ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій

Пояснювальна записка
до дипломної роботи
на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

на тему:

«ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ЗДОБУВАЧІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ»

Виконав(ла): здобувач 4-го курсу, групи ПЛ-20-4vn
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальності 053 «Психологія»
_____ Загороднюк Євгенія Вікторівна
(підпис)

Керівник _____канд.пед.н., проф.Заброцький М.М.
(підпис)

Дипломна робота допущена до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № ____ від «_____» _____ 20___ р.
Завідувач кафедри соціальних технологій _____к.п. н., доц.Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

ЗМІСТ

ВСТУП …… 3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОЛОДІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО УМОВ НАВЧАННЯ 7
1.1. Адаптація як психофізіологічне та соціально-психологічне явище..... 7
1.2. Вплив адаптації до навчання на емоційну сферу здобувачів-першокурсників..... 14
Висновки до першого розділу 20
РОЗДІЛ ІІ. ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 23
2.1. Характеристика методів та методик дослідження..... 23
2.2. Аналіз результатів дослідження адаптації студентів першого курсу... 29
2.3. Вивчення емоційного стану студентів-першокурсників у період адаптації до навчання..... 34
3.1. Методичні рекомендації щодо саморегуляція як провідного механізму адаптації…… 41
Висновки до другого розділу..... 46
ВИСНОВКИ 46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 48
ДОДАТКИ 53

ВСТУП

Актуальність теми. Зі вступом до закладів вищої освіти, абітурієнти стикаються з низкою проблем, таких як недостатня психологічна підготовленість до нових умов навчання, руйнування сформованих у старшокласників установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій, втрата стосунки зі шкільними друзями та нездатністю психічно саморегулювати власну діяльність і поведінку.

Віковий етап студентів-першокурсників – юність. Порівняно з підлітковим віком юнацький вік характеризується більшою диференціацією емоційних реакцій та шляхів прояву і вираження емоційних реагувань, а також підвищенням самоконтролю і саморегуляції. Однак, як загальна характеристика цього віку, є зміна настрою, перехід від божевільної веселощі до смутку та почергове поєднання екстремальних якостей.

Хоча юнаки мають набагато вищий рівень самоконтролю, ніж підлітки, вони часто скаржаться, що емоційну нестабільність та легко піддаються впливу зовнішнього світу. Їх характеризують такі риси характеру, як примхливість, ненадійність, вразливість тощо. Переважання негативних емоцій може свідчити про труднощі соціалізації, особливо в адаптації до нових умов життєдіяльності.

Наш аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми соціально-психологічної адаптації підтверджує, що більшість досліджень учених розкривають загальні проблеми цієї форми активності особистості (Б.Г.Ананьєв, Г.О.Балл, Ю.В.Гана, Л.С.Виготський, О.М.Леонтьєв та ін.), співвідношення проблем соціальної адаптації і соціальних установок (А.А.Налчаджян, Ш.А.Надірашвілі, К.Роджерс, Л.Фестінгер та ін.), соціально-психологічні проблеми адаптації молоді до нових умов існування й соціального оточення (О.І.Гончаров, А.Д.Ерднієв, Д.В.Іщенко, В.Л.Кікоть, О.В.Симоненко, Т.В.Середа та ін.), адаптації людей до розумових і фізичних навантажень (А.М.Антропова, А.Г.Хрипкова та ін.). Однак, дослідження

емоційного стану студентів-першокурсників та його впливу на процес адаптації є недостатніми. Наявні дослідження переважно мають констатуючий характер. Ми ж маємо за мету встановити зв'язок між рівнем адаптації та емоційними станами студентів.

Дане дослідження важливе як з позиції визначення ступеня соціальної та емоційної комфортності здобувачів-першокурсників, характеру взаємодії з оточенням, так і з позиції можливого впливу емоційних станів під час адаптації у перший рік навчання на результати навчання та подальше професійне становлення.

Мета: визначення впливу адаптації на емоційну сферу юнаків.

Об'єкт – емоційна сфера здобувачів-першокурсників під час адаптації до нових умов.

Предмет – вплив соціально-психологічних чинників адаптації на емоційну сферу студентів-першокурсників.

Основна гіпотеза полягає в тому, що процес адаптації до нових умов позначається на емоційній сфері юнаків, зокрема виникають негативні емоційні стани, а саме тривожність, агресивність, фрустрованість, ригідність та з'являються симптоми неврозу.

Завдання дослідження. Для досягнення мети і перевірки гіпотези були визначені такі завдання:

1. На підставі узагальнення результатів наукових досліджень визначити основні психологічні умови та аспекти прояву емоційної сфери юнаків.
2. Обґрунтувати і підібрати діагностичний інструментарій дослідження з даної проблеми.
3. Дослідити особливості та роль соціально-психологічних чинників у адаптаційному процесі та виявити особливості емоційних станів у здобувачів-першокурсників.
4. Сформулювати психолого-педагогічні рекомендації здобувачам освіти щодо адаптації до навчання.

Методологічною основою дослідження є системний підхід до вивчення емоційної сфери особистості (Р.Л.Астахов, А.А.Бодальов., В.В.Бойко, Г.М.Бреслав, А.П.Василькова, Р.Вудвортс, Т.П.Гаврилова, К.Ізард, Є.П.Ільїн, Ю.А.Катигін, Т.С.Кириленко, П.А.Ковальов, В.А.Лабунська, Р.Лазарус, Н.Д.Левітов, О.Г.Мельниченко, Н.І.Наенко, Е.Л.Носенко, О.П.Саннікова, Г.Селье, П.В.Симонов, Н.В.Тарабріна, К.Д.Шафранська, О.И.Шляхтина, И.М.Юсупов та інші) та емоційно-вольової сфери юнаків (Л.М.Абалін, Л.І.Божович, М.Й.Боришевський, Г.Джонс, О.В.Запорожець, І.С.Кон, Т.С.Кириленко, Б.І.Кочубей, В.Р.Кисловська, А.В.Кучменко, В.М.Писаренко, О.А.Сіліна, П.М.Якобсон та інші).

Для реалізації завдань були використані такі ***методи дослідження***:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, абстрагування, порівняння, узагальнення, систематизація, моделювання – при розробці теоретичної моделі та визначенні етапів розвитку творчої компетентності вчителів;
- *емпіричні:* спостереження, інтроспекція, анкетування, бесіда, аналіз документації, аналіз продуктів навчально-пізнавальної діяльності, експертне оцінювання, експеримент.

У процесі експериментального дослідження застосовувались психодіагностичні методики: «Експрес-діагностика неврозу» К.Хека і Х.Хесса, «Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Спілбергера та Л.Ханіна; «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка; «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Р.Даймонда і К.Роджерса.

- *методи математичної обробки даних*, у тому числі аналіз на становлення відмінностей та взаємозв’язку ознак.

Наукова новизна даного дослідження полягає у виявленні зв’язку між емоційним станом і особистісними якостями здобувачів вищої освіти першого курсу та ступенем їх адаптації до нових умов. Особлива увага приділяється таким емоційним станам, як тривога, депресія, агресія, при

цьому особлива увага приділяється першокурсникам на ознаки неврозу та рівень особистісної тривожності.

Теоретичне значення дослідження полягає у розкритті сутності, структури і особливостей емоційно-вольової сфери особистості, у встановленні чинників, що впливають та визначають емоційне поле юнаків, у аналізі та узагальненні можливих наслідків негативних явищ в емоційній сфері молоді студентського віку та у з'ясуванні найефективніших методів корекції.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що його сформульовані рекомендації можуть бути використані студентами-психологами та викладачами у своїй практичній діяльності.

Експериментальна база дослідження: Дослідження проводилось на базі вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»та Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна». Дослідженням було охоплено 60 респондентів – здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

Апробація результатів: Результати роботи представленні на V Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу» 18-19 квітня 2024 року.

Структура роботи: дослідження складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (42 найменувань в тому числі іноземними мовами 6). В роботі представлено 9 рисунків та 4 таблиці.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОЛОДІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО УМОВ НАВЧАННЯ

1.1. Адаптація як психофізіологічне та соціально-психологічне явище

Адаптація – це процес пристосування до мінливих умов середовища.

П.С.Кузнецов вважає, що адаптація – це процес встановлення відповідності між реальним рівнем проблем особистості та рівнем її задоволеності [33].

Поняття «адаптація» застовуєься для пояснеь певних явищ пристосування і багатьох галузях знань, але єдиного погляду на його визначення дослідники ще не сформулювали. Тому одні автори вважають, що адаптація є процесом і результатом пристосування, а інші вважають, що адаптація – це взаємодія між людиною і людиною (колективом, групою), або взаємодія між людиною і середовищем.

Особливий інтерес для нашого наукового дослідження становить програма досліджень українського вченого В.П.Казьміренка, зокрема щодо психологічних та соціальних факторів адаптації молоді до навчання у закладі вищої освіти та майбутньої професійної діяльності [24]. Адже успішність навчального процесу та емоції від обраної професії, задоволеність залежить від адаптації, яка в свою чергу не може не впливати на кар'єрний ріст сучасних студентів.

Психологічна адаптація в психології особистості визначається як здатність індивіда адаптуватися в суспільстві відповідно до соціальних норм і вимог. Зупинимося більш детально на характеристиці основних понять, що описують феномен адаптації до зовнішніх умов, таких як «адаптація», «адаптивна поведінка», «соціально-психологічна адаптація до нових умов

навчання». Проаналізуємо основні методи, які допомагають висвітлити різні аспекти проблеми.

Зокрема, автор розглядає адаптацію як процес пристосування індивідів до нових умов, як результат адаптаційного процесу і, нарешті, адаптацію як механізм, що забезпечує процес соціалізації [4].

Розглянемо першу версію докладніше. Хоча існують різні уточнюючі деталі, загальна думка полягає в тому, що адаптація вважається пристосуванням індивідів до соціального виживання відповідно до вимог і норм. Дослідники М.Граве і Р.Шнейдерман розглядають адаптацію як стан організму, при якому внутрішній інформаційний стан максимально узгоджується з інформаційним станом ситуації. Акцент зроблено на характеристиці організмів під час адаптації, яка мінімізує реакцію на зміну умов середовища. Адаптація відбувається в процесі соціалізації індивідів під час їх індивідуального становлення, трудового і кар'єрного розвитку

З точки зору проблем адаптації доцільно обговорити таке явище, як адаптивна поведінка. Аналізуючи це поняття, українська науковеця С.І.Хаїрова цитувала дослідження Н.Вебера, в якому адаптивна поведінка визначається як індивідуальний спосіб взаємодії суб’єкта із ситуаціями відповідно до його власної логіки та значення в житті людини, її психологічних здібностей. Головне завдання такої взаємодії – максимально адаптуватися до вимог ситуації. Це дозволяє суб'єкту оволодіти нею (ситуацією), послабити або пом'якшити вимоги, навчитися уникати їх або звикнути до них і, таким чином, максимально швидко усунути стресовий вплив ситуації [13].

Дослідники виділяють такі найбільш значущі аспекти процесу адаптації до нових умов навчання: психофізіологічний, який пов'язаний з руйнуванням старих динамічних стереотипів та формуванням нових, розвитком адекватних форм реагування на впливи середовища; соціально-психологічний, який охоплює сферу взаємин та налаштованість на майбутню професію; та

педагогічний, який включає звикання до нових методів і форм навчання (Н.О.Багачкіна, С.А.Гапонова, В.П.Казміренко) [3].

