

3. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека / Л.Н. Коган. – М.:Мысль, 1984. – 252 с.
4. Реан А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 574 с.
5. Словник української мови. В 10 томах. Т. 3. / Ред. Кол. І.К. Білодід та ін. – К: Наукова думка, 1972. – 744 с.
6. Фельдштейн Д.И. Проблемы психолого-педагогических наук в пространственно-временной ситуации XXI века: вызовы информационной эпохи / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии: науч. журн. – 2013. – № 1. – С. 46-65.
7. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А.П. Чернявская. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001. – 96 с.
8. Якобсон П.М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности / П.М. Якобсон // Психол. журнал. – 1981. – Т. 2. – № 4. – С. 147-149

Іванцев Н. І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної
та клінічної психології*

Моїссєва Н. П.

студентка

Інститут післядипломної освіти та дистанційного навчання
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»
м. Івано-Франківськ, Україна

ДО ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТУДЕНТАМИ КРИЗИ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Вступаючи до вищого навчального закладу людина робить перший важливий професійний вибір у своєму житті, передбачаючи цікаві, безтурботні роки, насичені подіями, знайомствами та враженнями. Але нерідко студент відчуває невпевненість у правильності зробленого вибору, аналізуючи можливості подальшого працевлаштування, свою особистісну спрямованість, інтереси, здібності, порівнює свої успіхи з успіхами товаришів, у нього виникають проблеми у спілкуванні, непорозуміння із викладачами тощо. Саме це характеризує кризу адаптації, яку неминуче проходить уся студентська молодь в процесі свого становлення. Перебіг навчального процесу з його типовими стресами та випробуваннями загострює існуючі в особистості проблеми, нерідко призводячи до кризи адаптації до умов навчання,

показником якої виступає руйнація життєвих планів з гострим почуттям безсилля власної волі [3].

Аналізуючи наукові доробки відомих вчених, звертаємо увагу на те, що криза адаптації визначається ними як стан, який характеризується дезорієнтованістю, емоційною нестабільністю, тривожністю, гострим переживанням відчуженості, низькою результативністю, неадекватністю затрачених зусиль, страхом перед невизнанням, і пов'язана з новими вимогами, які ставить молодій людині світ дорослих, а також з певними змінами в її баченні свого подальшого життя [4; 6]. Схожої думки дотримується і Е. Еріксон, який зазначав: «Криза проявляється тоді, коли перед особистістю постає нове еволюційне завдання, але у неї немає в наявності достатніх засобів для його вирішення» [2].

Одним із найвагоміших та найдієвіших чинників конструктивного подолання кризи адаптації до нових умов навчання у ВНЗ є фрустраційна толерантність як особистісна стійкість до впливів деструктивних факторів та складних, фруструючих життєвих ситуацій, як здатність індивіда переживати фрустрацію без втрати своєї психобіологічної адаптації [5]. Вона не набувається з досвідом, а вимагає цілеспрямованого розвитку шляхом спеціально формуючих засобів. Найбільший вплив на становлення фрустраційної толерантності справляє поєднання високої рефлексивності та комунікативної компетентності, поведінкова креативність, здатність зіставляти деструктивні наслідки із діяльнісним компонентом, активізованими цілями та способами діяльності, а завдяки цьому поєднанню людина здатна до реконструкції життєвих цілей та конструктивного виходу із фруструючих ситуацій. Адже від готовності до фруструючих впливів залежать важливі аспекти життєдіяльності людини [1].

Оскільки фрустраційна толерантність – це прояв сукупності двох чинників (високого рівня рефлексивності та розвинутої комунікативної компетентності особистості), то вона вважається необхідною особистісною якістю, яка уможливило подолання найрізноманітніших перепон у трудовій діяльності людини. Її відносять до емоційного блоку поряд із такими поняттями як емоційна стабільність, впевненість, високий рівень самосприйняття, здатність до адекватних захисних реакцій, адекватні самооцінка та рівень домагань, високий рівень самоконтролю тощо. Вона є тим необхідним елементом, що сприяє розвитку поміркованості, відчуття спокою, готовності використати ситуацію як життєвий урок і, як наслідок, поведінковій креативності, гнучкості та адекватності. У разі поступового цілеспрямованого розвитку фрустраційної толерантності, студент-першокурсник забезпечений надійним захистом від деструктивного впливу нерозв'язаної кризи адаптації до навчання у ВНЗ, а тому завдяки стабільній фрустраційній толерантності студент може бути впевнений в успішності навчання, продуктивності власних дій, творчих життєвих рішень та світлих планів на майбутнє.

