

*Каткова Тетяна Анатоліївна,*

*старший викладач*

*Мелітопольський державний педагогічний університет*

*імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь*

*Песоцька Катерина Геннадіївна,*

*студентка 4-го курсу*

*Мелітопольський державний педагогічний університет*

*імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь*

**До постановки проблеми.** Початок студентського життя – серйозне випробування для більшості студентської молоді. Їм необхідно прийняти нову соціальну роль студента, звикнути до нового колективу, до нових вимог і до повсякденних обов'язків, прилучитися до майбутньої професії. З погляду психологів через умови переходу вчорашнього школяра в студенти, зміни системи навчально-виховного процесу змінюються, насамперед, звичайні подання про зміст майбутньої провідної діяльності, про особливості нової соціальної ролі. Саме у студентів-першокурсників найчастіше спостерігається зниження працездатності, погіршення показників роботи, деформації особистості, так звані захворювання. Нездатність або невміння людини подолати стрес є основою для розладу психічного та фізіологічного здоров'я студентської молоді, нездатності адаптуватися у ВНЗ та продовжувати навчання у вищій школі. Проблематикою роботи виступає феномен дезадаптації, що є проявом переживання стресу студентами в період пристосування до умов вищої школи. Неблагополуччя у взаємовідносинах з ровесниками в колективі, переживання власного відторгнення від групи може бути причиною ускладнень у розвитку особистості. Стан психологічної ізоляції негативно впливає на формування особистості та ефективність її діяльності і навчання.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Проблема адаптації та стресу сама по собі не є новою у психологічній науці, та набуває все більшу популярність у закордонній та вітчизняній психології. Рядом дослідників виділяються такі симптоми психологічної дезадаптації, що в свою чергу, можуть виступати проявами адаптаційного стресу, який переживається першокурсниками в цей період: підвищення показника емоційного збудження, тривожності; зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю; почуття неповноцінності у стосунках із товаришами; зниження успішності, недостатня увага й зосередженість на уроках; скарги на погане самопочуття, сон; втрата зацікавленості у навчанні.

Внаслідок цих проявів розвиваються: непродуктивні форми реагування; симптоми порушення поведінки; емоційні розлади різного ступеню [1, с.58-59].

Соціально-психологічна дезадаптація проявляється в патологічній та непатологічній формах. Стосовно непатологічної дезадаптації, то Г.П. Левківська, В.Є. Сорочинська, В.С. Штифурок як приклад наводять відхилення в поведінці й переживаннях суб'єкта, пов'язані з недостатньою соціалізацією, соціально неприйнятними установками особистості, зміною умов існування, розривом важливих соціальних стосунків тощо [5, с.63].

За результатами досліджень ряду авторів найбільш типовими симптомами дезадаптаційної поведінки першокурсника виявилися: підвищена тривожність, дефіцит міжособистісних контактів, закритість, домінування інтелектуальної сфери над емоційною.

Ще однією важливою причиною дезадаптаційної поведінки студентів до умов навчання у вищому закладі освіти, а також виникненням стресових станів, за визначенням М.С. Яницького, є відмінності шкільного та студентського колективів. Група є одним із найбільш вирішальних мікросоціальних факторів формування особистості, а також одним із найбільш дієвих засобів виховання. Врахування цих особливостей сприятиме оптимізації процесу студентської адаптації. Саме особистісні взаємовідносини – один із найважливіших факторів емоційного клімату групи, «емоційного благополуччя» її членів. Кожен учень чи студент займає в колективі певне місце не лише в системі ділових відносин, але й в системі особистісних [2, с.73-74].

Отже, основні симптоми психологічної дезадаптації проявляються у підвищенні показника емоційного збудження, тривожності, нейротизму; зниженні комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості; появі почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, вчителями, батьками, а в поведінці в цілому – надмірна сором'язливість; зниженні успішності, недостатній увазі й зосередженості на уроках; скаргах на погане самопочуття, сон; втраті інтересу до навчання, школи. Внаслідок цих проявів розвиваються: адаптаційний стрес, непродуктивні форми реагування; симптоми порушення поведінки; емоційні розлади різного ступеня.

Таким чином, аналіз наукової літератури дає підстави констатувати, що, незважаючи на серйозні дослідження означеної проблеми, дотепер не з'ясовано багато концептуальних і емпіричних питань у цій сфері. Тому позначена проблематика вимагає подальшого детального вивчення.

**Мета роботи** складається у вивченні особливостей дезадаптації як прояву стресу в студентів-першокурсників у період їх навчання у ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу.** Діагностичне дослідження особливостей дезадаптації як прояву стресу в студентської молоді в процесі навчання у ВНЗ проводилося серед студентів першого курсу психологічних спеціальностей. В основу емпіричного дослідження покладене проведення блоку наступних методик: «Опитувальник адаптивності до стресу», «Опитувальник професійної дезадаптації» [3, с.180-198], «Визначення рівня схвильованості» та «Виявлення вміння вирішувати проблеми» [4, с.117-119].

