

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

THE PECULIARITIES OF FORMING SELF-APPRAISAL IN THE CONDITIONS OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS

У статті досліджується формування самооцінки як чинника успішної соціально-психологічної адаптації студентів закладу вищої освіти. Самооцінка виступає як найважливіший внутрішній фактор людини, що визначає її соціальну активність, взаємини з іншими людьми, ставлення до самої себе як до особистості. Викладаються теоретичні та практичні основи дослідження, роботи вчених, які досліджували самооцінку, як в Україні, так і закордоном. Авторами проаналізовано ймовірні причини труднощів адаптації до студентського життя. Процес адаптації зумовлений як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Показано, що самооцінка може бути прийнята як критерій адаптації студентів на молодших курсах. Метою проведеного дослідження було виявити психологічні особливості підвищення адекватної самооцінки як чинника успішності соціально-психологічної адаптації студентів в освітньому просторі навчального закладу.

Представлено результати анкетування 68 студентів-першокурсників Білоцерківського інституту економіки та управління. Проведене дослідження засвідчило, що студенти, які мають високу самооцінку, легше адаптуються до умов навчання, натомість студенти з низькою самооцінкою мають труднощі з адаптацією до навчального процесу в закладі вищої освіти. Аналіз результатів дослідження засвідчує безпосередній взаємозв'язок між рівнем самооцінки й показником соціально-психологічної адаптованості. Отже, підвищення самооцінки як фактору успішності соціально-психологічної адаптації студентів в умовах закладу вищої освіти буде ефективне саме під впливом цілеспрямованого процесу підвищення параметрів самооцінки (адекватність, самоаналіз, самоконтроль, потреба в досягненнях, підтримка тощо) і сприятиме підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації студента. Указане засвідчує необхідність розробки та реалізації програм підтримки й допомоги студентам-першокурсникам психологічною службою та іншими підрозділами навчального закладу.

Ключові слова: особистість, самооцінка, адаптація, студент-першокурсник, освітній простір, заклад вищої освіти.

The article examines the formation of self-appraisal as a factor in the successful socio-psychological adaptation of students of higher education. Self-appraisal acts as the most important internal factor of a person, which determines his social activity, relationships with other people, attitude to himself as a person. Theoretical and practical bases of research, works of scientists who studied self-esteem, both in Ukraine and abroad are stated. The authors analyze the possible causes of the difficulties of adapting to student life. The process of adaptation is defined both by individual and external factors. It is shown that self-appraisal can be taken as criterion of students' adaptation in the junior courses. The purpose of the study was to identify the psychological features of improving adequate self-appraisal as a factor in the success of socio-psychological adaptation of students in the educational space of the institution.

Presented results of questionnaire of 68 first-year students of the Bila Tserkva Institute of Economics and Management are presented. The study showed that students with high self-appraisal are easier to adapt to learning conditions, while students with low self-appraisal have difficulty adapting to the learning process in higher education. As a result of this research, a direct relationship between the level of self-appraisal and the indicator of socio-psychological adaptability was proven. Therefore, improving self-appraisal as a factor in the success of socio-psychological adaptation of students in higher education will be effective under the influence of a purposeful process of improving self-appraisal (adequacy, self-analysis, self-control, need for achievement, support, etc.) and increase the level of socio-psychological adaptation of students. It is necessary to develop and implement programs of support and assistance to first-year students by psychological service and other departments of the institution.

Key words: personality, self-appraisal, adaptation, first-year student, educational space, institution of higher education.

УДК 159.923.5
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.31>

Пасічник Н.С.

к.іст.н.,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківський інститут економіки та управління
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Сидоренко Ю.В.

старший викладач кафедри права та соціально-поведінкових наук
Білоцерківський інститут економіки та управління
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Постановка проблеми. Перший рік навчання в закладі вищої освіти зазвичай є найскладнішим із психологічної точки зору, адже студенти-першокурсники зіштовхуються з низкою нових труднощів, пов'язаних із новою формою занять, новою системою контролю й оцінювання, великим обсягом нової інформації. До цього додаються труднощі адаптації в новому колективі, розрив сформованих роками звичок, стереотипів і настанов учнів середньої школи, а часом і невміння здійснювати психологічну саморегуляцію влас-

ної поведінки. До того ж сучасний стан соціальних відносин в Україні характеризується швидкоплинними змінами, які торкаються й системи вищої освіти. Зазначені обставини суттєво ускладнюють адаптацію студентської молоді до самостійного життя, професійного визначення та майбутньої кар'єри, визначення своєї ролі й місця в суспільстві. Для успішної інтеграції в студентське середовище, ефективної навчальної та професійної діяльності важливою є орієнтація студентів на успіх, на соціальну активність, яка, своєю чергою,

