

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра психології

На правах рукопису

КОМІСАР ОЛЬГА ОЛЕКСАНДРІВНА

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЗВО ДО УМОВ ВНЗ

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук,
професор Самойлов О.Є.



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол засідання кафедри психології

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА
« 12 » 02 2025 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
КОМІСАР ОЛЬГА ОЛЕКСАНДРІВНА**

1. Тема роботи: «Особливості адаптації ЗВО до умов ВНЗ».
2. Науковий керівник роботи: Доктор психологічних наук, професор
Самойлов О.Є.

Затверджені наказом вищого навчального закладу від «19» 2024 року № 14-02

3. Строк подання роботи на кафедру: 12 лютого 2025р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: науково обґрунтувати й емпірично дослідити
характер соціально – психологічної адаптації студентів до умов навчання в
ВНЗ.
5. Завдання кваліфікаційної роботи

1. Провести аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та
сформулювати основні напрямки для розвитку наукових поглядів на
проблему адаптації молоді до умов навчання.

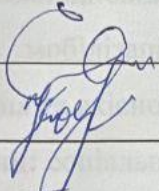
2. Розробити програму дослідження та підібрати методичний та
діагностичний апарат для проведення емпіричного дослідження.

3. Підібрати групу учасників дослідження та з використанням
відібраних методик провести емпіричне дослідження.

4. Провести аналіз результатів емпіричного дослідження та
сформулювати висновки відносно його результатів.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ		виконано
2.	I Розділ		виконано
3.	II Розділ		виконано
4.	III Розділ		виконано
5.	Робота в цілому		виконано

Науковий керівник _____  Самойлов О.Є.

Здобувач вищої освіти _____ КОМІСАР О.О.

Дата видачі завдання 24.08. 2024 р.

АНОТАЦІЯ

Адаптація здобувачів вищої освіти до навчання у вищому навчальному закладі є досить важливим питанням у навчальному процесі, оскільки саме від цього явища залежить подальше навчання у ВНЗ.

За 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. Усе це вимагає від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей для успішного входу в нове оточення та якісно інший ритм життєдіяльності.

Об'єкт дослідження: соціально – психологічна адаптація

Предмет дослідження: особливості адаптації ЗВО до умов ВНЗ.

Мета дослідження: науково обґрунтувати й емпірично дослідити характер соціально – психологічної адаптації студентів до умов навчання в ВНЗ.

Основна гіпотеза дослідження полягає в припущенні існування закономірностей адаптації студентів до умов навчання в ВНЗ.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези було поставлені такі завдання:

1.Провести аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та сформулювати основні напрямки для розвитку наукових поглядів на проблему адаптації молоді до умов навчання.

2.Розробити програму дослідження та підібрати методичний та діагностичний апарат для проведення емпіричного дослідження.

3.Підібрати групу учасників дослідження та з використанням відібраних методик провести емпіричне дослідження.

4.Провести аналіз результатів емпіричного дослідження та сформулювати висновки відносно його результатів.

Методи дослідження

- теоретичний (аналіз джерел наукової літератури, виділення не вирішених питань) ;
- емпіричне дослідження(спостереження, бесіда, психодіагностичне тестування.

Використані методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Раймонд, «Адаптивність студентів в ВНЗ» Т.Д. Дубовицької та А.В. Крилової, Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) "Адаптивність" А.Г. Маклакова, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ);

- методи математичної та статистичної обробки даних (ранжування, обчислювання середнього, обчислювання коефіцієнта Пірсона та ін.).

Практичне значення дослідження.

Подальший розвиток дослідження ,на наш погляд, може проводитися в напрямку розробки заходів щодо підвищення рівня адаптаційних можливостей студентів.

Структура роботи.

Робота складається з вступу, 3 розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури, додатків.

ANNOTATION

Adaptation of higher education applicants to studying at a higher educational institution is an important issue in the educational process, since further studies at a university depend on this phenomenon.

According to L.V. Zdanevich, admission to an educational institution for a significant part of students is accompanied by maladaptation, the absence of a reference group, increased demands from the teaching staff, tension and a strict training regime, an increase in the amount of independent work and self-responsibility in general. All this requires the freshman to significantly mobilize his abilities to successfully enter a new environment and a qualitatively different rhythm of life.

Study object: socio-psychological adaptation

Study subject: features of adaptation of higher education institutions to the conditions of universities.

Study purpose: to scientifically substantiate and empirically explore the nature of socio-psychological adaptation of students to the conditions of study at a university.

The main hypothesis of the study is the assumption of the existence of patterns of adaptation of students to the conditions of study at a university.

To achieve the goals of the study and test the hypothesis, the following tasks were set:

1. Conduct an analysis of scientific literature on the research problem and formulate the main directions for the development of scientific views on the problem of youth adaptation to learning conditions.
2. Develop a research program and select methodological and diagnostic apparatus for empirical research.
3. Select a group of study participants and conduct an empirical study using the selected methods.
4. Conduct an analysis of the results of an empirical study and formulate conclusions about its results.

Research methods:

- theoretical (analysis of scientific literature sources, identification of unresolved issues);
- empirical research (observation, conversation, psychodiagnostic testing).

Methods used: “Diagnostics of socio-psychological adaptation” by K. Rogers - R. Raymond, “Adaptability of students in universities” by T.D. Dubovitskaya and A.V. Krylova, Multilevel Personality Questionnaire (PLI) “Adaptability” A.G. Maklakova, stress resistance);

- methods of mathematical and statistical data processing (ranking, calculating the average, calculating the Pearson coefficient, etc.).

Practical significance of the study.

Further development of the study, in our opinion, can be carried out in the direction of developing measures to increase the level of adaptive capabilities of students.

Work structure.

The work consists of an introduction, 3 chapters, a conclusion, practical recommendations, a list of references, and applications.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ.	
1.1 Стан наукових досліджень з проблеми соціально-психологічної адаптації.....	
1.2 Психологічні особливості адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі	
1.3 Характеристика стресостійкості як чинника, що сприяє формуванню соціально-психологічної адаптації.....	
Висновки до першого розділу.....	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, У ТОМУ ЧИСЛІ МАГІСТЕРСЬКОГО РІВНЯ.....	
2.1 Методичне забезпечення емпіричного дослідження	
2.2 Використаний психологічний інструментарій.....	
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	
3.1 Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів магістрів за допомогою методики «Адаптивність студентів в ВНЗ» Т.Д. Дубовицької та А.В. Крилової.....	
3.2 Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів за допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) "Адаптивність"» А.Г. Маклакова.....	
3.3 Результати емпіричного дослідження за методикою «Діагностика комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2)».....	
3.4 Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів за допомогою методики «діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд».....	
Висновки до III розділу	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Адаптація здобувачів вищої освіти до навчання у вищому навчальному закладі є досить важливим питанням у навчальному процесі, оскільки саме від цього явища залежить подальше навчання у ВНЗ.

За 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. Усе це вимагає від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей для успішного входу в нове оточення та якісно інший ритм життєдіяльності.

Як відомо, проблемі адаптації вивчали багато психологів, зокрема Н.А. Буняк, І. А. Добрянський, Л. П. Жулик, О. Д. Гречишкіна, В. В. Заморуєва, Л. В. Зданевич, Т. М. Кармадонова, Н. В. Любченко, Т. А. Каткова, М. О. Макаренко, Т. Л. Свистун, О. О. Ахмедова, Е. О. Глазков, С. М. Кондратюк, Н. І. Мучинська, Л. О. Мороз, Н. М. Перепічна, О. В. Прудська, В. Ю. Стрелцова та ін.

Важливість адаптаційного періоду на перших курсах ВНЗ зумовлює актуальність вивчення механізмів регуляції процесів соціальної адаптації і вимагає розробки соціально-психологічних засобів формування й корекції соціальної адаптованості ЗВО перших курсів.

Усі вищеназвані особливості дослідження адаптації студентів – бакалаврів дали нам можливість виділити предмет, об'єкт, цілі і задачі дослідження.

Об'єкт дослідження: соціально – психологічна адаптація

Предмет дослідження: особливості адаптації ЗВО до умов ВНЗ.

Мета дослідження: науково обґрунтувати й емпірично дослідити характер соціально – психологічної адаптації студентів до умов навчання в

ВНЗ.

Основна гіпотеза дослідження полягає в припущенні існування закономірностей адаптації студентів до умов навчання в ВНЗ.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези було поставлені такі завдання:

1.Провести аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та сформулювати основні напрямки для розвитку наукових поглядів на проблему адаптації молоді до умов навчання.

2.Розробити програму дослідження та підібрати методичний та діагностичний апарат для проведення емпіричного дослідження.

3.Підібрати групу учасників дослідження та з використанням відібраних методик провести емпіричне дослідження.

4.Провести аналіз результатів емпіричного дослідження та сформулювати висновки відносно його результатів.

Методологічна й теоретична база дослідження:

Загальнонаукові принципи соціокультурної детермінації психічних процесів і явищ – принципи системності, розвитку, єдності зовнішнього і внутрішнього (Л. Виготський, О. Бодальов, В. Зінченко, А. Петровський. С. Максименко та ін.); дослідження особистості і діяльності (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, І. Кон, Б. Ломов, С. Максименко, В. Столін та ін.); результати наукових досліджень студентського віку (Б. Ананьєв, С. Максименко, В. Бочелюк, В. Демиденко, Т. Казанцева, Ю. Олійник та ін.), результати наукових досліджень процесу адаптації до умов навчання у ВНЗ (О. Бодальов, Є.Н. Спектор, Т. Титаренко, Н. Березін та ін.)

Методи дослідження

- теоретичний (аналіз джерел наукової літератури, виділення невирішених питань) ;
- емпіричне дослідження(спостереження, бесіда, психодіагностичне тестування.

Використані методики «Діагностика соціально-психологічної

адаптації» К. Роджерса - Р. Раймонд, «Адаптивність студентів в ВНЗ» Т.Д. Дубовицької та А.В. Крилової, Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) "Адаптивність" А.Г. Маклакова, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ);

- методи математичної та статистичної обробки даних (ранжування, обчислювання середнього, обчислювання коефіцієнта Пірсона та ін.).

Теоретичне значення роботи полягає в поглибленні знань про особистісні чинники соціальної адаптації; психологічному поясненні й обґрунтуванні ролі динаміки психічних явищ в процесі адаптації до умов навчання у ВНЗ бакалаврів .

Практичне значення дослідження.

Запропонований комплексний підхід вивчення адаптації студентів та впливу на нього таких психічних явищ як рівень переживань, агресивності та депресії можна рекомендувати психологічним службам ВНЗ для застосування у вищих навчальних закладах, коледжах і ліцеях при проведенні профорієнтаційної роботи, спрямованої на допомогу майбутнім студентам; а також соціальним працівникам і практичним психологам центрів соціально-психологічної допомоги для формування у молоді професійного та особистісного самовизначення в процесі її соціалізації.

Подальший розвиток дослідження ,на наш погляд, може проводитися в напрямку розробки заходів щодо підвищення рівня адаптаційних можливостей студентів.

Структура роботи.

Робота складається з вступу, 3 розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури, додатків. Загальний обсяг: 106 с.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ.

1.1. Стан наукових досліджень з проблеми соціально-психологічної адаптації.

Процес навчання у вищому навчальному закладі сучасної молоді є одним з головних періодів їхнього життя, особистого росту і формуванню майбутнього висококваліфікованого спеціаліста. У зв'язку з приєднанням України до Болонського процесу відбуваються суттєві зміни в навчальному процесі. Це стосується зміни навчальних планів, встановленні нових критеріїв оцінювання, втіленні нових педагогічних технологій, формі організації та проведення занять, розширення мобільності студентів, запровадження системи кредитів. Навчання в університеті стає досить складним і за формою, і за змістом.

Під час отримання вищої освіти молода людина стикається із рядом проблем, які так чи інакше пов'язані з початком дорослого та самостійного життя: нове оточення на навчанні, в гуртожитку, необхідність в додаткових коштах, проживання в гуртожитку тощо. Ряд проблем, які виникають тепер повинен вирішувати самостійно, а це потребує нових навиків.

Всі вище перелічені зміни, як зазначає І.Бех, для невідгодуваної людини є занадто складними, це може призвести до перекурування уявлень про майбутню професію і створенні різних психологічних захистів - знецінення професії, а в гіршому випадку відступ від обраного шляху [12].

Рахується, що період студентства – це особливий етап в розвитку людини, який характеризується певними умовами життя, побуту, праці, навчання, спілкування, особливою суспільною поведінкою і психологією. Тому проблеми в адаптації студентів до нових життєвих обставин виникають через невідповідність їх суб'єктивних очікувань і наявних умов реальності. До того ж, виникає суперечність між інтелектуальним, творчим,

особистісним потенціалом студента, з одного боку, і змога його реалізації, які надає навчальний заклад, з іншого. Ці можливості завжди обмежені, а інколи навіть пов'язані з суттєвими ускладненнями організаційного, фінансового чи психологічного порядку. Суперечності також виникають і через незвичні для тодішніх школярів особливості нової системи навчання, нового колективу, нових вимог життєдіяльності: зміни режиму праці, побуту, відпочинку тощо.

Необхідно звернути увагу на те, що кожен студент проходить адаптацію до нових умов навчання у вищому закладі освіти, але часові межі адаптації, складність перебігу цього процесу здебільшого є неоднаковими. Не всі фактори впливу на особистість студента у вищому навчальному закладі сприяють успішній його адаптації.

Адаптація - це передумова активної діяльності і необхідна умова її діяльності. У цьому полягає позитивне значення адаптації для успішного функціонування індивіда в тій чи іншій соціальній ролі [109].

Виготський Л.С., розглядав психологічну адаптацію, як один із провідних чинників і як необхідна умова соціалізації. Аналізувавши процес входження дитини у нові соціальні ситуації та процес формування у неї певного ставлення до суспільного оточення. Тобто, зароджуючись у безпосередніх соціальних контактах дитини з дорослими, вищі психічні функції згодом "вростають" у її свідомість. За цих умов розгортаються процеси інтеріоризації соціальних норм і вимог соціальної значущої поведінки у внутрішній план її індивідуальної активності. А це, в свою чергу, приводить до формування все нових і нових властивостей особистості, які виступають психологічними засобами побудови більш досконаліх стратегій діяльності, дитини, досягнення нею вищих рівнів соціалізації.

Агаджанян Н.А., вважав, що в формуванні адаптації студентів до навчання приймають участь певні фактори. Фактори, що відображають рівень підготовки до навчальної та не навчальної діяльності. Фактори, що характеризують розвиток індивідуальних здібностей до адаптації. Фактори,

що вказують педагогічний вплив на процес адаптації. Фактори, пов'язані з умовами навчання і проживання [2].

Бодальов О.О. виділяв три основних етапи процесу адаптації:

1.Підготовчий, на якому виникає рівновага між середовищем і особистістю, зовнішнє пристосування, або «орієнтовно-пристосована» взаємодія, або псевдо адаптація;

2.Основний – визнання цінностей і норм ситуації, етап «ціннісної і ролевої орієнтації»;

3.Кінцевий – етап «продуктивної взаємодії», «трансформації», на якому досягається новий рівень адаптації.

Автори А. Гришанов, В. Цуркан зміст процесу адаптації студентів визначають як формування нового ставлення до професії; засвоєння нових навчальних форм, оцінок, способів і прийомів самостійної роботи й інших вимог, пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаїв, традицій, вивчення нових видів наукової діяльності, пристосування до нових умов побуту в студентських гуртожитках, нових зразків студентської культури, нових форм використання вільного часу.

На думку В. А. Петрук, основною метою створення умов адаптації є визнання самооцінки особистості кожної людини, її права на розвиток і прояв власної індивідуальності. Прояв труднощів, які виникають перед студентами у вищому навчальному закладі, і формулювання шляхів їх подолання дозволить підвищити активність студентів у набутті якісних знань, вмінь та навиків, що сприятиме уникненню відрахування студентів.

У Великому тлумачному словнику сучасної української мови одним з визначень адаптації є наступне – «пристосування організмів, органів чуття до умов існування, до оточення» [23]. Але в різних сферах застосування, незалежно від використання, цей термін має різні значення. У Тлумачному російсько-українському словнику психологічних термінів виділяються три аспекти його вживання психології: як термін, що позначає фізіологічну, професійну та соціально-психологічну адаптацію. У рамках данної роботи

нас більше цікавить третя сфера, де дається наступне визначення: «Соціально-психологічна адаптація – адаптація до нових для особистості або групи соціальних умов діяльності». Таким чином, вважається, що хтось «адаптувався до нового середовища» [16]. Саме у цьому сенсі найчастіше вживається термін «соціальна адаптація».

Соціальна адаптація – це інтеграційний показник стану людини, що відображає його можливості виконувати певні біосоціальні функції, а саме:

- адекватне сприйняття навколишньої дійсності і власного організму;
- адекватна система стосунків і спілкування з оточенням; здатність до праці, навчання, до організації дозвілля і відпочинку;
- здатність до самообслуговування і взаємнообслуговування в сім'ї та колективі;
- мінливість (адаптивність) поведінки відповідно до очікувань інших.

