний аналіз поняття «адаптація». Був проведений збір необхідної інформації для здійснення, в подальшому, емпіричного дослідження.

На другому етапі проведено емпіричне дослідження. Здійснено відбір психодіагностичних методик для дослідження і проведено експериментальне вивчення рівня адаптації студентів-першокурсників.

Третій етап полягав у кількісній і якісній обробці отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики.

Четвертий етап присвячений інтерпретації отриманих результатів та формуванню відповідних висновків.

На п'ятому етапі здійснено аналіз існуючих психологічних програм направлених на покращення адаптації студентів-першокурсників.

Методологічна основа дослідження:

- Дослідження науковців що висвітлюють поняття та значення адаптації: О. Безпалько, Н. Заверико, Л. Коваль, Г. Лактіонова.

- Чинники, що впливають на процес адаптації у своїх роботах розкривали О. Прудська, Ю. Бохонкова.

- Адаптація як необхідна умова соціалізації людини: М. Лукашевич, С. Пальчевський.

- Психосоціальні чинники адаптації молоді людини до навчання та нової професії вивчали такі вчені, як В. Гордієнко, І. Жадан, Л. Найдьонова.

- Погляди на різні аспекти проблеми адаптації таких зарубіжних вчених, як: Р. Бенедикт, Дж. Даллар, Н. Міллер, Т. Френч.

Методики емпіричного дослідження:

- 1) Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда [31] (Додаток А).

Мета: визначення рівня соціально-психологічної адаптації.

Структура: тест містить 101 твердження та дозволяє визначити такі показники:

1. Показник адаптації.
2. Показник самосприйняття.
3. Показник прийняття інших.
4. Показник емоційної комфортності.
5. Показник інтернальності.
6. Показник прагнення до домінування.
7. Показник по шкалі «Ескапізм» (відхід від проблем).

Методика призначена для діагностики комплексу психологічних проявів, що супроводжують процес соціально-психологічної адаптації та її інтегральні

показники. У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя – переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитувальника, необхідно приміряти його до своїх звичок, свого способу життя і оцінити, якою мірою цей вислів може бути віднесений до особи яка проходить опитування.

Варіанти відповідей:

- 0- це мене зовсім не стосується;
- 1- це мене не стосується;
- 2- мабуть, це мене не стосується;
- 3- не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5- це схоже на мене;
- 6- це точно я.

Результати дослідження підраховуються відповідно до зазначених формул. Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

Врахування співвідношення окремих показників на різних стадіях адаптаційного циклу дає можливість з'ясувати тенденції у адаптаційній стратегії особистості.

2) Тест «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка [24] (Додаток Б).

Мета: визначення самооцінюючого рівня власних психічних станів. Структура тесту містить 4 блоки по 10 запитань, та дозволяє визначити властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність). Тест допомагає визначити неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія), які є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Чим нижче рівень, тим нижче людина самооцінює психічні стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Тест може застосовуватись як в якості самостійної клініко-психологічної методики, так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування.

Методика включає опис різних психічних станів: якщо цей стан часто притаманний, ставиться 2 бала; якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал; якщо ж зовсім не підходить - 0 балів.

Тест належить до типу «олівець-папір» і допускає як групове, так і індивідуальне використання. Для оцінки результатів необхідно підрахувати суму балів за кожен з чотирьох груп запитань. Час заповнення бланку не фіксується.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахування суми балів за кожен групу питань:

I 1 -10 питань - тривожність;

II 11 - 20 питань - фрустрація;

III 21 - 30 питань - агресивність;

IV 31 - 40 питань - ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів здійснюється наступним чином:

I тривожність:

0-7 балів - не тривожний;

8-14 балів - тривожність середнього, допустимого рівня;

15-20 балів - дуже тривожний.

II фрустрація:

0-7 балів - не має високої самооцінки, стійкий до невдач, не боїться труднощів;

8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;

15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III агресивність:

0-7 балів - спокійний, стриманий;

8-14 балів - середній рівень агресивності;

15-20 балів - агресивний, не стриманий, є труднощі у спілкуванні і роботі з людьми.

IV ригідність:

0-7 балів - ригідності немає, легка переключність;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці життя, протипоказані зміни роботи, родинні зміни.

