

in different countries, have defined and characterized age stages according to specific criteria, or from the perspective of individual mental functions. The author determined that, despite the different approaches to building age periods, were observed similar stages in the development of adult during life: early, middle and late adulthood. These stages are characterized by different possibilities for the development of key competencies of adults: early adulthood – the ability to organize and plan their own activities, make independent decisions, the capacity for the generation of new ideas, initiative, ability to work in teams, to acquire key basic knowledge, master the business communication, find and analyze information from different sources; Average maturity – autonomy in decision-making, self-actualization, development of research skills, the capacity for criticism and self-criticism; late adulthood – the ability to analysis and synthesis; development of communicative competences and maintaining health.

**Key words:** age crisis, maturity, personality, periodization of mental development, the development of key competencies.

УДК 159 922.76-044.332

В.А. РИБАК

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

*З урахуванням сучасних наукових досліджень. Розглянуто проблеми пов'язані з процесами адаптації студентів першого курсу з особливими потребами в умовах вищого навчального закладу. Проаналізовано базові фактори процесів адаптації. Акцентовано увагу на теоретичних аспектах проблеми. Визначено можливі практичні заходи з адаптації першокурсників.*

**Ключові слова:** адаптація, особистість, соціально-психологічна адаптація, дезадаптація, інтелект, емоційний комфорт.

**Постановка наукової проблеми.** Адаптація – це процес інтеграції індивіда в суспільство, процес активного пристосування індивіда до умов середовища, а також результат цього процесу. Співвідношення цих компонентів, що визначає характер поведінки, залежить від цілей й орієнтації ціннісних індивіда й від можливостей їхнього досягнення в середовищі соціальної. У результаті досягається формування самосвідомості й поведінки рольового, здатності самоконтролю й самообслуговування, здатності адекватних зв'язків з навколишніми. Хоча соціальна адаптація йде безупинно, це поняття звичайно зв'язується з періодами кардинальних змін діяльності індивіда і його оточень.

Період навчання у вищому навчальному закладі для сучасної молоді людини один з найважливіших, оскільки саме у цей час відбувається її особистісне зростання та становлення, і він характеризується одночасним перебігом цілого ряду специфічних процесів, обумовлених особливостями діяльності, соціального оточення. На цьому етапі суттєвим є ставлення до обраної спеціальності та професійна спрямованість, особистісне самовизначення, яке включає в себе формування системи особистісних цінностей і ціннісних орієнтацій, адаптацію до умов навчання і соціального середовища, засвоєння соціальних норм, цінностей та ін.

**Аналіз останніх досліджень.** К. Левін, дослідження якого ґрунтувалися на розумінні поведінки як функції особистості й ситуації, на підставі аналізу індивідуальних особливостей стратегій адаптації до зміни ситуації, визнав важливість соціального контексту як потужного стимулятора або засобу обмеження поведінки. Проведені В. Мішел у 60-х роках дослідження взаємозв'язків особистісних рис із певними поведінковими показниками виявили відсутність статистично значущих кореляцій і крос-ситуативну неузгодженість [4]. Для розуміння й прогнозування специфічних особливостей реакцій, стверджує В. Мішел, необхідно розглядати поведінку не крізь призму особистісних рис, а шляхом аналізу когнітивної компетентності, стратегій опрацювання інформації, цілей, суб'єктивних очікувань та поведінкових стратегій, сформованих у процесі соціального навчання. Принцип суб'єктивної інтерпретації (Ж. Піаже, Е. Аронсон, К. Левін, Л. Росс, Р. Нісбетт, Р. Лазарус, С. Гобфол) стверджує важливість індивідуального досвіду, когнітивних стратегій для інтерпретації значущості ситуації та необхідних зусиль і способів адаптації. Водночас, ефективність адаптації залежить від кількості можливих варіантів адаптивних стратегій, навичок їхнього застосування, креативності в процесі зіставлення доцільності тих чи інших поведінкових програм, гнучкості в разі потреби змін.