Соціальна адаптація – одночасно і процес, і стан. Як процес вона здійснюється для того, щоб поведінку індивіда привести у відповідність до існуючої системи норм і цінностей. Як стан, адаптація – це характеристика стосунків індивіда з довкіллям, яке служить вираженням успішності адаптації як процесу [9].

У соціальній адаптації виділяють дві форми:

- активну, коли суб'єкт прагне впливати на середу з метою її зміни (наприклад, зміни цінностей, форм взаємодії і діяльності, які він повинен засвоїти);
- пасивну, коли суб'єкт не прагне до такого впливу і зміни.

Соціальна адаптація студентів поділяється на такі види:

- професійну адаптацію – пристосування до характеру, змісту, умовам і організації навчального процесу, формування навичок самостійності в навчальній і науковій роботі;
- соціально-психологічну адаптацію – пристосування особистості до групи, взаємовідносин в ній, формування власного стилю поведінки [42].

Важливу роль у ході соціально-психологічної адаптації має студентська академічна група [17]. Загалом колектив навчальної групи є одним з найбільш рішучих мікросоціальних чинників формування особистості, а теж одним з найбільш дієвих прийомів виховання. Серйозний вплив справляє група на формування етичної культури, почуття відповідальності за доручену справу, причетності до діяльності і традицій вузівського колективу. Те, як скрадатимуться відносини студента з групою, значною мірою впливатиме на хід та ефективність адаптації до навчання в вузі. Труднощі в цьому аспекті адаптації викликані тим, що існують значні відмінності між соціальною ситуацією, в якій перебував студент, і ситуацією, до якої йому доведеться адаптуватися. Варіація відносин, які виникають між людьми в процесі тривалого взаємного порозуміння, складає дві основних системи: систему ділових відносин і систему особистісних відносин. І якщо у школярів основою формування мікрогруп нерідко виступають міжособистісні відносини, то серед студентів, у яких, як правило, вже сформувалося коло друзів поза університетом, більш назрілими є ділові відносини.

Соціально-психологічна адаптація студента в навчальній групі чи певному колективі забезпечується завдяки функціонуванню розбірливої системи механізмів: рефлексії, емпатії, прийому соціального зворотного зв'язку тощо. Соціальна адаптація - хід і наслідок активного акліматизації індивідуальності до навчальної групи, до умов соціального оточення, до суспільних умов реальності, що змінюються чи вже змінилися.

Показниками вдалої соціальної адаптації студента виступає високий соціальний статус індивіда в певному оточенні, його психологічне задоволення цим оточенням і його найбільш важливими елементами, зокрема, утіха роботою, її організацією, умовами і змістом тощо. Ознакою низької соціальної адаптації є міграція суб'єкта в інше соціальне середовище, аномалія у поведінці. Успішність соціальної адаптації залежить від характеристики оточення і суб'єкта. Більшість дослідників стверджують, що

адаптацію можна аналізувати як складову соціалізації і як її механізм.

1.2. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі

Білоруський педагог Н.А. Березовін розглядає адаптацію як "комплексний динамічний процес", зумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів. Психологічна адаптація студентів до навчального процесу у вузі включає цілий ряд аспектів, за якими стоять різні зони труднощів, з якими доводиться стикатися студентам на початковому етапі навчання у вузі. Можна чітко виділити три головних аспекти адаптації першокурсника:

1) дидактичний, пов'язаний з пристосуванням до нової дидактичної ситуації, що відрізняється від шкільної формами та методами організації навчального процесу. Ця новизна і пов'язані з нею труднощі створюють свого роду дидактичний бар'єр, який треба подолати. Головними труднощами даного аспекту є зростання обсягу та складності навчального матеріалу, збільшення питомої ваги самостійної роботи, а також невміння працювати самостійно, планувати та розподіляти свій час та інше;

2) професійний, що передбачає формування любові до обраної спеціальності, поступове набуття професійних умінь і навичок;

3) соціально-психологічний, пов'язаний з труднощами в засвоєнні нових соціальних норм, встановленні та підтриманні студентом певного соціального статусу в новому колективі і т. ін. Соціально-психологічна адаптація нерідко ускладнює дидактичну, оскільки вимагає переключення уваги з навчання на спілкування. Всі ці сторони одного процесу тісно пов'язані між собою. Кожна з них має свої характерні риси й особливості і відіграє важливу роль в житті першокурсника. Розглянемо ці аспекти більш детально. Дидактичний аспект відіграє важливу роль в процесі адаптації першокурсника до нових умов навчання у вузі, бо навчання є основою

діяльності студента, а успішність в навчанні одним з головних критеріїв його адаптованості. Студенти перших курсів, набуваючи статусу самостійних дорослих людей, залишаються у своїй більшості за віком, психологією, розвитком, світоглядом і життєвим досвідом близькими до учнів старших класів середньої школи. Тому навчально-виховна робота на першому курсі має проводитися з урахуванням вікових особливостей студентів, рівня їх підготовки, а також специфіки вузу або факультету. Перехід вчорашніх школярів від класно-урочної системи навчання до переважно самостійних занять нерідко відбувається досить боляче, а часто і з великими ускладненнями. Не всі з них справляються із подоланням цих труднощів та швидко перебудовують звичні форми навчальної роботи. Однак недостатня психологічна та практична невідповідність багатьох випускників середньої школи до вузівських форм і методів навчання приводить не тільки до їх неуспішності. Невміння студентів самостійно перебудувати засоби навчально-пізнавальної діяльності відповідно до нових умов навчання викликає у них почуття розгубленості, незадоволення та веде до негативного ставлення до навчання в цілому. «У деяких студентів першого курсу, - відмічає Колесова А.М., - процес адаптації до нових умов та вимог й розробка оптимальних моделей успішної навчальної діяльності у вузі протікає дуже повільно й боляче і, таким чином, створюються умови для згасання звички відповідального відношення до навчання, що виробилася у школі». Крім того, труднощі пристосування до нових форм навчання значно знижують розумову працездатність студентів. «Психологічна невідповідність до вузівських форм навчання, - пише В.П.Кондратова, - може сприяти поступовому накопиченню розумової, психологічної втоми, що негативно відбивається на загальному самопочутті студента, ослаблює його увагу, пам'ять, мислення, волю, без оптимального стану яких неможлива успішна навчальна діяльність».

Ю. Акіменко, виходячи із проведених досліджень, сформулював модель соціальної адаптації, адже для студентів процес соціальної адаптації

включає проходження трьох основних стадій:

Перша стадія - *субкультурна адаптація*, яка передбачає входження вчорашнього абітурієнта в особливий світ студентської субкультури, усвідомлення свого нового соціального статусу, засвоєння світоглядних, поведінкових, комунікативних, мовних стереотипів, властивих студентам як особливої соціально-демографічної групи.

Друга стадія – *академічна адаптація*, яка відображає процес пристосування до особливостей навчально-виховного процесу у вузі.

Формування нового стилю наукового мислення, переоцінка системи цінностей, орієнтація на академічні норми в оцінці знань, розробка самостійного стилю в отриманні і генеруванні знань.

Третя стадія – *соціально-громадська адаптація*, для якої характерно гармонічне входження студента у світ суспільно-політичного і зрілого громадського життя. Це час формування політичних орієнтацій, одержання права голосу, залучення до участі в діяльності суспільно-політичних, партійних формувань. В цей період студентами усвідомлюється ведучі політичні поняття, виробляються навички і уміння конкретних суспільно-політичних дій, формування почуття відповідальності, громадська позиція.

Четверта стадія – *особистісна адаптація*, період протягом якого виникає завершення процесу сприймання самого себе як цілої дорослої особистості; час, коли студент само ідентифікує себе з особою соціальної групи студентства. Для цієї стадії характерно формування нової самооцінки і адекватного рівня прив'язаності в суспільно-політичній сфері.

Є.Н. Спектор включає до стадій адаптації наступні:

професійно-фахову адаптацію, що зумовлює пристосування до змісту, умов та самостійної організації навчальної діяльності, формування навичок та спрямувань у навчальній та науковій роботі;

емоціонально-психологічну адаптацію як таку, що зумовлює активне чи пасивне пристосування особистості до оточення, побудову стосунків і взаємин у студентських групах, формування стилю особистісної поведінки;

емоційно-фахову адаптацію як прийняття суспільних вимог до майбутньої професійної діяльності.

Н. Березін відокремлює в єдиному адаптаційному процесі три аспекти психічної адаптації, які тісно зв'язані сферами їх реалізації:

- психічна – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, що забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів;

- соціально-психологічна – процес набуття людьми визначеного соціально-психологічного статусу, оволодіння тим чи іншим соціально-психологічними рольовими функціями;

- біологічна – пристосування організму до стійких і змінних умов середовища (температури, атмосферного тиску, вологості та з іншими фізичними умовами і впливами).

В основі запропонованої В.А. Семиченко концепції системного розгляду процесу адаптації покладено ідею про те, що це складне явище, яке має певну структуру. Наведемо найбільш узагальнений перелік цих підсистем:

1. Підсистема енергетична, яка відображає ресурсні можливості організму, їх спроможність забезпечити функціонування основних систем організму в умовах підвищення енерговитрат. На рівні цієї підсистеми адаптація переважно проходить шляхом пристосування. В цілому мова йде про той фізіологічний механізм, що забезпечує пристосування людини як біологічної істоти до ускладнених умов діяльності. Внаслідок необхідності подолання недосконалих механізмів і не відпрацьованості нових значно збільшуються енергозатрати. Дослідження зрушень, що відбуваються в процесі адаптації на цьому рівні, традиційно забезпечувались сукупністю фізіологічних та психофізіологічних показників. Тобто замірювались швидкість сенсомоторних реакцій, виконавчих дій,

динаміка функціонування тих чи інших систем організму, час повернення показників до норми при додаткових навантаженнях тощо. Це вимагає довготривалих досліджень з використанням апаратних засобів вимірювання, що не завжди є можливим у навчальному процесі. Психологічними еквівалентами, що відображають тенденції адаптування на цьому рівні, можуть бути самооцінка співвідношення самопочуття, активності та настрою; стан нервово-психічного напруження та ін.

2. Підсистема середовища, яка відображає відносини людини та тих зовнішньо-предметних умов, що її оточують. Зміна умов може бути повною або частковою. Наприклад, у студента, який із сільської місцевості приїхав навчатись у велике місто, проживає в гуртожитку або на квартирі, зміни глобальні. Вони стосуються майже всіх аспектів зовнішнього середовища: життя в цілому, навчання, проживання. В той же час у студентів, які проживають у цьому ж місті, є зміни лише щодо умов навчання. Показниками адаптації, що відбувається на середовищному рівні, можуть бути відповіді на прямі запитання (задоволеність чи незадоволеність відповідними аспектами життя) або опосередковані (впевненість, що відповідний вибір був би знов зроблений).

3. Підсистема діяльнісна відображає здатність людини виконувати дії, що складають зміст відповідної діяльності. По-перше, це передбачає засвоєння нових дій, по-друге — подолання вже напрацьованих навичок, які в нових умовах є недоцільними, по-третє — часові витрати на виконання цих дій. Показниками адаптації до діяльності можуть бути: наявність уникнення труднощів та помилок у виконанні основних видів діяльності, доцільний розподіл навантаження протягом доби, тижня.

4. Підсистема соціальна відображає входження людини в нове соціальне середовище. Соціальний аспект адаптації

характеризується, з одного боку, ступенем прийняття людиною норм та правил життя а новій соціальній спільноті, а з іншого — ступенем прийняття цієї людини соціальним оточенням. Показники, що відображають тенденції соціальної адаптації: задоволення людини групою, до складу якої вона входить, співпадання індивідуальних і соціальних цінностей, соціальне сприятлива позиція.

5. Підсистема особистісна відображає той загальний результат адаптації, коли людина відчуває психологічний комфорт від ситуації свого життя, приймає її як конструктивно значущу, що відкриває подальші перспективи розвитку.

На думку Н.П. Бадьиної аналізу підлягають різні рівні функціонування трьох видів адаптаційних процесів - показників особистості:

а) адаптивність (дуже висока, висока, середня, низька) – справжня чи відносна гормонійність між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами діяльності, що супроводжується позитивним ставленням – оцінкою, розумінням, прийняттям особистості до навколишнього світу і самого себе;

б) неадаптивність – більшою чи меншою мірою усвідомлена невідповідність між поставленими цілями і кінцевими результатами діяльності, що породжує амбівалентні почуття й оцінки, але яка не справляє психотравмуючого впливу на особистість;

в) дезадаптивність (ситуативна, стійка, очевидна, критична) – певна дисгармонія між поставленими цілями і кінцевими результатами діяльності, що є джерелом психічної напруги (стрес, психічний зрив, шок), внутрішнього дискомфорту і нестабільного перебігу психічних процесів (страх, депресія, фрустрація).

М. Шабанов у взаємодії суб'єкта і ситуації виділяє чотири типи адаптантів:

- активно-адаптивний адаптант - це індивід, який може впевнено і активно розв'язувати проблеми, опинившись в нових для нього умов;
- середньо-адаптивний адаптант - справляється з виникнутими

проблемами, і рівень позитивних його знахідок досить високий;

· низько-адаптивний адаптант - той, хто не знає, як вести свою життєдіяльність в нових умовах і у кого баланс негативних знахідок вище, чим позитивних.

Отже, в рамках вивчення процесу соціальної адаптації студентів до вузу можна зробити наступні висновки:

процес соціальної адаптації особистості складний і багаторівневий;

процес адаптації включає систему взаємодій, направлених на оволодіння новими суспільними формами діяльності, зміни соціального статусу молодої людини на етапі його професійного становлення і на саморозвиток особистості, самодисципліну, позиції, оцінок, самоактуалізацію прихованих якостей, саморегуляції, поведінки;

це активний процес, який включає в себе формування засобів і способів поведінки, направлених на ефективну взаємодію з новим середовищем, в якому студент виступає не тільки об'єктом адаптації, але і її суб'єктом, а студентське середовище не тільки адаптивною, але і адаптуючою стороною

Основні симптоми психологічної дезадаптації студента проявляються у підвищенні показника емоційного збудження, тривожності, нейротизму; зниженні комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості, появі почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, викладачами, батьками; зниженні успішності, недостатній увазі й зосередженості на парах; скаргах на погане самопочуття, сон; втраті інтересу до навчання.

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

У ХХІ ст. психологія охоплює майже всі сфери життя і діяльності людей, психологічні знання використовуються в політиці, економіці, медицині, культурі, мистецтві, на виробництві та в освіті, що обумовлює

підвищення вимог до професійної діяльності психолога. Водночас визначальним чинником у професійній діяльності психолога має бути відповідальність за результати своєї праці. Крім того, специфіка успішної професійної діяльності психолога така, що окрім багажу професійних знань і вмінь, фахівець повинен мати та розвивати професійно необхідні якості особистості.

У сучасних наукових дослідженнях домінує думка, що професійна діяльність реалізується на базі системи професійних якостей, проте існують різні точки зору учених щодо професійних якостей особистості. До того ж у процесі діяльності психологічні якості поступово професіоналізуються, утворюючи самотійну підструктуру (Сорочан В. В).

Е. Зеєр виділив психологічні якості фахівця, що визначають продуктивність (якість) діяльності, а саме: спостережливість, образну й рухову пам'ять, технічне мислення, просторову уяву, уважність, емоційну стійкість, рішучість, витривалість, наполегливість, цілеспрямованість, самоконтроль (Зеєр Э. Ф.).

В. Шадриков надає два тлумачення професійних якостей, зокрема:

1) професійні якості – «індивідуальні якості суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність діяльності й успішність освоєння цієї діяльності». До них він відносить здібності, які не вичерпують усього об'єму професійних якостей.

2) система професійних якостей – це ті внутрішні умови, через які переломлюються зовнішні дії і вимоги до діяльності (Шадриков В. Д.).

У тлумачному словнику Б. Душкова професійні якості – це окремі динамічні властивості особистості, її психічні й психомоторні властивості (виражені рівнем розвитку відповідних процесів), а також фізичні якості, які відповідають вимогам певної професії та сприяють успішному оволодінню нею.

А. Карпов тлумачить професійні якості як індивідуальні властивості суб'єкта діяльності, що необхідні й достатні для її реалізації на нормативно

заданому рівні і які вагомо й позитивно корелюють хоч би з одним з її основних результативних параметрів – якістю, продуктивністю, надійністю

О. Р. Фонарьов пропонує чотири рівні професійно важливих якостей:

- 1) діяльнісні та поведінкові якості;
- 2) індивідуально-психологічні якості;
- 3) соціально-психологічна характеристика;
- 4) морально-психологічні (моральні якості) характеристики

(Фонарьов О. Р.).

