

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ТИМОЩУК МИКОЛА ВОЛОДИМИРОВИЧ

Допускається до захисту
завідувач кафедри психології, д-р екон. наук,
канд. психол наук,
професор

_____ В. А. Оверчук
« ____ » _____ 2022 р.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО УМОВ НАВЧАННЯ

Спеціальність 053 Психологія
Магістерська робота

Науковий керівник:
Ю. В. Кушнір,
доцент кафедри психології
к. пед. н., доцент

(підпис)

Оцінка _____ / _____ / _____

(бали за шкалою ЄКТС / за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

(підпис)

Вінниця 2022

АНОТАЦІЯ

Тимощук М. В. Особливості соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022.

У роботі проведено дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання. Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично проаналізувати психологічні особливості здобувачів вищої освіти до умов навчання у ЗВО.

У роботі проаналізовано вітчизняну та зарубіжну наукову літературу щодо феномену соціально-психологічної адаптації студентів. Досліджено детермінанти, які впливають на успішність адаптації першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти.

Емпіричне дослідження адаптивності здобувачів вищої освіти першого курсу до навчання у закладах вищої освіти дало змогу зробити висновки про достатньо низький адаптивний рівень.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, адаптація, соціально-психологічна адаптація, фактори адаптації, особливості адаптації.

Tymoshchuk M. Peculiarities of social and psychological adaptation of higher education students to learning conditions. Specialty 053 «Psychology», Programme Psychological Rehabilitation. Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2021.

The research work presents research of the peculiarities of social and psychological adaptation of higher education students to learning conditions. The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically analyze the psychological characteristics of higher education applicants to the conditions of study in higher education institutions.

The work analyzes domestic and foreign scientific literature on the phenomenon of social and psychological adaptation of students. The main problems and factors influencing the successful adaptation of first-year students to the conditions of study at a higher education institution were investigated.

An empirical study of the adaptability of first-year higher education students to study in higher education institutions allows us to draw the conclusions that they have a relatively low level of adaptability.

Key words: applicants for higher education, adaptation, social and psychological adaptation, factors of adaptation, features of adaptation.



ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО УМОВ НАВЧАННЯ.....	10
1.1 Суть і характеристика поняття адаптації в психологічній науковій думці.....	10
1.2 Фактори успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти.....	15
1.3 Особливості соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання.....	21
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО УМОВ НАВЧАННЯ	31
2.1 Методологічні засади та побудова вибірки для дослідження.....	31
2.2 Загальна характеристика психодіагностичного інструментарію.....	33
Висновки до розділу 2	35
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО УМОВ НАВЧАННЯ	36
3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання	36
3.2 Опис тренінгової програми для покращення перебігу процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої	42

освіти до умов навчання

3.3. Рекомендації щодо покращення адаптації здобувачів до

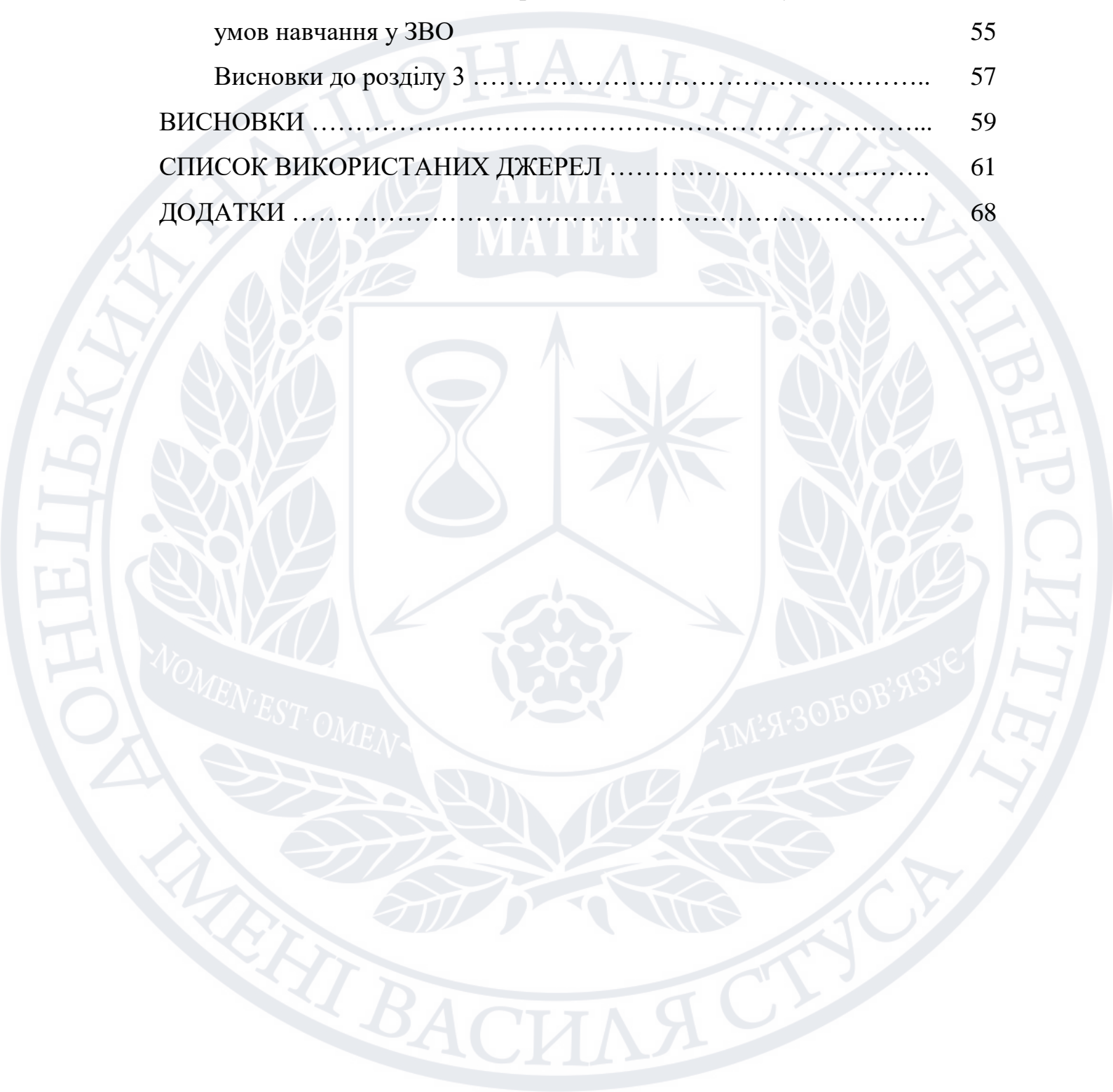
умов навчання у ЗВО 55

Висновки до розділу 3 57

ВИСНОВКИ 59

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 61

ДОДАТКИ 68



ВСТУП

Актуальність теми. Адаптація особистості є необхідним процесом перетворення індивіда як повноправного, активного члена соціальної групи. Відносна завершеність процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання, групи, колективу є основною передумовою її нормального функціонування в сучасному соціумі.

Вважається, що період навчання в закладі вищої освіти (ЗВО) є одним з найголовніших періодів в життєдіяльності сучасної людини, її становлення як кваліфікованого професійного фахівця в майбутньому. Реалії сьогодення є динамічними і постійно мінливими. Нові навчальні програми, дисципліни, нові форми навчальної діяльності, зовнішні чинники глобального характеру (пандемії, збройні конфлікти) створюють додаткові труднощі в процесі адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання в ЗВО. Ключовим питанням є саме адаптація студентів першого року навчання, адже саме в періоді першого курсу студенти знайомляться з новим середовищем, формують відповідні соціальні зв'язки, засвоюють правила навчальної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні існують наукові розвідки в Україні, зокрема наукові дослідження В. І. Гордієнко, В. М. Духневич, А. Ц. Ердінєєва, І. Іваненко, Н. Л. Коломінського, Г. П. Левківської, Г. П. Медведєва, Л. А. Найдьонової, Л. Л. Петльової, С. І. Сільверстова, В. Є. Сорочинської, О. О. Стягунової, В. П. Шпак, Ю. О. Юсипук і закордоном (Е. Еріксон, Д. Клаузен, З. Фройд та ін.).

У сучасній психологічній науці проблемі соціально-психологічної адаптації особистості присвячено значну кількість досліджень: Г. М. Андрєєвої, Г. О. Балла, Ф. Б. Березіна, О. І. Власової, В. П. Казаначєєва, І. К. Кряжевої, С. М. Максимець, І. М. Матющенко, А. А. Налчаджяна, С. І. Розума, О. Г. Солодухової, Л. Д. Столяренко.

Вища школа має специфічні засоби і ресурси впливу на особистість, які досить детально описані в науковій літературі, проте питання соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання залишається не достатньо дослідженою.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти до умов навчання.

Предметом дослідження є особливості, умови та чинники соціально-психологічної адаптації студентів першого року навчання до умов навчання у ЗВО.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично проаналізувати психологічні особливості здобувачів вищої освіти до умов навчання у ЗВО.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні засади соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти;
- вивчити компоненти та механізми соціально психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання;
- дослідити детермінанти, які впливають на успішність адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО;
- розробити тренінг та рекомендації направлені на покращення адаптації здобувачів першого року навчання.

Гіпотеза. В ході дослідження була висунута наступна гіпотеза: більшість студентів першого року навчання мають низький рівень соціально-психологічної адаптації до умов навчання, що супроводжується високим рівнем тривожності і низьким рівнем комунікативного контролю.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано наступні методи:

- теоретичні: аналіз науково-дослідницьких джерел, узагальнення та систематизація наукових даних для з'ясування понятійно-термінологічного

поля соціальної адаптації першокурсників та її теоретико-методологічної бази;

- емпіричні: тестування, опитувальний метод;
- методи обробки та інтерпретації емпіричних даних кількісний та якісний аналіз, описова статистика, графічне представлення.

У емпіричному дослідженні брали участь здобувачі освітнього ступеня бакалаври першого року навчання факультету психології, філології та іноземних мов Донецького національного університету імені Василя Стуса. У дослідженні прийняло участь 43 здобувача.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що у кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично проаналізовано психологічні особливості здобувачів вищої освіти до умов навчання у ЗВО. На основі результатів емпіричного дослідження сформульовано практичні рекомендації для здобувачів і викладачів.

Практичне значення полягає в можливості використання результатів щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптації першокурсників, отриманих емпіричним шляхом, практикуючими психологами, соціальними працівниками у процесі проведення психопрофілактичної, консультативної, психокорекційної роботи щодо покращення показників адаптованості таких здобувачів вищої освіти в умовах освітнього середовища ЗВО.

Апробація дослідження здійснена на III Міжнародній науковій конференції «Наукові тренди постіндустріального суспільства» (м. Дніпро, 21 жовтня 2022 р.) та у Віснику студентського наукового товариства Донецького національного університету імені Василя Стуса. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2022. Вип. 14. Т. 2.

Основні положення дослідження викладено у таких публікаціях автора: «Адаптація студентів-першокурсників до навчання у ЗВО: теоретичний аспект», «Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел – 62 найменування, додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 105 сторінок, основний зміст викладено на 60 сторінках. Магістерська робота містить 4 таблиці, 9 рисунків.



РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО УМОВ НАВЧАННЯ

1.1 Суть і характеристика поняття адаптації в психологічній науковій думці

Поняття «адаптації» є одним з фундаментальних понять сучасної психологічної науки, бо її рівень і особливості значним чином детермінують ефективність як навчальної так і професійної діяльності. Термін походить від латиського «adaptatio», що означало «пристосовую», «змінюю». Загальновідомо, що аналізований термін вперше був використаний в науковому дискурсі німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 р. для характеристики явища пристосування органів чуття (зору, слуху тощо) до впливу відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності [44, с. 135].

Аналізуючи базове поняття нашої кваліфікаційної роботи, принагідно зазначимо, що проблема «адаптації» вважається основоположною міждисциплінарною проблемою, яка вивчається психологією, педагогікою, соціологією, фізіологією та іншими науками.

У науковій літературі адаптація є багатовимірним і багатоаспектним поняттям. Науковці по-різному тлумачать її залежно від аспектів, які вони розглядають, виділяючи біологічну, фізіологічну і психологічну адаптацію. На думку вчених, адаптацію слід розглядати як процес пристосування організму (фізіологічна адаптація) або особистості (психологічна адаптація) до зміни зовнішнього середовища. З точки зору біологічної науки, адаптація підвищує можливість організму пристосовуватися до умов навколишнього середовища: температури, вологості, атмосферного тиску тощо. З часом розуміння адаптації відійшло від еволюційного та біологічного бачення в сторону психології та соціології. Нині його все частіше використовують у психології та педагогіці, де вчені прагнуть повніше відобразити цілісність

людини в процесі соціалізації та професіоналізму та аналізі поведінки особистості в процесі навчання та виховання [27].

Багатовекторність досліджень проблеми «адаптації» спричинила формування різних підходів до вивчення цього питання. С. М. Кулик [30] здійснила їх аналіз, диференціювавши такі основні підходи, як біофізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікативний.

На переконання Ярослави Сікори, «такий міждисциплінарний розподіл не враховує особливості пристосування до умов освітнього процесу» [44, с. 136]. Тетяна Клибанівська слушно зауважує, що нині серед науковців не існує єдиного погляду на визначення «адаптації студентів до навчання» внаслідок її динамічного, поліаспектного та міжпредметного характеру, а переважна більшість дослідників описують її з точки зору кінцевого результату – адаптованості, тобто сформованих вмінь, навичок, реакцій, новоутворень [23]. Часто дослідниками явище адаптації розглядається як і умова, так і як прогрес.

Аналіз науково-педагогічної літератури демонструє, що адаптація до освітньої діяльності трактується як своєрідна інтегральна форма суб'єктної активності, яка є результатом виходу суб'єкта за межі об'єктивних вимог діяльності [7, с. 19]; як процес специфічної адаптивної діяльності, зумовлений змінами соціальної дійсності і спрямований на оптимізацію взаємодії особистості з оточуючим соціальним середовищем у відповідь на появу у ньому факторів, які відсутні в індивідуальному досвіді суб'єкта [34, с. 7]; як складна інтегративна професійно значуща підсистема підготовки фахівців, яка пришвидшує і підвищує рівень їхнього професійного розвитку та професіоналізму [10, с. 37].

