

7. Чепелева Н. В. Идентичность личности в контексте психологической герменевтики / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика : зб. наук. праць. – К., 2006. – Т. 2. – Вип. 4. – С. 5–15.
8. Парходько Г. Ю. Соціокультурний образ сучасного українського героя : навч.-метод. посіб. / Г. Ю. Парходько. – Черкаси : ЧОІПОПП, 2009. – 144 с.
9. Жоделе Д. Социальные представления как элементы, опосредующие отношения к отклонению / Д. Жоделе // Психоанализ и науки о человеке. – М. : Прогресс-Культура, 1995. – С. 155–190.
10. Чепелева Н. В. Текст как средство знаково-смысловой репрезентации социокультурного мира / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика : зб. наук. праць. – К., 2007. – Т. 2. – Вип. 5. – С. 5–15.

© Парходько Г. Ю.

ПРАКТИЧНО ЗОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ В КОНТЕКСТІ НАВЧАННЯ У ВНЗ

В. В. Покладова, м. Київ

Висвітлено можливість формування у студента-першокурсника більш осмисленого уявлення про майбутню професійну діяльність уже під час навчання у ВНЗ. Показано, як важливо враховувати при цьому особливості професійної адаптації.

Ключові слова: адаптація, кросспредметний, полілог, рефлексія, тренінг, креатив.

Освещены возможности формирования у студента-первокурсника более осознанного представления о предстоящей профессиональной деятельности уже во время обучения в вузе. Показано, как важно учитывать при этом особенности профессиональной адаптации.

Ключевые слова: адаптация, кросспредметный, полилог, рефлексия, тренинг, креатив.

The article highlights the possibility of forming a first-year student more informed view of the upcoming professional activities during studying at university. It's important to consider the features of professional adaptation.

Key words: adaptation, cross-subject, polilog, reflection, training, creative.

Проблема. У контексті розвитку сучасного суспільства, що передбачає передусім оптимізацію соціалізаційних процесів і здатності особистості бути успішною в умовах невизначеності, проблема адаптації постає як одна з ключових у психологічній науці. Адаптація –

складне багатofакторне явище, що має свої власні механізми і закономірності, до вивчення яких долучаються представники багатьох галузей науки. Відповідно до своїх професійних інтересів вони акцентують увагу на певних видах адаптації: біологічній, психічній, психологічній, соціально-психологічній, соціальній, професійній тощо.

Зміна соціальної ситуації та провідної діяльності особистості визначає кардинальні зміни внутрішніх і зовнішніх умов її розвитку, вимагає адаптації до них. Для молодого людини вступ до вищого навчального закладу є саме такою ситуацією. Студенти-першокурсники стикаються з рядом проблем, серед яких: недостатня психологічна готовність до навчання в новій системі вимог; руйнування роками вироблених настановлень, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи або виробничих колективів; втрата роками закріплених взаємин з колективом та формування нових навичок, а також невміння здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності і поведінки. Вступивши до вищого навчального закладу, юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче призводить до ламання динамічного стереотипу, а відтак гострих емоційних переживань.

Нерідко соціально-психологічна дезадаптація спричинюється до втрати студентом-першокурсником позитивних настановлень й усталених відносин. У ряду негативних наслідків дезадаптації – переживання стану напруженості і фрустрації, зниження активності в навчанні, втрата інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі під час першої сесії, а часом навіть втрата віри у свої можливості, розчарування в життєвих планах. Усе це призводить до психічного перевантаження, яке, власне, і знижує адаптивні можливості, погіршуючи психічне здоров'я особистості.

Перший рік навчання у ВНЗ дуже важливий. Саме в цей час студент переживає багато емоційно-особистісних і когнітивних змін – нерідко їх кількість перевищує ту, яка припадає на весь подальший період навчання. Вони зумовлені ситуацією нових і незвичних для студента вимог.

Мета статті: розглянути можливості оптимізації адаптаційного процесу, формування у студентів-першокурсників осмисленого уявлення про майбутню професійну діяльність уже під час навчання у ВНЗ.