У результаті обробки первинних даних у студентів-першокурсників були виділені 3 рівні адаптивності до стресу. Для 9 % респондентів характерним є високий рівень адаптивності до стресу як здатність особистості пристосовуватися до умов, що змінюють, середовища, співвідносити свою мету й результати, що досягаються в ході діяльності. У 58 % студентів виявлений середній рівень адаптивності, а у 33 % студентів – низький рівень по цьому показнику. У цих студентів чітко виявлена дезадаптивність до стресу як результат невдалих спроб реалізувати свою мету, або ж дисгармонія в сфері прийняття рішень, що є наслідком стресових ситуацій, які переживаються студентами в адаптаційний період.

Методика дала можливість одержати також результати щодо рівня адаптивності студентів по окремих шкалах, які у свою чергу виступають факторами, які впливають на стійкість студентів до впливу стресу.

Так у 43% студентів виявлені низькі показники по шкалі оптимістичності. Це вказує на те, що цим студентам властиво концентруватися на негативних аспектах стресу, що веде до використання ними пасивних стратегій подолання стресу. Разом з тим, для 57% респондентів характерними є високі показники по цій шкалі. У стресових ситуаціях ці студенти орієнтовані на дії й аналіз проблеми. Вони намагаються шукати соціальну підтримку й у своїх оцінках

стресової ситуації схильні підкреслювати позитивні аспекти, застосовуючи більше адаптивні способи боротьби зі стресом. Результати методики показали, що у 48% студентів виявлені високі показники соціальної підтримки, а у 52% студентів – низькі результати по цьому показнику. Це вказує на те, що студенти іноді не відчують підтримки, участі й зацікавленості з боку навколишніх, що проявляється в їх бурхливій емоційній реакції на фрустрацію й інші види стресових станів. Щодо показників адаптивного мислення, сну й сновидінь у 75% студентів виявлений низький рівень, а у 25% респондентів – високий рівень. Більшість студентів-першокурсників (72%) досить упевнено почувають себе в період адаптації до ВНЗ, разом з тим, 28% студентів не впевнені в собі й своїх можливостях щодо подолання адаптаційного стресу. У процесі адаптації до вищої школи тільки 25% студентів здатні контролювати свій психофізіологічний стан і управляти ім. Ці студенти більше стійкі до впливів стресу й стрес діє на них з меншою інтенсивністю. Разом з тим, 75% студентів мають певні труднощі в керуванні своїм психофізіологічним станом. Саме ця група студентів найбільш вразлива до впливу стресу. Для 74% із загальної кількості опитаних характерна досить висока здатність до соматичної регуляції, а 26% студентів мають певні проблеми в цій сфері. Ці студенти іноді не можуть побороти й попоратися з переживаннями й напругою, які зв'язані зі стресовими ситуаціями. Більшість першокурсників (77%) відчувають труднощі в самоорганізації свого часу, що пов'язане з відсутністю навичок самостійного життя, більшим обсягом навантаження й не вмінням чітко планувати свою діяльність. Разом із цим, 23% студентів не мають проблем у цьому плані.

Діагностика дозволила виділити показники рівня дезадаптації студентів-першокурсників. Було виявлено, що 24% загальної кількості опитаних студентів мають низький рівень дезадаптації, у 61% студентів виявлений помірний рівень дезадаптації. До цих груп відносяться студенти, які мають час від часу певні труднощі, які пов'язані зі зміною форм, методів навчання й оцінювання, які характерні для загальноосвітньої школи. У 12% першокурсників чітко виявлений виражений рівень дезадаптації. Цим студентам властива неможливість пристосування до характеру, змісту, умовам і організації навчального процесу, і можливості набуття навичок самостійності в навчальній роботі. Також робота показала, що 3% студентів мають високий рівень дезадаптації, що вимагає вживання невідкладних заходів. Для цих студентів адаптаційний процес породжує певний страх щодо навчання у вузі й згодом може перерости в кризову ситуацію.

Аналіз окремих ознак дав можливість визначити основні джерела дезадаптації студентів. Було виявлено, що найчастіше проблеми адаптації виникають через погіршення самопочуття, а саме у зв'язку з особливостями окремих психічних процесів (18%) студентів, зниження їхньої загальної активності (16%) і відчуття постійної втоми (15%). У студентів спостерігається зниження мотивації до будь-якої діяльності (16%) і порушення циклу «сон-бадьорість» (15%). Найменші показники щодо джерел і прояву дезадаптації студентів виявлені по емоційних порушеннях (13%), соматовегетативним порушенням (5%) і особливостям соціальної взаємодії (2%).