залежить від сформованої в них самооцінки. У зв'язку з цим актуальним є дослідження проблеми формування особистості в умовах вищої школи, її самооцінки у зв'язку із соціально-психологічною адаптацією студентів до навчального середовища в закладі вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

За останні десятиліття розроблено низку теоретичних підходів і практичних напрямів організації психологічної підтримки особистості в її саморозвитку й самовизначенні, окреслено основні характеристики людини як суб'єкта власного життя (К. Абульханова-Славська, Г. Абрамова, О. Асмолов, В. Білоус, О. Власова, Н. Гришина, І. Лілієнталь та ін.). Основні питання соціально-психологічної адаптації особистості висвітлені в працях вітчизняних (А. Балл, Ф. Березін, Л. Божович, О. Леонтьєв, Ф. Меерсон, О. Петровський, А. Реан та ін.) і зарубіжних (Ж. Піаже, Г. Сельє, З. Фрейд, Е. Еріксон та ін.) учених. Вивченню самооцінки як особистісного утворення відводять центральне місце в контексті формування особистості, її можливостей, здібностей і навичок, орієнтації, активності, громадської позиції (Г. Ліпкіна, Т. Матіс та ін.). Дослідженню структури самооцінки, її форм, особливостей формування в онтогенезі присвячені праці Б. Ананьєва, А. Захарової, Е. Іванової та ін. Значення самооцінки в міжособистісному спілкуванні відображене в дослідженнях Ж. Гордєєвої, Т. Каракуліної, А. Ларіної, Л. Ліснівської.

Постановка завдання. Процес соціальної адаптації студента пов'язаний із підвищенням активності особи та з формуванням нових особистісних якостей. Тому дослідження процесу адаптації студента до навчального середовища, з огляду на його сформовану самооцінку, є актуальною дослідницькою проблемою. Мета дослідження полягає у вивченні ступеня впливу самооцінки на соціально-психологічну адаптованість студентів першого курсу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з проблем, яка знаходиться в центрі уваги вітчизняної та зарубіжної психології та педагогіки, є питання саморегуляції поведінки. Центральним елементом цього процесу є самооцінка, яка визначає спрямованість та активність людини, її ставлення до інших і до себе. Через складність системи зв'язків між психічними утвореннями самооцінка визначає всі форми діяльності та спілкування. Самооцінка є важливою умовою становлення особистості, впливає на впевненість у власних силах, на вміння бачити перспективу свого розвитку й активне включення у сферу діяльності й міжособистісного спілкування. Самооцінка – це емоційно-оцінне ставлення особистості до знань про себе.

Адекватна, об'єктивна і стійка самооцінка є одним і найголовніших показників підготовки випускників ЗВО.

Процес формування та розвитку адекватної самооцінки неможливий без активної участі в ньому самої ж особистості [7, с. 47–51]. Самооцінка інтерпретується як особистісне утворення, яке безпосередньо регулює поведінку й діяльність людини, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується за активної участі самої особистості й відображає її внутрішній світ [10, с. 120].

Соціальна адаптація є безперервним процесом реагування на зміни, що відбуваються в житті людини, і може розглядатися як безперервний комунікативний процес, у якому люди, що пристосовуються одне до одного, виробляють нові способи взаємодії з різними структурними елементами соціального середовища. Метою соціальної адаптації є інтегрування особистості у сформовану систему соціальних відносин, що передбачає продукування стереотипів поведінки, які відбивають систему цінностей і норм, визначають поведінку в конкретній соціальній групі, а також здобуття, закріплення й розвитку умінь і навичок міжособистісного спілкування [14].

Дослідники розглядають адаптацію студентів до навчального процесу у ЗВО як складний, динамічний процес внутрішньої й зовнішньої перебудови звичайних форм і методів діяльності, вироблення в них необхідного комплексу навичок, умінь і звичок здійснення нових видів діяльності, який зумовлюється взаємодією суб'єктивних та об'єктивних соціально-психологічних, психічних, психофізіологічних і фізіологічних чинників [1, с. 80; 3, с. 71].

При розгляді соціально-психологічної адаптації залежності від методологічної позиції автора виокремлюють певні психологічні конструкти, які є як умовою, так і важливим результатом перебігу процесу соціально-психологічної адаптації з позиції суб'єкта, а саме: спрямованість особистості, ціннісні орієнтації, «Я-концепцію» особистості; базову соціальну потребу особистості в позитивному ставленні й самоставленні, індивідуальні особливості особистості, що визначають адаптаційні ресурси (пластичність і гнучкість поведінки, схильність до домінування, здатність адекватно оцінювати ситуацію фрустрації); адаптаційні властивості інтелекту; особливості емоційної сфери та вольових якостей особистості [9, с. 932–937].