Аналізуючи сучасний стан проблеми, можна виділити декілька напрямів, за якими здійснювалися дослідження адаптації студентів до умов закладу вищої освіти. Серед них: вивчення труднощів початкового етапу навчання і чиників, що впливають на адаптивний процес (А.І.Рувинський, А.Д.Андрєєва, Ю.А.Кустов, Л.Н.Гаценко, Л.А.Ефімова, А.Н.Леонтьєв, Р.Л.Шевченко, С.А.Гапонова); узагальнення передового досвіду роботи колективів з проблеми адаптації до нових умов навчальної діяльності (Т.Р.Шишигіна, Л.Г.Вяткін, В.І.Слободчиков, Н.А.Ісаева, В.В. Арнаутов, Л.С.Космогорова, Т.А. Леонтьєва, Ж.П.Філіпова, Б.І.Брудний та ін.) [15].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дав можливість визначити адаптацію до навчання у ЗВО як складний багатофакторний процес, який включає в себе включення студентів у нову освітньо-виховну систему, нову систему вимог і контролю, новий колектив, а для багатьох – нові життєві умови [15].

Більш конкретною видається позиція дослідника Н.О.Багачкіна, згідно з якою адаптація студентів-першокурсників до нових умов навчання є складним багатофакторним двостороннім процесом. Цей процес передбачає підвищення освітнього рівня, психологічний комфорт, вміння взаємодіяти з ровесниками і педагогами [3].

За думкою В.П.Казміренко, соціально-психологічна адаптація студентів у ВНЗ включає в себе кілька аспектів. По-перше, це професійно-фахова адаптація, яка передбачає пристосування до змісту, умов та самостійної організації навчальної діяльності, формування навичок та спрямувань у навчальній та науковій роботі. По-друге, це активне чи пасивне пристосування особистості до оточення, побудова стосунків і взаємин у студентських групах, формування стилю особистісної поведінки. По-третє, це соціально-фахова адаптація, яка включає прийняття суспільних вимог до майбутньої професійної діяльності [16].

Більшість дослідників наголошує на важливості саме розгляду соціально-психологічної адаптації до нових умов навчання з позиції адаптації до навчання в конкретному ЗВО. Щоб це зробити, необхідно враховувати низку факторів, у тому числі публічне визнання наміченої кар'єри, особливості стилів спілкування учень-викладач, особливості навчальної програми та їх відповідність сучасним освітнім стандартам, а також приватну чи державну підпорядкованість. Дослідження показують, що задоволеність досягнутим результатом і єдність показників ефективності є найбільш надійним критерієм адаптивності [16].

Ми можено додати елементи до даного списку, ретельно вивчивши критерії, наприклад:

- ефективність навчальної діяльності та залучення аудиторії;
- особливості взаємин з учителями та однолітками;
- емоційне здоров'я в цілому;
- переглянутий погляд на поле;
- засвоєння нових норм поведінки та критеріїв оцінювання; з
- датність складати план та реалізовувати стратегії студентського життя.

Зрозуміло, що емоційний стан студента відіграє значну роль у визначенні рівня задоволеності навчанням, місцем у колективі як новачка та здатністю реалізувати власний потенціал на робочому місці.

Як правило, проблема адаптації порушується стосовно нових, незнайомих для індивіда ситуацій, які мають для нього істотне чи навіть життєво важливе значення. Це означає, що не адаптованість може з високою ймовірністю призводити до психічного неблагополуччя індивіда, викликати стану дистресу, серйозної загрози для його життєвих інтересів. Неадаптованість проявляється в неадекватному розумінні ситуації, у способі дій, який підвищує несприятливість та загрозливість ситуації [16].

Зазвичай, проблема адаптації виникає у випадках, коли індивід зіштовхується з новими, незнайомими для нього ситуаціями, які мають важливе або навіть життєво важливе значення. Це означає, що нездатність до

адаптації може призвести до психічного нездужання індивіда, викликати дистрес та серйозну загрозу його життєвим інтересам. Нездатність до адаптації проявляється у некоректному сприйнятті ситуації та неправильних діях, які погіршують небезпеку та загрозу ситуації.

Узагальнен розуміння психологічної адаптації до нових та незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, які допомагають особі забезпечити свою безпеку та адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішно реалізувати себе без надмірних зусиль [15].

Навчання у закладі вищої освіти є одним з найважливіших періодів у житті сучасної молоді. Цей період сприяє особистісному зростанню та становленню її як фахівця з вищою освітою. Адаптація до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто починає навчання у ЗВО. Згідно з Болонською конвенцією, відбувається перехід на новітні моделі навчання, що суттєво змінюють навчальні плани, форми організації занять, критерії оцінювання знань, а також впроваджуються нові педагогічні технології та стандарти освіти. Для вчорашніх школярів складно перестроїти свій підхід до навчального процесу, який вимагає більшої інтенсивності та активності з перших днів перебування у ЗВО. Крім того, Болонський процес передбачає рейтинговий підхід, що створює додатковий стрес і впливає на динаміку групи. Таким чином, студент, який має труднощі з адаптацією, може почати погано вчитися, переживати стрес і стати аутсайдером у групі [16].

Отже, першокурсники мають труднощі в засвоєнні знань тому, що у них не сформувалися такі риси особистості як: готовність до навчання, здатність навчатися самостійно, контролювати і оцінювати себе, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння правильно розподілити свій робочий час для самостійної підготовки.

У соціальній адаптації виділяють дві форми [18]:

1. Активну: суб'єкт прагне впливати на середовище з метою його зміни (наприклад, зміни цінностей, форм взаємодії і діяльності, які він повинен засвоїти).
2. Пасивну: суб'єкт не прагне до такого впливу і зміни.

Представимо у вигляді схеми основні види адаптації здобувачі вищої освіти (рис.1.1).

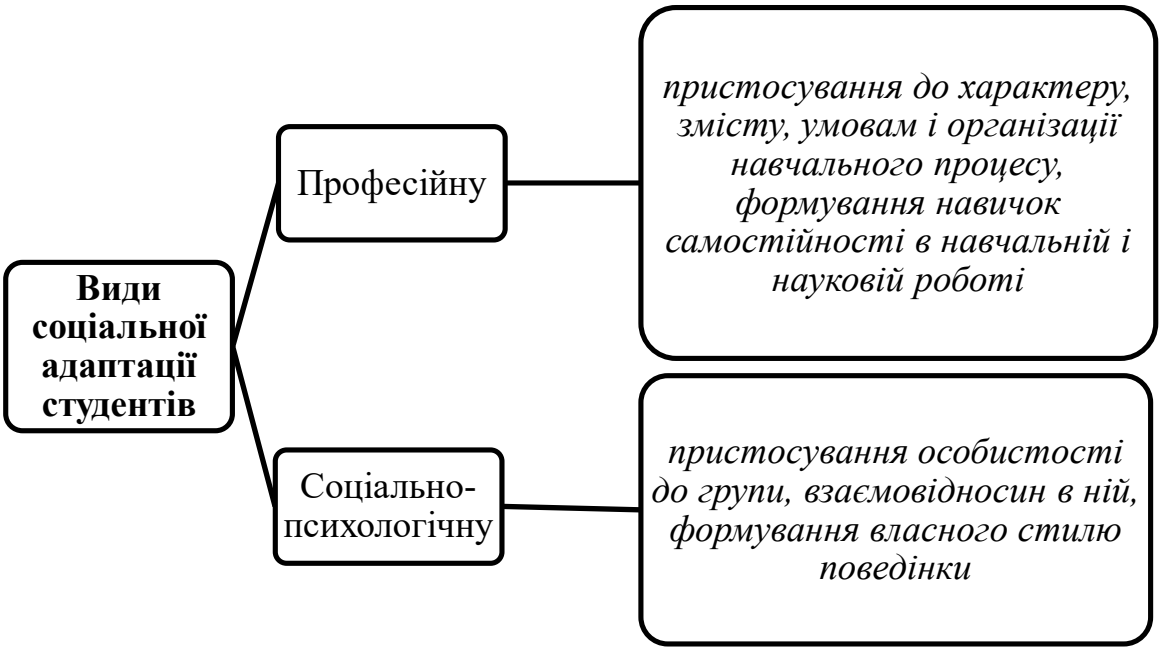


Рис.1.1. Види соціальної адаптації студентів

З іншого боку, соціально-психологічна адаптація – це процес соціалізації, який передбачає прийняття особистістю ролі в новій соціальній обстановці [23].

Психологічні наслідки адаптації першокурсників включають втрату установок, навичок, звичок, цінностей, які вихованці середньої школи та виробничого колективу виробили протягом багатьох років, а також втрати закріплених зв’язків з колективом. Динамічні стереотипи та пов’язані з ними емоційні переживання юнаків і дівчат змінюються, коли вони починають навчатися у вищих навчальних закладах [27].

Соціально-психологічна дезадаптація нерідко призводить до втрати позитивних установок і відносин між студентами першого курсу.

Дезадаптація може призвести до стану напруження, пригніченя активної навчальної діяльності, зниження інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії та, у багатьох випадках, до втрати віри у свої можливості та розчарування у життєвих планах [16].

Розрізняють три форми адаптації здобувачів-першокурсників до умов вищого освітнього закладу,ю які представлені у таблиці (табл.1.1).

Таблиця 1.1.

Форми адаптації першокурсників до умов навчанняу ЗВО

Формальна адаптація	стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх обов'язків
Соціальна адаптація	процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому
Дидактична адаптація	стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі

Певні механізми, такі як рефлексія, емпатія та прийняття соціального зворотного зв'язку, сприяють соціально-психологічній адаптації особистості в групі чи колективі.

Активне пристосування людини до групи, соціального середовища та суспільних умов життя, які змінюються чи вже змінилися, називається соціальною адаптацією.

Високий соціальний статус людини в певному середовищі, її психологічне задоволення цим середовищем і основні елементи, такі як задоволення роботою, організацією, умовами та змістом, є показниками ефективної соціальної адаптації. Переміщення уваги суб'єкта в інше соціальне середовище, перехід від навчального процеу до референтних груп

однолітків, надмірне захоплення додатковою зайнятістю, такі як «я в першу чергу спортсмен, а потім студент», «навчання не важливе для мене», «в мене є друзі, з ними я спілкуюся» та інші ознаки низької соціальної адаптації. Крім того, поведінкові зміни, такі як агресивність, страх покарання, посилення страхів і фобій, таких як страх перед іспитами, і навіть розвиток неврозів.

1.2. Вплив адаптації до навчання на емоційну сферу здобувачів-першокурсників

Юнаки та дівчата вступають до вищого навчального закладу і потрапляють у нові, незнайомі для них умови, що неминуче призводить до руйнування динамічного стереотипу та пов'язаних з ним негативних емоційних реакці.

Соціально-психологічна дезадаптація нерідко призводить до втрати позитивних установок і відносин між студентами першого курсу. Дезадаптація може призвести до значних наслідків, таких як стан фрустрації та напруженості, пасивності здобувачів у навчальній діяльності, відсутність інтересу до позанавчальної активності, погіршення поведінки, погана успішність, особливо у першому семестрі та, іноді, втрата віри у свої можливості та розчарування у своїх життєвих планах. Усе це призводить до психічного перевантаження, яке власне знижує здатність людини адаптуватися, що призводить до порушеного психічного здоров'я [24].

Студентський перший рік навчання є дуже важливим, оскільки в цей період відбувається велика кількість когнітивних, емоційних і особистісних змін. Іноді кількість цих змін перевищує кількість змін, які відбуваються протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти. Вони виникають через нові та незвичайні вимоги студента [10].

П.А.Просецький вивчав проблеми та психічні стани вихованців середньої школи під час адаптації до умов ЗВО. Він дійшов висновку, що насамперед у абітурієнтів після періоду психічного стану ейфорії, щастя, віри

в майбутнє, планування майбутнього студентського життя та очікування початку навчального року настає цілком реальний період адаптації, який, як правило, триває весь семестр, і досить складний для здобувачів-першокурсників [13].

