

неадаптивною з позиції суспільства (наприклад, соціальне утриманство) проте з позиції самого суб'єкта може бути показником цілком успішної адаптації. Утім, лише у тому випадку, якщо певний спосіб життєдіяльності суб'єкт обрав свідомо, розглядаючи його як найбільш відповідний власним можливостям, очікуванням, рівню домагань та базовим цінностям. Таким суб'єктивним критерієм успішності адаптації може виступати психологічне благополуччя.

Отже, успішна особистісна адаптація молодій людині у нестабільному мінливому світі та досягнення нею психологічного благополуччя з необхідністю передбачає встановлення особистісної позиції, свідомий вибір напрямку і способу побудови власного майбутнього, тобто самовизначення.

У психологічному плані самовизначена особистість – це суб'єкт, який усвідомив, чого він хоче (йдеться про цілі, життєві плани, ідеали), що він може (свої можливості, схильності, обдарованість), яким він є (свої особистісні та фізичні властивості) і чого від нього очікує суспільство; суб'єкт, який усвідомив найбільш значущі життєві смисли, цілі, принципи й готовий функціонувати у нових або змінених умовах соціального середовища.

4.3. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ

У процесі розвитку особистості майбутнього фахівця особливе значення має початковий етап навчання у ВНЗ. Складність його полягає в тому, що у студента відбувається перебудова системи ціннісних орієнтацій, формуються нові способи пізнавальної діяльності, утворюються нові типи міжособових зв'язків та стосунків.

Перехід до нових моделей організації навчання, відповідно до нової «парадигми навчання», супроводжується істотними змінами навчальних планів, форм проведення занять, критеріїв оцінювання знань, розробкою нових стандартів освіти. Більшість студентів, які вступили до ВНЗ, стикаються з цілою низкою проблем, серед яких першочерговою є проблема психологічної

адаптації, що закономірно виникає під впливом кардинальних змін їх діяльності та соціального оточення. Тому розвиток адаптивності студентів є актуальним науково-практичним завданням, від успішності розв'язання якого значною мірою залежить підвищення ефективності навчання, мотивація та спрямованість студентів на подолання різних перешкод, а також збереження та зміцнення їх психосоматичного здоров'я.

Найбільш повне визначення поняття адаптації, на нашу думку, наводить Ф. Березін. Він розглядає адаптацію як процес встановлення адекватних співвідношень між людиною та середовищем, між психічною діяльністю, яка зумовлює поведінку, і фізіологічними механізмами, що забезпечують цю поведінку. В єдиному процесі психічної адаптації він виділяє три аспекти: соціально-психологічний, психологічний (особливості особистості та актуального психічного стану) і психофізіологічний (інтегративні церебральні системи, периферичні вегетативно-гуморальні і моторні механізми) [Березин, 1988].

Перш ніж розглянути питання соціально-психологічної адаптації студентів до навчання, вважаємо за необхідне зробити ряд уточнень.

Процес адаптації відбувається водночас на декількох ієрархічних рівнях, кожний з яких має власну тенденцію та темпи розвитку. У психологічних дослідженнях адаптація здебільшого розглядається на двох рівнях – біологічному та соціальному. Зважаючи на це, основними видами адаптації студента до навчання у ВНЗ можна вважати наступні: психофізіологічну (на рівні організму) та соціально-психологічну (на рівні особистості) при переважаючому значенні останньої.

Соціально-психологічну адаптацію студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ ми розуміємо як процес активного і творчого пристосування до умов навчального закладу відповідно до його вимог та відповідно до потреб, мотивів та інтересів самих студентів. Сутність психологічної адаптації полягає в формуванні психологічних механізмів, завдяки яким студент забезпечує собі безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації він отримує

можливості для максимально успішної самореалізації у ВНЗ без надмірних зусиль.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що питання адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ займає одне з провідних місць у дослідженнях, присвячених проблемі формування особистості майбутнього фахівця. Воно стало сферою наукових інтересів Т. Алексєєвої, Ю. Бохонкової, В. Казміренка, Г. Подлесної, Т. Спіриної, Я. Яблонко.

Слід відзначити, що існують певні розбіжності при вивченні даної проблеми, починаючи з визначення поняття адаптації, виділення стадій, чинників, механізмів цього процесу, та продовжуючи пошуком ефективних стратегій, методів, засобів і прийомів успішної адаптації. Так, А. Андрєєва, В. Слободчиков розглядають адаптацію до навчання у ВНЗ як складне багатоаспектне включення студентів у нове середовище, нову систему вимог і контролю знань, новий колектив.

