

**Міністерство освіти і науки України**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**

**Факультет психології та соціальної роботи**

**Кафедра загальної та практичної психології**

Освітньо-професійна програма «Психологія. Практична психологія»

Спеціальність «053 Психологія»

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

На здобуття освітнього ступеня магістр

**«Психологічні особливості адаптації до навчання у ВНЗ»**

Яо Жуй

Науковий керівник: Ковтун Алла Юріївна,

Доц., кандидат психологічних наук

Рецензент: Наконечна Марія Миколаївна,

Доц., кандидат психологічних наук

Рецензент: Тимошенко Олексій Анатолійович

Доц., кандидат психологічних наук

**Допущено до захисту**

**Завідувач кафедри**

професор Папуча М.В. \_\_\_\_\_

(підпис, дата)

Ніжин – 2020 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 . ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В КОНТЕКСТІ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНОЇ НАУКИ.....	7
1.1. Сутність понять предмету дослідження.....	7
1.2. Концептуальні підходи до психологічної та соціальної адаптації у сучасній науці.....	12
РОЗДІЛ 2. САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА СОБЛИВІСТЬ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ.....	21
2.1. Концептуальні підходи до феномену самоактуалізації.....	21
2.2. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів.....	31
2.3. Показники психологічної адаптованості студентів.....	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ.....	37
3.1. Аналіз емпіричних даних психологічної адаптації студентів з різним рівнем самоактуалізації.....	37
ВИСНОВОК.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	53

## Вступ

Сьогодні основні пріоритети освіти в Україні повинні бути спрямовані на гуманістичне утвердження самобутності, неповторності підростаючого покоління як найвищої державної та соціальної цінності, на засвоєння дітьми загальнолюдських і національних цінностей, на вироблення умінь і навичок мистецтва життєтворчості, на розвиток соціальної активності. З огляду на це одне з пріоритетних місць у суспільній свідомості сучасного українського суспільства займає проблема адаптації особистості.

Сучасна соціокультурна ситуація актуалізує питання підготовки відповідального, ініціативного, кваліфікованого фахівця, здатного до ефективної роботи зі спеціальності на рівні світових стандартів, готового до постійного професійного удосконалення. Професійний розвиток особистості майбутнього фахівця починається у вищому навчальному закладі, де формуються його професійно значущі якості, інтереси, потреби, творчі здібності, зростає загальний рівень культури. Оскільки студент перебуває у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносить власні сподівання з реальністю, формується його ставлення до навчальної діяльності, тому процес адаптації майбутніх фахівців до умов вищого навчального закладу є важливим етапом професійної підготовки.

На студентський вік припадає процес активного формування соціальної зрілості, яка полягає у здатності кожної молодої людини опанувати сукупність соціальних ролей. Цей період збігається з періодом юності і відрізняється складністю становлення особистісних рис. Розвиваються такі якості особистості як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність, уміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем – сенс буття, життєві цілі, спосіб життя, любов, вірність тощо. Однак, у 17-19 років, коли відбуваються пошуки власного духовного простору, коли загострюється потреба смисложиттєвого самовизначення, взаємодія з „іншим”, „новим” може породжувати конфлікти, протистояння, викликати неадекватні реакції та оцінки.

Маємо констатувати, що адаптація студентів в умовах нового середовища, в умовах нової системи Вищої освіти не завжди проходить успішно, навіть можна сказати з труднощами..

Усі ці труднощі різні за своїм походженням. Одні з них об'єктивно неминучі, інші носять суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою. Період адаптації студента пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що може породжувати труднощі як у навчанні (порівняно зі школою низька успішність), так і в спілкуванні. Адаптаційний період у різних студентів відбувається по-різному, залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей, рівня готовності до навчання у вищій школі.

Труднощі адаптаційного періоду пов'язані з розлученням зі шкільними друзями і позбавленням їхньої підтримки та розуміння; невизначеністю мотивації вибору професії та недостатньою психологічною готовністю до опанування нею; несформованістю системи саморегуляції і самоконтролю за своєю діяльністю і поведінкою та відсутністю повсякденного контролю за ними з боку батьків і викладачів; пошуком оптимального режиму праці й відпочинку та налагодженням побуту; відсутністю навичок самостійної навчальної роботи (невміння працювати з джерелами інформації, конспектувати літературу тощо).

Знання індивідуальних особливостей студента, на основі яких будується система включення його в нові види діяльності і нове коло спілкування, дає можливість уникнути дезадаптаційного синдрому, зробити процес адаптації психологічно комфортним. Навчання у вузі для сучасної молоді є одним з найважливіших періодів життєдіяльності, особистісного зростання і становлення висококваліфікованого спеціаліста. У відповідності з Болонською конвенцією в Україні відбувається перехід на нові моделі навчання, суттєво змінюються навчальні плани, форми організації занять, критерії оцінювання знань, розробляються і втілюються нові педагогічні технології і стандарти освіти. Навчання в вузі стає більш складним і за формою, і за змістом. Більшість студентів, які вступили до навчального закладу на перший курс, як правило, мають зіткнутися з цілою низкою проблем, серед яких перше місце посідає

проблема психологічної адаптації. Необхідність в психологічній адаптації людини виникає, перш за все, зі зміною діяльності людини і її соціального оточення. Так само, і студент потребує відповідної психологічної адаптації в ВНЗ. Здатність до адаптації визначає здатність до подолання різних перешкод у пошуку власного місця у життєвому просторі, що є вирішальним фактором успішного розвитку молодшої людини.

Проблема адаптації студентів до навчання у ВНЗ є однією з важливих загальнотеоретичних проблем і дотепер дискусивною. На наш погляд, вона досліджена, з одного боку, досить широко, а з іншого - ще недостатньо, але вона є досить актуальною, що і обумовило вибір теми нашого дослідження.

На початку нашого пошукового шляху, ми вирішили реалізувати наш дослідницький інтерес щодо вивчення психологічних особливостей адаптації студентів. Тому темою нашого дослідження є «Психологічні особливості адаптації до навчання у ВНЗ».

**Об'єктом даного дослідження** є: психологічна адаптація студентів до навчання у ВНЗ.

**Предметом** є психологічні особливості адаптації (самоактуалізація) студентів до навчання у ВНЗ .

**Метою** є вивчити та дослідити психологічні особливості (самоактуалізацію), що виражаються у різних показниках адаптації студентів до навчання у ВНЗ.

**Гіпотеза:** існують відмінності у вираженні показників психологічної адаптації студентів до навчання у ВНЗ.

**Завдання:**

1. Проаналізувати наукову психологічну та соціально - педагогічну літературу з проблеми дослідження.
2. Розкрити зміст основних понять предмету дослідження.
3. Визначити показники психологічної адаптації студентів.
4. Вивчити особливості психологічної адаптації до навчання у ВНЗ.

5. Провести емпіричне дослідження відповідно до поставленої мети.

6. Узагальнити отримані емпіричні дані.

**Методи дослідження:**

теоретичні: аналіз, узагальнення, порівняння, систематизація;

емпіричні: методика «Діагностика самоактуалізації особистості» (А. В.Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліна), методика діагностики соціально -психологічної адаптації К. Роджерса и Р. Даймонда, методика «Експресс -діагностика рівня самооцінки», методика діагностики самооцінки тривожності Ч .І Спілбергера, Ю. Л. Ханіна, методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб, методика «Експресе - діагностика рівня особистісної фрустрації» (В. В. Бойко).

**Практичне значення** магістерської роботи полягає в можливості використання результатів теоретичного та емпіричного дослідження в практичній роботі психологів закладів освіти при плануванні заходів психологічного супроводу особистості в період адаптації до нових умов навчання та при розробці програм психопрофілактики психологічної та соціально - психологічної дезадаптації.

**Магістерська робота складається** зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків; загальна кількість сторінок 58.

## **Розділ 1. Теоретичні засади психологічної адаптації в контексті розуміння психолого-педагогічної науки.**

### **1.1. Сутність понять предмету дослідження.**

Психологічна адаптація лишається однією із провідних проблем сучасної психологічної науки. Власне тому основними завданнями, які ми вирішуємо у теоретичній частині нашого магістерського дослідження стосуються огляду та розкриття змісту основних понять предмету дослідження. Ми керуємось такими поняттями як: адаптація, соціально-психологічна адаптація, соціальна адаптація, психологічна адаптація. Вперше поняття адаптація було використано у 2-й половині 18 століття і належить воно вченому Ауберту.[36].

Латиною(*adaptare*), українською - адаптація - означає пристосування різних систем, що самореалізуються, до умов середовища, яке в свою чергу змінюється. Також адаптацію розуміють як пристосування індивіда до соціального середовища(оточення) та можливість існування в ньому; пристосування до соціальної групи, до окремого індивіда і т.д.[1]. А в широкому розумінні трактують адаптацію як: - Д.Теджифел та Сіомичев А.В. розглядають як процес в якому відбувається прилаштування індивідуальних і особистісних якостей до життєдіяльності людини за умов, які увесь час змінюються. [36]; - Т.І. Рогнинська - як процес активної взаємодії особистості і оточення [29];

- Дж.Тернер і Мацкевіч А.Л. зауважують що , це є «процес взаємних дій оточення і людини та може призвести зважаючи на рівень активності людини до перетворювальних дій в середовищі в залежності від вимог, ціннісних орієнтацій, поглядів на кумирів людини або ж до того, що людина почне залежати від оточення. [46]; - Бушурова В.Г. бачить адаптаційний процес як зміну психічного регулювання та активні дії щодо пристосування до нових умов життя.[36];

- Як цілісну відповідь(фізіологічну та психологічну) на неоднозначні зміни в житті та діяльності, - вбачає в цьому процесі А.Л. Робалде [37]. Звернувшись до словникового пояснення С.І. Ожегова, отримуємо розуміння

адаптації як “сам процес пристосування організмів до тих умов, що змінюються” [30].

Неоднозначно відносяться до розуміння цього поняття і К.А. Абульханова-Славська, А.А. Алдашева та ін. які говорять, саме емоційна стабільність - нестабільність є головною ознакою адаптації; А.І.Георгієва, А.А.Деркач, А.Л. Мацкевич та багато інших авторів зазначають що, адаптація залежить від активності особистості [13].

З одного боку в психології цей термін декларується для позначення властивості людини, яка характеризує її стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосованості до неї. А з іншого боку, адаптація виступає як процес пристосування людини до умов, що змінюються. Головне вбачати тут взаємний характер адаптації людини з середовищем, з яким вона весь час з тримає адаптаційні зв'язки.

Ми можемо спостерігати реалізацію адаптації через пристосування індивіда до середовища, і навпаки, коли індивід пристосовує середовище до себе. Розрізняють адаптацію, що діє на біологічному, психологічному, соціальному рівнях, тобто індивід пристосовується на всіх цих рівнях, і тому для комплексного розуміння адаптації людини нам потрібно розглянути ці рівні (особливо психологічний та соціальний) [46, 47].

Психологія та соціально - педагогічній науки виокремлюють наступні види адаптації:

- біологічну – пристосованість до природніх умов, температури, вологості, запахових, звукових подразників, змін у гомеостазі;

- психологічну - людина як особистість пристосовується до нових умов існування (в нашому випадку в умовах ВНЗ) і відбувається це за рахунок засвоєння нових цінностей та норм студентського колективу;

- соціальну - здатність людини адекватно сприймати навколишню дійсність, здатність до спілкування, навчіння, до вирішення певних в тому числі і проблемних питань і т.п., як інтегративний показник стану людини. В наукових колах соціальна адаптація розглядається з двох позицій .



