

АНОТАЦІЯ

Автор А.А. Деадаптація першокурсників як чинник порушення їхнього психічного здоров'я. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2023. 63 с.

У магістерській роботі досліджується проблема деадаптації першокурсників як чинник порушення їхнього психічного здоров'я. Зокрема, означені теоретичні проблеми дослідження деадаптації, а також причини та умови її подолання у першокурсників. На практиці показані особливості організації адаптації першокурсників у закладі вищої освіти, намічені шляхи виявлення та напрямки психокорекції деадаптації першокурсників та покращення їхнього психічного здоров'я.

ABSTRACT

Author A.A. Maladaptation of first-year students as a factor in their mental health disorders. Manuscript.

Research for obtaining an educational degree «master» in the specialty 053 Psychology. West Ukrainian National University. Ternopil, 2023. 63 p.

The master's thesis examines the problem of maladjustment of first-year students as a factor in their mental health impairment. In particular, the theoretical problems of the study of maladaptation, as well as the reasons and conditions for overcoming it in first-year students, are defined. In practice, the peculiarities of the organization of adaptation of first-year students in a higher education institution are shown, the ways of identifying and psycho correcting the maladjustment of first-year students and improving their mental health are planned.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
АДАПТАЦІЯ І ДЕЗАДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ	
ЯК ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ	7
1.1. Теоретичні проблеми дослідження адаптації і дезадаптації першокурсників	7
1.2. Причини дезадаптації першокурсників	18
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2	
СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ УМОВ ЯКІСНОЇ АДАПТАЦІЇ	
ПЕРШОКУРСНИКІВ В УНІВЕРСИТЕТІ	23
2.1. Умови подолання соціально-психологічної дезадаптації першокурсників	23
2.2. Особливості організації адаптації першокурсників у ЗВО	30
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3	
ШЛЯХИ ПРАКТИЧНОГО ВИВЧЕННЯ	
ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ	42
3.1. Практика виявлення чинників дезадаптації першокурсників, що впливають на психічне здоров'я	42
3.2. Напрямки психокорекції дезадаптації першокурсників та покращення їхнього психічного здоров'я	47
Висновки до розділу 3	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На даний час всі сфери оточуючого нас соціального довкілля схильні до постійних змін і частих трансформацій. Насамперед йдеться про духовні, політичні та соціально-економічні перетворення. Ситуація, що стосується сучасного ринку праці, вказує на необхідність випереджаючого розвитку всієї системи вищої освіти, а саме переходу на принципи гуманізації та інтенсифікації навчально-виховного процесу. На перший план висувуються питання підвищення ефективності вищої освіти з точки зору своєчасного задоволення потреб соціуму, адекватних тим змінам, що відбуваються в ньому. Однак засвоєння будь-яких знань відбувається найбільш успішно при зацікавленості суб'єкта освітньої діяльності, а ця зацікавленість неможлива без успішно подолання проявів дезадаптації першокурсників у закладі вищої освіти, що чинить негативний вплив на їхнє психічне здоров'я.

У перебігу життєдіяльності кожен індивід постійно вступає у велику кількість соціальних ситуацій, зв'язків, стосунків і відношень, які вимагають своєчасно реагувати на зміни середовища, гнучко регулюючи соціальну активність. Ситуації, з якими зіштовхується кожна сучасна людина, викликають необхідність активізувати процеси адаптації до навколишнього соціального середовища (довкілля), що говорить про необхідність виявляти гнучкість і мобільність, розвивати власні адаптаційні можливості. Зіштовхнутися з труднощами і успішно їх подолати, уміння адаптуватися до обставин і знайти свою нішу в життєпросторі – це вирішальний чинник успішного саморозвитку молодої людини, а надалі – фахівця високого гатунку. Питання адаптації студентів-першокурсників до освітньої системи ЗВО, а також подолання

можливої дезадаптації – є своєчасними і актуальними. В сфері психологічних досліджень проблема дезадаптації новопосталих студентів є однією з пріоритетних, оскільки розташована на перетині різних галузей знання, що мають визначальне значення у сучасних умовах навчального закладу. Зумовлюється це тим, що сама система освітнього середовища вищої школи, як показує проведений нами аналіз фахової літератури [1-73], не здатна до швидких трансформацій у суспільному та політичному житті, і самих лише знань у традиційному розумінні не достатньо, і вони не в змозі забезпечити успішну адаптацію і подолання можливої дезадаптації недавніх випускників шкіл у складних умовах системи вищої освіти України, що й зумовило актуальність цього магістерського дослідження.

Ступінь вивчення проблематики. Адаптаційні процеси першокурсників до нового освітнього середовища закладу вищої освіти торкнулися численних робіт зарубіжних та вітчизняних дослідників, які опрацьовані нами (див. [1-73]). Питаннями адаптації та дезадаптації у сучасному суспільстві та особистісним самовизначенням займалася велика кількість дослідників, проте у теоретичному аспекті не менш важливою є проблема адаптації першокурсників до нових умов навчання та можливої дезадаптації і подальших порушень здоров'я від впливу цього чинника. Наскільки буде успішний процес адаптації, настільки ефективним буде занурення студентів-першокурсників у нове навчальне та соціальне довкілля, яке спричинить особистісний та професійний розвиток першокурсника та визначить, як його майбутнє, так і майбутнє країни, а, отже, спостерігатимемо зменшення кількості порушень психічного здоров'я, спричинених дезадаптацією. Дезадаптація може суттєво впливати на академічний успіх студентів, оскільки зниження психічного здоров'я може призвести до зниження мотивації до навчання, зростання втрати уваги та інших проблем. Дезадаптовані студенти часто відчують відчуженість від інших, що може призвести до соціальної ізоляції. Це може вельми негативно вплинути на їхню загальну якість життя та психічне самопочуття. Вивчення дезадаптації

дасть змогу виявити ризикові фактори та розробити ефективні підходи до попередження та підтримки студентів, які переживають відповідні проблеми. Це може поєднувати створення спеціальних програм підтримки, консультування та психологічну підтримку.

Об'єкт дослідження: студент-першокурсник закладу вищої освіти.

Предмет дослідження: дезадаптація студентів першого курсу як чинник, що впливає на їхнє психічне благополуччя.

Мета дослідження: виявлення, наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності процесу запобігання дезадаптації студентів першого курсу у освітньому середовищі.

Завдання дослідження:

- 1) означити теоретичні проблеми дослідження адаптації і дезадаптації першокурсників;
- 2) виявити причини дезадаптації та намітити умови її подолання у першокурсників;
- 3) дослідити особливості організації адаптації першокурсників у ЗВО;
- 4) показати практику виявлення та намітити шляхи психокорекції дезадаптації першокурсників для покращення їхнього психічного здоров'я.

Для вирішення поставлених завдань та досягнення поставленої мети були використані **методи:** теоретичні: аналіз та вивчення наукової, філософської, науково-методичної та психолого-педагогічної літератури; емпіричні: спостереження, анкетування, тестування, а також статистичні методи обробки експериментальних даних дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: систематизовано знання про процес адаптації та дезадаптації студентів-першокурсників; виявлено критерії та рівні адаптації студентів, сформовано інструментарій для їх діагностики; апробовано комплекс заходів, що поєднує ігрові тренінги та бесіди; спроектовано систему реалізації процесу адаптації студентів першого курсу у процесі позанавчальної діяльності. Теоретична значущість дослідження полягає

в тому, що в ньому обґрунтовано умови, що необхідні для успішної адаптації студентів першого курсу до освітнього середовища ЗВО.

Практична значущість дослідження полягає у формуванні комплексу заходів із позанавчальної діяльності, що сприяє успішній адаптації студентів-першокурсників, який може бути використаний для покращення психічного здоров'я молоді.

Структура кваліфікаційного дослідження. Робота складається зі вступу, висновків, трьох розділів, списку літературних джерел із 73 позицій. Загальний обсяг дослідження становить 63 сторінки, основний текст викладений на 54 сторінках. Результати дослідження висвітлені в двох опублікованих авторських тезах доповідей.

РОЗДІЛ 1

АДАПТАЦІЯ І ДЕЗАДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ЯК ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ

1.1. Теоретичні проблеми дослідження адаптації і дезадаптації першокурсників

Аналіз наукової літератури, узагальнення практичного досвіду говорять про існування проблеми в даній сфері, і навіть про недостатню вивченість досліджуваного питання. В даний час навчальний процес здійснюється без присутності адаптаційної складової першокурсників до освітнього процесу університету, спостерігається низький рівень активності більшості студентів у пізнавальній та самостійній діяльності, низький стимул до творчої активності у позанавчальній діяльності та пасивність у суспільному житті ЗВО загалом, практично не розвинена потреба у безперервній самоосвіті протягом усього життя, отже, невисокий рівень адаптації студентів першого року навчання до навчального процесу.

Адаптація першокурсників буде успішнішою за тих умов, якщо:

- 1) конкретизувати поняття адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища ЗВО;
- 2) виявити критерії та рівні адаптації студентів-першокурсників до нових соціальних та навчальних умов;
- 3) задіяти потенціал позанавчальної діяльності в процесі адаптації;

4) впровадити у позанавчальну діяльність комплекс ігрових заходів, спрямованих на підвищення ефективності процесу адаптації студентів до освітнього середовища ЗВО.

Адаптацію особистості першокурсника до нового освітнього процесу та нового освітнього середовища можна уявити, як тривалий, важкий і досить болісний процес. Це зумовлено тим, що молодим людям при вступі до вищого навчального закладу необхідно відмовлятися від звичних ситуацій спілкування, змінювати оточення, часто відриватися від сім'ї та починати самотійне життя. Експерти визначають фізіологічні та психологічні вікові зміни студентів першого року навчання, які емоційно не дозріли, що виділяються навіюваністю та щирістю [1; 7; 17; 23; 48; 62; 69]. У цей період важливе оточення, в якому знаходиться першокурсник. Зважаючи на той факт, що в одній навчальній групі розпочинають своє навчання молоді люди з різних сімей, різного соціального рівня, це можуть бути сільські та міські жителі, мешканці різних регіонів України, біженці з окупованих і внутрішні переселенці з прифронтових територій, необхідно розуміти, що адаптаційний процес у кожного протікатиме по-різному, займе різну кількість часу.

Соціокультурне оточення, змінюючись, має на увазі встановлення нових соціальних зв'язків, професійну самореалізацію і включає систему, що склалися раніше, соціокультурних взаємин. Отже, у процесі вступу до освітнього середовища ЗВО абітурієнту необхідно обрати та згодом зреалізувати певну адаптаційну стратегію. Набуття нової позитивної ідентичності, що відповідає зміненим соціальним та культурним умовам життя, неможливо не встановивши систему взаємовідносин із новим соціальним оточенням. Цей процес є необхідною умовою для профілактики можливої дезадаптації.

Навчання на перших курсах складне тим, що студентам необхідно:

- пристосовуватися до нового типу навчального колективу, звичаїв та традицій, що існують у рамках цієї соціальної групи;

- швидко освоювати навчальні норми, систему оцінок, способів та прийомів організації навчального процесу;
- при звичаюватися у нових умовах побуту, брати участь у нових формах позанавчальної діяльності.

На сьогоднішній день науково-методичне забезпечення проблем подолання дезадаптації студентів-першокурсників є недостатнім. Так до основних труднощів, які спостерігаються у опитаних нами студентів-першокурсників ЗУНУ (жовтень, 2022 року, 20 осіб), були віднесені: 1) процес знайомства, встановлення необхідних контактів з однолітками та з викладачами (25 % респондентів), відчуття скутості та невпевненість у новому колективі (15 %), процес самоствердження у колективі чи відсутність бажання спілкуватися: «всі чужі для мене» (10 % респондентів). Третина опитуваних відповіли, що жодних труднощів вони не відчують, що вказує на високий рівень комунікабельності. Вирішальними факторами, що сприяють соціально-психологічній адаптації, були виділені: психологічні якості особистості (60 %) а також загальні позанавчальні заходи (15 %), тому що в неформальній обстановці людині легше розкритися. Однак досить велика кількість опитаних (45 %) не змогли оцінити свій колектив як цілісну групу, лише третина респондентів відповіли, що їхня група є згуртованим колективом, 5 % студентів, які брали участь у наведеному опитуванні, охарактеризували таким чином – «кожен член колективу живе своїм життям, не цікавлячись справами колективу». Отримані дані свідчать, що у колективі можливо відсутня стійка система соціальних відносин, і навіть можна говорити про невисокий ступінь згуртованості між членами колективу.

На підставі цього нами виділені такі суперечності, котрі зумовлені:

- об'єктивною потребою студентів-першокурсників в адаптації до нових соціальних та навчальних умов та недостатньою розробленістю умов адаптації в освітньому процесі закладу;

- необхідністю ефективного включення студентів-першокурсників до освітнього середовища та недостатнім використанням у даному процесі наявних ресурсів позанавчальної діяльності;

- необхідністю використання у позанавчальній діяльності спеціальних заходів, що сприяють успішній адаптації студентів-першокурсників та недостатній розробленості таких заходів.

Розглядаючи базове поняття даної дослідницької роботи слід зазначити, що терміни «адаптація» і «деадаптація» використовуються у психології, педагогіці, соціології, фізіології та інших науках. У зв'язку з чим можна говорити про існування великої кількості визначень цих понять, залежно від того, в якій галузі чи сфері вони застосовуються. Адаптація розуміється як активне пристосування до нових умов у новому середовищі, як процес та явище, та взаємозв'язок між середовищем та особистістю. Це поняття все частіше використовується в психології та педагогіці, де вчені прагнуть повніше відобразити цілісність людини в процесі соціалізації та професіоналізму та аналізі її поведінки в процесі навчання та виховання. Представники різних наук до складного і багатогранного процесу адаптації звертають пильну увагу, і це відображається в їх численних наукових дослідженнях.

