

Дубчак М.І.

студентка,

Національний університет «Острозька академія»

ДЕЗАДАПТАЦІЯ ТА ЕМОЦІЙНІ ПОРУШЕННЯ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ЗВО

Сучасний світ неможливо уявити без належної уваги до науки та освіти, зокрема до безпосереднього навчання студентів. Освіта та наука є безумовними чинниками, що впливають на рівень якості життя громадян. Наразі в Україні існує поширена тенденція: після випуску зі школи, обов'язково подавати документи для вступу у заклади вищої освіти. Наша держава забезпечує для колишніх школярів можливість навчатися та самореалізуватися у закладах, де працюють професіонали своєї справи. Проте, одним із основних аспектів при вступі, якому зазвичай рідко приділяють увагу, є адаптація новоствореного студента до навчання та безпосередньо до кожної фази його перебування на першому курсі навчання.

Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі безсумнівно є важливим компонентом навчальної діяльності. Успішність студентів визначається не лише станом організації навчального процесу у вищому закладі, а й психологічними закономірностями навчально-професійної діяльності, рівнем сформованості в студентів учбових дій і операцій, а також різноманіттям емоційних переживань та порушень зумовлених адаптацією до навчання у ЗВО.

Актуальність та практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть використовуватися викладачами вищих навчальних закладів для того аби вони могли посприяти активній адаптації студентів, а також змогли відразу зазначити за власними спостереженнями, хто із студентів важко адаптується і кому потрібна лояльність та підтримка, зі сторони як викладача, так і одногрупників. Також результати можуть бути використані психологами, як матеріал для побудови адаптаційних програм.

Адаптація має велике значення для організму людини і всіх живих істот, дозволяє не тільки переносити значні зміни в навколишньому середовищі, а й активно перебудовувати свої фізіологічні функції, поведінку відповідно до цих змін, інколи випереджаючи їх. Завдяки

адаптації підтримується сталість внутрішнього середовища організму і в тому випадку, якщо параметри деяких чинників навколишнього середовища виходять за межі оптимальних [3].

Процесами адаптації студентів у свій час займалися такі науковці: Андрєєва Д.О., Балл Г.О., Буякас Т.М., Гапонова С.О., Климов Є.О., Кондратова В.П., Мітіна Л.М., Налчаджян О.О., Нізамов Р.О., Ністратов О.О., Пряжников Н.С., Реан О.О., Секун В.І. та інші. Психологічні фактори у період адаптації розглядали у своїх роботах такі діячі науки, як Алексєєва Т.В. [1], Бойко І.І. [2], Жигайло Н.І. [4; 5], та Кулеша Н.П. [6; 7].

Полярним адаптації і, по суті, деструктивним є процес дезадаптації особистості. Дезадаптуючим можна називати такий хід внутрішньопсихічних процесів і поведінки людини, що призводить не до розв'язання проблемної ситуації, а до її поглиблення, до посилення труднощів і тих неприємних переживань, які вона викликає.

Дезадаптація – психічний стан, що виникає в результаті невідповідності соціопсихологічного чи психофізіологічного статусу дитини вимогам нової соціальної ситуації.

Для характеристики явищ порушення адаптаційних процесів було введено поняття дезадаптації. Дезадаптація може виникнути внаслідок нетривалих, але сильних впливів середовища на людину, чи під впливом менш інтенсивних, але триваліших впливів.

Стосовно дезадаптованих особистостей необхідні зусилля з подолання наслідків дезадаптації. При цьому зміст і характер соціально-педагогічної діяльності визначаються тими наслідками, до яких остання привела.

Запобігання дезадаптації є завданням психологів, керівників. Вивчення причин і динаміки дезадаптації важливо в тому сенсі, що її результат виступає альтернативою. Виявлення факторів дезадаптованості може сприяти їх запобіганню.

У другому розділі метою нашого дослідження було дослідити та провести аналіз показників, котрі дають змогу підтвердити теоретичне підґрунтя усієї теми процесу адаптації та емоційних порушень, які пов'язані із цим процесом.

