

УДК 159.923:316.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.14>

## АДАПТАЦІЯ ЯК ФАКТОР СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

**Людмила Іванцев**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
вул. Т. Шевченка 57, м. Івано-Франківськ, Україна, 79006  
e-mail: ivantsevl@gmail.com*

**Наталія Іванцев**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
вул. Т. Шевченка 57, м. Івано-Франківськ, Україна, 79006  
e-mail: nataliya.ivantseva@gmail.com*

У статті представлено дослідження впливу адаптації студентів-першокурсників у виші на їхню соціально-психологічну безпеку. Розкрито сутність поняття «психологічна безпека» як позитивного самовідчуття людини, її особистісного й соціального благополуччя в конкретних соціально-психологічних умовах, яке реалізується через чіткі форми соціальної взаємодії особистості. Підкреслено, що певне соціальне середовище як визначений життєвий простір особистості має слугувати і позитивно впливати на формування адаптивних форм поведінки, на вироблення зразка безпечної поведінки зокрема. Зауважено, що у цьому контексті система вищої професійної освіти визначається як придатне середовище для розвитку особистості, сприятливе для задоволення не тільки її життєвих потреб, а навіть потреби в соціально-психологічній безпеці. За результатами емпіричного дослідження з'ясовано, що для студентів-першокурсників характерною є криза адаптації, до параметрів переживання якої належать: різке зростання внутрішньої особистісної напруги; виснаження адаптаційних ресурсів; прорив адаптаційного бар'єру; низький рівень ставлення до навчання; неадекватність сприйняття реальності, що проявляється в негативному ставленні до своїх можливостей, але в оптимістичному ставленні до майбутнього. Аналіз результатів виявив студентів-першокурсників із низьким рівнем ставлення до навчання та з відсутністю адаптованості до умов навчання в закладі вищої освіти, що може слугувати як причиною, так і наслідком проблем у соціально-психологічній безпеці студентської молоді. У підсумку розглянуто концепцію психологічного супроводу студентів зі спрямуванням на такі цілі: досягнення загальної емоційної і соціальної зрілості; емансипація від батьківського дому; опанування способів структурування вільного часу; побудова психології життя, в основі якої лежить свідоме поведінка; розвиток професійної ідентичності.

*Ключові слова:* студентська молодь, криза адаптації, соціально-психологічна безпека, особистісне й соціальне благополуччя, внутрішня особистісна напруга, адаптаційні ресурси.

Студентська молодь є об'єктом досить об'ємних сучасних психологічних досліджень, який розглядається як особлива соціально-психологічна та вікова категорія і, водночас, як особлива соціально-демографічна група українського суспільства. Зацікавленість дослідників цією соціально-психологічною та віковою категорією спричинена процесом зростання соціально-зумовлених вимог щодо якісної підготовки майбутніх фахівців. Етап вузівського навчання (студентський вік) вважається одним із важливих онтогенетичних етапів життєвого шляху. Існуючий досвід психологічного дослідження особистості студента в новій для нього університетській формі діяльності, відповідне оволодіння ним у новій ситуації засобами свого діяльсного існування, свідчить про суттєві трансформації,

що відбуваються у внутрішніх зв'язках особистісної організації, які серед іншого призводять до появи якісних змін, нових психологічних органів, або новоутворень, завдяки яким особистість піднімається на інший рівень самоорганізації і самовияву у складній та динамічній системі взаємозв'язків із навколишньою дійсністю, передусім із своїм найближчим оточенням, яким для нього постає референтна група. Ідентифікація з цією групою постає, як відомо, суттєвою передумовою професійного й особистісного розвитку студента [8].

На жаль, вступаючи до вищого навчального закладу та розпочинаючи навчання, внаслідок зміни звичних стереотипів поведінки студент-першокурсник нерідко відчуває психологічний дискомфорт, невпевненість у правильності зробленого вибору, на основі чого аналізує можливості подальшого працевлаштування, своєї особистісної спрямованості, інтересів, здібностей, порівнює свої успіхи з успіхами своїх товаришів тощо. У цих нових умовах, на думку Ю. Варданян, загострюється психологічна проблема адекватності самосприйняття, сприйняття й розуміння студентом свого оточення, від вирішення якої залежить психологічне благополуччя у проєкції теперішнього часу та якість засвоєння професійних функцій з урахуванням перспективних завдань освіти [5]. Крім того, перебіг освітнього процесу з його типовими стресами та випробовуваннями загострює існуючі в особистості проблеми, нерідко призводячи до кризи адаптації до умов навчання у ЗВО, показником якої виступає руйнація життєвих планів із гострим почуттям безсилля власної волі. Вітчизняний психолог О. Гейник визначає кризу адаптації як стан, який характеризується дезорієнтованістю, емоційною нестабільністю, тривожністю, гострим переживанням відчуженості, низькою результативністю, неадекватністю затрачених зусиль, страхом перед визнанням тощо. У переживанні цієї кризи науковець виділяє такі аспекти:

– аспект професійної адаптації, під якою розуміють неможливість пристосування до характеру, змісту, умов та організації навчального процесу, можливості напрацювання навичок самостійності в навчальній діяльності;

– соціально-психологічний аспект, що проявляється у складності пристосування до групи, побудові взаємовідносин з нею, напрацювання власного стилю поведінки;

– аспект культурної адаптації, що передбачає фрустраційний процес входження в нову субкультуру, де інші цінності, норми, традиції [6].

Беручи до уваги, що адаптація студента-першокурсника полягає у здатності відповідати вимогам і нормам ЗВО, а також в умінні реалізуватися в освітньому середовищі, не вступаючи водночас із цим середовищем у протиріччя, переживання психологічного дискомфорту та прояви дезадаптації є закономірними явищами в житті студентської молоді. Проте саме вони можуть слугувати як причиною, так і наслідком проблем у психологічній безпеці студентів.

Про невіддільність психологічної безпеки особистості та середовища наголошують у своєму дослідженні О. Є. Блинова та В. Ф. Казібекова, підкреслюючи, що психологічна безпека реалізується через певні форми соціальних взаємодій. У зв'язку з цим, на думку науковців, соціальне середовище має сприяти виробленню та формуванню адаптивних форм поведінки, забезпечуючи можливості й моделі безпечної поведінки людини в соціумі. У контексті порушеної нами проблеми таким середовищем виступає освітній заклад, де відбуваються процеси особистісного зростання студентської молоді, розвитку їхнього потенціалу та стабілізації соціального функціонування [3].

В основі організації соціально-психологічної безпеки особистості, на думку сучасної дослідниці Л. Д. Заграй, лежать певні рівні оцінювання й аналізу навколишньої дійсності, прийняття рішення та реалізація поведінкової моделі на основі відповідних компетенцій (соціальних, психологічних, професійних), які стосуються саме сфери безпеки [7]. Отже, психологічна безпека особистості визначається особливостями індивідуального

усвідомлення й розуміння дійсності, яку наповнюють соціальні відносини, соціальні події і соціальні процеси.

Сутність психологічної безпеки розкриває у своєму науковому доробку І. А. Баєва, визначаючи її як узгодження особистісних прагнень і можливостей (як психічних, так і фізіологічних) з особливостями факторів середовища і силою їхнього впливу [1]. Відповідно в нашому випадку задля забезпечення соціально-психічної безпеки студентської молоді необхідний аналіз чинників, котрі сприяють виникненню її дезадаптації, а також зниженню рівня навчальної мотивації.

Досліджуючи студентів-першокурсників і слідуючи поставленим завданням, емпіричне дослідження реалізувалося посередництвом виконання наступних етапів: визначення основних методичних аспектів дослідження; підбір адекватного психодіагностичного інструментарію; реалізація емпіричного дослідження; опрацювання та інтерпретація отриманих емпіричних даних. Проводилося дослідження на вибірці студентів денної форми навчання спеціальності «Психологія» Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (вікові рамки 17-19 років) та охопило студентів-психологів 1-го курсу, кількість яких становила понад 60 осіб. Для реалізації емпіричного фрагменту дослідження були застосовані психодіагностичні методики: «Опитувальник для оцінки ставлення до навчання» (автор – Ю. М. Орлов); тест «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості»; методика «Незавершені речення» (автори – Дж. М. Сакса та С. Леві).

«Опитувальник для оцінки ставлення до навчання» дозволяє визначити рівень ставлення студентів до їхньої учбової діяльності, а це уможливить окреслити пріоритетність навчальної діяльності студентів-першокурсників і спрогнозувати їхню академічну успішність.

Отримані результати за цією методикою ми демонструємо за допомогою діаграми (рис. 1). За даними рис. 1, нами виявлено відсутність адаптованості наших респондентів до умов навчання у ЗВО, властива 68% осіб із усієї вибірки опитаних. Настільки низький рівень ставлення до навчання може бути зумовлений насамперед гострим переживанням аспекту професійної адаптації, під яким розуміють неможливість пристосування до характеру, змісту, умов та організації навчальної діяльності [6], особливо в умовах нововведеного дистанційного навчання.