**Мета статті.** Адаптація студентів до навчальної діяльності включає в себе вплив як суб'єктивних (які залежать в основному від них самих), так і об'єктивних (здебільшого залежних від зовнішніх обставин) факторів, до яких можна віднести також зміст, організацію навчального процесу у ВНЗ. Особлива увага в цьому процесі надається студентам першокурсникам, оскільки звичне для них навчання в школі суттєво відрізняється від навчання у вищому навчальному закладі. Адже між діяльністю осіб, які навчаються в умовах ВНЗ і середньої школи, є суттєві якісні і кількісні відмінності. В умовах вищого навчального закладу значно вища інтенсивність розумової праці, більший обсяг знань, які необхідно засвоїти, різко виражена нерівномірність навантажень, які значно зростають у період сесії. Навчальний процес характеризується суттєвими змінами щодо кількості предметів, які вивчаються, появою профільюючих предметів, з якими студент пов'язує свою майбутню професійну діяльність. Студенту-першокурснику при вступі у ВНЗ доводиться пристосовуватися одночасно до нових вимог, які ставить перед ним вища школа, особливо до нових умов навчання (самостійне опрацювання матеріалу, відсутність підручників, які б повністю відповідали програмі, велика кількість

матеріалу, який необхідно опрацювати самостійно, більш вимогливе оцінювання знань, яке базується на різних підходах, взаєминах викладача та студента та ін.) та побуту (відсутність звичного соціального оточення, матеріальні труднощі, особливості проживання в гуртожитку та ін.). Для навчального процесу першокурсників характерні, особливо під час сесії, висока емоційна напруга та тривожність, що регламентується змістом їхньої діяльності. Період навчання у Вищому навчальному закладі є, можливо, найбільш важливим для людини, оскільки відбувається її особистісне зростання, дорослішання і характеризується одночасним протіканням ряду специфічних процесів, зумовлених як особливостями діяльності, так і соціального середовища

Процес адаптації першокурсників широко обговорюється в системі вищої освіти, і не випадково: від успішності цього процесу багато в чому залежить подальша професійна кар'єра і особистісний розвиток майбутнього спеціаліста. Адаптація передбачає активне пристосування індивіда до умов середовища як фізичного, так і соціального. Розрізняють декілька форм адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі:

- - формальна, яка торкається пізнавально-інформаційного пристосування до нового оточення, структури вищої школи, змісту навчання в ній, її традицій, своїх обов'язків.

- -соціально-психологічна (суспільна) адаптація відображає процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) групи студентів-першокурсників та інтеграцію цієї групи зі студентським оточенням в цілому. Основною функцією адаптації є прийняття індивідом норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії, які в ньому склалися, формальних і неформальних зв'язків, а також форм учбової діяльності.

Прийнято розрізняти активну і пасивну форми адаптації, а також дезадаптацію, які відображають певну особистісну позицію першокурсників стосовно навчання у вузі. Активна адаптація, перш за все, сприяє успішній соціалізації в цілому. Індивід не тільки приймає норми і цінності нового соціального середовища, але й будує свою діяльність, відносини з людьми на їх основі. Коло спілкування та інтересів у людини з активною адаптацією широке. Пасивна адаптація притаманна індивіду, який приймає норми і цінності, але за принципом «Я – як усі», і не прагне будь-що змінювати, навіть якщо це в його силах. Пасивна адаптація проявляється у наявності простих цілей і нескладних видів діяльності, проте коло спілкування і вирішуваних проблем ширше порівняно з рівнем дезадаптації. Дезадаптація характеризується недиференційованістю цілей і видів діяльності людини, звуженням кола її спілкування і вирішуваних проблем, і, що особливо важливо, – неприйняттям норм і цінностей нового соціального середовища, а в окремих випадках і протидією цим нормам і цінностям. Тут у більшій мірі виявляються особистісні характеристики та індивідуально-типологічні особливості.

