

адаптація являється основою соціалізації особистості. Очерчені особливості і проблеми адаптації студентів в умовах вищого навчального закладу. Автором наведено власне розуміння сутності феномена адаптації.

Ключевые слова: адаптація, особистість, середовище, розвиток особистості, соціалізація, адаптація студентів до навчання в університеті.

Hu Rongxi. Essence and Features of Concept of Adaptation in Scientific Literature

In article the urgency of modern researches of a phenomenon of adaptation in connection with changes of social and economic, political conditions and system modernization vyssheno educations is proved. The pontimaniye analysis in philosophy, psychology and pedagogics of essence of a phenomenon of adaptation is carried out. It is specified need of research of concept of adaptation for a context «the person - Wednesday». It is established that adaptation is a basis of socialization of the personality. Features and problems of adaptation of students in the conditions of a higher educational institution are outlined. The author gave own ponyaimaniye of essence of a phenomenon of adaptation.

Key words: adaptation, the personality, Wednesday, personality development, socialization, adaptation of students to training in higher education institution.

Стаття надійшла до редакції 28.11.2012 р.

Прийнято до друку 21.12.2012 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Савченко С. В.

УДК 378.013.42:[378.091.2:364-787.522]

М. М. Чумак

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО УСПІШНОГО ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ ЯВИЩ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

Проблема полягає у тому, щоб з'ясувати межі, в яких ми здатні змінювати події. Впевненість може бути лише в тому, що людина не зможе досягти чогось, якщо навіть не намагатиметься цього зробити. Прийняття рішення про те, що можна буде зробити, передбачає певні умови, на котрі, безумовно, впливають і наявні переживання, і попередній досвід, і певні якості особистості. Також можливий вплив і з боку настанов та очікувань особистості. Показати, що людина за певних обставин спроможна самостійно переживати події в кризовому стані.

Вітчизняні психологи та педагоги останнім часом акцентують свою увагу саме на напрямках і формах психологічної допомоги (Я. Г. Анциферова, О. Ф. Бондаренко, Л. В. Сохань, А. Х. Амбрумова,

Ф. Є. Василюк та ін.). Результати багатьох досліджень доводять, що людина за певних обставин може самостійно пережити події такого типу, все ж таки бажано заздалегідь навчити її певних стратегій подолання важких ситуацій, щоб вона не втрачала своїх, часом останніх, сил на таку боротьбу.

Метою публікації є з'ясування особливостей підготовки студентів до переживання кризових подій в процесі навчання.

Для цього ми виділяємо *чотири типи стратегій* подолання життєвих криз, що пропонуються студентам для успішного переживання зазначених подій: 1) *психологічний захист* – спроби уникнення кризової ситуації шляхом ігнорування її наявності та актуальності, сприймання бажаного як дійсного; 2) *самовдосконалення* – шляхом самоаналізу самопізнання, самоузагальнення, відпрацювання нового ставлення до себе, створення нового «Я-образу», нового ставлення до світу, до людей; 3) *смісло- і цілеутворення* – переоцінка цінностей, знаходження нових цілей і смислів (сенсів) життя; практичні дії щодо їх реалізації; 4) *подолання за допомогою інших* – друзів, рідних, родичів у поєднанні з «переробкою» себе, переоцінкою цінностей, створенням нового плану (програми) життя. У багатьох випадках використовувалися різні поєднання названих стратегій або ж вони застосовувалися у певній послідовності.

Під час кризи і після того, як вона минула, люди відчувають деякі психологічні зміни, що в них сталися. Це: *зміна в ставленні до себе* (втрата інтересу до себе; відчуття самотності, непотрібності, непридатності; втрата самоповаги; зниження самооцінки; розчарування в собі); *зміна в ставленні до інших людей суспільства* (відраза до людини, яка була причиною кризи; уникання контактів і спілкування: недовіра до людей; образа на інших тощо); *зміна в ставленні до життя* (тривога за своє майбутнє і майбутнє близьких людей, втрата інтересу до життя; неможливість повірити в те, що сталося; відчуття, що життя скінчилося, відчуття втрати смислу (сенсу) життя; прагнення смерті; відчуття, що все гарне в житті вже минуло).