За результатами проведеного нами дослідження, для студентів-першокурсників справді характерною є криза адаптації до нових умов

навчання. Окрім того, виявлено тенденцію до деструктивного подолання студентами кризи адаптації до навчання, яка характеризується відповідними ознаками, протилежними як для тієї частини першокурсників, що конструктивно переживають кризу адаптації до навчання, а саме нижчий рівень внутрішньоособистісної напруги та менше виснаження адаптаційних ресурсів у студентів; свідоме ставлення до навчання частини досліджуваних, сформованість системи мотивів, високий рівень домагань та уявлення про бажані перспективи у майбутньому; намагання побудувати образ бажаного майбутнього; збереження конструктивних взаємовідносин з близькими та оточуючими людьми. Отже, згідно одержаних даних, серед студентів більше ніж третина досліджуваних негативно переживають кризу адаптації до нових умов навчання, решта – конструктивно.

Ми дослідили рівень сформованості ФТ для підтвердження нашої гіпотези про те, що вищий рівень вираженості фрустраційної толерантності сприяє більш оптимальному подоланню кризи адаптації до нових умов навчання студентів. Отож, значна частина досліджуваних студентів 1-го курсу мають сформовану ФТ, що відповідає основним визначеним аспектам: здатності протистояти фруструючим ситуаціям; здатності уникати деструктивних наслідків та адекватно їх оцінювати, якщо такі виникають; здатності зіставляти деструктивні наслідки із діяльним компонентом, активізованими цілями та способом діяльності. Та частина студентів, рівень розвитку ФТ яких нижчий за основну частину досліджуваних, на нашу думку, знаходять на шляху формування стабільної ФТ і, за умов подальшої роботи над собою, можуть вийти на шлях конструктивного виходу із кризи першокурсника, в якій перебувають на даний момент.

Підсумовуючи проведений аналіз параметрів ФТ, можемо зазначити, що виявився великий відсоток студентів 1-го курсу, які використовують копінг-стратегію поведінки, що спрямована на вирішення проблемних, стресових ситуацій. Це свідчить про те, що більша половина опитаних молодих людей поведуться розважливо та впевнено навіть у мало знайомих, напружених, психотравмуючих ситуаціях, до яких відноситься адаптація до нового за специфікою навчального процесу у ВНЗ. У переважаючій частині респондентів низький рівень особистісної фрустрованості, що посприяло швидшому формуванню високої ФТ. Проте, емоційно-діяльнісна адаптивність виявилася на середньому рівні, що нашою думку про зовнішній обставин і середовища як на рівень адаптивності студента 1-го курсу, так і на формування його ФТ. В даному випадку, мова йде про підвищену сприйнятливості першокурсників до будь-яких стимулів зі сторони інших, що зумовлено особливостями даного віку та поступовістю процесу часткової емансипації від впливу референтного оточення за рахунок набуття власного життєвого досвіду та формування своєї унікальної життєвої позиції.

Одним із навчальних параметрів переживання кризи адаптації до навчання у ВНЗ є ставлення студентів до навчання. Завдяки проведеному дослідженню, нам вдалося з'ясувати, що першокурсники із вищою ФТ мають високі та середні

показники за даною ознакою, а ті у кого ФТ виявилася нижчої за показниками – низький рівень ставлення до навчання. Також на тип виходу із кризи першокурсника впливає відношення студентів до себе як суб'єкта життєдіяльності. Згідно одержаних нами даних, досліджувані із високою фрустраційною толерантністю ставляться до себе переважно позитивно, відповідно особи з низькою ФТ – негативно, скептично, з певним відтінком песимізму. Що стосується ціннісних орієнтацій, то домінуючими в групі студентів з низькою ФТ, були виявлені соціальні цінності. Досліджувані із високою фрустраційною толерантністю – професійні. Оскільки, переживання професійних цінностей на даному етапі є ознакою конструктивного переживання кризи адаптації до нових умов навчання, то ті першокурсники, які послуговуються цими орієнтація як основними в період навчання, перебороли бажання втечі від проблем, тобто деструктивний тип виходу із кризи.

У ході нашого дослідження також вдалося виявити, що на спосіб виходу із даної кризи впливають і фактори середовища. Проте, важливим є те, що шляхом цілеспрямованого розвитку особистості, посередництвом залучення спеціальних формуючих засобів, можна у кожній людині виховувати ФТ, яка буде нівелювати деструктивний вплив життєвих криз і, зокрема, кризи першокурсника.

Отож, порівняльний аналіз підтвердив нашу гіпотезу і визначив, що вищий рівень вираженості фрустраційної толерантності сприяє більш оптимальному подоланню кризи адаптації до нових умов навчання студентів, полегшує її протікання, сприяє формуванню певної стабільності та визначеності життєвої ситуації.

Список літератури:

1. Власенко Л. В. Соціально-психологічний супровід академічної групи як засіб розвитку культури спілкування студентів. – К., 2005. – С. 54.
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
3. Репнова Т.П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку // Практична психологія і соціальна робота. – 2004. – № 4.
4. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института психотерапии. – 2002.
5. Холодова О. В. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів. – К., 2004.
6. Шихи Г. Возрастные кризисы: ступени личностного роста. – СПб.: Изд-во «Ювента», 1999.