Проблему адаптації першокурсників до нових умов діяльності досліджували: М. О. Агаджанян, Д. А. Андреева, Е. Я. Бабенко, С. М. Бурьков, Л. І. Васеха, Є. В. Вітенберг, Б. А. Єфімов, Р. Г. Кузєєв, С. М. Мадорська, О. Г. Мороз, А. А. Налчаджян, Т. І. Попова, Н. А. Савотіна, Т. В. Снегірєва, Т. Г. Стефаненко, О. О. Сусоколов,

Л. Л. Шпак та ін. Взаємозв'язок проблеми адаптації і соціального становлення особистості відображено у працях Б. П. Ананьєва, М. І. Бобнева, В. Г. Бочарової, М. А. Галагузової, О. М. Леонтьєва, Р. А. Литвак, О. М. Новикова, А. В. Петровського, Л. С. Рубінштейна, Е. В. Таранова, В. О. Ядова та багатьох ін.

Сьогодні напрацьовано чималий обсяг діагностичних методик, які дають можливість констатувати психологічний стан студентів-першокурсників. Утім, залишається маловивченим питання оцінювання готовності до навчання, оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками. Важливим аспектом дослідження проблеми адаптації серед студентів є саме з'ясування можливостей оптимізації адаптаційного процесу. Додамо до цього ще й актуальну наразі проблему пристосування до навчання в рамках кредитно-модульної системи, а також складання моделі адаптації студента до майбутньої професійної діяльності.

У психології під терміном “адаптація” розуміють перебудову психіки індивіда під впливом об'єктивних чинників навколишнього середовища, а також здатність людини пристосовуватися до різних вимог середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту і конфлікту із середовищем [1]. Представники грузинської психологічної школи пов'язують поняття “адаптація” з поняттям “настановлення” як необхідною ланкою між впливами зовнішнього середовища і психічною діяльністю людини, маючи на увазі її готовність до певної активності, яка зумовлена потребою суб'єкта і відповідною об'єктивною ситуацією. Так, Ш. О. Надірашвілі (див. [2]) вважав настановлення механізмом адекватного і доцільного пристосування індивіда до середовища.

У межах соціологічного підходу адаптацію прийнято розглядати як момент взаємодії особистості і соціального середовища, а суб'єктивну сторону цього процесу – як засвоєння особистістю основних норм і цінностей суспільства. Представники цього підходу нерідко ототожнюють поняття “адаптація” і “соціалізація”, тому вирішального значення набуває питання відповідності форм поведінки, індивідуальних способів діяльності особистості основним правилам, вимогам і нормам виконання громадських функцій [3]. Відповідно до соціологічного підходу адаптація – це процес “опанування” особистістю нових соціальних ролей, причому сутність даного процесу полягає у змістовному, творчому пристосуванні індивіда до умов життєдіяльності.

Деякі автори розглядають адаптацію як умову виконання особистістю її основних функцій, вирішення складних творчих проблем. Г. О. Горошідзе (див. [там само]) рекомендує проводити професійний відбір творчих працівників за показниками їхньої адаптованості до професійних і соціально-психологічних параметрів соціального сере-

довища. А. Л. Журальов і Б. Ф. Ломов акцентують увагу на трудовій адаптації, тобто адаптації до умов конкретного підприємства, особливостей організації праці та дисципліни на ньому. С. Л. Ареф'єв і В. В. Синавський підкреслюють, що професійну адаптацію не можна розглядати поза соціально-психологічною адаптацією. М. І. Скубій характеризує адаптацію як процес, у ході якого якісно змінюються настановлення, інтереси, орієнтації, погляди і переконання людини, що проявляється в зміні її поведінки [4]. Отож активність “внутрішня” є передумовою активності “зовнішньої” – запорукою успішного виконання людиною тих чи інших соціальних функцій. С. Д. Артемов наголошує на тому, що тільки досягнувши певної міри свободи в даному середовищі, людина може активно і цілеспрямовано впливати на нього. І. Є. Булах зазначає, що адаптація – це процес виникнення, розвитку і збереження станів фізичного, духовного і соціального благополуччя людини, яке досягається завдяки змінам організму на вимогу навколишнього середовища і відповідає потребам життєдіяльності індивіда. О. Г. Солодухова пропонує тлумачити адаптацію як процес включення особистості в соціальне середовище під час будь-якої діяльності, інтеграцію із цим середовищем і самовизначення в ньому на основі її особистісних, психологічних характеристик.

