

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ДИСТАНЦІЙНО

О.В. Гуляєва

кандидат психологічних наук, доцент кафедри прикладної психології

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

О.В. Милославська

кандидат психологічних наук, доцент кафедри прикладної психології

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Постійний розвиток суспільства ставить перед людиною нові завдання, які полягають не тільки в умінні співіснувати з навколишнім середовищем, а й реалізовувати в ньому свій внутрішній потенціал. Адаптація дозволяє людині утримуватися в сучасних умовах і дає можливість розвиватися. На жаль, безліч людей не здатні «наздогнати» сучасний прогрес і розвиватися в умовах, що змінюються. Ця проблема особливо актуальна, коли мова йде про майбутнє фахівця. Адже від того, як підготовлений молодий спеціаліст буде залежати рівень його професійної діяльності і рівень виконуваної роботи. Ситуація загальнонаціонального карантину в Україні (пандемія коронавірусу) продемонструвала, що здобувачі вищої освіти мають певні психологічні проблеми, які пов'язані з адаптацією до нових форм навчання – дистанційної і змішаної. Багато у чому на успішність соціально-психологічного пристосування студентів-першокурсників, які розпочали своє навчання у закладах вищої освіти в умовах змішаної форми навчання, впливають вже наявна у них саморегуляція поведінки. Цей зв'язок можна пояснити необхідністю самостійно організовувати навчальний процес: розподіляти час, здійснювати контроль над підготовкою до контрольних, модульних робіт, іспитів.

Вступивши до закладу вищої освіти, студент-першокурсник стикається з абсолютно новими для нього способами організації навчального процесу: з одного боку – висока інтенсивність вивчення навчального матеріалу, а з іншого

боку – недостатні навички самостійної роботи і звичка освоювати навчальні знання в готовому вигляді. До того ж студент стикається з новими видами діяльності (освоєння професії, навчальна практика), новим колективом навчальної групи. На думку деяких психологів, саме це становить «критичну» крапку в процесі адаптації першокурсників до провідної діяльності (навчання) [1]. Найбільш істотними особливостями в цьому процесі є навички самоорганізації до навчальної діяльності, що передбачають зовнішній контроль над обставинами, вміння програмувати і моделювати ситуації, які можна визначити як сприятливі, пов'язуючи з цілями та напрямом обраної діяльності.

Мета дослідження полягала у визначення особливостей взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та саморегуляції поведінки у студентів 1-го курсу.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів – здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. В якості психодіагностичного інструментарію були використані наступні методики: методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонд (адаптація Осницького О. К.), методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко) – шкали: «Автономія», «Управління оточенням» і «Мета в житті». В якості статистичних методів використовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт кореляції рангу Спірмена.

Діагностика загального рівня сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності першокурсників свідчить про те, що 37 % респондентів мають високі показники, а отже характеризуються самостійністю, вміннями гнучко і адекватно реагувати на зміну умов, висувати і досягати цілі. При високій мотивації досягнення першокурсники здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню

мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше студент опановує нові види активності, впевненіше відчуває себе в незнайомих ситуаціях і тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності. Середні показники були діагностовані в 50% респондентів від загальної вибірки; низькі показники – в 13% досліджуваних. Особливість саморегуляції таких студентів (особливо з низьким рівнем) полягає в несформованій регуляторній гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корективи в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих особистісних особливостей для досягнення поставленої мети, в порівнянні з досліджуваними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стилевих особливостей регуляції і вимог щодо освоєння виду активності.

Діагностика позитивного функціонування студентів-першокурсників вказує на те, що в цілому студенти вважають себе достатньо самостійними, здатними контролювати власну зовнішню діяльність, при цьому вони ефективно використовують надані можливості, вловлюють або створюють умови і обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей, мають наміри і цілі в житті.

З метою виявлення розбіжностей саморегуляції в групах з різним рівнем соціально-психологічної адаптації у студентів, нами було розподілено вибірку на 2 групи. До першої групи були віднесені студентів з високим рівнем адаптивності; до другої – з низьким рівнем адаптивності. За результатами діагностики рівня соціально-психологічної адаптації студенти-першокурсники з високим рівнем адаптованості на відміну від студентів з низьким рівнем характеризуються достатнім пристосуванням до існування в спільноті студентства, добре усвідомлюють обов'язки та функції щодо власної соціальної ролі студента, їх потреби, мотиви і інтереси співпадають із вимогами навчально-професійної діяльності. В емоційному плані першокурсники позитивно сприймають все, що відбувається з ними в міжособистісному та

діловому плані, оптимістично ставляться до подій, пов'язаних з організацією навчальної діяльності в умовах пандемії тощо.

Для виявлення розбіжностей саморегуляції в групах студентів з різним рівнем соціально-психологічної адаптації був використаний непараметричний статистичний U-критерій Манна-Уїтні. Статистично достовірні відмінності у показниках саморегуляції студентів з різним рівнем соціально-психологічної адаптації виявлено за шкалами «Планування» ($p \leq 0,01$), «Моделювання» ($p \leq 0,01$) та «Програмування» ($p \leq 0,05$). Також встановлена відмінність за шкалою «Мета в житті» ($p \leq 0,05$). Для студентів з високим рівнем соціально-психологічної адаптації на відміну від студентів з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації характерним є сформованість усвідомленого планування діяльності, реалістичність, деталізованість, ієрархічність планів, самостійний вибір цілей діяльності, наявність мети в житті і почуття спрямованості.

Для досягнення мети дослідження у подальшому використовувались ті шкали саморегуляції, що за результатами статистичного аналізу за U-критерієм Манна-Уїтні мають відмінності в групах з різним рівнем адаптованості студентів. В результаті проведення кореляційного аналізу були визначені статистично достовірні позитивні зв'язки між шкалами: «Планування» і «Прийняття інших» ($p \leq 0,05$); «Програмування» та «Адаптивність» ($p \leq 0,05$); «Мета в житті» й «Емоційний комфорт» ($p \leq 0,05$). Статистично достовірний негативний зв'язок було виявлено між шкалою «Планування» і шкалою «Інтернальність» ($p \leq 0,01$).

Таким чином, особливості саморегуляції студентів-першокурсників взаємозв'язані з соціально-психологічною адаптацією та обумовлюють її рівень. Рівень сформованості потреби навчально-професійної діяльності, і, відповідно навичок планування своєї діяльності, створення чітких цілей і побудова програми їх досягнення зумовлюють відкритість до взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу, відчуття впевненості, сенс життя. Завдяки чіткості у розумінні власних цілей, студентам легше вступати у

взаємини з навчально-викладацьким складом закладувищої освіти, одногрупниками, що надає їм відчуття впевненості. Вміння продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованість і здатність до розгортання розроблюваних програм дій зумовлюють високий рівень пристосування до нового середовища.

Література:

1. Васильева С.В. Адаптація студентів к вузам с различными условиями обучения. *Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях: психология и педагогика в общественной практике*: сб. науч. тр. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. URL: <https://thelib.info/psihologiya/3032274-vasileva-s-v-adaptaciya-studentov-k-vuzam-s-razlichnymi-usloviyami-obucheniya/> (дата звернення: 30.06.2021).