

УДК 159.992.7:37.064.3

Грибок Андрій Олександрович

студент 4-го курсу факультету психології

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

e-mail:skif1531@mail.ru

ORCID 0000–0001–6887–2815

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ У КОНКУРЕНТНОМУ
НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ (ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ)**

У статті здійснено аналіз теоретичних основ адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі та виявлено особливості цього процесу. Розкриваються психолого-педагогічні чинники цієї адаптації, зроблено спробу розробки певних рекомендацій щодо надання студентам-першокурсникам допомоги в адаптації до нових умов життєдіяльності, психологічної підтримки студентів, які потерпають від негативної конкурентної поведінки у студентському середовищі.

Ключові слова: адаптація, психолого-педагогічні умови, дезадаптація, конкурентна поведінка, психологічна підтримка, студентське середовище.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства проблема адаптації особистості є надзвичайно актуальною, передусім, це стосується адаптації молоді до нових умов діяльності, тому що саме у цей період життя людини закладаються основи особистості, її здатність до адекватної оцінки суспільних процесів, уміння застосовувати набутий досвід для своєї життєдіяльності.

Сучасна молодь характеризується підвищеною мобільністю, пізнавальною активністю, здатністю в короткий термін формувати в своєму середовищі різні психологічні установки, які певною мірою визначають спрямованість особистості на життя [4].

Зі вступом до вищого навчального закладу юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричиняє ламання динамічного стереотипу і пов'язаних з ним емоційних переживань.

Адаптація розуміється як процес пристосування до змін навколишнього середовища та є однією із важливих загальнотеоретичних проблем і дотепер являє собою традиційний предмет дискусій у психології [5]. Неможливість упоратись із новою життєвою ситуацією спричиняє певні труднощі у навчанні та емоційний дискомфорт.

В умовах глобалізації усіх сторін життєдіяльності суспільства неухильно зростає суперництво між людьми та боротьба за досягнення кращих наслідків. Іншими словами, виникає конкурентна боротьба як одна із найважливіших ознак сьогодення. Як відомо, конкуренція може мати як негативний, так і позитивний вплив на розвиток особистості. Негативна характеристика конкуренції є свідченням актуальності проблематики, пов'язаної з конкурентною поведінкою людини і потребує активізації ува-

ги психологів до неї та пошуку ефективних шляхів її вирішення в різних сферах життєдіяльності особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У системі вищої освіти нині здійснюється активна розробка гуманістичних, особистісно орієнтованих концепцій навчання, які б дозволили всебічно розв'язати проблему адаптації молодих людей до умов навчання у ВНЗ.

Проблеми адаптації студентів до навчальної діяльності у ВНЗ знайшли висвітлення у працях Ю. А. Бохонкова, Р. Р. Бибриха, С. А. Ворожбит, Г. П. Медведєва, О. Б. Паньковича та ін.

Успішна адаптація забезпечує розвиток індивідуальності, здатність незалежно мислити і діяти, а неуспішна — викликає психологічні стани неспокою, невпевненості в майбутньому, невміння визначити свою соціальну роль.

Соціально-психологічна адаптація студентів — специфічний і комплексний процес, який представляє цілісну систему та має розглядатися у загальному контексті адаптаційних процесів живих систем, а організація ефективної соціальної адаптації студентів до умов навчальної діяльності має реалізовуватися через діагностування та корегування їх як суб'єктів діяльності [3].

Аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати, що сьогодні в науково-психологічній літературі практично відсутні праці, які б були присвячені дослідженню конкурентного стилю поведінки серед студентів ВНЗ. Лише окремі аспекти цієї проблеми можна знайти у працях А. Глухової, Т. Дуткевич, І. Ковалю, І. Кравченко, О. Поддякова, С. Шебанової та ін. Конкурентна поведінка у студентському середовищі та її наслідки не були окремим предметом наукового дослідження. З поля зору вчених випали питання впливу конкуренції на поведінку і навчання студентів, відсутній соціально-психологічний аналіз понять, що характеризують генезис, психологічний зміст і суперечливу природу конкуренції у студентському довіллі.