Дана методика є досить розповсюдженою у роботі практичних психологів, а саме при корекційній роботі з підлітками, дослідивши самооцінку психічних станів можна зробити досить детальні висновки щодо тієї чи іншої особистості, що допоможе у подальшій профілактичній роботі.

Вищезазначені методики відповідають меті й завданням дослідження, включають в себе проведення якісного та кількісного аналізу експериментальних даних за допомогою використання математичної статистики при їх обробці.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За допомогою методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда було визначено рівень психологічної адаптації студентів-першокурсників у закладах фахової передвищої освіти.

Результати дослідження визначені в наступних показниках: Норма (Н); Вище норми (ВН); Нижче норми (НН), які представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Показники рівня психологічної адаптації студентів-першокурсників
за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса
– Р. Даймонда»**

Критерії	Кількість респондентів					
	Нижче норми		Норма		Вище норми	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Адаптація	19	76	6	24	0	0
Самосприйняття	2	8	20	80	3	12
Прийняття інших	0	0	1	4	24	96
Емоційна комфортність	7	28	18	72	0	0
Інтернальність	5	20	13	52	7	28
Прагнення до домінування	0	0	21	84	4	16
Ескапізм	6	24	19	76	0	0

За даною методикою, шкала адаптації характеризує рівень адаптації студентів-першокурсників в соціально-психологічних ситуаціях, шкали самосприйняття, прийняття інших, прагнення до домінування, інтернальності характеризують наявність певних особистісних особливостей та індивідуальних стратегій існування студента в соціумі.



Рис. 2.1 Результати дослідження рівня соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса-Р.Даймонда

Відповідно до результатів даної методики можливо зробити висновок, що у більшості студентів-першокурсників вище норми такі показники, як «Прийняття інших». Це свідчить, що студенти схильні звикнути до нових змін в своєму оточенні, пристосуватися до нового кола однодумців та товаришів.

За шкалою «Адаптації» видно, що у 19 респондентів занижений цей показник, що може проявлятися у вигляді непорозумінь, конфліктності у взаєминах з навколишнім світом. Особистість в цьому випадку залишається «глухою» до сигналів, належним чином не осмислює їх і внутрішньо не приймає, що переважно зумовлено відсутністю належної мотивації. Студентам-першокурсникам важко адаптуватися до нових умов навчання: зміна тривалості

заняття, поява нових предметів, пов'язаних з їх майбутньою спеціальністю, збільшення особистої відповідальності.

Такий показник як «Самосприйняття» говорить про уявлення людини про себе, свою зовнішність, внутрішній світ. Воно формується на основі спостережень людини за самим собою, аналізу власних почуттів, думок, вчинків. За результатами дослідження бачимо, що у більшості частини респондентів (80%) цей показник знаходиться на рівні норми, лише у 8 % він нижче норми і у 12 % завищений.

Показники «Інтернальність», «Ескапізм» говорять про те, що у студентів-першокурсників виникають проблеми з внутрішнім контролем себе та навколишнього середовища, вони не завжди можуть реально оцінити свої здібності та можливості, певною мірою відчують дискомфорт та невпевненість у собі.

Для того, що значно прискорить адаптацію необхідно:

- звернути увагу на студентів з середньою та, особливо, низькою адаптивністю;
- приділити їм більше часу в перший місяць навчання;
- захищати їх від проблемних стресових ситуацій;
- постійно мотивувати.

Для визначення рівня власних психічних станів було використано тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Таблиця 2.2

Показники самооцінки рівня власних психічних станів студентів-першокурсників, отриманих за допомогою тесту «Самооцінка психічних станів Г. Айзенка»

Критерії	Кількість респондентів		
	Низький	Середній	Високий
Самооцінка психічних станів	36	168	47

Дана методика містить 4 шкали:

- тривожність;
- фрустрація;
- агресивність;
- ригідність.

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

Дієвими для подолання тривожності є психологічні консультації щодо формування потрібних вольових якостей, здатності до саморегуляції, навчання вправам, що суб'єктивно знижують гостроту переживання небезпеки. Дуже важливо при загостренні стану використовувати засоби оволодіння диханням та релаксації. Якщо для постраждалого є певні проблеми з підвищеним тонусом м'язів, підвищеним збудженням, складності з засинанням – необхідно використовувати релаксаційні техніки, вправи на розтягування м'язів (щоб позбавитися м'язового болю), вправи, які покращують засинання. Також дієвим буде заняття спортом чи фізичними вправами.