Як бачимо з аналізу напрацювань, присвячених дослідженню процесу адаптації, у педагогіці та соціології досі не вироблено єдиного підходу до тлумачення сутності і структури цього поняття. Так, деякі автори (С. Д. Артемов, І. Є. Булах, Т. Н. Вершиніна, Н. В. Голубєва, І. Д. Калайков, В. І. Шуванов) розглядають адаптацію як процес, інші – як спосіб (І. Н. Нікітіна), чи як спосіб, процес, умову (Л. С. Булатова), чи як процес, ступінь, наслідок (С. І. Болтівець). А наприклад, Л. К. Гришанов і В. Д. Цуркан під адаптацією розуміють процес, метод, спосіб, що лежать в основі соціалізації, розвитку особистості і її виховання [5]. Отже, з теоретичного аналізу наукових джерел випливає, що існують різні погляди на сутність і природу адаптації, механізми її функціонування. Але, незважаючи на різноманітність існуючих наукових підходів, можемо узагальнити таким чином:

– адаптація – це цілісний, системний процес, змістом якого є взаємодія людини з природним і соціальним середовищем;

– особливості процесу адаптації визначаються психологічними властивостями людини, рівнем її особистісного розвитку, що пов'язано з особистісними механізмами регуляції діяльності та поведінки;

– критеріями адаптації можна вважати не лише виживання людини і посідання нею належного місця в соціальній структурі, а й загальний рівень її психологічного здоров'я, здатність розвиватися

відповідно до свого життєвого потенціалу, суб'єктивне почуття самоповаги та осмисленості життя.

Найбільш загальне тлумачення психологічної адаптації до нових, незвичних умов передбачає у нашому розумінні формування психологічних механізмів, завдяки яким індивід забезпечує свою безпеку й адекватну орієнтацію в новій ситуації. За умови успішної адаптації особистість дістає можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль [6].

Соціальну адаптацію студентів поділяють на:

– *професійну* адаптацію – пристосування до характеру, змісту, умов та організації навчального процесу, формування навичок самостійності в навчальній і науковій роботі, а також осмислення і набуття первинних навичок, пов'язаних з майбутньою професією;

– *соціально-психологічну* – пристосування особистості до групи, взаємовідносин у ній, формування власного стилю поведінки [7].

На соціально-психологічну адаптацію впливають різні фактори. Ефективність адаптації людини до соціально-психологічної атмосфери колективу значною мірою залежить від стану морального й психологічного клімату, спрямованості й різноманітності неформальних груп, взаємодії формальних і неформальних лідерів. Вплив кожного з елементів соціально-психологічної атмосфери колективу на адаптацію новачка варіює залежно від його особистісних рис [8].

Адаптація в більш специфічному розумінні, не зводиться тільки до прийняття соціальних норм; вона означає гнучкість і ефективність у разі зіткнення з новими і потенційно небезпечними умовами, а також здатність надавати подіям бажане для себе спрямування. Така адаптованість може спостерігатися незалежно від роду діяльності. Адаптивна поведінка виявляється у здатності людини приймати рішення, проявляти ініціативу і чітко уявляти своє майбутнє. Цей аспект розуміння соціально-психологічної адаптації особистості становить значний інтерес, оскільки в нього закладено зміст, ідею активності особистості. Особистість при цьому не відходить від проблемних ситуацій, а використовує їх для реалізації своїх цілей. Такі люди самі планують і реалізують своє майбутнє [9].

Особливо значний внесок у розвиток *загальної теорії соціально-психологічної адаптації* зробили Л. С. Виготський, О. Ф. Лазурський, В. І. Лебедев, А. А. Налчаджян, Ж. Піаже, А. В. Петровський, Л. А. Петровська, Н. І. Сарквеладзе. Суть цієї теорії можна звести до кількох основних положень. Отже, соціально-психологічна адаптація являє собою:

1) процес і результат активного пристосування індивіда до видозміненого середовища за допомогою найрізноманітніших інтеріоризованих соціальних засобів (дій, учинків, діяльності);

2) компонент дієвого ставлення індивіда до світу, завдяки якому він стає здатним опанувати відносно стабільні умови й обставини свого буття;

3) складову осмислення і розв'язання типових, переважно репродуктивних завдань і проблем за допомогою соціально прийнятних чи ситуативно можливих способів поведінки індивіда, що конкретно виявляється в наявності таких психологічних феноменів, як оцінювання, розуміння і прийняття ним і самого себе і навколишнього середовища, їхньої будови, вимог, завдань тощо [8].