На жаль, не всі першокурсники вписуються в студентське життя.

Першокурсники стикаються з широким спектром проблем на першому етапі адаптації. Найбільш поширені проблеми, пов'язані з саморегулюванням, поведінкою та діяльністю, пов'язаними з розумовою та йнтелектуальною діяльністю в навчальних закладах. Багато першокурсників погано вміють працювати самостійно. Вони не навчені до конспектування лекційних матеріалів, працювати з підручниками та іншими джерелами, аналізувати велику кількість інформації та чітко викладати свої ідеї. Все це може призвести до незадоволеності собою, школи, фрустрації, страху та невпевненості.

Вступ особистості в групу – це тривалий і неоднозначний процес. Це як сфера емоцій (симпатії, антипатії, байдуже ставлення), так і система стосунків (офіційне підпорядкування).

О.Ізотова та І.Кражова виявили, що студенти з високим індексом незадоволеності та потребою в комунікативній взаємодії вирізняються різним рівнем сформованості самооцінки. Ці результати були отримані під час дослідження адаптації особистості в групах студентів. Для таких студентів важко знайти місце в групі та визнати свою індивідуальність. Тим часом важливим показником успішної адаптованості особистості є відчуття належності до групи, яке проявляється у прийнятті групової належності та зростанні індивідуального статусного рівня. Крім того, все це позитивно впливає на емоційний стан студентів. На подолання деструктивних дезадаптаційних явищ на початку навчання у ЗВО значним чином впливає позитивний емоційний стан, який виникає під час динамічних процесів у групі [16].

Отже, давайте розглянемо значення емоційних особливостей індивіда в адаптації.

Еволюційно-біологічний підхід до розуміння емоцій був переважаючим у сучасній психології. Р.Плачик пояснює емоції як реакцію організму на адаптацію, біологічний процес. К. Ізард стверджує, що емоція є складним феноменом, який включає нейрофізіологічні, рухово-експресивні та чуттєві елементи [24].

Емоції, згідно з енциклопедичним словником, «є процесом ситуативного переживання, ставлення до навколишніх об'єктів, реакції на зовнішні і внутрішні подразники, що мають сигнальне і регулююче значення для організму» [5].

Фізіолог І.П.Павлов був автором ідеї про динамічний стереотип, який є постійною системою реакцій тварин і людей, яка відповідає певному набору зовнішніх сигналів. Стереотипи змінюються ознаками, і навпаки. Наприклад, людина не відчуває страху, коли вона може втекти. Немає емоцій, якщо динамічний стереотип реакцій (відповідність між певним стимулом і певним комп-лексом реакцій) не порушується. Емоції мають переважно функціональний характер і є реакцією людини на обставини, до яких вона не може адаптуватися [16].

Пам'ять, навички та заміна складних дій легшими та простішими є результатами емоцій. Ця дезорганізація виникає через активну реакцію суб'єкта на зміну обстановки. Емоції не пов'язані з корисністю чи некорисністю. В деяких ситуаціях дезорганізація може бути корисною (заплакати, щоб вплинути на іншу людину; виявити агресію щодо труднощів). Отже, важливо обговорити глибину емоцій і те, як вони впливають на обставини [6].

Ми досліджували такі емоційні стани, як тривога, фрустрація, агресія, емоційна ригідність і емоційна чутливість. Таким чином, ми вважаємо, що саме вони мають найбільший вплив на адаптацію.

Тривога як реакція на зовнішні подразники відіграє значну роль у адаптації. «Тривога» – це емоційна реакція на потенційну психічну загрозу. На відміну від цього «страх» – це реакція на реальну загрозу, яка порушує функції організму [11].

Статус тривоги, тривожність проявляється різними симптомами, такими як хвилювання, побоювання, втрата спокою тощо.

Тривожність як характеристика особистості є важливим фактором ризику нервово-психічних захворювань. Однією з причин поганого соціального статусу особистості є висока тривожність, яка підвищує чутливість до стресу, ускладнює інтелектуальну діяльність у стресових ситуаціях, знижує розумову працездатність і викликає невпевненість у своїх здібностях.

Недостатність або порушення механізму психічної саморегуляції є причиною особистісної тривожності. Порушення регуляторних процесів може статися через невідповідність суб'єктивної моделі реальній дійсності, що викликає надмірно завищену тривогу. Тоді тривожність закріплюється як властивість особистості та стає основною рисою характеру [6].

Тим часом низькі показники тривожності вказують на те, що передбачувана подія менш важлива або що ваше уявлення про реальність можливої загрози цієї події викривлене.

Здатність керувати своїм психічним станом залежить від визначення рівня тривожності. Існують експерименти, які виявили зв’язок між тривожністю та здатністю особистості керувати собою. Дослідження показали, що тривожність є результатом несформованості окремих ланок у структурі здатності до психічного самоуправління. Низький рівень тривожності не призводить до того, щоб людина шукала способи виходу з ситуації. Він також не сприяє розвитку процесів самоуправління. Навпаки, надмірна тривожність порушує психічну діяльність і створює хаос у структурі самоуправління.

Фрустрація – це психічний стан людини, який викликаний труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети або вирішення завдання, які об'єктивно не можуть бути вирішені, або які суб'єктивно сприймаються так. Одним із видів психологічного стресу є депресія. Фрустратор – це причина, яка викликає фрустрацію, ситуація та реакція на фрустрацію. Гама в основному негативних емоцій, таких як гнів, роздратування та почуття провини, супроводжує фрустрацію .

Рівень фрустрації залежить від сили, інтенсивності фрустратора, функціонального стану людини, що потрапила під фрустраційну ситуацію, і стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі, які виникають у процесі становлення особистості. Фрустраційна толерантність — це концепція, яка є важливою для дослідження фрустрації, і вона базується на здатності людини адекватно оцінювати свої фрустраційні обставини та прогнозувати, як вони можуть їх подолати [9].

Агресія — це закріплені особистісні риси, стійкі риси, які показують тенденцію людини надавати іншим перевагу в силі. Наявність деструктивних тенденцій у суб'єкт-об'єктних відносинах є ознакою агресії. Агресивна поведінка демонструє глибокі емоції, такі як сум, роздратування, гнів і ворожість. Існують різні форми агресії, включаючи пряму та непряму, фізичну та вербальну.

За словами О.Ф.Лазурського, емоційна ригідність визначається періодом часу, протягом якого емоція залишається незмінною, незважаючи на те, що обставини змінилися та збудник припинив свою діяльність. Людина, яка демонструє лабільність емоцій (рухливість, здатність до переключення), може швидко реагувати на зміну обставин, обставин і партнерів, а також вільно переходити з одного емоційного стану в інший. Оскільки особистість стає імпульсивною, імпульсивною та погано керує собою, надто виражена лабільність емоцій може ускладнювати стосунки з оточуючими. Однак краще говорити про емоційну стійкість як цілу, а не про стійкість до конкретного емоціогенного фактора [11].

У тих, хто має емоційну ригідність (непіддатливість, жорсткість, негнучкість), особистість слабка, дуже вибіркова та негнучка, і їхні емоції обмежені, коли вони реагують на різноманітні зовнішні та внутрішні фактори.

Властивості нервової системи, такі як збудливість, реактивність, рухливість і гнучкість процесів гальмування та збудження, визначають емоційну ригідність.

«Чуйність до змін» є основою емоційних реакцій.

Увага до змін у соціальному середовищі позитивно впливає на здатність людини адаптуватися. Це залежить від того, наскільки ви співчутливі до інших людей і наскільки ви здатні помітити найменші деталі зміни середовища [10].

У той же час варто відзначити, що занадто висока або занадто низька чутливість до таких змін сповільнює адаптацію. Наприклад, людина може «накручувати» себе, хвилюватися з найменшого приводу, навіть несуттєвого; вбачати в кожній новій особливості соціального мікросередовища загрозу для себе. Зрозуміло, що в такій ситуації особистість не може повністю відображати обставини; хибне відчуття загрози та страх пережити невдачу пригнічують її активну діяльність; вона рідше помиляється, але все одно не досягає успіху.

І навпаки, систематичні помилки в поведінці викликаються низькою чутливістю до змін в оточуючому мікросередовищі, що, у свою чергу, призводить до неуспіху суб’єкта як у навчанні, так і в стосунках з ровесниками [24].

Якщо людина перебуває в стані тривоги, агресії, фрустрації тощо протягом тривалого періоду часу, а всі негативні емоційні стани характеризуються відчуттям напруги, хвилювання та активації нервової системи, це може призвести до закріплення цих станів і формування певних рис характеру: тривожності, агресивності, невпевненості та ізольованості.

Функція тривоги може не тільки попереджати про потенційну небезпеку, але й спонукати людей шукати та конкретизувати цю небезпеку,

щоб активніше визначити об’єкт загрози. Вони можуть включати почуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми факторами та перебільшення рівня небезпеки. У результаті навчання стає менш ефективним.

Внутрішні протиріччя в розвитку особистості та її психіки, такі як високий рівень домагань і недостатнє моральне пояснення мотитів, можуть спричинити невротичні тривоги, агресію та фрустрованість у студентів.

Міжособистісне спілкування та поведінка студентів можуть демонструвати такі психічні стани, як схильність до ризику (підвищена психоемоційна напруженість). Нарешті регуляторні процеси порушуються через тривале перебування в подібних умовах [19].

Тому дезадаптацію студентів-першокурсників можна запобігти, діагностуючи емоційні проблеми вчасно та коригуючи їх правильно.

Висновки до першого розділу

Термін «соціально-психологічна адаптація» стосується активного включення студентів першого курсу в певне соціальне середовище, оволодіння ними своєю роллю студента, пристосування та звикання до нових умов життя, особливо в гуртожитку, набуття ними життєвого досвіду, самостійності, деякої соціальної зрілості та розвитку ініціативи. Особливість адаптації студентів першого курсу полягає в тому, що їхні інтереси та пріоритети в основному зосереджені на навчанні у вузі або залишаються тісно пов’язаними з ним.

Розбіжність між особистими планами, звичками та здібностями студента та його становищем у групі, курсі, університеті та вимогами, що ставляться до нього як студента, є вирішальним моментом соціально-психологічної адаптації. У результаті більшість першокурсників прагнуть зміцнити своє становище самовідданою навчальною роботою, стати авторитетними та активно брати участь у громадському житті курсу та

факультету, науковій роботі тощо. Двома основними критеріями соціально-психологічної адаптації є успішність, коли студенти відчувають задоволеність своєю роботою. Другим є соціальний успіх, який стосується адаптації до нового середовища та завоювання авторитету серед учнів і викладачів.

Таким чином, ми дійшли висновку, що процес адаптації можна розділити на наступні етапи:

- Адаптація в сфері діяльності означає засвоєння нових видів діяльності, а головне - пристосування, усвідомлення і засвоєння основного виду діяльності, творчості, в рамках обраної спеціальності навчання.
- У сфері спілкування адаптація розуміється як розширення та прийняття нових форм, таких як відсутність жорсткого родинного контролю та самостійність у виборі мети спілкування.

Нарешті, адаптація - це визнання змін, які необхідні. які відбуваються в самосвідомості людини, коли вона починає займатися новими речами та спілкуватися.

Адаптацію до умов навчання у вищому закладі освіти проходять, у тій чи іншій формі, всі першокурсники.

Дослідження показали, що мотивація, раціоналізм і поведінка є найбільш поширеними психологічними проблемами адаптації студентів першого курсу.

Підвищення показників емоційного збудження, тривожності та нейротизму, зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю та соціальної сміливості, поява почуття неповноцінності в стосунках із товаришами, вчителями, батьками та в поведінці в цілому, а також надмірна сором’язливість; скарги на погане самопочуття, сон і втрату інтересу до навчання є основними симптомами психологічної дезадаптації. Ці прояви викликають непродуктивні форми реагування, симптоми порушення поведінки та різні емоційні розлади.