Фрустрація — це своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості й діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи. Виявляється в гнітючій напрузі, 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.

Реакцією на стан фрустрації можуть бути наступні основні типи дій:

- «відхід» від реальної ситуації в область фантазій, марень, мріань;
- виникнення внутрішньої тенденції до дратівливості, або відкрито проривається у вигляді гніву;
- загальний «регрес» поведінки, тобто перехід до легших і примітивніших способів дії, часта зміна занять і ін.

Для подолання стану фрустрації доцільно ознайомлювати студентів із заходами саморегуляції психічних станів, відновлення позитивної самооцінки, самомотивування, координацію внутрішніх ресурсів. В комплексі з навчанням заходам тайм-менеджменту – здатності правильно планувати час, організувати свою діяльність, як профілактика фізичного і нервового виснаження – вони матимуть позитивний ефект.

Ригідність - складність або нездатність перебудуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини; утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови.

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.

Агресивність - стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його відношення до поведінки, метою якої є спричинення шкоди що оточує, або подібний афективний стан (гнів, злість). Хоча агресивність грала вирішальну роль в процесі еволюції людини, затверджується, що вона не властива людській істоті спочатку, причинами агресивності можуть виступати різного роду конфлікти, зокрема внутрішні.

За результатами методики можемо побачити, що студенти-першокурсники ще не достатньо адаптувалися до нових умов навчання, це проявляється в їх схильності до відчуття тривоги, емоційного дискомфорту, недовіри до нових людей, відчуття небезпеки з боку нового навколишнього середовища.

Отже, підводячи підсумки проведених досліджень можливо зробити висновки, що рівень соціально-психологічної адаптації свідчить про те, що студенти-першокурсники не були готові до нових змін у їхньому житті, переважній більшості складно адаптуватися до нових умов навчання, нового оточення. Також, дослідження самооцінки психічних станів показало, що

студенти-першокурсники схильні до фрустрації, агресивності тривожності під час адаптації.

2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної адаптації студента-першокурсника закладу фахової передвищої освіти

Психологічна адаптація є однією з умов пристосування до нових умов навколишнього середовища. Оскільки, вона впливає на процес навчання, відносини студентів між собою, їх мотивацію, взаємовідносини з викладачами та ставлення до майбутньої професії, доцільно впроваджувати в роботу зі студентами-першокурсниками заходи направлені на покращення взаємодії у групі, з кураторами. Активне залучення студентів до участі в таких заходах впливатиме не лише на рівень їх адаптації, але також і на підвищення рівня самооцінки, впевненості в собі.

Адаптація першокурсників полягає, перш за все, в здатності пристосовуватися до нових умов навколишнього середовища, вміння знаходити спільну мову з одногрупниками. На противагу адаптації може виступати таке явище як дезадаптація. Дезадаптація – це невідповідність соціопсихологічного і психофізіологічного статусу людини вимогам ситуації життєдіяльності, що не дає їй змогу адаптуватися до умов середовища[15]. Характерними ознаками дезадаптації виступають: стан напруженості, тривожності, фрустрації; втрата інтересу до обраної спеціальності та заходів університету; втрата мотивації; розчарування в собі та життєвих планах; зниження самооцінки; порушення сну; непевненість у власних силах. Такий стан за тривалістю може бути короткостроковим або довгостроковим.

Успіх адаптації залежить і від тісної співпраці психолога та куратора групи, систематично проведених спостережень за внутрішніми процесами групи та ефективно сформованому колективу.

Роль психолога в подоланні негативних проявів дезадаптованості повинна бути насичена різноманітними методами і прийомами, а головне повинна бути системність роботи та залучення куратора, викладачів, адміністрації закладу освіти, а також аналіз сімейного стану та налагодження зв'язку з батьками студентів.