Перша – як процес в якому суб'єкт пасивно пристосовується до оточення, можливо навіть приносячи себе в «жертву». І друга більш сучасніша - завдячує своєму народженню швейцарському психологу Ж. Піаже та англійському соціологу Р. Мертону, який бачить це явище, як наслідок пристосування до нової життєвої ситуації і в нових умовах за рахунок двохсторонньої діяльності суб'єкта і середовища в якому існує суб'єкт.

Що ж таке соціальна адаптація? Соціальна адаптація - є процесом і результатом активного пристосування людини до нових умов соціального середовища

Такі науковці як, Ю.М.Бобров, Ю.З.Гільбух, В.І.Сапонов, соціальну адаптацію розглядають як певні показники станів людини, які відображають її здатності під час виконання певних функцій при взаємодії із середовищем таких як - відповідне сприймання та відношення до реальності власного організму; системи взаємостосунків з людьми; до навчання, здібність до опанування певною трудовою діяльністю; уміння відпочивати та організувати відповідну атмосферу; мінливості - бути гнучким та лабільним у поведінці відповідно до того, що очікують від тебе люди під час певних ситуацій та моментів.[36].

Соціальну адаптацію в наукових колах називають феноменом, який характеризує деякі психологічні стани, процеси та їх результати, а також особистісні властивості людини. Такий вид адаптації пов'язаний з емоціями, темпераментальними характеристиками та містить конативну і когнітивну складові. Щодо стратегій, то соціальна адаптація визначається багатьма критеріями. На думку Москаленко В.В. соціальну адаптацію необхідно розглядати не по критерію активно чи пасивно проходить адаптація, а критерієм направленості активності, адже про пасивність не може бути й мови. Конформно, пасивно приймаючи вимоги, норми, установки і цінності соціального середовища без включення активного процесу самозміни, самокорекції і саморозвитку - це не є адаптація, а дезадаптація. Так відбувається практично майже завжди (різниться лише ступінь вираженості) переживання

дискомфорт, незадоволеності, відчуття власної малості і, можливо, неповноцінності. Справжня адаптація – це активний динамічний процес: і немає значення чи це зміна соціального середовища чи зміна себе, так описує цей процес вище зазначений автор.[13; 45].

Російський психолог Посипанов О.Г. розробив три напрямки соціальної адаптації в основі яких лежать певні механізми поведінки:

Адаптивність-конформність;

Адаптивність-лабільність;

Адаптивність-креативність. [46].

Протягом життя формуються ці стратегії соціальної адаптації у людини послідовно. Зазначені автором стратегії охарактеризовують здатність людини різними способами пристосовуватися до соціальної взаємодії. На нашу думку найбільшій увазі приділено проблемі соціально-психологічної адаптації особистості. Останню розуміють як процес включеності особистості в нову соціальну групу внутрішньо групових відношень та її пристосування до цих відношень, вироблення еталонів поведінки та мислення, які відображали б систему цінностей і норм даного колективу, набуття, розвиток та закріплення умінь і навичок міжособистісного спілкування в цьому колективі. В процесі соціально-психологічної адаптації ми спостерігаємо взаємодію двох структурно-складових системи - особистості та середовища.

Шаблони, які набуває особистість під час поведінкових актів в процесі адаптації, поступово трансформують її психіку.

На думку А. Н. Жмирікова соціально-психологічна адаптація є ніщо інше, як правильно організований процес взаємодії особистості й середовища при сприятливому емоційному самопочутті. Де на думку автора адаптованість можлива, як стан, за умови, коли відсутні тривалі конфлікти і фрустрація і де можливо проявляти свої творчі, конструктивні можливості, переживати стани самоствердження, власної цінності і значущості [27].

В. В. Селиванов бачить соціально-психологічну адаптацію у чотирьох формах. В нових умовах, зазначає автор, поведінку людини може характеризувати пасивна позиція зовнішньої узгодженості дій індивіда з іншими; його активна позиція, коли одна людина прагне зрозуміти іншу людину, завоювавши довіру колективу для того, щоб потім, у відповідності зі своїм баченням, впливати на інших; налаштування на «вивчення» людей та всього, що оточує; елементарне пристосування, підлабузництво до авторитетніших (сильніших) для того, щоб домогтися їх прихильності (заступництва)» [46].

Під впливом середовища, на думку Л. Філіпса, адаптованість виражається двома типами відповідей. Перший тип, має свій специфічний прояв у кожному віковому періоді та відповідно до статі, це – відповідь на очікування із зовнішнього, соціального середовища. Другий тип за якого особистість здатна проявляти гнучкість, скординовуючи події у бажаний для себе вектор. При цьому людина успішно використовує заделегіть створені для себе умови по досягненню мети та прагнень. Зауважимо, що в будь-якій сфері діяльності ми можемо спостерігати адаптованість.

Як зауважують науковці сучасності - Г.О.Балл, М.В.Левченко, К.О.Сантрасян умови змінного середовища, пристосування індивіда до динамічного середовища відкривають інший, новий вектор психологічної адаптації, яка має бути зорієнтована на збереження й утворення нових характерологічних особливостей індивіда. [36]. Проаналізувавши даний вид пристосування ми з'ясували, що новизною тут є, орієнтувальна потреба у індивіда і яка є наслідком змін в навколишньому природному або соціальному середовищі.[47].

Сама ж психологічна адаптація має певні психологічні механізмами, які розуміються як процеси; психологічні емоційні стани; властивості людини, а також: екзистенційний натиск; імпритінг (запечатління); наслідування; ідентифікація (ототожнення); рефлексія - внутрішній діалог. [37].

Процес психологічної адаптації прослідковується і під час соціалізації особистості в ході її індивідуального розвитку, трудового і професійного становлення.

Таким чином, психологічна адаптація є невід'ємною складовою процесу адаптації особистості в цілому. Проаналізувавши та дослідивши наукову літературу ми можемо зробити висновок, що на сьогодні виділяють такі взаємопов'язані види вище згаданого процесу як біологічну, соціальну, психологічну та професійну.

## **1.2. Концептуальні підходи до психологічної та соціальної адаптації у сучасній науці.**

Психологічна адаптація, на думку В. П. Зінченко та Б. Г. Мещерякова трактується як таке, що частково перекривається поняттям “соціальна адаптація” і означає пристосування людини як особистості до існування у суспільстві в залежності з вимогами цього суспільства і з власними потребами, інтересами та мотивами. Проходить вона за допомогою привласнення собі суспільних норм та цінностей. Взаємодія, спілкування людини з оточуючими людьми і активна діяльність, це основні форми прояву психологічної адаптації [32].

Було б просто неможливим здійснення процесу соціальної адаптації без психологічної при цьому остання є рушійною силою в адаптивній діяльності. У науковому доробку існує багато різних концепцій щодо психологічної та соціальної адаптації.

Найвизначнішим та найвпливовішим вважають підхід до розгляду соціальної адаптації - концепцію Г. Спенсера, яка розглядає розвиток суспільства в процесі еволюції та його кооперації, тобто здатність тримати баланс (у сенсі продовження роду), по принципу виживає найсильніший та найпристосованіший.

Так, психіка людини, що виникає на певному етапі еволюції як засіб адекватного відображення дійсності, є загальним механізмом адаптації людини

до умов оточення, а багатоманітні норми психіки та психічних процесів становлять окремі форми адаптації до середовища. В даному випадку результатом процесу соціальної адаптації людей - соціальною адаптованістю - виступає той чи інший ступінь задоволеності функціональних потреб індивідів.

Погляди Г. Спенсера наклали свій відбиток на розуміння соціальної адаптації Редкліф-Брауном, Маліновським Б., Мертоном Р.і т.д., які є представниками структурно-функціонального погляду. Наприклад, Редкліф-Браун тлумачить соціальну адаптацію, як спосіб пристосування окремих організмів до вимог процесу забезпечення підтримання соціального життя. Він розрізняє зовнішню, –пристосування організму до середовища та внутрішню, – процеси підтримання життя в організмі, адаптацію, а також виокремлює поняття екологічної адаптації на позначення процесів пристосування соціального життя до біологічного середовища. Відзначаючи, як і Спенсер, принципову роль кооперації для підтримання соціального життя, Редкліф-Браун розвиває власне тлумачення, ґрунтоване на визначенні адаптованості людини на підставі оцінки її внеску до функціонування спільноти в цілому, до спільного соціального життя. Кроком уперед, порівняно зі Спенсером, є те, що Редкліф-Браун звертає особливу увагу на роль символів у процесах взаємної адаптації членів людського суспільства (на відміну від тваринних спільнот, де визначальними для взаємної адаптації є інстинкти) [36].

Представникам Чиказької соціологічної школи В.Томасу і Ф.Знанецькому належить погляд на проблематику адаптації людини до нових умов життя в контексті зміни її цінностей у роботі “Польський селянин у Європі та Америці”. [13].

Досліджуючи можливості та способи адаптації людини до соціального оточення, науковці виокремили наступні ідеальні (за Вебером) типи адаптації:

1-й - не здатний адаптуватися, бажає стабільності, не любить змін і тому як наслідок не здатність орієнтуватися в діяльності;

2-й тип- має достатню пластичність в цьому процесі, досить швидко реагує на вимоги сьогодення, адже можливості його вдосконалення ще не вичерпані;

3-й - здатний адаптуватися, перелаштувати ситуацію в потрібний для себе напрямок при цьому його дії логічні і послідовні по досягненню свого.

За свідченням Л.Козера, результати дослідження “Польський селянин у Європі та Америці” вагомо вплинули на подальші дослідження процесів адаптації особистості до соціальних змін і, зокрема, на типологію форм соціальної адаптації Р.Мертон та концепцію соціального характеру Д.Рімена. Г.Айзенк і його послідовники у межах необіхевіористського підходу соціальну адаптацію розщумують: «1) як процес або результат змін у поведінці, соціальному та культурному напрямках, функціональним призначенням якого є поліпшення здатності до виживання або досягнення значимих цілей груп та індивідів; 2) як процес досягнення індивідом або групою рівноваги/гармонії (вираженої як відсутність конфлікту) із . соціальним середовищем, коли повністю задоволено і потреби індивіда, і вимоги середовища[46]. Вказаний стан може набувати форми зміни як у середовищі, так і всередині організму в результаті вчинення реактивних дій відповідно до наявних обставин. Таке визначення є, певною мірою, подібним до деяких ідей структурного функціоналізму стосовно призначення адаптації як способу задоволення потреб. Л.Філіпс, Т.Шибутані як представники інтеракціоністського підходу бачать як єдинство в перетворенні (оточення) під себе і себе під (оточення), і, на відміну від необіхевіористів, що використовують переважно поняття пристосування (adjustment), оперують кількома концептами. [46].