Адаптація може бути успішна або невдала. Очевидно, що успішна адаптація до умов навчання залежить від вибору конкретної стратегії навчальної діяльності та розробки операційних механізмів для її реалізації. Таким чином, можна зробити висновок, що випускні класи шкіл повинні сприяти запобіганню труднощів адаптації. Це міг би бути тренінг адаптаційної мобільності, який допомагає вам бути більш чутливим до змін, швидше адаптуватися до нових обставин і швидко змінювати свою поведінку.

Основна проблема дезадаптації студентів пов’язана з феноменом інформаційного стресу, який виникає внаслідок тривалої роботи мозку в умовах несприятливого поєднання трьох факторів, відомих як «тріада». Ця тріада включає необхідність обробки та засвоєння великої кількості інформації, включаючи етап прийняття рішень; постійний дефіцит часу, відведеного на роботу мозку; високий рівень мотивації, щоб визначити.

РОЗДІЛ ІІ. ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

2.1. Характеристика методів та методик дослідження

Перші шість місяців адаптації до навчального середовища є найскладнішими та багатими інформацією про психоемоційний стан. Крім того, корекційні процедури найбільш ефективні на ранніх етапах адаптації.

Враховуючи особливості вікової категорії, хочемо відзначити, що соціально-психологічна адаптація до соціальних умов і місця навчання в юнацькому віці може бути важливою передумовою для подальшої соціалізації. В цьому віці вирішуються дві основні проблеми: становлення професійної кар'єри та формування стосунків з протилежною статею, які, у свою чергу, призведуть до формування сім'ї.

У процесі соціально-психологічної адаптації формуються соціальні якості спілкування, поведінки та предметної діяльності, які прийняті суспільством. Це дозволяє людям реалізувати свої бажання, потреби та інтереси та отримати самоідентичність. Як наслідок, особистість адаптується до нового соціального середовища, стає його повноправним членом, отримує самоствердження та розвиває свою індивідуальність.

Як показано, соціально-психологічна адаптація вимагає від людини високого рівня нервово-психічної стійкості, зменшення негативних емоційних проявів, гнучкості у своїх реакціях і адаптації до нових поведінкових моделей. Особистісні якості, особливо такі як активність, самостійність і ініціативність, мають велике значення, оскільки вони позитивно впливають на розвиток спілкування з однолітками та вчителями.

З іншого боку, високий рівень агресії чи тривоги, збудливість або, навпаки, ескапізм (відхід від завдань і вимог), а також будь-які інші ознаки емоційного дискомфорту можуть свідчити про дезадаптацію [16].

Саме на ці критерії ми опиралися під час підбору методик. Був підібраний наступний психодіагностичний інструментарій: «Експрес-діагностика неврозу» К.Хека і Х.Хесса, «Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Спілбергера та Л.Ханіна; «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка; «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Р.Даймонда і К.Роджерса.

Методика «Експрес-діагностика неврозу» К.Хека і Х.Хесса дає можливість оцінити рівень неврозу за допомогою оцінки окремих симптомів та невротичних тенденцій. Розрізняють три форми неврозів: неврастенію, істерію (істеричний невроз) і невроз нав'язливих станів [26].

Неврастенія Нервова система може бути ослаблена (причини можуть бути різними), перенапружена під час процесів збудження тагальмування або надмірно рухлива. Таким чином, існує дефект у системі, яка проводить енергію емоцій. Коли значні внутрішні або зовнішні впливи впливають на енергію, вона «розтікається» по внутрішнім органам і з різних підструктур особистості, спонукає їх дуже активно діяти. Цей невроз частіше виникає у чоловіків у віці 20–40 років і частіше у чоловіків, ніж у жінок. Він частіше виникає в умовах виснажливих розумових і фізичних навантажень, тривалої перевтоми, особистих переживань і конфліктів, тобто в широкому сенсі в психогенних умовах.

Істеричний невроз Коли нервова система ослаблена, спостерігаються порушення не лише в ряді підструктур особистості, але й у психічній організації людини, включаючи основні системи життєзабезпечення та відображення дійсності. Надзвичайно значущі зовнішні або внутрішні впливи, такі як психотравмуючі ситуації, викликають потужні та постійні енергетичні потоки, які руйнують систему адекватного реагування. Істеричний невроз є групою розладів невротичного регістру, які включають рухові, сенсорно-чутливі та вегетативні розлади. Ці розлади виникають в результаті (різної сили) гострих психічних травм і менш сильних, але тривалих неприємних ситуацій.

Виникає він, як правило, у молодому віці і частіше трапляється у жінок, ніж у чоловіків.

Невроз нав'язливих станів. Розвиток порушень свідомості у вигляді стереотипії відображення дійсності є ознакою неврозу нав'язливих станів, який характеризується зазначеними невротичними ознаками слабкості нервової системи. Психічне відображення втрачає адекватність, гнучкість і розумний початок і підпорядковується несвідомим страхам, які впливають на благополуччя людини.

Грубі (психотичні) порушення реальності не супроводжуються значними змінами поведінки. Накопичувальний вплив окремих станів і ознак поведінки має значення. Перебування в подібному стані протягом тривалого часу негативно впливає на загальний емоційний стан і соціалізацію особистості.

Методика «Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Спілбергера та Л.Ханіна. Методика представлена у вигляді опитувальника, який складається з сорока запитань. Вона надає можливість оцінити реактивну тривожність (рівень тривоги), а також особистісну тривожність (рівень тривоги, який залишається у людини) (Додаток А).

Особистісна тривожність характеризується постійною тенденцією сприймати широкий спектр обставин як загрозливі та реагувати на ці ситуації станом тривоги.

Напруження, занепокоєння та нервозність є ознаками реактивного тривоги.

У методиці є стандарти високого, середнього та низького рівня тривожності. Напруження, занепокоєння та нервозність є ознаками реактивного тривоги. Порушення уваги та тонкої координації є результатами надзвичайно високої реактивної тривожності.

Значні відхилення від середнього рівня тривожності вимагають уваги. Схильність проявляти тривогу під час оцінки своїх здібностей є ознакою високої тривожності. У цьому випадку суб’єктивна значимість ситуації та

завдань має бути зменшена, а акцент слід перенести на осмислення діяльності та розвиток впевненості в собі.

Низька тривожність, з іншого боку, вимагає підвищення почуття відповідальності та підвищення уваги до мотивів діяльності. Іноді активне витіснення високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі» може призвести до надзвичайно низьких показників тривоги у тесті.

Особистісна тривожність характеризується постійною тенденцією сприймати широкий спектр обставин як загрозливі та реагувати на ці ситуації станом тривоги. Невротичний конфлікт, емоційні та невротичні зриви та психосоматичні захворювання пов’язані з дуже високою особистісною тривожністю.

Однак тривожність спочатку не є негативною характеристикою. Певний рівень тривожності є природним і необхідним для активної людини. При цьому існує ідеальний рівень «корисної тривоги» для кожного.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка спрямована на вивчення психологічного стану особистості через діагностику таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність (Додаток Б).

Тривожність як риса особистості відома як значний фактор ризику, який веде до нервово-психічних захворювань. Однією з причин поганого соціального статусу особистості є підвищена тривожність, яка підвищує чутливість до стресу, ускладнює розумову діяльність у стресових ситуаціях і викликає невпевненість у своїх здібностях.

Недостатність або порушення механізму психічної саморегуляції є причиною особистісної тривожності. Порушення регуляторних процесів може статися через невідповідність суб'єктивної моделі реальній дійсності, що викликає надмірно завищену тривогу. Тоді тривожність закріплюється як властивість особистості та стає основною рисою характеру.

Тим часом низькі показники тривожності вказують на те, що передбачувана подія менш важлива або що ваше уявлення про реальність можливої загрози цієї події викривлене.

Здатність керувати своїм психічним станом залежить від визначення рівня тривожності. Існують експерименти, які виявили зв'язок між тривожністю та здатністю особистості керувати собою. Дослідження показали, що тривожність є результатом несформованості окремих ланок у структурі здатності до психічного самоуправління. Низький рівень тривожності не призводить до того, щоб людина шукала способи виходу з ситуації. Він також не сприяє розвитку процесів самоуправління. Навпаки, надмірна тривожність порушує психічну діяльність і створює «розвал» у структурі самоуправління.

Фрустрація – це психічний стан, який виникає через реальну чи уявну перешкоду, яка перешкоджає досягненню бажаної мети.

Вона викликана об'єктивними труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети або вирішення завдання; переживання невдачі. Одним із видів психологічного стресу є депресія.

Гама в основному негативних емоцій, таких як гнів, роздратування та почуття провини, супроводжує фрустрацію.

Рівень фрустрації залежить від сили та інтенсивності фрустратора, функціонального стану людини, що потрапила під фрустрацію, а також від стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі, які були сформовані в процесі становлення особистості. При вивченні фрустрації важливим поняттям є фрустраційна толерантність, в основі якої лежить здатність людини адекватно оцінювати свої фрустраційні обставини та прогнозувати, як їх подолати.

Агресія – це підвищена психологічна активність, прагнення керувати іншими за допомогою сили.

Це пов'язано з певними реакціями особистості, стійкими індивідуальними рисами, які демонструють тенденцію суб'єкта

демонструвати іншим переваги в силі. Наявність деструктивних тенденцій у відносинах суб'єкт-об'єкт є ознакою агресії. Агресивна поведінка демонструє глибокі емоції, такі як сум, роздратування, гнів і ворожість.

Ригідність – це проблема змінити намічену діяльність у умовах, які об'єктивно вимагають перебудови.

У тих, хто має емоційну ригідність (непіддатливість, жорсткість, негнучкість), особистість слабка, дуже вибіркова та негнучка, і їхні емоції обмежені, коли вони реагують на різноманітні зовнішні та внутрішні фактори.

Властивості нервової системи, такі як збудливість, реактивність, рухливість і гнучкість процесів гальмування та збудження, визначають емоційну ригідність.

Методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Р.Даймонда і К.Роджерса, яка базується на ідеї про те, що особистість є суб'єктом власного розвитку, здатним брати на себе відповідальність за свою поведінку. Він також базується на моделі відносин людини з соціальним оточенням і самим собою [26].

Адаптованість — це здатність адаптуватися до потреб соціального середовища та власних особистісних тенденцій. Вона вимагає реалістичної самооцінки, особистої активності, гнучкості та соціальної компетентності. Критерії особистісної зрілості включають почуття власної гідності та уміння поважати інших; відкритість до реальної практики діяльності та відносин; розуміння своїх проблем і прагнення вирішити їх. І навпаки, критерії дезадаптації включають такі речі, як неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів, які перешкоджають осмисленню поточного досвіду, негнучкість і нездатність вирішувати проблеми.

Соціально-психологічна адаптація – це пристосованість людини до гармонійної життєдіяльності в суспільстві, яка об'єднує необхідність відповідати вимогам соціуму і власні потреби, мотиви, інтереси. Соціально-психологічна адаптація характеризується усвідомленням необхідності для особистості поступових змін відносин із соціальним середовищем через

оволодіння новими способами поведінки, а також становленням нових пристосувальних механізмів, орієнтованих на гармонізацію відносини особистості із середовищем.

Пристосованість людини до гармонійної життєдіяльності в суспільстві, яка об'єднує необхідність відповідати вимогам соціуму, а також власні потреби, мотиви та інтереси, називається соціально-психологічною адаптацією. Усвідомлення того, що особистість повинна поступово змінювати свої відносини з соціальним середовищем, вимагає її розвитку нових стратегій поведінки та механізмів адаптації, спрямованих на гармонізацію відносин особистості з середовищем, є ознакою соціально-психологічної адаптації.

