

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ДО УМОВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF ADAPTATION OF FRESHMEN TO THE CONDITIONS OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION

Адаптація – унікальна форма взаємодії людини із середовищем, яке постійно змінюється. Адаптація розглядається як механізм саморозкриття, саморозвитку особистості, що забезпечує трансформацію середовища у внутрішні умови створення нових способів взаємодії з реальністю та із собою, необхідних для збереження власної цілісності й розширення меж творчої активності. Феномен адаптації дозволяє зрозуміти нові форми взаємин людини та суспільства, прогнозування динаміки поведінки тощо.

Особливості адаптаційної ситуації особистості в період початку навчання у закладі освіти визначаються збігом або накладанням двох типів кризових впливів: вікових та ситуативних. У проблемних умовах молоддю людиною виробляються нові конструктивні адаптаційні стратегії поведінки. Ці зміни об'єктивно визначають зростання можливостей особистості в пошуках власного способу життєдіяльності. Оптимізація адаптаційного процесу здобувача вищої освіти на початковому етапі навчання пов'язана з побудовою середовища, яке сприяє розвитку особистості, реалізації адаптаційного потенціалу особистості.

Проведене дослідження показало, що більшість здобувачів першого року навчання переживають адаптаційний стрес та відчують комплекс труднощів психологічного, соціально-психологічного, соціального і побутового характеру. Дані опитування показали, що найбільша кількість адаптаційних труднощів пов'язана з навчальним процесом. Для більшості першокурсників характерним є зниження працездатності і підвищення рівня тривожності. Труднощі соціально-психологічної адаптації у здобувачів виникають не тільки у навчальній діяльності, але і в міжособистісних стосунках.

Отримані дані переконливо вказують на необхідність застосування спеціальних психотехнологій у процесі психологічного супроводу здобувачів для оптимізації процесу їхньої адаптації до навчання у закладі освіти. З урахуванням результатів дослідження розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на оптимізацію адаптаційних процесів здобувачів першого року навчання. Програма включає дискусійні, ігрові методи командоутворення, взаємодії, діагностики взаємин у групі тощо. За допомогою цих методів учасники мають можливість краще пізнати себе й оточуючих, набути навичок успішного спілкування, взаємодії з однолітками і викладачами, легше адаптуватися до навчання.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, здобувач освіти, соціально-психологічний тренінг.

Analysis of the psychological literature on the problem of adaptation to learning has shown that adaptation is a unique form of human interaction with a constantly changing environment. Adaptation is seen as a mechanism of self-disclosure, self-development of the individual, which transforms the environment into the internal conditions of creating new ways of interacting with reality and with themselves, necessary to preserve their integrity and expand the boundaries of creative activity. The phenomenon of adaptation allows us to understand new forms of human-social relations, predicting the dynamics of behavior and more.

Peculiarities of the adaptive situation of the individual in the period of the beginning of training in the educational institution are determined by coincidence or imposition of two types of crisis influences: age and situational. In problematic conditions, young people develop new constructive adaptive behavioral strategies. These changes objectively determine the growth of the individual's ability to find a way of life. Optimization of the adaptation process of the applicant for higher education at the initial stage of education is associated with the construction of an environment that promotes the development of personality, the realization of the adaptive potential of the individual.

The study showed that the vast majority of first-year students experience adaptive stress and experience a range of psychological, socio-psychological, social and domestic difficulties. Survey data showed that the greatest number of adaptation difficulties are related to the learning process. For most freshmen is characterized by decreased efficiency and increased anxiety. Difficulties of socio-psychological adaptation of applicants arise not only in educational activities, but also in interpersonal relationships.

The obtained data convincingly indicate the need for the use of special psychotechnologies in the process of psychological support of applicants to optimize the process of their adaptation to training in the Free Economic Zone. Taking into account the results of the study, a program of socio-psychological training aimed at optimizing the adaptation processes of first-year students was developed. The program includes discussion, game methods of team building, interaction, diagnosis of relationships in the group. With the help of these methods, participants have the opportunity to get to know themselves and others better, to acquire skills of successful communication, interaction with peers and teachers, easier to adapt to study in the educational institution.

Key words: socio-psychological adaptation, student, socio-psychological training.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.13>

Дацун Г.О.

старший викладач кафедри педагогіки, методики та менеджменту
Українська інженерно-педагогічна академія

Золотарьова О.В.

к.пед.н., доцент кафедри хімічної інженерії та екології
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

Степанова С.С.