Отже, під професійно важливими якостями прийнято розуміти якості суб'єкта, які відносяться до процесу діяльності і забезпечують ефективність її виконання за параметрами продуктивності, якості праці й надійності. Із цієї точки зору професійно важливими якостями можуть виступати властивості нервової системи, властивості психічних процесів, особові особливості, характеристики спрямованості, знання і переконання (Шадриков В. Д.).

У науковій літературі існують полярні думки щодо специфічних вимог до особистості з точки зору майбутньої професії. К. Рамуль стверджує, що для вченого, психолога, необхідні такі риси особистості: ентузіазм; схильність до тривалої праці над проблемою; дисциплінованість; здатність до критики, самокритики; об'єктивність; уміння встановлювати стосунки з людьми. У сфері різних спеціальностей можуть бути специфічна наукова обдарованість, спеціальні здібності, а для психолога спеціальні здібності не потрібні (Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М.).

Навчання за освітньо-професійною програмою «Психологія» включає в себе такі загальні компетентності :

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях..
- Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

- Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
- Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- Здатність розробляти та управляти проектами.
- Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- Здатність спілкуватися іноземною мовою.

Спеціальні компетентності:

- Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.
- Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.
- Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
- Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
- Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.
- Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно - та мульти дисциплінарних командах.

- Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
- Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
- Здатність самостійно розробляти проекти шляхом творчого застосування існуючих та генерування нових ідей.
- Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях (для освітньо-професійної програми).

До значущих вольових якостей особистості майбутнього психолога відносять наполегливість, настирливість, упевненість, володіння собою, тому кожна особа, обираючи професію, повинна мати адекватну самооцінку, розуміти власні індивідуальні особливості, здібності, сильні і слабкі сторони характеру.

Одна з найважливіших якостей психолога – комунікативні здібності, його вміння розуміти інших людей і психологічно коректно впливати на них.

Комунікативними якостями психолога, важливими для професійної діяльності, можна вважати привабливість, комунікативність, тактовність, ввічливість, вміння слухати і розуміти інших, що в комплексі визначається як «талант спілкування».

Здобуття майбутнім психологом професійних знань, формування професійних умінь і навичок, повинно супроводжуватися усуненням наявних недоліків, негативних рис характеру, розвитком професійно важливих якостей особистості особливо в інтерактивній груповій взаємодії, де створюються оптимальні умови для розвитку організаторських здібностей, а також спрямованості на спілкування, прояву інтересу до людей, соціальної перцепції, рефлексії, емпатії.

Розширення впливу сучасної психологічної науки на соціальні, економічні процеси в суспільстві суттєво підвищило її значення та вимоги до психолога фахівця, який має вплив на індивіда, на групу людей, вирішує актуальні практичні проблеми

Більшість майбутніх психологів повною мірою не відповідає вимогам професії через несформованість професійно важливих якостей, що вимагає пошуку оптимального поєднання здобуття професійних знань та розвитку якостей особистості. Свідоме ідеалізування портрету психолога дає можливість розширити межі самовдосконалення фахівця, адже професійний і особистісний розвиток триває все свідоме життя людини.

1.3 Характеристика стресостійкості як чинника, що сприяє формуванню соціально-психологічної адаптації.

Дослідження природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування та підтримки має важливе значення для особистості у цілому ряді життєвих і професійних подій. У процесі трудової діяльності фахівець систематично піддається психоемоційним впливам, що пов'язані з надмірними вимогами, високим рівнем контролю виробничих ситуацій, обмеженістю ресурсів щодо можливості їх зміни й удосконалення.

Аналіз досліджень та публікацій свідчить про те, що проблема стресостійкості у наукових дослідженнях розглядалась, як проблема бар'єру психічної адаптації людини: Ю.А. Александровський [6], А.В. Вальдман [18], В.І. Лебедев [61], Євген Олександрович Мілерян [74, С.14 - 23] визначає емоційну стійкість з одного боку, як несприйнятливність до емоціогенних чинників, які негативно впливають на психічний стан індивідуума, а з іншого, як здатність контролювати і стримувати емоційний «шквал» і на основі цього емоційного пориву виникають астенічні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій.

Ряд дослідників основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини і вважають її необхідною задля власного психічного здоров'я і для

соціальної реалізації: Л.Г. Дика [48], О. А. Конопкін [47], В.І. Моросанова[91], яка складається із певних ланцюгів: О.А. Конопкін [47].

До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту: Норми Хаан [116, С. 12 - 24], на які впливає локус контролю: (Д. Роттер) , етнічний фактор: (Л. М.Таукенова) , тип ВНД: (Л. М. Собчик) психічні і соматичні захворювання: (Є. І. Чехлатий), (Н.О. Сирота, В. М. Ялтонский).

Усі дослідники відзначають, що стресостійкість, як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах[50,51,72]. Проблема стійкості до стресу знайшла своє відображення у працях загальної, інженерної психології, психології праці, спорту, соціальної психології та етнопсихології (кросс – культурній психології).

У той же час, незважаючи на значну кількість робіт з даної проблеми: проблема стресу у сфері , як в медичному так і психологічному « професійному – науковому полі» — все ще залишається невирішеною.

Проблеми вивчення стресу та, відповідно, стресостійкості у науковій літературі присвячено значну кількість робіт[13,14,15]. Інтенсивні дослідження почалися після публікації робіт Ганса Сельє (1907 – 1982 рр.) [101] у 50-х роках ХХ-го століття, і в них основна увага була приділена фізіологічним змінам в організмі під дією стресорів. Діяльність людини в особливих і екстремальних умовах часто супроводжується виникненням стресу[43]. Стрес (Слово «стрес» має давню історію і походить з латинської мови і означає: «stringere» – затягувати, а в перекладі з англійської мови: « stress - тиск, напруга) являє собою психічний і фізіологічний стан людини, який виникає у відповідь на різноманітні екстремальні (стресогенні) впливи. Ці дії (впливи) називаються стресорами, стрес-факторами, психогенними факторами[34]. Оскільки стрес найчастіше пов'язаний з виникненням певних емоцій, ці фактори часто називають також емоціогенними[34]. Іноді під стресом розуміють стан людини, який викликаний його фактори, тобто

стресорами[34]. Хоча, суворо кажучи, ці поняття слід розмежовувати, що ми і постараємося в нашому дослідженні надалі зробити. Першим, хто дав визначення стресу був канадський лікар, фізіолог Ганс Сельє[101].

У 1936 році він опублікував статтю: « Синдром, викликаний різними ушкоджуючими агентами», де було започатковано вчення про стрес[101]. Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні ушкоджувальні дії він назвав «адаптаційним синдромом», або стрессом[101].

Цей неспецифічний синдром складається з ряду функціональних і морфологічних змін, що розгортаються, як єдиний процес[101]. Г. Сельє[101] виділив три стадії цього процесу:

При сильному навантаженні на психіку реакція людини (тобто в стресовому стані) проходить три стадії:

- стадію тривоги (стадія тривоги, коли після деякого зниження опірності організму починається мобілізація його ресурсів;
- стадію резистентності (адаптації) стадія підвищеної опірності організму;
- стадію виснаження організму, тобто зниження його опірності. Якщо навантаження продовжує зростати, то може відбутися зрив (прорив адаптаційного бар'єру згідно концепції Ганса Сельє[101].

На першій стадії організм стикається з певним обурюючим чинником середовища і прагне пристосуватися до нього[101].

На другій стадії відбувається адаптація до нових умов. Але якщо стресор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) і зрив систем адаптації, внаслідок чого процес приймає патологічний характер і може завершитися хворобою або смертю індивіда[101].

У рамках теорії стресу Г. Сельє відносяться реакції організму на будь-які достатньо сильні дії середовища, якщо вони запускають ряд загальних процесів за участю кори наднирок[101].

В той же час сам засновник вчення про неспецифічний адаптивний

синдром виділяв дві його форми: стрес корисний — еустрес і шкідливий — дистрес[101].

Проте, згідно думки самого Ганса Сельє[101], стрес може бути і корисним, і в цьому випадку він «тонізує» роботу організму і сприяє мобілізації захисних сил (включаючи імунну систему)[101].

Для того, щоб стрес прийняв характер еустресу, необхідна наявність певних умов: 1) позитивний емоційний фон; 2) досвід вирішення подібних проблем в минулому і позитивний прогноз на майбутнє; 3) схвалення дій індивіда з боку соціального середовища; 4) наявність достатніх ресурсів для подолання стресу. У той же час за відсутності цих умов або ж при значній силі негативної дії на організм первинний стрес переходить в його пошкоджуючу форму — дистрес[101].

Цьому може сприяти ряд чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру: емоційно-когнітивні фактори: 1) нестача потрібної інформації; 2) негативний прогноз ситуації; 3) відчуття безпорадності перед виниклою проблемою і т.д; – надмірна сила стресу, що перевищує адапційні можливості організму; – велика тривалість стресової дії, що приводить до виснаження адаптаційного ресурсу. Ганс Сельє писав: «Всупереч розбіжній думці ми не повинні, та і не в змозі, уникати стресу. Але ми можемо використовувати його і насолоджуватися ним, якщо краще пізнаємо його механізм і виробимо відповідну філософію життя» [101].

Згідно концепції канадського вченого Ганса Сельє: « Стрес - це неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлене йому роздратування (реакція на подразник), що перевищує допустимий поріг (визначну межу) [101].

Цей поріг для кожної людини визначається індивідуально і залежить від цілого ряду зовнішніх і внутрішніх умов. З цієї причини різні люди по-різному реагують на вплив одних і тих самих «подразників». Ці подразнення можуть виходити як із зовнішнього середовища, так і з внутрішнього світу людини.

Роль подразника може грати і слово [56]. Під неспецифічною відповіддю розуміється стереотипна відповідь організму незалежно від природи подразника. Формування відповіді організму на подразник починається з надходження відповідного сигналу в центральну нервову систему.

Подальший розвиток подій розгортається, по Гансу Сельє, в наступній послідовності [101]. Після дії стресора імпульс від кори головного мозку потрапляє в гіпоталамус (лімбічна система - центр емоцій), потім відбувається стимуляція нервової системи, в результаті подразнюється мозкова речовина надниркових залоз, яка збільшує кількість викиду адреналіну в кров. Це стимулює серцеву діяльність, прискорює обмінні процеси і т. д. За своєю фізіологічною сутністю стрес проявляється у загальному адаптаційному синдромі, як необхідна і корисна вегетативна і соматична реакція, спрямована на пристосування організму до нових умов існування. Він полягає у зростанні біоелектричної активності мозку, підвищення частоти серцевих скорочень, зростання артеріального тиску, розширення кровоносних судин, збільшення вмісту лейкоцитів у крові, тобто в цілому ряді фізіологічних зрушень в організмі, сприяють розширенню його енергетичних можливостей і успішності виконання складних і небезпечних дій. Тому сам по собі стрес є не тільки доцільною захисною реакцією, але й механізмом, який сприяє успіху виконання діяльності в умовах перешкод, труднощів і небезпек [101]. К.І. Погадаєв [89, С. 211 – 229] вважає, що у формуванні загального адаптаційного синдрому провідна роль належить центральній нервовій системі, а стрес визначав, як стан напруги або навіть перенапруги процесів метаболічної адаптації головного мозку, що призводить до захисту або ушкодження на різних рівнях його організації через єдині нейрогуморальні і внутрішньоклітинні механізми регуляції. Н.І. Наєнко[79] у своїй роботі говорить про те, що психічна напруга – це не специфічна реакція активації організму й особистості у відповідь на вплив складної ситуації, яка залежить не лише від характеру екстремальних чинників, а й від ступеню адекватності та сприйнятливості до них організму

конкретної людини, а також від індивідуальних особливостей особистісного відбиття ситуації і регуляції поведінки в ній[79]. Можна виділити ряд дослідників, які трактували феномен стресу, як психічну напругу: представники даного погляду: зокрема Ю. А. Александровський [6], який визначав емоційний (психологічний) стрес, як напругу бар'єру психічної адаптації у складних умовах діяльності, а патологічні наслідки пов'язував з проривом цього бар'єру[6].

Концепцію стресу, як напруги підтримувала плеяда вчених таких як: А. М. Занковський[39], Н.І. Наєнко[79], К.І. Погодаєв[104], Є. В. Руденський[93].

Руденський Є.В.[93] розглядає стрес акультурації, як психологічний механізм дефіцитарної деформації особистості підлітка , який розвивається.

Стрес акультурації пов'язаний з дефіцитом психологічних і культурних потенціалів особистості, які заважають адекватному соціальному функціонуванню в рамках певної соціокультурної системи [93].

Психологічні дослідження феномену стресу досить швидко набули неабиякої популярності, особливо після виступу Ганса Сельє [101] перед Американською Асоціацією психологів у 1955 році. Чому концепція стресу виявилася такою популярною в психологічному світі?

М. Arplay & R. Trumbuil [5, С.123-140]. Стверджують, що це сталося через змістовну всеохоплюючу повноту цієї концепції, — оскільки вона, по-суті, увібрала в себе все те, що визначається поняттями: тривога, конфлікт, емоційний дистрес, загроза власного «Я», фрустрація, напружений стан.

Крім того, внаслідок широкого застосування цього поняття в біології, воно відкривало реальну можливість встановлення зв'язку між фізіологічними і психологічними явищами.

Багато дослідників намагалися вивчати феномен стресу і одним із таких допитливих сміливців — дослідників був Т. Сох [45] (1978 рік). Він є представником транзактної моделі стресу, які визначають стрес, як реакцію організму у відповідь на відсутність « відповідності» між

можливостями особистості й вимогами середовища. Тобто стрес вважають частиною комплексної і динамічної системи взаємодії людини і її оточуючого середовища. Транзактна модель стресу підкреслює наявність зворотнього зв'язку між всіма компонентами системи, тобто розглядає стрес не як лінійну реакцію, а як замкнену систему. У даній моделі виділяється п'ять стадій:

- 1) вплив на людину реальних вимог зовнішнього середовища;
- 2) когнітивна оцінка (усвідомлення людиною висунутих до неї вимог і своїх можливостей щодо їх відповідності); у випадку порушення рівноваги між усвідомлюваними вимогами й усвідомлюваними можливостями виникає стрес;
- 3) психологічні і фізіологічні зміни, як реакція організму у відповідь на стресори; емоційне переживання стресу через порушення рівноваги посилює зміни фізіологічного стану й призводить до когнітивних і поведінкових спроб послабити стресовий характер висунутих до особистості вимог;
- 4) реакція протидії стресогенній ситуації будь – якими способами;
- 5) зворотний зв'язок, який впливає на всі інші стадії динамічної системи стресу і формування кінця кожної з них[24,45,46].

Найбільш детально розглядає механізм когнітивної оцінки. На його думку, цей механізм включає: 1) вимоги до індивіду; 2) індивідуальні особливості, навички і загальні здібності адаптації до вимог (особові ресурси); 3) ситуаційні обмеження, що впливають на процес адаптації; 4) зовнішня підтримка. Абсолютний рівень вимог не є визначальним для виникнення стресу. Більш важливо приділити увагу розладу, що виникає між рівнем вимог та особистісними ресурсами, причому рівень такої неузгодженості може обумовлювати або тільки функціональну активацію (напругу), або при його значних величинах – розвиток стресу [45,С. 7-30].

Він запропонував розглядати стрес, як частину динамічної системи взаємодії особистості з навколишнім середовищем при усвідомленні

людиною труднощів виконання пропонованих вимог або їх невідповідності наявним можливостям. При цьому основні фізіологічні реакції визначаються психологічним впливом стресора на особистість, а вплив, який відбувається в процесі сприйняття ситуації і є потужним засобом управління реакцією людини в стресогенних умовах[45]. Володимир Олександрович Ганзен [29] стверджує, що стрес – це полідетермінована, інтегрована якість особистості, цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, що спрямована на досягнення корисного результату[22].

Як зазначають дослідники: І. В. Ващенко і О. Г. Антонова[22] « Стрес – це нормальна психологічна реакція людини на незвичайну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження і дозволяє сконцентрувати всю увагу на реальній небезпеці, мобілізуватися й підготуватися до дій щодо її запобігання»[22].

На думку В.В. Суворової — стрес — це «функціональний стан, організму, який виникає в результаті зовнішньої негативної дії на його психічні функції, нервові процеси або діяльність периферичних органів» [107].

Вчений Федоров Б. М. [110] — (1979 рік) дає своє визначення стресу. Він говорить нам про те, що стрес розглядається нами, як генералізована реакція напруги, яка виникає у зв'язку з дією факторів, що загрожують благополуччю організму або потребують інтенсивної мобілізації його адаптаційних можливостей зі значним перевищенням діапазону повсякденних коливань. При цьому залежно від характеру, сили і тривалості стресогенного впливу, конкретної стресової ситуації, вихідного стану організму та його функціональних резервів, протягом генералізованої реакції варіює, особливо щодо залучення в процес міжсистемних зв'язків цілісного організму[110].

Ф. З. Меєрсон[70] (1986-1988 рр.) визначає стрес, як стандартну реакцію організму на будь-новий чинник навколишнього середовища, що

виражається активацією гіпофізарно-адреналової і адренергічної систем організму, що є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації[70].