«Так, Е. Дюркгайм в своїх дослідженнях розглядав адаптацію, аналізуючи рівень впливу існуючих соціальних норм на поведінкові особливості особистості. Адаптація є реалізацією індивідом прийнятих у суспільстві соціальних норм, які мають двоїстий, сутнісно амбівалентний примусово-добровільний характер. Однак він не звернув увагу на те, що різні соціальні спільноти не завжди однаково розглядають ті самі норми та цінності. М. Вебер пов'язував адаптацію з раціональністю. Раціональність у розумінні вироблених дій, а також у способах встановлення міжособистісних контактів з оточуючими. Можна говорити про те, що М. Вебер, займаючись питаннями адаптаційних процесів, виділяв ідеальну модель адаптації, яку ототожнював з «цілераціональною дією». Цей термін розумівся в даному випадку еталоном, або

ідеальним типом, порівнюючи з яким людську поведінку можна судити про ступінь відхилення від існуючої норми. Причому кожній соціальній групі, кожному колективу суб'єктів можуть бути притаманні різні поняття норми, що залежить від ступеня розвитку колективу, що досліджується. Дж. Мід вивчав соціальну адаптацію з позиції рольової концепції особистості, одним із основоположників якої він був. Він вказував на значущість соціальної адаптації, про необхідність особистості пристосовуватися до існуючих у групі моделей поведінки, у кожному конкретному випадку, у виборчій ситуації. Провідний аспект теорії Р. Мертон полягає у конфліктній природі існуючої структури суспільства. Відповідно до теоретичними положеннями цієї теорії, особистість у процесі адаптації прагнути уникнути цих конфліктів. Важливою складовою досліджень вченого є та обставина, що у його роботах розглядаються рівні можливості – індивідуально-центричної та соціоцентричної форм адаптації. Згідно з його дослідженням, слід вважати, що кожна особистість має зовсім індивідуальний набір даних можливостей, який залежить від суспільної ситуації, від оточення, від системи виховання та ще багатьох чинників. Т. Парсонс ставить знак рівності між адаптацією та рівновагою сил у суспільстві. Тобто необхідно вести мову про прагнення кожного індивіда досягти оптимального поєднання зазначеної рівноваги, що вважатиметься успішною адаптацією. Л. Фестінгер розглядав адаптацію як процес певного психологічного дискомфорту («когнітивного дисонансу»). Отже, під адаптацією можна розуміти процес оволодіння оновленою інформацією (в т. ч. соціальних стереотипів і раніше невідомих механізмів захисту), завдяки якій особистість може позбутися емоційної напруги. Т. Шибутані в процесі розгляду питань адаптації представляв її як ланцюжок пристосувальних реакцій, який відновлює рівновагу між особистістю та соціальним середовищем, в якому ця особа існує. У його дослідженнях вказано на визначальну роль особистості у питаннях встановлення позитивних взаємин у колективах. Сутність теорії заснована на переконанні, що пристосування, яке розглядається як психологічна якість індивіда, присутня тією

чи іншою мірою у кожного, проте воно характеризується індивідуальними особливостями. Залежно від розвитку здатності пристосовуватися до нових норм і правил, процес адаптації протікає власною траєкторією, може бути швидким, а може розтягуватися і мати негативний результат» [73, с. 1303-1304].

Представники філософії, соціології, психології та педагогіки розглядають аспекти адаптації особистості в контексті різних життєвих умов, у зв'язку з чим виникають різні трактування досліджуваного поняття (див. [1-73]).

У процесі адаптації доцільно виділити наступні етапи (рис. 1.1):

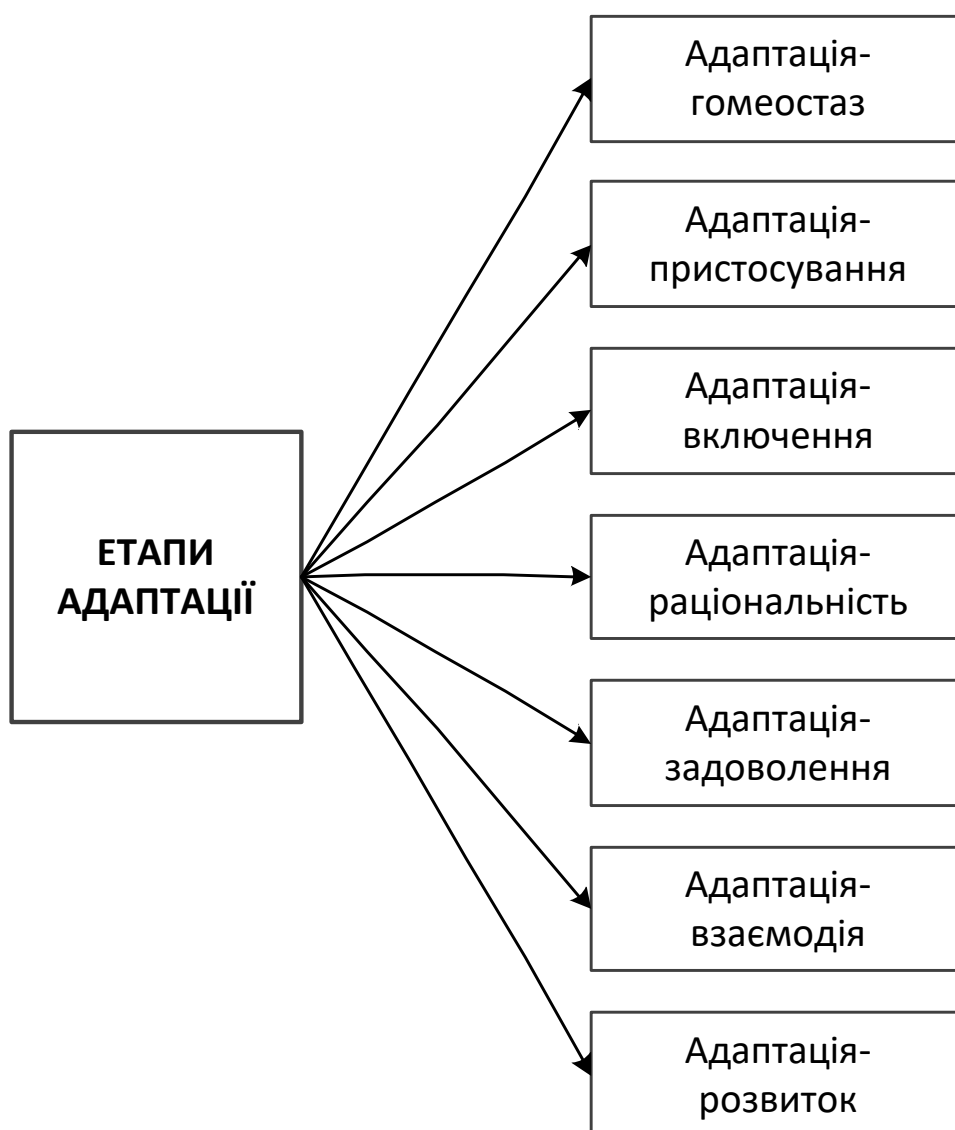


Рис. 1.1. Етапи процесу адаптації

1. Адаптація-гомеостаз – стан рівноваги навколишнього середовища та індивіда, внутрішньої та зовнішньої, в якому обов’язковою умовою його життєздатності є баланс організму.

2. Адаптація-пристосування – життєдіяльність особистості залежить від навколишнього середовища, що є необхідним пристосуванням індивіда до різних змін у цьому середовищі.

3. Адаптація-включення – включення передбачає пристосування особистості до нового елементу соціального середовища.

4. Адаптація-раціональність – цілеспрямована поведінка та діяльність особистості, де особистість не прагне пристосуватися до оточення, а прагне реалізувати власні потреби.

5. Адаптація-задоволення – не будучи емоційним станом, адаптація захоплює все те, що супроводжує цей стан.

6. Адаптація-взаємодія – процес взаємного впливу та взаємодії середовища та особистості.

7. Адаптація-розвиток – внаслідок цього процесу адаптація розвиває особистість).

Наявні кілька форм адаптації:

1) фізіологічна – пристосування особистості до мінливих умов життєдіяльності та навколишнього середовища;

2) соціально-психологічна – психічне пристосування людини до нових умов;

3) академічна, – пристосування до умов нового педагогічного середовища студентів [49].

У адаптаційному процесі людини до мінливих умов середовища можна виділити три фази: 1) соціальну, 2) фізіологічну та 4) психологічну [23]. Розглядаючи процес адаптації у фізіологічному аспекті, слід зазначити, що цей процес є тісною послідовністю та взаємозв’язком трьох фаз: зміна гомеостазу, руйнування старої та формування нової програми. Фізіологічна фаза адаптації

заснована на функціонуванні всіх життєво важливих органів та систем організму. Фізіологічна адаптація – це поєднання фізіологічних реакцій, що у фундаменті пристосування організму до мінливих умов навколишнього довкілля і націленого збереження внутрішнього середовища [6]. Можна сміливо сказати, що це початкова фаза, де засновані пристосувальні реакції всіх живих організмів.

Адаптація у соціальному аспекті передбачає процес пристосування індивіда до проблемної соціальної ситуації. На даному етапі йдеться про більш складні реакції організму і потрібні навички взаємодії на соціальному рівні. При знаходженні особистості у проблемній соціальній ситуації відбувається узгодженість очікувань та вимог соціальних суб'єктів зі своїми об'єктивними можливостями та реаліями соціального середовища. Адаптація як взаємодія середовища та особистості являє собою взаємозв'язок між бажаннями індивіда та напрямками, якими, соціальне середовище, що оточує їх, задовольняє, фруструє [23]. Під психологічної адаптацією особистості маються на увазі метаморфози об'єктивних суспільних форм та життєвих умов особистості в індивідуальні, конструктивні та якісні методи її вибудовування [6].

Нами поняття адаптація сприймається як соціально-психічний процес і це поняття має багато трактувань. Словник соціально-психологічну адаптацію описує як взаємодії особистості та соціального середовища, які призводять до оптимального узгодження (встановлення оптимального співвідношення) цілей та цінностей особистості та групи [34]. Перелічені визначення мало розкривають мети процесу соціальної адаптації, що може повною мірою сприяти повному розкриттю поняття соціальної адаптації. Слід зазначити, що соціально-психологічна адаптація складає складну багатоаспектну систему, що передбачає безпосередню активність індивіда, прояв його здібностей, залежить від наявності в нього різних психологічних показників і особливостей.

Аналіз психолого-педагогічних джерел [1-73] дозволив визначити провідні тенденції у розумінні процесів адаптації особистості. Проаналізувавши наукову літературу з проблем адаптації, нами було вирішено у цьому дослідженні

спиратися визначення: «Адаптація – це процес входження індивіда до соціального, академічного, культурного середовища, що супроводжується активним застосуванням наявних ресурсів з метою нарощування, використання, трансляції соціального, інтелектуального, культурного капіталів» [30].

Полярним адаптації і сутнісно деструктивним є процес дезадаптації особистості. Дезадаптація – це стан, при якому індивід або група не можуть адекватно чи ефективно адаптуватися до зміни середовища або нових умов. Це може означати, що певні стратегії або реакції, які раніше були прийнятними чи корисними, тепер стають некорисними або шкідливими для індивіда чи групи. Дезадаптація може мати різні форми і проявлятися у різних сферах життя. Дезадаптивними можна називати такий хід інтерпсихічних процесів і поведінки людини, який призводить не до вирішення проблемної ситуації, а до її поглиблення, до посилення труднощів і тих неприємних переживань, які вона викликає. Дезадаптація може мати патологічний і непатологічний характер. В якості прикладів непатологічної дезадаптації можна навести відхилення в поведінці і переживаннях суб'єкта, пов'язані з недостатньою соціалізацією, соціально-неприйнятними установками особистості, різкою зміною умов існування, розривом значущих інтерперсональних зв'язків і відносин і ін.

Дезадаптація може мати і патологічний, руйнівний характер. Часто конфлікти, дезадаптаційні стани є причиною суїцидальної поведінки людини. В одному випадку конфлікт є останньою краплею і посилює дезадаптацію, переводячи її в суїцидальну фазу; в іншому – конфлікт сам породжує процес дезадаптації, смисловий зміст якого відрізняється неприйняттям суб'єктивно нестерпною ситуації і при досить високому рівні загострення і значущості для особистості протистояння дезадаптаційного стану може спровокувати її суїцидальну поведінку.

Варто виділити об'єктивні та суб'єктивні критерії соціально-психологічної адаптованості. До суб'єктивних критеріїв оцінки ефективності адаптації віднесемо наступні.

1. Критерії успішної адаптації:

- а) емоційний комфорт, високий рівень задоволеності відносинами з оточуючими;
- б) задоволеність соціальним статусом, основними формами діяльності, реалізацією основних потреб, самореалізацією та ін.;
- в) низький рівень ситуативної та особистісної тривожності;
- г) самоприйняття, адекватні самооцінка та рівень домагань, мінімальне розведення Я-реального і Я-ідеального, самооцінки та рівня домагань;
- д) відсутність тенденцій до невротизації та депресії;
- ж) інтернальний локус контролю;
- к) відчуття включеності у діяльність групи.