Досліджуючи проблему адаптації, важливо з'ясувати її визначальні умови і чинники. Часом останні виступають як синоніми. Зокрема, О. Г. Солодухова вважає, що чинник – це сукупність передумов та умов, які зумовлюють процес адаптації. Однак існують підходи, де поняття “чинники”, “умови” і “причини” не тотожні. Умову визначають як:

- сукупність об'єктів (предметів, процесів, відносин тощо), необхідних для виникнення, існування чи зміни даного об'єкта;
- те, від чого залежить щось інше (зумовлене), що робить можливим власне предмет, стан, процес;
- стійкий детермінований зв'язок двох і більше явищ, за якого будь-яка зміна середовища неодмінно призводить до зміни самих явищ.

В. С. Штифурак виділяє кілька типів соціально-психологічної адаптації [10].

Нормальна адаптація. Нормальним можна назвати такий адаптивний процес, який веде до стійкої адаптованості в типових проблемних ситуаціях без патологічних змін структури особистості і водночас без порушень норм тієї соціальної групи, з якою пов'язана її активність. Нормальна адаптація може бути захисною або незахисною.

Нормальна захисна адаптація – це ті дії особистості, в основі яких лежать захисні механізми (агресія, раціоналізація, проєкція, регресія, формування зворотної реакції тощо), за умови, що ці механізми не стали патологічними. **Незахисні адаптивні процеси** пов'язані з нефрустраційними проблемами ситуаціями, які вимагають від особистості прийняття раціональних рішень. Ці процеси здійснюються за допомогою незахисних адаптивних комплексів без участі згаданих вище захисних механізмів. Адаптованість в умовах проблемних нефрустраційних ситуацій досягається за участю пізнавальних процесів особистості, процесів цілеутворення і групових соціально-психологічних механізмів. Завдання вирішуються за допомогою різних форм соціального відходу (наприклад, конформної поведінки, але без

залучення захисних механізмів), процесу спілкування та обміну інформацією, інтелектуалізації індивідуального життєвого досвіду тощо.

Виокремлюють ще *змішаний*, або *середній*, тип соціально-психічної адаптації особистості. Змішаний захисно-незахисний тип реалізується в проблемних ситуаціях, коли особистість частково фрустрована, але водночас бачить перед собою конструктивні завдання з очікуванням соціальних ролей. Тут ефективно використовуються пізнавальні здібності і соціальний досвід. Індивід при цьому може виявляти захисну агресивність як нахил до самовиправдання (способом раціоналізації), звинувачення інших (використовуючи механізми проекції і атрибуції).

Отже, у випадку *захисної адаптації* це “відверто” захисний комплекс; *незахисна адаптація* – це комплекс незахисних механізмів, і в третьому випадку – це *змішані (захисно-незахисні)* комплекси

Патологічна адаптація – це соціально-психологічний процес (активність особистості в соціальних ситуаціях), перебіг якого повністю або частково пов’язаний з патологічними механізмами й формами поведінки і який призводить до утворення патологічних комплексів характеру, які лежать в основі невротичних і психопатичних синдромів [10]. У процесі патологічної адаптації активуються захисні механізми, які виводять поведінку особистості за межі нормальної.

Як ми вже зазначали вище, процес адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ надзвичайно складний і багатогранний. Здобувши статус самостійних, дорослих людей, вони залишаються, проте, у своїй переважній більшості за віком, психологією, розвитком, світоглядом і життєвим досвідом близькими до учнів старших класів середньої школи. Перехід учорашніх школярів від класно-урочної системи навчання до переважно самостійних занять нерідко відбувається досить складно, а то й певною мірою болісно. Нездатність студентів-першокурсників швидко і самостійно перебудувати способи навчально-пізнавальної діяльності відповідно до нових умов навчання викликає у них почуття розгубленості, незадоволення, що часто погіршує їхнє ставлення до навчання в цілому. Як зазначає А. М. Колосова, у деяких студентів першого курсу процес адаптації до нових умов та вимог й розроблення оптимальних моделей успішної навчальної діяльності у ВНЗ протікає уповільнено й болісно і, отже, виникають умови для згасання звички відповідального ставлення до навчання, що виробилася в школі (див. [11]). Крім того, труднощі пристосування до нових форм навчання значною мірою знижують розумову працездатність студентів. Психологічна невідповідність до вузівських форм навчання, на думку В. П. Кіндратової, часто веде до поступового накопичення розумової, психологічної втоми, що негати-

вно відбивається на загальному самопочутті студента, ослаблює його увагу, пам'ять, мислення, волю, без оптимального стану яких неможлива успішна навчальна діяльність [12].