Студенти найкраще проявляють свої індивідуальні риси в спільній діяльності з іншими членами групи, тому для вивчення перебігу формування міжособистісних зв'язків зі студентами перших курсів необхідно проводити заняття, які б ввели їх у ситуацію групової взаємодії, направленої на досягнення певної мети. Наявність однієї цілі та ситуація конкуренції значною мірою згуртовує та стимулює до спільної діяльності. Важливе значення приділяється налагодженню міжособистісної взаємодії методом проведення різноманітних тренінгів, вправ, які сприяють успішній взаємодії в різних соціальних ситуаціях, досягненню студентами-першокурсниками поставлених цілей і побудову конструктивних відносин у суспільстві.

Для підвищення психологічної адаптації студентів-першокурсників можна запропонувати їм взяти участь у тренінгу адаптації першокурсників.

Метою тренінгу є сприяння психологічній адаптації першокурсників до умов навчання, а саме: корекція хибних очікувань і типових ілюзій щодо навчання, підвищення мотивації навчання, знаходження оптимальних моделей поведінки в студентському середовищі, підбір оптимальної стратегії навчання.

Часові параметри проведення тренінгу. Цей тренінг варто проводити в жовтні-травні першого і другого семестру, не рекомендовано у вересні – протягом цього місяця першокурсник здебільшого перебуває у стані ейфорії і поки ще не усвідомлює, а часто і не уявляє тих психологічних проблем, з якими йому доведеться зіткнутися.

Тривалість тренінгу: 3 сеанси по 2 години. Тривалість кожного сеансу може змінюватися залежно від рівня інтенсивності включення учасників тренінгу у виконання вправ та в обговоренні, зацікавленості учасників та актуалізованості у них проблеми адаптації.

Контингент учасників. Студенти перших курсів. До однієї тренінгової групи залучають студентів-першокурсників різних відділень, також залучають декілька студентів старших курсів.

Мета першого сеансу – виявлення в учасників тренінгу типових для першокурсників очікувань, ілюзій, переживань і складнощів, пов'язаних з процесом адаптації до умов навчання у закладі фахової передвищої освіти.

Перед початком тренінгу ведучий оголошує правила проведення тренінгу:

1. правило конфіденційності – все що відбувалося і про що говорилося на тренінгу є конфіденційною інформацією і ніхто не буде розповідати про те, що відбувалося.

2. відвертість – для успіху проведення тренінгу учасники повинні бути чесними та відвертими.

Ведучим та учасниками можуть бути встановлені додаткові правила.

Вправи для першого сеансу:

I. Вправа «Знайомство»

Мета – розвиток навичок самопрезентації.

Хід вправи: Учасники повинні коротко про себе представитися. Для цього кожен називає своє ім'я вік та з ким він себе асоціює.

Це можуть бути:

- епітети (веселий, запальний...);
- колір (синій, зелений...);
- стихія (вода, вогонь, земля, повітря);
- пора року (весна, осінь, зима, літо);
- тварини (кіт, собака, птах, дельфін...).

В кінці вправи можна провести обговорення між учасниками та запитати: що нового дізналися про своїх одногрупників, чи з'явилося відчуття розкритості, відкритості?

II. Діагностика адаптаційних проблем.

Діагностичну фазу проводять у вигляді бесіди.

Ведучий задає такі питання:

1. Скажіть, будь ласка, якими були Ваші перші враження від закладу освіти і від навчання?
2. З якими проблемами Ви уже зіткнулися?
3. Які враження у Вас були після перших семінарів?
4. Що дасть Вам, на Вашу думку, навчання у нашому закладі освіти?
5. Яким Ви уявляєте собі студентське життя?

Ведучий опитує всіх присутніх, спочатку студентів старших курсів, потім першокурсників. Як правило, якщо почати зі студентів-першокурсників, то їхні відповіді характеризуються закритістю і лаконізмом. Коли вони є свідками невимушеної поведінки і відвертості старшокурсників, то мимоволі наслідують їм.

III. Робота з адаптаційними проблемами раціонального характеру.

На цьому етапі, як правило, виявляються проблеми раціонального порядку, пов'язані зі звичайною необізнаністю вчорашнього школяра з системою навчання у фаховому коледжі.