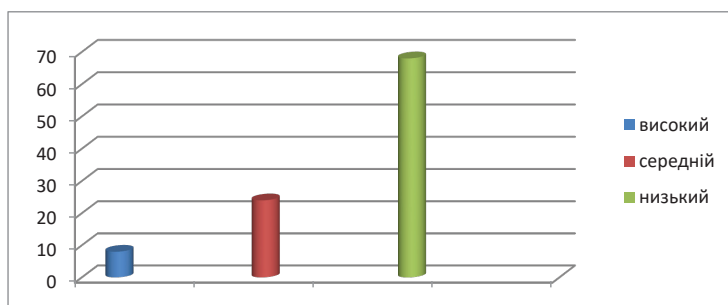


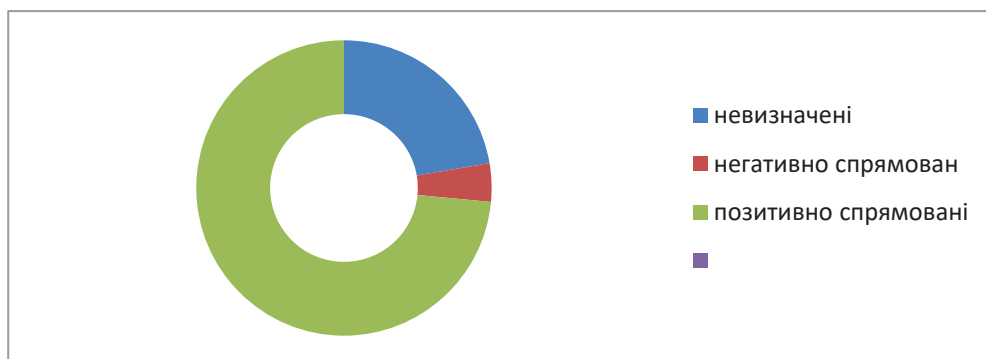
Рис. 1. Рівень ставлення до навчання

Зазвичай на такий розподіл показників еквівалентно має вплив соціальне середовище й індивідуальні особливості особистості. Невдоволеність навчанням може проявлятися в таких особливостях поведінки студентів, як роздратованість, скептичне ставлення, обурення, сором'язливість, ворожнеча тощо. Більше того, у цій ситуації проблеми, пов'язані зі студентською невдоволеністю, можуть «запускати» різноманітні психосоматичні

розлади, сприяти розвитку деструктивних почуттів стосовно невпевненості, недовіри, тривоги, дискомфорту, знижувати самооцінку та породжувати почуття безсилля й відрази від неможливості ефективно взаємодіяти з новим оточенням. Вирішення цієї проблеми, як вважає І. С. Бубнова, залежить від особистісних якостей і їхніх рівнів сформованості в особистості. Дія останніх може призвести, на думку дослідниці, до дестабілізації психологічної безпеки особистості та поступового порушення психологічного комфорту освітнього закладу загалом. Налагодження роботи зі сприяння максимально ефективного рівню психологічно комфортного та незагрозливого освітнього середовища потрібно поєднувати, як наголошує І. І. Бубнова, з відстороненням загрози збільшення чутливості особистості з боку зовнішнього руйнівного впливу на студента, забезпечуючи водночас «своєчасність розпізнавання й подолання реальних та уявних психологічних загроз»[4].

Що стосується результатів за іншими двома шкалами в решті наших респондентів, то вони свідчать у разі порівняння, що рівень внутрішнього особистісного напруження і тривоги нижчий, адаптаційні ресурси менш виснажені. Характеризуючи цих студентів, які мають середній (24%) та високий (8%) рівні ставлення до навчання, слід зазначити, що в них сформована система мотивів, високий рівень домагань, свідоме ставлення до навчання, ясне бачення майбутнього та його перспективи.

За наступною методикою «Незавершені речення», мета застосування якої полягала у виявленні порушень у різноманітній системі міжособистісних відношень та виявленні прихованих, але, можливо, бурхливих внутрішніх переживань студентів, отримані результати стали більш втішними, адже лише четверта частина (26,3%) з усієї вибірки наших респондентів негативно спрямовані щодо майбутнього, окреслюючи його непередбачуваним, досить нелегким, невизначеним, перевантаженим тощо; тоді як більша половина (57%) опитаних студентів указують, що їхнє майбутнє вони бачать цікавим, перспективним, сповненим сенсу й бажаним (рис. 2).