Як було зазначено раніше, адаптація людини до навчальної діяльності включає і біологічні, і соціальні компоненти. Так, В. Лагерєв визначає адаптацію студентів до навчання у ВНЗ як інтенсивний, динамічний, багатосторонній, комплексний процес життєдіяльності, внаслідок якого індивід на основі відповідних пристосувальних реакцій виробляє стійкі навички задоволення тих вимог, які висуваються до нього під час навчання й виховання у ВНЗ. На соціальні та біологічні підстави адаптації вказують також М. Вітковська та І. Троцук. Вони виділяють два типи адаптації: соціальну, під якою вони розуміють пристосування індивіда до групи, всього студентського колективу, прийняття нормативно-правових вимог перебування у ВНЗ, та біологічну, яку вони розглядають як пристосування організму до нових умов, режиму праці й сну, фізичних і нервових навантажень, режиму та якості харчування. Такий підхід, безперечно, пов'язаний із розумінням людського організму як цілісної системи, адаптація якого відбувається на всіх рівнях одночасно.

Ф. Хайруллін, поділяючи погляди своїх колег щодо складності процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ, виділяє два її види залежно від характеру ставлення особистості до умов і змісту конкретної діяльності. Перший вид – це творча

адаптація, що розуміється як повне пристосування до навчального процесу (здобуття глибоких і міцних знань, формування творчого мислення та навичок майбутнього фахівця, загальна активність у пізнавальній діяльності). Другий вид – формальна адаптація, що розглядається як пристосування не для успішного оволодіння знаннями, а для доведення справи «до кінця» (одержання диплома).

На нашу думку, заслуговує на увагу підхід О. Мороза щодо адаптації студентів до навчання у ВНЗ, відповідно до якого адаптаційний процес має такі форми:

1. Адаптація формальна, яка передбачає інформаційну обізнаність студентів щодо нових реалій студентського життя, пристосування до умов навчального закладу, до структури вищої школи взагалі, до тих вимог, які висуваються до студентів, усвідомлення ними своїх прав і обов'язків.

2. Адаптація соціально-психологічна, яка включає внутрішню інтеграцію груп студентів-першокурсників, їх пристосування до нового соціального оточення, перебудову притаманних їм соціальних навичок і звичок, перехід до самостійного життя.

3. Дидактична адаптація, яка пов'язана з готовністю студентів підпорядковуватися новим організаційним формам навчання у ВНЗ, методам і змістові навчально-професійної діяльності, пристосуватися до засвоєння значно більшого обсягу матеріалу, до складної мови наукових текстів і вивчення спеціальних дисциплін.

4. Особистісно-психологічна адаптація, яка полягає у прийнятті студентами нової соціальної позиції – «студент» [Мороз, 2005].

У дослідженні Т. Алексеевої соціально-психологічна адаптація студентів до навчання у ВНЗ розглядається як процес пристосування їх особистісних якостей до умов даного закладу і формування на цій підставі нових соціально і професійно значущих якостей, що забезпечують реалізацію особистісного потенціалу студентів. Авторка презентує власний погляд на динаміку процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ.

– Стадія переадаптації – характеризується такими суперечностями: стан ейфорії на початку навчання у ВНЗ (у

зв'язку із вступом до ВНЗ, прагненням залучитися до студентського життя) змінюється скептичним настроєм, відчуттям самотності. Наприкінці цієї стадії з'являються втома, дратівливість, незадоволеність собою і оточуючими людьми.

– Стадія адаптування – починається з ефекту «обманутих сподівань», розчарування у професії. Проте у процесі навчання відбувається оволодіння новими способами і прийомами роботи, новими видами наукової діяльності, формується нове ставлення до професії. Студент пристосовується до нового типу навчального колективу, його звичаїв і традицій, намагається знайти для себе референтну групу.

– Стадія постадаптації – характеризується остаточним оформленням індивідуального стилю навчальної діяльності, сформованим колом спілкування і визначенням своєї соціальної ролі. Починають інтенсивно формуватися професійно значущі якості особистості. Основні зміни тут відбуваються на соціально-психологічному рівні адаптації.