2.2. Аналіз результатів дослідження адаптації студентів першого курсу

Наше дослідження проводилося на базі вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» та Вінницького соціально-економічний інституту Університету «Україна».

Перша частина експерименту становила собою діагностичний зріз параметрів адаптації здобувачів-першокурсників. Тобто, здійснювався констатуючий експеримент.

Вибірка становила 60 респондентів, з них 30 дівчат та 30 хлопців. Задля чистоти експерименту, учасники обиралися випадковим чином.

Діагностика рівня соціально-психологічної адаптації студентської молоді першого курсу здійснювалася за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Р.Даймонда і К.Роджерса. Оцінювалися такі інтегральні показники, як «адаптація», «прийняття інших», «інтернальність», «самоприйняття», «емоційна комфортність», «прагнення до домінування». Одержані результати представлені у таблиці (табл.2.1).

Таблиця 2.1.

Результати вивчення соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників

Інтегральні показники	Рівні прояву (%)		
	Низький	Середній	Високий
Адаптація	47,5	37,6	14,9
Прийняття інших	31,3	47,5	21,2
Інтернальність	36,3	43,8	19,9
Самоприйняття	28,6	45	26,4
Емоційна комфортність	36,3	43,8	19,9
Прагнення до домінування	31,3	47,5	21,2

Проаналізуємо отримані результати. Отже, за інтегральним показником «адаптація» у більшості респондентів, а це 47,5 % досліджуваних здобувачів першого курсу прослідковується низький рівень. На нашу думку, це срідчить про те, що студенти непристосовані до нових умов навчальної діяльності. Більшість видів та форм навчання у них викликають дезадаптованість, труднощі виконання завдань та складність у набутті нових знань. Ми вважаємо, що це може бути повязано із невміння конспектувати лекційний матеріал, недостатністю знань зі шкільних предметів тощо.

Варто зазначити, що 14,9 % досліджуваних студентів-першокурсників притаманний високий рівень адаптованості. Такі здобувачі швидко пристосувалися до нових нестандартних умов життєдіяльності та навчання. Вони демонструють високий рівень знань, активні та комунікабельні.

Досліджуючи першокурсників, ми також виявили, що 37,6 % опитаних характерний середній рівень адаптованості до умов навчання у закладі вищої освіти. Вони, хоч і демонструють достатній рівень знань, та прагнуть

досягнути більшого. Такі здобувачі прагнуть брати участь у науково-дослідній роботі навчальних закладів, заходах художньої самодіяльності та спортивно-оздоровчій діяльності.

Наступний індегральний показник, яки ми проаналізуємо – це «прийняття інших». Отже, для 31,3 % опитаних характерний низький рівень за даним показником. У 47,5 % досліджуваних виявлений середній рівень сформованості показнику щодо прийняття інших. І лише у 21,2 % респондентів першого курсу проявляється високий рівень даного фактору. Це дає нам змогу стверджувати, що якість соціальної взаємодії особистості та задоволеність спілкуванням у групі залежать від прийняття іншими. Неприйняття оточуючих може бути пов’язане з завищеними вимогами до інших і нерідко спостерігається в стресових ситуаціях, і це прояв захисних механізмів. Крім того, це може бути пов’язане з надмірно високою самооцінкою, що також ускладнює процес соціалізації.

За результатами нашого дослідження соціально-психологічної адаптації, ми визначили, що 36,3 % опитаних притаманний низький рівень сформованості за інтегральним показником «інтернальність». Для 43,8 % першокурсників характерний сердній рівень даного фактору та для 19,9 % респондентів – високий рівень інтернальності. Сформованість даного показнику дозволяє оцінити вміння особистості взяти на себе відповідальність за те, що відбувається з нею. Внутрішній локус-контролю, або інтернальність, є важливою передумовою особистісного розвитку та вміння взаємодіяти в колективі. Отже, більшість здобувачів-першокурсників, які взяли участь у експериментальній роботі, вміють і можуть відповідато за своє дії та вчинки, що пришвидшує процес соціально-психологічної адаптації та входження у новий студентський колектив.

Аналізуючи інтегративни показник «самоприйняття», ми можемо констатувати, що у 45 % досліджуваних виявлено середній рівень показнику, у 26,4 % респондентів – високий рівень прояву даного фактору. Це, на нашу думку, засвідчує, що більшість здобувачів адекватно сприймають самих себе,

беруться за справи, які можуть успішно виконати, доречно себе самопрезентують. Варто сказати, що у 28,6 % опитаних першокурсників проявили низький рівень самоприйняття, що вказує переважання негативних емоцій, незадоволеність своїми досягненнями зовнішнім виглядом тощо. Це також може бути ознакою аутоагресії як результату невдалої соціально-психологічної адаптації, що свідчить про неспівпадіння очікувань та реальної дійсності.

Далі проаналізуємо результати за показником «емоційна комфортність». Отже, у 19,9 % першокурсників виявлено високий рівень за даним показником, що свідчить про переживання позитивних емоцій у процесі навчальної діяльності. Вони задоволені та «кайфують» від освітнього процесу. Для 43,8 % опитаних здобувачів характерний середній рівень емоційного комфорту. На нашу думку, це вказує на епізодичні переживання негативних емоційних станів, особливо у ситуація перевірки та контролю знань. Та варто наголосити, що у 36,3 % досліджуваних виявлено низький рівень даного інтегрального показнику. Це вказує на часті прояви негативних емоцій, страху, невпевненості у собі та своїх знаннях, агресивності, які ускладнюють процес адаптації та знижують мотивацію до соціалізації.

Високі результати за показником «прагнення до домінування» виявлено у 21,2 % здобувачів першого курсу, тобто ці студенти прагнуть зайняти лідерські та керуючі позиції у студентсько колективі. Середній рівень прагнення до домінування притаманний 47,5 % опитаних. Це свідчить, що для студентської молоді характерині високі очікування і кожен з них прагне зайняти гідне місце в колективі проте має труднощі з адаптацією до нових умов життя та навчання.

За результатами нашого дослідження виявлено, що 31,3 % першокурсників не притаманне прагнення до лідерства та домінування, їм важко пристосуватися до нового колективу та проявити свої організаторські здібності.

Для кращого сприймання отриманих результатів дослідження здобувачів першого курсу за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Р.Даймонда і К.Роджерса представимо їх у вигляді діаграми (рис.2.1).

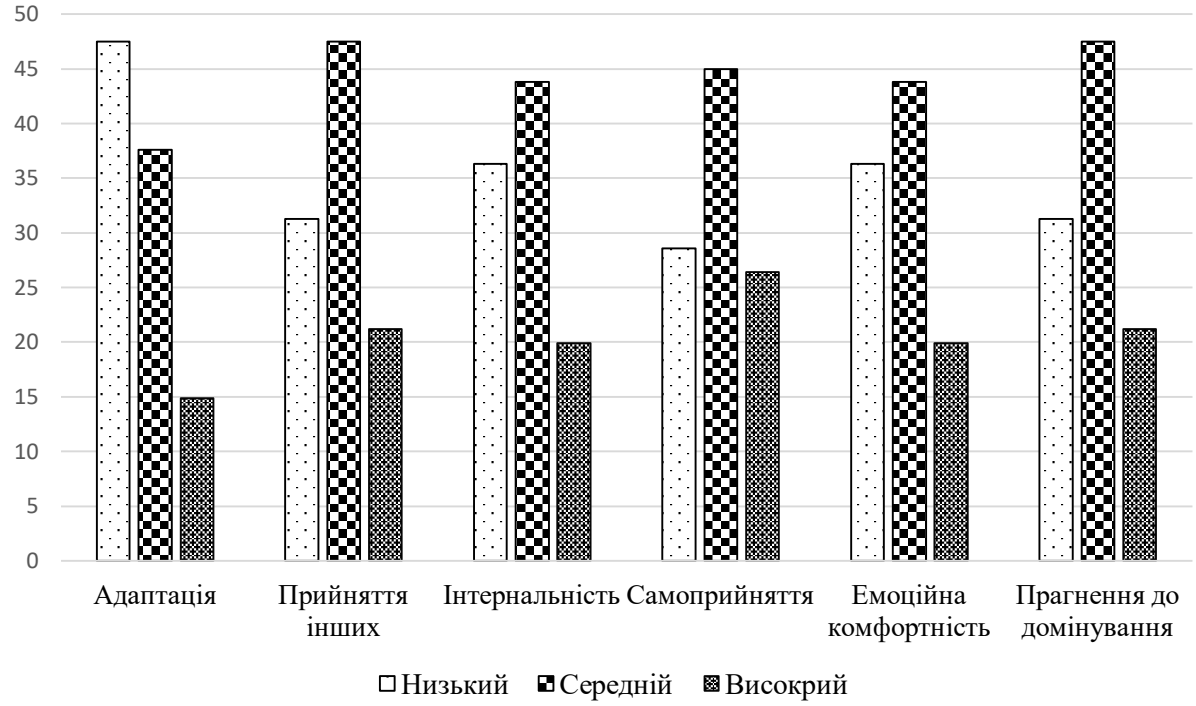


Рис.2.1. Рівень параметрів соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників

Діагностика за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Р.Даймонда і К.Роджерса дала змогу вивити не лише рівень загальної соціально-психологічної адаптації, а й її складових. Визначено тісний зв’язок між рівнем адаптації та емоційним станом. Тим не менш, високий рівень прагнення до домінування свідчить про те, що студенти зацікавлені в гідному місці в групі. Таким чином, для визначення цілей і завдань психокорекційної роботи необхідно більш ретельно вивчити емоційні стани здобувачів вищої освіти першого курсу.

2.3. Вивчення емоційного стану студентів-першокурсників у період адаптації до навчання

Емоційний стан студентів першого курсу досліджувався за допомогою таких психодіагностичних методик як «Експрес-діагностика неврозу» К.Хека і Х.Хесса; «Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Спілбергера та Л.Ханіна; «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка.

Отже, проаналізуємо результати дослідження емоційних станів першокурсників за методикою «Експрес-діагностика неврозу» К.Хека і Х.Хесса. Даний інструментарій передбачає оцінку рівня невротизації завдяки розгляду співвіднесення відповідних ознак та параметрів із власними психоемоційними та психофізіологічними реакціями.

Представимо отримані данні вивчення рівня невротизації студентів-пешокурсників у вигляді діаграми (рис.2.2)

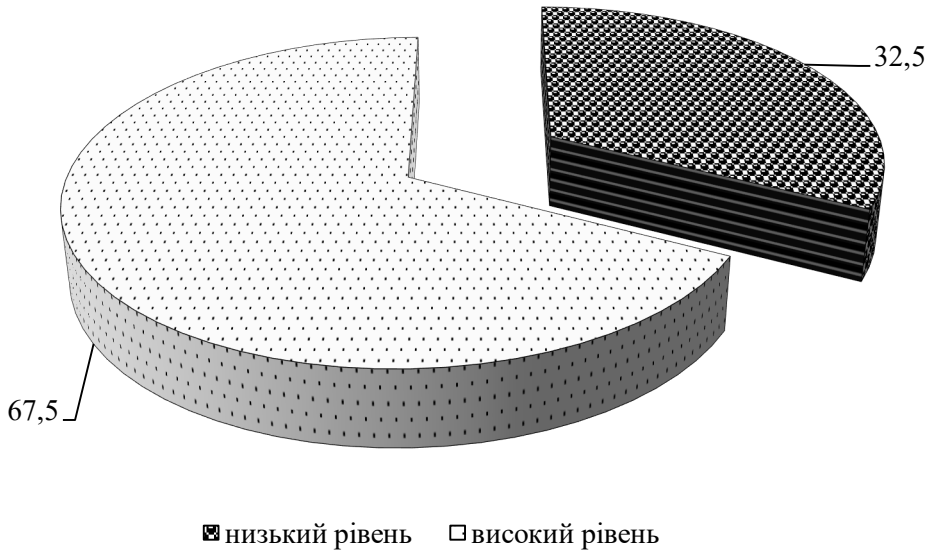


Рис.2.2. Рівень невротизації студентів-першокурсників за методикою «Експрес-діагностика неврозу» К.Хека і Х.Хесса

Отже, за результатом дослідження нами виявлено, що 67,5 % респондентів притаманний високий рівень невротизації. У таких студентів

спостарігається певні ознаки неврозу, закрема внутрішня напруга, роздратованість та збудливість, чутливість до подразників зовні, постійна втома, невпевненість у собі, залежність від думки оточуючих тощо

У решти досліджуваних студентів, а це 32,5 % опитаних, виявлено низький рівень невротизації. Їм притаманні ознаки неврозу частково або у невеликій кількості.