Нам імпонує визначення О.М. Кокуна: «Адаптація – це процес, який зумовлений зміною в психофізіологічному стані людини під впливом дезадаптаційних факторів, що потребує одночасної та узгодженої взаємоспівдії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах» [24].

Схожість ключових понять у трактуванні адаптації до освітньої діяльності дослідники обґрунтовують таким чином. По-перше, базові механізми адаптивних процесів є фактично однотипними і передбачають формування взаємовідносин (суб'єкт-об'єктних або суб'єкт-суб'єктних) між людиною і середовищем, в яке вона потрапляє (біологічним, географічним, соціальним, освітнім). Пишучи про адаптацію до освітньої діяльності, науковці зазначають, що «для навчального процесу важливе розуміння адаптації як процесу активного входження в середовище, формування позиції його реального суб'єкта, свідомо і цілеспрямовано гармонізуючи процеси акомодатії (прийняття правил середовища) і асиміляції (перетворення середовища відповідно до власних потреб, пріоритетів розвитку)» [44, с. 137].

По-друге, адаптивні процеси у «чистому вигляді» практично не існують, коли йдеться про такі складні види діяльності як освітня або її складова – навчальна. Аналіз структури навчальної діяльності показує, що в її умовах актуалізуються процеси пристосування (стандарти, норми, правила, режим), гармонізації потреб (ринку праці, освітніх послуг, освітньої системи, особистісних особливостей, пріоритетів розвитку), інтеграції в систему, сформовану на основі інноваційних освітніх стандартів, наприклад, кредитно-модульну. Інтегрально в системі освітньої діяльності студента актуалізуються й гармонізуються фізіологічна, соціальна, психологічна та суто дидактична складові адаптації [8, с. 46-47].

Виділяють кілька (видів) форм адаптації. Одним з перших учених, хто це зробив, був С. Самигін [19, с. 18].

Науковці виокремлюють також такі форми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО [31]:

- формальна;
- соціально-психологічна (суспільна);
- дидактична.

Диференціюють інші види адаптації: соціальну, психологічну, соціально-психологічну, соціально-професійну, соціально-фахову [17, с. 34].

Маємо зауважити, що серед перерахованих видів адаптації дослідники вважають, що соціально-психологічна є найбільш значущою для студентів-першокурсників, аргументуючи тим, що саме від неї залежить ефективність і успішність навчання, розвиток особистості та професійна кар'єра згодом. У сучасній психологічній науці проблемі соціально-психологічної адаптації особистості присвячено значну кількість досліджень, де соціально-психологічна адаптація розглядається як досягнення динамічної рівноваги людини, що вперше входить у нове соціальне середовище [15].

Глибшим є розуміння соціально-психологічної адаптації як процесу пристосування людини до умов життєдіяльності в групі, тобто процес пристосування індивіда до групових норм і соціальної групи до окремого індивіда. При цьому виробляються зразки мислення й поведінки, які відображають систему цілей, цінностей і норм певного колективу, набуваються, закріплюються й розвиваються уміння і навички міжособистісного спілкування в цьому колективі. Успішна соціально-психологічна адаптація сприяє ефективній діяльності, розвитку колективу, особистісному зростанню людини, а також створенню сприятливих умов для самоствердження та самоактуалізації особистості.

Дослідник В. Казміренко [22, с. 76-78] зазначає, що соціально-психологічна адаптація студентів у середовищі ЗВО складається з:

- 1) професійно-фахової адаптації, що зумовлює пристосування до змісту, умов та самостійної організації навчальної діяльності, формування навичок та спрямувань у навчальній і науковій роботі;

- 2) активного чи пасивного пристосування особистості до оточення, побудова стосунків і взаємин у студентських групах, формування стилю особистісної поведінки;

- 3) соціально-фахову адаптацію як прийняття суспільних вимог до майбутньої професійної діяльності.

Л.М. Яворовська [40] висловила, на нашу думку, цікаву точку зору на проблему соціально-психологічної адаптації студентів, дослідницею виділено три форми адаптації студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти: формальна адаптація, соціальна адаптація, дидактична адаптація.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дав змогу виділити такі елементи соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти у середовищі ЗВО:

- професійно-фахову адаптацію, під час якої першокурсники ознайомлюються зі змістом та перспективами обраної ними професії, пристосовуються до умов, змісту, характеру та організації навчального процесу, формують навички самостійності в навчальній діяльності та науковій роботі [22, с. 77];
- соціальну адаптацію, яка охоплює активне чи пасивне пристосування особистості до нового оточення, нового колективу та його традицій, побудову міжособистісних стосунків і взаємин у студентських групах та налагодження доброзичливих відносин із одногрупниками, формування власного стилю поведінки [22, с. 77], адаптацію до морального та культурного середовища ЗВО;
- соціально-фахову адаптацію, тобто прийняття здобувачем вищої освіти суспільних вимог до професійної діяльності [22, с. 77], а також формування нового ставлення до майбутньої професії [49, с. 32];
- психологічний аспект адаптації, що складається із руйнування раніше вироблених установок, навичок, ціннісних орієнтацій та звичок, характерних для учнів середньої школи; змін динамічного стереотипу та емоційних переживань, зумовлених новими умовами [22, с. 77];
- організаційну адаптацію, що передбачає вивчення організаційної структури і вимог ЗВО, ознайомлення з новими нормами навчальної роботи,

оцінюванням, формами самостійної роботи, а також відповідну зміну своєї організаційної поведінки [49, с. 32].

Отже, узагальнюючи різноманітні підходи до трактування поняття «адаптація», під адаптацією ми розуміємо процес взаємодії середовища і особистості, який відбувається на різних рівнях (біологічному, психологічному, соціальному) та забезпечує стійке і цілеспрямоване реагування на змінювані умови середовища. Адаптацію здобувачів вищої освіти до навчання розглядатимемо як цілісний системний процес «здобувач – викладач – середовище», що визначає ступінь включення студентів в освітній процес, важливим фактором якого є електронне освітнє середовище.

Погоджуємося із думкою Катерини Демиди, яка визначає соціально-психологічну адаптацію студентської молоді як процес оптимальної відповідності особистості та професійного і навчального середовища, що дає змогу задовольнити актуальні потреби, формувати особистісні та суспільно-значущі наміри [15, с. 33]. Основна мета при цьому полягає у збереженні стану як фізичного так і соціального благополуччя особистості, у забезпеченні відповідності психічної діяльності та активності з вимогами навчального оточення у ЗВО.

1.2 Фактори успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти

Визначення факторів та чинників успішної соціально-психологічної адаптації є важливою проблемою сучасних наукових досліджень. На слушну думку Л.В. Зданевич, вступ до навчального закладу у значної частини студентів супроводжується дезадаптацією, відсутністю референтної групи, підвищеними вимогами з боку професорсько-викладацького складу, напруженістю та жорстким режимом навчання, збільшенням обсягу самостійної роботи і самовідповідальності загалом. Постійне вирішення

проблем адаптації потребує від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей для успішного входження в нове оточення, внутрішньої самоорганізації, вміння розподілити час і сили в навчальному режимі, а також стимулює роботу з виявлення й усвідомлення життєвих цінностей, уточнення перспективних планів [18].

Науковцями визначено фактори, які умовно можна розділити на зовнішні та внутрішні, які сприяють успішній психологічній та педагогічній адаптації студентів-першокурсників в освітньому процесі вищої школи. Зовнішні фактори включають пристосування особистості до об'єктивних ситуацій, з якими можна зіткнутися тільки в вищому навчальному закладі, та внутрішні, спрямовані на вирішення конфліктів особистості, а також пов'язаних з цим проблем. Ці фактори умовно поділяються на три блоки: соціологічний (вік, соціальне походження, тип довузівської освіти студента), педагогічний (організація середовища, матеріально-технічна база установи, рівень педагогічної майстерності викладацького складу) та психологічний блок, який містить індивідуально та соціально-психологічні фактори (інтелектуальні можливості, спрямованість, мотивація навчання, особистісний адаптаційний потенціал). За даними українських і зарубіжних досліджень, проблеми, з якими стикаються першокурсники в когнітивній, психологічній і ціннісно-мотиваційній сферах адаптації до навчального процесу, виражаються в труднощах встановлення міжособистісних контактів, слабкій мотивації до навчання, низькій нормативній поведінці, відмові виконувати навчальні вимоги та погане відвідування. Такі студенти особливо піддаються стресовому впливу екзаменаційних сесій, що призводить до підвищення рівня тривожності, емоційної нестабільності, імпульсивності, дратівливості, низької толерантності до фрустрації. Головне завдання освітнього процесу у закладі вищої освіти на початковому етапі навчання - це адаптація та створення сприятливого клімату для студентів перших курсів [4].

Активна адаптація сприяє успішній соціалізації студента в навчальному закладі в загальному. Першокурсник активно приймає норми, цінності нового для себе соціального середовища, але й застосовує їх у своїй діяльності, будує відносини з людьми на їх основі. Часто студент першого курсу формує нову мету – максимально реалізуватися в новому середовищі як особистість, що сприяє його швидкій адаптації до вищого навчального закладу та освітнього процесу.

Вітчизняні та зарубіжні вчені переконані, що сукупність багатьох факторів визначає готовність студента до навчання. Науковці вважають академічну, соціальну, особистісно-емоційну та інституційну адаптацію студентів першого курсу університету основними факторами, які негативно впливають на навчання [57].

James D.A. Parker, Laura J. Summerfeldt зазначають, що першокурсники стикаються з цілою низкою нових особистісних і міжособистісних проблем на етапі переходу зі старшої школи до університету. На їхню думку це пов'язано з тим, що студентам необхідно не тільки формувати нові відносини у академічній групі, а й модифікувати існуючі відносини з батьками (наприклад, поступово ставати більш незалежними та самостійними). За дослідженнями James D.A. Parker важливими факторами, які впливають на успішність адаптації є високий рівень емоційного інтелекту та навички керування стресом [54].

Сучасна наукова спільнота також виділяє такі категорії факторів впливу, як сімейне походження, фактори, пов'язані зі студентом, соціальні фактори, економічні фактори, цілі студентів, інституційний досвід та інституційні фактори. Навчальний процес більшою чи меншою мірою пов'язаний з когнітивним стресом; це також може бути одним із факторів, що впливають на студентів першого курсу [56].

Результати аналізу наукової літератури (Л. Литвинової, І. Мушарапова, Т. Алексєєвої, Н. Кулеші, В. Казміренка) дозволили

виокремити нам фактори соціально-психологічної адаптації студентів до ЗВО, які умовно можна поділити соціальні й індивідуально-особистісні.

Соціальні фактори – це фактори пов’язані з родиною (матеріальне становище родини, соціально-економічне походження студента, взаємини в родині, нова дидактична ситуація, особистість викладача, спілкування в студентській групі). Індивідуально-особистісні чинники – це особливості темпераменту, психічне здоров’я, навчальна мотивація, професійний інтерес тощо [2; 29].

До соціальної групи факторів належить досить великий спектр явищ. Фактори, пов’язані з родиною: матеріальне становище родини; соціально-економічне походження студента; взаємини в родині.

Фактори, що впливають у системі ЗВО:

1. Нова дидактична ситуація (нові форми і методи навчальної роботи у вищій школі). Відомо, що методи навчання у ЗВО відрізняються від шкільних. У ЗВО система навчання характеризується великим обсягом матеріалу, самостійністю і відповідальністю студента. Перехід із середньої школи до ЗВО пов’язаний не тільки із зміною провідного типу діяльності, але і з більшим навантаженням.

2. Особистість викладача. Проведені дослідження показали, що значущою для студентів молодших курсів є така риса викладача, як уміння зрозуміти студента [60]. Необхідною умовою ефективної адаптації в процесі навчання є наявність зворотного зв’язку. Взаєморозуміння між студентом і викладачем розглядають як стан внутрішньої згоди, який має певні особливості, зумовлені характером і умовами навчальної діяльності.

Науковці диференціюють три рівні взаєморозуміння педагога і студента: високий (характеризується адекватною високою взаємною оцінкою ділових якостей і позитивним емоційним фоном спілкування), середній (симпатії й антипатії в спілкуванні виникають епізодично, мають тимчасовий характер і виявляються не зовсім яскраво) і низький

(характеризується нестачею емоційного й інтелектуального контактів, негативною взаємною оцінкою як ділових, так і загальнолюдських якостей) [55].

3. Спілкування в студентській групі. Р. Стасюк зазначає, що в студентській групі існують два види взаємин: офіційні, встановлення яких обумовлене раціональними мотивами, і неофіційні, де переважають емоційні стосунки. Саме неофіційні взаємини, на думку дослідника, є в студентському віці найбільш значущими [47].

До індивідуально-психологічної групи Т. Алексєєва [2] віднесла: особливості темпераменту, нервово-психологічну напругу, психічне здоров'я, інтелектуальний розвиток, навчальну мотивацію та професійний інтерес.

1. Особливості темпераменту. Численними науковими дослідженнями встановлено, що різні індивідуально-типологічні риси корелюють одна з одною, тому можна говорити про тип темпераменту, що є індивідуальним формально-динамічним способом поведінки. Б. Рудов проаналізував взаємозв'язок особливостей нервової системи й академічної успішності. Вивчивши спрямованість і динаміку емоційного стану першокурсників, автор дійшов висновку що особи зі слабкою нервовою системою більш тривожні, невпевнені в собі, характеризуються заниженою самооцінкою, більшою спрямованістю на завдання і взаємні дії; особи із сильною нервовою системою характеризуються підвищеною самооцінкою, більшою спрямованістю на себе, впевненістю в собі, менш тривожні; у них переважає прагнення до особистого престижу, першості, до задоволення своїх домагань; у них відзначається більше випадків академзаборгованості порівняно зі студентами, що мають слабку нервову систему [43].

2. Нервово-психічна напруга впливає на ефективність діяльності і збереження нервово-психічного здоров'я людини [28, с.48].

3. Психічне здоров'я. Досліджуючи показники психічного американських студентів, науковці виявили відносно універсальну закономірність: чим сильніше людина орієнтована на внутрішні прагнення на протигагу зовнішнім, тим кращі в неї показники психічного здоров'я [55].

4. Інтелектуальний розвиток. Т. Алексеева зазначає, що у студентів із високим рівнем інтелекту процес адаптації протікає важче порівняно зі студентами, що мають середній і низький інтелект. У них відзначаються труднощі, пов'язані із самоорганізацією, емоційна нестабільність, частіше спостерігається виникнення дидактичного бар'єру і зрив адаптації [1].