Іноді постадаптація супроводжується процесом переадаптації, якщо студент обмежується тільки шкільними способами й прийомами навчання (зубріння матеріалу, засвоєння його на поверхневому рівні тощо). Відсутність кола спілкування, інфантильні поведінкові реакції, особистісний егоцентризм призводять до того, що людина опиняється у складних соціальних умовах. У цьому випадку відбувається порушення процесу адаптації [Алексеева, 2004].

Адаптацію до умов навчання у ВНЗ тією чи іншою мірою проходять усі першокурсники. Відповідно, часові межі адаптації до навчально-виховного процесу в студентів першого курсу коливаються в межах року. Науковці вважають, що від тривалості процесу адаптації студентів залежить успішність їх навчання. Це зумовлює увагу дослідників до тривалості адаптаційного процесу, етапів його реалізації.

Так, В. Кондрашова виділила три фази процесу адаптації студентів до ВНЗ за часовими межами.

1. Початкова фаза – адаптація розглядається як реакція організму на нові умови, яка триває приблизно до кінця I семестру.

2. Фаза перебудови пристосувальних механізмів, динамічного стереотипу та психічних процесів – триває до середини II семестру.

3. Фаза виникнення стійкої адаптації – завершується наприкінці I курсу. Проте, у 35% студентів адаптованості до умов навчання у ВНЗ так і не настає [Кондрашова, 1972].

На думку М. Буланової-Топоркової, адаптація студентів до навчального процесу закінчується наприкінці 2-го – на початку 3-го навчального семестру. Проте навіть на випускному курсі можна виявити студентів, які «застрягли» на етапі адаптації або подолали його невдало і не повною мірою скористалися всіма можливостями, які надає навчання у ВНЗ [Буланова-Топоркова, 2002].

Якщо при аналізі процесу адаптації увага насамперед звертається на умови та чинники, що зумовлюють цей процес, то при оцінці його результатів спираються на напрацьовані критерії. На наш погляд, варто розглянути критерії успішної адаптації студентів до навчання у ВНЗ, розроблені Т. Цепеліною та О. Стягуною:

– навчальний (дидактичний) – навчальні та професійні інтереси; стійка потреба у знаннях із фахових дисциплін; наявність певних знань із майбутньої професійної діяльності;

– емоційний – стійке позитивне та зацікавлене ставлення до обраного фаху; позитивна оцінка нової студентської групи, прийняття групових норм, у результаті чого відбувається поступова ідентифікація індивіда з цією групою;

– діяльнісний (практичний) – стійка потреба в діяльності, максимально наближеної до майбутньої професії; активна позиція при опануванні професійно значущих дисциплін; прийняття активної участі в житті студентського колективу;

– вольовий – упевненість у здатності долати труднощі, пов'язані з оволодінням професійною діяльністю, та вирішувати проблемні ситуації на соціальному і побутовому рівнях.

Слід зауважити, що кожен студент по-різному адаптується до навчання у ВНЗ, і, як зазначає А. Налчаджян, ліміти його адаптивних можливостей мають обмеження. Для того щоб досягти стану адаптованості, студентові необхідно обрати певний вид поведінки і мати певні внутрішні умови

(розвиненість адаптивних механізмів, певний загальний рівень психічної зрілості тощо). Адаптованість як результат процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ може досягатися з різною динамікою, мати різний кінцевий результат.

Узагальнюючи різні теоретичні підходи до досліджуваного поняття, можна відмітити їх взаємодоповнюваність та переконатись у тому, що адаптація студентів до навчання у ВНЗ – складний, довготривалий, а інколи й доволі болісний процес, зумовлений необхідністю відмови від звичного способу життя, подолання чисельних та різнопланових адаптаційних проблем та професійних труднощів. Процеси соціально-психологічної адаптації студента мають місце тоді, коли змінюються соціальні умови його життєдіяльності й звична поведінка стає неможливою чи малоефективною.

Теоретичний аналіз зазначеної проблеми дає змогу в загальних рисах визначити зміст соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у ВНЗ. Цей вид адаптації розглядається як пристосування студента до структури вищої школи, загального змісту та окремих компонентів навчального процесу, до студентської групи, як підтримка студентом певного групового статусу в новому колективі, як вироблення ним власного стилю поведінки. Невід'ємною складовою соціально-психологічної адаптації є дидактична адаптація, яка розглядається як пристосування студентів до нової системи навчання, яка відрізняється від шкільної формами та методами організації навчального процесу. Пристосування до навчання у ВНЗ може проходити як відносно швидко, так і відносно повільно. Швидкість адаптації залежить, по-перше, від тісноти зв'язку між методами навчання в загальноосвітній школі та ВНЗ, по-друге, від розвитку самостійності та творчого мислення студента, які вже стали його рисами особистості, по-третє, від зорієнтованості студента у професії й стійкого бажання оволодіти нею.