Отже, можемо стверджувати, що 2/3 студентів мають ознаки неврозу. Це свідчить, що тривале перебування у напруженому емоційному стані призводить до формування негативного емоційного стану, зниження контактності, погіршення працездатності та формування дезадаптивних поведінкових тенденцій (пригніченість, агресивність, домінантність).

Наступною методикою, яку ми використали для вивчення емоційних станів першокурсників, стала методика «Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Спілбергера та Л.Ханіна.

Результати оцінювання прояви тривоги за обома шкалами методики «Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Спілбергера та Л.Ханіна представлені у таблиці (табл.2.2).

Таблиця 2.2.

Рівень особистісної та ситуативної тривожності студентів-першокурсників за методикою «Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Спілбергера та Л.Ханіна

Рівень	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
Низький рівень	27,5	17,5
Помірний рівень	37,5	40
Високий рівень	35	42,5

Аналізуючи кількісні данні результатів вивчення особистісної тривожності за методикою «Дослідження рівня ситуативної та особистісної

тривожності» Ч.Спілбергера та Л.Ханіна представлені у таблиці, ми можемо констатувати, що у 35 % респондентів виялено високий, а у 37,5 % першокурсників – помірний рівень особистісної тривожності і лише у 27,5 % опитаних – низький рівень даного показника. Такі дані свідчать про те, що стан тривоги зафіксований в емоційній сфері студентів, а отже, впливає на працездатність та соціальну активність.

Особистісна тривожність характеризується постійною тенденцією сприймати широкий спектр обставин як загрозливі та реагувати на ці ситуації станом тривоги. Напруження, занепокоєння та нервозність є ознаками реактивного тривоги. Порушення уваги та тонкої координації є результатами надзвичайно високої реактивної тривожності. Невротичний конфлікт, емоційні та невротичні зриви та психосоматичні захворювання прямо корелюють з дуже високою особистісною тривожністю.

Проаналізуємо результати рівня ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти першого курсу. Отже, у 40 % респондентів виявлено помірний рівень ситуативної тривожності, а у 42,5 % опитаних – високий рівень даного виду тривожності. Це свідчить, що у більшості студентів першого курсу проявляється висока тривожність у певних стресових для особистості ситуація. Це можуть бути ситуації перевірки знань (практичні заняття, контрольні роботи, навчальне тестування тощо), публічні виступи (захист проектів, дебати тощо), зміна умов начання та життєдіяльності (конпектуцвання матеріалів лекційних занять, підготовнка до семінарів, колоквіумів тощо, переїзд до іншого міста, проживання у гуртожитку без батьків тощо). Такі стресові події у поєднанні з високим рівнем особистісної тривожності підвищують прояв негатиних емоційних станів, зокрема тривогу.

Та варто зазанчити, що у 17,5 % досліджених першокурсників виявлено низький рівень ситуативної тривожності. Побто можна стверджувати, що такі студенти впевнені у собі, швидко адаптуються до нових умов життя та якісно і швидко розвязують поставлені задачі.

Представимо результати дослідження тривожності студентів першого курсу на діаграмі (рис.2.3.)

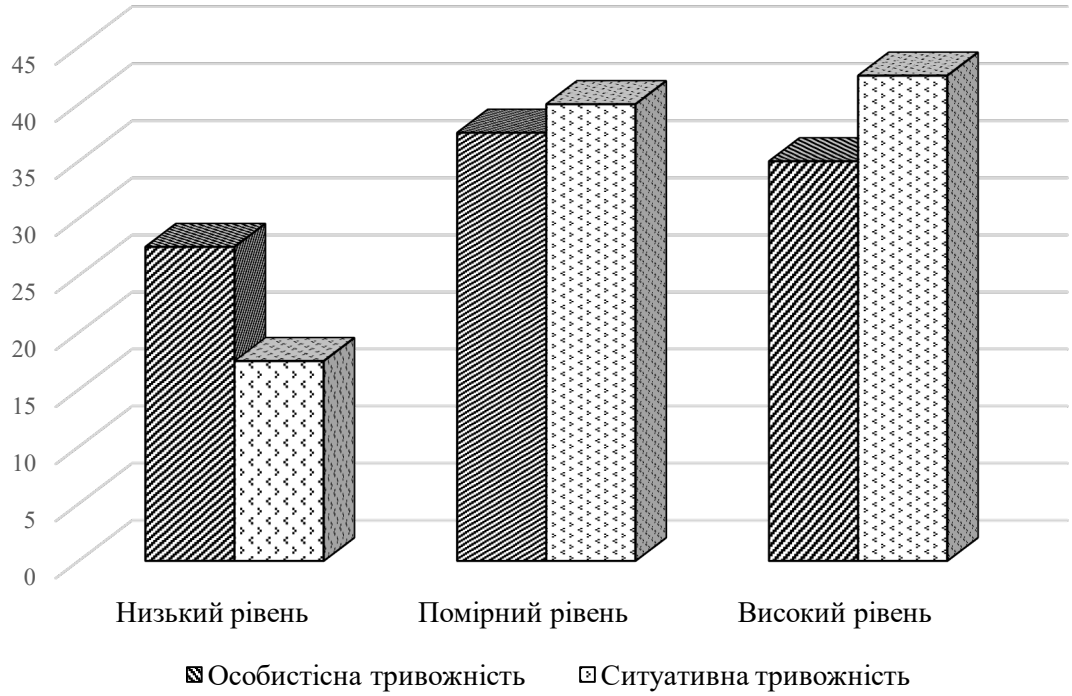


Рис.2.3. Рівень особистісної та ситуативної тривожності студентів-першокурсників

Отже, рівень особистісної та ситуативної тривожності має безпосередній вплив на адаптацію здобувачів освіти та можливість пристосуватися до нових умов.

Вивчення психічних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, емоційна ригідність) особистості здобувачів вищої освіти першого курсу здійснювався за методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка. Це дало нам можливість виявити та проаналізувати результати самодослідження студентів щодо власних станів психіки.

Отримані кількісні показники представлені у таблиці (табл.2.3).

Таблиця 2.3.

Результати вивчення психічних станів першокурсників за методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

	Рівень (%)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	27,5	37,5	35
Фрустрація	18,8	57,4	23,8
Агресивність	23,8	48,7	27,5
Ригідність	25	48,7	26,3

Для покращення візуального сприйняття отриманих результатів представимо їх у формі діаграми (рис.2.4).

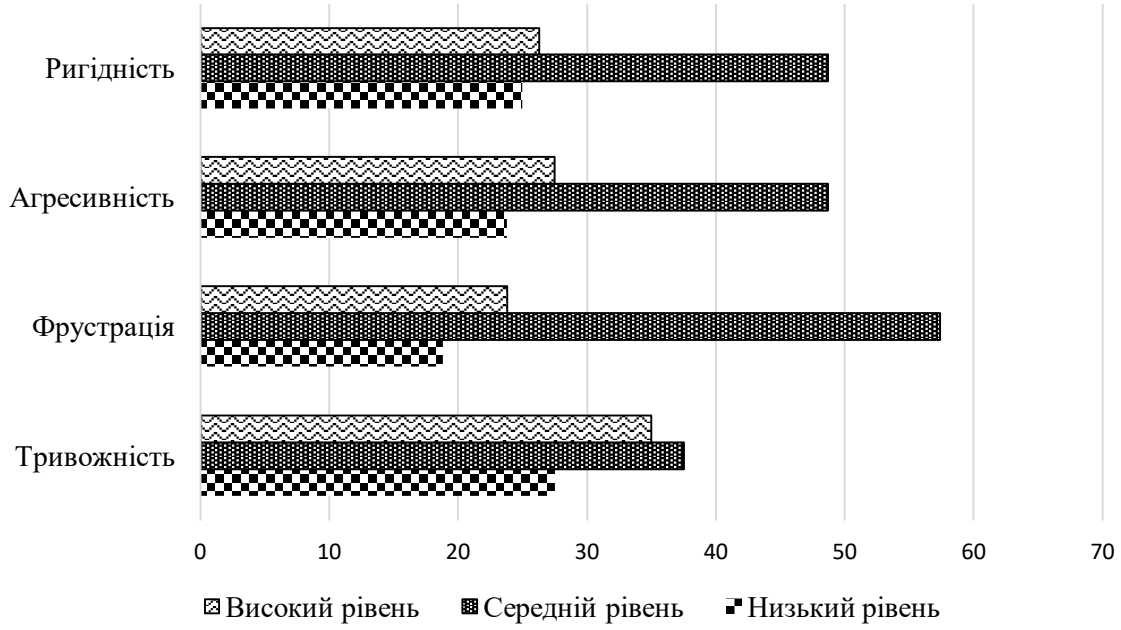


Рис.2.4. Результати вивчення психічних станів першокурсників за методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

Аналіз результатів дослідження самооцінки психічних станів здобувачів-першокурсників дав нам можливість констатувати, що у студентів досліджуваної групи переважає середній рівень прояву за усіма станами психіки. Так, середній рівень тривожності притаманний 37,5 %

першокурсників, фрустрації – 57,4 % опитаних студентів та агресії і ригідності – 48,7 % респонтентів.

Серед досліджуваних студентів є такі, яким притаманні показники високого рівня психічних станів. Таким чином виявлено, що у 35 % респондентів рівень тривожності є досить високим, що підтверджує дані поепердних психодіагностичних методик. Для 23,8 % досліджуваних показник рівня фрустрації також є високим. Такі студенти проявляють дезорганізованість у діяльності та поведінці, байдужість, подекуди апатія, характеризуються зниженою мотиваціїю до навчання, низьким равнем активності. Високий рівень агресивності виявлено у 27,5 % здобувачів вищої освіти першого курсу. У них постійно проявляються негативні емоційні реакції, конфліктність у міжособистісній взаємодії, незадоволеність собою та оточуючими тощо. І останній стан психіки, високий рівень якого виявлено у 26,3 % досліджуваних, – це ригідність. Отже, у таких досліджуваних студентів проявляється нездатність змінити свої плани і шляхи свідомості, повне протистояння зміні умов, які повинні бути змінені. Простіше кажучи, вони не тільки не бажають, але й бояться змінювати те, що вимагає змін. Якими б вони не були гідним людям, їм не властиво змінювати свої звички. Вони надзвичайно вперті в багатьох ситуаціях, навіть якщо вони знають про свою неправоту. Вони просто не можуть дозволити собі погодитися з опонентом.

Підсумовуючи результати за трьома методикам, хочемо відмітити, що високий рівень невротизації, який виявлено у 2/3 досліджуваних, а також завищений рівень особистісної та ситуативної тривожності свідчать про тривале перебування студентів в умовах психоемоційного стресу.