5. Навчальна мотивація. На думку дослідників, «у процесі адаптації до ЗВО відбувається не просте пристосування старої структури навчальних мотивів і системи цілей до нових вимог, а їхня корінна перебудова. Як показав аналіз, структура цілей у початковий період адаптації дестабілізована, що виявляється у відсутності концентрації цілей, у появі безлічі невизначених цілей та у не розробленості окремих загальних цілей. У процесі перебудови знаходиться і структура мотивів. Широкі соціальні, пізнавальні і професійні мотиви, що виявляються у переважної більшості студентів, найчастіше знаходяться в латентному стані, ще не перетворилися в реально діючі» [28, с. 192].

6. Професійний інтерес. В. Солдатенко трактує професійний інтерес як емоційно-забарвлену систему відношень, стійких ознак, що відображають ставлення людини до сфери професійної діяльності, потребу в оволодінні нею, бажання самореалізуватись у ній [45, с. 48].

Отже, важливими факторами успішної адаптації здобувачів вищої освіти, поряд з оптимізацією умов, в яких відбувається цей процес, є наявність комплексу необхідних особистісних якостей та навичок студента, високий рівень його мотивації, позитивне ставлення до навчання та майбутньої професії, відповідна структура ціннісних орієнтацій.

1.3 Особливості соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання

Навчання в закладі вищої освіти є одним з найбільш важливих етапів життя. Зустріч з новими умовами, новим соціальним середовищем, формами комунікації вимагає від індивіда активної психологічної адаптації. Проблема психологічної адаптації має місце на всіх рівнях освіти. Незважаючи на наявні відмінності у змістовному, цільовому та процесуальному компонентах, процес психологічної адаптації на кожному освітньому рівні характеризується наявністю як специфічних, так і загальних компонентів.

Враховуючи багатфакторність адаптації студентів у новому середовищі ЗВО, варто зазначити роль педагогічного управління даним процесом. Наразі недостатньо розроблено питання супроводу студентів при вирішенні проблем міжособистісного спілкування, проблем побутового характеру, проблем особистісних трансформацій. Аналізу труднощів адаптації у ЗВО присвячені численні роботи, що позначають коло проблем, які студенти часто не можуть вирішити самостійно. Однак у цих роботах фактично немає переконливих відповідей на питання, як допомогти студентам у подоланні адаптаційних бар'єрів.

Зменшення адаптаційного бар'єру може бути досягнуто такими способами: вивчення особистісних особливостей студентів першого курсу, виявлення труднощів періоду адаптації першокурсників та особливостей включення їх у студентське життя, - обробка отриманих даних (аналіз та узагальнення), проведення різноманітних заходів, спрямованих на допомогу першокурсникам в усвідомленні труднощів періоду адаптації, освоєння способів їх подолання та розвиток навичок конструктивного спілкування.

Збільшення адаптаційного потенціалу особистості може бути досягнуто шляхом оволодіння студентом навичками самовиховання та саморозвитку. Самовиховання – це керований особистістю саморозвиток.

Принагідно зазначимо, що самовиховання та саморозвиток не є тотожними процесами. Саморозвиток – процес об'єктивний, не залежить від розуму і волі людини. Самовиховання – процес зміни людиною самої себе під впливом свідомості та волі. Саморозвиток – первинний. Ефективність самовиховання, як і будь-якої іншої діяльності, залежить від міри зацікавленості, мотивації, спрямованості на задоволення різноманітних матеріальних, соціальних та духовних потреб. Збільшення адаптаційного потенціалу студента-першокурсника дозволить в подальшому легше адаптуватися до обставин навчальної та професійної діяльності, зменшення стресових впливів на організм.

Варто зазначити, що період адаптації є індивідуальним і не має чітко виражених часових термінів. Залежно від індивідуальної активності особистості студента адаптивний процес може бути двох видів: активне адаптування; пасивне, конформне прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи. Активна адаптація сприяє успішній соціалізації студента в навчальному закладі в загальному. Першокурсник активно приймає норми, цінності нового для себе соціального середовища, але й застосовує їх у своїй діяльності, будує відносини з людьми на їх основі. Часто студент першого курсу формує нову мету – максимально реалізуватися в новому середовищі як особистість, що сприяє його швидкій адаптації до вищого навчального закладу та освітнього процесу.

Пасивна адаптація притаманна студентам, які сприймають норми нового соціального середовища, керуючись поглядом «Я такий як усі». Такі студенти обирають пасивні моделі поведінки, прагнення реалізуватися в новому для себе середовищі не є притаманним при даній формі адаптації, особисті цілі є простими та примітивними. Даний вид адаптації не є ефективним для нормальної соціалізації студента в подальшому, призводить до низького рівня сприйняття соціальних норм та правил, слабкою інтеграцією в соціальні групи спільно з одногрупниками [36].

У розрізі соціального аспекту адаптації студентів першого року навчання ключовим є рівень сприйняття та засвоєння особистістю норм та правил життя у новій соціальній групі, а також ступенем прийняття студента в даній соціальній групі. Важливим критеріями успішності процесу адаптації студента є знаходження свого місця та ролі в соціальній групі, задоволеність своїм статусом, наявністю стійких соціальних зв'язків з одногрупниками.

Вважаємо, процес адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти варто сприймати як цілісний комплекс психологічних, соціальних та педагогічних умов, що мають на меті ефективно соціалізувати та адаптувати студента в нових для нього умовах.

Психологічна адаптація студентів першого курсу – складне явище, пов'язане не тільки з перетворенням стереотипів поведінки, а й особистості. Для деяких цей процес протікає важко, про що свідчить відрахування студентів у початкові місяці навчання. За цим явищем часто стоїть недостатня пластичність адаптаційних систем студента.

Перші труднощі для студента виникають при зіткненні з новими умовами життя, а також із первинною соціалізацією у ЗВО. Ціла низка труднощів постає перед молодими людьми разом із наданням статусу студента: нова система навчання; взаємини з однокурсниками, кураторами та викладачами; початок самостійного життя для студентів з інших міст; складності у соціально-побутовому житті; недостатнє знання особливостей та принципів роботи університету, можливостей для самореалізації у спорті, науці та творчості.

Пусковим механізмом у процесі психологічної адаптації людини є зміна навколишнього середовища. Процес адаптації починається тоді, коли звичайна, звична поведінка взагалі не працює або мало ефективно в подоланні труднощів, пов'язаних з новизною умов. Саме з такими

труднощами стикається колишній школяр під час вступу до вищого навчального закладу.

На основі аналізу наукових праць щодо адаптації студентів до умов вищої школи як системи, що складається з енергетичної, середовищної, діяльнісної, соціальної та особистісної підсистем можна зазначити, що енергетична підсистема відображає ресурсні можливості організму, їх спроможність забезпечити функціонування основних систем організму в умовах підвищення енерговитрат під час навчання, самостійної роботи, складання заліків та екзаменів. На рівні цієї підсистеми адаптація переважно проходить шляхом пристосування.

Відомо, що багато юнаків та дівчат потрапляючи в студентський колектив адаптуються в ньому недостатньо швидко. Причиною тому є чинники, характерні лише для навчання у ЗВО.

По-перше, в даний період відбувається процес адаптації, пов'язаний з перебудовою режиму праці і відпочинку, новими формами спілкування, підвищеними вимогами до функціонального стану організму.

По-друге, початковий період формування студентського колективу відрізняється значним розширенням обсягу нової інформації і необхідністю її засвоєння в обмежені терміни.

По-третє, необхідність обов'язкового виконання всього обсягу учбових занять на фоні інтенсифікації навчальної діяльності зумовлює підвищену нервову-психічну напруженість студента [25].

Адаптація студентів-першокурсників тісно пов'язана з їхніми навчальними успіхами. Адаптація дидактична – це готовність студента першокурсника опанувати різноманіття нових організаційних форм, методів і змісту навчально-професійної діяльності у вищій школі, до значного збільшення обсягу навчального матеріалу, складної мови наукових текстів і термінології, а також вивчення спеціальних предметів тощо [21]. Метою дидактичної адаптації є розробка методів організації навчальної діяльності

студентів-першокурсників з урахуванням специфіки особливостей пізнавальної діяльності. Приблизно третина студентів-першокурсників не вміє раціонально планувати й використовувати навчальний і вільний час, працювати систематично, їм бракує ініціативи до самоосвіти й самовиховання [26]. Крім того, студенти не завжди можуть виділити головне в навчальному матеріалі, осмислити його, критично сприйняти й узагальнити, проаналізувати й зіставити інформацію, зробити висновки, зафіксувати прочитане у вигляді розширеного плану, тез, конспекту [35].

Саме на викладачів, які працюють на початкових курсах (викладачі фундаментальних, гуманітарних і загальних дисциплін), лягає відповідальність за вирішення питань адаптації студентів. Але ця проблема досить часто випадає з поля зору викладачів, які зазвичай зосереджують увагу на викладанні теоретичного матеріалу чи його практичного застосування, й поза увагою залишаються поради щодо конспектування, роботи з навчальною й науковою літературою, організації самостійної роботи в процесі підготовки до занять [37]. З метою прискорення адаптації першокурсників до навчання у вищій школі викладачі мають оптимізувати навчальний процес у напрямі педагогічної взаємодії зі студентами й забезпечення таких психолого-педагогічних умов, які створять єдиний психологічний простір для успішного досягнення остаточного результату навчання.

Аналізуючи проблеми адаптації до навчання, слід зазначити, що відповідно до навчальних планів і програм передбачається аудиторна робота на заняттях (лекції, практичні, лабораторні й семінарські заняття) і самостійна позааудиторна робота студентів, тобто опанування навчальних матеріалів, користуючись навчально-методичними й науковими джерелами інформації, працюючи в бібліотеках, з Інтернетом та іншими засобами [48]. Перед викладачами, які здійснюють навчальний процес зі студентами першого курсу, стоїть завдання з перших днів перебування студентів у ЗВО

формувати в них культуру навчальної праці. Важливо, щоб студент своєчасно усвідомив вимоги до опрацювання навчальної й наукової літератури (мова йде і про друковані підручники й посібники, і про матеріали з Інтернету), організації самостійної роботи, ознайомився з раціональними прийомами її виконання. Він має усвідомити роль і місце самоосвіти й самовиховання в становленні особистості майбутнього фахівця, правильно організувати режим дня, розподілити бюджет свого часу. Самостійна робота студентів (СРС) може розглядатися як особливий процес організації їхньої навчальної пізнавальної діяльності, одна з основних форм навчання, метод і засіб навчання [35].

Успішність дидактичної адаптації базується на перебудові системи звичок і здатності до самостійного навчання, що з часом визначає рівень досягнень студента і сприяє його професійному розвитку. Узагальнюючи проблеми дидактичної адаптації студентів першокурсників, слід зазначити, що важливим є психолого-педагогічний аспект визначення шляхів, які спрямовані на допомогу в подоланні складних бар'єрів у навчанні на цьому етапі. Організація й методичне забезпечення навчальної діяльності підвищують активність студентів у здобутті якісних знань, умінь і навичок [37].

На нашу думку, найкращою базою для покращення адаптації студентів першого курсу до умов навчання у вищому навчальному закладі є позанавчальна діяльність. Враховуючи загальну неформальність, легкість залучення студентів, можливість встановлення нових соціальних зв'язків, даний вид діяльності має найбільший адаптаційний потенціал серед інших. Для ефективної адаптації студентів першокурсників, позанавчальна діяльність має бути спрямована на встановлення нових соціальних контактів, сприянню комунікації в моделі «студент-студент», «студент-викладач». Також важливим є формування у студента індивідуальної творчої, наукової самореалізації. Ключовим є формування поваги до думки

інших, формування нових соціальних груп серед студентів, розвитку лідерських та організаційних навичок.

Дослідження О. І. Борисенка дозволило з'ясувати, що багато студентів негативно реагують на недостатню стабільність нового навчального середовища ЗВО порівняно із середньою школою. Це пов'язано зі збільшенням кількості і частотою зміни викладачів, новими методами викладання, іншою системою іспитів тощо [6]. Крім цього, адаптація до навчального середовища ускладнюється відмінністю способів викладання у середній школі та закладах вищої освіти, труднощами пов'язаними з засвоєнням нових норм та порядків. Нерозуміння лекцій, що викладаються в іншому порядку, відсутність щоденного контролю негативно впливають на успішність та самопочуття студентів.

Навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) – це складний, багатогранний процес, який висуває певні вимоги до стану здоров'я, пластичності та гнучкості психічних та фізіологічних процесів здобувачів вищої освіти. Викладачі ЗВО повинні реагувати на тривожний стан студентів (особливо першокурсників) внаслідок зміни звичних для них умов. Постійна розумова та емоційна напруга, а також порушення режимів праці, відпочинку, харчування часто призводять до зриву процесу адаптації та розвитку низки захворювань. Період гострої адаптації здобувачів вищої освіти до зміни умов життя припадає на 1–2 курси ЗВО. Першокурсники стикаються з новими формами та методами викладання, пристосовуються до навчання за семестрами, а не за чвертями, отримують новий емоційний досвід, зустрічають нових викладачів, одногрупників та однокурсників.

Окрім зміни режиму праці, відпочинку, сну та харчування, відбувається зміна кола спілкування, будуються нові міжособистісні стосунки, завойовується довіра викладачів та одногрупників. Нове освітнє середовище, новий режим, нові відносини, нова соціальна роль впливають на здатність студентів до адаптації. Успішність навчання багато в чому

залежить від можливості здобувача вищої освіти освоїти освітнє середовище ЗВО, тобто успішно пройти адаптацію до навчання у ЗВО, від якої залежать особистісний розвиток та майбутні професійні компетенції [11, с. 194].

Н. Жигайло [20] зазначає, що адаптація до ЗВО існує у двох напрямках:

- 1) адаптація особистості до нового зовнішнього середовища;
- 2) адаптація як становлення на цій основі її нових якостей.

Проаналізуємо конкретні психологічні проблеми адаптації першокурсників, які виявилися є найбільш типовими.

Залежно від походження їх можна класифікувати на мотиваційні, раціональні та поведінкові.