Процес адаптації першокурсника протікає одночасно на декількох рівнях, насамперед як пристосування до нової системи навчання, яка відрізняється від школи підвищеним рівнем самостійності й відповідальності, до зміни режиму праці й

відпочинку, до нової соціальної позиції, до студентського колективу, до професорсько-викладацького складу.

Студенти мають пристосуватися до умов життя і діяльності відповідно до своїх нових соціальних функцій і особливостей роботи ВНЗ. У процесі адаптації їм необхідно подолати низку суб'єктивних труднощів, які зумовлюються індивідуальними особливостями їх анатомо-фізіологічного, психічного і соціального розвитку, та труднощів об'єктивних, що визначаються умовами середовища, особливостями діяльності конкретного ВНЗ.

Процес навчання першокурсників вибудовується непросто, характеризується великою динамічністю психічних процесів і станів, які зумовлені зміною соціального оточення.

Зокрема, вступ до навчального закладу у значної частини молоді супроводжується дезадаптацією, що спричиняється новизною студентського статусу, відсутністю референтної групи, підвищеними вимогами з боку професорсько-викладацького складу, напруженістю та жорстким режимом навчання, збільшенням обсягу самостійної роботи. Усе це вимагає від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей для успішного входження в нове середовище та якісно іншого ритму життєдіяльності.

Основними психофізіологічними механізмами, які забезпечують перебудову діяльності та свідомості студента у перший рік навчання у ВНЗ, можна вважати механізми внутрішньої саморегуляції. Це, перш за все, самопереконання, самоуправління, самоствердження, самозаохочення. До них варто додати механізми звикання, пристосування, відтворення, механізм «зсуву» мотиву на ціль як показник високого рівня адаптованості особистості студента до вимог професійного середовища та механізм «досягнення», який визначається як сукупність внутрішніх передумов для забезпечення успіху в діяльності, її регуляції. За допомогою цих механізмів відбувається інтеріоризація особистістю студента нових умов та вимог до діяльності, формування уявлень про необхідні дії, спонукання до їх реалізації, вироблення потрібних засобів діяльності в нових умовах. Тобто через ці механізми студент

здійснює свідому саморегуляцію своєї діяльності відповідно до поставлених завдань.

Перші роки навчання у ВНЗ збігаються зі старшим юнацьким віком, коли ще продовжуються процеси формування організму і становлення особистості. У хлопців та дівчат відбувається переоцінка цінностей, формуються наполегливість, цілеспрямованість, вміння володіти собою, розпоряджатися вільним часом. Студенти знаходяться у пошуку сенсу життя, прагнуть до реалізації своїх здібностей.

Навчання у ВНЗ вимагає від випускника школи перебудови усього устрою життя – самостійності, відповідальності за свої вчинки, зміни соціальної позиції, способів навчальної діяльності, звичок, поведінкових стереотипів. Порівняно зі шкільними роками змінюються і мотиви навчальної діяльності, оскільки ця діяльність набуває професійного напрямку, нового конкретного значення, адже тепер опанування знаннями, вміннями та навичками стає найважливішою умовою професійного розвитку майбутнього спеціаліста.

За таких умов особливої вагомості набувають адаптаційні процеси. Зміна форм та видів життєдіяльності вимагає від хлопців та дівчат активації механізмів адаптації і часто призводить до стану психологічного перенапруження. Так, доведено, що формування нового стереотипу поведінки упродовж першого року навчання призводить до дезадаптаційного синдрому в 35-40% першокурсників. Будь-які істотні зміни в навчальному процесі, особливо несподівані, можуть ускладнити і без того непрості механізми пристосування.

У цей час доволі часто доводиться спостерігати підвищену вразливість та емоційну нестабільність першокурсника, причиною якої є незавершеність формування окремих мозкових структур і вищих нервових функцій. Недостатня стійкість центральної нервової системи хлопців і дівчат нерідко спричиняє зростання психоемоційного напруження, неадекватні поведінкові реакції, навіть при незначних змінах звичних ситуацій.