Артур Вікторович Вальдман (1987 рік) [18,С. 34 - 43] відносить до стресів тільки такі реакції, для яких характерно перенапруження психологічних і адаптивних процесів.

Як вважає А. В. Вальдман [18, С. 34 - 43], в явищі емоційного стресу слід розрізняти:

а) комплекс безпосередніх психологічних реакцій, які в загальній формі можна визначити, як процес сприйняття і переробки особистісно значущою для даного індивіда інформації, що міститься в сигналі (дії,ситуації) і суб'єктивно сприймається, як емоційно-негативна (сигнал «загрози», стан дискомфорту, усвідомлення конфлікту тощо);

б) процес психологічної адаптації до емоційно-негативного суб'єктивним станом;

в) стан психічної дезадаптації, зумовленої емоційними для даної особистості сигналами, внаслідок порушення функціональних можливостей системи психічної дезадаптації, що веде до порушення поведінкової регуляції активності суб'єкта[18].

З терміном «стрес» пов'язані й інші поняття, такі як тривога, напруга і т. ін. За твердженням Ч. Д. Спілбергера [105, С. 12 - 24] стан тривоги виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як ті, що несуть в собі актуально або потенційно елементи небезпеки, загрози, шкоди.

Стан тривоги може варіювати по інтенсивності і змінюватися в часі, як функція рівня стресу, якому піддається індивід. З даним положенням узгоджується і розуміння автором стресу у вигляді сукупності зовнішніх впливів (стрес-факторів), які сприймаються особистістю, як надмірні вимоги і створюють загрозу її самоповаги, самооцінки, що викликає відповідну емоційну реакцію (стан тривоги) різної інтенсивності. Схильність до такого роду емоційної реактивності характеризується, як особистісна тривожність[105, С.12 - 24].

При описі тривоги, як процесу істотним є не тільки чіткий поділ понять стресу і стану тривоги, але й акцентування уваги на понятті загрози, як психологічної реальності. Як вказував П. К. Анохін[4] в 1973 році сам факт впливу або його очікування обов'язково передбачає наявність тривоги, як компонента стресу [4. С. 10 – 21].

Ч. Д. Спілбергер[105] запропонував використовувати термін «стрес» і «загроза» для позначення різних аспектів часовій послідовності подій, що виявляються в стані тривоги[105, С.12 - 24].

На думку автора[121], поняття «стрес» має використовуватися для співвіднесення з умовами-стимулами, що породжують стресову реакцію, з факторами, що викликають емоційні реакції, а також з моторно-поведінковими і фізіологічними змінами. Стрес може розумітися, як проміжна змінна і в збірному значенні для відображення всієї сфери дослідження[121, С. 265 -279].

Термін «стрес» Ч. Д.Спілбергер[121] пропонує використовувати для позначення ступеня поширення або величини об'єктивної небезпеки, пов'язаної з властивостями подразника в даній – конкретній ситуації. Інакше кажучи, термін «стрес» не повинен використовуватися виключно для позначення умов навколишнього середовища, які характеризуються певним ступенем фізичної або психологічної небезпеки. Автор[121] визнає, що таке визначення стресу, очевидно, більш обмежено, але в той же час більш точне.

Нові наукові відкриття нерідко стають засобом, і у багато разів збільшують і без того інтенсивний ритм життя. За останній час відбулося погіршення соціально-економічного життя більшої частини населення країни, що і є основним чинником, який тільки погіршує нинішнє становище[104].

Найбільш поширеними і досить ефективними заходами цієї групи є створення кімнат психологічного розвантаження на підприємстві,

застосування функціональної музики, проведення виробничої гімнастики[104].

Кімната психологічного розвантаження (КПР) - це спеціально обладнане на підприємстві приміщення, в якому в спеціально відведений час протягом робочої зміни проводяться сеанси по зняттю у людини накопичився втоми і напруженості. В основу розробки КПР покладена ідея імітації у виробничих умовах природно-природного оточення. Це - ефективний профілактичний засіб проти впливу несприятливих виробничих факторів. При цьому використовуються рекомендації з організації динамічного (мінливого у часі) і статичного світлового і звукового клімату, а також рекомендації щодо цілеспрямованого психофізіологічним впливу на людину за допомогою картин природи [104].

Створення у людини ілюзію перебування на природі досягається шляхом використання великих слайдів, що змальовують картини природи, а також динамічного кольору і світла, співу птахів, музики. Для цього в склад обладнання для КПР входить звуковідтворювальна і генеруюча запахи апаратура. Важливим елементом КПР є куточки живої природи, які зв'язують виробничий персонал із зовнішнім простором, що забезпечують більш близький контакт з природою і сприяють більш інтенсивному відпочинку для очей. На сприятливий вплив природних факторів у справі психопрофілактики, профілактики стресу вказують багато авторів [52,53,55,61,104].

При необхідності в КПР можуть проводитися сеанси індивідуальної і групової психічної саморегуляції (аутогенне тренування, нервово-м'язова релаксація тощо). Комплекс профілактичних засобів по нейтралізації стресу поданий у збірці: В'ячеслава Смирнова: « Ефективна нейтралізація і профілактика стресу» (2015 рік).

У більш складних випадках при організації КПР алгоритм зміни факторів середовища може визначатися спеціально побудованими для цієї мети метеоастрологічними моделями природних географічних умов для

певної широти на певний відрізок часу: рік, місяць, добу. При необхідності використовується той або інший варіант такої моделі. Імітація може відбуватися як в реальному, так і в прискореному масштабі часу. Характер середовища можна змінюватися не тільки за певною програмою, але й у відповідності з фізіологічними і емоційним станом людини[62,104].

Практика експлуатації КПР показала їх високу ефективність. Після сеансу психологічного розвантаження у працівників зазвичай підвищується настрій, працездатність, увагу, швидкість реакції, поліпшується загальний стан.

Все це приводить до підвищення продуктивності праці, зниження травматизму. На тих підприємствах, де за економічним або виробничим причинам створення КПР не представляється можливим, можна створювати окремі куточки або зони відпочинку. В них залежно від конкретних обставин можуть бути присутні лише окремі фрагменти КПР[62,104].

Перспективним і добре зарекомендованим на практиці для профілактики стресу є застосування функціональної музики. Вона розглядається, як істотний емоційний стимул професійної діяльності з урахуванням особливостей виробництва[62,104]. З допомогою музичних програм можна стимулювати процес входження в роботу або адаптації до нових умов діяльності, підтримувати оптимальний рівень її виконання, активізувати резервні можливості організму при виснаженні внаслідок стомлення, сприяти більш повному розслабленню в період відпочинку[64,65].

Незважаючи на відмінності кожного конкретного виробництва, існують деякі загальні правила застосування функціональної музики. Вважається недоцільним її прослуховування протягом усього робочого дня. Більш ефективні розділені в часі сеанси, оптимальна тривалість кожного з яких складає 10-15 хвилин; інтервали між сеансами повинні бути не менш 1,5-2 години. Таким чином, протягом робочого дня проводиться 5-6 сеансів, зміст яких не повинен дублюватися. Протипоказанням до введення музичних

передач під час роботи слугують ті види діяльності, які вимагають значної концентрації уваги і розумових зусиль. Застосування функціональної музики у цих випадках доцільно тільки протягом спеціально введених пауз для відпочинку [65].

Поняття функціональної музики не слід змішувати з музикотерапією, як засобом використання музики для лікування хворих з нервово-психічними захворюваннями. Так, Піфагор з цього приводу стверджував: «Музика сприяє здоров'ю, лише тому, хто використовує її належним чином». Гіппократ рекомендував різні види музики для позбавлення від гніву, заздрості, туги і поганих сновидінь. Тому музикотерапія та функціональна музика входять в арсенал засобів, що використовуються для управління функціональним станом та запобігання стресу[62].

У більш складних випадках досить ефективним може виявитися використання захисних механізмів особистості (психологічний захист).

В психоаналізі під ними розуміється міцний поведінковий патерн (схема, модель, стереотип), утворений з метою забезпечити захист людини від усвідомлення явищ, що породжують тривогу. Основними з таких механізмів є витіснення, проекція, регресія, фіксація, сублімація та їх основна особливість полягає в тому, що вони носять неусвідомлюваний характер і завжди спотворюють реальну дійсність[56,113,114].

У психології праці, інженерної психології та ергономіки поняття захисних механізмів розуміється більш розширено. Тут досить часто під ними розуміються будь-які реакції, дії людини, свідомо спрямовані на запобігання несприятливої ситуації. Однак більш правильно в цих випадках говорити про механізми (стратегії) співволодіння зі стресом [92]. Прикладами їх є емоційне вигорання, селекція інформації, її важливості в умовах інформаційного перевантаження або дефіциту часу і т. ін.[92].

Однак обидва ці поняття - і захисні механізми, і механізми оволодіння — об'єднує той факт, що вони є засобом пристосування людини до надмірних вимог реальності [92,56].

Розглянуті прийоми виконання правил розумної поведінки, використання механізмів психологічного захисту у багатьох випадках сприяють запобіганню стресу, але повністю цього не гарантують. Незважаючи на це, стрес може наступити. Перша допомога в гострій стресовій ситуації може бути наступною[55]:

- бажано не приймати ніяких рішень - виняток складають стихійні лиха, коли мова йде про порятунок життя;
- прислухатися до поради предків: порахувати до десяти;
- зайнятися своїм диханням: повільно вдихнути носом повітря, на якийсь час затримати його і вкрай повільно видихнути через ніс;
- побути деякий час наодинці з собою;
- вмитися холодною водою;
- озирнутися по сторонах і, переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки описати їх зовнішній вигляд;
- подивитися у вікно на небо, зосередитися на тому, що ви бачите;
- набравши склянку води, повільно, як би зосереджено, випити її, сконцентрувати увагу на відчуттях, коли вода потрапить не в те горло;
- випрямитися, поставити ноги на ширину плечей і на видиху нахилитися, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги; вдихати глибше, стежити за диханням; продовжувати робити це протягом однієї - двох хвилин, потім повільно випрямитися[55].

Для діяльності людини в екстремальних умовах найбільш важливими є довільний і усвідомлюваний, а також усвідомлюваний і цілеспрямований рівні саморегуляції. Тому про останній найбільш часто говорять у зв'язку зі здібностями людини свідомо змінювати свій стан.

При цьому на усвідомлюваному і цілеспрямованому рівнях розглядаються такі методи, як самонаказ, власне переконання, зміна спрямованості свідомості, цільових установок і мотивів[56]. До числа основних методів саморегуляції на довільному та усвідомлюваному рівнях належать: нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, прийоми сенсорного репродукування образів. В якості додаткових прийомів, що підсилюють вплив саморегуляції, використовуються сугестія (навіювання), світломузичний вплив, різні види виробничої гімнастики [61, 65, 64].

У сучасних психологічних дослідженнях робляться наполегливі спроби так чи інакше обмежити існуючу багатозначність цих понять, підпорядкувавши їх традиційній психологічній проблематиці та термінології. Услід відомому визначенню поняття «стресу», уведеному Гансом Сельє – як неспецифічної відповіді організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу [101].

Річард Лазарус [60,111,71] із цією метою вводить поняття «психологічний стрес» який, на відміну від фізіологічної стресової реакції, розуміється, як опосередкована оцінка загрози із урахуванням захисних процесів (стресова реакція може бути зрозуміла тільки з урахуванням захисних процесів, породжуваних загрозою – фізіологічні та поведінкові системи реакцій на загрозу пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, і її роллю (суб'єкта) в прагненні впоратися з цією загрозою.)

По суті, поєднання стресостійкості із емоційною саморегуляцією зводиться до функціональної системи емоційного регулювання діяльності і характеризує здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій (Я. Рейковський[94]); здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії (О. А. Сиротін)[37, С.106 -112].

Необхідно відзначити, що при цьому важливо виокремити місце і роль кожного компонента стресостійкості (емоційної, вольової, психічної стійкості), що самі по собі можуть розглядатися, як інтегральні властивості особистості і забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах [71, С.192-199].

Так, психологічні механізми стресостійкості у контексті її емоційного компонента можуть бути представлені у рамках чотирьох підходів: [37, С.106 -112], як прояви волі, результати застосування прийомів і аутогенних тренувань, здатність долати стан емоційного збудження в ході виконання складної діяльності (В.Л. Маришук [69]); як інтеграція різних процесів і явищ емоційного, вольового, мотиваційного, інтелектуального компонентів: (Б. Х. Варданян [31], П. Б. Зільберман[41], А. М. Столяренко[106], О. Я. Чебикін та ін.). Третій підхід (Ю. М. Блудов, В. Д. Небиліцин, К. М. Гуревич, В. М. Русалов[97]) базується на теорії самоорганізації кібернетичних систем, єдності енергетичних та інформаційних характеристик психічних властивостей. Емоційна стійкість в рамках цього підходу пов'язується із резервами нервово-психічної енергії: особливостями темпераменту, силою нервової системи по відношенню до збудження і гальмування, рухливостю, лабільністю нервових процесів[37].

У рамках цього підходу можна стверджувати, що людина є стресостійкою, якщо її емоційне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує граничної величини: (Я. Рейковський[94]) [37,С.106-112].

Таким чином, основними напрямками досліджень стресостійкості, за Янушем Рейковським [94], є: вивчення залежності емоціональної стійкості від властивостей нервової системи, вивчення регуляторних структур особистості і пошук особливого механізму у вигляді самоконтролю [94].

У рамках четвертого підходу (О. В. Алексєєв, О. О.Чернікова та ін.) вважається, що ні вольовий, ні пізнавальний процеси, ні тим більше

властивості особистості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), не зважаючи на взаємозв'язок, не входять до складу емоційного процесу[37].

Діагностика ґрунтується на виявленні, власне, емоційних характеристик емоційної стійкості, якостей і властивостей емоційного процесу.

В цьому плані емоційними детермінантами є: емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення ходу і результатів діяльності; емоційний досвід особистості (емоційні установки, образи, минулі переживання в даного роду ситуаціях), знак і інтенсивності емоцій[37,С.106 -112].

Тісний зв'язок між стресостійкістю та емоційною стійкістю знаходить Ірина Федорівна Аршава (2007 рік)[6], яка використовує адаптаційну і когнітивну теорії стресу у вивченні феномена емоційної стійкості. З цих позицій емоційна стійкість розглядається за критерієм її значимості для успішного урівноваження суб'єкта зі зміною середовища, спрямованого на збереження або відтворення гомеостазу, досягнення або підтримки психічного стану оптимального функціонування. Авторка [6] пропонує шукати операціональні ознаки емоційної стійкості у показниках психічних станів, відображених у свідомості. При такому підході показниками емоційної стійкості є асиміляційна і акомодатійні активності, які, у свою чергу, проявляються у стані здоров'я людини, особливості реалізації нею вищих психічних функцій, психологічному благополуччі, показниках рівня сформованості емоційного інтелекту і домінуючих в її досвіді стратегіях психічних функцій, психологічному благополуччі, показниках рівня сформованості емоційного інтелекту і домінуючих в її досвіді стратегіях психологічного подолання стресу [6].

Для розуміння психологічних механізмів стресостійкості для нас важливим є висновок В. М. Русалова[97], який в структурі емоційності виділяє тільки «один фундаментальний параметр - поріг чутливості до неспівпадань реального результату дії з акцептором результату дії, в якому відображається основна властивість емоційності - вразливість, ранимість» [97]. Стресогенний поріг, очевидно, також, у свою чергу,

визначається рівнем афективної толерантності до невизначеності (Г. Кристал[57]), силою «Я», наявністю установки на активну діяльність, орієнтацію та концентрацію на проблемі і активний пошук шляхів її вирішення та подолання [57].

Стресостійкість розглядають, як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність (К. В. Судаков[108]); як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності (В. О. Бодров[13,14,15]); як здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я (Г.С. Никифоров); як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значимих ситуаціях (В. А. Абабков, М. Перре [10]) [66,120].

До неї відносять властивість темпераменту, що дає можливість ефективно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії (В.О. Плахтієнко, Ю.М. Блудов); стабільну спрямованість емоційних переживань за їхнім змістом на позитивне розв'язання завдань (О.О. Чернікова); стійке переважання позитивних емоцій (А.Е.Ольшаннікова); інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що забезпечують оптимальне досягнення мети діяльності у складній емотивній ситуації (П. Б. Зільберман [54]) [65].

У другій половині XIX - го століття французький фізіолог Клод Бернар (1813–1878) [159], задовго до того, як стали міркувати про стрес, сформулював положення про те, що внутрішнє середовище живого організму повинно зберігати сталість за будь-яких коливаннях зовнішнього середовища[112].