Труднощі, які переживають першокурсники у зв'язку з переходом до нових форм і методів навчальної роботи, цілком закономірні. Їх наукове пояснення ґрунтується на фізіологічному вченні про вищу нервову діяльність і зокрема на ідеях про *динамічний стереотип*. Стиль навчальної роботи, що склався в учнів за роки навчання в середній школі, можна розглядати як певний динамічний стереотип. Будучи усталеним, він має дуже важливе значення для успішності навчальної діяльності. Так, автоматизація здобутих навчальних умінь і навичок сприяє якнайкращому пристосуванню організму до виконуваної роботи, значно полегшує її та збільшує її продуктивність [13]. Зрозуміло, що сформувати необхідну систему вмінь та навичок набагато легше, ніж перебудувати ту, що вже склалася. Тому перехід до нового, динамічного стереотипу вимагає, як підкреслював І. П. Павлов, великої нервової праці. При цьому проявляється відоме в психології явище інтерференції, коли раніше засвоєні вміння та навички перешкоджають успішному здійсненню подальшої діяльності і потребують певної перебудови (див. [14]).

Часто студенти-першокурсники намагаються не так зрозуміти матеріал, як запам'ятати його. Оволодіння навичками навчання і перше знайомство з професією – найважливіші чинники в процесі адаптації. Як правило, студент, обираючи професію, сподівається, що з часом зможе застосувати, реалізувати набуті знання, здібності, що вона відповідатиме його інтересам, психологічним особливостям. Правильно обрана професія – неодмінна умова успішної адаптації студентів молодших курсів. Адже якщо вибір професії невдалий, тобто не відповідає ні здібностям, ні амбіціям особистості, то про оптимальну адаптацію не може бути й мови [15]. Тому серед головних завдань ВНЗ – надання допомоги першокурсникам у професійній адаптації.

Професійна адаптація в умовах ВНЗ полягає у формуванні в студентів інтересу до обраної професії, прагнення досконало оволодіти нею. Така адаптація передбачає засвоєння повного обсягу знань, умінь і навичок, належних за професією, методикою і логікою науки. Одним із найважливіших аспектів професійної адаптації є мотиваційно-особистісний, пов'язаний із формуванням позитивних навчальних мотивів та особистісних якостей майбутнього спеціаліста [16].

Мотиви визначають і характер *соціально-психологічної адаптації* – місце спілкування в діяльності студента, особливості переживань студента, пов'язаних з його соціальним статусом, і т. ін. [17].

Для розвитку особистості майбутнього спеціаліста особливе значення має формування позитивних мотивів і діяльних цілей, оскільки мотиви та цілі є найважливішими детермінантами діяльності людини. Виокремимо два головних *критерії соціально-психологічної адаптації*: перший – успішність, почуття задоволеності результатами навчальної роботи, другий – так званий соціальний успіх, що полягає як в освоєнні нових умов життя, так і в завоюванні авторитету в студентському колективі і серед викладачів ВНЗ [18]. Прагнення до самоствердження у новоствореній групі студентів може призвести до боротьби між її членами за лідерство. У такому випадку психологічно скрутно доводиться тому першокурсникові, який зник бути лідером у школі, а в студентському колективі не виграв цієї боротьби. Він може почуватися відторгнутим, обмеженим у життєдіяльності колективу. Причиною постання такої проблеми є те, що юнак чи дівчина не може одразу здобути в групі той статус, який він(вона) мав(-ла) у шкільному класі, або його(її) прагнення посісти бажаний статус не збігається з бажанням групи.

Іншим елементом психології колективу, що впливає на адаптацію першокурсника в ньому, є *громадська думка*. Вона впливає на особистість, групу в цілому, на формування її звичаїв, традицій, інтересів, норм. Громадська думка виявляється у формі оцінки, бажань, засудження чи схвалення, вимоги тощо. Дуже важливо, щоб академічна група була щодо кожного її члена референтною, тобто справляла істотний вплив на формування його переконань, особистісних настановлень, ставлення до інших, до навчання тощо. Для цього необхідно, щоб група формувалася як згуртований, об'єднаний спільними цілями, злагоджено діючий колектив, думкою якого дорожив би кожний його член [11].