Істотний вплив на перебіг процесів соціально-психологічної адаптації студентів мають такі чинники, як ставлення до обраного фаху, професійне спрямування, особистісне самовизначення, система ціннісних орієнтацій, індивідуально-типологічні особливості, ґрунтовність привласнених кожним студентом соціальних норм тощо [Скрипник, 2005].

Не всі студенти здатні впоратися із труднощами, які вони зустрічають з перших днів навчання у ВНЗ. Недостатня психологічна та практична підготовленість багатьох випускників школи до форм і методів роботи ВНЗ, невміння самостійно перебудувати прийоми та засоби навчально-пізнавальної діяльності відповідно до нових умов навчання призводять не тільки до неуспішності, а й викликають почуття розгубленості, незадоволення, що зумовлює формування негативного ставлення до навчання загалом. За таких умов відбувається згасання сформованої роками звички відповідального ставлення до навчання. Труднощі пристосування до нових вимог навчання значно знижують працездатність студентів, призводять до поступового накопичення розумової, психологічної втоми, що негативно позначається на їх загальному самопочутті, послаблює їх увагу, пам'ять, мислення, волю, і перешкоджає успішній навчальній діяльності.

Аналіз педагогічного процесу у ВНЗ дозволяє не тільки розкрити типові труднощі адаптації першокурсників, але й визначити чинники, які їх спричиняють.

1. Навчання у ВНЗ передбачає значне розумове та нервово-емоційне навантаження. Змінюється ритм роботи, відпочинку, сну, з'являються нові емоції та переживання. Слабо виражена вольова регуляція у більшості першокурсників не дозволяє вчасно долати труднощі навчання, що досить часто призводять до фрустрації та розчарування.

2. Недостатній рівень шкільної загальноосвітньої підготовки, який пов'язаний, як правило, з невисоким рівнем інтелектуального потенціалу, дефіцитом допитливості і навчальної активності, нерозвиненістю працьовитості та відповідальності.

3. Недостатнє володіння навичками навчальної і самостійної роботи, прийомами раціонального мислення, запам'ятовування, концентрації й розподілу уваги.

4. Значне навчальне навантаження, нерівномірність його розподілу. Відсутність систематичного контролю знань у порівнянні зі шкільною системою оцінювання.

5. Відсутність сумлінного ставлення до навчальної праці, недостатня самоорганізованість та самодисципліна, світоглядна й соціальна інфантильність. Слабко виражений рівень загальної культури.

6. Невизначеність мотивації вибору професії та недостатня психологічна готовність до опанування нею; несформованість системи саморегуляції і самоконтролю за своєю діяльністю та поведінкою.

7. Невпевненість багатьох студентів першого курсу у своїх силах, можливості долати труднощі навчання. Далеко не всі випускники загальноосвітньої школи об'єктивно у змозі справитися з вимогами, обсягом і темпом роботи, що традиційно склалися у ВНЗ й розраховані на здібних і підготовлених людей.

8. Відсутність у першокурсників організаційно-навчальних навичок, необхідних у вузівському навчанні: конспектування, реферування, раціональне читання, складання плану, тез, користування бібліотекою тощо. Подібні вміння й навички дуже швидко набуваються, але зафіксовано негативний вплив їхньої відсутності на успішність навчання і на цілісні показники адаптації студентів. До цієї ж групи слід віднести відсутність адекватних комунікативних навичок.

9. Недостатня сформованість таких рис особистості, як готовність до навчання, здатність навчатись самостійно, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, уміння раціонально планувати свій робочий час для самостійної підготовки.

10. Суттєвий перелом у звичних уявленнях та інтересах студентів, їх звуження та певна професіоналізація ускладнюють процес адаптації.

Вищезазначені чинники підсилюються емоційно: першокурсники переживають сумніви з приводу своєї готовності до навчання у ВНЗ у зв'язку із суб'єктивними причинами,

зосереджуються на власних недоліках, переглядають своє рішення щодо правильності вибору професії. Ці особливості переорієнтації зі шкільного на вузівське життя мають різні наслідки для студентів із різним типом нервової системи, різним складом характеру, різними здібностями, самооцінкою та мотивацією навчання.