1. Мотиваційні проблеми. Однією з таких проблем є емоційна залежність від оцінки та від викладача. Причиною подібних проблем є інфантильність як особистісна риса, яка спричиняє специфічний тип мотивації навчання [59]. Подібна мотивація навчання відображається і на стосунках у групі, спричиняючи відповідні проблеми міжособистісних контактів. Зокрема, це проблема конформності відносно групи. Першокурсник відтворює звичний стереотип шкільної поведінки. Подібна конформність досить часто виступає перешкодою у навчанні: першокурсник не задає запитань і соромиться підняти руку на семінарі, щоб не викликати негативної реакції у групи.

2. Проблеми раціонального порядку. До цієї категорії належать проблеми, спричинені необізнаністю першокурсника щодо системи навчання [59].

3. Проблеми, пов'язані з поведінковими проявами. Студентська спільнота, як і будь-яка інша, виробляє певну негласну, але загальноприйнятну систему правил поведінки. Тому певні стреси, переживання, фрустрації можуть обумовлюватися незвичністю цієї системи для першокурсника. Вони пов'язані, як правило, або з неправильною

інтерпретацією першокурсником поведінки інших, або з неузгодженістю власної поведінки з прийнятими в студентському середовищі нормами [61].

Окремо варто виділити наступні проблеми [58]:

- проблеми приїжджих (сільських) студентів;
- проблеми інтелектуально чи творчо обдарованих першокурсників.

Приїжджі студенти, крім адаптації до умов навчання у ЗВО, проходять ще й адаптацію до умов життя у новому для них місті, а разом з тим і до життя в гуртожитку. Все це спричиняє цілий комплекс нових специфічних проблем [56].

Обдаровані студенти досить часто переживають розчарування як у сфері навчання, так і в сфері міжособистісних стосунків [60]. Крім того, процес адаптації обдарованого студента до стосунків у своїй академічній групі є набагато важчим і тривалішим.

Отже, процес адаптації студента-першокурсника до умов навчання у закладі вищої освіти – це прийняття норм нового соціального середовища, внутрішнє та зовнішнє ставлення до цих норм та включення до системи міжособистісних стосунків у групі.

Тому, процес адаптації студентів у закладі вищої освіти можна розглядати як комплексну проблему, адже їм доводиться пристосовуватись до зміни відпочинку і праці, до нової системи навчання та входження в новий колектив.

Висновки до розділу 1

Отже, адаптація першокурсників до умов закладу вищої освіти - це інтегральна форма суб'єктної активності студента-першокурсника, яка спрямована на пристосування до існування в новому соціумі ЗВО з його нормами і вимогами та відповідно потреб, мотивів, інтересів особистості студента.

Вивчивши різні сучасні підходи до досліджуваної проблематики, ми пропонуємо розглядати адаптацію студентів першого курсу як сукупність декількох компонентів, що відображають основні напрямки діяльності студентів: адаптація до умов навчальної діяльності (когнітивний); адаптація до групи (соціальний), адаптація до майбутньої професії (професійний, емоційної рефлексивний).

Також на успішність адаптації студентів до навчально-професійної діяльності та умов соціального середовища значно впливають такі індивідуальні характеристики як загальний стан здоров'я (функціональний стан регуляторних систем організму), рівень тривожності розвиток комунікативних здібностей, рівень мотивації на момент вступу до вищого навчального закладу (мотиваційний).

Необхідною умовою перебігу успішності адаптації є забезпечення стійкого рівня активності функціональних систем організму стабільністю роботи механізмів управління, які забезпечують нормальну життєдіяльність студента в умовах навчання у ЗВО.

Важливими факторами успішної адаптації поряд з оптимізацією умов, в яких відбувається цей процес, є наявність комплексу необхідних особистісних якостей та навичок студента, високий рівень його мотивації, позитивне ставлення до навчання та майбутньої професії, відповідна структура ціннісних орієнтацій. Для побудови моделі оптимального адаптаційного процесу необхідно врахувати вплив всіх факторів одночасно і, разом з тим, створити не тільки якісні моделі, а й кількісні, що відображають об'єктивні властивості і зв'язки явищ дійсності через певні характеристики та відношення величин.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО УМОВ НАВЧАННЯ

2.1 Методологічні засади та побудова вибірки для дослідження

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до навчання у ЗВО містило три головних етапи: теоретичний, емпіричний, етап інтерпретації та аналізу отриманих даних.

Було здійснено теоретичний аналіз основних понять дослідження, проаналізовано різні підходи та трактування дослідниками термінів «адаптація» та «соціально-психологічна адаптація», детерміновано фактори успішної соціально-психологічної адаптації, а також охарактеризовано особливості успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання у ЗВО.

На другому етапі дослідження сформували вибірку та розробили програму психодіагностичного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання у ЗВО. Був підібраний комплекс психодіагностичних методів та методик, проведено емпіричне дослідження.

На третьому етапі інтерпретації та аналізу отриманих даних було проведено узагальнення отриманих даних, їх якісний та кількісний аналіз. Зроблено загальні висновки, сформовано рекомендації за результатами теоретичного та емпіричного дослідження особливостей адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання у ЗВО.

На кафедрі психології працює навчально-наукова лабораторія кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса: «Центр Соціально-психологічної адаптації особистості». Учасниками роботи Центру є здобувачі освіти, аспіранти, магістранти, працівники університету, працівники місцевих установ, організацій, підприємств та усі жителі м.

Вінниця та Вінницької області, які потребують психологічної допомоги та психологічної корекції. Емпіричне дослідження було проведено на базі цієї лабораторії.

Відповідно до завдань, мети та гіпотез дослідження, вибірку складали студенти першого року навчання денної форми навчання факультету філології, психології та іноземних мов. Робота з вибіркою здійснювалась за допомогою засобів Google forms, що дозволило використати пакет методик у зручній для студентів формі.

З метою визначення тривожності здобувачів та рівнів їхнього адаптації було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти-першокурсники з 17 до 18 років жіночої та чоловічої статі. Вибірку становило 43 респонденти, із них 40 (93%) жіночої статі та 3 (7%) чоловічої, гендерний розподіл вибірки представлено у формі діаграми (рис. 2.1).

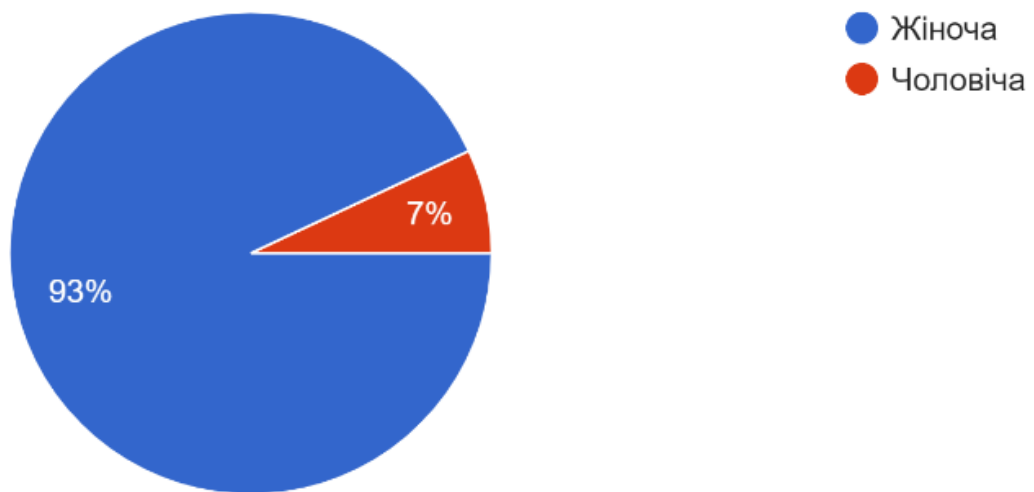


Рис. 2.1 Розподіл вибірки

Всі опитувані були ознайомлені з метою та завданням дослідження. Участь у дослідженні була повністю добровільною. Емпіричне дослідження проводилося засобами онлайн опитування.

2.2 Загальна характеристика психодіагностичного інструментарію

Для дослідження соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання у ЗВО обрано та проведено такі психодіагностичні методики.

1. Методика «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Дубовицька, А. Крилова) (Додаток А).

Проведений нами аналіз досліджень проблеми адаптації студентів у ЗВО дозволив виявити, що для діагностики процесу адаптації використовуються різні методики. Але серед методик, які дозволяють виміряти адаптацію найбільш розповсюдженою в застосуванні в науково-дослідницьких роботах є методика К. Роджерса і Р. Даймонда. Вона містить 101 запитання, дана методика жодним чином не торкається адаптованості до умов навчання, навчальної діяльності, тощо. Також, її застосування із-за об'єму роздаткового матеріалу було б надзвичайно ускладненим в умовах використання методів онлайн опитування. Саме тому нами було обрано методику дослідження адаптованості студентів в ЗВО Дубовицької.

Ця методика була представлена у 2010 році, неодноразово довела свою валідність та ефективність. Методика містить 16 суджень, відносно яких варто виразити ступінь згоди за критерієм: «Так», «Ні», «Важко сказати».

Обробка результатів здійснюється шляхом переведення цифр у бали відповідно до ключів та подальшого підсумовування отриманих балів окремо за шкалами: «адаптація до умов навчальної діяльності» (пристосування до нових форм викладання, контролю та засвоєння знань, до режиму праці та відпочинку, самостійного життя, освоєння професійних знань, умінь, навичок, якостей) та «адаптація до групи» (включення в колектив однокурсників, усвідомлення його правил, традицій) та методикою загалом.

2. Для емпіричного вивчення емоційного компоненту соціально-психологічної адаптації було використано методику «Визначення рівня тривожності», яку розробив Ч. Спілберг та адаптував Ю. Ханін (додаток Б). Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до

тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976). Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

3. Діагностика комунікативного контролю (М. Шнайдер) (додаток В).

Методика призначена вивчення рівня комунікативного контролю. Згідно з М. Шнайдером, люди з високим комунікативним контролем постійно стежать за собою, добре обізнані, де і як поводитися. Управляють своїми емоційними проявами. Водночас вони зазнають значних труднощів у спонтанності самовираження, не люблять непрогнозованих ситуацій. Люди з низьким комунікативним контролем безпосередні та відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як надмірно прямолінійні та нав'язливі. Опитування складається з 10 тверджень, на які студент має надати відповідь «Так» або «Ні».

На думку Л.В. Литвинової, значний негативний вплив на процес адаптації до вузівського навчання має недостатній розвиток комунікативних здібностей. Великий відсоток студентів, що переживають гострий стан дезадаптації мають проблеми у спілкуванні: встановлення контакту, висловлювання думки, орієнтація в системі різних цінностей, співвідношення ділової та інтимної сфер спілкування тощо [33, с. 66].

Всі методики застосовувалися мовою наявної апробованої версії для досягнення точності результатів. Вони є валідними, точними та надійними.

Висновки до розділу 2

Отже, емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання вимагає вибору надійних психодіагностичних інструментів, які б могли всебічно дослідити особливості соціально-психологічної адаптації.

У процесі методологічного пошуку були виокремлені критерії, що, на нашу думку, є найбільш важливими для вибору тестових методик, відповідають цілям дослідження та особливостям контингенту досліджуваних. Вибірку емпіричного дослідження становили здобувачі вищої освіти Донецького національного університету імені Василя Стуса, факультету філології, іноземних мов та психології. Загалом у дослідженні прийняло участь 43 особи (здобувачі першого року навчання).

Для нашого емпіричного дослідження було обрано ряд методик: методика «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Дубовицька, А. Крилова), методика Спілбергера-Ханіна та методика діагностика комунікативного контролю (М. Шнайдер).

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО УМОВ НАВЧАННЯ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання

Для діагностики рівня адаптованості учасників дослідження було обрано діагностичну методику «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Дубовицька, А. Крилова). Розглянемо результати дослідження соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання. Обробка результатів здійснювалася шляхом переведення цифр у бали відповідно до ключів та подальшого підсумовування отриманих балів окремо за шкалами: «адаптація до умов навчальної діяльності» (пристосування до нових форм викладання, контролю та засвоєння знань, до режиму праці та відпочинку, самостійного життя, освоєння професійних знань, умінь, навичок, якостей) та «адаптація до групи» (включення в колектив однокурсників, усвідомлення його правил, традицій) та методикою загалом.

Розподіл вибірки за рівнем адаптованості представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Розподіл вибірки за рівнем адаптованості

Рівень адаптованості	Адаптованість до навчальної групи (кількість опитаних)	Адаптованість до умов навчання (кількість опитаних)
Низький показник	22	12
Середній показник	8	18
Високий показник	10	10

За результатами дослідження на основі цієї методики було виявлено, що 20% респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної групи, середній рівень мають 25 % респондентів, а низький рівень адаптованості до навчальної групи мають 55% (рис. 3.1).