На ефективність адаптації першокурсника до нових умов навчання впливає також і *колективний настрій*, тобто спільне переживання, тривалий емоційний стан, від яких залежать прояви особистості, якості загальної і індивідуальної роботи [5]. У колективних настроях на перший план виступає емоційна реакція на події, що відбуваються навколо. Тому якщо в студентській групі переважають позитивні, доброзичливі настрої, то й адаптація студента в ній відбуватиметься більш швидко та ефективно.

Отже, соціально-психологічна адаптація являє собою оволодіння новою роллю під час входження індивіда в іншу, відмінну від попередньої соціальну ситуацію, тобто йдеться про конкретний процес соціалізації. Психологічний аспект адаптації першокурсників виявляється в руйнації вироблених роками настановлень, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи чи виробничих коле-

ктивів, у втраті усталених упродовж років взаємин з колективом. Вступивши до вищого навчального закладу, юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче веде до зміни динамічного стереотипу і пов'язаних з ними емоційних переживань [19].

Соціально-психологічну адаптацію особистості в групі чи колективі забезпечує функціонування системи механізмів: рефлексії, емпатії, соціального зворотного зв'язку тощо. Соціальна адаптація – процес і результат активного пристосування індивіда до групи, умов соціального середовища, суспільних умов життя, що змінюються чи вже змінилися. Показниками успішної соціальної адаптації слід вважати високий соціальний статус індивіда в певному середовищі, психологічне задоволення індивіда цим середовищем і його найбільш важливими елементами, зокрема задоволення роботою, її організацією, умовами, змістом тощо. Показниками низької соціальної адаптації є прагнення суб'єкта поміняти соціальне середовище, відхилення в поведінці [20].

Більшість дослідників стверджують, що адаптацію можна розглядати і як складову соціалізації, і як її механізм. *Соціалізація* постає як єдність адаптації і активності особистості: засвоєння норм і цінностей соціального середовища відбувається у взаємозалежності і взаємозв'язку з активністю індивіда.

Адаптацію до умов навчання у вищому навчальному закладі проходять у тій чи іншій формі всі першокурсники. Проте цей процес не відбувається автоматично, він потребує певної програми та організації супроводу. Проведення *рефлексивно-творчого тренінгу професійного самовизначення* для першокурсників на початку навчального року є одним з компонентів програми соціально-психологічного супроводу процесу адаптації до навчання у ВНЗ. Такий тренінг професійно зорієнтований, його мета – допомогти студентам досягнути ідеального образу професіонала в обраній спеціальності, скласти про нього уявлення та визначити можливі способи досягнення професіоналізму вже під час навчання в університеті. Отже, ідеться про усвідомлення мотивації вибору майбутньої професії. Тренінг допомагає також побудувати студентську групу на основі командних підходів, сприяє адаптації першокурсників до системи навчання у ВНЗ (перша апробація стислої і більш розширеної програми такого тренінгу проходила протягом чотирьох років у Київському міському педагогічному університеті імені Б. Д. Грінченка і в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка в рамках реалізації навчальних планів підготовки спеціалістів різних спеціальностей денної та заочної форм навчання).

Рефлексивно-творчий тренінг є однією із форм інтенсивної психологічної роботи, яка базується на теорії рефлексивної психології (І. М. Семенов, С. Ю. Степанов, М. І. Найдьонов, Л. А. Найдьонова, Г. Ф. Похмелкіна) [21–24]. Він дає змогу сформувати середовище з параметрами проблемності, прийняття і безоцінковості, у якому в учасників розвиваються вміння і навички до вирішення проблемних і проблематизації стандартних завдань та ситуацій [23; 24]. Робота в режимі полілогу розвиває готовність ставити під сумнів цінність минулого досвіду, формує здатність бачити багатofункціональність речей, уміння поєднувати протилежні ідеї з різних сфер досвіду і використовувати набуті асоціації для вирішення проблеми [4]. Завдяки тренінгу студенти стають більш упевненими у своїх рішеннях і вчинках, набувають уміння створювати креативне середовище для себе та інших людей. Тренінг також сприяє скороченню адаптаційного періоду при входженні першокурсників у нову групу і нове середовище.