Л. Філіпс, в своєю чергою, застосовує поняття адаптованості до двох типів реакції на впливи середовища: 1) прийняття та ефективна реакція індивіда на статевовікові соціальні очікування з якими він стикається; 2) гнучкість та ефективність реакції в разі зіткнення з новими та потенційно небезпечними умовами, а також здатність спрямовувати події в бажаному напрямі. У зв'язку другим типом реакції Філіпс вводить поняття ефективною особистісною адаптації (синонімічно вживане ним паралельно з поняттям адаптації) на означення успішного використання наявних умов для реалізації своїх цілей, прагнень і цінностей, але далі знову твердить про адаптованість, характеризуючи адаптивну поведінку як успішне прийняття рішень, . ініціативність та чітке бачення

людиною свого майбутнього [46]. Отже, поняття адаптації та адаптованості за даного підходу чітко розрізнити проблематично. Проте таке розуміння є евристично цінним: на відміну від наведених вище тлумачень соціальної адаптації, інтеракціоністська версія звертає увагу на такий аспект взаємодії суб'єкта адаптації й соціального середовища, як діючі на рівні міжособистісної взаємодії експектації. Це розуміння є ширшим від пропонованого необіхевіористським підходом, оскільки включає до поняття адаптації фактично всі види соціальної активності. Окрім того, представники інтеракціонізму вирізняють сукупність таких виявів ефективної адаптованості як результату процесу ефективної особистісної адаптації: 1) адаптованість у площині соціально-економічної активності та набуття компетентності, знань, умінь, навичок; 2) адаптованість у площині міжособистісних стосунків як набуття соціальної компетентності, що виражається у здатності адекватно відобразити зміни у стосунках та реагувати на них.

Психоаналітичний (психодинамічний) підхід до соціальної адаптації особистості, що спирається на ідеї З.Фрейда, А.Фрейд, вважається одним із найбільш розроблених і оперує доволі розгалуженою концептуальною системою опису процесів пристосування людини до соціального середовища. Саме психоаналітичний підхід у комплексі з ідеями У.Томаса, а також теорією біологічної еволюції у версії А.Емерсона справив, мабуть, найбільший вплив на ідеї Т.Парсонса щодо соціальної адаптації особистості. У межах даної парадигми розрізняють три типи соціальної адаптації як процесу встановлення/відновлення за допомогою захисних реакцій порушеної через конфлікт гомеостатичної рівноваги особистості та зовнішнього середовища: 1) алопластична - здійснення людиною змін зовнішнього середовища для приведення його у відповідність до своїх потреб; 2) автопластична - процеси внутрішніх змін особистості (її знань, умінь, навичок, структури тощо) з метою пристосування до середовища; 3) пошук індивідом сприятливого для функціонування організму середовища [46]. Термінологічно відокремлювана соціальна адаптованість як результат даного процесу розглядається як психологічна рівновага, продуктивність, здатність отримувати задоволення від життя і визначається за характером емоційного

самопочуття. Як можна бачити, психоаналітична концепція включає до адаптації не тільки пристосування людини до середовища, а й пристосування людиною середовища до себе, що результується в установленні відношення адаптованості. Хоча можна й зауважити, що в межах цього підходу (й подібно до підходу А.Редкліфа-Брауна) має місце включення до соціальної адаптації гносеологічно не розрізняванні процеси психічного, біологічного (екологічного) та власне особистісного функціонування людини.

Подальшим розвитком психоаналітичної парадигми стала концепція Г.Гартмана. Соціальну адаптацію особистості він розглядає як розвиток індивіда, що триває впродовж життя і пов'язаний з дією захисних процесів як в умовах подолання конфліктів, так і в рамках неконфліктного розвитку особистості. Сутність процесу соціальної адаптації - основним регулятором якої виступає «Я» - цей автор убачає у пристосуванні людини до соціального середовища, що є продуктом активності як безпосередньо індивіда, так і попередніх поколінь. Окрім того, він вводить концепт «Перформовані засоби адаптації» на позначення тих особливостей/здатностей, які можуть стати важливими для майбутньої адаптації індивіда, та вказує такі обмежувальні рамки соціальної адаптації, як суспільна структура, розподіл таці, соціальна позиція та розвиток «Я». Таким чином, до соціальної адаптації людини як багаторівневого процесу віднесено і процеси творення людиною умов середовища свого життя, які, своєю чергою, стають об'єктом адаптації людини, поряд із наявними умовами життя.

Загальному випадку у психоаналітичній концепції Гартмана йдеться про соціальну адаптацію людини; спеціальної диференціації її з соціальною адаптацією особистості та спеціального розгляду соціальної адаптації власне особистості не проведено, хоча й висловлено припущення про те, що системою регуляції соціальної адаптації людини виступає Я-концепція.

Тема соціальної адаптації за Парсонсом – це теорія соціальної дії. На його думку це процес, який дозволяє особистості входити в суспільне життя адекватно, це інтеріоризація індивіда, що призводить до складного процесу



формування вибіркових соціальних ролей. Ролі ж в свою чергу виконують функцію адаптації.

Незважаючи на те, що ця структура зорганізованих, взаємодіючих систем та підсистем соціальної дії в концепції Парсонса не завжди дає змогу чітко провести розрізнення між соціальною адаптацією суспільства і соціальною адаптацією особистості, можливо говорити про те, що процес особистісної адаптації розглядається, як задані суспільством орієнтири в цінностях та нормах. Які, за імпліцитним припущенням, є загальноприйнятими для всіх членів суспільства стандартами, що практично виключає відносність аксіологічних систем, наявних у різних спільнотах певного суспільства [46].

Порівняно з іншими представниками структурно-функціональної парадигми, Парсонс, мабуть, найчіткіше артикулював місце символічних форм у процесах соціальної адаптації, приділяючи особливу увагу ролі комплексів символічних значень кодів як центральних елементів культуральної підсистеми збереження та відтворення зразка. Таким чином, сам адаптативний процес є ніщо інше, як направленість на стабільність, нормального перебігу в соціальній та особистісній системах у межах загального кола системи соціальної дії.

Гуманістичний (А.Маслоу) та феноменологічний психологічний (К.Роджерс) підходи розглядають процес соціальної адаптації як послідовність проходження станів конфлікту, фрустрації та пристосування особистісних цінностей до суспільних, що може мати наслідком або конструктивну, або неконструктивну модальність адаптації. Відповідно, адаптованість як результат адаптації інтерпретується як ступінь інтеграції (збалансованості) особистості й середовища в поєднанні з певним емоційним самопочуттям. Тут вплив особистості на середовище з метою його зміни не включено до поняття адаптації, на відміну від, скажімо, інтеракціоністського, необіхевіористського чи психоаналітичного підходів. Особливо підкреслюється роль Я-концепції в регулюванні соціальної адаптації К.Роджерс), під метою та результатом якої розуміється задоволення потреб особистості, що функціонує в рамках певних

соціальних «вимог», тобто йдеться про адаптованість особистості у соціальному середовищі[46].

У генетичній синтетичній психології Ж.Піаже одним із провідних є її похідний від біології принцип розвитку складних систем, який і розуміється як адаптація, тобто баланс між асиміляцією та акомодациєю, що фактично одне й те ж, як і баланс у взаємних діях суб'єкта та об'єкта. Піаже виходить з тези, що людина від народження є зануреною в соціальне середовище, і суспільство «не просто впливає на індивіда, але невпинно трансформує його структуру», проте водночас він зазначає, що «будь-який зв'язок живої істоти із середовищем примітний тією особливістю, що ця істота, замість пасивно підпорядковуватися середовищу, сама активно його перетворює, накладаючи на нього певну свою структуру» .

Ж.Піаже вважає, спираючись при цьому на розуміння адаптації в біологічних науках, - що « функціонування та поступ психіки (передусім інтелекту) слугує засобом адаптації як урівноважування двох процесів: 1) зумовленої активністю суб'єкта трансформації об'єкта відповідно до когнітивних схем даного суб'єкта (асиміляції); 2) уподібнення когнітивних схем характеристикам об'єкта (акомодациї)» .[13]

Онтогенетичний діяльнісний підхід (А.Налчаджян) розуміє соціально-психологічну адаптацію, як будь-які процеси подолання проблемних ситуацій. Відповідно, адаптованість він асоціює із взаємовідносинами особистості й групи, за яких особистість яка певний період не конфліктує (внутрішньо та зовнішньо) ефективно виконує свою провідну діяльність, забезпечує виконання своїх потреб, відповідає тим вимогам ролі яку на неї покладено ззовні, починає самостверджуватись.

Цікавим є підхід , щодо соціальної адаптації та адаптованості у Е.Фрома. Він говорить, що проаналізувавши еволюційний шлях людства і інших тварин, дійшов висновку, що людина не має стільки пристосувань до навколишнього світу, як тварина. Тварина здатна миттєво реагувати на умови які змінюються шляхом зміни себе, а не за рахунок зміни навколишнього середовища (книга

«Людина для самої себе»). Для роз'яснення сутності адаптації Фром розвиває думку про те, що людська сутність є наслідком еволюції в історії. Людські потреби, спонукання, прагнення розглядаються ним, як наслідки соціальної практики[46].

У вітчизняній літературі з досліджуваної проблеми не склалося : однозначного визначення поняття «адаптація» («соціальна адаптація»). Підвищення інтересу до розробки теорії адаптації стосовно соціального середовища простежується з 60-х рр. ХХ ст. Автори колективної монографії «Філософські проблеми теорії адаптації» А.Б. Георгієвський, В.П. Петленко, А.І. Сахно, Г.І. Царгородцев відзначають, що для більшості авторів соціальна адаптація є процесом взаємодії між суб'єктом як суспільною одиницею(особа, група), та об'єктом соціальним, тобто мається на увазі умови існування в суспільстві [13]. На думку цих авторів вивчення та дослідження соціальної адаптації має йти за такими напрямками:

- а) вивчення професійної адаптації;
- б) пристосування до специфіки середовища підприємства до колективу, до його офіційної та неофіційної структури .
- в) пристосування шляхом створення соціальних благ (житла, одягу, побуту) і т.п..[13].

У зв'язку з цим наголошується на слушній думці Маркаряна Е.С., що суспільство людей є не просто адаптивним (на зразок біологічних), а адаптивно-адаптуючою системою, оскільки людська діяльність має перетворювальну природу [13].

Згідно з Д.В. Ольшанським, соціальна адаптація – це є ніщо інше, як певний вид взаємодії особистостей або соціальних груп із соціумом , у ході якої узгоджуються вимоги і очікування його учасників. Найважливіший компонент адаптації це рівновага самооцінки і домагання з реаліями їх можливостей, куди входять також тенденції розвитку середовища і суб'єкта [13].

Серед великої кількості визначень адаптації можна виділити, як вважає К.Н.Мельникова, наступні моменти:

1. процес адаптації завжди взаємодію двох об'єктів;
2. ця взаємодія розгортається в особливих умовах - умовах дисбалансу, неузгодженості між системами;

3. основною метою такої взаємодії є деяка координація між системами, ступінь і характер якої можуть варіюватися в достатньо широких межах;

4. досягнення мети, певні зміни у взаємодіючих системах.

Запропонований аналіз літератури дає підстави говорити про те, що соціальна адаптація виступає аспектом певної взаємодії між людьми, як певною різномірною системою і її середовищем. Виявляється вона у випадках змін взаємовідносин цієї людини із соціальним середовищем її функціонуванням.

Отже, як бачимо однієї відповіді ми не маємо в даному питанні, науковці визначають соціальну адаптацію згідно власних концепцій і бачення людини в них.

## **Розділ 2. Самоактуалізація як психологічна особливість адаптації студентів до навчання у ВНЗ.**

### **2.1. Концептуальні підходи до феномену самоактуалізації.**

Поняття «самоактуалізація» і концепції самоактуалізації людини сьогодні займають міцне положення в понятійно-категоріальному ряду і в проблемнім полі психології. Однак загального розуміння не існує навіть на рівні найзагальніших визначень, тому в якості теоретичного поняття «самоактуалізація» сьогодні реферується безліч створених конкуруючий суб'єктами науки (вченими, групами вчених і науковими школами) визначень самоактуалізації і гіпотез самоактуалізації людини як особистості, як суб'єкта діяльності. У цих умовах необхідно розглянути деякі моменти еволюції уявлень різних суб'єктів пізнання (вчених, наукових шкіл) про самоактуалізацію в контексті культурно-історичних коренів зародження ідеї про неї і соціальної обумовленості їх змін.