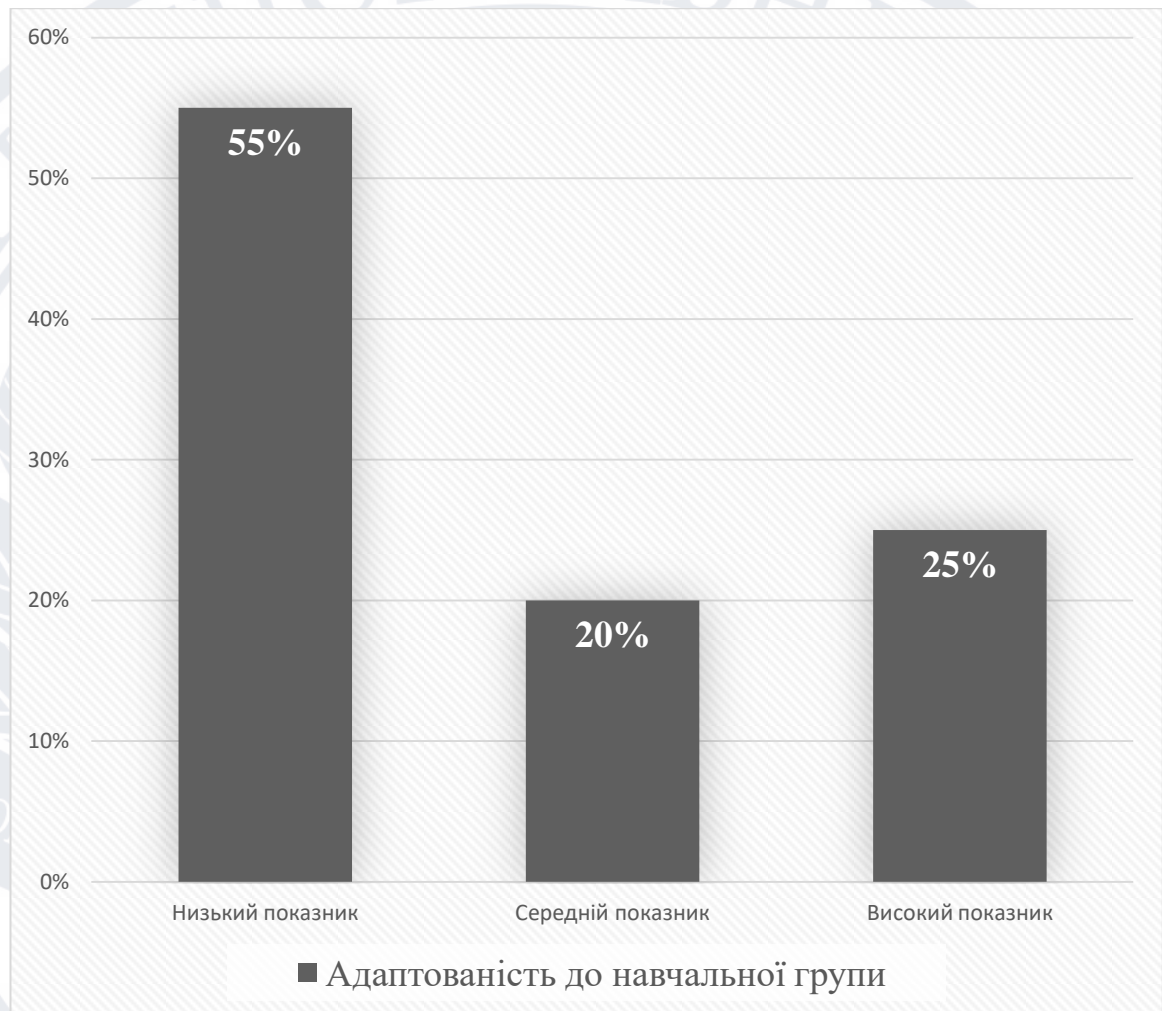


Рис. 3.1 Показники адаптованості до навчальної групи

З отриманих результатів дослідження бачимо, що домінуючим показником адаптованості до навчальної групи є низький. На нашу думку отримані дані пов'язані з відсутністю можливості мати постійний соціальний контакт у студентській групі через дистанційні умови навчання. Важливим фактором низького рівня адаптації до навчальної групи є неможливість студентів в повному обсязі бути задіяними у поза навчальній діяльності.

За результатами нашого дослідження 25 % респондентів мають низький рівень адаптованості до навчальної діяльності, середній рівень мають 30 % респондентів, а високий рівень адаптованості мають 45 %.

Кількісні показники проведеної методики представлено у вигляді діаграми (рис. 3.2).

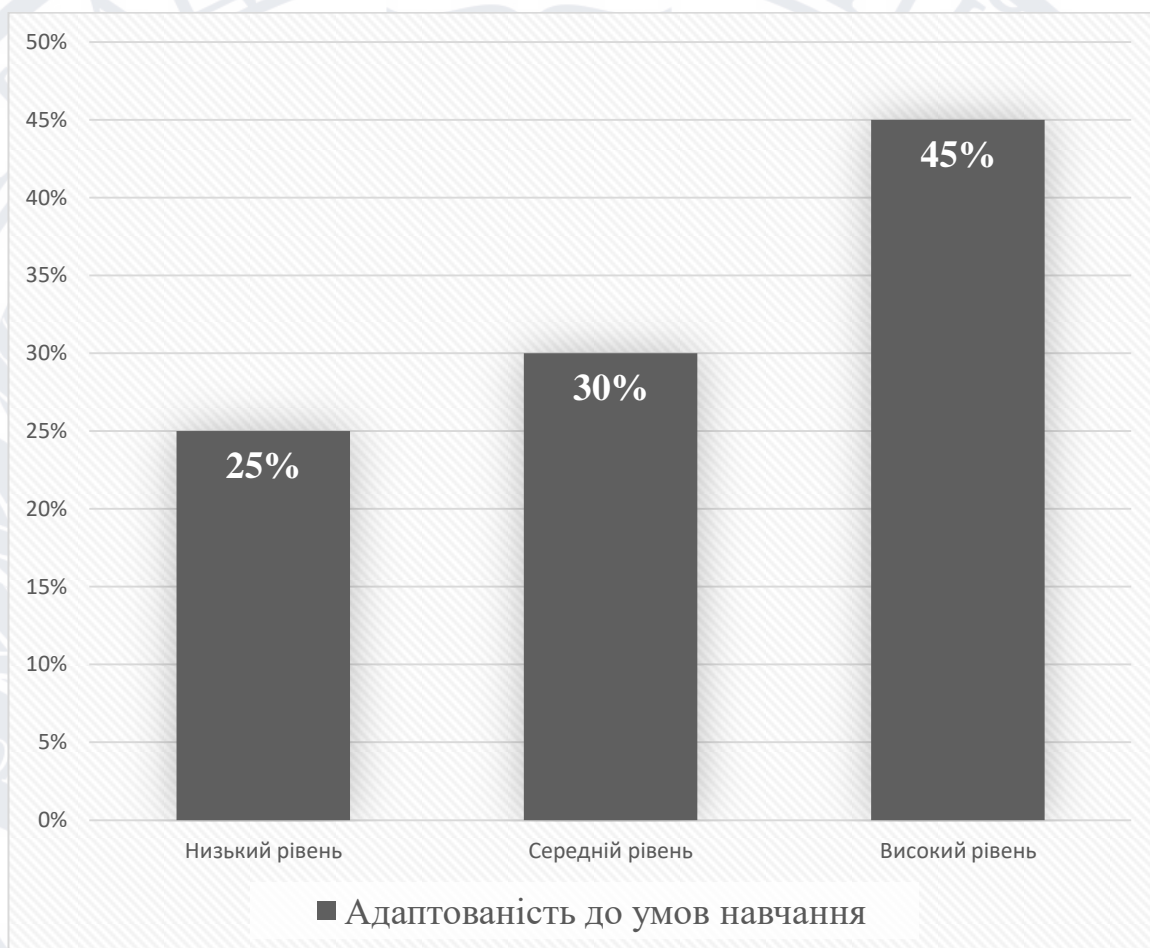


Рис. 3.2 Показники адаптованості до умов навчання

Викликає занепокоєння майже низькі рівні адаптованості до умов навчання. Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності свідчать, що студент насилу освоює навчальні предмети та виконує навчальні завдання; йому важко виступати на заняттях, висловлювати свої думки. За потреби він не може поставити запитання викладачеві. За багатьма предметами, що вивчаються, він потребує

додаткових консультацій, не може виявити свою індивідуальність та здібності на навчальних заняттях

Набільшим показником адаптованості до умов навчання є середній. Середні та високі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності свідчать про те, що студент легко освоює навчальні предмети, успішно та вчасно виконує навчальні завдання; при необхідності може звернутися за допомогою до викладача, вільно висловлює свої думки, може виявити свою індивідуальність та здібності на заняттях.

Студенти з низьким рівнем соціально- психологічної адаптації можуть мати проблеми з засвоєнням навчального матеріалу, низькою успішністю. Низький рівень адаптованості до умов навчання відзначається байдужістю до навчання та ЗВО, відсутністю мотивації та ціннісних орієнтирів. Низький рівень адаптованості також притаманний здобувачам, які не вірно вибрали майбутню професію і втратили інтерес до неї.

Вітчизняні та зарубіжні вчені переконані, що сукупність багатьох факторів визначає готовність студента до навчання. Науковці вважають академічну, соціальну, особистісно-емоційну та інституційну адаптацію студентів першого курсу університету основними факторами, які негативно впливають на навчання. Сучасна наукова спільнота також виділяє такі категорії факторів впливу, як сімейне походження, фактори, пов'язані зі студентом, соціальні фактори, економічні фактори, цілі студентів, інституційний досвід та інституційні фактори. Навчальний процес більшою чи меншою мірою пов'язаний з когнітивним стресом; це також може бути одним із факторів, що впливають на студентів першого курсу.

Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу.

На процес адаптації студентів вузу впливають різні фактори, одним у тому числі є тривожність. У науковій літературі існує безліч визначень тривожності. Під тривожністю в психології розуміється стан занепокоєння у ситуації підвищеного емоційного навантаження, інтелектуальної та іншої;

тривожність сприймається як властивість темпераменту, що характеризується слабкістю нервових процесів; як схильність людини до частих переживань тривоги.

У психології розрізняють реактивну чи ситуативну тривожність та особистісну. Ситуативна тривожність характеризує стан людини в певний момент, вона пов'язана з конкретною ситуацією. Особистісна тривожність - це особистісна характеристика людини. Вона проявляється у постійному переживанні занепокоєння, у схильності сприймати будь-які події як небезпечні.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність — стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

За результатами другої методики Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна було з'ясовано, що 27.5 % респондентів мають високий рівень ситуативної тривожності, середній рівень – 72.5 % респондентів і низький рівень – 0 % осіб. Кількісні показники отриманих даних подано у таблиці 3.2.

Відповідно до отриманих результатів, превалюючим є помірний рівень ситуативної тривожності (72.5 %) серед студентів першого року навчання. Можна констатувати, що емоційний стан цих здобувачів характеризується відсутністю надмірної напруженості і занепокоєння під час обстеження.

Таблиця 3.2 – Розподіл респондентів за рівнями ситуативної тривожності

Рівень тривожності	Високий		Помірний		Низький	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Ситуативна	11	27.5%	29	72.5%	0	0

Наведені в таблиці дані засвідчують, що майже третина респондентів (27.5 %) мають високий рівень ситуативної тривожності, що характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Високий рівень тривожності (як і надмірно низький) може відображати неблагополуччя студента, його особистісного розвитку, негативно впливати на його успішність у навчальній діяльності. У процесі навчання студенти постійно стикаються з різними труднощами та відчувають інтелектуальні, емоційні, інформаційні навантаження. Роль тривожності висока при оволодінні студентом нової діяльності, при підготовці його до складних життєвих ситуацій. Отримані результати частково підтверджують гіпотезу.

Наступна методика була призначена для вивчення рівня комунікативного контролю. Автор методики, М. Шнайдер, вважає, що люди з високим комунікативним контролем постійно стежать за собою, добре обізнані, де і як себе вести, управляють своїми емоційними проявами, водночас вони відчувають значні труднощі в спонтанності самовираження, не люблять непрогнозованих ситуацій. Люди з низьким комунікативним контролем – безпосередні і відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як зайво прямолінійні і нав'язливі.

Результати проведеного нами дослідження представлено у вигляді таблиці 3.3.

Таблиця 3.3. – Розподіл респондентів за рівнями комунікативного контролю

Рівень	Кількість осіб	%
Високий рівень	21	52.5 %
Середній рівень	12	30 %
Низький рівень	7	17.5 %

За методикою «Вивчення рівня комунікативного контролю» (М.Шнайдер) було з'ясовано, що більша частина досліджуваних має високий рівень комунікативного контролю (52.5%), що говорить про вміння постійно стежити за собою, керувати вираженням своїх емоцій. Такі люди легко входять в будь-яку роль, гнучко реагують на зміну ситуації, невимушено себе почувають та здатні передбачити враження, яке справляють на оточуючих. Середній рівень комунікативного контролю має 30% досліджуваних. Вони щирі, але стримані у своїх емоціях, у своїй поведінці зважають на оточуючих людей.

Значно менша кількість має низький рівень комунікативного контролю (17.5 %), що свідчить про високу імпульсивність у спілкуванні, відкритість, розкутість, поведінка таких осіб мало піддається змінам в залежності від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься з поведінкою інших людей. Їхня поведінка рівномірна (однакова) незалежно від ситуації та вони здатні до щирого розкриття в спілкуванні, надмірну прямоту.

Таким чином, домінантним є високий рівень комунікативного контролю, що є суперечним висунутій гіпотезі.

3.2. Опис тренінгової програми для покращення перебігу процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання

Адаптація як пристосування людини до умов існування, що змінюються, є ключовим моментом його життєдіяльності. Дезадаптація

проявляється у відчуттях внутрішнього дискомфорту, напруженості, почуття тривоги, зниження почуття самоцінності та впевненості в собі, що блокує можливість людини успішно взаємодіяти з середовищем і може бути порушенням психічного здоров'я і благополуччя.

Проблема адаптації, зокрема, дуже актуальна для студентів першого курсу. Необхідними умовами успішної навчальної діяльності студента є освоєння нових для нього особливостей навчання ЗВО. Протягом першого року навчання відбувається входження студента – першокурсника в студентський колектив, формуються навички та вміння раціональної організації розумової діяльності, усвідомлюється покликання до обраної професії, виробляється оптимальний режим праці, дозвілля та побуту, розвиваються та виховуються професійно значущі якості особистості.

Процес адаптації першокурсника протікає за такими етапами:

1. Пристосування до нової системи навчання.
2. Пристосування для зміни навчального режиму.
3. Входження у новий колектив.

У процесі адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО виявляються такі проблеми:

1. Переживання, пов'язані з відходом зі шкільного колективу;
2. Недостатня мотиваційна готовність до обраної професії;
3. Невміння здійснити психологічну саморегуляцію (відсутність навичок виконання самостійної роботи; не вміння конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, каталогами, інтернетресурсами);
4. Пошук оптимального режиму праці та відпочинку у нових умовах;
5. Страх публічних виступів перед своїми однокурсниками та викладачами;
6. Соціально-економічні проблеми у іногородніх студентів: забезпечення себе житлом та коштами, незнання міста, відсутність емоційної підтримки рідних та близьких.

Впровадження даної програми психокорекційного впливу щодо адаптації першокурсників сприятиме:

1. Оптимізації навчальної діяльності студентів;
2. Оптимізації процесу адаптації першокурсників до умов ЗВО;
3. Розвитку особистості студента, розкриття його інтелектуального та особистісного потенціалу, підтримка його психічного здоров'я;
4. Підвищення організаційної культури ВНЗ;
5. Забезпеченню допомоги кураторам та організації позакласної роботи зі студентами-першокурсниками.
6. Успішному оволодінню випускником професією.

Мета програми – створення умов успішної адаптації студентів першого курсу.

Завдання.