Найбільш ефективним прийомом на даному етапі є відверті розповіді старшокурсників про цю систему (з їхньої точки зору) з таких питань:

- як слухати і як використовувати лекційний матеріал;
- як краще поводитися на семінарах і як до них готуватися;
- як краще конспектувати навчальний матеріал;
- що таке сесія і як до неї підготуватися;
- що таке прогули, які вони мають наслідки і чому їх варто уникати;
- особливості роботи з кожним із викладачів.

Робота в цій вправі спрямована не лише на інформування першокурсників про нові умови навчання, але перш за все, на знаходження особистісних сенсів у тих формах навчання, які пропонує заклад освіти.

IV. Вправа «Що нас об'єднує»

Мета – розвиток значущості згуртованості групи.

Хід вправи: Один із учасників звертається до іншого і називає ту, психологічну якість, яка, на його думку, об'єднує їх обох. Наприклад: «Я думаю, нас об'єднує така якість як відвертість», «Мені здається ми з тобою життєрадісним». Той, до кого звертаються, має відповісти: «Я згоден», а якщо ні – «Я подумаю». Той, до кого зверталися, продовжує вправу, звертаючись до іншого учасника.

Вправи для другого сеансу:

Вправа «Як стати своїм»

Учасникам тренінгу пропонують ситуацію, коли студент нікого не знає з членів своєї академічної групи, але хоче познайомитися з ними і увійти в контакт. Для цього йому необхідно сказати кілька фраз, щоб на нього звернули увагу, сприйняли як «свого».

Програється кілька варіантів такого знайомства, після чого проводиться обговорення. Роль старшокурсників – надання зворотнього зв'язку в процесі пошуку оптимальної моделі поведінки.

Вправа «Перехоплення ініціативи»

Пропонують ситуацію неформального спілкування-конкуренції серед студентів. Умови ситуації є такими: кожному студенту хочеться привернути увагу до себе, розповісти щось цікаве і значуще для інших. Завдання полягає в тому, щоб вдало перехопити ініціативу в попереднього оповідача, при цьому не образивши його, не поводячись грубо чи агресивно, а крім того, з перших слів викликати увагу і зацікавленість присутніх. У ролі перехоплюючого ініціативу виступають по черзі всі учасники тренінгу. Старшокурсники одночасно грають роль експертів і трансляторів певних усталених зразків поведінки в студентському середовищі.

Вправа «Незалежна поведінка»

Ця вправа є модифікацією відомої тренінгової вправи «Невпевнена, впевнена і агресивна відповідь». Вона спрямована на тренування поведінки, незалежної від поведінки академічної групи, здатність самостійно приймати рішення в ситуації тиску з боку групи.

Ведучий пропонує відтворити таку типову проблемну ситуацію: студенти проявляють негативне ставлення до активності в навчанні окремого студента. Після його успішної відповіді на семінарі деякі члени групи проявляють це:

- 1) невербально;
- 2) в іронічних запитаннях;
- 3) в звинуваченнях і загрозах.

Першокурсник повинен дати впевнену, але не агресивну відповідь негативно налаштованій групі. Якщо виникають складнощі, він може обрати собі «двійника», який буде вербально або невербально доповнювати його відповідь.

Ведучий запитує учасників тренінгу, з якими ще типовими складними ситуаціями вони зустрічалися, і далі йде рольове розігрування цих ситуацій.

Третій сеанс тренінгу направлений на підвищення мотивації до навчання.

Вправа «Поглиначі часу»

Мета – визначення поглиначів часу.

Тайм-менеджмент як система управління часом включає декілька елементів, які в сукупності значно скорочують час, необхідний для здійснення різних дій, планів і задумів. До цих елементів належать:

Аналіз використаного робочого часу;

Постановка цілей, яких хоче досягти людина внаслідок застосування тайм-менеджменту;

Планування робочого часу;

Вироблення різних методів боротьби з причинами нерационального часового ресурсу.

Можна виділити чимало факторів, що призводять до втрати часу. Частина з цих факторів є наслідком негармонійних дій самої людини, деякі не залежать від неї. Розглянемо ці фактори.

Учасники називають причини дефіциту часу, психолог/викладач записує ідеї студентів. Далі учасники придумують шляхи та методи усунення кожної перерахованої причини.