Він усвідомив, що «сама постійність внутрішнього середовища є умовою вільного і незалежного життя»[112]. П'ятдесят років по тому

видатний американський фізіолог Уолтер Кеннон[163] запропонував назву для «координованих фізіологічних процесів, які підтримують більшість стійких станів організму»[163]. Він ввів термін «гомеостаз» (в перекладі з грецької мови означає: «*Homoios*» - подібний, однаковий і «*stasis*» – стан нерухомості), що означає здатність зберігати постійність. Саме у своїй класичній роботі : «Організація фізіологічного гомеостазу» У. Кеннон - (1927 року) продемонстрував роль симпато - адреналової системи в механізмах екстреної мобілізації організму. Далі дослідженнями фізіологічного гомеостазу продовжив займатися учень Уолтера Кеннона – Джордж Вейллант[122]. В його класифікації механізмів его- захисту зроблена спроба відійти від класичної психоаналітичної трактовки поведінки людини. Замість традиційного розуміння психологічного захисту, як прихованих механізмів Джордж Вейллант [122] розглядає психологічний захист, як зовні спостережуваний прояв людини, який дає про себе знати в повсякденному житті. Спрямованість на вивчення особливостей індивідуальної поведінки є безсумнівною гідною справою дослідника створена ним ієрархічна класифікація захистів, і їх інтерпретація, дійсно варта уваги.

Джордж Вейллант[122] аналізує внутрішній світ людини через зовні спостережувані індивідуальні прояви - афекти, образи та ідеї.

Поняття, що всебічно характеризують стресостійкість, пропонують О. М. Столяренко [106] (екстремальна надійність, загальна екстремальна стійкість) і А. Г. Маклаков (особистісний адаптаційний потенціал), життєстійкість особистості (С. Мадді) [67, С. 87- 99; 68, С.88], що характеризує уміння людини ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам, людську стійкість перед складними, невизначеними ситуаціями [106] і дозволяє, на думку Дмитра Олексійовича Леонтьєва, конструктивно долати страх перед майбутнім.

В. М. Крайнюк[50] у дослідженнях стресостійкості військово-вослужбовців використовує поняття «нервово-психічна нестійкість» (НПНС)

[64], під яким розуміє схильність до зривів нервової системи людини при значних фізичних і психічних навантаженнях.

Автор вважає, що НПНС, як інтегральний показник психічного стану піддається динаміці і може змінюватися під впливом багатьох чинників. Крім соціальних, до стресогенних чинників вона відносить фізіологічні особливості організму, які зумовлюють ненадійність адаптаційних і компенсаційних механізмів[50].

М. М. Хананашвілі [118], обґрунтовуючи оригінальну концепцію інформаційної патології вищої нервової діяльності, відзначає в якості найбільш раннього симптому виникаючих порушень зміни міжсистемних відносин. У роботі М. М. Хананашвілі[118] показано, що розвитку інформаційного неврозу сприяє обмеження рухової активності тварин. Відзначено, що на ранніх стадіях патології вищої нервової діяльності піддослідні собаки прагнуть до самостимуляції певних структур головного мозку (зокрема, латерального гіпоталамуса). Це свідчить про існування системи, порушення якої підвищує резистентність до стресових впливів [118].

Частина дослідників (Л. Мерфі [71], Р. Лазарус[60], С. Фолкман [111], Дж. Амірхан [3], Н. О.Сирота[103] та ін.) відносять до цієї характеристики різноманітні когнітивно зумовлені механізми додання стресора (копінг-механізми) і механізми психологічного захисту: (Н. Хаан)[116].

У деяких роботах зарубіжних авторів [57,63] знаходимо поділ психологічних механізмів стресостійкості на два типи: механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми) і копінг-механізми, або психологічні механізми подолання стресу. Утім, низка дослідників визнає тільки механізми психологічного захисту, виділяючи активний і пасивний їх варіанти (Р. Gurevich). Деякі дослідники припускають паралельне існування механізмів психологічного захисту і копінг-механізмів (S. Folkman [112], R. Lazarus[111,71]), інші автори трактують захисні механізми як пасивний вид копінг-поведінки (Н. Krohne) [63].

Р. Лазарусом і С. Фолкман[111, С. 265 - 298] зроблена спроба створити класифікацію конструктивної і неконструктивної взаємодії зі стресовою ситуацією, зробивши акцент на загальний концепт оцінки, яка розуміється у якості когнітивного медіатора стресової реакції. Замість стабільних особистісних властивостей - особистісних рис і стилів, властивих емоційно-орієнтованому підходу, увага зосереджена на процесі подолання. Оцінка людиною специфічних вимог стресової ситуації, як надмірних або пригнічуючих характеризує ще одну особливість цієї теорії. Обумовлені стресором несприятливі відносини між людиною і оточуючим середовищем регулюються завдяки подоланню, під яким розуміються «зусилля, спрямовані або на зміну несприятливих обставин, або на переоцінку стресової ситуації» [63].

Згідно з поглядами Р. Лазаруса [111,71] і С. Фолкман[111. С. 268 -298], існує два глобальні типи подолання стресових ситуацій: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. Вибір одного з них здійснюється у залежності від суб'єктивної оцінки можливості / неможливості що-небудь зробити для зміни стресової ситуації.

Проблемно-орієнтоване подолання стресу переважає у тому випадку, коли когнітивна оцінка говорить про те, що можна зробити щось для покращення ситуації. Емоційно-орієнтоване подолання стресу може змінити лише спосіб інтерпретації того, що сталося і переважає у тому випадку, коли когнітивна оцінка говорить про неможливість вирішення стресової ситуації[111, С. 265–298].

У стресоорієнтованій класифікації Чарльза Карвера[63], крім цих двох традиційних для теорії стресу типів стратегій, виділяється третій тип стратегії подолання стресових подій, що описує стратегії дисфункціонального характеру[63]. Подолання розглядається в якості динамічного процесу, що має кілька специфічних фаз, які носять оціночний характер. Первинна когнітивна оцінка, вторинна когнітивна оцінка і подолання - три процеси, що мають відношення до взаємодії людини зі

стресовими факторами. Первинна оцінка відповідає за сприйняття людиною загрози ззовні, вторинна оцінка забезпечує її реакцію на загрозу, подолання виконує безпосередньо виконавчу функцію. Всі три оціночних процеси впливають не тільки на зовнішні обставини, але також один на одного, виникаючи неодноразово і в будь-якій послідовності[63].

Проблемно-орієнтоване подолання частина дослідників [63] вважає більш агресивним способом розв'язання стресової ситуації у порівнянні з моційно-орієнтованим способом, що розходиться із точкою зору Ганса Гартманна і Норми Хаан[116] про подолання, як про «найбільш миролюбивий та інтелігентний спосіб взаємодії людини зі світом».

Сам Ганс Сельє [101] виділяв два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі: поверхову адаптаційну енергію і глибоку адаптаційну енергію [101]. Поверхові ресурси організму активізуються за першою вимогою, вони легко відновлюються. Якщо відбувається відновлення адаптаційних ресурсів, то у хворобливий стан організм не переходить[63]. Поверхова адаптаційна енергія відтворюється за рахунок глибокої, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму[101]. Активізація глибокої адаптаційної енергії відбувається тоді, коли людина довго знаходиться у стресовій ситуації і поверхові енергетичні ресурси виснажені. У деяких осіб темп включення «глибоких» резервів буває недостатнім для нейтралізації дії стресора, відповідно такі індивіди відрізняються зниженою стресостійкістю[63].

У роботах Г.В. Мигаль, О.Ф. Протасенко знаходимо [73, С. 248 – 252], що стресостійкість, як здатність людини протистояти стресу, повинна містити в собі не окремі властивості, характеристики або якості людини, а цілий комплекс [73, 72]. «Саме сукупність психологічних і фізіологічних властивостей і процесів організму людини дозволить їй максимально швидко й ефективно виробити нову стратегію поведінки, завдяки якій відбудеться адаптація до впливу стрес-фактора» [73, С. 219 - 225].

Отже, під стресостійкістю дані автори розуміють здатність людини

протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей і процесів[73, 72].

В. М. Корольчук [51] у низці досліджень стресостійкості використовує поняття Я-концепції, як базової властивості подолання стресу [51,С.36]. На його думку, саме Я-концепція та індивідуальні стилі психологічних механізмів подолання стресу у своєму взаємозв'язку формують активні копінг-стратегії та стійку систему «Я», визначають їх взаєморозвиток. Провідними стратегіями подолання стресу, що детермінують стресостійкість, автор вважає асертивні дії, активність особистості у взаємодії, пошук соціальної підтримки та соціальних контактів[51]. Провівши аналіз результатів різних емпіричних досліджень, В. М. Корольчук[51] приходить до висновку, що механізм стресостійкості можна описати за допомогою дворівневої структури [51, С. 36]:

1) первинний рівень стресостійкості, в основі якого лежить біологічна складова: емоційний тонус, витривалість, точність, функціональну рухливість, надійність, основні характеристики і особливості основних нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, які забезпечують її адекватне і стабільне функціонування в стресогенних умовах; 2) особистісні характеристики, що є результатом соціального впливу, досвіду, навчання. Хоча первинний рівень є базисним у формуванні стресостійкості, вирішальне значення відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню [51].

Більшість дослідників погоджується із тим, що стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами [6,10,26,67,73]. Це зіткнення проявляється у складному процесі, що включає оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та опрацювання

травматичного досвіду і закріплення відповідного позитивно впливаючого стилю реагування з використанням копінг - стратегій[32].

Підводячи підсумок огляду основних підходів щодо вивчення поняття стресостійкості, можна стверджувати, що основні труднощі у вивченні детермінант та механізмів стресостійкості пов'язані із оцінюванням специфіки прояву його реакцій на дію психологічних факторів. Якщо нині досить чітко визначено критерії стійкості людини щодо стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини - тощо), то зробити це стосовно психологічних стресорів набагато складніше. Це пояснюється різними цінностями, настановами, потребами, умовними рефлексами і життєвим досвідом людей[63]. В.А. Абабков, М. Перре[10], Ю. В. Щербатих[120], В. Л. Марищук[69].

До основних напрямків дослідження стресостійкості відносять [120]:

- 1) взаємодію основних джерел і негативних наслідків стресу в моделях «особистість-середовище»;
- 2) процеси індивідуально-особистісного опосередкування у способах суб'єктивної оцінки і подолання стресу;
- 3) специфіка проявів і накопичення стресових реакцій, що відображаються у синдромах загального та хронічного стресу, в моделях регуляції станів;
- 4) дослідження нейрофізіологічних основ цілеспрямованої поведінки та стану готовності до діяльності;
- 5) дослідження адаптивності до емоційного стресу;
- 6) дослідження психологічних наслідків впливу стресових факторів, що підвищують інтенсивність соціальної та психологічної дезадаптації людей, які переживають емоційний стрес під дією екстремальних умов[120].

Отже, можна стверджувати, що у науковій літературі досі не має єдиного визначення щодо терміна «стресостійкість» [51,С. 36] і конкретних шляхів його вивчення. Як зазначає В. О. Бодров [13,14,15], наразі бракує ясності і чіткості в розумінні сутності стресостійкості: одна частина авторів,

як синонім вживають термін «емоційна стійкість», механізми і сутність якої вивчено краще, інші роблять акцент на стратегіях подолання, результативності роботи, фізіологічних характеристиках, можливості саморегуляції і т. д.[13,14,15]. Аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає нам підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її, як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [26, 64, 66, 101]. Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. Стресостійкість, як інтегральна характеристика психічного розвитку формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення[63]. Як інтегративна властивість особистості вона передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів[63]. До її функцій відносять: спрямованість на подолання перешкод; актуалізацію діяльності в екстремальних умовах[36,62]; стабілізацію внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції; забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації.

ВИСНОВОК ДО I РОЗДІЛУ

Адаптація студентів до умов навчання - це складний багаторівневий процес, який характеризується:

- впливом факторів різного складу;
- присутністю певної кількості етапів та стадій;
- наявністю проміжних та кінцевих результатів, які пов'язані з різними рівнями адаптованості чи ні адаптованості.

Адаптація студентів є ставлення до майбутньої професії, освоєння способів і прийомів самостійної роботи до нового виду навчального колективу, звичаїв, традицій, нових видів діяльності.

Середовищем адаптації для студентів виступає освітня система. Тому в навчальних закладах особлива увага повинна бути спрямована на педагогічну підтримку, сприяти виявленню труднощів і вирішення індивідуальних проблем, визначення можливостей і шляхів подальшого професійного зростання.

Процес соціальної адаптації починається з усвідомлення студентів тієї обставини, що колишні моделі поведінки не сприяє досягнення успіху, отже, вони змушені змінювати модель поведінки з урахуванням вимог нової соціального середовища. Однак не всі студенти навчаються успішному застосуванню адаптаційних стратегій. Деякий відсоток учнів в навчальному закладі залишаються дезадаптованими. Це проявляється в їх неуспішності або різних психічних, соматичних і психосоматичних хворобах, а так само це може виражатися в девіантну поведінку.

Вивчення процесу адаптації студентів до умов навчання в наступний час формується навкруги наступних напрямків:

- вивчення процесу адаптації як психофізіологічного явища;
- вивчення процесу адаптації як проблеми взаємодії студента та навчального середовища;
- вивчення процесу адаптації як явища, що

супроводжується впливом входження до студентської групи;

- вивчення процесу адаптації як такого, який супроводжується дезадаптаційними тенденціями.

- дослідження зв'язку адаптаційних здібностей з рисами характеру

В той же час у науковій літературі досить мало зустрічається робіт, спрямованих на вивчення процесу розвитку адаптаційних здібностей. Вивчення динаміки та особливостей адаптації студентів та визначення зростання адаптаційних здібностей студентів за цей період дасть можливість заповнити існуючий пробіл в дослідженнях адаптації.

Оцінка рівня розвитку адаптаційних здібностей дозволяє визначити наскільки випробуваний адаптований до того середовища, в якому знаходиться і над якими напрямками адаптації йому належить ще працювати. В той же час при аналізі наукової літератури встановлен, що в ній не знайшло достатнього відображення питання про значення дії дезадаптуючих чинників в формуванні адаптаційних процесів.

Усе вищеназване дає нам можливість вибрати тему емпіричного дослідження та сформулювати його основні завдання.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, У ТОМУ ЧИСЛІ МАГІСТЕРСЬКОГО РІВНЯ.

2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження

У методології педагогічної науки емпіричному дослідженню надається значна увага, оскільки брак емпіричного матеріалу, фактів, які виступають основою наукового узагальнення, є одним із найсерйозніших недоліків. Задля уникнення цього недоліку необхідне розроблення системи методів дослідження, адекватних поставленим завданням, та надійних засобів отримання й обробки емпіричних даних

Аналіз наукової літератури дозволив нам конкретизувати ціль та задачі емпіричного дослідження.

Ціль емпіричного дослідження – дослідити закономірності функціонування та розвитку адаптаційних здібностей студентів, які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «магістр» в Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ.

Задачі емпіричного дослідження:

1. Визначити характер адаптаційних здібностей у студентів, які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «магістр».
2. Прослідити динаміку адаптаційних здібностей у студентів, які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «магістр».
3. Визначити зв'язок між характером адаптаційних здібностей та рівнем агресивності студентів, які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр», прослідити динаміку рівня агресивності.
4. Проаналізувати отримані результати та сформулювати висновки.

Дослідження проводилося в чотири етапи.

1. На першому етапі на підставі зібраної і проаналізованої інформації з наукових джерел уточнювали мету, задачі і процедуру емпіричного дослідження.

2. На другому етапі було проведено польове дослідження адаптаційних здібностей студентів,

3. На третьому етапі проводилося повторне дослідження адаптаційних здібностей студентів, обробка і порівняння даних з метою виявлення існуючих закономірностей.

4. По закінченні польових процедур здійснювалося підведення підсумків емпіричного дослідження і формалізація висновків, написання звіту про проведене дослідження.

У дослідженні взяло участь 48 осіб, студентів Навчально-наукового інституту ДГУ заочного навчання м. Дніпро.

2.2 Використаний психологічний інструментарій.

Для досягнення цілей дослідження були використані наступні методики:

1. «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда (ДОДАТОК А);

2. «Адаптивність студентів в ВНЗ» Т.Д. Дубовицької та А.В. Крилової (ДОДАТОК В);

3. Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) "Адаптивність" А.Г. Маклакова (ДОДАТОК Г);

4. Діагностика комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2)

Детальна характеристика інструментарію.

1. Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда .

Шкала соціально-психологічної адаптованості (шкала СПА) розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом і адаптована Т.В. Снегірьової.

Шкала складається з 101 судження, з них 37 відповідають критеріям соціально-психологічної адаптованості особистості (в якомусь сенсі вони збігаються з критеріями особистісної зрілості. У їх числі - почуття власної гідності і уміння поважати інших, відкритість реальній практиці діяльності і відносин, розуміння власних проблем і прагнення оволодіти, впоратися з ними тощо). Наступні 37 - критеріїв дезадаптованості (неприйняття себе та інших, наявність «захисних бар'єрів» в осмисленні свого актуального досвіду, позірні «рішення» проблем, тобто рішення їх на суб'єктивному психологічному рівні, у власному уявленні, а не в дійсності, негнучкість психічних процесів). 9 висловлювань складають контрольну шкалу («шкала брехні»), інші нейтральні.