Культурно-історичні корені концепції самоактуалізації. Праобразидея деяких думок що являють ґрунт концепції, можемо виявити ще у вченнях і трактатах античних філософів та у релігії Стародавнього Світу. Поетами і філософами Стародавньої Греції була створена картина світу, яка припускає, що у кожного предмету і в кожній істоті є своя мета, своє призначення в Космосі.

У всіх культурах недавнього світу Космос розглядався як єдина жива істота, в якій всі живуть являють собою як би «клітини тіла» цієї істоти. Найкращим при цьому вважався такий хід подій, коли існуючий в світі, місті, природі порядок підтримується і відтворюється загальними зусиллями із дня в день, рік у рік, з покоління в покоління. Тому кожен предмет і кожна людина повинні реалізувати своє буття, стати тим, ким (чим) призначено, зіграти свою роль у житті Космосу як єдиного цілого[2].

У релігійно-філософських вченнях Стародавньої Індії та Китаю говориться, що кожна людина повинна змиритися зі своєю долею і твердо слідувати предписанням релігії і законів. В індійському пам'ятнику «Артшахастра» говориться: «...світ, з розмежуваннями між аріями при встановленні каст і розмежуванні ступенів життя, що охороняється трьома ведами, процвітає і не гине. Дотримання кожним свого закону веде на небо і до вічності.. При порушенні цього закону світ гине ...» .

При цьому людина не може зайняти позицію відстороненого спостерігача - вона повинна активно діяти, виконуючи своє призначення. У релігії і філософії Дао говориться, що людина, слідуючи своєму і небесному може у своїй діяльності навіть проявити творчість, яка благотворно позначається на всьому його оточенні. У «Великому коментарі до книги І.Цзин» сказано: « На цьому шляху людина стає подібна небесам і землі, вона не у ворожнечі з ними. Мудрість її обіймає все живе, і її Дао вносить порядок у світ, тому вона ніколи не блукає і ніколи не помиляється. У всьому вона діяльнісна, але не дозволяє собі захопитися чим би не було. Радіє вона небесам і вміє пізнати долю, а тому її серце вільне від тривог і турбот. Задоволена вона, що б з нею не трапилося, доброта її справжня, а тому має вона здатність любити» [2].

Світ, що живе за такими законами, приречений на виродження і вмирання, так як з ходом часу все, раніше існуюче, неминуче і безповоротно втрачається, а нічого нового самі люди створити не в змозі. Шанс на виживання Світ і Людство могли отримати лише шляхом усвідомлення необхідності порушення раніше діючого Закону та прийняття на себе в відповідальності за долю світу. Кожна людина повинна діяти у відповідності з новими законами, які повинна була створити і перевірити на істинність сама. Історичні документи свідчать, що усвідомлення необхідності такої зміни почалося близько двох з половиною тисячоліть тому, який історики, слідом за К. Ясперсом називають «осьовим» .

У цей час у всіх культурах з'явилося безліч текстів (літературних, філософських, релігійних), в яких людина, раніше замислювався тільки над «зовнішніми»

питаннями: що є світ? Звідки вона і для чого вона існує? Чи є в ній обов'язкові для всіх закони?

Задається якісно новими, «внутрішніми» усвідомленими питаннями: хто є я? Звідки я прийшла, навіщо і куди йду? Чи є у світі щось важливе для мене, до чого я повинна прагнути? Чи можу я досягти справжнього блага для себе самої і для тих, кого я люблю, своїх близьких? І що таке благо? Або всі ці думки про сенс і благо тільки «суєта суєт і томління духу», як стверджується у Книзі Екклезіаста Старого завіту?

Сьогодні важко відтворити точну хронологію подій, але найбільш важливим для вивчення поставленої нами проблеми вважається поява у Давній Греції на храмі Аполлона зверненого до відвідувачів напису «Пізнай самого себе!», виконання якої історики приписують філософу Хілон з Ефор VII ст. до н.е.): Трохи пізніше легендарний філософ Сократ приходить до сумного висновку про те, що майже всі люди витрачають свої життя даремно, намагаючись домогтися задоволення своїх мінливих бажань, прагнучи до досягнення різних цілей, але при цьому абсолютно не замислюючись над тим, чи дійсно ці бажання і цілі важливі, чи для цього їм дано життя. Поставивши важкі питання, антична філософія не змогла дати позитивної відповіді на питання про те, до чого має прагнути людина.

В юдаїзмі, релігії Ізраїлю, що дав світовій культурі Старий Завіт, культурно-історичну основу для «Книги релігій» - християнства і іслама, вважається, що головне завдання кожної людини в житті - самовиправлення, пов'язане з переходом від життя з егоїстичними мотивами до життя в любові до Бога і оточуючих. Згідно Торі, це не просто одна з безлічі цілей людини, прямий і головний її обов'язок. Саме поняття «обраності» народу означало, що іудеї повинні показувати всім народам приклад в дотриманні планів Творця. Ті, хто не хоче слідувати Торі, добровільно і усвідомлено виконуючи визначені правила, прирікають себе на страждання, які змушують людину, рано чи пізно, повернутися на істинний шлях.

У християнській теології та філософії розвиток людини розуміється як його самотрансформація, спрямована на применшення в собі плотського та душевного на користь зростання духовного. Це розвиток визначається загальним представленням про мету кожної людини, досконало (в античній філософії - арете), втіленому в християнських уявленнях про Царство Небесне: «Будьте досконалі як Отець наш небесний!»

Якщо філософів цікавили шляхи до Арета і те, якою мірою значимі зусилля людини на цьому шляху: чи рятує тільки благодать, або ж власні зусилля людини теж мають значення, то в більшості релігійних навчань необхідність роботи людини над самовдосконаленням постулюється як не підлягаюча обговоренню догма і даються зразки, яким кожен віруючий повинен слідувати. Християнська традиція пропонує образ Христа, боголюдини, і святих як зразки для наслідування тим, хто прагне удосконалювати Богом дану сутність. Науковий напрямок вивчення проблематики самоактуалізації бере свій початок у 2-й половині 19 століття. За основу досліджень береться життя людини.

Основоположниками нових напрямків у пізнанні людини й оцінці її можливостей в ХІХ-ХХ ст. вважають С. К'єркегора, А. Шопенгауера, В. Ділтея, А. Бергсона, Е. Шпрангера, Ф. Ніцше, С. Л. Франка та деяких інших авторів. З цим напрямком тісно пов'язані В. Віндельбанд, Г. Ріккерт і С. Л. Рубінштейн, що вийшли із середовища неокантіанців Баденської школи, а також феноменологи Ф.Брентано, Е.Гуссерль і Г.Г.Шпет[2;4].

Людина перестала бути об'єктом «абстрактних спостерігачів», як би нічим і ніяк не пов'язаних з реаліями людського життя і суб'єктивним початком. Розширюється методологічний інструментарій та понятійно-категоріальний апарат філософії, вводяться принципово нові теоретичні поняття, адекватні поставленим задачам.

В одних випадках людина - це істота безсила перед загадками світо створення і спроби пробитися до істини свого буття приречені на невдачу (А. Адлер, С. К'єркегор).



В інших випадках людина - творець і активна істота. В.Дільтей, наприклад, вважав основною характеристикою життя принципову проблематичність і недовизначеність, що не дозволяє людині пізнати її належною мірою. Життя не може бути повною мірою пояснене людиною на основі наявної в неї досвіду і через це ніколи не може бути усвідомлене повністю, тому гуманітарні науки не можуть не бути герменевтичними.

Концепція самоактуалізації в психології ХХ століття Теорія самоактуалізації стала активно розроблятися в США у середині ХХ ст. групою вчених, до якої входили А.Маслоу, Бюдженаль Д., Гольдштейн К., К.Роджерс багато ін..

У рамках проведених досліджень були сформульовані п'ять основних постулатів гуманістичної психології:

1. Людина є цілісна істота, і вона сама, і її внутрішній світ не можуть бути пояснені виключно в результаті наукового вивчення її органів, рефлексів, фізіологічних і функціональних систем і т. д. Людське буття розгортається в соціокультурному середовищі, в контексті людських відносин, отже, поведінка людини та її психосфера не можуть бути зрозумілі і пояснені теоріями, в яких не приймається в рахунок міжособистісний, соціокультурний аспекти розвитку.
2. Людина має здатність до самосвідомості і самопізнання, має властивості суб'єкта, отже, не може бути зрозуміла психологією, яка не враховує у своїй методології ці чинники.
3. Людина не пасивна істота свого буття, а є творцем свого досвіду і володіє правом вибору.
4. Людина інтенціональна, вона звернена у майбутнє, в її житті є мета, цінності і сенс [2; 4; 25].

Концепція самоактуалізації є результатом багаторічної діяльності групи вчених, об'єднаної викладеними вище принципами, серед яких слід особливо виділити А. Маслоу [25] і К. Роджерса [31]. Ця група спробувала інтегрувати усе краще, що було напрацьовано в усіх гілках сучасної їм науки, і перш за все з

психоаналітичного напрямку (К. Юнг, К. Хорні та Багато інших) і поведінкової психології. Однак через внутрішні суперечності між учасниками руху гуманістичної психології ясного цілісного викладу теорії не створено, тому сьогодні ми говоримо про концепцію самоактуалізації як про цілу систему утворень включно з макро- та мезо- рівнями та власними теоріями. Розглянемо деякі з них.

Появі понять самоактуалізація і самореалізація в наукових колах ми завдячуємо Гольдштейну, який під самоактуалізацією розумів активацію ресурсів організму, наслідком дії є здатність до відновлення після перенесеного поранення або травми.

Важливий внесок в концепцію самоактуалізації внесла Хорні К, друг і вчитель А.Маслоу, своїми сміливими ідеями «про психоаналіз без психоаналітика». [31].

К.Г. Юнг бачив мету психології в допомозі людині у вирішенні проблем, тобто «знайти себе самого». Людське життя розглядається Юнгом, як індивідуалізація, розвиток психіки і душі як неподільне, єдине, що в подальшому проявляється в зростанні свідомості та самореалізації.

Зростання свідомості неминуче тягне бажання реалізувати на практиці здобуті знання і цінності, тому все свідоме життя людини являє низку проблемних ситуацій зростаючої складності, в яких вона зобов'язана знаходити, приймати і реалізовувати рішення.

Аналітичний напрямок психології дає можливість зрозуміти, що в нашому психічному житті чільне місце відводиться архетипу, “самості” - що є нічим іншим, як “вищою владою”[4;5].

Сучасний стан теорії самоактуалізації.

Сучасна наука розглядає людину як відкриту систему, яка має певний внутрішній зміст і обмінюється енергією, речовиною та інформацією з навколишнім середовищем. Життя людини розглядається і описується як траєкторія руху підсистеми «Людина» у просторі і часі системи «Світ» .

Відкритість системи «Людина» по відношенню до світу, якому вона належить, підсистемою якого вона є, визначає необхідність розглядати динаміку розвитку людини як процес придбання нею якісно нових, емерджентних властивостей, як процес зростання її самосвідомості та різноманітності форм і сфер активності, як її свідому діяльність з оволодіння соціальними та індивідуальними компетентностями, як її спроби реалізувати свій потенціал, здійснити самоактуалізацію [4;5].