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування до вимог середовища. З позицій системного підходу це явище треба розглядати як безперервний процес взаємозумовлювального впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища. Адаптація відбувається шляхом поєднання неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату. На формулювання бажаної мети та способів її досягнення впливають зовнішні та внутрішні соціальні регулятори. Зовнішніми соціальними регуляторами є норми поведінки, правила, вимоги та побажання й очікування щодо поведінки. Внутрішніми соціальними регуляторами є інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які разом визначають життєві соціальної адаптації. Психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації.

Процес соціальної адаптації є певною послідовністю психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, які виявляються в поведінці, спрямованій на розв'язання специфічного завдання [3]. Надзвичайно складним завданням є визначення критеріїв успішності соціальної адаптації, оскільки адаптованість виявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток. Невивченим є й механізм соціальної адаптації, оскільки загальний процес є складною системою інтегрально пов'язаних реципрокними зв'язками підсистем, будь-яка зміна в кожній з яких виявляється реакціями кожної зі складових, що може мати позитивний, негативний або нейтральний вплив на особливості й ефективність адаптації. Загальними критеріями успішності соціальної адаптації є суб'єктивне самооцінювання ступеня адаптації, позитивний емоційний стан, наявність можливостей для подальшого розвитку, позитивне ретроспективне оцінювання через певний час. Вивчення закономірностей соціальної адаптації спрямоване на пізнання взаємних реляцій людини й ситуації та можливих способів поліпшення індивідуальних можливостей успішної адаптації. Важливими особистісними чинниками соціальної адаптації є інтелект (особливо соціальний), егоїдентичність, самоефективність, самоактуалізація. Ці індивідуально-психологічні властивості визначають потенційну адаптивність людини як здатність незалежно від об'єктивної важкості ситуації та суб'єктивного оцінювання її значущості мобілізувати власні ресурси, адекватно моделювати оптимальні поведінкові стратегії і гнучко реагувати на можливі зміни ситуації. Адаптивність як індивідуальна властивість і характеристика є тією буферною зоною, що сприятиме успішності соціальної адаптації, самореалізації та саморозвитку.

Соціальну адаптацію забезпечує регуляція взаємин із зовнішнім світом; механізмом адаптації, регуляції та саморегуляції є індивідуальний досвід, який полягає в накопичених індивідом знаннях, уміннях і навичках,

можливостях інтерпретувати події минулого та сучасного і самого себе в контексті цих подій, взаємодії з навколишнім світом [5]. Опосередковує взаємодію людини і світу когнітивна репрезентація як суб'єктивне сприйняття, яке є пусковим елементом початку адаптації і триває як акцептор результату дії протягом цілого процесу адаптації. Суб'єктивне оцінювання здійснюється на підставі критеріїв особистісного інтерпретаційного комплексу як полімодальної сукупності суджень, самооцінок, оцінок, стереотипів, що сформувалися шляхом суб'єктивних узагальнень, та раціоналізації в умовах індивідуального розвитку. Оцінка ефективності та адекватності адаптації може ґрунтуватися на критеріях самооцінювання або експертного оцінювання; відповідність індивідуальної системи оцінювань соціально прийнятним критеріям не завжди відображає успішність адаптації. Критерії ефективності адаптації як результату пристосування до середовища можуть стосуватися різних сфер: 1) афективної – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, ступінь емоційного комфорту; 2) поведінкової – особливості копіюгу, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування; 3) когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому; 4) особистісної – самооцінювання результату адаптації, способу її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання; 5) соціально-психологічного контексту – відповідність ustalеним соціальним нормам, соціальним цілям.