1. Розробка та проведення психокорекційних заходів;
2. Формування уявлень про структуру навчального процесу, та про позанавчальну діяльність;
3. Розвиток групової згуртованості, створення сприятливого психологічного клімату в колективі;
4. Розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії, підвищення впевненості у собі.

Форми роботи:

- анкетування;
- соціологічні опитування;
- діагностування;
- лекційно-практичні заняття;
- тренінги;
- рольові та ситуативні ігри;
- дискусії;
- бесіди;
- соціально-педагогічне супроводження;

- психологокорекційний вплив;
- включення студентів до позанавчальної діяльності.

Механізм реалізації:

1 етап – вхідна діагностика: Серед студентів – першокурсників та кураторів груп проводиться анкетування та соціологічне опитування з метою виявлення проблемної галузі, пов'язаної з адаптацією першокурсників. Через діагностування виявляються особливості психологічних проблем, що ускладнюють адаптацію: мотивація до навчальної діяльності, здатність до свідомої саморегуляції поведінки, рівень домагань, комунікативні особливості студентів – першокурсників. На підставі комплексного психодіагностичного обстеження формуються цілі та завдання психокорекційної роботи зі студентами з адаптації.

2 етап – соціально-психологічний вплив: Проводяться соціально-психологічні заходи щодо адаптації студентів. Психокорекційні заходи мають на увазі організацію груп зустрічей, ділових ігор у навчальних групах першокурсників при тісній взаємодії із кураторами.

3 етап – підсумкова діагностика: заключне соціально-психологічне обстеження студентів-першокурсників після проведення психокорекційних заходів. Оцінка ефективності проведення соціально-психологічної роботи

4 етап – поглиблений психокорекційний вплив: Проводиться за потребою спеціалістами психологами зі студентами-першокурсниками які мають дуже низький рівень адаптації після проведення соціально-психологічної роботи.

Важливим аспектом у становленні особистості студента – першокурсника грає професійно - моральна культура майбутніх фахівців, структура якої включає :

- рівень професійних та етичних знань, ступінь їх осмислення, глибину переконань;
- моральні почуття, що характеризують ставлення до професійної діяльності (честь, гордість, гідність, самовизначення);

- Наявність навичок та умінь реалізації моральних норм діяльності (професіоналізм, майстерність, морально-ділові якості);
- Ділову культуру та діловий етикет.

Безумовно, що професійно-моральна культура не з'являється сама собою, її необхідно виховувати, впроваджувати у свідомість молоді. І в цьому процесі провідну роль відіграє куратор групи – бо це перша людина, викладач та старший товариш, з якими стикаються колишні абітурієнти, які стали студентами першого курсу. Від того, наскільки куратор сам по собі особистість, від того, наскільки серйозно він ставиться до свого додаткового навантаження, залежить формування професійно-моральної культури студентів.

Діяльність куратора групи повинна спиратися на такі принципи:

1. «Поважай». Основний принцип міжособистісного спілкування, що базується на сприйнятті будь-якого навіть самого недбайливого чи недисциплінованого студента як самостійної та сформованої особистості. Критика дій студентів має бути аргументованою; не можна і неприпустимо принижувати їхню гідність; терпіння, такт та бажання допомогти повинні стояти на першому місці.
2. «Навчай». Цей принцип включає інформування студентів про практичні сторони життя в діяльності ЗВО: розташування корпусів та системи взаємозв'язку між ними, індексації навчальних аудиторій, службах, які є у ЗВО, та про те, у яких випадках до них можна і потрібно звертатися, про структурі факультету та про його керівництво.
3. «Довіряй, але перевіряй». Студент вищої школи відрізняється від школяра ширшими рамками свободи. Куратор не зобов'язаний виконувати «поліцейські» функції, але довіряючи студентам питаннях організації їхнього власного робочого часу, наставник, перш за все, має довести до свідомості кожного поняття «дисципліна». Зрозуміло, що досягається це досить жорстким контролем.

4. «Формуй». Цей принцип роботи куратора має довготривалий, стратегічний. характер. Куратор виступає тут активним впливаючим чинником на студента: - з урахуванням зміни особистості необхідно підказати, над чим конкретно треба працювати студенту, щоб він став повноцінним спеціалістом; постаратися згладити негативні сторони прояву деяких рис характеру; зорієнтувати студента на досягнення реальних цілей; навчити їх реально оцінювати свій потенціал. Дієвим засобом формування професійно-моральної культури є робота куратора щодо спонукання участі студентів у позанавчальній роботі в будь-якому її напрямі. Постійна, систематична зайнятість у різних формах позанавчальної роботи дозволяє виробити деякі професійні якості майбутніх спеціалістів, відповідні новому рівню вимог культури.

4.1. Проведення будь-якого позанавчального заходу потребує чіткості, розробленості, вміння проявити ініціативу, приймати рішення.

4.2. Виникнення альтернативних пропозицій, їх обговорення, пошук найприйнятнішого варіанту неминує викликає суперечки, протистояння думок – звідси необхідність вироблення навичок вирішення конфліктних ситуацій, вміння знаходити компроміс, аргументувати свою точку зору.

4.3. Позанавчальна робота вимагає від студентів високої особистісної організованості, вміння розподіляти свій час таким чином, щоб отримати задоволення від проведення заходів із найменшими втратами, не знижуючи якості навчання.

4.4. Вироблення концепції позанавчального заходу, розробка плану його реалізації, методів та способів проведення заходу значною мірою привчає до творчого ставлення до дорученої справи. Момент творчості як має самостійне значення, розвиває особистість, що служить стимулом активної діяльності.

4.5. Реалізація будь-якого заходу щодо позанавчальної роботи розвиває організаторські здібності: від вміння знайти необхідних людей, створити умови для їхньої злагодженої роботи. Крім того, аналіз помилок та недоліків,

зроблених під час підготовки та проведення заходів, дає необхідний досвід об'єктивного ставлення до оцінки результатів своєї діяльності.

4.6. Підготовка та проведення позанавчальних заходів, що входять до плану позанавчальної роботи, мушує студентів виробляти в собі такі якості, як обов'язковість, відповідальність, дисциплінованість: успіх будь-якої справи залежить від чіткого взаємозв'язку та взаємозалежності учасників заходу від того, наскільки вони можуть сподіватися один на одного.

«Уміння проявити себе»: вибір сфери творчості, улюбленого заняття, хобі та бажання отримати громадську оцінку свого вибору, насамперед змушує молодих людей визначати свої можливості та здібності, вчить критично ставитися до себе, об'єктивно виявляти свої "плюси і мінуси". Крім того, найчастіше студенти навіть не націлені на виявлення всіх своїх здібностей.

«Уміння «подати себе» (заявити про себе): найчастіше це вміння виробляється методом спроб і помилок, коли особистість визначає ту лінію поведінки, яка найкращим способом відповідає їй, адекватно висловлюючи бажання. Необхідно мати на увазі, що бажання заявити про себе, звернути на себе увагу оточуючих – активний початок діяльності та важливий мотиватор: адже пасивне очікування (тебе самі побачать) непродуктивне. Крім того, це вміння «подати себе» вчить уважно ставитися до партнерів (інших людей), визначати реакцію у відповідь на конкретні події. Уважне та поважне ставлення до інших – важливий момент соціально-активної поведінки.

Процес адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО передбачає активне використання комунікативних засобів спілкування. В результаті ефективної комунікації студенти отримують інформацію на рівні соціальному (в процесі міжособистісного спілкування в групі, з однолітками, із співмешканцями по гуртожитку), дидактичному (як передача ефективних методів організації навчання), фаховому (інформація стосовно майбутньої професії, її специфіки). Саме такі завдання ставить перед собою соціально-психологічний тренінг.

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

Вся робота групи спрямована на формування потенційних можливостей учасників. Однією з головних особливостей соціально-психологічного тренінгу є те, що він завжди має груповий характер, тобто здійснюється в формі групової взаємодії. Основним змістом комунікацій у групі тренінгу є сфера мотивів людини, коло її потреб. Завдяки колективному обговоренню, самоаналізу в учасників з'являється можливість усвідомити справжній смисл своїх дій, побачити себе збоку, проаналізувати власні переживання та суб'єктивні уявлення.

Ефективність такого процесу забезпечується груповим феноменом. Насамперед, це можливість одержати зворотний зв'язок і підтримку з боку людей, яких непокоять аналогічні проблеми і переживання. У такій групі люди відчують себе прийнятими й активно приймають інших, користуються довірою групи і довіряють самі, піклуються про інших і самі відчують піклування про себе. В умовах групи учасник може випробовувати різні стилі спілкування, засвоювати і відпрацьовувати різні навички взаємодії, відчувати при цьому психологічний комфорт і захищеність.

Групові заняття дають можливість ідентифікувати себе з іншими; група значною мірою полегшує самоаналіз і саморозкриття. Уміння і навички, які формуються в штучно створених умовах, допомагають ефективно долати труднощі міжособистісних стосунків у житті. У розвитку групового процесу можна виокремити два етапи: діагностичний і корекційний. Кожний учасник тренінгу в ході його проведення замислюється над своїми індивідуально-психологічними особливостями, оцінює їх, визначає ставлення до них. Усе це

забезпечується через зворотний зв'язок, який в умовах групи є більш інтенсивним і концентрованим, ніж у буденному житті.

Отже, адаптаційний тренінг забезпечує надання можливості учасникам групи визначити разом якомога більше можливостей вибору поведінки під час зустрічі з життєвими труднощами та проблемами, а також може виступати засобом ціннісної підтримки студентів-першокурсників.

Після використання тренінгової програми нами було проведено повторне тестування, для якого ми знову використали методику «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Дубовицька, А. Крилова); шкалу тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) та методикою «Вивчення рівня комунікативного контролю» (М.Шнайдер).

За результатами повторного дослідження на основі методики «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Дубовицька, А. Крилова) було виявлено, що 30% респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної групи, середній рівень мають 47,5 % респондентів, а низький рівень адаптованості до навчальної групи мають 22,5 % (рис. 3.3).

За результатами повторного тестування 50% респондентів мали високий рівень адаптованості до навчальної діяльності, середній рівень мають 32.5 % респондентів, а низький рівень адаптованості мають 17.5 % (рис. 3.4).

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

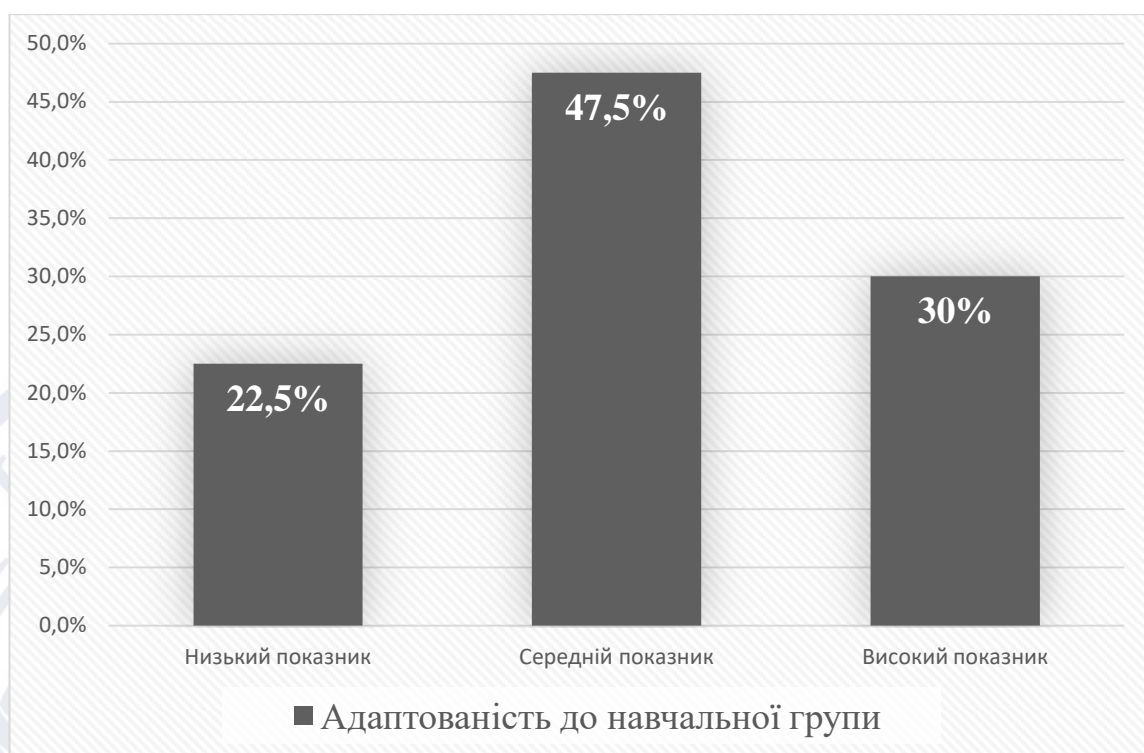


Рис. 3.3 Показники адаптованості до навчальної групи (повторне тестування)

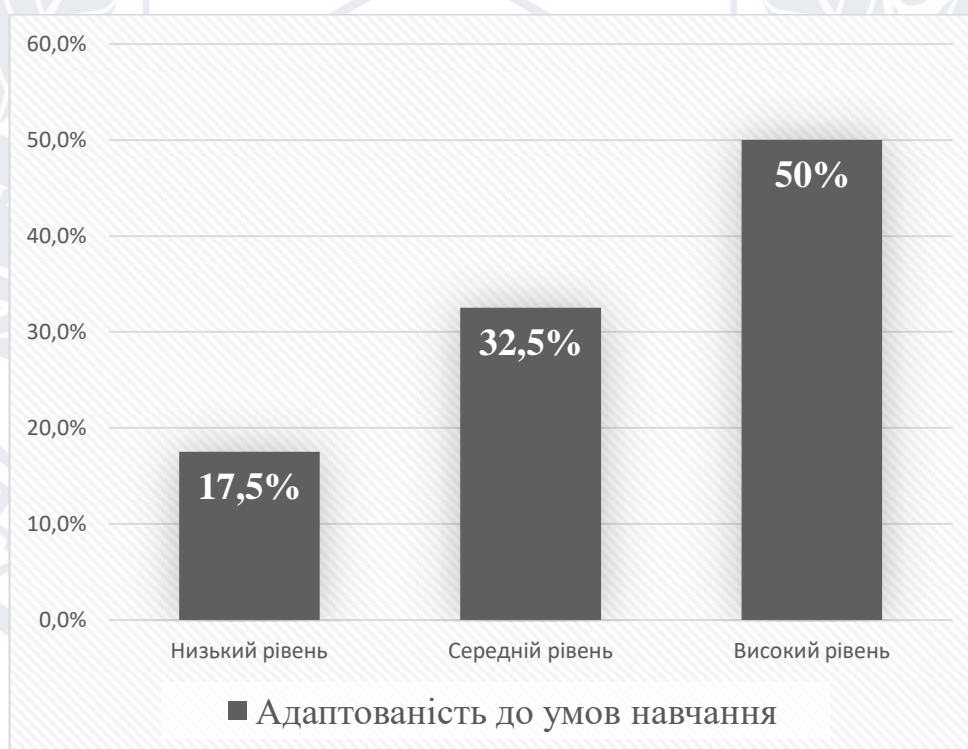


Рис. 3.4 Показники адаптованості до умов навчання (повторне тестування)

Емпіричні дані обох досліджень щодо показників адаптованості здобувачів вищої освіти до навчальної групи представлено у вигляді діаграми (рис. 3.5).