Підраховується число балів відповідно до ключа за наступними шкалами: 1) адаптивність - дезадаптивність; 2) шкала брехні; 3) прийняття - неприйняття себе; 4) прийняття - неприйняття інших; 5) емоційний комфорт - дискомфорт; 6) внутрішній - зовнішній контроль; 7) домінування - відомість; 8) відхід від проблем.

Потім за формулами обчислюються інтегральні показники: адаптація; самосприйняття, прийняття інших; емоційна комфортність; інтернальність; прагнення до домінування.

2. «Адаптивність студентів в ВНЗ» Т.Д. Дубовицької та А.В. Крилової.

Методика являє собою набір з 16 суджень, стосовно яких студенти повинні виразити ступінь своєї згоди.

Обробка результатів здійснюється шляхом перекладу цифр у бали відповідно до ключа і наступного підсумовування отриманих балів окремо по кожній шкалі і методиці в цілому.

Високі показники по шкалі адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент відчуває себе в групі комфортно, легко знаходить загальну мову з однокурсниками, впливає прийнятим у групі нормам і правилам. При необхідності може звернутися до однокурсників по допомогу, здатний

виявити активність і взяти ініціативу в групі на себе. Однокурсники також приймають і підтримують його погляди й інтереси.

Низькі показники по шкалі адаптованості до навчальної групи свідчать про випробовування студентом труднощами у спілкуванні з однокурсниками. Студент тримається осторонь, виявляє стриманість у відносинах. Йому важко знайти спільну мову з однокурсниками, він не розділяє прийняті в групі норми і правила, не зустрічає розуміння і прийняття своїх поглядів з боку однокурсників, не може звернутися до них по допомогу.

Високі показники по шкалі адаптованості до навчальної діяльності свідчать про те, що студент легко освоює навчальні предмети, успішно й у термін виконує навчальні завдання; при необхідності може звернутися по допомогу до викладача, вільно виражає свої думки, може виявити свою індивідуальність і здібності на заняттях.

Низькі показники по шкалі адаптованості до навчальної діяльності свідчать про те, що студент із додатковою працею освоює навчальні предмети і виконує навчальні завдання; йому важко виступати на заняттях, виражати свої думки. При необхідності він не може поставити запитання викладачеві. Він має потребу в додаткових консультаціях, не може виявити свою індивідуальність і здібності на навчальних заняттях.

Запропонована методика може застосовуватися для рішення наступних проблем:

- 1) виявлення студентів, що проходять крізь труднощі в адаптації до групи і до навчальної діяльності;
- 2) методичне забезпечення психологічного супроводу адаптації студентів у вузі;
- 3) дослідження ефективності корекційно-розвиваючої і виховної роботи зі студентами.
4. Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) "Адаптивність" А.Г. Маклакова.

Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) "Адаптивність" створений А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним у 1993 р. Координує дослідження адаптивних потенціалів індивіда на основі характеристики деяких психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик, що відбивають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку. Опитувальник прийнятий як стандартизована методика і рекомендується до використання для рішення задач професійного психологічного добору, психологічного супроводу навчальної і професійної діяльності.

Конклюдія тестування по МЛЮ може бути інтерпретовані від найпростіших міркувань ("придатний - не придатний") до докладної особистісної ознаки.

Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) "Адаптивність" складається з 165 питань і має 4-ри структурних рівня, що дозволяє одержати інформацію різного обсягу і характеру.

Шкали 1-го рівня є самостійними і відповідають базовим шкалам СМІЛ (ММРІ), дозволяють одержати типологічні характеристики особистості, визначити акцентуації характеру.

Шкали 2-го рівня відповідають шкалам опитувальника ДАН ("Деадаптаційні порушення"), призначеного для виявлення деадаптаційних порушень переважно астенічних і психічних реакцій і станів.

Шкали 3-го рівня: поведінкова регуляція (ПР), комунікативний потенціал (КП) і моральна нормативність (МН).

Шкала 4-го рівня - особистісний адаптаційний потенціал (ЛАП).

Теоретичною основою тесту є представлення про адаптацію, як про постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, що торкає всі рівні функціонування людини. Ефективність адаптації в значній мірі залежить як від генетично обумовлених властивостей нервової системи, так і від умов виховання, засвоєних стереотипів поведінки, адекватності самооцінки індивіда. Перекручене або недостатньо розвите представлення про себе веде до порушення адаптації, що може

супроводжуватися підвищеною конфліктністю, нерозумінням своєї соціальної ролі, погіршенням стану здоров'я. Характеристику особистісного потенціалу адаптації можна одержати, оцінивши поведінкову регуляцію, комунікативні здібності і рівень моральної нормативності.

Поведінкова регуляція (ПР) - це поняття, яке характеризує здатність людини регулювати свою взаємодію із середовищем діяльності. Основними елементами поведінкової регуляції є: самооцінка, рівень нервово-психічної стійкості, а також наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих людей. Усі зазначені структурні елементи не є першоосновою регуляції поведінки. Вони лише відбивають співвідношення потреб, мотивів, емоційного тла настрою, самосвідомості, "Я-концепції" і ін. Система регуляції - це складне, ієрархічне утворення, а інтеграція всіх її рівнів у єдиний комплекс і забезпечує стійкість процесу регуляції поведінки.

Комунікативні якості (комунікативний потенціал - КП) є наступного складового особистісного адаптаційного потенціалу (ЛАП). Оскільки людина практично завжди знаходиться в соціальному оточенні, його діяльність сполучена з умінням побудувати відносини з іншими людьми. Комунікативні можливості (або уміння досягти контакту і взаєморозуміння з навколишніми) у кожної людини різні. Вони визначаються наявністю досвіду і потреби спілкування, а також рівнем конфліктності.

Моральна нормативність (МН) забезпечує здатність адекватно сприймати індивідом пропоновану для нього визначену соціальну роль. У даному тесті питання, що характеризують рівень моральної нормативності індивіда, відбивають два основних компоненти процесу соціалізації: сприйняття моральних норм проведення і відношення до вимог безпосереднього соціального оточення.

Діагностика комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2)

Шкали: комунікативні схильності, організаторські схильності

Інструкція: Методика по визначенню комунікативних та організаторських схильностей містить 40 питань. На кожне питання слід відповісти «так» чи «ні». Якщо вам важко у виборі відповіді, необхідно все-таки схилитися до відповідної альтернативи (+) або (-). Час на виконання методики 10-15 хвилин.

Обробка результатів тесту:

Визначаються рівні комунікативних та організаторських схильностей в залежності від набраних балів за цими параметрами. Максимальна кількість балів окремо по кожному параметру - 20. Підраховуються бали окремо за комунікативними і окремо по організаторським схильностям за допомогою ключа для обробки даних «КОС-2».

За кожну відповідь «так» чи «ні» для висловлювань, які збігаються із зазначеними в ключі окремо за відповідними схильностям, приписується один бал. Експериментально встановлено п'ять рівнів комунікативних та організаторських схильностей. Зразкове розподіл балів за цими рівнями показано нижче [7].

Таблиця 2.1.

Рівні комунікативних та організаторських схильностей

Сума балів	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень	Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Вищий

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.

3.1 Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів магістрів за допомогою методики «Адаптивність студентів в ВНЗ» Т.Д. Дубовицької та А.В. Крилової.

Результати дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів за допомогою методики «Адаптивність студентів в ВНЗ» Т.Д. Дубовицької та А.В. Крилової представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Розподіл результатів дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів магістрів за допомогою методики «Адаптивність студентів в ВНЗ» Т.Д. Дубовицької та А.В. Крилової у студентів.

Середні показники по шкалах				
Шкала	Жовтень		Січень	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
Шкала адаптованості до навчальної групи	6.75	7,4	8,2	9,2
Показники динаміки	-	-	+	+
Величина динаміки (%)	-	-	34,5	34,6
Шкала адаптованості до навчальної діяльності	7.5	7,75	8,5	8,9
Показники динаміки	-	-	+	+
Величина динаміки (%)	-	-	22,2	23,4

Аналіз даних, приведених в таблиці 1. дає можливість формувати наступні судження відносно формування адаптаційних особливостей студентів - учасників дослідження. По шкалі адаптованості до навчальної групі чоловіки та жінки на кінець січня р. демонструють зростання показника адаптування (юнаки на 34,5%, дівчата на 34,6%). По шкалі адаптованості до

навчальної діяльності чоловіки та жінки також демонструють зростання показника адаптування (юнаки на 22,2%, дівчата 22,3%). Цей факт є свідченням того, що механізми адаптування чоловіків та жінок значно схожі та ні в супереч один одному.

3.2. Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів за допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) "Адаптивність"» А.Г. Маклакова.

Результати дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів за допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність»» А.Г. Маклакова представлені в таблицях 2. та 3.

Таблиця 2

Розподіл результатів дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів за допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність»» А.Г. Маклакова у студентів – чоловіків.

Середні показники по шкалах		
Найменування показників	Жовтень	Січень
Поведінкова регуляція (ПР)	22,5	13
Комунікативний потенціал (КП)	19	11,6
Моральна нормативність (МП)	13	8,5
Особистісний адаптаційний потенціал (ОАП)	55,5	33,1

Аналіз даних, приведених у таблиці 2. дає можливість стверджувати наступне. На протязі періоду проведення дослідження формуються деякі зміни у формуванні адаптації студентів – чоловіків. По шкалам «поведінкова регуляція», «комунікативний потенціал», «моральна нормативність», «особистісний адаптаційний потенціал» є деяке зниження середніх показників (з 22,5 до 13 (ПР), з 19 до 11,6 (КП), з 13 до 8,5 (МП), з 55,5 до 33,1 (ОАП)).

Опираючись на думку А.Г. Маклакова цей факт, ми інтерпретуємо як формування нових здібностей адаптантів – вони формують більш якісні властивості особистості: більш високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка, адекватне сприйняття дійсності, більш високий рівень комунікативних здібностей, швидке становлення контактів з навколишніми, не конфліктність, більш високий рівень соціалізації, адекватна оцінка своєї ролі в колективі, орієнтація на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Таблиця 3.

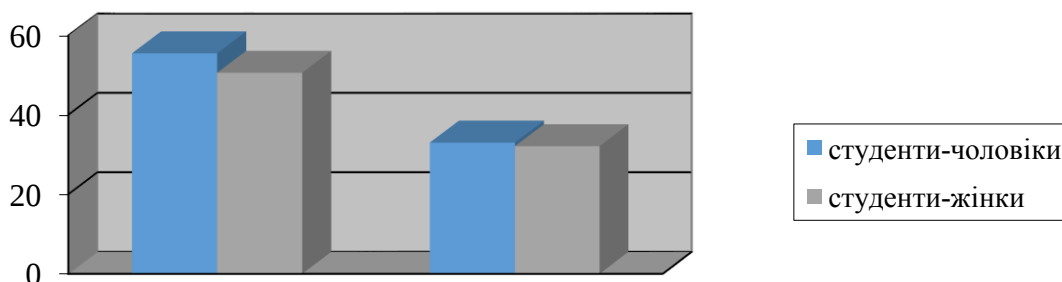
Розподіл результатів дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів за допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність»» А.Г. Маклакова у студентів – жінок.

Середні показники по шкалах		
Найменування показників	Жовтень	Січень
Поведінкова регуляція (ПР)	21,1	11,1
Комунікативний потенціал (КП)	18,2	12,9
Моральна нормативність (МП)	11,3	8,1
Особистісний адаптаційний потенціал (ОАП)	50,6	32,1

Аналіз даних, приведених у таблиці 3. дає можливість стверджувати наступне. На протязі досліджуємого періоду формуються деякі зміни у формуванні адаптації студентів – жінок. По шкалам «поведінкова регуляція», «комунікативний потенціал», «моральна нормативність», «особистісний адаптаційний потенціал» є деяке зниження середніх показників (з 21,1 до 11,1(ПР), з 18,2 до 12,9 (КП), з 11,3 до 8,1 (МП), з 50,6. до 32,1 (ОАП)). Цей факт, ми, опираючись на думку А.Г. Маклакова, інтерпретуємо як формування нових здібностей адаптантів – вони формують більш якісні властивості особистості: більш високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка, адекватне сприйняття дійсності, більш високий рівень комунікативних здібностей, швидке становлення контактів з навколишніми, не конфліктність, більш високий рівень соціалізації, адекватна оцінка своєї ролі в колективі, орієнтація на

дотримання загальноприйнятих норм поведження.

Порівняльний аналіз розвитку особистісного адаптаційного потенціалу представлений в таблиці 4.



Таблиця 4. Динаміка особистісного адаптаційного потенціалу в студентів магістрів.

Аналіз даних, приведених на таблиці 4. дозволяє висунути наступні судження. І чоловіки, і жінки розвивають свій особистісний адаптаційний потенціал в період року навчання, при цьому зміни, які супроводжують цей розвиток приблизно однакові (наприклад, за вказаний період вивчення ми спостерігаємо падіння середнього показника особистісного потенціалу у чоловіків з 55,5 до 33,1, у жінок з 5,6 до 32,1). Цей факт можливо свідчить про те, що взаємодія середовища навчання та тих, хто навчається, впливає на їх розвиток приблизно однаково. За Маклаковим А.Г. (див. ДОДАТОК 4.) подібна зміна значень пов'язана з переходом студентів у іншу групу адаптованих. Більшість студентів за вказаний період навчання здійснили перехід до групи з більш розвинутими якостями адаптації.

3.3. Результати емпіричного дослідження за методикою «Діагностика комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2)»

Рівень	Комунікативні схильності		Організаційні схильності	
	Абс. значення	% значення	Абс. значення	% значення
Вищий	7	11,84	8	10,53
Високий	10	21,05	10	26,32
Середній	16	36,84	13	40,79
Низький	13	25,00	14	18,42
Дуже низький	2	5,26	3	3,95

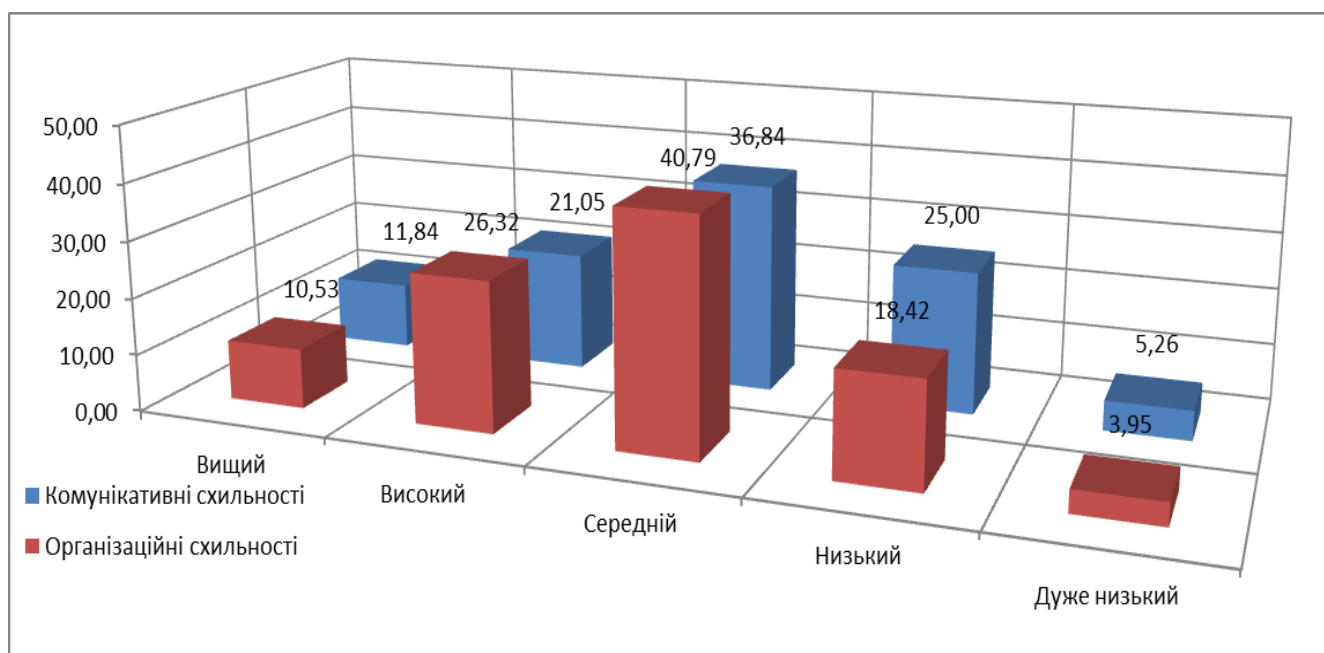


Рис. 2.1. Гістограма відсоткового відношення рівнів комунікативних та організаторських схильностей.

Таблиця 2.4.