Отримані результатами проведеного констатувального експерименту дали нам можливість здійснити кореляційний аналіз, використавши методи математичної статистики, зокрема t-критерій Стюдента, з метою підтвердження достовірності отриманих даних.

Отже, аналізуючи отримані результати, ми можемо констатувати наявність прямих кореляційних звязків між показником низького рівня адаптації (методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Р.Даймонда і К.Роджерса) та особистісної тривожності (методика «Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Спілбергера та Л.Ханіна), який становить r=0,217 (при p ≥ 0,01). Тобто висока тривожність особистості заважає студентам адекватно пристосуватися до нових умов навчання та життєдіяльності і таким чином провокує прояв дезадаптованості.

Виявлено прямі кореляції між низьким показником адаптації (методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Р.Даймонда і К.Роджерса) та високим рівнем невротизації здобувачів (методика «Експрес-діагностика неврозу» К.Хека і Х.Хесса), що склав r=0,248 (при p ≥ 0,05). Такі результати свідчать, що студенти, які постійно знаходяться під впливом негативних емоційних станів, переживають постійну незадоволеність своєю позицією у колективі, страх та тривогу адаптуються до нових обставин, ніж інші здобувачі досліджуваної групи.

За результатами кореляційного аналізу нами виявлено пряму залежність між високим рівнем невротизації особистості (методика «Експрес-діагностика неврозу» К.Хека і Х.Хесса) та високим рівнем агресивності (методика «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка), який дорівнює r=0,209 (при p ≥ 0,02). У студентів з високим рівнем нестійкості нервової системи досить яскраво демонструються агресивні прояви (сварки, бійки, з’ясування стосунків тощо), хоча вони можуть мати і приховану форму (випадкова підстава, провокація конфлікту тощо).

Нами було виявлено пряму кореляцію між низьким рівнем адаптації (методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Р.Даймонда і К.Роджерса) та високою фрустрацією (методика «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка), яка знаходиться на рівні r=0,251 (при p ≥ 0,05). Така залежність вказує, що здобувачі освіти, які переживають розчарування та невпевненість у своїх можливостях, страх перед різними типами соціальної

ситуації, відчуття марної витрати часу, не можуть повною мірою пристосуватися до змін та нових умов життя та діяльності.

Хочемо звернути увагу на виявлені обернені кореляційні зв'язки між показниками використаних методик.

Отже, виявлено обернену кореляцію між високим рівнем адаптації (методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Р.Даймонда і К.Роджерса) та високим показником рівня ситуативної тривожності (методика «Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Спілбергера та Л.Ханіна), який становить r=-0,291 (при $p \geq 0,05$). Таким взаємозв'язок вказує на те, що адаптивні студенти не переживають значної тривоги у певних складних ситуаціях, вони впевненні у собі, своїх силах та можливостях, і легко справляються з поставленими завданням.

Ще одна зворотна кореляція визначена у зв'язку між високим рівнем ригідності особистості (методика «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка) та адаптованість (методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» Р.Даймонда і К.Роджерса), що становить r=-0,364 (при $p \geq 0,04$). Отже, невміння швидко приймати рішення, поступатися власними переконаннями, змінювати свої звички призводить до прояву дезадаптованості особистості.

З огляду на виявлений у більшості студентів низький рівень соціально-психологічної адаптованості, хочемо зазначити, що емоційний стан значною мірою позначається на рівні пристосування до нових умов. А тому впливаючи на емоційну сферу особитості можна тим самим поліпшити адаптивні механізми особистості.

У розробці методичних рекомендацій слід значну увагу приділити саме таким емоційним станам як тривога, агресія, а також сприяти усуненню психофізичної напруги та емоційної ригідності.

3.1. Методичні рекомендації щодо саморегуляція як провідного механізму адаптації

Психологічна саморегуляція полягає в управлінні своїми почуттями, переживаннями, уявленнями та увагою, а також іншими факторами. Вона включає здатність змінювати емоційний стан, контролювати гнів, роздратування, образу; спонукати до спокою та робочого настрою; демонструвати впевненість, доброзичливість і оптимізм. Це можливо за допомогою саморегуляції, такої як фізичні дії, повне зосередження, образне самонавіювання, раціональне самоаналізу тощо.

В.П.Зінченко стверджує, що саморегуляція людини щодо своєї активності є основою розвитку особистості. Він говорив, що поведінка та діяльність є результатом живого руху та недиференційованої активності, а свідомість є результатом свідомості, яка, у свою чергу, формує особистість, яка усвідомлює себе та своє місце в соціумі. У результаті особистість розширює свою свідомість і створює нові види діяльності. Це особистісний зріст [20].

М.Й.Боришевський виділяє дві основні функції саморегуляції: «функцію самосуб'єктивного впливу» – це вплив людини на свої психічні процеси та стани з метою оптимізації їх (регуляція інтелектуальної активності, інтенсивності емоційних реакцій, способів і форм їх вираження, ступінь довільності психічних процесів і планів тощо). Згідно з автором, суб'єктна орієнтація знаходить своє відображення в здатності студентів планувати та прогнозувати, коректувати свою поведінку та створювати різні форми мовного самовпливу, такі як самонавіювання, самозаборони та інші. З цієї причини М.Й.Боришевський приділяє велику увагу психологічним механізмам саморегуляції поведінки, таким як самооцінка, вимоги, образу тощо [20].

Зміна міміки, напруження м'язів і рухів є першим засобом впливу на емоції.

Другий спосіб – повне зосередження на процесі діяльності, а не на результатах, об'єктах або власних емоціях. Це покращує якість діяльності, покращує пам'ять і мислення.

Контроль над своїми думками, або образне самонавіювання, є третім способом саморегуляції. Ми впливаємо на свої думки, настрій, бажання та потреби, керуючи образами, які ми уявляємо. Керувати уявою означає не боротися з образами, а дивитися на них немовби збоку, аналізуючи їх причини, функції та механізми. Це відділяє нас емоційно від ситуацій, які ми уявляємо. Ви можете керувати собою, програмуючи (рефлексія) стресові ситуації та розслабляючись (релаксація). Самоконтроль вимагає розуміння, прогнозування та розуміння наслідків своїх дій.

Емоційна саморегуляція передбачає зменшення негативних емоцій, а їх перетворення на позитивні. На думку Л.Г.Яновської, найкращий спосіб для студентів оволодіти навичками та уміннями емоційної саморегуляції діяльності полягає в наступному: розробці психоемоційної техніки; навчанню психологічних ситуацій успіху; і самотренуванню [27].

Психоемоційна техніка передбачає розуміння психофізичного апарату. Це комплекс різноманітних навичок, які дозволяють використовувати своє тіло для впливу на голос, міміку та лексику.

Психологічний тренінг зі створення ситуацій успіху є другим кроком у реалізації умови оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів. Проживання суб’єктом своїх особистісних досягнень у контексті історії його особистої життєдіяльності називається ситуацією успіху. Вона завжди суб’єктивна, тому її дії оцінюються тільки в порівнянні з попередніми результатами з точки зору її особистості на завтра.

Автогенне тренування є третім етапом у розвитку навичок емоційної саморегуляції. Аутогенне тренування, за словами Л.М.Мітіної та О.С.Асмоковець, є самостійною системою тренування, яка поєднує окремі елементи різних психорегулюючих методів. Автогенне тренування зосереджується на свідомому впливі на регуляцію нервово-психічних процесів [23].

У процесі аутогенного тренування відбувається стан релаксації, що означає концентрацію на певних відчуттях. Цей стан супроводжується

почуттям глибокого спокою, зняття напруги та зняття стресу. У цьому стані дуже добре працюють методи самонавіювання, які намагаються контролювати різні фізичні стани та функції організму.

Підвищені, занижені та оптимальні рівні збудження нервової системи можуть бути ознаками емоційних станів хворих. Звуження кола уваги, почуття втоми, симптоми депресивного стану, відчуття паніки, втрата самоконтролю; зниження зосередженості, велика знервованість; відсутність бажання виконувати певні дії; і невпевненість у власних силах є ознаками надмірного емоційного збудження. Такі методи та прийоми необхідні для зменшення надмірного емоційного збудження.

1. Словесні самовпливи включають:

a) переключення думок і уваги на зображення та явища, які викликають у студентів позитивні емоційні реакції, такі як приємні люди, природа, літературні герої та спогади про власне життя.

b) перенесення думок на процес саморегуляції психічного стану;

c) самозбудження, пов’язане зі спогадами ситуацій, у яких проявилась саморегуляція психічного стану;

d) переконання, спрямовані на зменшення відповідальності за певні дії;

e) самонакази, такі як «заспокойся», «не хвилюйся», «візьми себе в руки»;

f) повне відчуження від будь-яких думок і уявлень.

g) висловити свої почуття іншій людині.

2. Використання рухів, поз і зовнішніх факторів:

a) довільна затримка виразних рухів, властивих збудженому стану;

b) довільна регуляція дихання шляхом зміни інтервалів вдиху та видиху, затримок дихання;

c) послідовне розслаблення основних груп м’язів за допомогою заспокійливих формул аутогенного тренування;

d) контроль за власною мімікою та моторикою;

e) заспокійливі прийоми масажу [16].

З іншого боку, надмірна самозаспокоєність, інертність і пасивність погано впливають на здатність студентів виконувати свої завдання в класі. Збудження студентів на заняттях можна підвищити за допомогою таких стратегій:

1. Словесні самовпливи включають: а) зосередження на отриманні високої оцінки; б) налаштування на максимальне використання своїх можливостей; в) переконання, щоб бути більш відповідальним за результати навчальної діяльності; г) самонакази, такі як «мобілізуй все, що можливо», «віддай все – тільки отримай високу оцінку» тощо.

2. Для досягнення найкращого результату необхідно створити комбінацію ідей, які відповідають найкращій мобілізаційній підготовці.

3. Дії, пов’язані з використанням рухів, поз і зовнішніх впливів, які підвищують рівень збудження: а) використання «тонізуючих» рухів; б) довільна регуляція дихання за допомогою короткотривалої гіпервентиляції; в) прийоми, які стимулюють самомасаж і масаж, такі як розминанння, розтирання та постукування [23].

Натомість оптимальним є помірне емоційне збудження. Характерними ознаками такого стану є: незначна інтенсивність емоційного збудження, яке можна описати як мобілізацію; активність у подоланні перешкод і труднощів; впевненість у досягненні запланованих результатів у навчанні; достатній рівень домагань щодо своїх потенційних можливостей; і помірне почуття відповідальності перед заняттями.

При напружених емоційних станах у кожної людини змінюється міміка, тонус скелетної мускулатури, темп мови, дихання, пульс і колір обличчя.

Якщо увага людини переключиться на те, що викликає її гнів, печаль або радість, і зверне увагу на те, як виявляються ці почуття, такі як вираз обличчя, сльози або сміх, емоційна напруга швидше спаде. Це означає, що, оскільки фізичні та емоційні стани людини пов’язані між собою, вони можуть впливати один на одного.

Висновки до другого розділу

Наші висновки показують, що найбільший вплив на адаптацію студентів першого курсу мають небажання спілкуватися з оточуючими людьми (одногрупниками та вчителями), а також емоційний дискомфорт, тобто стан, коли студенти відчувають напруженість, невпевненість у собі та пригніченість, що ускладнює їхню звичайну діяльність.

За статистичними даними, такі характеристики, як прийняття себе та інших, внутрішній локус контролю в оцінці поведінки, емоційна комфортність і прагнення до домінування, підкріплене реальними діями та конструктивні емоційні реакції у взаємодії з оточуючими, впливають на успішну адаптацію студентів.