Сучасна психологія самоактуалізацію розуміє такий вид діяльності, який є ціленаправленим на розвиток і самовдосконалення, прояв своєї соціальної та індивідуальної компетентності.

Наявність «самості» у людини, тобто (людського потенціалу) яка потребує «актуалізації» і є власне концепція самоактуалізації. Результатом самоактуалізації людини є, зокрема, придбання і підвищення нею компетентності. Компетентність - це, насамперед, вміння долати проблеми по вирішенню певних питань у проф. діяльності. Все це передбачає певні вміння та знання, певні способи мислення, відчуття відповідальності та інше. А вищим щаблем компетентності є наявність у фахівця, менеджера ініціативності, вміння організувати роботу, вміння передбачати результат [21]. Формування необхідного набору індивідуальних, соціальних і групових компетентностей вважається сьогодні нейтральною проблемою розвитку людини. Самоактуалізація людини проявляється в її поведінці, у взаємовідносинах, де на (арену) виходять (знання, вміння, компетентності).

Самоактуалізація дорослої людини здійснюється головним чином у процесі її професійної та суспільно значущої діяльності. Тут, на перетині “приватного” і “громадського”, завжди виникає певна послідовність миттєвих епізодів, ситуацій, у кожній з яких людина стикається з певними проблемами, які є викликом для неї як суб'єкта та особистості. Приймаючи виклики та адекватно вирішуючи проблеми, людина вдосконалюється, розвивається, усвідомлено обираючи більш складніші (її потенціалу та рівнем компетентності) проблеми.

Вибір у напрямку самоактуалізації, робота над собою з метою власного розвитку і зростання повинні здійснюватися людиною завжди під час вибору. Коли індивід відмовляється від можливості реалізувати свій потенціал, на думку авторів концепції, це загрожує виникненням у людини психопатології або навіть метапатології (термін А. Маслоу). Маслоу і Роджерс вважали, що відречення від саморозвитку неминуче веде людину до порушень у психіці і як наслідок «згорання» назавжди тих здібностей, які не використовуються, не розвиваються. [31].

Рефлексивні акти, що здійснюються людиною в контексті процесу самоактуалізації ведуть до коректування її представлень про саму себе, про цей світ і змін в життєвих планах.

Такі когнітивні процеси ми позначимо терміном самореалізація. У плані самореалізації “самість” може бути презентована певна послідовність уявлень людини про саму себе, її “Я-концепція”. Процес самореалізації полягає в побудові і коректуванні “Я-концепції”, включно з “Я-ідеальне” оточуючої картини світу та життєвих планів, в переосмисленні минулого.

Самореалізація та самоактуалізація є два боки одного й того ж процесу – зростання та розвитку. В результаті якого людина, яка максимально розкрила і використала свій людський потенціал, стає самоактуалізованою особистістю.

В останні роки теорія самоактуалізації активно розвивається не лише в психології, а й у філософії, соціології, культурології, педагогіці, акмеології. В даному випадку зазначимо лише той факт, що феномени самореалізації і самоактуалізації сприймаються як активно значимі і дієві у розвитку людини. Особливе місце займають роботи, в яких порушуються питання специфіки завдання і здійснення самореалізації в сучасних умовах. Так, І.А.Вітин [21], виділяючи термін самоактуалізація як центральний в сучасних колах науки підкреслює, що теорія самоактуалізації є однією з найкращих спроб у постановці та вирішенні(до певних меж) проблеми особистості в сучасній громадській ситуації. І. А. Вітин наголошує на моделі реформації освіти. Мета цього є зорієнтувати та прищепити особистості моральні та духовні цінності,

ідеали соборності і уселюдності. У психології та педагогіці теорію самоактуалізації розвивають А. Г. Асмолов, В. А. Петровський, В.І.Слободчиков та ін. [2; 21; 25]. Тут у центрі уваги найчастіше - проблема самореалізації у пізнавальній діяльності. Основна ідея полягає в тому, що можливості людини проявляються і запускаються нею в дію, тільки за вірно самоорганізованого процесу навчання, мета якого не є на пряму розвинути пізнавальні здібності.

Ефективна самоорганізація навчальної діяльності полягає в умінні автономно, без зовнішнього систематичного контролю, допомоги та стимулювання, раціонально організувати свою навчальну діяльність.

Саме в ситуаціях вільного вибору історія розвитку особистості стає історією відхилених і створених нею альтернатив (Б, Ф.Поршнев).

Принципова новизна концепції самоактуалізації, її корінна відмінність більшості інших концепцій розвитку людини пов'язані зі слідуючими обставинами:

1) у психодинамічних і екзистенціальних теоріях обов'язково припускається, що поштовхом до розвитку і зростання людини неодмінно є та чи інша глибока криза, переломний момент, який може носити форму психічного розладу, неврозу. Саме так описується комплекс неповноцінності у Адлера, едипів комплекс у Фрейда, переживання занедбаності, фальшивості буття, провини і т.п. в екзистенціальній психології та психотерапії.

2) самоактуалізація - це діяльність, що здійснюється суб'єктом, має раціональний тип мислення, по відношенню до самого себе як об'єкту, що приносить соціально значимий результат і вироблена в соціально прийнятних формах. Під визначення самоактуалізації тому не потрапляє діяльність, спрямована на революційне (радикальне) перетворення суспільства або реалізацію ірраціональних (релігійних) ідей.

Розвиток гуманістичного і екзистенціального напрямків психології засвідчує те, що на сьогодні переважна більшість соціологів та футурологів, які нещодавно відстоювали думку про виховання людини тільки тієї, яка здатна до

адаптації, а тепер говорять про людину діючу, здатну до саморозвитку і самовдосконалення [31].

Тому сьогодні концепція самоактуалізації - це концепція розвитку людини і суспільства, що ґрунтується на ідеях, що спираються на саморозвиток та самоактуалізацію. Це передбачає використання людиною своїх ресурсів у своїй індивідуально неповторній ситуації з метою досягнення зовнішньої і внутрішньої синергії.

Сучасний етап розвитку цивілізації пропонує людині життя по чужих, не завжди дійсно компетентних порадах не тільки як соціально заохочуючу культурну норму, але і як оптимальну життєву стратегію. Виникає питання: а чи можлива в цих умовах самоактуалізація? Чи зацікавлене суспільство в створенні умов для самоактуалізації громадян? Або цю тему ми будемо змушені залишити виключно для історії культури і психології?

Описуючи деякі моменти розвитку і акцентуючи увагу на деяких значущих характеристиках цього феномена, ми хотіли підкреслити не тільки актуальність, але і складність його пізнання, обумовлену відсутністю єдиного поняття самоактуалізації та неоднозначного її розуміння. Наприклад, часом такі негативні явища і форми протесту, як тероризм, антисоціальна діяльність, подаються як форми самоактуалізації, йдеться про її (негативні), (руйнівні) форми. У той же час у педагогічній та психотерапевтичній практиці застосовується безліч розроблених на основі концепції самоактуалізації конкретних методик, що дозволяють не тільки вивчати проблему, але і робити істотний вплив на позитивний розвиток особистості педагогів, студентів і школярів. У кожному разі не підлягає сумніву твердження про те, що якщо людина знаходить сенс життя, то концепція самоактуалізації озброює її теорією і системою методів, що дозволяють просуватися в напрямку найбільш повної реалізації свого людського потенціалу.

Отже, динаміка концептуальних підходів до феномену самоактуалізації показала еволюцію уявлень різних суб'єктів пізнання (вчених, наукових шкіл)

про самоактуалізацію в контексті культурно-історичних коренів зародження ідеї про неї і соціальної обумовленості їх змін.

## **2.2. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів.**

У вітчизняній психології для визначення вікових меж юнацького віку важливі не стільки часові рамки, скільки соціальна ситуація і форми активності особистості. [7;11;49]. Основне соціальне завдання на цьому етапі - вибір професії, соціальне та особистісне самовизначення. Провідною стає учбово-професійна діяльність.

Юність – це період атономії, незалежності. Саме в цей період продовжує відбуватися формування самосвідомості, що в подальшому допомагає займатися самовдосконаленням, самоосвітою та самовихованням. Досить високого рівня досягає моральна самосвідомість, відбувається усвідомлення морально-етичних проблем, продовжується ряд цікавих знайомств з особами протилежної статі. Сексуальні стосунки набувають більш яскравого забарвлення. Юнацька свідомість містить диференційований характер, пізнаючи інших вони краще починають розумітися в собі.

Попередній, підлітковий досвід спілкування дає свої плоди, тому перейшовши до наступного вікового періоду, юнацтво починає змінювати свою стратегію у відносинах. Вони мають уже своє бачення навколишнього, свій світогляд, певні соціальні установки їх когнітивного, соціального та поведінкового компонентів. Навіть в даному віковому періоді прослідковуються відголоски підліткового інфантилізму, відчуття самотності.

В процесі адаптації молоді люди розкривають, закріплюють, доформовують свої індивідуально-типологічні особливості, емоційно-вольову сферу, пізнавальні процеси. Навчання у Вищому закладі наповнюється іншим змістом, а ніж у школі. Окрім засвоєння нових для нього предметів та дисциплін, що несуть у собі зовсім інше смислове значення, ніж шкільні предмети, на передній план виходять нові соціальні та особистісні мотиви, мотиви досягнення. Поряд з навчанням стоїть наступна діяльність-спілкування. Воно

нове, незнайоме у своїх проявах, непередбачуване, але так конче необхідне для молодої людини в нових для неї умовах. Будується спілкування та взаємовідносини на основі певних моральних та етичних норм в межах соціальних норм і це є ґрунтом для формування спільних поглядів та інтересів, як в колективі, так і з протилежною статтю. Продовжує розвиватися соціальна компетентність як складова здатності знаходити нових друзів і спілкуватися з давніми. Базується це на здатності до порівняння, що дає можливість проаналізувати та оцінити риси інших. Також юнацтву притаманний принцип пошуку друзів за своєю схожістю, керуючись догматом – не кількістю, а якістю. Дослідження в науковій літературі засвідчують, що провідна роль адаптації, відповідно до різності теоретичних підходів, належить все таки, збільшенню контактів з іншими в умовах спільної діяльності. Маємо на увазі, ту студентську групу, де навчається молода людина, в якій стосунки обумовлені спільною діяльністю. В колективі студентської групи і виникає найсприятливіша атмосфера для адаптації об'єднуючи, дозволяє розкритися та проказати себе як найкраще. Така атмосфера допомагає процесам взаємодії, де проявляються спільні потреби, інтереси, погляди на різні речі, мотиви та цілі, які спонукають до вироблення певних норм та правил поведінки. Студентська група є джерелом для комунікації, особистісного зростання, ефективності в спільній діяльності, розширення кола знайомих та друзів та головне – успішної соціальної адаптації.[7].

Успішна адаптація юнаків - студентів без гарних взаємостосунків та родинної підтримки від сім'ї не можлива. Відчуття дорослості і самостійності юнаком чи дівчиною, інколи перекреслює усе що було зроблене батьками за багато років для своєї дитини. Не збігаються погляди на життя і це зазвичай призводить до конфліктів з батьками. Тому саме в цей момент батьки переглядають свої рольові позиції щодо дитини, яка уже підросла і є відносно самостійною.

У самій структурі молодої людини ми можемо прослідкувати поряд з відповідністю урегулювання між діями, поведінкою, інтересами це й цінності.