Вправа «Моя майбутня самореалізація»

Учасникам тренінгу необхідно уявити, що впродовж наступних 10-15 років їх життя здійснюватиметься у повній відповідності з найкращими побажаннями і очікуваннями. Потім необхідно уявити себе через 10 років і дати відповіді на наступні запитання:

1. скільки Вам років?
2. як Ви виглядаєте зовні?
3. Ким Ви працюєте?
4. Яким Ви є професіоналом? Що конкретно вмієте робити, яку роль відіграєте в тій організації де працюєте?
5. Яким є Ваше матеріальне становище?
6. Які тепер Ваші плани на майбутнє?

Далі проводиться обговорення тих образів, які вдалося уявити учасникам тренінгу. Необхідно прагнути надати цим образам максимальної визначеності, яскравості.

Закінчити тренінг можна наступною вправою:

Вправа «Комплімент»

Мета – підвищення самооцінки та позитивного емоційного комфорту у групі.

Хід вправи: Комплімент – свідоме підкреслення позитивної якості в людині. Учасники по черзі роблять комплімент своєму одногрупнику. Учасник, кому був призначений комплімент дякує, та робить комплімент наступному за списком учаснику. Після завершення вправи, студенти діляться враженнями та думками.

Окрім вищезазначеного тренінгу психолог у своїй роботі може використовувати наступні вправи на регуляцію психічних станів, зменшення тривожності та агресивності:

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»

Мета – самооцінка та самоаналіз власних психічних станів, емоцій

Хід вправи: Психолог/викладач звертається до студентів: «Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення. Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Добрий, поганий, середній, веселий, сумний, піднесений? А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе у радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя. Виходимо зі стану релаксації.» Рефлексія вашого емоційного стану.

Вправа «Концентрація на нейтральному предметі»

Мета – зняття емоційної напруги, тривожності.

Хід вправи: впродовж декількох хвилин сконцентрувати свою увагу на якому-небудь нейтральному предметі. Нижче приведені чотири можливості:

- Записати 10 найменувань предметів, речей, подій, що приносять задоволення.
- Повільно порахувати предмети, ніяк емоційно не забарвлені: листя на дереві, букви на сторінці підручника тощо.
- Потренувати свою пам'ять, згадуючи 20 здійснених учора дій.
- Впродовж двох хвилин запам'ятати ті якості, які вам найбільше в собі подобаються, і навести приклади кожного з них.

Вкінці вправи відбувається обговорення рефлексивних відчуттів, студенти діляться враженнями та думками.

Таким чином, відповідно до мети нашого дослідження було проаналізовано рівень психологічної адаптації студентів-першокурсників а також їх самооцінку психічних станів.

Спираючись на результати дослідження можемо зробити висновки що, у переважній кількості респондентів низький рівень адаптації, що в свою чергу підтверджує той факт, що студенти-першокурсники на початку свого навчання ще не до кінця готові до нових умов навчання, нового оточуючого середовища, нового колективу. Також можемо сказати, що такі показники, як самосприйняття, емоційний комфорт, особиста мотивація студентів впливають на психологічну адаптацію студентів-першокурсників та залежать від їх індивідуальних адаптаційно-психологічних можливостей особистості.

Одним із чинників успішної адаптації студентів-першокурсників виступає робота психолога закладу освіти. Систематично проведені спостереження, використання методик індивідуальної та групової психодіагностики з визначення перебігу адаптації дозволяє виявити студентів, які потребують подальшого психологічного супроводу – консультаційна діяльність, проведення бесід, створення індивідуальних корекційних програм.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження можемо зробити наступні висновки:

Визначено, що адаптація – складний, довготривалий процес, який обумовлений необхідністю відмовитися від звичного оточення, подолання різноманітних адаптаційних проблем, професійних труднощів, що впливають на розвиток студента-першокурсника. Процес адаптації розглядають, як єдиний процес взаємодії особистості та суспільства; як частину процесу соціалізації, що виникає на різних етапах; як один із основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості.

Зазначено, що психологічна адаптація виступає необхідною умовою соціалізації і визначається, як сукупність властивостей, пов'язаних із стійкістю особистості до умов середовища та ступенем її адаптації та на процес адаптації впливають такі чинники:

- чинники середовища, до яких здійснюється адаптація (робоче місце, технологічний процес, зміст виробничих завдань, підвищення кваліфікації);
- індивідуально-особистісні чинники, безпосередньо пов'язані з особливостями самого адаптанта (переадаптаційний рівень знань, умінь і навичок, характер мотивації, яка визначає ставлення до професійної діяльності, індивідуально-психологічні властивості особистості);
- соціально-психологічні чинники (соціально-психологічний клімат колективу, наявність групових норм, стиль міжособистісної взаємодії у групі).