За допомогою п'ятиох методик ми дослідили, що існує взаємозв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації та різними емоційними порушеннями. За першою методикою «чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л.А. Рабинович було досліджено, що при низькому рівні адаптованості, зазвичай у студентів можуть проявлятися такі емоції, як

гнів, страх та печаль. Емоція радості відповідає високому рівню адаптації, що ми можемо прослідкувати при спостереженні у реальному житті. За другою методикою дослідження тривожності Ч.Д. Спілбергера, адаптація Ю.Л. Ханіна було проаналізовано, що рівень адаптації, також має високий рівень значимості із взаємооберненим зв'язком прояву тривожності у студентів. Якщо низький рівень адаптації, то із впевненістю можна сказати, що студент частіше відчуває тривожність.

При обробці даних по третій методиці «шкала депресії» А. Бека було досліджено, що при дезадаптації студент, буде частіше відчувати депресивні прояви. І відповідно, чим більше людина відчуває депресію, тим нижча у неї здатність до адаптації, тому, що вона схильна відчувати негатив по відношенню до себе. За четвертою методикою шкала суб'єктивного благополуччя, було виявлено, що чим більший показник «суб'єктивного благополуччя» тим більший рівень адаптації. Студент-першокурсник не відчуває напруження під час занять у ЗВО, від впевнений у собі, та вміє налагоджувати зв'язок із одногрупниками, це свідчить про високий рівень адаптації. І за обґрунтуванням даних останньої методики «діагностика соціально-психологічної адаптації» Карла Роджерса та Р. Даймонда було виявлено, що рівень соціально-психологічної адаптації також залежить від таких факторів, як емоційний комфорт, прийняття себе, прийняття інших.

Для кожного з показників було проведено кореляційний аналіз Пірсона та Спірмена, тому із впевненістю можна сказати, що взаємозв'язок доведено.

За проведеним кореляційним аналізом Спірмена можемо констатувати, що «рівень адаптації» корелює на високому рівні значимості із показником «радість» ($r=0,614$ $p\leq 0.01$), із показниками «гнів» ($r=-0,447$ $p\leq 0.01$) та «печаль» ($r=-0,301$ $p\leq 0.01$) помірний взаємообернений зв'язок. Одним із головних показників є рівень тривожності, і після аналізу виявлено, що він корелює із рівнем адаптації на високому рівні значимості, але має взаємообернений зв'язок ($r=-0,508$ $p\leq 0.01$). Рівень депресії також має високий взаємообернений зв'язок із рівнем адаптивності ($r=-0,628$ $p\leq 0.01$). Показник рівня суб'єктивного благополуччя корелює із показником рівня адаптації також на високому рівні значимості, але при прямому зв'язку ($r=0,606$ $p\leq 0.01$).

Отож, можна зробити висновок, що дезадаптація особистості формується в наслідок порушення адаптаційних механізмів на особистісному рівні, а саме коли є труднощі із пристосуванням людини

до соціальних норм поведінки, що викликає у неї такі емоції, які ми аналізували у нашому дослідженні: гнів, страх, сум, тривожність, емоційний дискомфорт та неприйняття себе, що може призводити до важчих станів, а саме депресивних та тривожних розладів, гострої реакції на стрес, соціальних фобій та панічних нападів.

Список використаних джерел:

1. Алексеева Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : дис... к. психол. наук : 19.00.07 / Алексеева Тетяна Валентинівна. – Київ, 2004. – 165 с.
2. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / І. І. Бойко; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2001. – 19 с. – укр.
3. Введение в практическую социальную психологию / [Л. И. Донцов, Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская и др. / под ред. Ю. М. Жукова]. – М. : «Смысл», 1996. – 373 с.
4. Жигайло Н. І. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників / Н. І. Жигайло // Молодь і ринок // Науково-педагогічний журнал. – 2012. – № 3(86). – С. 26–32.
5. Жигайло Н. І. Психолого-педагогічні основи професійної адаптації майбутніх фахівців : монографія / Н. І. Жигайло; [за ред. Г. П. Васяновича]. – Львів : Сполом, 2008. – 464 с.
6. Кулеша Н. П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей, які проживають у різних умовах родинності до умов навчання у ЗВО / Н. П. Кулеша // Науковий журнал «Молодий вчений». – Київ : Вид-во «Молодий вчений», 2018. – № 4.1 (56). – С. 47–52.
7. Кулеша Н. П. Психологічні проблеми адаптації підлітків із дистантної сім'ї до умов навчання у ВНЗ / Н. П. Кулеша // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – Budapest, 2015. – III (26), Is. 50. – P. 96–100.