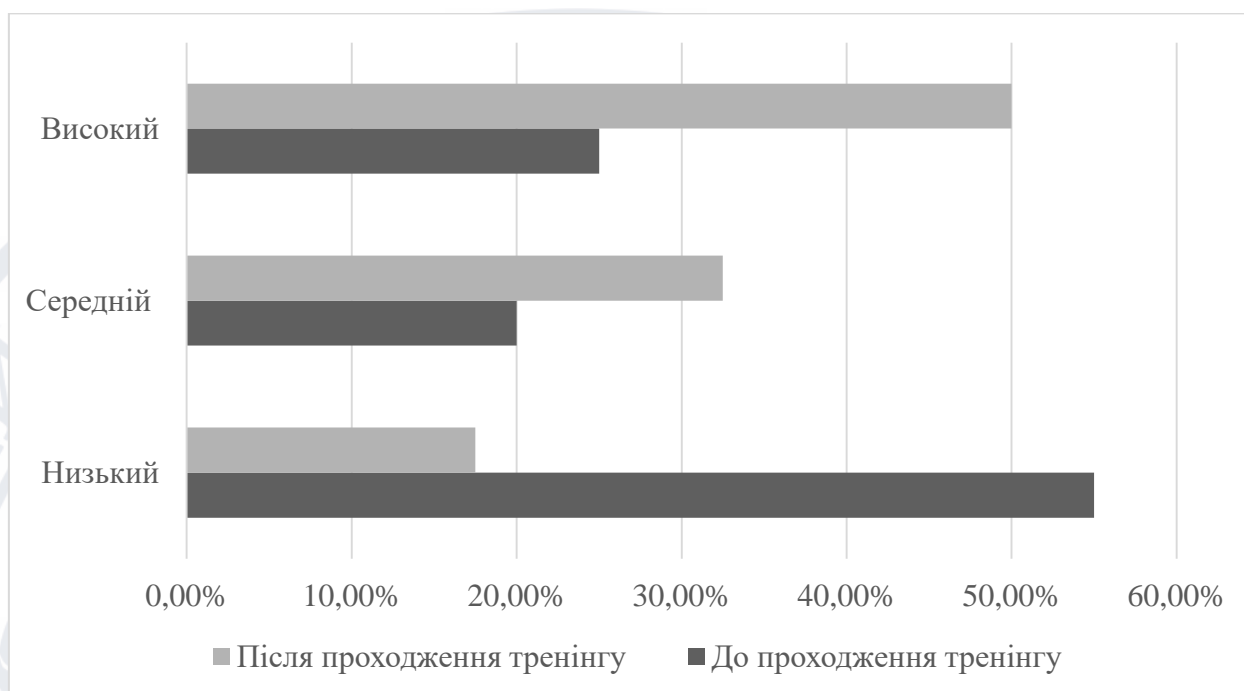


Рис. 3.5 Адаптованість здобувачів до навчальної групи

Емпіричні дані обох досліджень щодо показників адаптованості здобувачів вищої освіти до умов навчання представлено у вигляді діаграми (рис. 3.6).

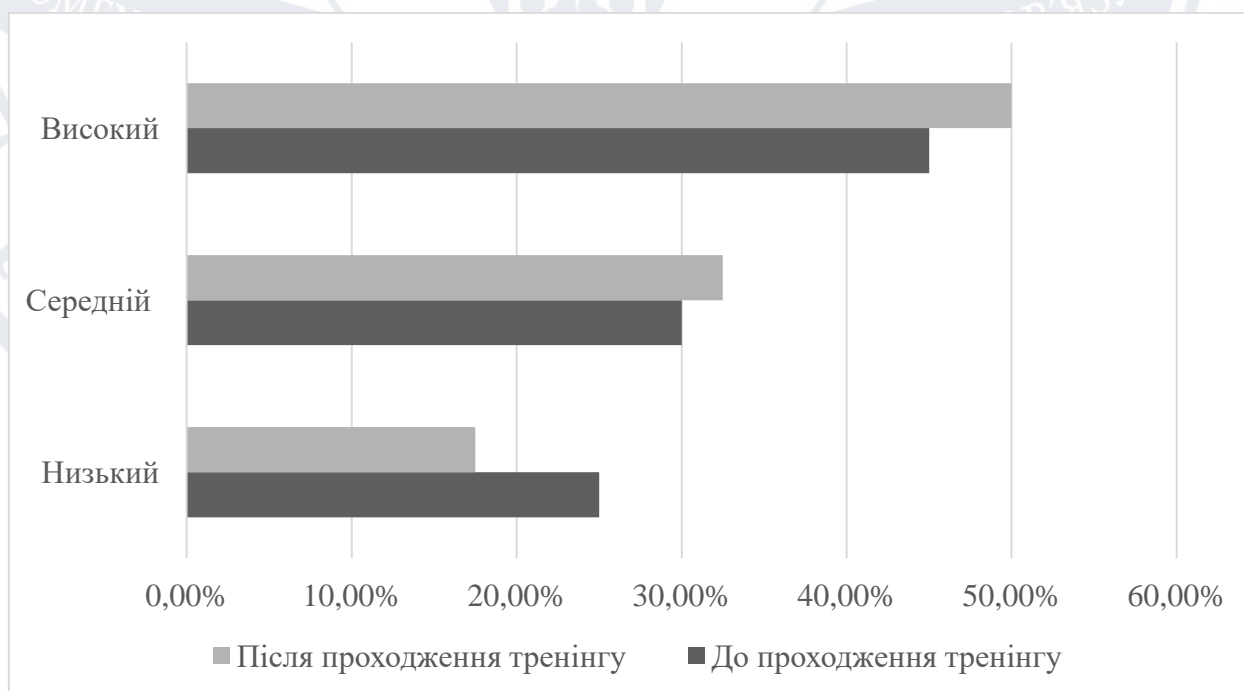


Рис. 3.6 Адаптованість здобувачів до умов навчання

Створення комфортної атмосфери в групі було одним з домінантних завдань адаптаційного тренінгу. За емпіричними даними дослідження адаптованість здобувачів вищої освіти до навчальної групи значно зросла, тому можемо констатувати, що тренінгової програма допомогла студентам першокурсникам встановити та прийняти норми, цінності та правила даного колективу та добре почуватись в ньому.

Результати повторного тестування за методикою Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна продемонстрували, що 20 % респондентів мали високий рівень ситуативної тривожності, середній рівень – 60 % респондентів і низький рівень – 20 % осіб. Кількісні показники емпіричних даних обох досліджень подано у формі діаграми (рис. 3.7).

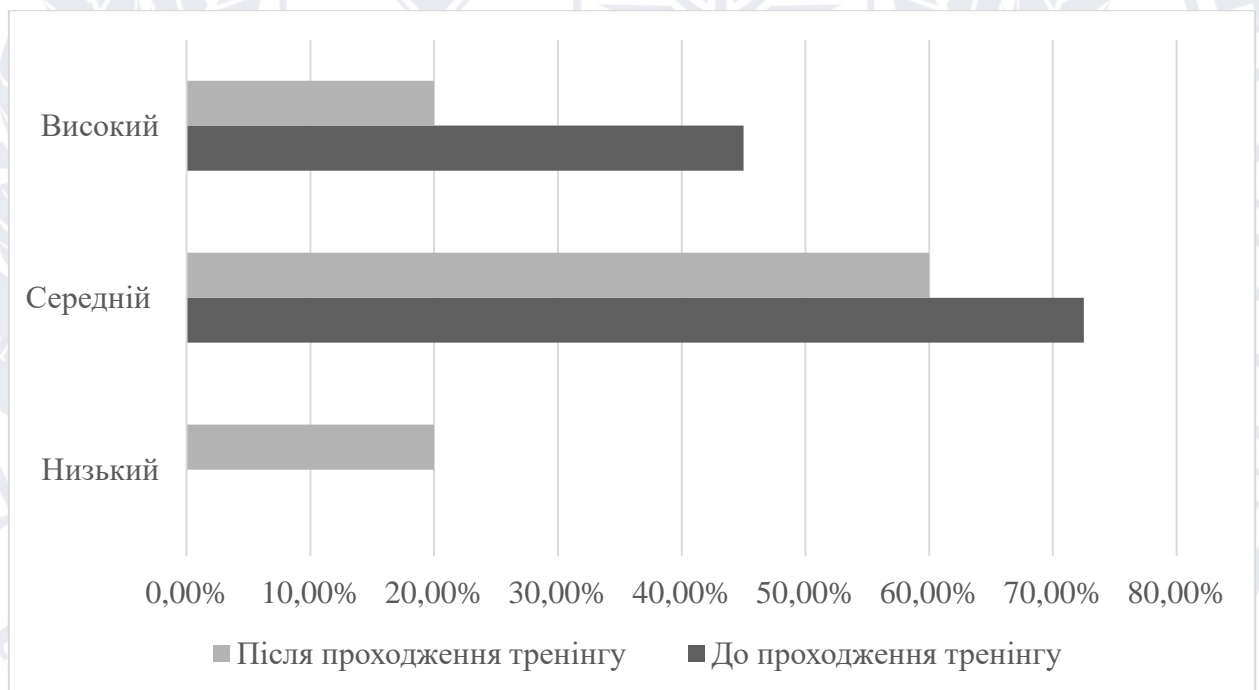


Рис. 3.7 Розподіл респондентів за рівнем ситуативної тривожності

Відповідно до повторних отриманих результатів, домінуючим є помірний рівень ситуативної тривожності (60 %) серед здобувачів вищої освіти першого року навчання. Можна констатувати, що емоційний стан цих здобувачів характеризується відсутністю надмірної напруженості і занепокоєння під час обстеження.

Нами повторно було досліджено рівні комунікативного контролю за методикою «Вивчення рівня комунікативного контролю» (М.Шнайдер). Результати повторно проведеного нами дослідження представлено у вигляді таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Розподіл респондентів за рівнями комунікативного контролю (повторне дослідження)

Рівень	Кількість осіб	%
Високий рівень	23	57.5%
Середній рівень	14	35%
Низький рівень	3	7.5%

Кількісні показники емпіричних даних обох досліджень подано у формі діаграми (рис. 3.8).

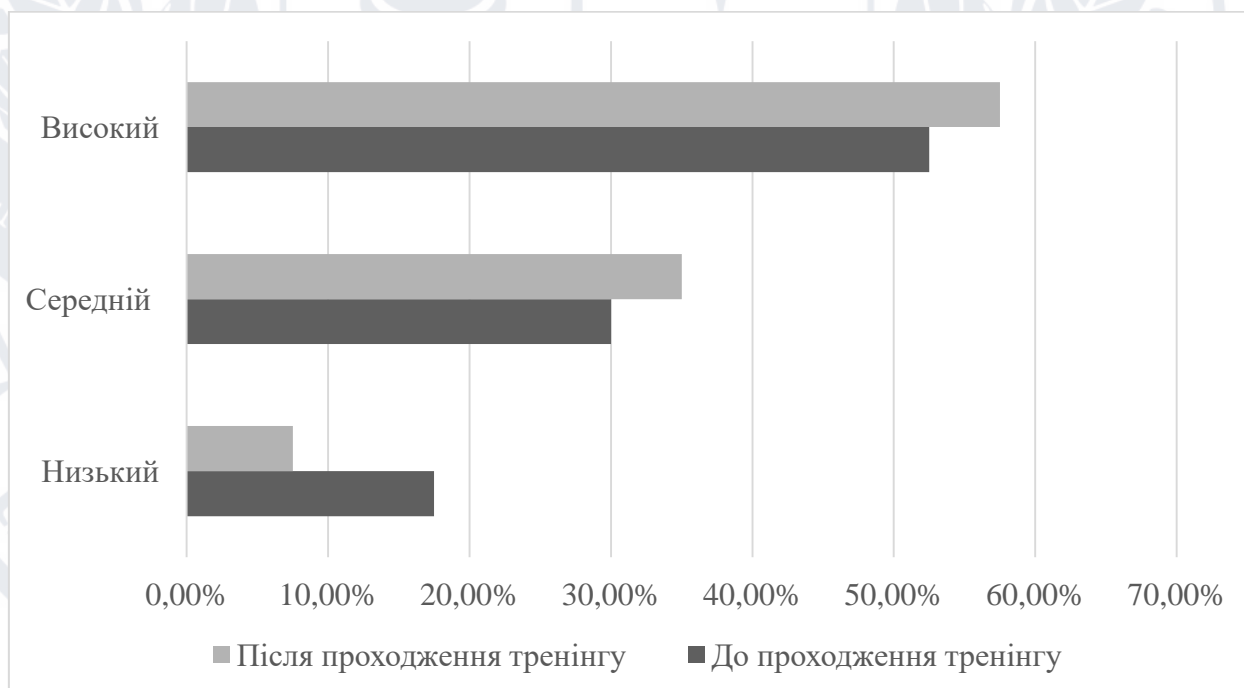


Рис. 3.8 Розподіл респондентів за рівнями комунікативного контролю

Результати діагностики здобувачів вищої освіти ЗВО після проходження тренінгової програми дають змогу стверджувати, що участь у

даному тренінгу сприяє покращенню соціально-психологічної адаптації до умов закладу вищої освіти.