Отже, процес адаптації може бути переважно спрямований на пристосування до вимог середовища або ж на пошук можливостей реалізації суб'єктивних прагнень і задоволення потреб індивіда. Тоді можна говорити, що адаптація відбувається з орієнтацією

на зовнішній або на внутрішній критерії. Відповідно, досягнутий у результаті стан адаптованості також може розцінюватися з погляду відповідності вимогам середовища. Процеси соціально-психологічної адаптації і самоактуалізації особистості є взаємопов'язаними, високий рівень самоактуалізації особистості сприяє ефективності соціально-психологічної адаптації та може розглядатися як один із її показників.

Першокурсник входить у широку систему професійних, ділових, міжособових і соціальних стосунків. Це багатогранний і багаторівневий процес [15, с. 202–208]. Соціалізація студента в стінах закладу вищої освіти – це поступовий процес формування особистості студента в нових умовах: у відносно короткий проміжок часу студент активно освоює інше соціальне середовище (соціальне, територіальне переміщення тощо). Для першокурсника соціальна адаптація особливо актуальна при переході до нової ситуації розвитку. Він включається в нову для нього систему зв'язків і стосунків; змінює коло спілкування, прагне до самоствердження, завоювання авторитету в студентському колективі тощо. У цих умовах велику роль відіграє пов'язана із соціальною адаптацією самооцінка особистості [6, с. 36–38].

Самооцінка належить до центральних утворень особистості, що стало причиною дослідницької уваги психологів до проблематики, пов'язаної із самооцінкою і ставленням особистості до себе. Самооцінка значною мірою визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором її поведінки й діяльності. Формування самооцінки відбувається в процесі діяльності й міжособистісної взаємодії, вона безпосередньо пов'язана з процесом адаптації та дезадаптації особистості [13].

У дослідженні, що проводиться з метою визначення взаємозв'язку й динаміки самооцінки студента першого курсу та його соціально-психологічної адаптації, узяли участь 68 студентів-першокурсників денної та заочної форм Білоцерківського інституту економіки та управління Університету «Україна». Дослідження проходило у два етапи: діагностика студентів на початку навчального року й діагностика самооцінки та її впливу на адаптованість у кінці навчального року.

При діагностиці рівня самооцінки студентів на початку навчального року отримані такі дані: низький рівень самооцінки властивий 22 студентам (32%), середній рівень – 15 студентам (22%), високий рівень – 31 студенту (46%). При діагностиці рівня адаптованості студентів на початку навчального року виявлено, що низький рівень властивий 28 студентам (41%), середній рівень – 12 студентам (18%), високий – 28 студентам (41%).

Проведене дослідження засвідчило, що студенти, які мають високу самооцінку, легше адаптуються до умов навчання, правильно співвідносять свої можливості і здібності, досить критично ставляться до себе й до оточуючих, самостійно контролюють свої вчинки, прагнуть реально дивитися на свої невдачі й успіхи. Першокурсники ж із низькою самооцінкою важче адаптуються, занадто критичні та вимогливі до себе й до інших людей, схильні акцентувати увагу на промахах і помилках, як власних, так і чужих, невпевнені в собі, чекають від оточення контролю, оскільки самі не можуть цього зробити. Студенти, у яких визначено адекватний рівень, мають збалансоване й точне уявлення про себе, добре знають свої переваги і правильно оцінюють свої недоліки. Реалістична оцінка студентами своїх умінь, результатів своєї діяльності й конкретних знань, умінь і навичок, адекватна самооцінка допомагають їм ставити перед собою все важчі завдання, глобальніші цілі, приймати ризикові рішення, нести за них відповідальність, а певні невдачі не викликають у них значного негативного емоційного сплеску [7, с. 68].

Отже, аналіз результатів дослідження засвідчує безпосередній взаємозв'язок між рівнем самооцінки й показником соціально-психологічної адаптованості, а також такими чинниками соціально-психологічної адаптованості, як «прийняття себе», «прийняття інших».