Відповідно до отриманих результатів 19% загальної кількості опитаних мають низький рівень ситуативної схвильованості. До цього рівня відносяться студенти, які не відчувають напруження чи нервозності у зв'язку з адаптацією. Було також визначено, що 53% мають середній рівень, а 28% – високий рівень ситуативної схвильованості. Ці студенти характеризуються наявністю суб'єктивно пережитих емоцій у процесі адаптації. У 6% виявлений низький рівень особистісної схвильованості. Це студенти, які не сприймають загрозу своєї самооцінки та життєдіяльності й реагують досить спокійно. У 50% був виявлений середній, а у 44% – високий рівень особистісної схвильованості. Це дає змогу говорити про те, що у цих студентів наявні прояви схвильованості у різноманітних ситуаціях, особливо тих, що стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Діагностика дала можливість визначити, що 68% із загальної кількості опитаних легко миряться зі своїми неприємностями, уміють правильно їх оцінити, ці студенти не звикли жаліти себе, зберігаючи в більшості випадків рівновагу. Для 32% студентів характерне перенесення своїх проблем на інших. При цьому для них важливим є, щоб їх уважно вислухали й поспівчували їхнім проблемам і неприємностям.

**Висновки.** Емоційний стан першокурсника виникає як результат несвідомого співвіднесення попередніх очікувань від навчання у вузі та його перших вражень від цього процесу. Його очікування від навчання породжують як піднесення, ейфорію, так і певну тривогу, пов'язану з побоюванням різного роду неуспіху як у навчальній, так і у міжособистісній сферах.

У більшості студентів-першокурсників виявлені високі показники оптимістичності, впевненості в собі. Робота показала, що у студентів середній рівень адаптивності до стресу та середній рівень сформованості стилю подолання складної ситуації. Це дає підстави припустити, що ці студенти швидко переборють труднощі, які пов'язані з адаптацією у вищій школі й мають можливості в подоланні стресових ситуацій, які виникають у цей період.

Більшість студентів легко справляються із труднощами, правильно оцінюють ситуацію та зберігаючи рівновагу, відчуваючи свою впевненість у правильності своїх дій, оберігають себе від непотрібної рефлексії із приводу різних супутніх умов, обставин і факторів після рішення проблеми, зберігаючи свої сили.

Але на фоні цих показників, були виявлені й високі результати за позначеними даними. Крім того, робота дала можливість виявити у першокурсників низькі показники прояву соціальної підтримки, адаптивного мислення, виявлені деякі труднощі щодо саморегуляції студентами свого часу й керуванні своїм психофізіологічним станом.

З огляду на результати дослідження, можна констатувати в цілому про наявність стресу й стресових станів у студентів та яскраво виражені прояви переживання дезадаптації.

**Перспективами подальших досліджень у цій області** виступає розробка й впровадження програми антистрес-тренінгу, що спрямована на подолання адаптаційного бар'єру та пов'язаних з ним стресових ситуацій. Практичне значення дослідження складається у використанні отриманих даних при організації роботи з першокурсниками. Тому викладачам вищої школи необхідно звернути на них увагу в процесі адаптації студентів-першокурсників у ВУЗ.

**Summary.** This article is devoted to the study of current problems associated with the process of adaptation of students to study in high school, focuses on the occurrence of stress during this period, due to the lack of constructive solutions to difficult situations. The work carried out detailed analysis of research on the phenomenology designated problem considered feasibility of implementing anti-stress training to enhance the adaptive capacity of students, and formulated recommendations for further research problems. **Keywords:** stress, first-year students, the adaptation process, exclusion, adaptability, high school.

**Резюме.** Стаття посвящена изучению актуальных проблем, связанных с процессом адаптации студентов к обучению в высшей школе, акцентируется внимание на возникновении стрессов в этот период, что связано с отсутствием конструктивных способов преодоления сложных ситуаций. В работе проводится детальный анализ научных исследований по феноменологии обозначенной проблемы, рассматривается целесообразность внедрения антистресс-тренинга для повышения адаптационного потенциала студенческой молодежи, а также формулируются перспективы дальнейших исследований проблемы. **Ключевые слова:** стресс, студент-первокурсник, адаптационный процесс, дезадаптация, адаптивность, высшая школа.

**Резюме.** Стаття присвячена вивченню актуальних проблем, пов'язаних із процесом адаптації студентів до навчання у вищій школі, акцентується увага на виникненні стресів у цей період, що пов'язані з відсутністю конструктивних способів подолання складних ситуацій. У роботі проводиться детальний аналіз наукових досліджень щодо феноменології позначеної проблеми, розглядається доцільність впровадження антистрес-тренінгу для підвищення адаптаційного потенціалу студентської молоді, а також формулюються перспективи подальших досліджень проблеми.

**Ключові слова:** стрес, студент-першокурсник, адаптаційний процес, дезадаптація, адаптивність, вища школа.

#### **Література**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР-СЭ, 2006. – 528 с.
2. Крюкова Т.Л. Роль эмоционально-фокусированного копинга в общении / Т.Л. Крюкова // Психология общения: проблемы и перспективы / ред. А.А. Бодалёв. – М.: Уч.-метод. колл. «Психология», 2000. – С.73-74.
3. Либина А.В. Стиль реагирования на стресс / А.В. Либина – М., 1998. – С. 180-198.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практичного психолога: Учебн. пособие. В 2 КН / Е.И. Рогов – М.: Центр ВЛАДОС, 2004. – 580 с.
5. Семиченко В.А. Психология личности / В.А. Семиченко – К., 2001. – 426 с.