В свою чергу, чинниками психологічної адаптації є: успішність або неуспішність професійної, соціальної, біологічної адаптації, що виражається в професійному самовизначенні, соціальному статусі задоволенні своїм статусом, можливістю прояву своєї індивідуальності; характерологічні особливості і якості особистості; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію своєї поведінки та діяльності; наявність психологічної підтримки; розробка та

впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості студентів-першокурсників.

Виявлено в результаті емпіричного дослідження, що у більшості студентів, що приймали участь у дослідженні низький рівень адаптації. Студентам важко перейти на новий формат навчання, також впливає відсутність живого спілкування зі своїми одногрупниками та викладачами, у зв'язку із дистанційним навчанням. Студенти-першокурсники схильні до фрустрації, агресивності та тривожності.

Наголошено, що важливою умовою для успішної адаптації студентів-першокурсників є підтримка з боку практичного психолога закладу освіти. За допомогою використання різноманітних психодіагностичних методик, проведення консультацій, бесід, тренінгів для підтримки емоційного стану, підвищення мотивації студентів психолог може виявити студентів, які потребують психологічного супроводу на перших етапах навчання.

Отже, адаптація студентів-першокурсників у закладах фахової передвищої освіти займає важливе місце в становленні майбутнього професіонала. Психологічними чинниками успішної адаптації є зміна показників самооцінки психічних станів таких як: тривожність, фрустрація, агресія, покращення міжособистісних зв'язків та рівня життєвої активності, особливості психологічної підтримки з боку практичного психолога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ. Київ: Київ нац. ун-т ім. Т. Шевченка., 2004. 20 с.
2. Атаманчук Н.М. Професійне становлення студентів на початкових етапах навчання у закладі вищої освіти. Технології розвитку інтелекту. 2021. Вип. 5, № 1 (29).
3. Балл Г.Д. Поняття адаптації і його значення для психології особистості. Молодий вчений. 2018. №8.1.
4. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка та соціальна робота у сучасному освітологічному просторі. Освітологічний дискурс. 2011. № 1. С. 103-111.
5. Бех І.Д. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання. Автореф. дис...канд. психол. наук. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2002.
6. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ . №1. 2014.
7. Бохонкова Ю.О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов Вищих Навчальних Закладів: монографія. Луганськ: Східноукр. нац. ун-т ім. В.Даля, . 2011. С.199.
8. Буняк Н. А. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. Психологія і особистість. 2013. № 1. С. 32–44.
9. Варакіна Т. П. Особливості педагогічного супроводу першокурсників фахової передвищої освіти у період адаптації до навчального закладу. *Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 28-29 травня 2020 р.)*. Полтава, 2020. С. 159-162.
10. Вікова практична психологія (конспект лекцій). Частина I / укл. І.А. Фоменко. Дніпропетровськ: НМетАУ, 2007. – 56 с.

11. Вітвицька С.С. Основи педагогіки вищої школи: підручник , 3-тє вид., випр. й доповн. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 121.
12. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2004.
13. Гречуха І. А. Адаптаційний тренінг як засіб ціннісної підтримки студентів першокурсників. Матеріали ІІ Міжрегіонального семінару з впровадження програми ціннісної підтримки розвитку здібностей та обдарованості «Три кроки». Житомир, 2009. С. 24–26.
14. Грушевський В.О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2014. С 67-72.
15. Жигайло Н.І. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. Молодь і ринок. 2012. № 3 (86). С. 26–32.
16. Заверико Н. Теоретичні засади соціально-педагогічної технології роботи з підлітками. Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2004
17. Казміренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. Практична психологія та соціальна робота. № 6. 2004. С. 76–78.
18. Кондратьєв М.Ю., Вартанова М.Ю. особливості адаптації особистості, що розвивається в умовах становлення учнівської групи. Питання психології 2006.- № 5. С. 90-100.
19. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності. Підручник для студ. вищ. навч. закладів. Київ. 2003. 400 с.
20. Коць М.О., Коновал Ю.Ю. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Луцьк. URL:<https://www.inforum.in.ua/conferences/18/45/307>
21. Лазуренко С. І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: монографія. Київ. 2011. 406 с.