3.3 Рекомендації щодо покращення адаптації здобувачів до умов навчання у ЗВО

Під час нашого дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації ми переконались, що її перебіг залежить від багатьох факторів, саме тому ми розробили рекомендації для студентів і викладачів, які допоможуть покращити соціально-психологічну адаптацію здобувачів освіти до умов навчання у ЗВО.

Рекомендації студентам.

Дотримуйтесь режиму дня. Дотримуйтесь правил здорового способу життя.

Плануйте свою діяльність. Приділяйте більше часу самостійному навчанню, для Вас – це запорука успішної безперервної освіти. Слідкуйте за культурою мови, практикуйте безконфліктне спілкування.

Подолайте труднощі, що виникають, не бійтеся перешкод. Займайтеся улюбленими справами, спортом, хобі - це допоможе вам розвинути творчий потенціал і дасть можливість на якийсь час переключитися з провідною навчальною діяльністю та допоможе зняти емоційну напругу.

Виявляйте терпіння. Думайте позитивно. У кожній ситуації знаходьте хороші сторони. Намагайтеся не шкодувати себе. Спирайтеся на духовні цінності.

Рекомендації викладачам:

На перших заняттях викладачам слід ознайомити першокурсників із системою навчання у коледжі та вимогами до знань.

Провести розмову про правильне слухання лекції.

Навчати студентів правильно працювати з книгою, методичними посібниками.

Враховувати індивідуальний підхід до студента під час опитування з урахуванням психологічних та вікових особливостей.

Скоригувати кількість домашнього завдання та письмових робіт за вимогами програм. Воно має бути мінімальним з метою запобігання перевантаженню.

Використовувати способи впливу на мотиваційну сферу студента: прийоми активізації, спілкування, різноманітні педагогічні технології, комп'ютерне навчання.

Проводити менш стресогенне опитування: письмове, текстове або групове.

Приділяти увагу бесідам про моральність, самовиховання, про організацію режиму дня, профілактику захворювань.

Всіляко запобігати підвищенню тривожності у студентів.

Застосовувати такі форми та методи навчання, які б дозволили студентам ефективно спілкуватися з метою якнайшвидшої адаптації.

Заняття проводити, спираючись на зону актуального та найближчого розвитку студента.

Організувати практичні заняття, що сприяють підвищенню рівня усвідомлення всіх труднощів періоду адаптації, освоєння способів як їх подолати та розвинути навички конструктивного спілкування.

Підвищувати психолого-педагогічну грамотність.

Використовувати науково-методологічне та соціально-психологічне супровідження під час проведення занять із першокурсниками.

Провести діагностичне тестування першокурсників та виявити групу «ризик» – студентів із недостатнім ступенем розвитку адаптивності.

Впровадити у навчально-виховний процес активні методи навчання: методи, що будуються на практичній спрямованості, ігровому дійстві та творчому характері навчання, інтерактивності, різноманітних комунікаціях, діалозі та полілозі, використанні знань та досвіду учнів, груповій формі

організації їх роботи, залученні до процесу всіх органів чуття, діяльнісний підхід до навчання, руху та рефлексії.

Організувати адаптацію як системний, двосторонній, поетапний процес формування та розвитку когнітивних, мотиваційно-вольових, соціально-комунікативних зав'язків.

Використовувати розвиваючі можливості дисциплін (розвиток структурованості знань, чіткості формулювань, доказовості міркувань, гнучкості та системності мислення, освоєння алгоритмів).

Організувати індивідуалізовану самостійну роботу з урахуванням особистісних особливостей та можливостей студентів, що належать до різних рівням адаптації, що включає підготовку до лекції та опрацювання лекційного матеріалу, виконання практичних та творчих завдань, взаємоперевірку та самоконтроль результатів навчання.

Використовувати комп'ютерні інформаційні технології на лекціях, практичні заняття, семінари тощо.

Висновки до розділу 3

Досліджуючи особливості процесу соціально-психологічної адаптації, ми виявили, що у студентів виникають серйозні проблеми з процесом адаптації, це підтвердили результати всього комплексу діагностичних методик, які ми використовували в ході свого дослідження. Саме тому існує необхідність у роботі зі здобувачами першого року навчання, організації та керівництві самостійною навчальною роботою студентів, розробці та запровадженні шляхів її раціоналізації, що допоможе оптимізувати процес соціально-психологічної адаптації.

Підсумовуючи результати дослідження за усіма методиками можна констатувати, що у студентів наявні проблеми із процесом соціально-психологічної адаптації. Отримані результати емпіричного дослідження частково підтверджують висловлені гіпотези.

Гіпотезу нашого дослідження, яка полягала у тому, що більшість студентів першого року навчання мають низький рівень соціально-психологічної адаптації до умов навчання, що супроводжується високим рівнем тривожності і низьким рівнем комунікативного контролю підтверджено частково, тому що за методикою «Вивчення рівня комунікативного контролю» (М.Шнайдер) було з'ясовано, що більша частина досліджуваних має високий рівень комунікативного контролю (52.5%).

Нами розроблено рекомендації та тренінгова програма спрямовані на покращення рівня соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти, зокрема вирішення проблем і труднощів адаптації студентів-першокурсників.

Результати діагностики досліджуваних після проходження тренінгової програми дають змогу стверджувати, що участь у даному тренінгу сприяє покращенню соціально-психологічної адаптації до умов закладу вищої освіти.

ВИСНОВКИ

У роботі представлено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання. Отримані результати дозволяють сформулювати такі висновки:

Теоретично з'ясовано, що соціально-психологічну адаптацію до навчання у ЗВО можна визначити як процес оптимальної відповідності особистості та професійного і навчального середовища. У випадку адаптації студентів до умов у ЗВО ці дві сторони будуть такими: адаптація до умов навчального процесу у ЗВО і соціально-психологічна адаптація у навчальній групі, що зумовило вибір психодіагностичного інструментарію.

Досліджуючи особливості процесу соціально-психологічної адаптації, ми виявили, що у студентів виникають серйозні проблеми з процесом адаптації, це підтвердили результати всього комплексу діагностичних методик, які ми використовували в ході свого дослідження.

За результатами нашого дослідження 25 % респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної діяльності, середній рівень мають 45 % респондентів, а низький рівень адаптованості мають 30 %. Щодо адаптованості до навчальної групи, то 55% респондентів мають високий рівень адаптованості, середній рівень мають 25 % респондентів, а низький рівень адаптованості до навчальної групи мають 20 %

Саме тому існує необхідність у роботі зі здобувачами першого року навчання, організації та керівництві самостійною навчальною роботою студентів, розробці та запровадженні шляхів її раціоналізації, що допоможе оптимізувати процес соціально-психологічної адаптації.

Гіпотезу нашого дослідження, яка полягала у тому, що більшість студентів першого року навчання мають низький рівень соціально-психологічної адаптації до умов навчання, що супроводжується високим рівнем тривожності і низьким рівнем комунікативного контролю

підтверджено частково, тому що за методикою «Вивчення рівня комунікативного контролю» (М. Шнайдер) було з'ясовано, що більша частина досліджуваних має високий рівень комунікативного контролю (52.5%).

Нами розроблено рекомендації та тренінгова програма спрямовані на покращення рівня соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти, зокрема вирішення проблем і труднощів адаптації студентів-першокурсників.

Результати діагностики досліджуваних після проходження тренінгової програми дають змогу стверджувати, що участь у даному тренінгу сприяє покращенню соціально-психологічної адаптації до умов закладу вищої освіти.

Перспективу подальших наукових досліджень вбачаємо у дослідженнях особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до навчання у ЗВО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т. В. Вплив особистісних характеристик студентської молоді на розвиток процесу адаптації до навчання. *Вісник Харківського університету*. 2002. №550 . Ч.1. С.7 –10.
2. Алексєєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 165 с.
3. Андросович К. А. Соціальна адаптація першокурсників: навчальна програма тренінгових занять. К.: Інститут обдарованої дитини. 2014. 84 с.
4. 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». К.: Гнозис, 2013. С. 148-154.
5. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 1. С. 234–242.
6. Борисенко О.І. Психологічна адаптація слухачів-іноземців підготовчого факультету ВМЗ освіти: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.02. Вінниця, 2000. 244 с.
7. Бойко І.І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2001. 19 с.
8. Бондар В.І., Шапошнікова І.М., Опалюк Т.Л., Франчук Т.Й. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / за заг. ред. В.І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.

9. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні приклади і проблеми психології*. 2013. № 3(32). С.54-60.

10. Галус О.М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.06. Київ, 2009. 601 с.

11. Глушаниця Н.В. Ретроспективний аналіз дослідження проблеми формування іншомовної професійно-комунікативної компетенції вітчизняними та зарубіжними вченими. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2011. № 3. С. 194–202.

12. Гуменюк О. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Університетські наукові записки*. 2012. №2. С. 395-402.

13. Демида К.Є. Особистісні риси, що впливають на процес адаптації (за оцінками студентів та викладачів). *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №7. С. 43-49

14. 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. К.: Фенікс, 2014. Т. 11. Вип. 9. С. 307-318.

15. Демида К.Є. Соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах I та II рівня акредитації. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. Київ, 2021. 213 с.

16. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Ūridična psihologiâ (Юридична психологія)*. 2019. №2 (25). С. 61–69.

17. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. Ірпінь, 2020. 238 с.

18. Зданевич Л.В. Адаптація студентів педагогічних училищ до нових умов життєдіяльності: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2003. 22 с.
19. 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.
20. Жигайло Н. Психологічні особливості соціальної адаптації студентівпершокурсників. *Молодь і ринок*. 2012. №3 (86). С.26-31.
21. Каськов І. В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. № 3 (46). 2015. С. 118-122.
22. Казміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С.76–78.
23. Клибанівська Т. М. Особливості адаптації до навчальної діяльності студентів-правників. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1 (16). С. 47-54.
24. Кокур О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
25. Конончук В. С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентівпершокурсників до навчання у ЗВО. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2014. № 34. С.131-138.
26. Конопляник Л. Соціально-психологічна адаптація українських здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання іноземної мови в умовах пандемії COVID-19. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 47. Т. 2. С. 284-290.

27. Кулеша Н.П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис.... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2018. 20 с.

28. Кулеша Н.П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі: дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2018. 255 с.

29. Кулеша Н.П. Умови соціально-психологічної адаптації студентів із дистантних сімей до навчання у вищому навчальному закладі». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки. 2015. № 1(46). С. 189-196.

30. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. К., 2004. 140 с.

31. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: навч. посіб. Київ: Либідь, 2001. 128 с.

32. Лесовий В.Ю., Петрук В.А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2017. 144 с.

33. Литвинова Л.В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів першокурсників: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07, Київ, 2004. 17 с.

34. Литовченко О.В. Організаційно-педагогічні умови соціальної адаптації учнів 5–9 класів у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2004. 19 с.

35. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. *Нові технології навчання: наук.-метод. зб. Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України*. Київ, 2013. Вип. 79. С. 82-85.

36. Очеретнюк А.О., Лисенко Д.А., Паламарчук О. В., Закалата Т. Р., Керничний В. В. Проблема адаптації студентів-медиків першого курсу до

навчального процесу. *Вісник національного медичного університету імені М.І. Пирогова*. Вінниця: ВНМУ, 2018. Т. 2. С. 543–547.

37. Перепечіна Н. М. Психологічна характеристика адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 8. С.61-65.

38. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2001. № 10. С.62-64.

39. 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.

40. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам / Л. М. Яворовська та ін. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.

41. Рибак В.А. Особливості процесу соціально психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2016. Вип. 7. С. 176-180.

42. Ржевська-Штефан З. Особливості мотивації студентів-першокурсників в умовах дистанційного карантинного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Вип. 14 (59). 2021. С. 80–89.

43. Рудов Б.А. Адаптація курсантів молодших курсів до навчання у вищому військовому навчальному закладі: дис. канд. пед. наук: 20.02.02. Хмельницький, 143 с.

44. 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.

45. Солдатенко В.М. Формування професійного інтересу в студентів технічних ВНЗ. *Проблеми та перспективи формування національної*

гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. праць. Вип. 30-31 (34-35). Харків : НТУ "ХПІ", 2012. С. 45-50.

46. Спіріна Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота». 2004. Вип. 32. С. 182-184.

47. Стасюк Р. М. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів засобами фізичної культури : автореф. дис. к. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків, 2008. 20 с.

48. Тарнавська Т.В., Глушаниця Н.В. Методологічні підходи до професійної підготовки майбутніх фахівців. *Роль інновацій в трансформації образу сучасної науки*. К.: Інститут інноваційної освіти, 2019. С. 73–76.

49. Фень О. Діагностика психологічних проблем першокурсників. *Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти*. 1999. С. 28–37.

50. Швед О.М. Вплив комунікативних особливостей студентів на ефективність навчання у вищому навчальному закладі.: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. ІваноФранківськ, 2004. 20 с.

51. Шиделко А.В. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів. 2016. №2 С. 151-159.

52. Юшина О. Супровід процесу адаптації студентів-першокурсників. *Психолог*. 2009. №22-23. 2009. С.57-60.

53. Cassaretto M., Vilela P., Dávila M., Páramo 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. 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.

55. Gaias L. M., Arnold K. T., Liu F. F., Pullmann M. D., Duong M. T., Lyon A. R. Adapting strategies to promote implementation reach and equity (ASPIRE) in school mental health services. *Psychology in the Schools*. 2022. Vol. 59(12). P. 2471-2485.
56. Romanenko V., Nikitina G. Cognitive stress in pedagogics: general analysis. *Proceedings of the 9th international scientific conference "Rural Environment. Education. Personality (REEP)"*. 2016. P. 121-127.
57. 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.
58. Stark E. Examining the Role of Motivation and Learning Strategies in the Success of Online vs. Face-to-Face Students. *Online Learning*. 2019. 23(3). P. 234–251.
59. Sheng L., Dai J., Lei J. The impacts of academic adaptation on psychological and sociocultural adaptation among international students in China: The moderating role of friendship. *International Journal of Intercultural Relations*. 2022. Vol. 89. P. 79-89.
60. Vaillant G. *Adaptation to life: How the best and the brightest came of age*. Boston, 1972. 396 p.
61. Valsiner J. Participating in Piaget. *Society*. 2005. Vol. 2. P. 57–61.
62. Witmans M.B, Schoepp G., Dick B. Delivery of pediatric sleep services via telehealth: The Alberta experience and lessons learned. *Behavioral sleep medicine*. 2008. Vol. 6. P.207–219.