2. Критерії дезадаптації:

- а) емоційний дискомфорт, низький ступінь задоволеності відносинами з оточуючими;
- б) незадоволеність соціальним статусом, основними формами діяльності, реалізацією основних потреб, самореалізацією та ін.;
- в) високий рівень ситуативної та особистісної тривожності; неприйняття себе, неадекватні самооцінка та рівень домагань, максимальна розбіжність Я-реального та Я-ідеального, самооцінки та рівня домагань;
- г) виражені невротизація та депресія;
- д) екстернальний локус контролю;
- ж) суб'єктивне відчуття самотності.

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

1. Критерії успішної адаптації:

- а) високий рівень інтеграції індивіда з середовищем, долученість до діяльності групи;
- б) високий соціальний та соціометричний статус, висока емоційна експансивність;

- в) самостійність у прийнятті рішень, відстоювання власної думки;
- г) наявність глибоких особистісних контактів, широке коло спілкування;
- д) високі працездатність та успішність діяльності, професійне зростання;
- ж) соціальна активність;
- к) достатні комунікативні навички, побудова відносин із оточуючими з урахуванням взаємоповаги, адекватність поведінкових патернів;
- л) відносна стабільність емоційної сфери, адекватність афективних реакцій;
- м) соматичне благополуччя.

2. Критерії дезадаптації:

- а) низький рівень інтеграції або взагалі дезінтеграція індивіда з середовищем;
- б) низький соціальний та соціометричний статус, низький рівень емоційної експансивності;
- в) залежність, конформність;
- г) відсутність глибоких особистісних контактів, обмежене коло спілкування;
- д) невміння забезпечити свої основні потреби;
- ж) соціальна пасивність, замкнутість; низька працездатність та успішність діяльності (іноді – аж до дезорганізації), відсутність професійного зростання;
- к) недостатні комунікативні навички, використання малоадаптивних патернів поведінки (конфліктність, агресивність), швидка зміна настрою, емоційна нестійкість;
- л) неадекватність афективних реакцій, найчастіше – домінування астеничного та депресивного емоційного фону;
- м) скарги на стан здоров'я, швидку стомлюваність, порушення апетиту тощо.

Показники успішності адаптації залежать не тільки від об'єктивного стану, а й від суб'єктивної оцінки з боку людини. Вплив задоволеності станом будь-

якого чинника на успішність адаптації індивіда опосередковується суб'єктивною значимістю цього чинника для самого індивіда, тому незадоволеність незначними чинниками не перешкоджає успішній адаптації. Задоволеність чи незадоволеність незначними чинниками може бути станом нейтральним до процесу адаптації.

Таким чином, можна зробити висновок, що поняття адаптації та дезадаптації досить багатогранні, у зв'язку з чим сам термін має багато варіацій, що відображають сферу застосування в тій чи іншій сфері. Для продовження дослідницької роботи необхідно докладніше зупинитися на особливостях цих процесів у студентів-першокурсників під час вступу їх у виховно-освітній простір.

1.2. Причини дезадаптації першокурсників

Однією із найактуальніших проблем для першокурсників є дезадаптація – це негативний процес, коли новопосталі студенти не в змозі адекватно пристосуватися до нових умов навчання та життя в університеті. Внаслідок дезадаптації у нових студентів знижується рівень навчальної мотивації, з'являються психологічні проблеми, погіршуються стосунки з однолітками та викладачами. Провідною із причин дезадаптації першокурсників є особливості навчального процесу. У більшості випадків це стосується особливостей методики викладання, яка часто відрізняється від традиційного механізму навчання в школі. Наприклад, в системі дуального навчання часто використовуються практичні заняття, на яких студенти тісно взаємодіють зі своїми товаришами по групі, а також непередбачуваний графік занять, який може змінюватися щотижня. Також першокурсникам важко зрозуміти формат оцінювання, який відрізняється від того, до якого вони звикли на шкільних іспитах та контрольних роботах.

Ще однією причиною дезадаптації першокурсників стала відсутність знань щодо правил навчального закладу. Серед студентів часто виникають питання щодо правил поведінки в аудиторії та коридорі, оформлення наукових праць, процес та терміни здачі звітів та інших робіт. Деякі студенти можуть не знати, як правильно заповнювати документи, подавати довідки, комунікувати з викладачами та адміністрацією навчального закладу.

Однією з причин дезадаптації першокурсників є специфічні особливості навчального процесу. У більшості випадків це стосується особливостей методики викладання, яка відрізняється від традиційного механізму навчання в школі. Наприклад, часто використовуються практичні заняття, у яких студенти тісно взаємодіють зі своїми товаришами групи, і навіть – непередбачуваний графік занять, який може змінюватися щотижня. Також, першокурсникам може бути важко зрозуміти формат оцінювання їх знань, який може відрізнятись від того, до якого вони звикли на шкільних іспитах та контрольних роботах. Крім того, перехід зі шкільного життя до студентського середовища викликає культурний шок у студентів, який стає додатковою причиною дезадаптації. Першокурсники не можуть звикнути до нових соціальних ролей, які вони повинні зіграти на новому місці навчання та до навколишнього культурного середовища, яке сильно відрізняється від оточення, в якому вони розпочинали своє навчання.

Одним із найпоширеніших симптомів дезадаптації є академічні проблеми. Це може включати труднощі у освоєнні навчального матеріалу, зниження успішності, відсутність інтересу до навчання та дезорієнтацію у навчальному процесі. Студенти, які стикаються з цими проблемами, можуть почуватися неповноцінними та невпевненими у своїх здібностях. Для вирішення цієї проблеми зазвичай застосовують індивідуальні методи, наприклад, індивідуальні заняття, що ґрунтуються на особливостях кожного. Іншим симптомом дезадаптації першокурсників може бути соціальна ізоляція. Це може виявлятися у відсутності інтересу до спілкування з одногрупниками, неучасті в

екстрауральних заходах, у сором'язливості та нездатності встановити контакт з іншими людьми [2; 14; 37; 56; 71].

Соціальна ізоляція може призвести до почуття самотності та відчуження, що, у свою чергу, погіршує психологічний стан студента та може вплинути на його академічну успішність. Для вирішення цієї проблеми необхідно допомагати студентам проявляти активність у навчальному процесі, відкритись та навчитися спілкуванню. Крім того, першокурсники можуть зіткнутися з психологічними проблемами, такими як стрес, депресія, тривога та невпевненість у своїх здібностях. Ці проблеми можуть бути зумовлені не тільки новим середовищем навчання, а й особистими факторами, наприклад, стосунками у сім'ї, проблемами зі здоров'ям тощо. Студенти, які страждають від таких проблем, можуть мати труднощі з концентрацією, запам'ятовуванням матеріалу, а також – сну під час навчання. Для вирішення цієї проблеми необхідно надати студентам психологічну підтримку, наприклад у вигляді психологічної консультації, групової роботи.

Варто зазначити, що дезадаптація є індивідуальним процесом, і кожен студент може демонструвати свої дезадаптаційні симптоми. Деякі студенти зіштовхуються з усіма перерахованими симптомами одночасно, в той час як інші можуть зіткнутися тільки з одним або двома з них. Крім того, симптоми дезадаптації також залежить від особливостей того, хто навчається, наприклад, від його професійних інтересів, індивідуальних якостей і т. ін. У зв'язку з цим вирішення проблеми дезадаптації вимагає індивідуального підходу до кожного студента, враховуючи його індивідуальні потреби та особливості.

Загалом, причини дезадаптації першокурсників можуть бути різноманітними, і вирішення цієї проблеми потребує комплексного підходу та застосування спеціальних методик адаптації. Однак перший крок до вирішення цієї проблеми – визначення її причин та розуміння того, що дезадаптація є серйозним фактором, що заважає студентам здобути якісну освіту.

Методи розв'язання проблеми дезадаптації наступні. Для успішної адаптації першокурсників необхідно розробити систему заходів, яка враховує їх потреби та особливості процесу навчання у конкретній навчальній організації. Нижче наведемо основні методи, які можуть використовуватися для вирішення проблеми дезадаптації. Один з основних методів вирішення проблеми дезадаптації – розробка та впровадження адаптаційних програм та заходів. Ці програми та заходи можуть бути спрямовані на допомогу студентам в адаптації до нового середовища навчання, покращення їх академічних та соціальних навичок, розвиток особистості тощо. Прикладами таких програм та заходів можуть бути: а) знайомство з навчальним закладом; б) ознайомлення з навчальною програмою; в) допомога у виборі напрямку діяльності; г) проведення загальнонавчальних курсів, тренінгів, семінарів тощо.

Супроводжувальні послуги на території навчального закладу мають важливе значення. Ще одним методом вирішення проблеми дезадаптації може бути надання послуг на території навчального закладу. Ця послуга може включати підтримку студентів при виконанні навчальних завдань, надання допомоги у вирішенні особистих і соціальних проблем, а також, проведення консультацій з питань адаптації. Супроводжувальні послуги також можуть бути корисними для студентів, які зіткнулися зі здоровими чи індивідуальними проблемами, наприклад, з психологічними проблемами, дислексією, неврологічними розладами тощо.

Дієвий метод вирішення проблеми дезадаптації – індивідуальне консультування. Він може надаватися студентам у вигляді персональних занять із психологом чи куратором. Мета таких занять – допомогти студентам у вирішенні різних проблем, у тому числі і тих, що викликані дезадаптацією. Індивідуальне консультування може допомогти студентам у встановленні особистих цілей, розробці ефективної стратегії навчання та роботи, а також підвищення рівня соціальної адаптації.

Нарешті, додатковим методом вирішення проблеми дезадаптації може бути навчання навичок саморозвитку. Воно включає в себе навчальні курси, які допомагають студентам розвивати їхні навички та покращувати їх особисті якості. Це може бути пов'язано як із освоєнням навчальних предметів, так і з розвитком соціальних та особистісних навичок. Навчання навичкам саморозвитку може допомогти студентам у підвищенні рівня впевненості та самоефективності, в освоєнні нових навичок та здібностей, а також в отриманні навичок управління особистим часом.

Висновки до розділу 1

З проведеного теоретичного дослідження проблеми дезадаптації першокурсників висновуємо про наступне. Дезадаптація першокурсників є серйозною проблемою, яка може негативно вплинути на їхній навчальний процес та загальний добробут. Однією з головних причин дезадаптації є нестача інформації про вимоги та правила навчального закладу, а також складність переходу від шкільного життя до нового навчального середовища. Для ефективної боротьби з дезадаптацією першокурсників необхідно створювати систему заходів, спрямованих на підвищення їхньої адаптаційної здатності та зниження рівня стресу. Важливо проводити періодичні заходи для знайомства з викладачами, визначення навчальних вимог та ознайомлення з навчальними приміщеннями. Соціальна підтримка з боку студентського колективу та професійні педагоги та інші фахівці є ключовими чинниками успішної адаптації студентів до навчального процесу. Варто зазначити, що методи вирішення проблеми дезадаптації мають бути індивідуальними для кожного студента-першокурсника. Слід враховувати різні фактори, що впливають на дезадаптацію у конкретного студента та відповідно розробляти індивідуальні плани та програми підтримки.

РОЗДІЛ 2

СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ УМОВ

ЯКІСНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УНІВЕРСИТЕТІ

2.1. Умови подолання соціально-психологічної дезадаптації першокурсників

Глибокі соціально-політичні та економічні зміни нашого суспільства призвели до серйозних змін особистісних орієнтирів та світогляду молоді. Змінилися зокрема й установки на проблеми сім'ї та виховання. Трагічним наслідком останніх років є збільшення кількості сиріт, соціальних сиріт, підлітків, позбавлених умов сімейного виховання, молодих людей, які мають яскраві ознаки дезадаптованості у поведінці.

Дуже часто позасімейний розвиток молодої людини йде особливим шляхом, і у неї формуються специфічні риси характеру, поведінки, особистості, про які часто не можна сказати, гірші вони або краще, ніж у звичайної людини – це просто інші риси, що лежать радше в площині норми адаптації, ніж патології дезадаптованої поведінки. Адаптація в даному випадку розглядається нами як вид взаємодії особистості із соціальним довкіллям, у ході якого узгоджуються вимоги та очікування його учасників. Найважливішим компонентом цього процесу є узгодження самооцінок, домагань і очікувань суб'єкта з його можливостями та із реальністю соціального довкілля. Психологічна адаптація визначається активністю особистості і постає як єдність акомодатії (засвоєння правил середовища, «уподібнення» їй) та асиміляції («уподібнення» собі,

перетворення середовища); звідси – адаптивна і одночасно адаптує активність самої особистості [42].

З боку соціального середовища адаптація визначається цілями діяльності, соціальними нормами – способами їх досягнення та санкціями за відхилення від цих норм з боку особистості або групи. Все це головню залежить від сприйняття та оцінки цих цілей, норм та санкцій. Це визначається їх самосвідомістю, що виявляється в образі «Я» особистості або в почутті «Ми» групи. Розрізняють такі варіанти адаптаційної взаємодії, які залежні від ступеня активності та спрямованості діяльності особистості та групи:

1) підпорядкування середовищу, при якому цілі особистості або групи та способи їх досягнення загальноприйняті, традиційні та повністю відповідають соціальним нормам;

2) оновлення середовища, при якому для досягнення загальноприйнятих і схвалених цілей особистість або група використовують нешаблонні, несхвалені або не відомі раніше способи;

3) ритуалізм, при якому, переслідуючи неприйняті цілі, особистість чи група використовують схвалені та загальноприйняті способи, суворо дотримуючись традицій і ритуалів;

4) уникнення життя, за якого неприйняті, дивні, з погляду середовища, цілі досягаються такими ж незрозумілими і несхвалюваними способами;

5) бунт, повстання, при якому, відмовляючись від загальноприйнятих цілей, особистість або група виступають не з традиційних позицій, а висувують нові цілі і використовують нові способи їх досягнення [48].