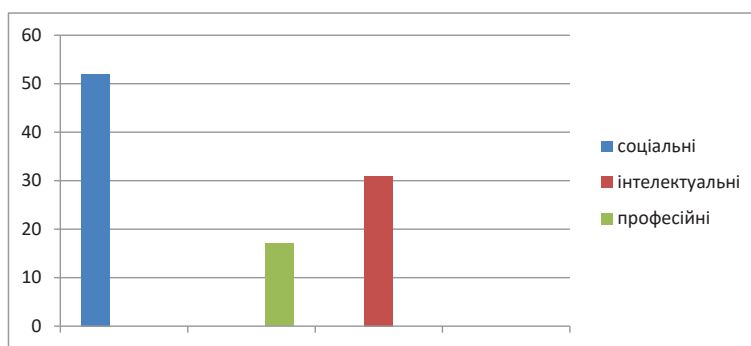


**Рис. 2. Показники за проективною методикою «Незавершені речення» (авторів Дж. М. Сакса та С. Леві)**

Ще одна частина (16,7%) студентів-першокурсників вірять і сподіваються, що все зміниться, бажання здійсняться, майбутнє для них важке, переповнене труднощами, проте чудове (класне). Виявлений у цьому випадку «позитивізм» на основі застосованих відповідних шкал означеної методики (ставлення до майбутнього, страхи та побоювання, стосунки з оточенням, ставлення до свого минулого та нереалізовані можливості), вказує на не зовсім адекватне й реалістичне сприйняття дійсності респондентами цієї групи. Отже,

виявляється несвідоме ігнорування студентами-першокурсниками важливого життєвого етапу, їхнє намагання уникнути вирішення відповідних для цього етапу життя нагальних задач, зняти з себе відповідальність за власне життя, компенсуючи все це уявними фантазіями, без включення діяльничого компоненту, який би, на нашу думку, міг стати запорукою втілення цих мрій у реальність.

Застосовуючи тест «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості», ми концентрували свою увагу на відсоткове вираження цінностей особистості (соціальних, професійних, інтелектуальних) у контексті дослідження порушеної проблеми. Попри наші сподівання щодо найбільшого вираження професійних цінностей, наші опитані студенти продемонстрували наступні результати (рис. 3).



**Рис. 3. Ієрархія цінностей за методикою «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості»**

За даними рис.3, у студентів-психологів 1-го курсу на першому місці перебувають соціальні цінності (52%), за якими у визначеній ієрархії ідуть інтелектуальні (31%), потім – професійні цінності (17%).

Важливість соціальних цінностей є безперечною і може бути показником адекватності професійної орієнтованості наших майбутніх фахівців соціономічного напрямку, враховуючи специфіку обраного фаху. Проте, якщо говорити про кризу адаптації до навчання студентів-першокурсників, то на шляху її подолання, на нашу думку, їм слід орієнтуватися все ж таки на професійний аспект ціннісного вибору. Адже саме від усвідомленого місця в обраній професії залежить формування рівня домагань, особливості позиціонування особистості у студентській групі, формування сприятливих для реалізації шляхів виходу зі складного становища (ситуацій), які проєктуються у ЗВО. Вибір нашими респондентами інтелектуальних і професійних цінностей постає домінуючим та закономірним результатом їхньої спрямованості на збереження конструктивних взаємин із наявним оточенням (рідні, друзі) в поєднанні з «реорганізацією» себе, переоцінкою цінностей, створенням нового проєкту (задуму) власного життя. Звісно, такий спосіб переживання психотравмуючої необхідності пристосуватися до нових умов діяльності, характерних для вишу, є зовсім руйнівний, але він уможлиблює уникнення дистресу та допомагає знизити внутрішню психічну напругу. З означеного вище випливає, що фактори середовища, зокрема освітнього, серйозно впливають на адаптацію студентів-першокурсників. Не використання останніми власних існуючих адаптаційних ресурсів може призвести до виникнення негативних внутрішніх станів (або ж до їх повного заперечен-

ня), що надалі характеризуватиметься такими ознаками: рівень ставлення до навчання у виші – дуже низький; «позитивізм» до майбутнього поряд із гострим переживанням страху за нього; невпевненість у власних силах задля досягнення бажаного; пріоритет соціальних цінностей над інтелектуальними і професійними; підсвідоме бажання уникнути відповідальності за власні вчинки тощо.