Отже, проведення рефлексивно-творчого тренінгу професійного самовизначення дає змогу вирішити низку завдань, серед яких:

1) формування базової (стартової) компетентності в обраній професії, що охоплює як певні знання про професію, так і рефлексію власних настановлень, системи цінностей, очікувань, пов'язаних із самореалізацією в цій професії. За нашими спостереженнями, у більшості учасників інтерес до обраної професії, мотивація до її опанування помітно посилилися;

2) розвиток у студентів критичного мислення, здатності брати під сумнів відомі істини, формування в них орієнтації на власний вибір, на самих себе. Першокурсники стверджували, що завдяки тренінгу вони стали більш упевненими в собі; констатували появу у себе здатності слухати й чути інших, відстоювати власну думку;

3) можливість інтенсивного і досить глибокого знайомства студентів-першокурсників між собою, що особливо важливо саме на початку навчального року в новостворених академічних групах; швидке і просоціальне спрямування взаємодії студентського колективу як цілісного соціально-психологічного утворення; свідомий вибір лідера групи-команди та пошук кожним своєї ролі в команді одногрупників. Додатково тренінг закладає основи формування корпоративного духу серед студентів-першокурсників, прищеплює їм домінуючу в університеті систему цінностей;

4) швидке налагодження повноцінних контактів між куратором і академічною групою, формування в групі атмосфери взаєморозуміння і довіри. Цьому сприяє те, що разом з тренером-психологом у стартовому тренінгу працює куратор академічної групи (як помічник тренера).

Висновки. Отже, адаптація – складне багатofакторне явище, що має власні механізми і закономірності, які є предметом вивчення багатьох галузей науки. З позицій фізіології адаптація (присотування) – це динамічний процес, завдяки якому в організмі підтримується сталість внутрішнього середовища в мінливому зовнішньому світі, що є неодмінною умовою функціонування живого організму. На сьогоднішній день існує чимало підходів щодо визначення сутності адаптації. Одні автори розглядають адаптацію як процес, інші – як спосіб, треті – як умову, процес, ступінь, наслідок, що зумовлюють соціалізацію, розвиток особистості і її виховання. Більшість дослідників згодні з тим, що адаптацію можна розглядати і як складову соціалізації, і як її механізм. *Соціалізація* постає як єдність адаптації і активності особистості: засвоєння норм і цінностей соціального середовища відбувається у взаємозалежності і взаємозв'язку з активністю індивіда.

Соціально-психологічна адаптація – активне входження першокурсника в специфічне молодіжне середовище, засвоєння ним ролі студента, пристосування і звикання до нових умов життя, набуття життєвого досвіду, самостійності, певної соціальної зрілості, розвиток ініціативи. Вивчення впливу різних чинників на соціально-психологічну адаптацію показало, що ефективність адаптації людини в соціально-психологічній сфері колективу значною мірою визначається станом морального і психологічного клімату, спрямованістю і розмаїтістю неформальних груп, ступенем взаємодії формальних і неформальних лідерів. Характер впливу кожного з елементів соціально-психологічної сфери колективу на адаптацію новачка варіює залежно від особистих якостей індивіда.

Професійна адаптація в широкому розумінні являє собою процес пристосування індивідуально-особистісних рис людини до життя і діяльності в певних умовах, що веде (залежно від ступеня активності особистості) до перетворення цього середовища чи до залежності від нього. Професійну адаптацію можна розглядати також як зміни на рівні психічної регуляції, що супроводжують процес активного пристосування індивіда до нових умов життєдіяльності. У цілому адаптація до навчання у ВНЗ поєднує риси професійної адаптації до майбутньої спеціальності, адаптації до змін у навчальній діяльності та адаптації до нового соціального середовища.

Психологічна робота з першокурсником, на наше переконання, має охоплювати: ознайомлення його із ситуацією і типовими проблемами навчання у ВНЗ; мотиваційний компонент; формування чутливості до змін у навколишньому середовищі і разом з тим позитивного мислення, щоб конструктивно сприймати ці зміни. Процес адаптації повинен бути належним чином скерованим, усвідомленим і поступовим. А це можливо лише за наявності програми адаптації та фахівців відповідної спеціаліза-

ції, які забезпечували б психологічний супровід такої програми, її успішне впровадження в освітнє середовище вищої школи.