Найважливішою умовою успішної адаптації є оптимальне поєднання адаптивної та адаптуючої діяльності, що варіюється залежно від конкретних ситуацій. Основа цього описується як високоусвідомлена творча діяльність, безперервний змістовний обмін із соціальним середовищем (довкіллям), із суспільством загалом, сприяють якісному оновленню середовища, особистості чи групи, переходу їх у новий, вищий рівень. Це вимагає усвідомлення себе як

учасника, вірного поєднання розумних потреб особистості із завданнями соціального середовища, що можливо лише за певних соціальних умов. Так, у суспільстві, в якому цілі особистості не поєднуються з громадськими цілями, успішна адаптація в багатьох випадках у принципі неможлива, в результаті чого виникають різні форми девіантої поведінки, що відхиляється, крайні його форми пов'язані з дезадаптацією соціального суб'єкта; розбіжність між вимогами та очікуванням соціального середовища та суб'єкта, що виявляється в аномії, аж до розпаду діяльності; так само як при аналізі систем «людина – машина», в юриспруденції та медицині прийнятий термін «реадаптація», що означає адаптацію до колишніх соціальних умов після деяких змін, що відбулися з об'єктом. Також адаптація розуміється у вузькому значенні як процес пристосування суб'єкта до певних жорстко заданих зовнішніх умов і впливів.

Доля людини багато в чому визначається рівнем її адаптивності – вродженою і набутою здатністю до адаптації, тобто пристосування до всього різноманіття життя за будь-яких умов. Існують високо-, середньо- та низькоадаптивні люди. Вроджені основи адаптивності – це інстинкти, темперамент, конституція, емоції, рівень вроджених сторін інтелекту, спеціальні здібності, зовнішні дані та фізичний стан організму. Рівень адаптивності підвищується чи знижується під впливом виховання, навчання, умов та способу життя. Формуються особистісні особливості, що сформувалися, орієнтація, вибір, ієрархія систем цінностей, цілей і потреб, домагань, інтелекту і міжособистісних відносин полегшують або ускладнюють адаптацію людини в реальному житті, також будучи факторами адаптивності.

Основний напрямок процесу адаптації – це збереження гомеостазу (динамічного рівноважного стану системи, що адаптується), що виявляється у зміні внутрішнього поточного ситуативного стану, а також стереотипів, програм-регуляторів під впливом мінливого середовища; у зміні зовнішніх реакцій (спосіб поведінки); й у активній зміні довкілля відповідно до внутрішніх станів.

Зупинимося на таких типах адаптації, як біофізіологічна чи психофізіологічна (до прикладу, акліматизація). Ми повинні чітко позначити, що таке поняття, як адаптаційний синдром (сукупність адаптаційних реакцій організму у відповідь на значні несприятливі впливи), має не тільки рівень біологічного або фізіологічного пристосування, а й психосоціальний. Г. Сельє описав загальні для цих трьох рівнів стадії: 1) стадія тривоги (фази – шоку і протитечії – мобілізація захисних механізмів); 2) стадія опірності (резистентності) – підвищення стійкості організму до різних впливів; 3) стадія стабілізації стану та стадія виснаження (з падінням опірності стресорові та зниженням толерантності).

У загальнопсихологічному сенсі виділимо наступні стадії адаптаційного процесу:

1) деструктивну реактивність – неузгодженість функцій і процесів за рахунок гіперефектів і гіпоефектів фізіологічних, когнітивних і регуляторних параметрів, які за інтенсивністю не адекватні ситуації;

2) стабілізацію – стійку структуру взаємопов'язаних показників, що забезпечує успішність психічної діяльності у стані напруги та оптимально-енергетичні витрати організму;

3) функціональну регресію – надмірну реактивність окремих психофізіологічних функцій та процесів, зниження продуктивності інтелектуальної діяльності, звуження діапазону пристосувальних форм поведінки;

4) перебудову структури особистості з допомогою формування нових властивостей чи корекції раніше сформованих характеристик.

Однак наше життя в контексті поведінкової психології – це насамперед реалізація чи зміна соціального статусу, у тому числі в навчальній, професійній, соціально-психологічній діяльності. У цьому сенсі ми можемо долучати до галузі адаптаційних явищ: а) соціальний статус; б) професійне самовизначення; в) сформованість соціально значущих здібностей, якостей; г) становище у

колективі, у системі міжособистісних відносин найближчого соціального оточення, що задовольняє статус особи; д) характерологічні особливості та якості особистості; ж) можливість вияву індивідуальності.

Соціально-психологічну адаптацію можна визначити як входження людини в систему внутрішньогрупових відносин, пристосування до цих відносин, вироблення зразків мислення та поведінки, які відображають систему цінностей та норм даного виробничого колективу (групи), набуття, закріплення та розвиток умінь та навичок між особистісного спілкування в цьому колективі. Соціально-психологічна адаптованість – це такий стан взаємовідносин особистості та групи, коли особистість без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціогенні потреби, повною мірою йде назустріч тим рольовим очікуванням, які пред'являє до неї еталонна група, переживає стан самоствердження та вільного вираження своїх творчих здібностей. Отже, адаптація – це той соціально-психологічний процес, який при сприятливому перебігу приводить особистість до стану адаптованості.

За своєю спрямованістю соціальну адаптацію можна розрізнити як зовнішню (пристосування до зовнішніх проблемних ситуацій) та внутрішню, спрямовану на вирішення внутрішніх конфліктів та структурну перебудову внутрішніх адаптивних механізмів особистості. За своєю ефективністю та результатами – як «прогресивну», що дає стійку позитивну динаміку щодо стресогенних факторів соціального оточення і, навпаки, «регресивну». Виходячи з оцінки активності особистості, ми можемо говорити про активну, конформну (пасивну) соціальну адаптацію та про неадаптивну, надситуативну поведінку.

За провідним мотивом виділимо: 1) гомеостатичний варіант (мета – досягнення рівноваги), 2) гедоністичний варіант (досягнення насолоди, уникнення страждань), 3) прагматичний варіант (практична користь, успіх) і надситуативна неадаптивна активність, що має свою специфічну привабливість. За специфікою адаптаційних механізмів виділимо: 1) нормальну адаптацію

(тобто процес, який призводить до стійкої адаптованості без патологічних змін структури особистості і одночасно без порушень норм тієї соціальної групи (конструктивна активність, пізнавальні процеси, цілепокладання, цілепокладання, соціальна поступливість, конформні реакції, самоусвідомлення), 2) нормальну захисну адаптацію (агресія, раціоналізація, проекція, регресія, сублімація тощо) і 3) змішаний тип (захист від фрустрованості та необхідність вирішення конструктивних завдань).

Безумовно, говорячи про адаптацію, ми повинні мати на увазі, що існують не тільки специфічні адаптивні гіперкомплекси механізмів, а й девіантна адаптація. Девіантними, неконформними можна назвати ті процеси соціальної адаптації особистості, які забезпечують задоволення потреб особистості в даній групі або соціальному середовищі, у той час як очікування інших учасників соціального процесу не виправдовуються такою поведінкою. Зауважимо відразу ж, що девіантна в даному груповому середовищі поведінка може бути абсолютно нормальною і продуктивною для іншої організації або суспільства, до складу яких входить ця мала група. Більш м'якими формами такої «анормальності» є: так звана неконформістська адаптація – подолання всередину і групової проблемної ситуації незвичайними для членів цієї групи способами і шляхами, внаслідок чого особистість виявляється в конфліктних відносинах з нормами групи, а також новаторська інновативна, творча, яка теж руйнує традиційну нормативно-цінісну систему групи, але не явно, а через «вплив меншини».

Тож можемо вказати об'єктивні та суб'єктивні критерії соціально-психологічної адаптованості особистості.

Об'єктивні критерії:

1) навчальна адаптованість (ефективність, успішність навчально-професійної діяльності);

2) фахово-дисциплінарна адаптованість (успішність виконання фахових завдань, виконання вимог статутів, наказів тощо);

3) мікросоціальна адаптованість (авторитетне становище в колективі, досить високий статус, відсутність конфліктів із колегами).

Суб'єктивні критерії:

1) задоволеність своїм навчально-професійним статусом (збереження інтересу до професії, розвиток професійних інтересів – мотиваційна адаптованість);

2) позитивно конструктивне ставлення до взаємин у колективі (відсутність агресивно-конфліктного чи пасивно-підлеглого ставлення до оточуючих);

3) наявність адекватної, досить високої самооцінки.

Вищезазначене дало змогу виділити наступні джерела дезадаптації першокурсників:

- відносну соціально-культурну депривацію (ізоляцію від звичних умов);
- гіперстимуляцію новими за змістом соціальними та стимулами;
- недостатню підготовленість до саморегуляції;
- втрату сформованих форм наставництва;
- втрату звичного усталеного колективу;
- низький рівень психологічної готовності до освоєння майбутньої професії;
- ламання динамічних стереотипів;
- когнітивний дисонанс, викликаний незбігом уявлень до реального стану справ;
- акцентуації характеру та психопатичний розвиток особистості.

Тобто, говорячи про проблеми соціальної дезадаптації першокурсників, ми говоримо швидше про проблему змін зовнішніх та внутрішніх умов соціалізації. Соціалізація, як процес засвоєння людським індивідом певної системи знань, норм і цінностей, що дозволяють йому функціонувати як повноправний член суспільства, поєднує як соціально-контрольовані процеси цілеспрямованого впливу на особистість (виховання), так і стихійні, спонтанні процеси, що впливають її формування. При цьому процес соціалізації не зводиться до

безпосередньої взаємодії індивідів, але поєднує всю сукупність суспільних відносин, аж до найглибших і опосередкованих. Тобто це не стільки механічне накладення на індивіда готової соціальної «форми», скільки стимулювання індивіда як об'єкта соціалізації, бути в той же час суб'єктом суспільної активності. Тому соціалізація тим успішніша, чим активніша участь індивіда у творчо-перетворювальній діяльності спільноти, в ході якої долаються і застарілі норми, звичаї та звички. У такому разі ступінь і рівні соціальної адаптації будуть підпорядковані дещо іншій логіці: пілотажний, поверхневий рівень дослідження адаптивності особистості покаже характер прийняття норм, ціннісні відмінності, нормативні та каузальні розбіжності (тобто проблематику, що пов'язана із процесами соціалізації), глибинний, якісний рівень дослідження – дасть уявлення про сумісність чи несумісність поведінки та сприйняття на рівні особистісних цінностей, мотивацій та сприйняття норм (тобто проблематику реадаптаційних процесів).

2.2. Особливості організації адаптації першокурсників у ЗВО

Процес адаптації першокурсників у ЗВО є однією з найважливіших освітянських проблем, які досліджуються нині на різних рівнях: 1) адаптація до вибудовування нової системи спілкування у соціальному житті, 2) адаптація до нового освітнього процесу, 3) адаптація до майбутньої професійної належності (рис. 2.1). Інтенсивність інформаційних потоків із прискореним ритмом життя, що тягне за собою підвищення рівня нервової та психічної напруги, зростання соціальних вимог до особистості загалом ускладнюють процеси адаптації, що може викликати дезадаптацію і появу психічних негараздів.

Важливою та необхідною умовою для студента-першокурсника, його успішної діяльності у вітальному просторі закладу вищої освіти є освоєння та прийняття нових норм та правил навчання та нової для нього життєдіяльності.

Протягом першого року навчального процесу здійснюється впровадження першокурсника у студентський, новий для нього колектив, відбувається формування умінь та навичок, ідентифікація себе з обраною професією, вибудовуються прийнятний режим розумової праці, фізичної підготовки, відпочинку та дозвілля, а також відбувається розвиток особистості у професійному векторі спрямування.

