

## ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

**Ашимов Р. Р.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Вступ до вищого навчального закладу – значна подія в житті молодшої людини. Адже це – її перший самостійний крок і початок відповідального етапу життя. Успішність та ефективність навчання у вищому навчальному закладі залежить від багатьох чинників, коло яких складають як інтра, так і інтерпсихологічні процеси та явища.

У психолого-педагогічній літературі проблема адаптації вивчалась на різних рівнях – від розкриття змісту поняття (Г. Балл, Н. Жигайло [1]), до виявлення особливостей її прояву в різних видах діяльності (В. Рождественський, Я. Стреляу, М. Тесленко, В. Суворова, Н. Савельєва [4]) та чинників, які детермінують цей процес в тих чи інших умовах (О. Мороз, С. Кузікова [3], Т. Надвинична [2], М. Раттер, С. Яланська).

Разом із тим, в сучасному науковому доробку відсутні актуальні дослідження проблеми етапів та закономірностей становлення адаптації студентів-психологів до умов вишу, не зважаючи на декларований багатьма дослідниками зв'язок цих явищ.

Мета тез полягає у тому, щоб дослідити особливості адаптації студентів-психологів до умов навчання у виші.

З метою вивчення особливостей адаптації студентів-психологів до умов навчання у виші нами розроблено і апробовано комплексну програму «Мандала – шлях до роботи з ресурсами ужитті». Експериментальне дослідження адаптованості студентів-психологів до умов навчання передбачало первинну діагностику особливостей їх адаптації, проходження циклу арт-терапевтичних занять та повторну діагностику для оцінки ефективності застосованих арт-терапевтичних впливів. У дослідженні взяли участь 60 студентів, які навчаються за освітньою програмою «Кризова психологія» бакалаврського рівня вищої освіти денної і заочної форми навчання факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Дана публікація містить опис отриманих результатів за методикою «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Маклакова і С. Чермяніна».

Результати дослідження показали, що серед студентів-психологів до початку проходження арт-терапевтичної програми більш виражений показник дезадаптації, який становить 65%. На самому початку навчання студенти відчували явно виражені та тривалі труднощі у пристосуванні до усіх сфер життя у середовищі освітнього закладу –

стосунках із викладачами та студентами, представниками адміністрації факультету, пристосуванні до режиму функціонування освітнього закладу. Неспроможність таких студентів пристосуватися до умов перебування у закладі освіти узагальнювалася у негативному ставленні до самих себе, негативному образі «Я».

При цьому, 35% студентів-психологів при першому до слідженні (до початку участі в арт-терапевтичній програмі) мали посередньо виражені проблеми в адаптації, були схильні відчувати деякі проблеми у стосунках з оточуючими; їх перебування у закладі освіти лише в окремих випадках викликало внутрішню напругу та тривогу.

Загалом, студенти-психологи при першому дослідженні продемонстрували труднощі в адаптації до умов закладу освіти з огляду на те, що тільки починають навчання, пристосовуються до режиму функціонування закладу освіти та системи комунікацій в університеті.

Високий показник адаптації був характерний лише для 15% студентів-психологів на початку навчання. Вони, хоча тільки починали своє професійне навчання, проте вже були спроможні успішно адаптуватися до умов освітнього закладу, успішно контактували з іншими людьми, імовірно, маючи виражені особистісні адаптивні характеристики.

Дослідження показало, що студентам-психологам до проходження програми та по її завершенні властиві відмінні показники адаптації ( $\chi^2 = 11,325$ ,  $p \leq 0,01$ ). Зокрема, більшість досліджуваних після проходження арт-терапевтичної програми (71%) характеризується високим рівнем адаптації. Вони добре почувають себе в умовах навчального закладу, спираючись на свій досвід та здійснене пристосовування до умов і вимог активності у закладі освіти. Отримавши важливий досвід нормалізації психоемоційної сфери та побудувавши більш ефективно свої стосунки з оточуючими внаслідок проходження арт-терапевтичної програми, вони краще почувають себе в умовах освітнього закладу, налаштовані на успішну її реалізацію.

Лише 15% такої групи досліджуваних мають проблеми в адаптації, їм складно пристосуватися до умов перебування в навчальному закладі не зважаючи на наявність досвіду проживання травматизації та спеціальний супровід розвитку навичок комунікації. Імовірно, такі студенти або мають негативні ситуації стосунків з оточуючими, що і зумовили зниження адаптації, або ж займають не сприятливу позицію в системі академічних груп.

Дослідження засвідчило, що впровадження та апробація арт-терапевтичної програми «Мандала – шлях до роботи з ресурсами ужитті» сприяла покращенню показників адаптації студентів-психологів до навчання в умовах закладу вищої освіти. За результатами проходження арт-терапевтичної програми студенти продемонстрували вищі показники адаптованості, спроможності успішно функціонувати в межах освітнього закладу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2004. №4. С.107–112.
2. Надвичина Т.Л., Шаюк О.Я. Особливості розвитку професійно-особистісного потенціалу студентів-психологів під час навчання у ЗВО. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72). №6. С.58–62.
3. Радзівіл К., Кузікова С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*. 2024. №11. С.53–58.
4. Савельєва Н. М., Томіліна Т. В., Герман С. І., Кленовська С. В., Шнайдер С. А. Психологічна адаптація учасників освітнього процесу до умов війни. *«Bulletin of Dentistry» «Вісник стоматології»*. 2022. № 4 (121), Т. 46. С. 15–21.

## ПОДОЛАННЯ ОЗНАК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

**Бабенко А. Ю.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
annababenko2308@gmail.com*

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на життєвому шляху труднощі та перешкоди (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у людей емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень [9].

Дослідження феномена стресу безпосередньо пов'язане з вивченням проблеми емоцій, яка ще недостатньо розроблена у психологічній науці. Деякі аспекти емоційних проявів особистості, що так чи інакше пов'язані з виникненням стресів, досліджувалися у працях Н. Атаманчук, М. Гриньової, К. Ізарда, Л. Карамушки, М. Конової, С. Яланської та ін.

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярної є теорія стресу, запропонована Г. Сельє [14]. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу розуміється в такий спосіб. Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника або його уникнути. Це неспецифічне для організму порушення і є станом