

Афанасьєва Н. Є.

Харківський національний економічний
університет ім. Семена Кузнеця,
професор кафедри соціальної економіки

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПЕРШОКУРСНИКІВ

Вступ. Проблема адаптації здобувачів вищої освіти на початковому етапі професійної підготовки є однією з актуальних проблем сучасних психологічних та педагогічних досліджень. Відомо, що у першокурсників виникають труднощі з соціально-психологічною адаптацією, які призводять до проблем із засвоєнням інформації, підвищеної стомлюваності в процесі навчання, нестачі часу для самопідготовки тощо. Психологічний стан першокурсника характеризується підвищеною тривожністю, відчуттям неспроможності, безпорадності та низькою самооцінкою. Чим скоріше першокурсники адаптуються до нових умов навчання в закладі вищої освіти (ЗВО), колективу, норм і цінностей студентства, тим успішніше буде як процес їх самореалізації в студентському житті, так і підготовка до майбутньої професійної діяльності. Першокурсник зазнає труднощів, вперше зіткнувшись з новими умовами діяльності в закладі вищої освіти, які, в свою чергу, викликають фрустрацію і стрес. Адаптація до нових умов діяльності може негативно впливати на стан здоров'я юнаків.

На початку навчання у закладі вищої освіти змінюються не тільки стиль життя, а й умови праці та відпочинку, режим дня тощо. Складність адаптації при переході від шкільної освіти до навчання в ЗВО полягає в зміні соціального оточення, необхідності прийняття самостійних рішень, виникненні тривоги з приводу правильності професійного самовизначення, яке для багатьох є тотожним

знаходженню сенсу життя. Саме тому студенти стають вразливими до дій різноманітних стресорів.

В контексті цілей навчання в ЗВО, соціальна адаптація студента-першокурсника означає здатність відповідати вимогам і нормам навчального закладу, а також здатність розвиватися в новому для себе середовищі, реалізовувати власні здібності та потреби, не вступати з цим середовищем у протиріччя. На нашу думку, стресостійкість та життєстійкість мають значний вплив на адаптацію студента-першокурсника до нових умов навчання: стресостійкість (як і соціально-психологічна адаптація як процес) спрямована на захист особистості, усунення внутрішнього напруження, відновлення стану людини, а завдяки життєстійкості люди сприймають життєві проблеми, як менш загрозливі і реагують на них більш позитивно, залучаються до конструктивних взаємин з оточуючими, що, безумовно, є однією з важливих умов ефективної соціально-психологічної адаптації.

Виклад основного матеріалу. Метою дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації, стресостійкості та життєстійкості у здобувачів вищої освіти першого року навчання. У дослідженні брали участь студенти-першокурсники університетів Харкова (60 респондентів), з яких 38 дівчат та 22 юнака, віком 17-19 років. Дослідження проводилося у 2021-2022 навчальному році. У відповідності до мети дослідження використано «Методику діагностики соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонд (в адаптації А. К. Осницького); «Методику діагностики життєстійкості» С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва); «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» Н. В. Кіршева, Н. В. Рябчикова. Для визначення наявності чи відсутності взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації, стресостійкості й життєстійкості у досліджуваних використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена r_s .

В результаті дослідження було встановлено, що більшість першокурсників мають середній рівень за всіма показниками соціально-психологічної адаптації, окрім показника адаптація (більшість респондентів мають низький рівень за цим

показником). На нашу думку, це пов'язано з організацією освітнього процесу у дистанційній формі, що унеможлиблює прийняття першокурсниками нової соціальної ролі, значно утруднює входження в нове соціальне середовище та нові умови життєдіяльності студента. Більшість досліджуваних мають середній рівень за всіма показниками життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризику), а також за загальним рівнем життєстійкості. Більшість респондентів також мають середній рівень стресостійкості.

В таблиці 1 представлено показники взаємозв'язку стресостійкості з параметрами соціально-психологічної адаптації у першокурсників (r_s).

Таблиця 1

Показники взаємозв'язку стресостійкості з параметрами соціально-психологічної адаптації у першокурсників (r_s)

Показники адаптації	Стресостійкість	Життєстійкість
Адаптація	0,03	0,15
Самоприйняття	0,09	0,08
Прийняття інших	0,07	0,07
Емоційний комфорт	-0,03	0,08
Інтернальність	-0,07	-0,99
Прагнення до домінування	0,07	0,18
Ескапізм	-0,03	

Результати показали, що існує слабкий та прямий взаємозв'язок стресостійкості з такими параметрами соціально-психологічної адаптації як адаптація, самоприйняття, прийняття інших та прагнення до домінування у першокурсників. Також виявлений зворотній та слабкий взаємозв'язок

стресостійкості та таких показників соціально-психологічної адаптації як емоційний комфорт, ескапізм та інтернальність.

Отже, можна констатувати, що дійсно існує взаємозв'язок стресостійкості з соціально-психологічною адаптацією у першокурсників: чим вищий рівень стресостійкості, тим більш успішно проходить адаптація особистості до нових умов навчання, нової соціальної ролі та соціальної групи, однак стресостійкість не є домінуючим чинником в процесі адаптації першокурсників до навчання в закладі вищої освіти.

Також існує слабкий та прямий взаємозв'язок життестійкості з такими параметрами соціально-психологічної адаптації як адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та прагнення до домінування у першокурсників. Також виявлений зворотній та слабкий взаємозв'язок життестійкості та таких показників соціально-психологічної адаптації як ескапізм та інтернальність: тобто чим вищим є рівень життестійкості, тим нижчий рівень ескапізму та інтернальності. Життестійкість, як і стресостійкість, не є домінуючим чинником в процесі адаптації першокурсників до навчання в закладі вищої освіти.

Висновки. Загалом, першокурсники, у яких рівень життестійкості в нормі (високий та середній рівні) добре адаптовані, більш залучені в освітній процес, зацікавлені в подіях, які відбуваються навколо. Вони здатні самостійно приймати необхідні рішення. Вибір власної діяльності відбувається у них усвідомлено і планомірно. Їм не властиво відчуття безпорадності. Мають розвинені навички спілкування та ведення дискусії, не відчуває труднощів в міжособистісних взаєминах у групі.

Варто зазначити, що загалом за умови високого рівня життестійкості першокурсники більш успішно та швидко адаптуються до нових умов та нової соціальної ситуації. При цьому варто розвивати компоненти життестійкості задля більш успішного функціонування студента у процесі професійного навчання. Для розвитку залученості принципово важливі прийняття, підтримка і схвалення. Для

розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи, прагнення справлятися із завданнями зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.