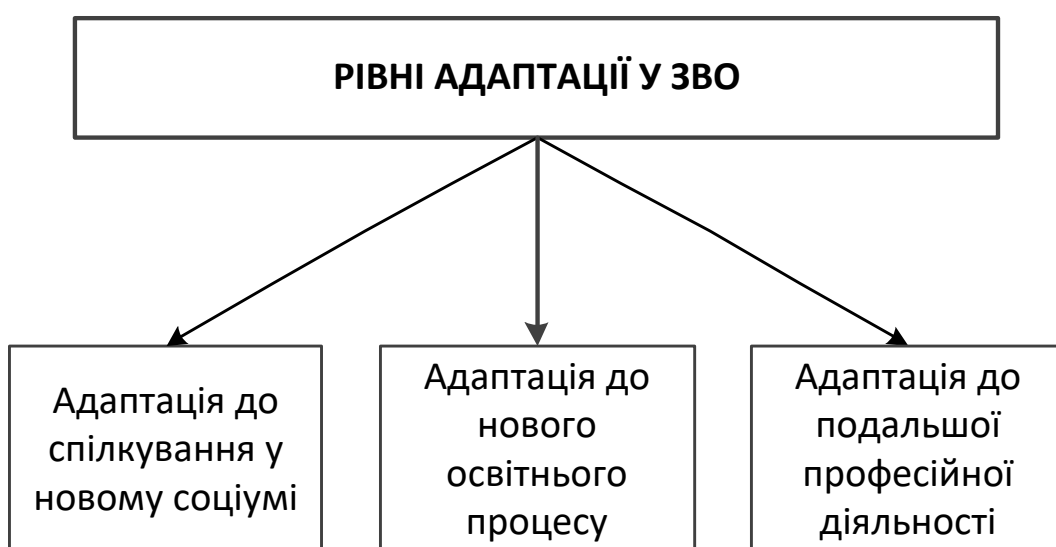


Рис. 2.1. Рівні адаптації у ЗВО

Відповідно до вищесказаного, звернемо увагу на визначення процесу адаптації стосовно студента ЗВО. Під адаптацією розуміємо задатки активізації діяльності студентів та формування сприятливих умов для її ефективності. Адаптація студентів до нових умов освітнього середовища відбувається в результаті діяльності груп, що утворюються, яка задовольняє актуальні потреби та інтереси студентів на різних етапах їх адаптації в нових умовах освіти. Також на цей процес мають вплив і фактори суб'єктивні (навички освітньої діяльності, фізіологічні дані, рівень фактичної підготовленості, активність чи пасивність у

вирішенні освітніх завдань) та фактори об'єктивні (організація та зміст освітнього процесу у ЗВО, форми та методи контролю навчальної діяльності, умови побуту) (див. [1; 2; 5; 22; 28; 69; 72]). У зв'язку з цим виникає необхідність уточнення категорій «адаптація» у контексті використання їх у навчально-виховній роботі ЗВО.

Адаптаційний процес студента-першокурсника відбувається за етапами:

- підлаштовування та пристосування до нових для нього умов навчального процесу;
- пристосування до змінного режиму навчального процесу;
- впровадження в новий для нього колектив.

За проведеним нами опитуванням студентів першого року навчання були виявлені труднощі:

- відхід зі звичного середовища шкільного колективу та переживання, пов'язані з цим;
- низький рівень мотивації до обраної професії;
- відсутність навичок психологічної саморегуляції, слабкі навички чи їх відсутність: у роботі самостійного характеру, короткого конспектування, правильного цитування, робота з електронними ресурсами, у тому числі довідниками, словниками та ін.;
- знаходження та прийняття нового режиму у навчальній діяльності та дозвільного відпочинку в нових для студента умовах;
- страх та відсутність досвіду публічних виступів перед великою аудиторією;
- у іногородніх студентів соціально-економічні проблеми, що пов'язані з недостатньо вільною орієнтацією у місті навчання, відсутністю підтримки близьких людей, матеріальні побутові витрати та забезпечення себе житлом і харчуванням.

Успіх у вирішенні вищезазначених проблем пов'язаний із запровадженням такого комплексу методів взаємодії зі студентами-першокурсниками, які

сприятимуть найкращому, якнайшвидшому та ефективному процесу адаптації студентів на різних рівнях адаптації до освітньої діяльності (освітня); мотиваційний розвиток до навчального процесу, впевненості у собі та власні сили (психологічна); вироблення та врегулювання ефективного міжособистісного спілкування (міжособистісна стадія).

Велику роль відіграє вирішальний вибір майбутнього першокурсника «свого» вищого навчального закладу. Часто, прагнучи зберегти звичний спосіб життя, випускники обирають ЗВО у рідному місті, керуючись не вибором певної спеціальності, а можливістю не залишати рідне місто, звичне середовище, усталене коло спілкування. При переїзді до іншого міста першокурсники зіштовхуються із труднощами початкового етапу навчання, що супроводжується проблемами побутового характеру. Також специфічність першого року навчання без сумніву пов'язана з утворенням нового колективу. Як показало наше опитування, у період відбувається формування особистості, як студента. Великі зміни відбуваються у перший рік навчання, після першого курсу ці зміни не такі значні.

Варто звернути увагу на проблеми такої категорії як іногородні студенти. У цієї групи першокурсників, крім проблем, пов'язаних із адаптацією в новому колективі, і звикання до відмінних від звичних умов шкільного середовища від освітнього середовища ЗВО, існують психологічні труднощі, котрі зумовлені перебуванням далеко від сім'ї та друзів, неможливістю поділитися з кимось переживаннями, попросити поради тощо. Для іногородніх студентів відбувається ефект «приживання» до нових умов проживання та психологічний розрив із рідними та близькими, що часто спричинене війною, а також відсутність контролю з боку батьків. Корінна різниця у характері контролю навчального процесу у шкільному форматі та у вищому навчальному закладі, тягне за собою зниження контролю, звичного для колишніх школярів, а як результат не ефективне використання свого часу, самоконтролю, відставання від навчального процесу, та прямий шлях до відрахування до першого ж семестру.

Нами проаналізовано роботу, яка проводиться для оптимізації процесів адаптації студентів рядом провідних вищих навчальних закладів України (на прикладі офіційних вебсторінок ЗВО).

У різних вищих навчальних закладах для ефективної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО розробляють системи науково-методичного та організаційного супроводу в усіх напрямках. Наприклад, один з досліджених нами проводить початкове анкетування першокурсників (це величезна робота з вирішення проблеми адаптації студентів першого року навчання) з метою виявлення проблеми адаптаційного процесу. Дані, отримані в результаті опитування, допомагають визначити кураторам (ними можуть бути як викладачі курсу, так і студенти старших курсів) основні напрямки діяльності, які забезпечують ефективну адаптацію першокурсників до освітнього середовища через цикл позанавчальних заходів.

У ще одному дослідженому нами університеті на сторінці позанавчальної та виховної роботи провадиться інформаційний супровід про проведені в університеті заходи, новини та події виховної та позанавчальної роботи, різноманітна корисна інформація для студентів, викладачів та співробітників освітньої установи. Проводиться робота (для найкращої адаптації) із абітурієнтами, яка має на меті підготувати майбутніх першокурсників до діяльності університету. Для успішнішої адаптації на думку представників даного навчального закладу необхідно провадити наступні кроки:

1. При побудові навчальних планів, враховувати проблеми адаптаційного процесу.
2. Планувати системи заходів, які сприятимуть якнайшвидшій адаптації студентів першого курсу через позанавчальну діяльність.
3. Розкривати студентам-першокурсникам мету з розгорнутою структурою освітнього процесу у вищому навчальному закладі із роз'ясненням їхніх прав та обов'язків.
4. Консультаційна робота зі студентами, які проживають у гуртожитку.

Наприклад, у одному із досліджених нами закладів вищої освіти для адаптації студентів першого курсу пропонується та планується спектр заходів:

- 1) від комплектування груп з виступом викладачів, які читають лекції;
- 2) обов'язкове знайомство новоприбулих студентів з історією університету, з його видатними випускниками;
- 3) до ритуалу «Посвята студентів»;
- 4) робота з поліпшення та вдосконалення засобів та методів навчання;
- 5) обов'язковою допомогою кураторів – старшокурсників та викладачів.

У структурі вищеозначеного університету функціонують соціально-психологічний центр та центр сприяння зміцненню здоров'я студентів, до завдань яких входить сприяння адаптаційним процесам студентів-першокурсників. Соціально-психологічний центр університету є структурним підрозділом університету у складі управління позанавчальної роботи. Цілями центру є: створення умов для повноцінного психічного та особистісного розвитку, позитивної соціалізації, професійного становлення та життєвого самовизначення учнів; надання комплексної психологічної підтримки учням.

Провівши дослідження ми виявили, що основними завданнями соціально-психологічного центру мають бути:

- проведення моніторингів для виявлення соціально-психологічних проблем студентства, що необхідності надання психологічної підтримки та допомоги суб'єктам освітнього процесу;
- оцінка ефективності соціально-психологічної підтримки у студентських групах, на факультетах, інститутах та в університеті;
- вдосконалення системи соціально-психологічної допомоги та підтримки суб'єктів освітнього процесу;
- створення виховного середовища (довкілля), спрямованого на формування гармонійно розвиненої особистості, особистісне та професійне самовизначення студентів, їх творче самовираження та самореалізацію у професійній галузі.

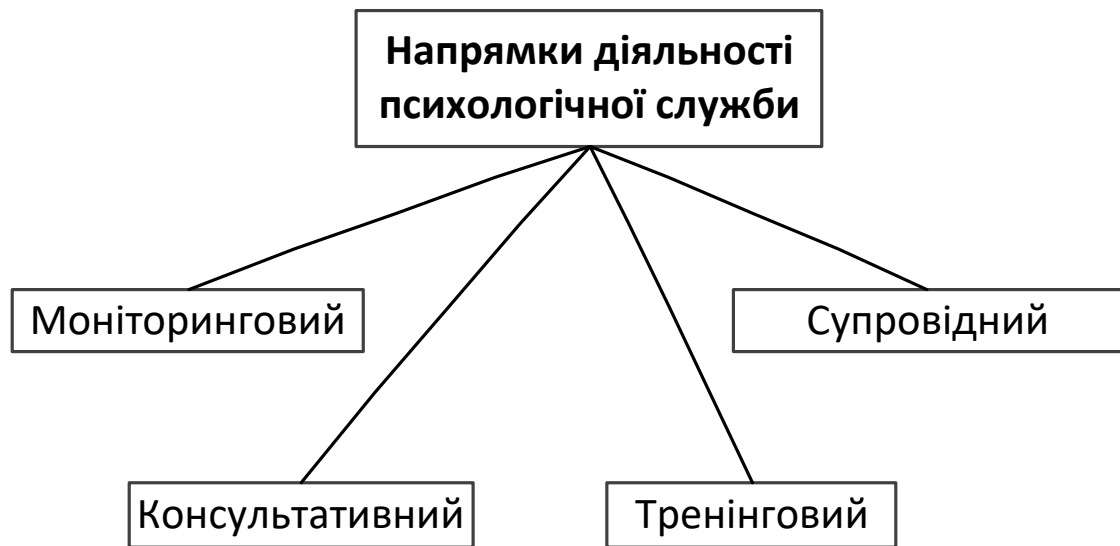


Рис. 2.2. Напрямки діяльності психологічної служби ЗВО

Можна констатувати, що діяльність соціально-психологічного центру може здійснюватися за такими напрямками (рис. 2.2):

- діагностичний: дослідження компонентів психологічної готовності першокурсників до навчання та випускників до професійної діяльності, навчальної мотивації, професійної спрямованості, психологічних бар'єрів студентів для впровадження особистісно зорієнтованого підходу до освітнього процесу університету;
- моніторинговий: проведення соціологічних та психологічних моніторингів щодо виявлення актуальних проблем у студентському середовищі;
- консультативний: консультування студентів та їх батьків, кураторів щодо проблем індивідуального розвитку студентів; консультування студентів з питань навчання, розвитку, організації подружніх відносин, проблем життєвого самовизначення, міжособистісних взаємин;
- тренінговий: проведення тренінгів комунікації, групової згуртованості, самовизначення, розвитку лідерських якостей, толерантності та ін.;

- супровідний: психологічний супровід шкіл студентського активу, «Школа старост», навчання кураторів, «Особиста ефективність керівника» для студентів старших курсів; психологічний супровід адаптаційних заїздів для студентів-першокурсників.

Просвітницька діяльність в освітньому середовищі ЗВО, у тому числі із соціально зумовлених захворювань, може здійснюватися за допомогою організації наступних занять:

- «Донорство крові – шлях до здоров'я» з тематичною демонстрацією фільмів та роликів;
- лекцій-візуалізацій: «Спайс та його профілактика», «Пивний алкоголізм та його профілактика», «Шкідливість енергетичних напоїв»;
- інтегрованих тематичних занять: «Секрети жіночого здоров'я»;
- лекцій з профілактики шкірних хвороб для юнацької аудиторії від дерматовенеролога;
- освітніх лекцій «Профілактика раку: принципи та сучасні можливості»;
- інтерактивних занять «Секрети маніпуляції. Тютюн», «Секрети маніпуляції. Алкоголь»;
- профілактики ВІЛ-інфекції;
- тренінгів на тему «Співзалежна поведінка».

У ще одному вивченому нами університеті робота з успішної адаптації студентів першокурсників проводиться у системі, що включає заходи позанавчальної діяльності, роботу фахівців психологічної служби. На сайті докладно описано спектр діяльності даного підрозділу, до якого включені:

- тренінги та тренінгові курси, що спрямовані на розвиток потенціалу особистості, командоутворення, цілепокладання, адаптацію до нових умов та багато іншого;
- психодіагностика особистості, в результаті якої студент може дізнатися, яка сфера діяльності найбільше підходить для нього, щоб зреалізувати себе в

стінах університету, який він насправді і як можна розкрити свій потенціал, стати кращим, ефективнішим і діяльнішим;

- щотижневі заняття у «Кіноклубі», на яких студенти в затишній атмосфері дивляться та обговорюють представлені кінострічки, спілкуються та знаходять нових друзів;

- заняття в кімнаті психологічного розвантаження «Рівновага» допоможуть бажаному відновити сили та душевний спокій;

- індивідуальні психологічні консультації, на яких фахівці центру допомагають розібратися у складних питаннях, налагодити душевну рівновагу та навчають, як самотійно справлятися зі своїми внутрішніми страхами та тривогами;

- телефон довіри, за яким можна отримати консультацію та записатися на тренінг чи індивідуальне заняття.