Аналізуючи результати, ми визначили, що параметри адаптації у 47,5 % студентів-першокурсників знаходиться на низькому рівні і лише 14,9 % респондентів легко та швидко адаптуються до нових умов.

Таким чином, емоційний стан і оточення першокурсників впливають на рівень соціальної адаптації. Коли студенти розвинуть свої рефлексивні здібності, отримають навички ефективної адаптивної реакції на основі позиції інтернальності та зможуть легко вступати у взаємодію з оточуючими людьми, вони зможуть адаптуватися краще.

Також, за результатами дослідження прослідковувався переважно середній та високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Проведений нами кореляційний аналіз взаємозвязку між показниками результатів дослідження продемонстрували прямі та обернені залежності.

ВИСНОВКИ

За результатами нашого дослідження ми можемо зробити висноски, що «соціально-психологічна адаптація» означає активне включення студентів першого курсу в певне соціальне середовище, оволодіння ними роллю студента, пристосування та звикання до нових умов, таких як набуття досвіду

життя, самостійність, певна соціальна зрілість і розвиток ініціативи. Особливості адаптації студентів першого курсу визначаються тим, що їхні інтереси та пріоритети в основному пов'язані з навчанням у вузі або пов'язані з ним. Рушійним моментом соціально-психологічної адаптації є певна різниця між особистими планами, звичками та здібностями студента та місцем, яке він займає в групі, курсі, університеті та вимогами до нього як студента.

Згідно з літературою, основними симптомами психологічної дезадаптації є підвищення показників емоційного збудження, тривожності та нейротизму; зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю та соціальної сміливості; поява почуття неповноцінності в стосунках із товаришами, вчителями, батьками, а також у поведінці в цілому; скарги на погане самопочуття, сон і втрату сну; і зниження успішності Ці прояви викликають непродуктивні форми реагування, симптоми порушення поведінки та різні емоційні розлади.

За статистичними даними, такі характеристики, як прийняття себе та інших, внутрішній локус контролю в оцінці поведінки, емоційна комфортність і прагнення до домінування, підкріплене реальними діями та конструктивні емоційні реакції у взаємодії з оточуючими, впливають на успішну адаптацію студентів.

Аналізуючи результати, ми визначили, що параметри адаптації у 47,5 % студентів-першокурсників знаходиться на низькому рівні і лише 14,9 % респондентів легко та швидко адаптуються до нових умов.

Таким чином, емоційний стан і оточення першокурсників впливають на рівень соціальної адаптації. Коли студенти розвинуть свої рефлексивні здібності, отримають навички ефективної адаптивної реакції на основі позиції інтернальності та зможуть легко вступати у взаємодію з оточуючими людьми, вони зможуть адаптуватися краще.

Також, за результатами дослідження прослідковувався переважно середній та високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Проведений нами кореляційний аналіз взаємозвязку між показниками результатів дослідження продемонстрували прямі та обернені залежності.

У результаті аналізу теоретичних даних і проведеного дослідження були сформульовані методичні рекомендації щодо полегшення протікання процесу адаптації до навчання.

Також запропоновані рекамендації полягали в тому, щоб навчити юнаків розуміти і контролювати свої емоції, взяти на себе відповідальність за свою поведінку; створити новий тип емоційних реакцій, закріплюючи позитивне емоційне реагування та вивільняючись від неконструктивних способів реагування; зменшити прояви емоційної ригідності та допомогти.

Проблема вивчення адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання досить актуальна і невичерпує усієї різноманістності проблематики, що може бути продовжено у подальших наши дослідженнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бачериков Н.Е., Воронцов М.П., Добромиль Э.И. Психогигиена умственного труда учащайся молодежи. – К.: Здоровье, 1988. – 168 с.
2. Бодалев А.А. Личность и общение. – М., 1983. – 271 с. – С.164-168.
3. Божович Л.И. Личность и её формировани в детском возрасте. – М.: Мысль, 1968. – 255с.

4. Бойко І.І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання. // Психологія : Зб. наук.праць. – К.: НПУ. – 1999. – Вип. 2. – 230 с.
5. Варій М.Й. Психологія: навчальний посібник. – К.: Фенікс, 2017. – 267 с.
6. Вікова та педагогічна психологія / За ред. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинського, З.В. Огороднійчук. - К.: Просвіта, 2001. – 415 с
7. Гнатко М.М. Структура обдарованості та засадничі принципи роботи з обдарованими дітьми // Обдарована дитина № 3-4. 1998. – С. 2-6.
8. Делікатний К.Г. Становлення студента. – К.: Знання УРСР, 1983. – 48 с.
9. Донцов А.И. Психология коллектива. Методологические проблемы исследования. – М., 1984. – 208 с.
10. Заброцькій М.М. Основи вікової психології. – Тернопіль, 2011.
11. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 419.
12. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. – Л.: Медицина, 1988. – С. 48
13. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №6. – С.76-78.
14. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник. / Заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: ІНКОС, 2002. – 272 с.
15. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи: Навчальний посібник. – К.: Знання, 2005. – 486 с.
16. Левківська Г.П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навчальний посібник. – К., 2001. – 128 с.
17. Льовочкіна А.М. Етнопсихологія: навчальний посібник. К.: МАУП, 2019. – 144 с.
18. Ляхова І.А. Використання системного аналізу процесу адаптації студентів-першокурсників // Рідна школа. – 2001. – № 1. – С. 61-63.

19. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2004. – 124 с.
20. Міщенко Г.Д. Соціально-психологічний тренінг з формування вмінь саморегуляції емоцій у старшокласників. // Практична психологія і соціальна робота. – 2000. - №7. – С.10-14; №8. – С9-11.
21. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2021. – 448 с.
22. Оржеховська В.М., Хілько Т.В., Кириленко С.В. Посібник з самовиховання. – К.: ІЗМН, 1996. – 192с.
23. Панькович О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики індивідуально-психологічного консультування // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти: наук. статті держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – С.70-81.
24. Подоляк О І. Психологія вищої школи: Навчальний посібник – К.: Знання, 2000. – 160–165 с.
25. Психологія і педагогіка життєтворчості: [Навчально-методичний посібник / Ред. рада. В. М. Доніна та ін. – К. – 1996. – 179 с. – С.64-82.
26. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики итесты. Учебное пособие. – Самара: Бахрах, 1990. – 672с.
27. Рева О.М Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці. – К., 2015. – 20 с.
28. Рєзник Т.І. Практична психологія та соціальна робота: Психологічний зміст труднощів у навчанні студентів-першокурсників. – 2002. – № 1. – С. 135–139.
29. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності. – К.: Центр навчальної літератури, 2021. – 384 с.
30. Скібська Л.І. Конфліктологія: навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2018. – 335.

31. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокусників. // Психологія і суспільство. – 2005. – №2. – С. 87-93.
32. Томчук С.М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція. – К.: 2013.
33. Філоненко М.М. Психологія спілкування: підручник. – К.: Центр навчальної літератури, 2019. – 464 с.
34. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів // Психологічні науки. Том 2. Випуск 10 (91). Доступно з ресурсу: www.psyh.kiev.ua
35. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг // Психолог. – 2020. - № 23-24. – С. 17-24.
36. Яновська Л.Г. Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів-істориків. Доступно з ресурсу: http://librar.org.ua/
37. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. – New York: Capricorn Books, 1964. – 200 p.
38. Erikson, E. The problem of ego identity. In G. Pollock (Ed.), Pivotal papers on identification. – Madison: International Universities Press,1993. – 230 p.
39. Evans R.I. Carl Rogers: The man and his ideas. – New York: Dutton, 2010.
40. Habib, Farooq; Bastl, Marko; Pilbeam, Colin. Strategic responses to power dominance in buyer-supplier relationships: A weaker actor's perspective. International Journal of Physical Distribution & Logistics Management. March 2015.
41. Johnson, David W. The Social Psychology of Education. Oxford, England: Holt, Rinehart & Winston, 1970.
42. Koepke S., Jaap J.A. Dynamics of identity development and separation–individuation in parent–child relationships during adolescence and emerging adulthood – A conceptual integration. Developmental Review, March 2012.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика«Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Спілбергера та Л.Ханіна

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

Питання	**Ні, це не так**	**Мабуть, так**	**Вірно**	**Абсолютно вірно**
1. Я спокійний				
2. Мені ніщо не загрожує				
3. Я перебуваю в напрузі				
4. Я відчуваю жаль				
5. Я почуваюся вільно				
6. Я засмучений				
7. Мене хвилюють можливі невдачі				
8. Я відчуваю себе відпочившим				
9. Я стурбований				
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення				
11. Я впевнений у собі				
12. Я нервую				
13. Я не знаходжу собі місця				
14. Я збуджений				
15. Я не відчуваю скутості, напруги				
16. Я задоволений				
17. Я стурбований				
18. Я занадто збуджений і мені не по собі				
19. Мені радісно				
20. Мені приємно				
21. Я відчуваю задоволення				
22. Я дуже швидко втомлююся				

23. Я легко можу заплакати				
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші люди				
25. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення				
26. Звичайно я відчуваю себе бадьорим				
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний				
28. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене				
29. Я занадто переживаю через дрібниці				
30. Я цілком щасливий				
31. Я приймаю все близько до серця				
32. Мені не вистачає впевненості в собі				
33. Зазвичай я відчуваю себе в безпеці				
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій				
35. У мене буває хандра				
36. Я задоволений				
37. Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу забути про них				
39. Я урівноважений людина				
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

При інтерпретації результат можна оцінювати так:

до **30** - низька тривожність;

31 - 45 - помірна тривожність;

46 і більше - висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність припускає схильність до прояву стану тривоги в ситуаціях оцінки власної компетентності. В цьому випадку слід понизити суб'єктивну значущість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття упевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності і підвищення почуття відповідальності. Але іноді дуже низька

тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

Додаток Б

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Вік досліджуваного: з 12 років.

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переношу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невиправними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			

27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - ***тривожність;***

II - 11-20-те питання - ***фрустрація*** (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III- 21-30-те питання - ***агресивність;***

IV - 31-40-ве питання **-** ***ригідність*** (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

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

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток В

Методика виконання дихальних вправ

Сядьте на стілець (боком до спинки), випряміть спину і розслабте мязи шиї.

Руки вільно покладіть на коліна і закрийте очі, щоб ніяка візуальна інформація не заважала вам зосередитися. Сконцентруйтесь тільки на своєму диханні.

При виконанні дихальної вправи дихаєте через ніс, губи злегка зімкнуті (але не стислі).

Протягом декількох хвилин просто контролюйте своє дихання. Звернете увагу на те, що воно легке і вільне. Відчуєте, що вдихуване повітря холодніше, ніж що видихається. Стежите лише за тим, щоб дихання було ритмічним. Тепер звернете увагу на те, щоб під час вдиху і видиху не включалися допоміжні дихальні мязи – особливо при вдиху не слід розпрямляти плечі. Вони повинні бути розслаблені, опущені і злегка відведені назад. Після вдиху, природно, повинен послідувати видих. Проте спробуйте продовжити вдих. Це вам вдасться, якщо, продовжуючи вдих, ви якомога довше утримаєте від напруги мязи грудної клітки. Думайте про те, що тепер вас чекає тривалий видих повторите кілька разів.

Зараз контролюйте ритм дихання. Адже саме ритмічне дихання заспокоює нерви, надає проти стресову дію. Виконуйте повільний вдих, встигаючи при цьому злічити в середньому темпі від одного до шести. Потім – пауза. Тренуйте ритмічне дихання приблизно 2 – 3 хвилини. Тривалість окремих фаз дихання в даному випадку не так важлива – набагато важливіше правильний ритм. Цей простий спосіб ритмічного дихання ви можете у будь – який час пригадати і повторити.