Горлівський інститут іноземних мов
Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Питання адаптації здобувачів вищої освіти до навчання у відповідному закладі викликають зацікавленість науковців у контексті проблем формування особистості майбутнього фахівця. Дослідженню цієї проблеми приділя-

ється увага у наукових дослідженнях О. Безпалько, Н. Заверико, Л. Коваль, Г. Лактіонової, А. Мудрик та інших. Розгляду утруднень початкового етапу навчання і чинників, які полегшують або ускладнюють адаптацію, приділяють

увагу такі вчені, як: О. Прудська, А. Андреева, С. Гапонова, Ю. Бохонкова тощо. Особливості адаптації особистості до навчання у вищому навчальному закладі досліджують науковці Т. Алмазова, Н. Герасімова, Н. Жигайло, О. Кочерук та інші. Л. Красовська, М. Прищак, Л. Гармаш, О. Маріна, О. Стягунова підкреслюють важливість та значення адаптації першокурсників до навчання, наголошують на тому, що успішність адаптації є ознакою сприятливого розвитку у професійному середовищі.

Дотепер у психологічній практиці бракує робіт, які пропонують конкретні засоби, технології оптимізації процесу адаптації до навчання у закладах освіти здобувачів першого року.

Мета статті – діагностувати і проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації до навчання у ЗВО, розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу оптимізації адаптаційних процесів здобувачів.

Для вирішення завдань емпіричного дослідження використано комплекс методик, таких як: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда; методика «Адаптованість студентів у вузі» Т. Дубовицької; «Опитувальник для виявлення рівня адаптації студентів» І. Шевченко, які, на нашу думку, є релевантними меті дослідження. Статистична обробка даних проводилася за допомогою ф-критерію Фішера та t-критерію Стьюдента.

Дослідницька робота здійснювалась на базі Української інженерно-педагогічної академії, Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля та Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» впродовж I семестру 2021 навчального року. Вибірку становили здобувачі вищої освіти першого року навчання віком 17–20 років, кількістю 46 осіб.

Дослідження здійснювалося у три етапи: на першому етапі був діагностований рівень соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання; на другому – всі досліджувані рандомно були поділені на дві групи: до 1-ої групи ввійшли ті здобувачі, з якими був проведений адаптаційний тренінг, до 2-ої групи ввійшли здобувачі, які не брали участь у тренінгу; на третьому етапі дослідження проведене порівняльне психодіагностичне дослідження рівня адаптації між двома групами з метою визначення ефективності соціально-психологічного тренінгу.

Першою процедурою, в якій брали участь усі досліджувані, було анкетування з метою визначення тих адаптаційних труднощів, з якими вони стикнулися після вступу до ЗВО. Дані опитування показали, що більшість досліджуваних (84%) відчують комплекс труднощів психологічного, соціально-психологічного,

соціального і побутового характеру. Це, своєю чергою, веде до підвищення загального рівня тривожності у здобувачів, що є вираженням незадоволеності їхніх значущих потреб.

Аналіз даних свідчить, що найбільша кількість адаптаційних труднощів здобувачів пов'язана з навчальним процесом. Аналіз анкет показав, що 44,8% досліджуваних відчувають дефіцит часу для підготовки до занять; 33,4% – не вміють конспектувати лекції; 35% – мають труднощі в розумінні викладеного матеріалу; 30% – відчувають стан невпевненості у своїх силах, бажання «відмовчатися» на заняттях.

Адаптація здобувачів вищої освіти у пізнавальній сфері пов'язана також з мотивацією навчальної діяльності. За даними анкетування, пізнавальні мотиви переважають лише у 29,2% опитаних; 4,6% вчать тому, що цього вимагають батьки; 84,7% вчать тому, що це необхідно для майбутнього; 1,5% байдужі до навчання; 0,7% хочуть залишити навчання.

Аналіз анкет також показав, що для більшості першокурсників характерним є зниження працездатності та підвищення рівня тривоги. У першому семестрі у першокурсників спостерігається підвищена емоційна збудливість, яка змінюється сильною втомою у кінці дня.

Результати анкетування показали, що труднощі соціально-психологічної адаптації у здобувачів вищої освіти виникають не тільки у навчальній діяльності, але і в міжособистісних стосунках. За високої значущості стосунків з друзями (54,5% респондентів) та викладачами (43,7% респондентів) стан незадоволеності ними відчувають відповідно 22% і 29,2% опитаних. При цьому опитані здобувачі вважають, що труднощі у спілкуванні пов'язані з їхньою сором'язливістю (13,2%); невмілою презентацією і зовнішнім виглядом (13,9% і 2,5% відповідно); відсутністю ініціативи з боку партнера по спілкуванню. Тільки 19,6% опитаних не відчувають труднощів у міжособистісній взаємодії. Перераховані факти вказують на високу актуальність для здобувачів першого року навчання проблеми міжособистісних стосунків.