22. Лазуренко С.І. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2014. № 11. С. 194-207.

23. Левківська Г.П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник / Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. Київ. Либідь, 2001. С.128.

24. Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком). Режим доступу <https://www.ippo.if.ua>

25. Очеретнюк А. О., Лисенко Д. А., Паламарчук О. В., Закалата Т. Р. та ін. Проблема адаптації студентів-медиків першого курсу до навчального процесу. *Вісник національного медичного університету імені М. І. Пирогова*. Вінниця: ВНМУ, 2018. Т. 2. С. 543–547.

26. Перепечіна Н. Психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчання у виші. *Соціальна психологія*. 2011. № 6. С. 122–131.

27. Пилипенко Н. Мотиваційні механізми професійної адаптації особистості. *Соціальна психологія*.- 2008. С. 131-136.

28. Прищак М. Д. Педагогіка, психологія та методика викладання у вищій школі: курс лекцій / М. Д. Прищак, О. Б. Залюбівська. Вінниця : ВНТУ, 2019. С.150.

29. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 228-236.

30. Стягунова О. О. Адаптація студентів першого курсу до навчання в умовах педагогічного ВНЗ як початок формування професійної самосвідомості. *Проблеми сучасної педагогічної освіти: педагогіка і психологія*. 2006. – Вип. 12. – Ч. 2 – URL: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/pspo/2006_12_2/doc_pdf/Styagunova_st.pdf (дата зверн. 20.09.2017).

31. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Режим доступа <https://psyttests.org/book/fetiskin-diagnosis-person-group.html>

32. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності: Наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. С. 197.

33. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України. Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9.

34. Штифурак В.С. Адаптація студентів-першокурсників в умовах вищого навчального закладу. Дис. канд. пед. наук. Київ: Київський державний лінгвістичний ун-т. 2004.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К.РОДЖЕРСА – Р.ДАЙМОНДА

Процедура дослідження

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - 0- це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригніченим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.

14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Не вистачає власних переконань і правил.
17. Подобається мріяти, іноді важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Іноді бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Насторожено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
- 49
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставляться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, слідує йому.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад. Здатний напридумувати зайвого.
53. Терпимий до людей, приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться того, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Лідер, вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по-своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і його ставлення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.

82. Завжди говорити тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки. 87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.

92. Ніколи не запізнюється.

93. Відчуває внутрішню несвободу.

94. Відрізняється від інших.

95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

96. Добре розуміє себе та свої потреби.

97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує, ніхто всерйоз його не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка результатів

№	Показники	Номер висловлювання	Норми
1	a Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68- 170) 68-136
	b Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68- 170) 68-136
2	a Лживість -	34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	b Лживість +	8, 82, 92, 101	
3	a Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52

	b	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Відомість	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Питання під номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не використовуються ні в одній шкалі.

Додаток Б

ТЕСТ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ» Г.АЙЗЕНКА

Мета: Тест дозволяє оцінити деякі не адаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність).

Інструкція: Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться 1 бал. Якщо не збігається з вашим станом-0 балів.

Опис станів

Блок 1

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон не спокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

Блок 2

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують.
13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко почуваюсь беззахисним.

17.Іноді в мене буває стан розпачу.

18.Я почуваю розгубленість перед труднощами.

19.У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу щоб пожаліли.

20.Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

Блок 3

21.Залишаю за собою останнє слово .

22.Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

23.Мене легко розсердити.

24.Люблю робити зауваження іншим.

25.Хочу бути авторитетом для інших.

26.Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

27.Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28.Волю краще керувати, ніж підкорятися.

29.У мене різка, грубувата жестикуляція.

30.Я мстивий.

Блок 4

31.Мені важко змінювати звички.

32.Нелегко переключати увагу.

33.Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34.мене важко переконати.

35.Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

36.Нелегко зближаюся з людьми.

37.Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

38.Нерідко я виявляю впертість.

39.Неохоче йду на ризик.

40.Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності. Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.