У закладі проводиться велика кількість культурних та розважальних заходів, де першокурсникам надається можливість виявити свої таланти. Це «День першокурсника», «Студентська весна», «Весняний бал», «Ігри Ліги Сміху» та багато іншого. У означеному ЗВО можна займатися вокалом, танцями, грою на музичних інструментах, театральним мистецтвом, живописом та всім, що цікавить того чи іншого студента. За бажанням, студенти приєднуються до одного з творчих об'єднань університету або можуть організувати своє власне. Таким чином, адміністрація університету активно підтримує талановитих студентів. У закладі першокурсникам надається можливість не лише здобути знання у сфері майбутньої професійної діяльності, а також зреалізувати себе у улюбленій справі; вести активне творче життя, брати участь у фестивалях та конкурсах; знайти друзів за інтересами та активністю що є одним із видів профілактики стресів, що супроводжують процеси адаптації до навчального закладу.

Спортивно-масова робота зі студентами проводиться у різних спортивних напрямках. Студенти можуть займатися у наступних спортивних секціях:

армрестлінг, бадмінтон, баскетбол (чоловічий), бокс, волейбол, гирьовий спорт, дзюдо та самбо, карате, легка атлетика, міні-футбол, настільний теніс, національна боротьба. Зокрема, у рамках заходів, що сприяють успішній адаптації студентів першого курсу щорічно, у період з вересня по жовтень у стінах університету проходить традиційна Спартакіада для студентів першого курсу – масштабний спортивний захід, спрямований на виявлення талановитої молоді, виховання інтересу до спорту серед студентів-першокурсників. Спартакіада першокурсників є черговим доказом того, як активно та з великим розмахом розвивається спортивне життя в університеті, а також є чудовою можливістю згуртувати студентів 1-го курсу. У Спартакіаду входять 6 видів спорту (шахи, настільний теніс, спортивне багатоборство, плавання, міні-футбол та веселі старты). З кожним роком кількість учасників цього заходу зростає.

У багатьох ЗВО для оптимальної адаптації студента першого року навчання до нового освітнього процесу виробляється тактика та стратегія для виявлення інтересів студентів, їх рівень самооцінки та домагань, домінуючі мотиви, їх здібності та навички до свідомої поведінки тощо. Вирішення цієї проблеми безпосередньо пов'язане з постійним розвитком різних психологічних служб, застосуванням інноваційних моделей освітнього процесу, наприклад, використання інформаційно-комп'ютерних технологій навчання.

Для полегшення процесу активної пізнавальної академічної діяльності студентів більшість ЗВО мають у наявності сайт, на якому розміщено інформацію для ознайомлення з матеріалами для самостійної підготовки до практичних занять та іспитів, заліків та семінарів. Для вдосконалення навичок уміння обирати та структурувати матеріал, необхідний для підготовки самостійної роботи, студенти навчаються працювати з електронними ресурсами та здійснюють самостійний пошук інформації, що сприяє логічному та аргументованому викладу різних сучасних теоретичних підходів до питань, що вивчаються у даний час. Пропонується студенту використання нових інформаційних технологій, роблячи його суб'єктом навчальної діяльності в

освітньому середовищі, що підвищує його академічну активність. Соціальний захист також завжди знаходиться в центрі уваги адміністрації ЗВО та профспілкових організацій, що є важливим аспектом адаптаційного процесу.

У ще одному університеті відзначимо комплекс заходів, спрямованих на успішну адаптацію студентів першого курсу. Однак варто зазначити, що розроблений у рамках дисертаційного дослідження комплекс заходів, що передбачає доповнити існуючі заходи. До адаптаційного курсу, що практикується на першому році навчання, входять такі заходи:

- збори студентів-першокурсників, на які запрошуються представники адміністрації інститутів, професорсько-викладацький склад, яскраві представники професії, представники студентського активу інституту та університету;

- анкетування студентів-першокурсників;

- психологічні ігри, які проводяться на позанавчальних заходах мають на меті познайомити студентів, згуртувати групи студентів-першокурсників, націлити на позитивну взаємодію, досліджувати динаміку відносин у колективах студентів-першокурсників;

- культурно-масові, спортивні заходи.

Співробітники означеного університету зацікавлені у позитивній динаміці адаптаційних процесів студентів-першокурсників. Окрім фахівців професорсько-викладацького складу зазначеного ЗВО та спеціалістів відділів із позанавчальної та соціальної роботи, до цього процесу активно залучаються студенти старшокурсники. У процесі проведення спільних заходів студенти молодших та старших курсів налагоджують необхідні зв'язки, діляться корисною інформацією. Подібні заходи необхідні в тому числі як спосіб залучення першокурсників до студентської спільноти ЗВО, студентами якого вони є.

Висновки до розділу 2

Означуючи проблему дезадаптації першокурсників, ми говоримо про проблему змін зовнішніх та внутрішніх умов соціалізації. Соціалізація поєднує як соціально-контрольовані процеси цілеспрямованого впливу на особистість (виховання), так і стихійні, спонтанні процеси, що впливають її формування. Процес соціалізації не зводиться до безпосередньої взаємодії індивідів, а гармонійно поєднує всю сукупність суспільних відносин, аж до найглибших і опосередкованих. Тому соціалізація тим успішніша, чим активніша участь індивіда у творчо-перетворювальній діяльності спільноти, в ході якої долаються і застарілі норми, звичаї та звички. Ступінь і рівні соціальної адаптації підпорядковані наступній логіці: пілотажний, поверхневий рівень дослідження адаптивності особистості покаже характер прийняття норм, ціннісні відмінності, нормативні та каузальні розбіжності (тобто проблематику, що пов'язана із процесами соціалізації), глибинний, якісний рівень дослідження – дасть уявлення про сумісність чи несумісність поведінки та сприйняття на рівні особистісних цінностей, мотивацій та сприйняття норм (тобто проблематику реадаптаційних процесів).

В результаті заходів, що активно проводяться у ЗВО, студенти першого курсу набувають досвіду повноправних учасників студентського життя, беруть участь у виборах активу, знайомляться з правилами інституту та університету; мають можливість отримати інформацію про особливості навчального процесу та позанавчальне життя студентів того чи іншого інституту чи факультету, мотивовано націлені на здобуття професії; набувають можливості краще впізнати себе та членів колективу, навчитися успішно спілкуватися, позитивно взаємодіяти з однолітками та з професорсько-викладацьким складом.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПРАКТИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ

3.1. Практика виявлення чинників дезадаптації першокурсників, що впливають на психічне здоров'я

У зв'язку з тенденцією останніх років – збільшенням кількості студентів, пов'язаних із буремними подіями останніх років в Україні, актуальним завданням є аналіз тих чинників, які перешкоджають процесу успішної інтеграції колишніх школярів у студентське середовище. Адаптація до університетського життя – це багатоплановий та поетапний процес, у якому важливу роль відіграють не тільки знання першокурсників, їх уміння підготуватися до вступу до ЗВО, здати ЗНО, а й висока мотивація вчитися у вибраному закладі, особистісні психологічні особливості, шкільне середовище, з якого вони вийшли, батьківська сім'я, і, звичайно, особлива роль педагогів та наставників в університеті. Якість професійної підготовки фахівця пов'язана із ефективним засвоєнням навчального матеріалу, з умінням швидко та ефективно пристосовуватися до умов нового середовища (див. [1; 2; 5; 8; 20; 23; 42; 73]).

Уявлення про майбутню професію у студентів складається ще у школі, коли з'являється перше знання про професію, розуміння її цінності та значущості, формування мотивації до здобуття професійних знань. Вже володіючи способами та прийомами самостійної роботи, маючи на меті отримання бажаної освіти, колишній школяр легше пристосовується до нового

виду навчальних вимог, до колективу, до звичаїв, традицій закладу, нових видів діяльності.

Дуже важливим є правильно організована система адаптації студентів до ЗВО. Підтримка студентів-першокурсників викладачами дозволяє своєчасно виявити труднощі, визначити особливості особистості студента та грамотно надати всебічну підтримку. Ефективна робота викладача пов'язана із розумінням психологічних особливостей першокурсників, з тонкою індивідуальною роботою студентами з виявленням факторів ризику дезадаптації. Адаптація студента – складний та багатогранний процес, від ефективності якого залежать професійні навички, а отже, дезадаптація студента значно знижує засвоєння навчального матеріалу і, отже, робить вкладені зусилля педагога неефективними. Тривалість адаптації є індивідуальною для кожного, але найбільш складним для більшості студентів є перший рік студентського життя. У цей період, як правило, з'являються скарги на тілесні нездужання: біль голови, слабкість, швидка стомлюваність, поганий сон, знижений емоційний фон, підвищений рівень тривожності, емоційна нестійкість, нерідко виникають думки про припинення навчання, сумніви щодо правильного вибору навчального закладу. З усім різноманіттям скарг, часом студент не знає куди звернутися, конфліктує з групою, з викладачем, поринає у себе, здійснює асоціальні вчинки і демонструє інші девіації.

На першому курсі часто спрацьовують стереотипи усталеного роками шкільного побутування, яке контролювали батьки та педагоги, розподіляли час, вирішували питання побуту. Тому важливим у профілактики дезадаптації є попереднє знайомство майбутнього студента із ЗВО, з особливостями навчального процесу. Більшість самостійної, позааудиторної роботи студентів вимагає особистої відповідальності та сформованості внутрішнього контролю. Сучасні технології дозволяють дистанційно, ще в період навчання у школі ознайомитись з особливостями навчання у ЗВО. Вибір професії, вишу, таким чином, буде зроблено у цьому випадку більш усвідомлено, у тому числі

випускниками, не мають можливість відвідати університет у «день відкритих дверей». Методика викладання у ЗВО, відмінна від шкільних педагогічних підходів, інші вимоги до того, хто навчається, так само повинні бути відомі майбутнім абітурієнтам.

У процесі навчання у школі учні повинні грати у профорієнтаційні ігри, що дають поштовх до самовизначення та саморозуміння (іноді й перегляду свого професійного інтересу), брати участь у майстер-класах, знайомитися зі студентами та викладачами обраного ЗВО, а психолог повинен у школі супроводжувати учня, розвивати особисті якості, компетенції, необхідні міжособистісному спілкуванню, створювати умови для ситуацій успіху, підвищувати самооцінку і мотивацію до навчання. Системність та планованість цього підходу дозволяє проаналізувати свої якості та своєчасно розвинути бажані компетенції.

Використовуючи профорієнтаційні методики важливо виявити особливості та схильності школярів, допомогти самовизначитися. Коли вибір закладу вищої освіти є рішенням батьківським, навіть за умови наявних схильностей школяра до профільних дисциплін, процес адаптації у ЗВО значно затягується, навчання не приносить задоволення, виникають проблеми з викладачами, з'являються симптоми психосоматичних захворювань.

З-поміж анкетованих нами у листопаді 2022 року студентів-першокурсників ЗУНУ (за сформованою нами анкетною з виявлення чинників ризику розвитку дезадаптації) «неуспішних», які використовують неадекватні адаптаційні стратегії (n=20) – більше половини (65%) були мало мотивовані, вибір вузу був рекомендований батьками (35 %), педагогами, однокласниками, іншими значущими людьми (20%), конфліктні відносини в сім'ї та бажання виїхати було в третині випадків (35%), що значно вище, ніж у групі «встигаючих» студентів. В обох групах першокурсників вивчили найважливішу характеристику особистості – тривожність, яка є основою багатьох психологічних труднощів, у тому числі й у період адаптації до ЗВО. Неадекватні

стратегії поведінки, що ведуть до дезадаптації, неуспішності та неуспішності, що обираються вчорашніми школярами, багато в чому зумовлені високим рівнем тривожності особистісної та ситуативною.

Визначаючи тривожність з тесту самооцінки Ч.Д. Спілбергера у студентів «встигаючих» і «неуспішних», виявили, що показник особистісної тривожності значно був вищим у «невстигаючих» студентів у порівнянні з «встигаючими» (18 ± 2 та 16 ± 4 відповідно). Ситуативна (реактивна) тривожність студентів «успішних» була нижчою за показник «невстигаючих» студентів (15 ± 5 та 16 ± 4 відповідно). Серед «встигаючих» студентів не зустрівся показник дуже високої особистісної тривожності (більше 14), на відміну від «неуспішних» студентів. Можна відмітити, що студенти-першокурсники, які приїхали з інших регіонів, що головню спричинене війною, які вимушено опинилися далеко від рідних місць, відчують більш високий рівень ситуативної тривожності в порівнянні зі студентами, продовжують навчання у своєму регіоні (15 ± 5 та 18 ± 2 відповідно). Слід також враховувати регіональні особливості, які привертають до тих чи інших форм взаємодії з навколишнім світом. Наприклад, серед обстежених мешканців «умовно східного регіону» ($n=10$) за методикою «Діагностика локалізації контролю особистості» (заснованої на шкалі локусу контролю) лише 20% (2 особи) були готові до активних комунікацій з одногрупниками, з викладачами і хотіли бути «включеними» до суспільного життя, 50% (5 студентів) відкидали контакти з однокурсниками та викладачами та почувалися «дискомфортно» серед них.

Психоемоційна напруженість, високий рівень тривоги, необхідність самовираження та самоствердження себе у новій ролі студента, юнацька егоцентричність, невміння розподіляти час та прогнозувати наслідки своїх вчинків, «свобода» від батьківського контролю веде до вибору неефективних адаптаційних стратегій, тобто до дезадаптації першокурсників. Високий рівень тривожності у «неуспішних» студентів також корелював з відсутністю мотивації

навчання у ЗВО (вибір закладу рекомендований батьками або іншими значущими людьми).