Будь-яка адаптація є інтегративним виявом взаємодії значної кількості чинників, що одночасно існують в умовах системи, яка перебуває в ситуації нестійкої рівноваги. Крім того, розуміння адаптації як напруженої системи (К. Левін) потребує докладнішої уваги до окремих психологічних властивостей особистості, які впливають на соціальну адаптацію. Ці психологічні властивості є різною мірою стабільні, гнучкі чи ригідні, і саме ці властивості визначають конструктивність стратегій адаптації. Головною передумовою ефективною соціальною адаптації є психологічне здоров'я. Психологічне здоров'я – це психологічний стан, який відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу. До сфери психологічного здоров'я належать потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, відчуття когерентності, самоактуалізація, Я-концепція. Психологічне здоров'я визначає потенціал і ресурсність соціальної адаптації. Стрижневим елементом психологічного здоров'я є ідентичність, яка виявляється системою переконань щодо власної особи, світу та сенсу життя. Істотними особливостями, що якісно відрізняють соціально-психологічну адаптацію від біологічної, є такі: соціально-психологічна адаптація відбувається, переважно, по типу адаптації до постійно змінного середовища, що визначає необхідність зсуву акценту досліджень із стану адаптованості на властивість адаптивності особистості; процес соціально-психологічної адаптації не має чітких границь і розгортається протягом усєї лінії онтогенетичного розвитку людини; для соціально-психологічної адаптації характерна надзвичайна індивідуалізованість і унікальність способів адаптації; істотною особливістю соціально-психологічної адаптації є високий ступінь реалізації активної перетворюючої функції, як особистості, так і середовища, процес соціально-психологічної адаптації у більшій мірі є взаємодією рівноправних сторін, ніж пристосування особистості до середовища; основною метою соціально-психологічної адаптації є не пристосування, а самореалізація особистості; соціально-психологічна адаптація передбачає набагато більші можливості контролю і цілеспрямованої організації процесу з боку особистості [1].

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Соціально-психологічна адаптація студентів першокурсників з особливими потребами до навчально-виховного процесу – це їх інтеграція в навчальне середовище, під час якої продовжується формування навичок навчальної діяльності, відбувається прилучення до професії, надбання професійних знань, умінь і навичок, участь у громадському студентському житті, зміна умов існування у бажаному напрямі, пристосування до соціального середовища ВНЗ, прийняття його норм і цінностей, збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і умовами навчання з перспективою у майбутньому використовувати набуті навички. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є водночас інстинктом власне життя та набутими навичками.

#### Список використаних джерел

1. Асиркіна Г.П. Організаційно-педагогічна структура соціальної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищих закладах освіти / Г.П. Асиркіна // Проблеми освіти. – № 44. – 2006. – С. 55-59.
2. Даниш Л.В. Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі / Л.В. Даниш // <http://psych.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/referat-167/lang-1/referatpart-6/index.html>
3. Задорожна О.Є. Психологічні умови успішної адаптації першокурсника до навчання у вищому навчальному закладі / О.Є. Задорожна // <http://psych.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/id-106/index.html>
4. Іваненко І. Адаптація студентів-першокурсників / І. Іваненко // Психолог. – № 40. – 2008. – С. 25-27.
5. Каземіренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В.П. Каземіренко // Практична психологія та соціальна робота. – №6. – 2004. – С. 76-78.

#### References

1. Asyrkina G.P. Organizacijno-pedagogichna struktura social'noi' adaptacii' studentiv-pershokursnykiv do umov navchannja u vyshhyh zakladah osvity / G.P. Asyrkina // Problemy osvity. – № 44. – 2006. – S. 55-59.

2. Danysh L.V. Psychologichni aspekty adaptacii' pershokursnykiv do umov navchannja u vyshhomu navchal'nomu zakladi / L.V. Danysh // psyh.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/referat-167/lang-1/referatpart-6/index.html
3. Zadorozhna O.Je. Psychologichni umovy uspishnoi' adaptacii' pershokursnyka do navchannja u vyshhomu navchal'nomu zakladi / O.Je. Zadorozhna // http://psyh.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/id-106/index.html
4. Ivanenko I. Adaptacija studentiv-pershokursnykiv / I. Ivanenko // Psycholog. – № 40. – 2008. – S. 25-27.
5. Kazemirenko V.P. Programa doslidzhennja psyhosocial'nyh chynnykiv adaptacii' molodoi' ljudyny do navchannja u VNZ ta majbutn'oi' profesii' / V.P. Kazemirenko // Praktychna psychologija ta social'na robota. – №6. – 2004. – S. 76-78.