Література

1. Психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровського, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1990. – 398 с.
2. Мороз О. Г. Психологія і психологія вищої школи : навч. посіб. / О. Г. Мороз, О. С. Падалка, В. І. Юрченко. – К., 2000. – 364 с.
3. Елисеєв О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеєв. – СПб. : Питер, 2004. – 509 с.
4. Скубий М. И. Социальные проблемы адаптации сельских учителей : дис. ... канд. филос. наук. / М. И. Скубий. – Новосибирск, 1975. – 198 с.
5. Зиновьев С. И. Учебный процесс в советской высшей школе / С. И. Зиновьев. – М. : Высш. шк., 1975. – 314 с.
6. Покладова В. В. Актуальні проблеми практичної підготовки соціальних педагогів у системі вищої освіти / В. В. Покладова // Національна освіта: провідні тенденції та перспективи (до 140-річчя від дня народження Б. Д. Грінченка) : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 2004. – С. 159–161.
7. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / А. І. Кузьмінський. – К. : Знання, 2005. – 486 с.
8. Некоторые аспекты адаптации юношей и девушек в новой социальной группе : метод. рек. / В. В. Покладова, Л. Д. Шмаргунова. – Луганск : ЛОЦССМ, 1998. – 32 с.
9. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 254 с.
10. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти : навч. посіб. / Г. П. Левківська, В. С. Сорочинська, В. С. Штифурак. – К. : Наук.-метод. центр, 2001. – 128 с.
11. Бондаренко С. М. Проблема формирования познавательного интереса при классно-групповом и программированном обучении: по материалам психолого-педагогической литературы / С. М. Бондаренко // Вопросы алгоритмизации и программирования обучения. – М., 1973. – Вып. 2.
12. Гришанов Л. К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов / Л. К. Гришанов, В. Д. Цуркан // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе : сб. научн. трудов. – Кишинев, 1990. – С. 3–17.
13. Бибрих Р. Р. Мотивационные аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Р. Р. Бибрих // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе : сб. научн. трудов. – Кишинев, 1990. – С. 17–27.
14. Захарова Л. Н. Личностные особенности, стили поведения и типы профессиональной самоидентификации студентов педагогического вуза // Вопросы психологии. – 1991. – № 2. – С. 60–66.
15. Гнатко М. М. Структура обдарованості та засадничі принципи роботи з обдарованими дітьми / М. М. Гнатко // Обдарована дитина. – 1998. – № 3-4. – С. 2–6.

16. Вузовское обучение: проблемы активизации / Б. В. Бокуть, С. И. Сокорева, Л. А. Шеметков, И. Ф. Харламов ; под ред. Б. В. Бокутя, И. Ф. Харламова. – Минск : Университетское, 1989. – 108 с.
17. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / под ред. Д. В. Колесова. – М. : Педагогика, 1987. – 152 с.
18. *Корнієнко О. В.* Підтримання психоматичного здоров'я практично здорових людей : навч. посіб. / О. В. Корнієнко. – К. : Вид. центр “Київ. ун-т”, 2000. – 126 с.
19. *Франс А.* Психосоматичная медицина: принципы лечения / Александр Франс. – М. : ИОИ, 2006. – 346 с.
20. *Постовалова Г. И.* О факторах, определяющих адаптационную способность человека / Г. И. Постовалова // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. – Ереван, 1973. – С. 18–19.
21. *Семенов И. Н.* Рефлексивная психология творческого мышления / И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов. – Запорожье : Изд-во Запорож. гос. ун-та, 1992. – 224 с.
22. *Семенов И. Н.* Карл Роджерс в интерьере рефлексивной психологии и современного человекознания (воспоминания о встречах с Карлом Роджерсом о зарождении психотерапевтической игрорефлексии) / И. Н. Семенов // Феноменология искренности : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Винница, 2000. – С. 113–127.
23. *Семенов И. Н.* Психология рефлексии: проблемы и исследования / И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 31–40.
24. *Семенов И. Н.* Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии / И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов // Исследование проблем психологии творчества. – М., 1983. – С. 154–181.

© **Покладова В. В.**

ЧАСОВА ПЕРСПЕКТИВА СТУДЕНТІВ І ЇХНЄ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

О. М. Сеник, м. Львів

Досліджено часову перспективу студентів у контексті їхнього психологічного благополуччя. Виявлено, що високі показники психологічного благополуччя пов'язані з послабленням негативної часової перспективи, а також з посиленням спрямованості студентів на позитивне минуле і майбутнє. Виражена часова орієнтація на гедоністичне теперішнє не сприяє розвитку психологічного благополуччя у студентів.