Складнощі періоду адаптації ведуть до низької ефективності освітнього процесу, що є неприпустимим у вищій школі. Отже, профілактика дезадаптації має починатися ще в рамках шкільного періоду: з чіткого уявлення про бажану професію, її цінність для себе та об'єктивну оцінку власних якостей та схильностей, важливих для обраного навчального закладу – все це є доброю основою для формування сильної мотивації – бути студентом та успішно адаптуватися до нового соціального середовища, до навчального процесу.

Таким чином, прогнозування успішності адаптації майбутніх першокурсників за допомогою анкетування може бути використано у період навчання у старших класах школи, що дозволить визначити учнів із високим ризиком дезадаптації, скласти індивідуальну програму з урахуванням психологічних особистісних якостей школяра, особливостей внутрішньосімейних відносин, допомогти сформувати власний професійний вибір та ефективні поведінкові стратегії, розвиваючи інтерес до професії ще під час шкільного навчання. При вступі до ЗВО, що особливо знаходиться далеко від рідних місць, ще більш необхідний необхідний індивідуальний підхід з вивченням рівня особистісної та ситуативної тривожності, локусу контролю, національних особливості, мотивації до вивчення предмета. Адаптація студента-першокурсника до середовища ЗВО через навчальну дисципліну на основі індивідуально-психологічного підходу дає великі можливості для успішної побудови навчальної діяльності та засвоєння професійних компетенцій. Поглиблення у професію студентів старших курсів також вимагає адаптації до збільшення обсягу завдань, нових форм практичної роботи з отриманням нових навичок і компетенцій.

3.2. Напрямки психокорекції дезадаптації першокурсників та покращення їхнього психічного здоров'я

Стан здоров'я учнівської молоді, шляхи його збереження та зміцнення – актуальна проблема, яка потребує комплексного підходу. Адаптація студентів першокурсників до умов ЗВО є складним соціально-психофізіологічним процесом, який супроводжується значною напругою компенсаторно-приспосувальних систем організму. Вивчення адаптивних можливостей організму як інтегрального критерію здоров'я найкраще, оскільки адаптація відбиває взаємозв'язок організму з середовищем і визначає ризик розвитку захворювань, і рівень здоров'я.

Як відомо, період гострої адаптації студентів припадає переважно на перший і другий курси навчання, коли ймовірність появи дезадаптивних станів особливо велика. Досі виникають багато питань потребують додаткового вивчення. До них необхідно віднести, перш за все, залежність типів адаптаційних реакцій організму студентів від рівнів їх соматичного здоров'я. Адаптаційні реакції організму – це антистресорні реакції, що відбивають силу впливу та ступінь реакції організму, а система неспецифічних адаптаційних реакцій описує всі інтегральні стани організму, від здоров'я до хвороби [26]. Тому теорія неспецифічних адаптаційних реакцій може використовуватися як системний підхід до оцінки стану здоров'я студентів в умовах їх адаптації до навчання.

Недостатньо вивченими залишаються питання профілактики та корекції дезадаптивних станів у студентів. Пошук ефективних способів корекції, що застосовуються в умовах ЗВО, залишається актуальною проблемою і вимагає додаткового аналізу.

Метою нашого практичного дослідження стало бажання охарактеризувати дезадаптивні стани у студентів-першокурсників та оцінити ефективність їх комплексної корекції.

Експериментальну частину роботи виконано на соціально-гуманітарному факультеті Західноукраїнського національного університету у 2022-2023 роках. Об'єкт дослідження – студенти перших-третіх курсів, всього 20 осіб. Дослідження проводилися протягом навчальних семестрів та у періоди екзаменаційних сесій. Визначення психофізіологічних особливостей включало оцінку сили нервових процесів за допомогою тепінг-тесту; типів темпераменту – за тестом Г. Айзенка; рівня тривожності – за методом Ч. Спілбергера. Як показник ефективності навчальної діяльності ми використовували середній бал успішності студентів, розрахований з основних предметів у навчальних семестрах та в екзаменаційній сесії.

Здатність студентів адаптуватися до нових умов життя, і, перш за все, до основного виду діяльності, навчальним навантаженням відображає рівень тривожності, який буває низьким, помірним, високим. Серед студентів перших-третіх курсів у навчальному семестрі переважна більшість мала помірну тривожність. Кількість студентів з високими рівнями тривожності виявилася найбільшою у першокурсників (у середньому близько 35%, на старших курсах їх менше, так на другому – 20%, на третьому – 10%).

У екзаменаційну сесію кількість студентів першокурсників із високим рівнем тривожності збільшилась у середньому на 20%. У студентів другого та третього курсів у цей період у середньому до 70% мали помірну тривожність. Аналіз першокурсників у навчальному семестрі показав, що понад половина студентів симпатотоніки. У період екзаменаційної сесії кількість симпатотоніків збільшилась у середньому на 15%, при цьому спостерігалось достовірне підвищення середніх значень.

Слід зазначити, що у середньому половина студентів-першокурсників у навчальних семестрах мала напруження адаптаційного потенціалу. У період екзаменаційних сесій кількість студентів з напругою механізмів адаптації в досліджуваних групах збільшувалася в середньому до 60%, і функціональні можливості таким чином забезпечувалися за рахунок резервів організму.

Найбільш характерною адаптаційною реакцією організму студентів-першокурсників на початку навчання виявилася реакція підвищеної активації (у середньому до 50%). Для цієї реакції характерна швидка мобілізація ресурсів організму та підвищення його стійкості.

Для виявлення студентів з напруженням механізмів адаптації (дезадаптації) серед першокурсників нами були проведені дослідження щодо вивчення стану здоров'я, психофізіологічних особливостей, рівня тривожності, адаптаційного потенціалу організму та ін. На основі аналізу всієї наявної інформації були сформовані групи студентів, які мали значне напруження процесів адаптації (виявили достовірні відмінності параметрів гемодинаміки, потенціалу системи кровообігу, вегетативного гомеостазу та ін.) та група контролю.

Кількість студентів-першокурсників з дезадаптацією в середньому становила 20% від усіх вступників на перший курс, що узгоджується з даними, що загалом спостерігається до третини студентів, які зазнають серйозних труднощів у процесі адаптації до навчальної діяльності (див. [12; 28; 36; 55; 72]).

Студентів із дезадаптацією розділили на групи з урахуванням інтегрального показника фізичного здоров'я. Методика заснована на з'ясуванні залежності між загальною витривалістю, обсягом фізіологічних резервів організму та проявом економізації функцій кардіореспіраторної системи, що загалом і є інтегральним показником. Для розрахунків ми використовували показники фізичного розвитку, стану дихальної та серцево-судинної системи у спокої, після функціонального навантаження та у відновному періоді. У групі дезадаптації 50% мали низький рівень, 30% – нижчий за середній, 20% – середній рівень соматичного здоров'я. Найнижчий адаптаційний потенціал мали студенти із низьким рівнем фізичного здоров'я. Більшості з них характерні меланхолійний темперамент зі слабкими процесами збудження і гальмування, висока тривожність і низький адаптаційний потенціал організму.

У студентів групи дезадаптації в передсесійний період протягом місяця ми провели комплексні корекційні заходи, які поєднували групові психологічні тренінги, індивідуальні заняття раціональною психотерапією, оздоровчу гімнастику, застосування прийомів психофізіологічної саморегуляції, заняття лікувальною фізкультурою.

Після корекційної роботи змінився вегетативний статус студентів групи дезадаптації у бік збільшення кількості ваготоніків. У студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я – на 10%, з рівнем здоров'я нижчим від середнього – на 15%, із середнім рівнем фізичного здоров'я – на 10%. Найбільш оптимальним типом реагування є парасимпатичний, оскільки симпатичний таїть в собі небезпеку перенапруги і зриву адаптації. Вивчення адаптаційного потенціалу у студентів групи дезадаптації показало, що корекція сприяла підвищенню адаптивних можливостей організму. Про це свідчить збільшення числа студентів із задовільною адаптацією. У групі з низьким рівнем фізичного здоров'я після корекції кількість студентів із задовільною адаптацією збільшилась від 0 до 20%. Після корекції покращився психоемоційний стан студентів, так у групі 1 зросла кількість студентів з помірною тривожністю і досягла 50%, у групі 2 збільшилася – на 30% і склала 60%.

Таким чином, корекційна робота справила найбільш сприятливий вплив на студентів із середнім рівнем фізичного здоров'я. Після комплексної корекційної роботи у студентів групи дезадаптації відбулася зміна типів адаптаційних реакцій. У першокурсників з низьким рівнем фізичного здоров'я було виявлено переважання реакцій підвищеної активації та появу реакцій тренування, з рівнем здоров'я нижче середнього переважання реакцій підвищеної активації, із середнім рівнем фізичного здоров'я – реакцій спокійної активації, що свідчить про мобілізацію організму та підвищення його адаптаційних можливостей. Реакція активації, як спокійної, і підвищеної найбільш значно підвищують неспецифічну резистентність організму, і є найсприятливішою реакцією на подразники середньої сили. Реакція спокійної активації свідчить про недостатню

мобілізацію резервних можливостей організму. При реакції тренування активність захисних систем організму не підвищується, а чутливість до подразників знижується і вони стають для організму пороговими. При реакції підвищеної активації резистентність організму зростає швидко та значно за рахунок термінової активації захисних систем. Аналіз успішності показав, що після корекції середній показник підвищився у студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я – на 10%, нижчим за середній – на 15%, середнім – на 20%, порівняно з навчальним семестром. Комплексна корекційна робота підвищила адаптаційний потенціал організму студентів. Збільшилася кількість студентів з помірною тривожністю, ваготонією та задовільною адаптацією, покращилася успішність. Після комплексної корекційної роботи у студентів із проявами дезадаптації відбувся перерозподіл типів адаптаційних реакцій.

Висновки до розділу 3

Таким чином, з першого до випускного курсу необхідне динамічне спостереження та супровід студентів з елементами корекції, що особливо мають ризики розвитку дезадаптації та складності з професійним вибором в цілому, засноване на індивідуальному підході. Студенти-старшокурсники, які добре встигають, успішно формують професійні компетенції можуть виступати в ролі волонтерів (т'юторів) для студентів молодших курсів, що особливо мають труднощі у міжособистісному спілкуванні. Принцип «рівний – рівному» у такому разі має особливу дієвість, оскільки старшокурсники мають недавній досвід успішної адаптації, яким можуть поділитися. Для активних студентів таке спілкування – дієва практика та розвиток професійних навичок, емоційного інтелекту, який є ключем до успішної взаємодії з іншими людьми. Сучасний випускник ЗВО, який впорався з програмою, має всі необхідні якості (самоконтроль, самопізнання, емпатію, соціальні навички, що дозволяють йому

комфортно почуватися в суспільстві), що говорять про високий рівень емоційного інтелекту, отже, його адаптаційні стратегії були досить ефективними протягом періоду навчання у вищій школі. Тож системність, наступність, координованість дій педагогів, психологів, волонтерів (т'юторів) становитиме основу профілактики дезадаптації першокурсників з подальшим моніторингом студентів, які мають фактори ризику.

ВИСНОВКИ

1. Перехід випускника середньої освітньої ланки до системи вищої освіти є вирішальним періодом його особистісного, і надалі, професійного становлення першокурсника. У даний період частина студентів починає жити самостійно, коли, крім побутових та матеріальних труднощів, з якими може зіштовхнутися студент-першокурсник, можлива поява проблем, що супроводжують процеси налагодження нових соціальних зв'язків, особистісних відносин. А тому ефективну, успішну адаптацію студента-першокурсника до життя в освітньому середовищі ЗВО можна охарактеризувати як фундамент подальшого саморозвитку студента як майбутнього фахівця-професіонала. Саме цим визначається практичний та дослідницький інтерес до вивчення суперечливих та різноманітних проблем можливої дезадаптації першокурсників після вступу до ЗВО. Вступ до університету безсумнівно позначається на самопочутті студентів-першокурсників, їх впевненості у своїх особистих якостях, внутрішніх ресурсах та комфорті, саме того, що ми називаємо адаптацією. І одним із головних завдань педагогів є зрозуміти та допомогти першокурснику в цей момент успішно адаптуватися до нового соціального середовища, а також подолати можливу дезадаптацію, котра може виникнути в перші місяці навчання у ЗВО.

2. Адаптацію особистості першокурсника до нового освітнього процесу та нового освітнього середовища можна уявити, як тривалий, важкий і досить болісний процес. Це зумовлено тим, що молодим людям при вступі до вищого навчального закладу необхідно відмовлятися від звичних ситуацій спілкування, змінювати оточення, часто відриватися від сім'ї та починати самостійне життя. У цей період важливе оточення, в якому знаходиться першокурсник. Зважаючи на той факт, що в одній навчальній групі розпочинають своє навчання молоді люди з різних сімей, різного соціального рівня, це можуть бути сільські та міські

жителі, мешканці різних регіонів України, біженці з окупованих і внутрішні переселенці з прифронтових територій, необхідно розуміти, що адаптаційний процес у кожного протікатиме по-різному, займе різну кількість часу.