**Резюме.** В статье рассматриваются подходы к анализу особенностей процесса социально-психологической адаптации студентов с особыми потребностями первого курса. Проанализировано базовые факторы процесса адаптации.

**Ключевые слова:** адаптация, личность, социально-психологическая адаптация, интеллект, эмоциональный комфорт.

**Summary.** Problems related to adaptation processes of first year students with special needs in terms of higher education. Analyzed the basic factors of adaptation. The attention is focused on the theoretical aspects of the problem. Possible practical measures to adapt pershokursnykiv. A also identified factors and conditions sotsvalno psychological adaptation. Important personal factors of social adaptation is intelligence (especially social) ehoidentychnist, samoefektyvnist, self-actualization. These individual psychological properties determine potential human adaptability as the ability regardless of the objective gravity of the situation and the subjective evaluation of the importance of mobilizing their own resources to adequately simulate optimal behavioral strategies and respond flexibly to possible change. Adaptability as individual properties and characteristics are that buffer zone to facilitate successful social adaptation, self-realization and self-development. The main purpose of social and psychological adaptation are not accessories, and personal fulfillment; social and psychological adaptation provides much more control of the process and targeted by identity

**Key words:** adaptation, personality, social and psychological adaptation, exclusion, intelligence, emotional comfort.

УДК 159.923:613

В.Л. РОМАНЮК, Ю.І. ПИЛИПАКА

### РЕАКТИВНІСТЬ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*Здоров'я особистості як біо-психо-соціальний та морфо-функціональний феномен суттєво залежить від реактивності організму: біологічної (видової), групової (конституційної), індивідуальної (фізіологічної і патологічної), специфічної, неспецифічної реактивності. Стрес як загальний адаптаційний синдром (неспецифічна реактивність), а також особливості конституції (соматотипу), типу нервової системи і темпераменту вагомо впливають на складові психічного здоров'я та можуть сприяти афективним, психогенним (невротичним), психосоматичним розладам особистості у відповідних екологічних і соціальних умовах існування.*

**Ключові слова:** реактивність, особистість, психічне здоров'я, стрес, конституція (соматотип), тип нервової системи, темперамент, розлади психіки і поведінки.

**Постановка проблеми.** Здоров'я особистості як системний біо-психо-соціальний феномен має вікові і статеві особливості та суттєво залежить від його морфо-функціональних особливостей, у т.ч. конституції (соматотипу), типу нервової системи, темпераменту, активності симпатичного і парасимпатичного відділу автономної (вегетативної) нервової системи, ендокринної системи тощо. Особливої уваги заслуговують дослідження щодо морфо-функціональних зв'язків реактивності організму та психічного здоров'я особистості, що і було основною метою статті.

**Результати теоретичного дослідження.** Вітчизняні фахівці визначають психічне здоров'я як «стан душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності». Розкриваючи зміст поняття «психічне здоров'я», ВООЗ виокремлює сім його компонентів: 1) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»; 2) постійність та однаковість переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичне ставлення до себе та своєї діяльності; 4) адекватність психічних реакцій впливу середовища існування; 5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; 6) планування власної життєдіяльності та її реалізація; 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від життєвих обставин [6].

Реактивність організму – це його динамічна властивість певним чином реагувати на зміну умов середовища існування (природного і соціального). Реактивність організму тісно пов'язана з його резистентністю – стійкістю щодо дії патогенних чинників. В основі реактивності лежать процеси захисно-приспосувального характеру, які дають змогу організму протидіяти різним несприятливим впливам з метою