Цей своєрідний наділений природою феномен, має для молоді людини величезне значення. Культурно-історично розвиток юнацького періоду накладає свій відбиток на цінності. Соціально-економічний розвиток країни дають можливість орієнтуватися у великому спектрі вибору. Порівнюючи з минулими роками сучасна молодь сприймає життя, як самостійний вибір.

Ціннісні орієнтації базуються на здібностях, нахилах, комунікативних якостях, на особливостях виховного та навчального процесів.

Що ж таке ціннісні орієнтації? Це направленість особистості її інтересах, схильностях. У період юнацтва деякі мотиви у спілкуванні та діяльності трансформуються у переконання. Рівень же розвитку самого суспільства диктує молодій людині зміст потреб у кількісному та якісному розумінні, соціальну і моральну цінність яких визначає спрямованість.

Власне сам процес адаптації можна розглядати як набуття засвоєння і формування нових найбільш адекватних і сприятливих цінностей, як для молоді людини, так і для суспільства в цілому[16].

В юнацькому періоді ми продовжуємо спостерігати особистісне самовизначення. З наукової точки зору цей термін означає – самостійний усвідомлений переконливий вибір людини в різних життєвих моментах. Визначну роль при цьому відіграє саме свідомість, що є запорукою відповідності ставлення до себе та до оточення. Основними соціально-психологічними показниками самовизначення юнаків та дівчат є: значення окресленої проблеми; ціннісні орієнтації; майбутні плани та їх змістовність; направленість на професію та вірна поведінкова стратегія.

Особистісне самовизначення, це також своєрідний феномен адаптації. Тільки на основі сформованості певного рівня розвитку само свідомості, коли з'являється внутрішній діалог виникає феноменологічне явище самовизначення. Передують його появі ціла плеяда факторів, таких як: особливості виховання, підготовка молоді до самостійного життя, взаємодія в соціумі,- ми маємо на увазі об'єктивні передумови. Суб'єктивними передумовами є: формування

внутрішньої потреби у смисловій системі, розвиток цінісно-орієнтаційної діяльності, відповідальність за сказане, вдіяне[49].

Отже, юність - це не тільки період становлення особистості, формування власного світогляду і свого місця в ньому, професійного самовизначення, а головним чином- це соціально-психологічний розвиток особистості самоусвідомленість, здатність буди суб'єктом власного життя та інше.

### **2.3.Показники психологічної адаптованості студентів**

За визначенням, психологічна адаптація це такий психологічний стан за якого особистість відчуває задоволення чи не задоволення, комфорт чи дискомфорт, успіх чи не успіх в професійній, соціальній та біологічній адаптації. За таких ситуацій рівень адаптованості кожен різний. [37].

Це визначається рядом чинників та умов. Звернемося до авторки класифікації цих факторів Л.В.Корель[35].

До першої групи таких факторів віднесено: потреби та інтереси адаптанта, характерологічні особливості, установки, цінності та інше. В другу групу віднесено рівень освіченості, матеріальний стан , вікові особливості, статева приналежність та ін.. Третю групу факторів складають соціально-економічний стан країни, політика держави щодо молоді, шкільної та вищої освіти та ін.. На думку ж іншого автора Пачковського Ю.Ф. ці фактори необхідно розглядати на особистісному, поведінковому та соціальному рівнях. Особистісний рівень формують наступні чинники: інтереси та потреби адаптанта його індивідуально-психологічні особливості, ціннісні вподобання; якості професійного направлення; статусне положення та рівень матеріального забезпеченості.

Цей рівень допомагає зрозуміти чи здатна молода людина до вимог соціально-економічного процесу. Поведінковий рівень керується можливостями порівняння особистісних здатностей та ресурсів до ситуації в якій знаходиться адаптант. Зазначають, що поведінковий рівень є спонтанним тобто ситуативним. Саме ж адаптивне середовище та його умови і формують наступний, соціальний

рівень. До факторів цього рівня відносять: ті та те, що створює супровід та підтримку адаптанта, ефективність роботи систем та інституцій навчання, підготовки, реабілітації, сфер, які здатні надати психологічну підтримку адаптанта та ін.. Ціла низка умов та обставин можуть обумовлювати темп протікання, рівень адаптації, а також її результативність.

Хочемо зауважити, з огляду на необхідність, на важливість визначення критеріїв адаптації в умовах ВНЗ. На це в своїх роботах звертали увагу такі дослідники: Д.Андреев, Т.Кошмар, М.Левченко, А.Малевиц та інші, говорячи про внутрішні та зовнішні критерії процесу і результату психологічної адаптації.

До внутрішніх відносять здатності: до відстоювання своєї думки; до взаємодії; до регуляції емоцій. Соціальну та професійну компетентність, самоактуалізацію. Розвиненість рівня потреби в освіті, комунікації та рефлексії, рівня критичності, відкритості та ін..

Зовнішні критерії навантажені більшим прикладним значенням. За їх умови студент має бути гарним виконавцем вимог та правил навчального процесу у ВНЗ, мати пристосувальні якості до особливостей навчання, бути самостійним у навчальній і науковій сферах, здатним до самоосвіти, уміти застосовувати отримані знання на практиці. Проявляти себе, як культурна та морально-зріла особистість. Володіти культурою мовлення та поведінки та багато іншого [1; 14; 27; 29].

Враховуючи усе вище зазначене в даному параграфі можна створити цілу низку методичних рекомендацій для роботи як кураторів у ВНЗ, так і викладачів.

Аналіз психологічної літератури показав, що є можливість виокремити показники психологічної адаптації:

1. стабільна самооцінка;
2. оптимальний рівень тривожності;
3. емоційний комфорт;
4. задоволення потреб (матеріальних, соціальних(міжособистісних), потреб у

- безпеці, у визнанні та самовираженні);
5. креативність, прагнення до творчості;
  6. прийняття себе й інших;
  7. контактність і гнучкість у спілкуванні;
  8. погляд на природу людини;
  9. орієнтація у часі.

Таким чином, психологічна адаптованість студентів визначається низкою як суб'єктивних чинників, так і об'єктивних умов. Сукупність факторів психологічної адаптації та орієнтація на певні критерії характеризують результативність процесу адаптації.

На основі виділених науковцями факторів та критеріїв психологічної адаптації, ми визначили основні її показники (стабільна самооцінка; оптимальний рівень тривожності; емоційний комфорт; задоволення потреб (матеріальних, соціальних(міжособистісних), потреб у безпеці, у визнанні та самовираженні); креативність, прагнення до творчості; прийняття себе й інших; контактність і гнучкість у спілкуванні; погляд на природу людини; орієнтація у часі), що і формують рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації.

## **Розділ 3. Емпіричне дослідження психологічної адаптації студентів з різним рівнем самоактуалізації до навчання у ВНЗ.**

### **3.1. Аналіз емпіричних даних психологічної адаптації студентів з різним рівнем самоактуалізації.**

Наше дослідження має на меті вивчення психологічних особливостей адаптації з різним рівнем самоактуалізації студентів Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.

Дане дослідження психологічної адаптації студентів з різним рівнем самоактуалізації проводилося протягом 2019 - 2020 навчальних років. В дослідженні взяло участь 44 студенти 1-2-го курсу. Данну вибірку склали студенти факультету психології та соціальної роботи, Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. В нашому дослідженні ми використали методи опитування, а саме:

1. Методика “Діагностика самоактуалізації особистості”. (Лакузін А.В. в адаптації Калініна Н.Ф.)[44].;
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда[33];
3. Методика “Експрес діагностика рівні самооцінки”[44];
4. Методика діагностики самооцінки тривожності . Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна[33].
5. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб [33].
6. Методика “Експресе - діагностика рівня особистісної фрустрації”(В. В. Бойко)[44].

Кількісний і якісний аналіз методики «Експресе - діагностика рівня самооцінки» показав, що більшість студентів (63,6%) - мають середній рівень самооцінки, що свідчить про адекватне сприйняття та оцінку юнацтвом різних сторін своєї особистості, а 36,4% мають низький рівень, тобто вони прагнуть постійної підтримки і підбадьорення з боку оточуючих, невпевнені в собі,

чекають неприємностей, хвилюються через думки про ставлення до них оточуючих.

За методикою «Експресе - діагностика рівня особистісної фрустрації» виявилось у близько половини студентів (45,5%) стійка тенденція до фрустрації, а у 54,5% - низький рівень фрустрації, тобто для більшості з них не характерні негативні емоції (гнів, роздратування, почуття провини тощо), пов'язані з фрустраційною ситуацією.

Результати методики діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна показали, що більшість студентів мають помірну реактивну і особистісну тривожність (68,2% і 54,5% відповідно), для майже половини характерна висока особистісна тривожність (45,5%), це говорить про здатність студентства бачити у більшості ситуацій загрозу і відповідно тривожитися з цього приводу, а 22,7% студентів мають високу реактивну тривожність, що може викликати порушення уваги, інколи порушення тонкої координації в ситуаціях, що викликають тривогу, натомість для 9,1% характерна низька реактивна тривожність як показник відсутності таких порушень. Досліджуючи ступінь задоволеності основних потреб 1-2 курсників ми виявили, що матеріальні потреби, потреби у безпеці, соціальні (міжособистісні) потреби та потреби у самовираженні частково задоволені у більшості з них (відповідно 72,7% і 63,6%), у 18,2% хлопців та дівчат матеріальні потреби та потреби у визнанні задоволені, а у 9,1% матеріальні потреби та соціальні (міжособистісні) потреби незадоволені, тоді як у 27,3% студентів потреби у безпеці та соціальні (міжособистісні) потреби задоволені. Потреби у визнанні частково задоволені у 81,8%, а у чималого відсотка досліджуваних (36,4%) потреби у самовираженні незадоволені.

Якщо співвіднести отримані результати, які були визначені за рівнем фрустрації та задоволеності основних потреб студентів, то можна сказати, що в тих, у яких виявлено стійку тенденцію до фрустрації незадоволені або частково задоволені основні потреби (матеріальні, соціальні (міжособистісні) потреби, потреби у безпеці, у визнанні та самовираженні).

Досліджуючи самоактуалізацію студентів, ми побачили, що більшість мають середні показники у більшості шкал опитувальника. Так, відповідно шкали орієнтація в часі 12% опитаних має низький рівень, що свідчить про зануреність в переживання, що минули, завищені прагнення до досягнень, невпевненість в собі, 8% студентів з високим рівнем усвідомлюють, що необхідно жити саме сьогоднішнім днем, ловити кожен його миттєвість, не вдаючись до споминів про минуле, а 80% з середнім рівнем здатні насолоджуватися життям, але дещо занурені в минулі переживання.

Високий бал по шкалі цінностей, який мають лише 4% опитаних, свідчить, що хлопці та дівчата розділяють(усвідомлюють) цінності особистості яка самоактуалізується. В переліку цих якостей А. Маслоу вбачав доброту, красу, унікальність, справедливість, довершеність, простоту, самодостатність. Маючи в своєму життєвому багажеві більшість з цих цінностей, молоді люди прагнуть до гармонії, до здорових стосунків без маніпуляцій та обману. На противагу, 40% студентів з низьким показником не мають таких цінностей, а 56% має середній бал, що вказує на часткову усвідомленість цінностей особистості, яка самоактуалізується.

Шкала погляд на природу людини показує, що 56% опитаних мають негативні переконання щодо природи людини, не вірять в людей, в силу людських можливостей, що може бути стійкою основою для нещирих і дисгармонійних міжособистісних стосунків, а 44% 1-2 курсники з середніми показниками не визначені з відношенням щодо природи людини.