3. Полярним адаптації і сутнісно деструктивним є процес дезадаптації особистості. Дезадаптація – це стан, при якому індивід або група не можуть адекватно чи ефективно адаптуватися до зміни середовища або нових умов. Це може означати, що певні стратегії або реакції, які раніше були прийнятними чи корисними, тепер стають некорисними або шкідливими для індивіда чи групи. Дезадаптація може мати різні форми і проявлятися у різних сферах життя. Дезадаптивними можна називати такий хід інтерпсихічних процесів і поведінки людини, який призводить не до вирішення проблемної ситуації, а до її поглиблення, до посилення труднощів і тих неприємних переживань, які вона викликає, що може призвести до психічних негараздів. Дезадаптація може мати патологічний і непатологічний характер. В якості прикладів непатологічної дезадаптації можна навести відхилення в поведінці і переживаннях суб'єкта, котрі пов'язані із недостатньою соціалізацією, соціально-неприйнятними установками особистості, різкою зміною умов існування, розривом значущих інтерперсональних зв'язків і відносин й ін. Часто конфлікти, дезадаптаційні стани стають причиною суїцидальної поведінки людини. В одному випадку конфлікт є останньою краплею і посилює дезадаптацію, переводячи її в суїцидальну фазу; в іншому – конфлікт сам породжує процес дезадаптації, смисловий зміст якого відрізняється неприйняттям суб'єктивно нестерпною ситуації і при досить високому рівні загострення і значущості для особистості протистояння дезадаптаційного стану може спровокувати суїцидальну поведінку молодої людини.

4. Внаслідок дезадаптації у нових студентів знижується рівень навчальної мотивації, з'являються психологічні проблеми, погіршуються стосунки з однолітками та викладачами. Провідною із причин дезадаптації першокурсників є особливості навчального процесу. У більшості випадків це стосується

особливостей методики викладання, яка часто відрізняється від традиційного механізму навчання в школі. Наприклад, в системі дуального навчання часто використовуються практичні заняття, на яких студенти тісно взаємодіють зі своїми товаришами по групі, а також на це може вплинути непередбачуваний і плинний графік занять. Також першокурсникам важко зрозуміти формат оцінювання, який відрізняється від того, до якого вони звикли на шкільних іспитах та контрольних роботах.

5. Означуючи проблему дезадаптації першокурсників, ми говоримо про проблему змін зовнішніх та внутрішніх умов соціалізації. Соціалізація поєднує як соціально-контрольовані процеси цілеспрямованого впливу на особистість (виховання), так і стихійні, спонтанні процеси, що впливають її формування. Процес соціалізації не зводиться до безпосередньої взаємодії індивідів, а гармонійно поєднує всю сукупність суспільних відносин, аж до найглибших і опосередкованих. Тому соціалізація тим успішніша, чим активніша участь індивіда у творчо-перетворювальній діяльності спільноти, в ході якої долаються і застарілі норми, звичаї та звички. Ступінь і рівні соціальної адаптації підпорядковані наступній логіці: пілотажний, поверхневий рівень дослідження адаптивності особистості покаже характер прийняття норм, ціннісні відмінності, нормативні та каузальні розбіжності (тобто проблематику, що пов'язана із процесами соціалізації), глибинний, якісний рівень дослідження – котрий дає уявлення про сумісність чи несумісність поведінки та сприйняття на рівні особистісних цінностей, мотивацій та сприйняття норм (тобто проблематику реадаптаційних процесів).

6. Для успішної адаптації першокурсників необхідно розробити систему дієвих заходів, яка враховує їх потреби та особливості процесу навчання у конкретній навчальній організації. Один з основних методів вирішення проблеми дезадаптації – розробка та впровадження адаптаційних програм та заходів. Ці програми та заходи можуть бути спрямовані на допомогу студентам в адаптації до нового середовища навчання, покращення їх академічних та

соціальних навичок, розвиток особистості тощо. Деадаптація першокурсників є серйозною проблемою, яка може негативно вплинути на їхній навчальний процес та загальний добробут, аж до появи психічних проблем. Однією з головних причин деадаптації є нестача інформації про вимоги та правила навчального закладу, а також складність переходу від шкільного життя до нового навчального середовища. Для ефективної боротьби з деадаптацією першокурсників необхідно створювати систему заходів, спрямованих на підвищення їхньої адаптаційної здатності та зниження рівня стресу. Важливо проводити періодичні заходи для знайомства з викладачами, визначення навчальних вимог та ознайомлення з навчальними приміщеннями. Всебічна підтримка з боку студентського колективу та професійні педагоги і інші фахівці є ключовими чинниками успішної адаптації студентів до навчального процесу. З урахуванням постійно змінного соціально-економічного та технологічного оточення, проблема деадаптації першокурсників зберігає свою актуальність. У майбутньому необхідно проводити більш глибокі дослідження цієї проблеми, розробляти платформи дистанційного навчання та навчати викладачів з метою підвищення їх ефективності та якості навчання. Крім того, важливо продовжувати створювати умови для участі студентів у житті навчального закладу та формування єдиної студентської спільноти. Таким чином, для успішної адаптації першокурсників необхідно постійно розвивати нові методи та стратегії, а також – враховувати індивідуальні психологічні особливості кожного студента.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Соціальна адаптація першокурсників: навчальна програма тренінгових занять. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2014. 84 с.
2. Байбекова Л.О. Педагогічні основи адаптації студентів молодших курсів до подальшого навчання у ВНЗ. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 1 до Вип. 31, Том VI (48) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ: Гнозис, 2013. С. 148-154.
3. Безпалько О. В. Культура життєвого самовизначення : інтегративний курс для учнів загальноосвіт. навч. закл. : метод. посіб. : в 3 ч. К. : Златограф, 2003. Ч. 2. Середня школа. 536 с.
4. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
5. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 1. С. 234–242.
6. Бохонкова Ю. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації. *Соціальна психологія*. 2005. № 2. С. 3-36.
7. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні приклади і проблеми психології*. 2013. № 3(32). С.54-60.
8. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – С. 8-35.
9. Варій М.Й. Психологія: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури. 2007. 288 с.

10. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2011. 112 с.
11. Все про адаптацію: Спецвипуск. Київ: Благод. фонд «Перше вересня», 2004. 120 с.
12. Головаха Є.І., Паніна Н.В. Психологія людського порозуміння. К.: Політвидав України, 1989. 189 с.
13. Гейхман Л.К. Формування готовності студентів до діалогічного спілкування. Одеса: Астропринт, 2021. 124 с.
14. Горемикіна Ю.В. Інноваційні практики соціальної роботи з вразливими групами населення в Україні. *Соціальна інновації*. 2020. №3. С. 91-113.
15. Горпинич О.В. Соціальна робота як фактор формування громадянського суспільства: Автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.03. К.: Ін-т вищої освіти АПН України, 2005. 18 с.
16. Демида К.Є. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації особистості пов'язані з навчанням у ЗВО. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Фенікс, 2014. Т. 11. Вип. 9. С. 307-318.
17. Денисюк О. М. Вчимося жити самостійно : навч.-метод. посіб. для роботи з учнями випускних класів інтернатних закладів. К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. 230 с.
18. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2004. 352 с.
19. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2009. 391 с.
20. Заїка Н. Супровід новачків: організовуємо роботу. *Практичний психолог*. 2018. №5. С. 4-7.
21. Зверева І. Д. Соціально-педагогічна робота з дітьми і молоддю в Україні: теорія і практика: монографія. К., 1998. 333 с.

22. Зимівець Н.В. Культура життєвого самовизначення : інтегративний курс для учнів загальноосвіт. навч. закл. : метод. посіб. : в 3 ч.. К. : Златограф, 2004. Ч. 3. Старша школа. 347 с.
23. Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2. Частина II. С. 16–28.
24. Ковальова А. І. Соціалізація: норма і відхилення. К.: Ін-т Молоді, 1996.
25. Кокун О. М. Психофізіологія : навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
26. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості К.: Радянська школа, 1989. 608 с.
27. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посібник. Суми : «Університетська книга», 2006. 384 с.
28. Кузьменко Т. Соціологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 320 с.
29. Кутіщенко В.П. Вікова та педагогічна психологія: курс лекцій. К.: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
30. Литвинова Л.В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів першокурсників: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07, Київ, 2004. 17 с.
31. М'ясоїд П.А. Психологічне пізнання : історія, логіка, психологія. Київ: Либідь, 2016. 560 с.
32. Маковецька Н. В. Увага – адаптація. *Дошкільне виховання*. 2001. №12. С. 10-14.
33. Мельник І.К. Маніпулювання особистістю: організація, способи та технології інформаційно-психологічного впливу. Чернівці, 2012. 288 с.

34. Новий тлумачний словник української мови: В 4-х томах / укл. В. Яременко, О. Сліпушко. Київ: Аконіт, 2004.
35. Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелєва та ін.: підручник. К.: Либідь, 2003. 536 с.
36. Пальчевський С.С. Соціальна педагогіка: навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 560 с.
37. Попов В.Г. Соціально-психологічна адаптація студентів першокурсників. *Вісник наукових досліджень: актуальні регіональні проблеми економіки, права, управління і соціальної сфери*. 2007. №7. С.123- 127.
38. Прокопенко І.Ф., Євдокімов В.І. Педагогічні технології: навч. посіб. Вид. 2-е. Харків: Колегіум, 2006. 218 с.
39. Психіка. Здоров'я. Психологіс: Енциклопедія практичної психології. URL: <http://psychologis.com.ua/-1-399.htm> Дата звернення: 23.08.2023.
40. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О.М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
41. Ревасевич І. Психологічні інваріанти особистісної адаптованості школярів у системі модульно-розвивального навчання. *Психологія і суспільство*. 2007. № 1. С. 109-127.
42. Ревасевич І. С. Психологічна структура і динаміка особистісної адаптованості учнів загальноосвітніх шкіл: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Тернопільський держ. економічний університет. Тернопіль, 2007. 234 с
43. Романець В.А. Історія психології XIX – початок XX століття: навч. посіб. / Київ: Либідь, 2006. 830 с.
44. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
45. Сергєєнкова О.П. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 2012. 376 с.

46. Сергєєнкова О.П. Вибір стратегії розвитку професійної індивідуальності : Психодіагностика у професії : навч. посіб./ О. П. Сергєєнкова. К.: Наук. світ, 2004. 86 с.
47. Сергєєнкова О. П. Самопізнання : навч. посіб. К.: Вид. центр КНЛУ, 2003. 184 с.
48. Сергєєнкова О.П. Вікова психологія : навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2012. 346 с.
49. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.
50. Скрипченко О.В. Довідник з педагогіки і психології. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова 2000. 216 с.
51. Соціальна педагогіка: підручник / за редакцією А.Й. Капської. 2-е вид., перероб. та доп. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 256
52. Соціальна робота: актуальні питання теорії та практики: навч.-метод. посіб. / кер. авт. кол. А.Й. Капська. К.: ДІ ПСМ, 2005. 234 с.
53. Соціальна робота: технологічний аспект: навчальний посібник / За ред. проф. А. Й. Капської. К.: Центр навчальної літератури, 2004. 352 с.
54. Столяренко О.Б. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
55. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. К. : Главник, 2007. 120 с.
56. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
57. Фурман А. В., Дубно А. В. Психодіагностична компетентність соціального працівника: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 102 с.
58. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2013. – 197 с.

59. Харченко А. С. Психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я сучасних підлітків. *Психологія і особистість*. 2017. № 1. С. 174-182.
60. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
61. Швед О.М. Вплив комунікативних особливостей студентів на ефективність навчання у вищому навчальному закладі.: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2004. 20 с. 51.
62. Шиделко А.В. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів, 2016. №2 С. 151-159. 52.
63. Юшина О. Супровід процесу адаптації студентів першокурсників. *Психолог*. 2009. №22-23. 2009. С.57-60. 53.
64. Cassaretto M., Vilela P., Dóvila M., Póramo M. F., Rodríguez M. S. Validation of the Spanish version of the student adaptation to college questionnaire (SACQ-50) with Peruvian students. *Journal of American College Health*. 2022. P. 1-5. 54.
65. Chemers M. M., Li-tze Hu, Ben F. Academic Self-Efficacy and First Year College Student. Performance and Adjustment. *Journal of Educational Psychology*. 2001. Vol. 93. P. 55-64.
66. Costello E.J., Foley D.L., 10-year research update review: the epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: II. Developmental epidemiology. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2006; 45: 8-25.
67. Gazelle H. Anxious solitude across contexts: girls' interactions with familiar and unfamiliar peers. *Child Dev*. 2005. 76, 227-246.
68. Gerasimova N. Students 'adaptation to learning as a psychological problem / N. Gerasimova, I. Gerasymova, S. Dmytryuk // Social capital: vectors of development of behavioral economics : collective monograph / Editor Mariana Petrova. – Veliko Tarnovo, Bulgaria : ACCESS Press Publishing House, 2021. – P. 161-170.

69. Gest S. D., Rodkin P. C. Teaching practices and elementary classroom peer ecologies *J. Appl. Dev. Psychol.* 2011. 32, 288-296.
70. Hughes J. N. Teacher-student support, effortful engagement, and achievement: a 3-year longitudinal study. *J. Educ. Psychol.* 2008. 100, 1-14.
71. Mann J.J., Waternaux C., Malone K. Toward a clinical model of suicidal behaviour in psychiatric patients. *Am. J. Psychiatry.* 1999. Vol. 156. P. 181-189.
72. Nicosia N. Parental Deployment, Adolescent Academic and Social-Behavioral Maladjustment, and Parental Psychological Well-being in Military Families. *Public Health Reports.* 2016. Vol. 132, Issue 1, pp. 93-105.
73. Sevinc S., Gizir C. A. Factors Negatively Affecting University Adjustment from the Views of First-Year University Students. The Case of Mersin University. *Educational Sciences: Theory and Practice.* 2014. 14(4). P. 1301-1308.