Способи подолання кризи, що фокусуються на кризових проблемах, досить різноманітні за своїми специфічними особливостями. Це зумовлено тим, що існує значно більше ускладнень, які потребують розв'язання, на відміну від емоційних способів подолання, оскільки останні є універсальними і можуть бути описані в загальних поняттях.

Один із можливих способів ефективного подолання – *попереднє планування своїх дій*. План може бути складений як по думки, так і письмово. Він виконує роль «супроводжуючого», вибудовуючи можливості та нагадуючи про нагальні завдання і наступний крок до подолання.

Завдяки цьому в ситуацію розгубленості вводяться елементи визначеності й контролю, і, можливо, в цьому і є головна, емоційно регульовальна функція. Важливо також те, що наявність плану створює відчуття контролю, і людина отримує здатність прогнозувати своє майбутнє.

Перший крок в активній зміні ситуації – отримати якнайбільше інформації про проблему, що виникла. Багато хто з оточуючих уже

переживали щось подібне, і можна дістати користь з їхнього досвіду. Пораду ж можна отримати безпосередньо від того, хто особисто побував у схожій ситуації, від консультанта або з спеціальної літератури.

Ще один із поширених варіантів допомоги при кризових ситуаціях студентам, які перебувають у стані життєвої кризи, – використання ними наявної або ж створення нової *соціальної мережі підтримки*. Мережа складається із знайомих осіб, з котрими людина регулярно бачиться і спілкується. Крім того, сюди можна залучити й тих людей, від яких вона географічно віддалена, проте на кого може покластися у разі необхідності. Така мережа має свій обсяг і структуру.

Якщо людина підтримує контакти з людьми різних типів, вона може сподіватися на різноманітні варіанти допомоги і підтримки. Крім певного обсягу, не менш важливими є структура мережі й щільність зв'язків у ній. Важливим також є й те, наскільки тісно пов'язані між собою люди, котрі входять до такої мережі. Там, де більшість членів мережі знають одне одного, можливо, завдяки родинним зв'язкам, мобілізація допомоги жертві кризи може бути проведена дуже швидко.

Проте надалі така щільна мережа може гальмувати процес формування нового «Я-образу» людини, заважаючи появі нових рис індивідуальності.

Тому оптимальною для ефективного використання допомоги є така щільність зв'язків між її членами, яка поєднує в собі переваги щільності маленької групи з тими якостями, які властиві мережам, що характеризується більшим діапазоном навичок та інформованості.

Як можна створити мережу? Для цього потрібно виконати наступну вправу:

1. Спочатку складається список людей, до яких можна звернутися за допомогою. До цього списку необхідно записати:

- а) членів родини, з якими зустрічі відбуваються регулярно;
- б) друзів, з якими часто спілкування є систематичним;
- в) будь-яку людину, яка емоційно важлива для жертви кризи.

2. Слід з'ясувати, чи існують якісь зв'язки між людьми, чиї імена занесені до списку.

3. Потім біля імені кожної людини, яку внесено до списку, робиться позначка про те, який варіант кризової підтримки: вона матиме змогу надати. Варіанти підтримки можна позначити таким чином: Е – емоційна допомога; П – практична допомога; Т – товариська підтримка; І – інформація та порада.

Після цього схема соціальної мережі підтримки створено. Далі слід проаналізувати, чи можна розраховувати на підтримку всієї мережі, чи тільки окремої її частини?

Роздуми над цим запитанням дає змогу виявити ресурси допомоги, що використовуються на повному обсязі [6, с. 214].