Отже, результати здійсненого теоретичного аналізу наукових джерел щодо проблеми адаптації як фактору соціально-психологічної безпеки студентської молоді та проведене пілотажне емпіричне дослідження на основі визначеного методичного інструментарію дали змогу дійти висновку, що під час дослідження порушеної проблеми необхідно розглядати питання, пов'язані із системою вищої професійної освіти. Стосовно студента саме вона виступає тим середовищем, яке сприяє задоволенню його життєвих потреб, зокрема важливої потреби в соціально-психологічній безпеці та розвитку його особистості (особистісного потенціалу зокрема), стабілізації його здатності до соціального функціонування [3]. Своєчасна адаптація до умов освітнього середовища полягає в можливості особистості зберігати гнучкість і стабільність у такому середовищі, стійкість до психотравмуючих впливів, у вмінні виявляти поведінкову варіативність, що характеризує доцільно правильне ставлення суб'єкта до відповідних умов середовища.

На основі отриманих результатів рекомендуємо здійснювати передусім профілактичну роботу як у разі вступу студентів до освітнього закладу, так і під час навчального процесу, а за наявності зазначених проблем активно працювати зі студентами в напрямку досягнення ними загальної емоційної та соціальної зрілості; емансипації від батьківського дому; опанування способів структурування вільного часу; побудови психології життя, в основі якої лежить свідома поведінка; розвитку професійної ідентичності.

### Список використаної літератури

1. Баева И. А. Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: науч.-метод. материал. СПб.: Книжный Дом, 2008.
2. Бакшаева Н. А., Вербицкий А. А. Психология мотивации студентов. Москва: Логос, 2006. 184 с.
3. Блинова О. Є., Казібекова В. Ф. Психологічна безпека як чинник задоволеності якістю життя у студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету* Серія Психологічні науки. 2020. Випуск 2. С. 146-154.
4. Бубнова И. С., Рерке В. И. Психологическая безопасность образовательной среды школы: изучение и прогноз. *Казанский педагогический журнал*. 2016. № 3. С. 150–155.
5. Варданян Ю. В. Исследование связи между психологической безопасностью, стрессоустойчивостью и конфликтоустойчивостью студента-первокурсника. *Исследование и решение современных проблем творчества и психологической безопасности*. 2014. № 4. С. 10–16.
6. Гейник О. Криза адаптації першокурсників-випускників сільських шкіл до умов студентського життя. *Особистісні кризи студентського віку*: зб. наук, статей; За ред. Т. М. Титаренко. Луцьк. 2001.
7. Заграй Л. Д. Опанування як необхідна умова створення психологічної безпеки особистості. *Психологічна безпека особистості в умовах соціально-політичної нестабільності* : матеріали II круглого столу. Київ, 2015. С. 35–48.
8. Иванцев Л. И., Иванцев Н. И. Ціннісний вимір життєтворчості майбутнього фахівця: монографія. Івано-Франківськ: Тіповіт, 2008. 384 с.
9. Уваров В. И. Социально-психологическая безопасность личности: влияние внешних и внутренних факторов *Современная психология* : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). Казань : Бук, 2017. С. 19-25.

**ADAPTATION AS A FACTOR OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SAFETY  
OF FIRST-YEAR STUDENTS****Liudmyla Ivantsev***Vasyl Stefanyk Precarpathian National University,  
57, Shevchenko str., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 79006  
e-mail: ivantsevl@gmail.com***Nataliia Ivantsev***Vasyl Stefanyk Precarpathian National University,  
57, Shevchenko str., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 79006  
e-mail: nataliya.ivantseva@gmail.com*

The article presents a study of the adaptation impact of first-year students in a higher education institution on their social and psychological safety. The abstract reveals the essence of the concept of "psychological security" as a positive human self-awareness, his personal and social well-being in specific sociopsychological conditions, which is carried out through clear forms of social interaction of the individual. It is emphasized that a certain social environment as a certain living space of the individual should serve, positively influence the formation of adaptive behaviors, and the development of a safe behavior pattern in particular. It is noted that in this context, the system of higher professional education is defined as a suitable environment for the development of the individual, favorable for meeting not only his life needs, but also the need for social and psychological safety.

According to the results of empirical research, the crisis of adaptation is really characteristic of first-year students, the parameters of which include: a sharp increase in internal personal tension; depletion of adaptation resources; breach of the adaptation barrier; low level of attitude to learning; inadequacy of reality perception, which is manifested in a negative attitude to their capabilities, but an optimistic attitude to the future. The analysis of the results revealed first-year students with a low level of attitude to learning and manifestations of acute maladjustment to the studying conditions in higher education institution, which can be both a reason and a consequence of problems in social and psychological safety of students.

As a result, the concept of psychological support of students is considered with the aim of: achieving general emotional and social maturity; emancipation from the parental home; mastering the ways of structuring free time; building the psychology of life, based on conscious behavior; development of professional identity.

*Key words:* student youth, crisis of adaptation, social and psychological safety, personal and social well-being, internal personal tension, adaptation resources.