Щоб підвищити самооцінку, розроблено та запроваджено під час навчального процесу програму, у якій зазначено конкретні форми, методи, засоби та кроки щодо роботи зі студентами, що торкалися питання стилю виховання; батьківського програмування; впливу зовнішніх чинників на самооцінку; описаних технологій і психотерапевтичних технік роботи з заниженою самооцінкою. Саме тому проведена робота із самооцінкою людини, запропоновані практичні вправи для її підвищення, деструктивні й конструктивні методи підвищення самооцінки. Наприклад, пропонувалося створювати так звану «Скарбничку досягнень»: ставити короткотривалі цілі з відчутним результатом, досягати їх і відмічати для себе; допомога куратора у вирішенні індивідуальних і колективних морально-психологічних проблем, які виникають у студентів у процесі адаптації; розвиток навички позитивної соціальної поведінки, саморегуляції та самоконтролю; формування позитивного ставлення до власного «Я»; створення ситуацій на заняттях для розвитку навичок самовиховання; групові заходи, розраховані на створення позитивного емоційного комфорту в академічній групі першокурсників; індивідуальна робота зі студентами-першокурсниками за їх потребами та проблемами тощо.

При діагностиці рівня самооцінки студентів першого курсу наприкінці навчального року отримані такі дані: низький рівень самооцінки властивий 9 студентам (13%), адекватний (нормальний) рівень – 46 студентам (68%), завищений рівень – 13 студентам (19%). При діагностиці рівня адаптованості студентів наприкінці навчального року виявлено, що низький рівень властивий 9 студентам (13%), середній рівень – 24 студентам (35%), високий рівень – 35 студентам (52%). Порівняння показників самооцінки й соціально-психологічної адаптованості студентів першого курсу, виміряних на початку та наприкінці навчального року, дає змогу говорити не лише про спрямованість змін, а й їх вираженість.

Висновки з проведеного дослідження.

Проведене дослідження переконливо засвідчило зв'язок самооцінки студента-першокурсника та рівня його соціально-психологічної адаптації до нових умов навчання у ЗВО. Низька самооцінка визначала й низький рівень адаптованості до нового освітнього середовища, натомість студенти з адекватною та високою самооцінкою порівняно легше адаптувалися в нових умовах, упевненіше почувалися в новому колективі. Указане засвідчило необхідність цілеспрямованої та комплексної роботи як відповідних інституцій ЗВО (психолога, куратора групи, викладача), батьків студента, так і самої особистості щодо підвищення рівня самооцінки, посилення самомотивації до навчання та інших соціально-психологічних умов адаптації студента в закладі вищої освіти, а також таких її чинників, як прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, очікування внутрішнього контролю, домінування тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Агарков О.А. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого навчального закладу. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Серія «Політологія. Соціологія. Право». 2013. № 3. С. 78–83.
2. Гавриленко Л. С. Обеспечение включенности учащихся в учебную деятельность: мотивация, самоконтроль, самооценка. *Начальная школа*. 2013. № 12. С. 47–51.
3. Грушевський В.О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до

навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія «Психологічні науки». 2014. Вип. 2.12. С. 67–72.

4. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск : Новое знание, 1993. 99 с.

5. Иванова Т.Л. Стиль общения педагога и его взаимосвязь с самооценками учащихся : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Казань, 2003. 190 с.

6. Исакова Е.К., Лазаренко Д.В. Влияние самооценки на процесс социальной адаптации студентов первого курса. *Вестник Северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева*. 2014. Вып. № 3 (24). С. 36–38.

7. Казакина М. Г. Самооценка личности школьника и педагогические условия ее формирования : учебное пособие. Ленинград : Изд-во Ленинград. гос. пед. ун-та, 1981. 68 с.

8. Колесник Г. Соціально-психологічні умови успішної адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2019. № 7 (174). С. 162–166.

9. Красильников И.А., Константинов В.В. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии разрешения внутренних конфликтов. *Известия Самарского науч. центра РАН*. 2009. Т. 11. № 4 (4). С. 932–937.

10. Ксенева И.Д., Щербакова М.В. Самооценка студента как фактор успешности будущей профессиональной деятельности. *Известия Волгоградского государственного педагогического университета*. Серия «Педагогические науки». Волгоград, 2010. № 4. С. 119–123.

11. Молчанова О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования : учебное пособие. Москва : Флинта, 2010. 389 с.

12. Молчанова О.Н. Самооценка : теоретические проблемы и эмпирические исследования : учебное пособие. Москва : Флинта, 2010. 389 с.

13. Реан А.А. Психология изучения личности : учебное пособие. Санкт-Петербург, 1999. 288 с.

14. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивность личности : монография. Одесса : Н.П. Черкасов, 2009. 258 с.

15. Соловцова Е. Адаптация при обучении профессии. *Народное образование*. 2004. № 9. С. 202–208.

16. Ушакова І. М. Самооцінка як основа психологічного захисту особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. С. 285–293. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekr_2015_17_36 (дата звернення: 10.10.2020).

17. Чайка В. М. Основы дидактики : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2011. 238 с.