Результати статистичного аналізу результатів емпіричного дослідження за методикою діагностики комунікативних й організаторських схильностей

Статистичні величини	Комунікативні схильності	Організаційні схильності
Середнє значення по групі	11,46	11,78
Вибіркове відхилення по групі	3,10	2,76
Дисперсія по групі	15,27	13,14

За результатами статистичного аналізу результатів емпіричного дослідження за методикою діагностики комунікативних й організаторських схильностей отримані такі дані: в середньому досліджувана група отримала $11,46 \pm 3,10$ балів за шкалою «Комунікативні схильності» та $11,78 \pm 2,76$ балів за шкалою «Організаторські схильності». Тобто в середньому досліджувані мають середній рівень комунікативних та організаторських схильностей.

При аналізі даних за методикою діагностики комунікативних й організаторських схильностей за шкалою «Комунікативні схильності» 11,84% (7 чоловік) отримали 17-20 балів, 21,05% (10 чоловік) отримали 13-16 балів, 36,84% (16 чоловік) отримали 9-12 балів, 25% (13 чоловік) отримали 5-8 балів, 5,26% (2 чоловіка) отримали 1-4 балів. При аналізі даних за методикою діагностики комунікативних й організаторських схильностей за шкалою «Організаторські схильності» 10,53% (8 чоловік) отримали 17-20 балів, 26,32% (10 чоловік) отримали 13-16 балів, 40,76% (13 чоловік) отримали 9-12 балів, 18,42% (14 чоловік) отримали 5-8 балів, 3,95% (3 чоловіка) отримали 1-4 балів.

Випробовувані, що отримали оцінку 1-4 бали, характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних та організаторських схильностей.

Ті, що набрали 5-8 балів мають комунікативні та організаторські схильності на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть до спілкування, вважають за краще проводити час наодинці з собою. У новій компанії або колективі почуваються скуто. Відчувають труднощі у встановленні контактів

з людьми. Не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Рідко проявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

Для досліджуваних, які набрали 9-12 балів, характерний середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, проте потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Потрібен подальша виховна робота по формуванню та розвитку цих якостей особистості.

Оцінка 13-16 балів свідчить про високий рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей піддослідних. Вони не губляться у новій обстановці, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким і друзям, виявляють ініціативу у спілкуванні, здатні приймати рішення в складних, нестандартних ситуаціях.

Вищий рівень комунікативних та організаторських схильностей (17-20 балів) у випробовуваних свідчить про сформовану потреби в комунікативній і організаторській діяльності. Вони швидко орієнтуються у важких ситуаціях. Невимушено ведуть себе в новому колективі. Ініціативні. Приймають самостійні рішення. Відстоюють свою думку і домагаються прийняття своїх рішень. Люблять організовувати ігри, різні заходи. Наполегливі й одержимі в діяльності.

3.4. Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів за допомогою методики «діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд».

Результати дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів чоловічої статі за допомогою методики «діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд» представлені в табл. 2.5.

Аналіз даних, приведених в таблиці 2.5. показує, що в розподілі середніх показників по шкалах методики в студентів-чоловіків у цілому за період з жовтня по січень спостерігається деяка динаміка у бік збільшення

показників. Наприклад, по шкалі А (адаптація) збільшення середніх показників на 5,24% по зрівнянню з показниками жовтня . По шкалі S (само сприйняття) збільшення середніх показників на 5,5% по зрівнянню з показниками жовтня. По шкалі L (сприйняття інших) збільшення середніх показників на 6,1% по зрівнянню з показниками жовтня. По шкалі E (емоційна комфортність) збільшення середніх показників на 5,7% по зрівнянню з показниками жовтня . По шкалі збільшення I (інтернальність) середніх показників на 5,0% по зрівнянню з показниками жовтня. Лише по шкалі D (прагнення до домінування) ми спостерігаємо зменшення середніх показників на 8% по зрівнянню з показниками жовтня. Це свідчить про продовження формування адаптаційних спосібностей студентів-юнаків. Порівняння середніх показників по шкалах жовтня і січня представлено у юнаків на рисунку 2.2.

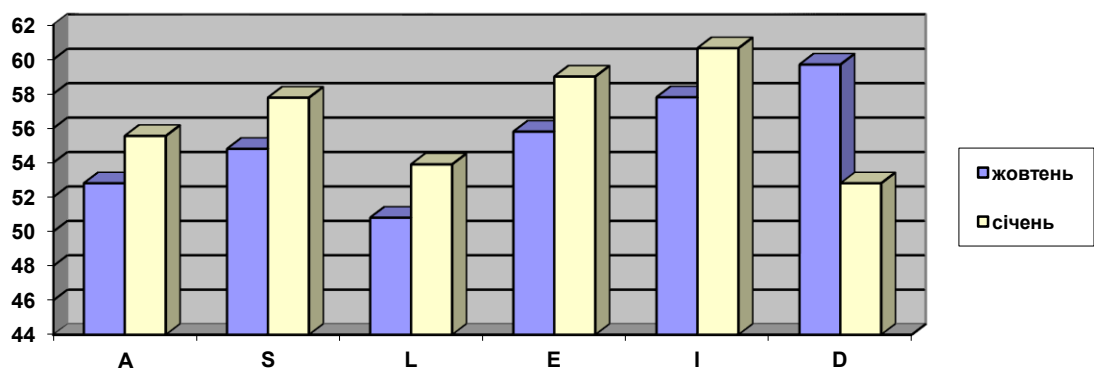


Рис. 2.2. Динаміка середніх арифметичних показників шкал методики "діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд" у студентів-чоловіків за період жовтень – січень.

*Коментар к рисунку: А – адаптація, S – само сприйняття, L - сприйняття інших, E - емоційна комфортність, I – інтернальність, D - прагнення до домінування.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації студентів-жінок методики «діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Раймонд» представлені в таблиці 2.6.

Аналіз даних, приведених в таблиці 2.6., показує, що в розподілі середніх показників по шкалах методики в студентів-жінок у цілому за період з жовтня по січень спостерігається деяка динаміка у бік збільшення середніх показників. Наприклад, по шкалі А (адаптація) збільшення середніх показників на 5,4% по зрівнянню з показниками жовтня. По шкалі S (само сприйняття) збільшення середніх показників на 5,9% по зрівнянню з показниками жовтня. По шкалі L (сприйняття інших) збільшення середніх показників на 5,0% по зрівнянню з показниками жовтня. По шкалі E (емоційна комфортність) збільшення середніх показників на 4,7% по зрівнянню з показниками жовтня. По шкалі збільшення I (інтернальність) середніх показників на 5,2% по зрівнянню з показниками жовтня. Лише по шкалі D (прагнення до домінування) ми спостерігаємо зменшення середніх показників на 13,0% по зрівнянню з показниками жовтня. Це свідчить про продовження формування адаптаційних спосібностей студентів-жінок.

Порівняння середніх показників по з жовтня по січень у студентів жінок представлено на рис.2.3.

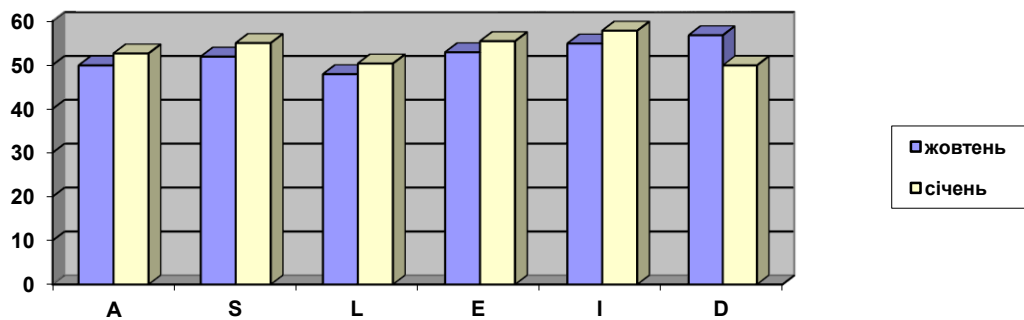


Рис. 2.3. Динаміка середніх арифметичних показників шкал методики "діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда" у студентів-жінок за період з жовтня по січень.

* Коментарі до малюнка:

A – адаптація, S – само сприйняття, L - сприйняття інших, E - емоційна комфортність, I – інтернальність, D - прагнення до домінування.

Порівняння середніх значень студентів чоловіків і студентів-жінок дозволяють говорити про характер відмінностей динаміки розвитку

адаптаційних здібностей у чоловіків у порівнянні з дівчинами. Результати порівняння приведені на рис. 2.4.

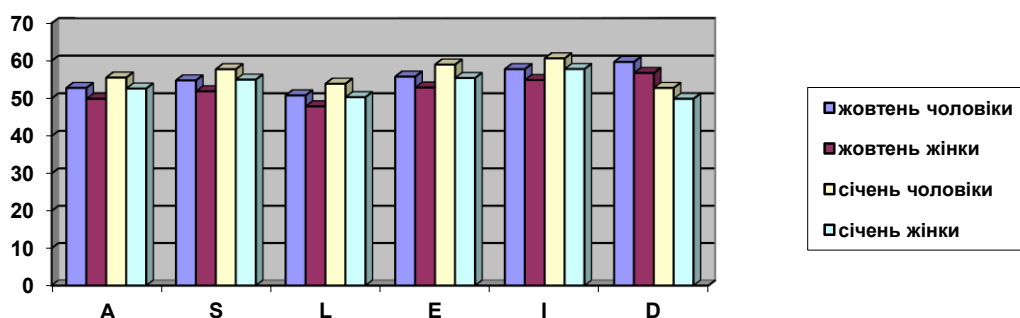


Рис. 2.4. Порівняльний аналіз динаміки середніх величин по методиці "діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд" студентів чоловіків та студентів-жінок з жовтня по січень.

* Коментарі до малюнка:

A – адаптація, S – само сприйняття, L - сприйняття інших, E - емоційна комфортність, I – інтернальність, D - прагнення до домінування.

Аналіз результатів, приведених на рисунку 2.4. дає можливість говорити про наступне. Чоловіки та жінки в процесі навчання формують розвиток адаптаційних здібностей. Наприклад, є динаміка показників по шкалам A (адаптація) збільшення середніх показників на 5,24% у чоловіків та 5,4% у жінок, S (само сприйняття) збільшення середніх показників на 5,5% у чоловіків та на 5,9% у дівчат, L (сприйняття інших) збільшення середніх показників на 6,1% у юнаків та на 5,0% у дівчат, E (емоційна комфортність) збільшення середніх показників на 5,7% у юнаків та на 4,7% у дівчат, I (інтернальність) збільшення середніх показників на 5,0% у чоловіків та на 5,2% у жінок. Також спостерігаємо зниження середніх показників по шкалі D (прагнення до домінування) на 8% у чоловіків та на 13, 0% у жінок за вищеназваний період. Ця динаміка є свідомством того, що у чоловіків та жінок є деякі зміни у розвитку адаптаційних здібностей протягом першого року навчання у вузі.

Висновки до III розділу

Емпіричне дослідження, яке проводилося нами було присвячено темі динаміки розвитку адаптаційних здібностей студентів в процесі їх навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр».

При проведенні дослідження ми ставили перед собою наступну ціль: дослідити закономірності функціонування та розвитку адаптаційних здібностей студентів, та визначали наступні завдання, рішення яких, з нашої точки зору має привести нас до досягнення цілі дослідження:

1. Визначити характер адаптаційних здібностей у студентів магістрів.
2. Прослідити динаміку адаптаційних здібностей у студентів, які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «магістр».
3. Проаналізувати отримані результати та сформулювати висновки.

При вирішенні цих задач ми отримали наступні емпіричні результати.

1. Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів магістрів за допомогою методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд» дозволяє сформулювати наступні ствердження:

1.Протягом періоду проведення дослідження спостерігається розвиток адаптаційних здібностей студентів-чоловіків (в середньому по шкалам методики на 5,4%);

2.Протягом періоду проведення дослідження спостерігається розвиток адаптаційних здібностей студентів-жінок (в середньому по шкалам методики на 5, 2%);

3.Динаміка розвитку адаптаційних здібностей студентів-чоловіків та студентів-жінок в цілому збігається по кількісному та якісному складу.

Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів магістрів за допомогою методики «Адаптивність студентів в ВНЗ» Т.Д.

Дубовицької та А.В. Крилової дозволяє сформулювати наступні ствердження:

- по шкалі адаптованості до навчальної групи чоловіки демонструють зростання показника адаптування на 34,5 %;
- по шкалі адаптованості до навчальної групи жінки демонструють зростання показника адаптування на 34,6%;
- по шкалі адаптованості до навчальної діяльності чоловіки демонструють зростання показника адаптування на 22,2%;
- по шкалі адаптованості до навчальної діяльності жінки демонструють зростання показника адаптування на 22,3%.

Цей факт є свідченням того, що механізми адаптування жінок та чоловіків є значно схожим.

Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів магістрів за допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) "Адаптивність"» А.Г. Маклакова дозволяє сформулювати наступні твердження:

- за період проведення дослідження у студентів – чоловіків спостерігається зниження середніх показників по всіх шкалах (ПР - з 22,5 пунктів до 13 пунктів, КП - з 19 до 11,6, МП - з 13 до 8,5, ОАП - з 55,5 до 33,1);
- за період проведення дослідження у студентів – жінок спостерігається зниження середніх показників по усіх шкалах (ПР - з 21,1 до 11,1 пунктів, КП - з 18,2 до 12,9, МП - з 11,3 до 8,1, ОАП - з 50,6 до 32,1).

Цей факт свідчить, що студенти формують нові якості: вони формують більш якісні властивості особистості: більш високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка, адекватне сприйняття дійсності, більш високий рівень комунікативних здібностей, швидке становлення контактів з навколишніми, не конфліктність, більш високий рівень соціалізації, адекватна оцінка своєї ролі в колективі, орієнтація на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

За А.Г. Маклаковим, така динаміка середніх показників за названий період свідчить про перехід більшості студентів до нової групи по рівню адаптації (з 3 до 2-ї).

За результатами статистичного аналізу результатів емпіричного дослідження за методикою діагностики комунікативних й організаторських схильностей в середньому досліджувані мають середній рівень комунікативних та організаторських схильностей.

Подальший напрямок досліджень у цієї проблематиці є пов'язаним з пошуком зв'язку між особливостям процесу адаптації та особливостями прояву темперамента та характеру людини.

ВИСНОВКИ

З період з жовтня по січень нами було проведено теоретично та емпіричне дослідження на тему «Діагностика адаптаційних здібностей студентів».

Мета дослідження:

– науково обґрунтувати й емпірично дослідити характер динаміки процесу адаптації студентів до умов навчання в ВНЗ.

Основна гіпотеза дослідження полягає в припущенні існування закономірностей динаміки адаптації студентів до умов навчання в ВНЗ в залежності від часу перебування в ньому.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези було поставлені такі **завдання**:

1. Провести аналіз наукової літератури з проблематики теми дослідження та сформулювати основні напрямки розвитку наукових поглядів на проблему адаптації молоді до умов навчання.

2. Розробить програму дослідження та підібрати методичний матеріал, за допомогою якого провести емпіричне дослідження.

4. Провести аналіз результатів емпіричного дослідження та сформулювати висновки відносно його результатів.

5. Написати звіт про результати дослідження.

В ході проведення дослідження нами були здійснені наступні операції:

Проаналізована теоретична-методологічна література.

Зроблені висновки відносно стану розвитку научного знання що досліджуемой тематики.

Сформовані ціль та завдання емпіричного дослідження.

Проведене емпіричне дослідження.

Оброблені емпіричні дані.

Сформульовані висновки.

Написаний звіт.

Адаптація студентів до умов навчання - це складний багаторівневий процес, який характеризується:

- впливом факторів різного складу;
- присутністю певної кількості етапів та стадій;
- наявністю проміжних та кінцевих результатів, які пов'язані з різними рівнями адаптованості чи ні адаптованості.

Адаптація студентів є ставлення до майбутньої професії, освоєння способів і прийомів самостійної роботи до нового виду навчального колективу, звичаїв, традицій, нових видів діяльності.

Середовищем адаптації для студентів виступає освітня система. Тому в навчальних закладах особлива увага повинна бути спрямована на педагогічну підтримку, сприяти виявленню труднощів і вирішення індивідуальних проблем, визначення можливостей і шляхів подальшого професійного зростання.

Процес соціальної адаптації починається з усвідомлення студентів тієї обставини, що колишні моделі поведінки не сприяє досягнення успіху, отже, вони змушені змінювати модель поведінки з урахуванням вимог нової соціального середовища. Однак не всі студенти навчаються успішному застосуванню адаптаційних стратегій. Деякий відсоток ЗВО в навчальному закладі залишаються дезадаптованими. Це проявляється в їх неуспішності або різних психічних, соматичних і психосоматичних хворобах, а так само це може виражатися в девіантну поведінку.

Вивчення процесу адаптації студентів до умов навчання в наступний час формується навкруги наступних напрямків:

- вивчення процесу адаптації як психофізіологічного явища;
- вивчення процесу адаптації як проблеми взаємодії студента та навчального середовища;
- вивчення процесу адаптації як явища, що

супроводжується впливом входження до студентської групи;

– вивчення процесу адаптації як такого, який супроводжується дезадаптаційними тенденціями.