За даними дослідження, процес соціально-побутової адаптації є найбільш болючим для здобувачів, які приїхали з інших міст та областей України. На процес їхньої соціально-побутової адаптації впливають і матеріальні проблеми, а також розшарування досліджуваних за матеріальною ознакою, яке явно простежується. Так, «ледве зводять кінці з кінцями» 4,4% опитаних, 41,8% вистачає грошей на скромне харчування і недорогий одяг, 29,8% можуть дозволити собі гарне харчування і дорогий одяг, 18% мають досить коштів для того, щоб «відчувати себе впевненим у житті», 4,6% можуть дозволити собі все, включаючи відпочинок за кордоном, покупку квартири або автомобіля.

Далі було проведено дослідження адаптаційних процесів і механізмів особистості у здобувачів першого року навчання. Результати представлені в таблицях 1, 2.

Таблиця 1
Показники адаптованості у ЗВО здобувачів першого року навчання (у балах)

Шкали	$\bar{x} \pm sd$
Адаптованість до навчальної групи	13,5±4,9
Адаптованість до навчальної діяльності	9,4±3,6

Отримані результати вказують на середній з тенденцією до низького рівень адаптованості здобувачів першого року навчання. Це свідчить про необхідність більш уважного ставлення психологічної служби, а також професорсько-викладацького складу ЗВО до здобувачів. Більш низька адаптованість до навчальної діяльності позначається на їхній мотивації до цієї діяльності, на навчальній успішності.

Таблиця 2
Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання (у балах)

Шкали	$\bar{x} \pm sd$
Адаптація	81,7±21,8
Самоприйняття	26,5±9,6
Прийняття інших	17,9±5,8
Емоційна комфортність	22,4±7,4
Інтернальність	36,2±13,2
Прагнення до домінування	13,6±4,3

Інтегральний показник «Адаптація» у досліджуваних перебуває на середньому рівні, але звертають увагу низькі показники за шкалами «Самоприйняття», «Прийняття інших» і «Емоційна комфортність».

У процесі адаптації до умов навчання у ЗВО, як і в інших складних життєвих ситуаціях, людина використовує арсенал активних, усвідомлюваних (долаюча поведінка), а також пасивних (механізми психологічного захисту) стратегій. Вони є важливими формами адаптаційних процесів.

Далі визначено рівень адаптації у досліджуваних за допомогою опитувальника І. Шевченко. Отримані результати представлено в таблиці 3.

Проведене дослідження особливостей адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання показало, що цей процес протікає з певними ускладненнями. Більшість досліджуваних відчують комплекс труднощів психологічного, соціально-психологічного, соціального і побутового характеру.

Таблиця 3
Показники рівня адаптації здобувачів першого року навчання (у балах)

Шкали	$\bar{x} \pm sd$
Адаптація до соціуму	4,1±1,6
Самосприйняття особистості	4,0±1,7
Адаптація до навчальної діяльності	3,3±1,3
Загальний показник адаптації	11,4±3,8

З метою оптимізації адаптації до навчання у ЗВО був розроблений та апробований соціально-психологічний тренінг, методологічною основою якого є підходи вітчизняних науковців Н. Афанасьевої, В. Лефтерова, О. Музики, І. Остополець та інших.

Розроблена програма адаптаційного тренінгу для здобувачів вищої освіти першого року навчання складається з таких етапів, як:

1. Організаційний етап:
 - діагностичне обстеження здобувачів і рандомний відбір у тренінгову групу;
 - підготовка приміщення та обладнання для проведення тренінгу.
2. Командний етап (1–4 заняття тренінгу):
 - знайомство учасників тренінгу з правилами поведінки в групі;
 - створення доброзичливої атмосфери в групі, що сприяє самопізнанню і самопроявам;
 - визначення групою і кожним учасником мети власної роботи;
 - актуалізація особистісної позиції.
3. Корекційний етап (5–9 заняття тренінгу):
 - проектування та конструювання кожним учасником ефективних засобів спілкування;
 - відпрацювання ефективних засобів спілкування;
 - переосмислення уявлень про себе.
4. Рефлексивно-прогнозуючий етап (після кожної вправи, наприкінці занять, 10 заняття):
 - прогнозування майбутнього з урахуванням змін, що сталися з учасниками групи (індивідуальна і групова рефлексія, вправи з релаксацією, аналіз позицій учасників);
 - рефлексія змін учасників і групи, що сталися за час тренінгу.