Зазначені способи допомоги і стратегії самостійної боротьби цілком доступні для студентів, проте досить часто виникають ситуації, в яких,

необхідна професійна допомога. Немає жорстких правил щодо того, коли необхідно звертатися за допомогою до фахівця, оскільки багато що залежить від наявних можливостей мережі соціальної підтримки і здатності людини витримувати певний рівень психологічного напруження. Слід зважати на загальні поради, які допомагають розпізнати стан, коли людина потребує допомоги психотерапевта чи психолога [2; 3; 6]: стан пригніченості – інтенсивний і незмінний – що призводить до втрати здатності отримувати задоволення від того, що відбувається; пригнічений стан супроводжується такими поведінковими особливостями як втрата інтересу до видів діяльності, що раніше приносили задоволення, уникнення соціальних контактів, безнадійне ставлення до свого майбутнього, навчання в університеті; пригнічений стан супроводжується надзвичайною інертністю і раннім пробудженням; трапляються випадки паніки. Через почуття тривоги студент починає уникати проявів повсякденної активності.

Варто ще раз нагадати, що одна з головних цілей психологічної підтримки людини у життєвій кризі – активізація властивих їй способів переживання і введення в дію великого арсеналу стратегій подолання кризових ситуацій. Такий підхід відповідає ставленню до жертви кризи як до активної особистості, яка відповідає за свої вчинки. Таким чином, допомога студентам і підтримка передбачають надання їм знань та умінь з ефективної самостійності, що вчить їх "бачити світло в кінці тунелю" у різних важких випробуваннях в процесі навчання.

Список використаної літератури

- 1. Анциферова Л. И.** Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова / Психологический журнал, 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3 – 18.
- 2. Бондаренко О. Ф.** Психологічна допомога особистості / О. Ф. Бондаренко. – Харків : Фоліо, 1996. – 237.
- 3. Моляко В. А.** Стратегии решения новых задач в процессе регуляции творческой деятельности / В. А. Моляко // Психологический журнал, 1995. – Т. 16. – № 1. – С. 84 – 90.
- 4. Нартова-Бочавер С.К.** «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал, 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20 – 30.
- 5. Семичов С. Б.** Теория кризисов и психопрофилактика // Труды Ленингр. науч.-исслед. психоневрол. ин-та им. В. М. Бехтерева / С.Б. Семичев. – Т. 63. Неврозы и пограничные состояния. – Л., 1978. – С. 112 – 115.
- 6. Фонтана Д.** Как справиться со стрессом. – Перри Г. Как справиться с кризисом / [пер. с англ.] – М. : Педагогика-Пресс, 1995. – 352 с.

Чумак М. М. Особливості підготовки студентів до успішного подолання кризових явищ під час навчання

У статті розкрито методику навчання людини певних стратегій подолання важких ситуацій, щоб вона не втрачала своїх, часом останніх, сил на боротьбу. Дослідники проблеми виникнення життєвих криз стверджують, що досить велика їх кількість виникає на ґрунті подій, на які

можемо впливати (зібрані дані це підтверджують), наприклад, звільнення з роботи. У таких випадках дуже важливо якомога раніше з'ясувати, що відбувається і за якими позиціями наші уявлення розходяться з реальністю.

Ключові слова: психологічний захист, самовдосконалення, соціальна мережа підтримки, сенс, цілеутворення.

Чумак М. М. Особенности подготовки студентов к успешному преодолению кризисных явлений во время обучения

В статье раскрыта методика обучения человека определенных стратегий преодоления трудных ситуаций, чтобы она не теряла своих, время последних, сил на борьбу. исследователи проблемы возникновения жизненных кризисов утверждают, что достаточно большое их количество возникает на почве событий, на которые можем влиять (собранные данные это подтверждают), например, увольнение с работы. В таких случаях очень важно как можно раньше выяснить, что происходит и по каким позиции наши представления расходятся с реальностью.

Ключевые слова: психологическая защита, самосовершенствование, социальная сеть поддержки, смысл, целеобразования.

Chumak M. M. Features of Preparing Students to Successfully Manage the Crisis During Training

The article deals with the methodology of teaching people some strategies for overcoming adversity situations, so she did not lose his last time, forces to fight. Researchers problems of life crises argue that quite a number of them there on the ground events which may affect (collected data confirm this), for example, the release of operation. In such cases it is very important to start early to find out what is happening and what positions at odds with our understanding of reality.

Key words: psychological defense, self-improvement, social support network, meaning, goal formation

Стаття надійшла до редакції 25.10.2012 р.

Прийнято до друку 21.12.2012 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Савченко С. В.