– дослідження зв'язку адаптаційних здібностей з рисами характеру

В той же час у науковій літературі досить мало зустрічається робіт, спрямованих на вивчення процесу розвитку адаптаційних здібностей. Вивчення динаміки та особливостей адаптації студентів та визначення зростання адаптаційних здібностей студентів за цей період дасть можливість заповнити існуючий пробіл в дослідженнях адаптації.

Оцінка рівня розвитку адаптаційних здібностей дозволяє визначити наскільки випробуваний адаптований до того середовища, в якому знаходиться і над якими напрямками адаптації йому належить ще працювати. В той же час при аналізі наукової літератури встановлен, що в ній не знайшло достатнього відображення питання про значення дії дезадаптуючих чинників в формуванні адаптаційних процесів.

Усе вищеназване дає нам можливість вибрати тему емпіричного дослідження та сформулювати його основні завдання.

Емпіричне дослідження, яке проводилося нами було присвячено темі динаміки розвитку адаптаційних здібностей студентів в процесі їх навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр».

При проведенні дослідження ми ставили перед собою наступну ціль: дослідити закономірності функціонування та розвитку адаптаційних здібностей студентів, та визначали наступні завдання, рішення яких, з нашої точки зору має привести нас до досягнення цілі дослідження:

- Визначити характер адаптаційних здібностей у студентів магістрів.
- Прослідити динаміку адаптаційних здібностей у студентів, які навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «магістр».
- Проаналізувати отримані результати та сформулювати висновки.

При вирішенні цих задач ми отримали наступні емпіричні результати.

Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів магістрів за допомогою методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд» дозволяє сформулювати наступні ствердження:

- протягом періоду проведення дослідження спостерігається розвиток адаптаційних здібностей студентів-чоловіків (в середньому по шкалам методики на 5,4%);
- протягом періоду проведення дослідження спостерігається розвиток адаптаційних здібностей студентів-жінок (в середньому по шкалам методики на 5, 2%);
- динаміка розвитку адаптаційних здібностей студентів-чоловіків та студентів-жінок в цілому збігається по кількісному та якісному складу.

Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів магістрів за допомогою методики «Адаптивність студентів в ВНЗ» Т.Д. Дубовицької та А.В. Крилової дозволяє сформулювати наступні ствердження:

- по шкалі адаптованості до навчальної групи чоловіки демонструють зростання показника адаптування на 34,5 %;
- по шкалі адаптованості до навчальної групи жінки демонструють зростання показника адаптування на 34, 6%;
- по шкалі адаптованості до навчальної діяльності чоловіки демонструють зростання показника адаптування на 22,2%;
- по шкалі адаптованості до навчальної діяльності жінки демонструють зростання показника адаптування на 22,3%.

Цей факт є свідченням того, що механізми адаптування жінок та чоловіків є значно схожим.

Дослідження динаміки соціально-психологічної адаптації студентів магістрів за допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) "Адаптивність"» А.Г. Маклакова дозволяє сформулювати наступні твердження:

- за період проведення дослідження у студентів – чоловіків спостерігається зниження середніх показників по всім шкалам (ПР - з 22,5 пунктів до 13 пунктів, КП - з 19 до 11,6 , МП - з 13 до 8,5, ОАП - з 55.5 до 33,1);
- за період проведення дослідження у студентів – жінок спостерігається зниження середніх показників по усім шкалам (ПР - з 21,1 до 11,1 пунктів, КП - з 18,2 до 12,9, МП - з 11,3 до 8,1, ОАП - з 50,6. до 32,1).

Цей факт свідчить, що студенти формують нові якості: вони формують більш якісні властивості особистості: більш високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка, адекватне сприйняття дійсності, більш високий рівень комунікативних здібностей, швидке становлення контактів з навколишніми, не конфліктність, більш високий рівень соціалізації, адекватна оцінка своєї ролі в колективі, орієнтація на дотримання загальноприйнятих норм поведіння.

За А.Г. Маклаковим, така динаміка середніх показників за названий період свідчить про перехід більшості студентів до нової групи по рівню адаптації (з 3 до 2-ї).

За результатами статистичного аналізу результатів емпіричного дослідження за методикою діагностики комунікативних й організаторських схильностей в середньому досліджувані мають середній рівень комунікативних та організаторських схильностей.

Подальший напрямок досліджень у цієї проблематиці є пов'язаним з пошуком зв'язку між особливостям процесу адаптації та особливостями прояву темперамента та характеру людини.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- 1 Андросович К. А. Аналіз емпіричного вивчення соціальної адаптації учнів професійно-технічних навчальних закладів [Текст] / К. А. Андросович // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 5 (36). С. 42-45
- 2 Андросович К. А. Аналіз результативності програми соціальної адаптації [Текст] / К. А. Андросович // Наука і освіта : наук.-практ. журнал Південного наукового центру НАПН України. – Одеса : Південноукраїнський НПУ ім. К. Д. Ушинського. 2014. № 5 (СХХІІ) С. 112–118.
- 3 Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості / К. А. Андросович // Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики». 26–27 груд. 2014 р. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 39–45.
- 4 Андросович К. А. Особливості соціальної адаптації першокурсників в залежності від соціального статусу [Текст] / К. А. Андросович // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ : Ноулідж, 2014. № 3 (35). С. 13–18.
- 5 Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків. Психолог. 2005. № 36. С. 17-24.
- 6 Бафталовська Н. Я. Агресивна поведінка підлітків. Шкільному психологу усе для роботи. 2010. № 6. С. 9–11.
- 7 Безпалько О. В. Соціальна педагогіка та соціальна робота у сучасному освітологічному просторі / О. В. Безпалько // Освітологічний дискурс. - 2011. - № 1. С. 103-111.
- 8 Басс А., Дарко Е. Опитувальник діагностика стану агресії. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-diaagnostiki-pokaznikov-ta-form-agresii-bassadarki-23373.html>

- 9 Бойко І. І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання [Текст] / І. І. Бойко // Психологія: зб. наук. пр. К. : НПУ. 1999. Вип. 2. С. 92–96.
- 10 Бовть О.Б. Проблеми психологічної діагностики агресивної поведінки дітей та підлітків. Педагогіка і психологія. 1997. №3. С.22-28.
- 11 Буренніков Ю. А. Фактори адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому технічному навчальному закладі [Текст] / Ю. А. Буренніков, І. В. Хом'юк // Вісник Вінницького політехнічного інституту. – 2007. № 3. С. 93-93.
- 12 Вікова психологія: навч. посібник / О. В. Алпатова. К. : НАУ, 2017. 140 с.
- 13 Дроздов О.Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Чернігів, 2003. 225 с.
- 14 Качмар, О. В. Вплив соціального макро- і мікросередовища на прояви агресивності особистості / О. В. Качмар // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії / ред. В. Г. Воронкова. - Запоріжжя, 2016. Вип. 66 (2016). С. 183 - 191
- 15 Качанова Ю. В. Агресивність : аналіз теоретичних підходів / Ю. В. Качанова // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили]. Сер. : Соціологія. 2011. Т. 156, Вип. 144. С. 29–32.
- 16 Клочан Ю. В. Педагогічні умови соціальної адаптації учнів професійно-технічного навчального закладу [Текст] : автореф. дис. ... на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук / Ю. В. Клочан. Луганськ : 2009. 22 с.
- 17 Кравчук С.Л. Особливості агресивних проявів особистості в залежності від її гендерної ролі / С.Л. Кравчук Психологія: Зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К. 2000. - Вип. 3 (10). С. 87-92.
- 18 Кульчинська О. І. Емоційна та інтелектуальна поведінка. К., 2003. 274 с.

- 19 Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти [Текст] : навч. посібн. / Г. П. Левківська, В. Є. Сорочинська, В. С. Штифурак. – К. : Либідь, 2008. 128 с.
- 20 Лоренц К. Агрессия: так называемое «зло»: Пер. с нем. : Прогресс; Универс. 1994. 272 с.
- 21 Ляхова І., Учитель О. Використання системного аналізу процесу адаптації студентів-першокурсників [Текст] / І. Ляхова, О. Учитель // Рідна школа. – 2001. № 1. С. 61–63.
- 22 Мамаєв Л. М., Дегтярьова Л. М., Добрик Л. О. Адаптація студентів-випускників ліцею в умовах вузу [Текст] / Л. М. Мамаєв, Л. М. Дегтярьова, Л. О. Добрик // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. К., 1996. Вип. 16. С. 82–85.
- 23 Маслоу А. Г. Мотивація і особистість. Євразія, 2009. 143 179 с.
- 24 Мельниченко А.А. Гендерні особливості прояву агресивної поведінки серед підлітків. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ. 2022. 43 с.
- 25 Мізерна О. О. Психологічні особливості прояву агресії у дітей підліткового віку. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 педагогічна та вікова психологія / О. О. Мізерна. Київ. 2005. 24 с.
- 26 Подляшаник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості [Текст] / В. В. Подляшаник // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 12. – С. 71–74.
- 27 Розов В. Методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості [Текст] / В. Розов // Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 7. С. 14–16.
- 28 Саханюк С. Тренінг соціальної адаптації першокласників [Текст] / С. Саханюк // Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 2. С. 91–99.

- 29 Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціальнопсихологічної адаптації студентів-першокурсників [Текст] / В. Скрипник // Психологія і суспільство. 2005. № 2. С. 87–93
- 30 Трофимчук В. В. Теоретичний аналіз феномену «агресивність особистості». Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. № 1 (13). 2018. С. 184-188.
- 31 Цап Н. М. Агресивність дитини: за і проти / Н. М. Цап // Практична психологія та соціальна робота. 1999. №6. С. 12–13.
- 32 Цільмак О. М. Психологічні детермінанти прояву агресії / О. М. Цільмак // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2005. № 1-2. С. 38-41.
- 33 Чолаку А. І. Соціально-педагогічна робота з профілактики агресивності учнів молодшого підліткового віку : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 231 «Соціальна робота» / А. І. Чолаку , ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв. 2020. 17 с.
- 34 Шкарлатюк К.І. Агресія та здатність до прогнозування в підлітковому віці. Психологічні перспективи. Вип. 17. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2010. С. 273–280
- 35 Шугурова Т. Л. Психологічний інструментарій для діагностики адаптованості студентського юнацтва [Текст] / Т. Л. Шугурова; ред. кол. : С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін. // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – Т. VII : Екологічна психологія. – Вип. 30. – С. 445–454.
- 36 Шугурова Т. Л. Соціалізація та адаптація особистості в умовах сучасного суспільства [Текст] / Т. Л. Шугурова; за ред. Н. Є. Завацької // Психологія культурно-дозвіллевої діяльності як чинника соціалізації особистості: монографія. Луганськ : Ноулідж, 2014. С. 6–13.
- 37 Янцур М. С. Професійна психодіагностика : практикум [Текст] / М. С. Янцур. К. : МПУ ДЦЗ, МОУ РДПІ, 1995. 158 с.

- 38 Androsovykh Ksenya. Analysis of social adaptation depending on the psychic states of vocational school first-year students [Text] / Ksenya Androsovykh // British Journal of Science, Education and Culture. 2014. No. 1. (5) (January-June). Vol. V. «London University Press». – London, 2014. P. 542–547 (Proceedings of the Journal are located in the Databases Scopus).
- 39 Aarons, G. A., Green, A. E., Palinkas, L. A., Self-Brown, S., Whitaker, D. J., Lutzker, J. R., Chaffin, M. J. Dynamic adaptation process to implement an evidence-based child maltreatment intervention. *Implementation Science*. 2012. № 7(1). doi:10.1186/1748-5908-7-32
- 40 Barkley, R.A., Edwards, G.H. & Robin, A.L. Defiant teens. A clinicians manual for assessment and family intervention. New York: Guilford. 1999.
- 41 Berkowitz L. Simple views of aggression // *American Scientist*. 1969.
- 42 Burns, E. C., Martin, A. J., & Collie, R. J. Adaptability, personal best (PB) goals setting, and gains in students' academic outcomes: A longitudinal examination from a social cognitive perspective. *Contemporary Educational Psychology*. 2018. № 53. P. 57-72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.02.001>
- 43 Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*. 2006. № 61(4). P. 305-314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- 44 Dustman, P. A continuum of approaches toward developing culturally focused prevention interventions: From adaptation to grounding. *The Journal of Primary Prevention*. 2014. № 35(2). P. 103–112. doi:10.1007/s10935-013-0334-z
- 45 Estell, D. B., Farmer, T. W., Irvin, M. J., Thompson, J. H., Hutchins, B. C., & McDonough, E. M. Patterns of middle school adjustment and ninth grade adaptation of rural African American youth: Grades and substance use. *Journal of Youth and Adolescence*. 2007. № 36(4), 477–487. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9167-5>
- 46 Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation. –NY., 1958

- 47 Holliman, A. J., Waldeck, D., Jay, B., Murphy, S., Atkinson, E., Collie, R. J., & Martin, A. J. Adaptability and social support: Examining links with psychological wellbeing among UK students and nonstudents. *Frontiers in Psychology: Educational Psychology*. 2021. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.636520>
- 48 Holliman, A. J., Collie, R. J., & Martin, A. J. Adaptability and academic development. In S. Hupp & J. D. Jewell (Eds.), *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*. JohnWiley & Sons, Inc. 2020. doi: 10.1002/9781119171492.wecad420
- 49 Kendziora, K., Osher, D., & Weissberg, R. Promoting children's and adolescents' social and emotional development: District adaptations of a theory of action. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2016
- 50 Kumpfer, K. L., Magalhaes, C., Xie, J., & Kanse, S. Cultural and gender adaptations of evidence-based family interventions. In M. J. van Ryzin, K. L. Kumpfer, G. M. Fosco, & M. T. Greenberg (Eds.), *Familybased prevention programs for children and adolescents: Theory, research, and large-scale dissemination*. 2016. New York, NY: Psychology Press. P. 256–281.
- 51 Li, H. The related research of emotional intelligence, self-esteem and social adaptation of left- behind junior middle-school students (Master's thesis). Guangxi University, Guangxi, China. 2015.
- 52 LePine, J. A., Colquitt, J. A., & Erez, A. Adaptability to changing task contexts: Effects of general cognitive ability, conscientiousness, and openness to experience. *Personnel Psychology*. 2000. № 53. P. 563–593. doi:10.1111/j.1744-6570.2000.tb00214.x
- 53 Martin, A. J., Nejad, H. G., Colmar, S., Liem, G. A. D., & Collie, R. J. (2015). The role of adaptability in promoting control and reducing failure dynamics: A mediation model. *Learning and Individual Differences*, 38, 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.004>
- 54 Martin, A. J., Nejad, H. G, Colmar, S., & Liem, G. A. D. Adaptability: Conceptual and empirical perspectives on responses to change, novelty and

- uncertainty. *Australian Journal of Guidance and Counselling*. 2012. № 22. P. 58-81. <https://doi.org/10.1017/jgc.2012.8>
- 55 Martin, A. J., Nejad, H. G., Colmar, S., & Liem, G. A. D. Adaptability: How students' responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*. 2013. № 105. P. 728-746. <https://doi.org/10.1037/a0032794>
- 56 Miles D.R., Carey G. Genetic and environmental architecture of human aggression // *J. Pers. Soc. Psychol.* 1997. V. 72. N 1. P. 207–217
- 57 Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model [Text] // *Self-efficacy : Thought Control of Action*. Washington. 1992. – P. 217–245.
- 58 Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs [Text] / Ed. by A. Bandura // *Selfefficacy in changing societies*. Cambridge. 1995. P. 259–288.
- 59 Selye Hans. *The Story of the Adaptation Syndrome*. Montreal. 1952.
- 60 Stirman, S. W., Miller, C. J., Toder, K., & Calloway, A. Development of a framework and coding system for modifications and adaptations of evidence-based interventions. *Implementation Science*. 2013. № 8 (1). doi:10.1186/1748-5908-8-65
- 61 Sundell, K., Beelmann, A., Hasson, H., & von Thiele Schwartz, U. Novel programs, international adoptions, or contextual adaptations? Meta-analytical results from German and Swedish intervention research. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2016
- 62 Terziev, V. Studying different aspects of social adaptation. *Social Science Research Network*. 2017. № 9. P. 1352–1361.
- 63 Tomás, J. M., Gutiérrez, M., Pastor, A. M., & Sancho, P. Perceived social support, school adaptation and adolescents' subjective well-being. *Child Indicators Research*. 2020. № 13. P. 1597–1617. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09717-9>
- 64 Zhang, D., Cui, Y., Zhou, Y., Cai, M., & Liu, H. The role of school adaptation and self-concept in influencing Chinese high school students' growth in

math achievement. *Frontiers in Psychology*. 2018. № 9. P. 1– 11.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02356>

65 Zhou, M., & Lin, W. Adaptability and life satisfaction: The moderating role of social support. *Frontiers in Psychology*. 2016. № 7. P. 1134. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01134