Варто вказати на таку специфічну особливість навчання у ВНЗ як відсутність систематичного поточного контролю за процесом та якістю засвоєння знань. Відсутність щоденної перевірки знань студенти сприймають як абсолютну свободу дій. У свою чергу, це призводить до руйнування стереотипів у стосунках із викладачами, які роками склалися у школі. У зв'язку з цим багато першокурсників підмінюють регулярну роботу із засвоєння знань епізодичними, безсистемними заняттями, що може призвести до відставання. Така система навчальної роботи не забезпечує належної підготовки студентів.

Надзвичайно важливе значення для успішного навчання у ВНЗ має ефективна організація самостійної роботи студентів із розширення та поглиблення знань. В умовах інформаційного суспільства виникла нагальна потреба в зміні (удосконаленні) навчального процесу: скороченні аудиторного навантаження, заміні пасивного слухання лекцій збільшенням годин на самостійну роботу студентів (до 2/3 усього навчального часу). Відповідно до нової «парадигми навчання», у студента потрібно сформувати вміння здобувати знання шляхом власного пошуку, самостійно планувати, здійснювати й контролювати різні аспекти своєї діяльності. А це знову ж таки призводить до руйнування тих стереотипів, які формувалися протягом одинадцяти років навчання у школі (мається на увазі домінування репродуктивного характеру засвоєння знань). Першокурсника потрібно навчити вчитися самостійно.

Варто згадати ще один важливий аспект соціально-психологічної адаптації студентів – мотиваційно-особистісний, який пов'язаний із формуванням навчальних мотивів і особистісних якостей майбутнього фахівця. У навчально-виховному процесі особливого значення набувають внутрішні мотиви, які безпосередньо пов'язані зі змістом навчання. Вони визначають характер соціально-психологічної адаптації

першокурсника, передусім те місце, яке він займає у студентській групі, характер його спілкування, особливості переживань, пов'язані з соціальним статусом та ін. Студенти з переважанням зовнішньої мотивації (стипендія, отримання диплома, майбутня матеріальна забезпеченість, а також мотиви запобігання невдач і покарань) знаходяться у стані постійної тривоги з приводу результатів контролю знань, можливого відрахування за неуспішність. За таких умов навчання деякою мірою набуває вимушеного характеру і виступає як перешкода, яку треба долати на шляху до головної мети. Така ситуація навчання пов'язана з психічним напруженням, заважає нормальному функціонуванню пізнавальних процесів, потребує чималих (надлишкових) зусиль і ускладнює перебіг адаптації.

З метою з'ясування загальних тенденцій особливостей адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ нами в 2015 р. було проведено емпіричне дослідження серед студентів Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (n=60). У табл. 23 наведено результати дослідження соціальної фрустрованості студентів.

Таблиця 23

Рівні соціальної фрустрованості студентів (%)

Рівень соціальної фрустрації	Студенти чоловічої статі	Студенти жіночої статі
Відсутня	5	0
Дуже низька	86	82
Помірна	0	5
Не визначена	9	13

Не було виявлено статистично значущих відмінностей між показниками фрустрації студентів чоловічої та жіночої статі. Як бачимо, переважна більшість студентів, незалежно від статі, має дуже низький рівень соціальної фрустрації. Хоча такий розподіл може мати різне пояснення, ми припускаємо, що більшість опитаних студентів мали високу самооцінку, демонстрували стійкість до невдач.

Також не було виявлено статистично значущих відмінностей у показниках адаптації студентів обох статей до

колективу. Переважна більшість першокурсників продемонструвала успішну адаптацію до студентської групи.

При вивченні стилів саморегуляції поведінки студентів було виявлено, що більшість опитаних (82%) отримали високі бали за показниками «Самостійності», середні бали за показниками «Планування» (75%), «Оцінка результатів» (77%) та «Гнучкість» (74%) і переважно низькі бали за показниками «Програмування» (59%) і «Моделювання» (64%).

Визначення рівня тривожності серед першокурсників виявило, що майже половина опитаних (49,2%) мала середній рівень тривожності, а ще 38,7% – високий рівень тривожності. Решта студентів (12,1%) продемонстрували низький рівень тривожності. У ході дослідження було встановлено, що студенти здебільшого переживають сильне занепокоєння у ситуаціях, коли думають про свої справи, відчувають невпевненість у собі, тривожність перед очікуваними труднощами та збентеженість, мають низьку врівноваженість, низьке почуття безпеки та задоволеність життям. Ми припускаємо, що тривожність студентів ВНЗ можуть викликати причини, пов'язані як з навчальною діяльністю (зокрема, надмірне завантаження навчальним матеріалом, незадоволеність вибором професії та ін.), так і особистісними проблемами (конфлікти в сім'ях, низьке матеріальне забезпечення тощо).