Лише 4% студентів мають високу потребу в пізнанні, яка характерна для особистості, яка знаходиться в процесі самоактуалізації, завжди відкритої новим враженням. Вони мають здібність до буттєвого пізнання - безкорисного прагнення новизни, до безкорисливого споглядання на речі.

А.Маслоу даний тип пізнання бачить більш точним і ефективним, тому, що його процес не викривлюється прагненнями та побажаннями. Людина в цій ситуації не засуджує, не оцінює та не порівнює. Вона просто бачить те, що бачить, і нічого іншого. 16% досліджених мають низьку потребу в пізнанні, тобто не цікавляться тим, що не пов'язано з задоволенням потреб, а 80% студентів з

середньою потребою в пізнанні інколи безкорисно прагнуть нового та мають інтерес непов'язаний прямо з задоволенням потреб.

12% мають прагнення до творчості або креативності як невід'ємного атрибуту особистості, яка самоактуалізується, яке просто можна назвати творчим ставленням до життя, натомість 40% з низькими показниками не є творчими та креативними, а 48% опитаних інколи проявляють свою творчість.

Аж 72% юнаків та дівчат мають низький рівень по шкалі спонтанності і це означає, що самоактуалізація не стала способом життя них, а є мрією чи прагненням, 28% студентів мають середній рівень спонтанності і тільки наближаються до самоактуалізації як способу життя.

4% студентів першого та другого курсу мають високий рівень автономності, що визначальним критерієм психологічного здоров'я людини.

Низький показник виявлено аж у 56%, що свідчить про слабо розвинену автономність, а більш розвинену автономність мають 40% досліджених з середніми показниками.

Високий показник по шкалі саморозуміння, який мають 12% студентів, що говорить про високе відчуття (як рівень), сенситивність особистості того що їй хочеться та бажається. Юнаки та дівчата які є психологічно незахищеними, відділяють особистість від власного єства, вони не здатні піддаватися впливу смакам та навіюванню моді ззовні. Низький бал по шкалі саморозуміння виявлений у 28%, які характеризуються як невпевнені та орієнтуються на думку оточуючих. Найбільше, 60% студентів мають середній показник саморозуміння, тобто неповністю ідентифікують свої бажання та потреби та підпадають під зовнішні соціальні стандарти.

Низькі показники по шкалі аутосимпатії мають 56% студентів ВНЗ, які характеризуються як невротичні, тривожні та невпевнені в собі. 8% опитаних мають високий рівень аутосимпатії, що свідчить про добре усвідомлену позитивну «Я - концепцію», яка в свою чергу є підґрунтям стійкої відповідної самооцінки, а 36% з середньою аутосимпатією говорить про недостатньо усвідомлену «Я - концепцію» та нестійку самооцінку.



Шкала контактності вимірює здатність особистості до встановлення стійких дружніх відносин з оточенням. Зв'язано з цими даними 24% студентів з низьким рівнем контактності не мають схильності до налагодження стійких дружніх відносин у оточенням, а 76% таку здатність мають. Шкалу гнучкості у спілкуванні прийнято співвідносити з тим, чи є стереотипи у соціальному оточенні, чи здатна особистість до відповідності у своїх діях, вчинках у спілкуванні. Високі показники по цій шкалі, які характерні 4% досліджених, свідчать про їх аутентичну взаємодію з оточуючими, здібність до саморозкриття. Молоді люди орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні проявляти фальшивість чи маніпулювати, не змішують саморозкриття особистості з самопрезентацією - стратегією і тактикою управління враженнями. Низькі показники виявлені у 36% 1-2 курсників, яким характерна ригідність, сумнів у своїй красі та неповторності, що з ними цікаво і дуже приємно спілкуватися. 60% студентів мають середні показники, тобто орієнтовані на особистісне спілкування та дещо змішують саморозкриття з самопрезентацією.

Вивчаючи адаптацію студентів за методикою діагностики соціально - психологічної адаптації К. Роджерса и Р. Даймонда, ми побачили, що дезадаптованих у вибірці не виявлено, бо діагностика була проведена у початковий період карантинних заходів, через те аналіз особливостей психологічної адаптації здійснюється у вибірці з нижче середнього та вище середнього рівнем адаптації. Так, студентів з нижче середнього рівнем адаптації виявилось 9,1%, натомість 90,9% мають вище середнього рівень адаптації. Більшість з опитаних (68,2%) мають середній рівень за шкалою прийняття себе, зате 22,7% мають високий рівень, тобто приймають себе як цілісну особистість з позитивними та негативними якостями, такими, які є, а 9,1% з низьким рівнем прийняття себе, що свідчить про непримиримість з власною особистістю. За шкалою прийняття інших 90,9% студентів мають середній рівень, що говорить про оптимальне прийняття переваг та недоліків особистостей оточуючих людей, а лише 9,1% мають низький рівень, тобто зовсім не приймають оточуючих. Такі ж показники виявлені і за шкалою зовнішнього контролю та домінування, тобто лише 9,1% представників юнацтва не шукають причин власних невдач в

зовнішніх обставинах та не змушують педагогів і батьків контролювати їхню поведінку і діяльність, а також прагнуть до лідерства, натомість 90,1% інколи звинувачують оточення у власних негараздах та час від часу потребують контролю з боку дорослих і не проявляють активності лідера.

Емоційно комфортно в ВНЗ почувуються 9,1% опитаних, така ж кількість несе відповідальність за власні перемоги та невдачі, не перекладаючи провини на оточуючих, а 90,9% студентів має середній рівень емоційного комфорту, що свідчить про деяку наявність негативних переживань.

Всі досліджувані (100%) мають середній рівень за шкалою ескапізм, що свідчить про деяку схильність до втечі від наявних проблем.

При порівнянні студентів з нижче середнього та вище середнього рівнем адаптації, було виявлено, що студенти з нижче середнього рівнем адаптації мають помірну реактивну та особистісну тривожність, низький рівень фрустрації, незадоволені матеріальні, соціальні (міжособистісні) потреби та потреби у самовираженні, а також частково задоволені потреби у безпеці та визнанні.

Якщо співвіднести отримані результати усіх досліджених, які були визначені за рівнем адаптації та прийняття себе й прийняття інших, то можна сказати, що студенти з нижче середнього рівнем адаптації мають і низький рівень прийняття себе й інших, тобто саме студенти, які слабше адаптувалися негативно ставляться до себе, до своєї особистості та до оточуючих.

Також для 1-2-го курсників з нижче середнього рівнем адаптації характерно низький рівень контактності, гнучкості у спілкуванні, аутосимпатії та спонтанності і погляд на природу людини теж на низькому рівні, хоча рівень креативності та потреби в пізнанні на середньому і, навіть, високому рівні. До того ж саморозуміння, автономність, цінності, орієнтація у часі знаходяться на середньому рівні.

З огляду на це, юнакам та дівчатам з нижче середнього рівнем адаптації важко встановлювати стійкі й доброзичливі стосунки з оточуючими, вони не мають схильності взаємодії з оточуючими та характеризуються ригідністю,

невпевненістю у своїй привабливості. Вони невпевнені в собі, тривожні та мають негативні переконання щодо природи людини, не вірять в людей, в силу людських можливостей, що може бути стійкою основою для нещирих і дизгармонійних міжособистісних стосунків, а також самоактуалізація для них не стала способом життя, а є мрією чи прагненням. При цьому студенти з нижче середнього рівнем адаптації мають прагнення до творчості або креативності як невід'ємного атрибуту особистості, яка самоактуалізується, творче ставляться до життя, завжди відкриті новим враженням. Молоді люди мають здібність до буттєвого пізнання - безкорисного прагнення нового, інтерес до об'єктів, непов'язаних побутовою задоволеністю. Також вони здатні насолоджуватися життям, але дещо занурені в минулі переживання, частково усвідомлюють цінності особистості, яка самоактуалізується, неповністю ідентифікують свої бажання та потреби та підпадають під зовнішні соціальні стандарти.

Щодо опитаних із вище середнього рівнем адаптації, то для них характерна помірна й висока особистісна й реактивна тривожність, низький та середній рівень фрустрації й самооцінки, задоволені та частково задоволені матеріальні, соціальні (міжособистісні) потреби, потреби у безпеці та визнанні, а потреби у самовираженні є частково задоволеними і не задоволеними. Також студенти з вище середнього рівнем адаптації мають високий рівень прийняття себе, емоційного комфорту, домінування та внутрішнього контролю. До того ж у студентів з вище середнього рівнем адаптації виявлено середньо - високі показники орієнтації в часі, цінностей, потреби в пізнанні, креативності, контактності та гнучкості у спілкуванні та низько - середні значення погляду на природу людини, автономності, спонтанності, саморозуміння та аутосимпатії.

Так, студенти з вище середнього рівнем адаптації прагнуть до лідерства, не шукають причин власних невдач в зовнішніх обставинах, комфортно себе почувають у ВНЗ, розділяють (усвідомлюють) цінності особистості, яка самоактуалізується до яких Маслоу відносив відсутність роздвоєності, унікальність, справедливість, довершеність, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Надаючи перевагу цим цінностям, молоді люди хочуть здорові стосунки, які є далекими від маніпулювання, прагнуть до

творчості, креативності, творче ставляться до життя, завжди відкриті новим враженням, мають здібність до пізнання навколишнього світу - безкорисного прагнення відчуття новизни, до речей непов'язаних прямо із задоволенням потреб. Вони мають здатність до саморозкриття та встановлення стійких добрих стосунків з соціумом. Студенти з вище середнього рівнем адаптації на спілкування один з одним, вони не здатні проявляти фальшивість чи маніпулювати, плутають поняття саморозкриття з самопрезентацією. Але все таки вони не надто вірять в силу людських можливостей і можуть піддаватися навіюванням оточення, мають усвідомлену позитивну «Я - концепцію» , що слугує джерелом стійкої адекватної самооцінки.

Таким чином, порівнявши студентів з нижче середнього та вище середнього рівнем адаптації, можемо говорити про відмінність за деякими показниками. Виявилось, що юнаки та дівчата, які краще адаптувалися, мають помірну і високу реактивну та особистісну тривожність на відміну від студентів , що слабо адаптувалися і мають помірну тривожність. Це свідчить про те, що опитаним високий рівень тривоги (допомагає) у процесі адаптації, вони, тривожачись, передбачали ситуації, в яких на них можуть чекати неприємності і таким чином, краще готувалися до занять (статистична значимість відсутня). Також студенти з нижче середнього рівнем адаптації не приймають якостей власної особистості та особистостей оточуючих, натомість, 1-2-го курсники з вище середнього рівнем адаптації мають усвідомлену позитивну «Я - концепцію» , що слугує джерелом стійкої адекватної самооцінки і позитивно оцінюючи й приймаючи себе та інших вони краще адаптувалися (виявлена статистична значимість відмінностей, показник t-критерію Стьюдента становить відповідно 7,3 та 10,4 (на рівні 0,001)). Цікаво те, що у студентів з нижче середнього рівнем адаптації деякі потреби не задоволені (матеріальні, соціальні (міжособистісні), потреби у самовираженні), а рівень фрустрації низький, тому вони не відчують негативних емоцій в зв'язку з цим (гнів, роздратування, почуття провини тощо). Опитані з вище середнього рівнем адаптації здібніші до встановлення стійких і доброзичливих стосунків та взаємно корисних і приємних

контактів з оточуючими людьми, що і вплинуло на їх кращу адаптацію (виявлена статистична значимість ( $t_{st} = 2,4$  (на рівні 0,05))).