На третьому етапі дослідження було проведено повторну діагностику деяких параметрів адаптаційного процесу здобувачів вищої освіти першого року навчання, які брали участь у тренінгу (1 група), та, які не брали участь у тренінгу (2 група). Отримані результати представлені у таблицях 4–6.

Адаптованість до навчальної групи у досліджуваних 2-ої групи загалом нижча, ніж у досліджуваних 1-ої ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента), а до навчальної діяльності відповідно вища ($p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що розроблений соціально-психологічний тренінг сприяє покращенню міжособистісного спілкування в групі, швидкому пристосу-

Таблиця 4

Показники адаптованості у ЗВО здобувачів вищої освіти першого року навчання (у балах)

Шкали	1 група n=22	2 група n=24	t	p-рівень
Адаптованість до навчальної групи	12,1±4,2	14,2±4,9	2,21	≤0,05
Адаптованість до навчальної діяльності	12,4±4,3	10,3±3,6	2,22	≤0,05

Таблиця 5

Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання (у балах)

Шкали	1 група n=22	2 група n=24	t	p-рівень
Адаптація	94,1±24,8	72,9±31,8	2,47	≤0,01
Самоприйняття	45,3±15,2	28,4±9,6	2,51	≤0,01
Прийняття інших	27,6±9,3	16,8±5,8	2,22	≤0,05
Емоційна комфортність	33,2±11,2	21,7±7,4	2,20	≤0,05
Інтернальність	35,7±12,1	39,0±13,2	0,67	>0,05
Прагнення до домінування	10,4±3,6	12,5±4,3	0,82	>0,05

Таблиця 6

Показники рівня адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання (у балах)

Шкали	1 група n=22	2 група n=24	t	p-рівень
Адаптація до соціуму	4,4±1,4	4,0±1,6	0,2	>0,05
Самосприйняття особистості	4,6±1,5	4,3±1,7	0,7	>0,05
Адаптація до навчальної діяльності	3,5±1,3	3,6±1,3	0,2	>0,05
Загальний показник адаптації	14,5±4,9	13,9±4,8	0,4	>0,05

ванню до середовища, що оптимізує процес адаптації до навчання у ЗВО.

За інтегральним показником «Адаптація» показники значущо вищі у досліджуваних 1-ої групи ($p \leq 0,01$). Показники «Самоприйняття», «Прийняття інших» і «Емоційна комфортність» також значущо вищі у досліджуваних 1-ої групи порівняно з досліджуваними 2-ої групи ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$, $p \leq 0,05$ відповідно). Це вказує на значну ефективність адаптаційного тренінгу, який підвищив рівень загальної адаптації до умов ЗВО, оптимізував ставлення здобувачів, які брали в ньому участь, до власної особистості у ситуації подолання адаптаційного стресу, сприяв полегшенню процесів комунікації з новим оточенням та підвищенню рівня емоційного комфорту в умовах перебування у закладі освіти.

Далі визначено рівень адаптації у досліджуваних за допомогою опитувальника І. Шевченко. Отримані нами результати представлені в таблиці 6.

За шкалами опитувальника значущих відмінностей виявлено не було, лише на рівні тенденції, яка вказує на ефективність проведеного адаптаційного тренінгу.

Висновки. Здобувачі вищої освіти першого року навчання відчувають комплекс адаптаційних труднощів психологічного, соціального і побутового характеру. Соціально-психоло-

гічний адаптаційний тренінг значно полегшує входження здобувачів в освітнє середовище закладу освіти. Оптимізація адаптаційного процесу сприяє підвищенню навчальної та професійної мотивації, успішності навчання, отримання задоволення від перебування у ЗВО та спілкування з одногрупниками та викладачами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Острова В.Д. Актуальні проблеми сучасної студентської молоді як можливі фактори соціально-психологічної дезадаптації. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка. 2010. Т. 7, Вип. 23. С. 163–167.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасного студента та проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 8–11.
3. Бохонкова Ю.О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Луганськ : ЛДПУ, 2011. 199 с.
4. Завацька Н.Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2010. Т. 8, Вип. 7. С. 90–105.
5. Левківська Г.П., Сорочинська В.С., Штифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти. Київ : КНУ, 2000. 102 с.