У ході кореляційного аналізу було виявлено позитивний взаємозв'язок між загальним рівнем адаптації та показниками різних стилів саморегуляції поведінки, і негативний зв'язок із показниками ситуативної та особистісної тривожності (всі при $p \leq 0,05$). Іншими словами, зростання рівня тривожності студентів супроводжується зниженням їхньої соціальної адаптації, та навпаки.

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість опитаних першокурсників не мали проблем із соціальною адаптацією у ВНЗ. Поряд із тим, близько третини студентів показали певні проблеми процесу адаптації. Дослідження виявило, що проблеми із соціальною адаптацією в першокурсників супроводжуються підвищеним рівнем тривожності. Хоча дане дослідження не ставило на меті виявлення причинно-наслідкових зв'язків між тривожністю та

соціальною адаптацією, можна припустити, що підвищена тривожність першокурсників пригнічує процес їхньої соціальної адаптації.

Отримані результати також дають підстави констатувати, що краща саморегуляція студентів-першокурсників має позитивний зв'язок із їхньою соціальною адаптацією. Припускаємо, що краща саморегуляція студентів може бути однією з детермінант соціальної адаптації. Проте можна також припустити й зворотній зв'язок між цими змінними, адже краща адаптивність студентів може призводити до більш позитивної самооцінки власної поведінки.

Теоретичний аналіз проблеми, вивчення досвіду навчально-виховної роботи у ВНЗ дозволяють дійти висновків, що психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВНЗ полягає в перебудові роботи функціональних систем організму та психіки (на рівні психічних процесів і станів) відповідно до нових умов діяльності та поведінки, яка дає їм змогу зберегти оптимальну працездатність. Важливу роль в адаптаційному процесі студентів першого курсу відіграють такі чинники, як рівень загальноосвітньої підготовки студентів, їх креативність, довільність та опосередкованість психічних процесів, особисте ставлення до навчання й обраної спеціальності, міра розвитку вольових якостей і навичок самостійного навчання. Всі ці показники характеризують початковий рівень психологічної готовності до навчання у ВНЗ, який забезпечує запобігання дезадаптаційних процесів у навчанні.

Усвідомлюючи необхідність соціально-психологічного супроводу адаптації студентів першого курсу, нами було розроблено і впроваджено на психолого-педагогічному факультеті ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка спецкурс «Методика самостійної роботи», який пізніше став одним зі складових модулів курсу «Вступ до спеціальності» (табл. 24). Запровадження цього модулю має на меті створення умов, які сприяють прискоренню адаптаційного процесу першокурсників. Це, у свою чергу, потребує розвитку в студентів правильних уявлень про форми і методи навчання у ВНЗ, розуміння ними шляхів досягнення успіху в навчанні; постійної активізації у

студентів значущих мотивів навчання і зміцнення професійної спрямованості їх особистості; усвідомлення ними важливості високої активності в оволодінні знаннями, навичками та проявів здібностей відповідно до вимог «парадигми учіння».

Таблиця 24

Зміст модуля «Методика самостійної роботи студентів»

Тема	Зміст
1	Самостійна робота як основний засіб сучасної освіти. Професійні компетенції.
2	Психологічні особливості та методичне підґрунтя самостійної роботи студентів.
3	Тренінг адаптивної мобільності.
4	Розвиток пізнавальних процесів як фактор успішного навчання.
5	Бібліографічна грамотність студентів. Використання інформаційних Інтернет-ресурсів.
6	Форми аудиторної навчальної роботи та самостійна підготовка до них.
7	Види завдань для аудиторної та позааудиторної самостійної роботи студентів.
8	Форми контролю самостійної роботи студентів та психологічна підготовка до них.
9	Діагностика особистісного адаптаційного потенціалу студента.
10	Самовиховання у процесі навчання і самоосвіти.

Дуже важливими для адаптації є поступовість, послідовність і диференційованість у нарощуванні інтелектуальних, емоційних та фізичних навантажень студентів першого курсу, а також створення для кожного з них ситуацій успіху в різних видах діяльності.

4.4. Місце довіри в стратегіях соціально-психологічної адаптації студентів

У понятті «довіра» прийнято відображати практику повсякденних стосунків між людьми. Зазначимо, що в