Отже, саме за цими показниками (контактність, прийняття себе, прийняття інших) існує відмінність у психологічній адаптації студентів з нижче середнього та вище середнього рівнем.

## Висновок

Аналіз наукової літератури показав, що у сучасній психології термін «адаптація» використовується, з одного боку, для позначення властивості людини, яка характеризує її стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосованості до неї. З іншого боку, адаптація виступає як процес пристосування людини до змінних умов. Тут важливо бачити також взаємний характер адаптації людини і того середовища, з яким вона вступає в регулятивні адаптаційні зв'язки.

В. П. Зінченко та Б. Г. Мещеряков трактують поняття «психологічна адаптація» як таке, що частково перекривається поняттям «соціальна адаптація» і означає, що людина, саме як особистість пристосовується до певних умов існування у суспільстві і це залежить від вимог суспільства та у відповідності до власних потреб, бачень, уподобань...

Взаємозалежності психологічної та соціальної адаптації полягають в тому, що психологічна адаптація дає ніби перший поштовх, своєрідний старт для соціальної адаптації, яка без першої просто не може здійснюватися.

Самоактуалізація - ключове поняття гуманістичної психології. Саме основоположник цього напрямку А. Маслоу описує самоактуалізацію як прагнення людини до "повноцінного розвитку" у всіх своїх біологічних, природних та практичних вираженнях, зі змістом та сенсом.

Серед найважливіших характеристик самоактуалізації, виділених А. Маслоу, в контексті проведеного дослідження, вирізняють: уміння приймати себе та інших; здатність розуміти себе та інших, приділяючи увагу та виражаючи доброзичливість; саморозвиватися та проявляти здібності і потенційні можливості у роботі, творчості, любові, та в житті в цілому.

Д.Андреев, Т.Кошмар, М.Левченко, А.Малевиц та іню., говорять про внутрішні та зовнішні критерії процесу і результату психологічної адаптації.

До внутрішніх відносять здатності: до відстоювання своєї думки; до взаємодії; до регуляції емоцій. Соціальну та професійну компетентність, самоактуалізацію. Розвиненість рівня потреби в освіті, комунікації та рефлексії, рівня критичності, відкритості та ін..

Зовнішні критерії навантажені біль прикладним значенням. За їх умови студент має бути гарним виконавцем вимог та правил навчального процесу у ВНЗ, мати пристосувальні якості до особливостей навчання, бути самостійним у навчальній і науковій сферах, здатним до самоосвіти, уміти застосовувати отримані знання на практиці. Проявляти себе, як культурна та морально-зріла особистість. Володіти культурою мовлення та поведінки та багато іншого

Проведене емпіричне дослідження показало, що студенти, які краще адаптувалися, мають помірну і високу реактивну та особистісну тривожність на відміну від студентів, що слабо адаптувалися і мають помірну тривожність. Це свідчить про те, що високий рівень тривоги забезпечує процес адаптації першо-другокурсників таким чином, що дозволяє їм, тривожачись, передбачати ситуації, в яких на них можуть чекати неприємності і таким чином, краще готуватися до занять.

Аналіз емпіричних даних продемонстрував на статистично значимому рівні те, що студенти з нижче середнього рівнем адаптації не приймають якостей власної особистості та особистостей оточуючих, натомість, опитані з вище середнього рівнем адаптації мають усвідомлену позитивну «Я - концепцію», що слугує джерелом стійкої адекватної самооцінки і позитивно оцінюючи й приймаючи себе та інших вони краще адаптувалися.

Студенти з нижче середнього рівнем адаптації відчують незадоволення деяких потреб (матеріальні, соціальні (міжособистісні), потреби у (самовираженні), а рівень їх фрустрації низький, тому вони не відчують негативних емоцій в зв'язку з цим (гнів, роздратування, почуття провини тощо). Досліджувана молодь з вище середнього рівнем адаптації здібніша до встановлення стійких і доброзичливих стосунків та взаємно корисних і приємних

контактів з оточуючими людьми, що і вплинуло на їх кращу адаптацію (виявлена на статистично значимому рівні).

Отже, в результаті емпіричного дослідження доведено, що за такими показниками психологічної адаптації як прийняття себе й прийняття інших, існує відмінність між студентами з різним рівнем самоактуалізації по шкалі контактності.



## Список використаної літератури:

1. Алєндарь Н. И. Социальная адаптация выпускников сельских школ до новых условий обучения в высшем учебном заведении / Н. И. Алєндарь // Социальная педагогика: теория и практика. - 2008. - №4.
2. Вахромов Е. Е. О динамике концептуальных подходов к феномену самоактуализации / Е. Е. Вахромов // Мир психологии. - 2005. - №3. - с. 40- 51.
3. Вахромов Е. Е. Вершины жизни и пути их достижения: Самоактуализация, акме и жизненный путь человека / Е. Е. Вахромов // Прикладная психология и психоанализ. -2002. - №1.
4. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е. Е. Вахромов. - М.: Междунар. пед. акад., 2001.
5. Вахромов Е. Е. Проблема человека: самость и Я в психологии / Е. Е. Вахромов // Мир психологии. - 2002. - №2.
6. Вахромов Е. Е. Развитие теории самоактуализации в отечественной педагогике и психологии / Е. Е. Вахромов // Потенциал личности: комплексная проблема: Матер. Второй Всерос. Мете! - конф. / Отв. ред. Е. А. Уваров. - Тамбов, 2003.
7. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник / О. В. Скрипченко, А. В. Долинська та ін. - К.:Каравела, 2006. - 344с.
8. Главник О. П. Адаптація і стан здоров'я / О. П. Главник // Психологічна газета. - 2004. - № 1(1 )січень.
9. Гринченко Н. Теоретичні основи та діагностичне дослідження формування соціальної компетентності підлітка / Н. Гринченко // Рідна школа. - 2008. - №12.
10. Дильтей В. Описательная психология / В. Дильтей. - СПб., 1996.
- 11.Заброцький М. М. Вікова психологія / М. М. Заброцький.- К.: МАУП, 2002. - 104с.
12. Калинина Н. В. Представления школьников о социальной компетентности / Н. В. Калинина // Педагогическая диагностика. - 2004. - №2.

13. Ключан Ю. Концепції зарубіжних та радянських учених щодо проблем соціальної адаптації / Ю. Ключан // Соціальна педагогіка: теорія і практика. - 2007. - №1.

14. М.Ключан Ю. Специфіка соціальної адаптації учнів у професійно-технічних навчальних закладах / Ю. Ключан // Соціальна педагогіка : теорія і практика. - 2007. - №3.

15. Кочерга О. М. Проблеми адаптації студентів - першокурсників до навчання в умовах педагогічного училища / О. М. Кочерга // Наукові записки НДУ ім. Гоголя. Психолого - педагогічні науки. - 2005. - №4.

16. Кричківська Т. Д. Особливості адаптації студентів / Т. Д. Кричківська // Психологічна газета. - 2004. - №24(24), грудень.

17. Кузьмінський А. Психолого-педагогічні та організаційні умови адаптації українських студентів у ВНЗ зарубіжжя / А. Кузьмінський // Рідна школа. - 2003. - №2.

18. Кумарина Г. Школьная дезадаптация: признаки и способы предупреждения / Г. Кумарина // Социальная педагогика. - 2007. - №3.

19. Ларионова Л. И. Социальная адаптация одаренных детей / Л. И. Ларионова // Журнал прикладной психологии. - 2002. - №1.

20. Леонова Е. Н. Адаптация как стремление к субъективности / Е. Н. Леонова // Высшее образование сегодня. - 2007. - №6.

21. Леонтьев Д. А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу / Д. А. Леонтьев // Вопросы психологии. - 1987. - №3.

22. Литвиненко С. Сучасні проблеми соціалізації школярів: зміст освіти / С. Литвиненко // Шлях освіти. - 1997. - № 3.

23. Луговий В. І. Методика дослідження особливостей самовизначення особистості // Практична психологія та соціальна робота. - 2007. - №1.

24. Максименко С. Д. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості / С. Д. Максименко // Педагогіка і психологія. - 2008. - №1.

25. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. - М. 1996.

26. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - СПб. 1999.
27. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А. А. Налчаджян . - Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988. - 109с.
28. Недогрєєва Л. С. Самореалізація особистості як важлива психолого-педагогічна проблема / Л. С. Недогрєєва // Світ виховання. - 2006. - №4.
29. Пожидаев І. В. Соціальна адаптація гімназистів до умов сучасності / І. В. Пожидаев // Практична психологія та соціальна робота.- 2008.- №10.
30. Порхоменко С. Особливості адаптації першокурсників [Електронний ресурс] / С. Порхоменко // <http://www.zsu.zp.ua/gazeta/archive/38-8.htm>.
31. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. - М.: Смысл, 1997.
32. Психологический словарь / [Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова].-М. 1999.
33. Райгородський Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / Д. Я. Райгородський. - Издательский Дом «БАХРА». - М. - 2008. - 672с.
34. Ралко О. Соціальна адаптація в школі / О. Ралко // Шкільний світ.- 2003. - №2.
35. Розказова О. Особливості соціалізації студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства / О. Розказова // Соціальна педагогіка.- 2005.-№2.
36. Ромм М. В. Адаптация личности в социуме: теоретико-методологический аспект: Монография / М. В. Ром.- Новосибирск: Наука, 2002.- 275с.
37. Рябко Ю. А. Психологічна адаптація людини в умовах глобалізації суспільства / Ю. А. Рябко // Педагогіка та психологія .- 2006.- №1.
38. Сергєєв В. Социальная адаптация детей и молодежи - проблема государства / В. Сергєєв // Социальная педагогика.- 2003.- №3.
39. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. Скрипник // Психологія та суспільство.- 2005.- №2.

40. Соломка Т. М. Особливості самоактуалізації особистості майбутніх фахівців аграрної галузі / Т. М. Соломка // Педагогіка і психологія. - 2008. - №1.
41. Соціальні компетентності // Завуч.- 2009.- №2. вкладка, січень.
42. Толочек В. А. Проблемные ситуации адаптации субъекта к социуму и в социуме / В. А. Толочек // Мир психологии.- 2006.- №3.
43. Толстых Т. Формирование социальной зрелости старшеклассника / Т. Толстых // Учитель.- 2005.- №1.
44. Фетискин Н. П. Социально - психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. - М.: Изд-во Институт Психотерапии. - 2002.
45. Фролов А. Единство процессов образования и социализации / А. Фролов // Народное образование.- 2007.- №6.
46. Хутка С. Соціальна адаптованість особистості : концептуалізація поняття / С. Хутка // Соціологія : теорія, методи, маркетинг, -2007.- №2.
47. Чернецька Ю. І. Соціально-педагогічні умови адаптації підлітків у загальноосвітніх санаторних школах-інтернатах / Ю. І. Чернецька // Соціальна педагогіка: теорія і практика.-2005.- №5.
48. Чудинова Г. А. Проблемы адаптации выпускников школы к демократическим преобразованиям / Л. Чудинова // Педагогика.- 2007.- №3.
49. Ярослав Н. С. Психологія ранньої юності / Н. С. Ярослав.- Ніжин, 2004. - 40с.
50. Яценко В. Ф. Особенности самоактуализации студентов с разной профессиональной направленностью // Психологический журнал. - 2006. - Том 27, №3.-с. 31-42.