Конкуренція є характерним явищем для студентського довілля. Проте через низку обставин вона може набувати деструктивного спрямування й негативно позначатися на стосунках та навчанні студентів. Звідси виникає потреба у розробці для кураторів практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки студентів, які потерпають від негативної конкурентної поведінки у студентському довіллі.

Формулювання мети статті — визначення особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників.

Виклад основного матеріалу дослідження та отримані результати. Нерідко соціально-психологічна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника зі студентами та викладачами.

Психологічна готовність студентів ВНЗ до дій часто стикається з невідповідністю цілей, недостатністю життєвого досвіду, непослідовністю, невмінням спрямувати енергію в потрібне русло. Зауважимо, що «студентський вік» (17–21 роки) учені розглядають як період індивідуалізації, коли

хлопці й дівчата бажають виділити себе серед інших, критично ставляться до суспільних норм поведінки, більш схильні до асоціальних і навіть антисоціальних проявів. Молодь в цей період свого життя негативно реагує на різні зауваження і вимоги. Невдачі різко змінюють їх настрої, у них з'являється почуття провини, тривоги, неповноцінності, зневір'я, безсилля.

Отримуючи позитивний вплив потужного тиску різних людей і обставин на свій розвиток та передумови для поступового адаптування до навколишньої дійсності, юнак, таким чином, набуває досвід. Незаперечним є той факт, що в сучасному молодіжно-підлітковому середовищі відбуваються певні негативні процеси, деформації, коли не виправдано інтенсивно пропагується перевага матеріального над духовним, що призводить до послаблення морально-ціннісних орієнтирів нового покоління [6].

Теоретичний аналіз показав, що у процесі адаптації студента до навчання у ВНЗ необхідно враховувати: *по-перше*, те, що сучасна молодь живе в складному за змістом і тенденціями середовищі соціалізації, вона частіше від представників інших вікових груп потерпає від соціальної, економічної, моральної нестабільності й несправедливості, і на цьому тлі закладається фундамент усіх наступних етапів адаптації; *по-друге*, специфічні риси людей юнацького віку; *по-третє* — те, що існують реальні можливості ефективної адаптації студентів до нових умов навчання в умовах діяльності молодіжних (формальних і неформальних) організацій про-соціального спрямування.

Після спроби проведення невеличкого дослідження у формі письмового опитування студентів-першокурсників та студентів четвертого курсу Київського національного університету імені Тараса Шевченка (факультети історичний та психології) було виявлено конкретні труднощі, які пов'язані з проблемою адаптації студентів.

Аналіз результатів опитування вказує на слабку ефективність спроб оптимізації адаптивних здібностей студентів 1-го курсу, на наявні недоліки, на основі яких визначаються шляхи оптимізації.

За даними дослідження було визначено низку соціально-психологічних проблем адаптації студентів до навчання в університеті, а саме: психологічна неготовність до відповідальності за себе, свої вчинки та прийняття рішень; низький рівень навичок самоорганізації, самоконтролю та саморегуляції поведінки під час навчального процесу в умовах великого навчального навантаження; відсутність або недостатні навички самостійної роботи під час підготовки до семінарських занять та іспитів, боротьба за кількість балів під час проведення семінарів, що супроводжується напруженістю стосунків у студентському середовищі; фінансові проблеми та проблеми адаптації до умов життя в незнайомому місті, гуртожитку, налагодження взаємин з товаришами по кімнаті, питання самообслуговування, матеріальні та побутові проблеми.

Також було проведено опитування курсантів 1-го та 2-го курсів Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка (спеціальність «Психологія») щодо адаптації до умов навчання у ВНЗ.

Шляхом порівняльного аналізу було з'ясовано, що курсанти мають інший перелік проблем щодо адаптації, пов'язаних з умовами військової служби і життєдіяльності, яка відбувається в межах військових статутів. Але процеси адаптації до навчального процесу у ВНЗ у них протікають менш болісно. Як показав аналіз, це відбувається завдяки згуртованості військових колективів, активній взаємовиручці, постійній увазі з боку командирів та високій професійній мотивації — стати офіцером Збройних Сил України.

Адаптація — це зміна самого себе (настанов, рис характеру, стереотипів поведінки тощо) відповідно до нових вимог діяльності, соціальних умов і нового оточення [1]. Це входження в нову соціальну позицію і нову систему взаємин. Психологічна адаптація пов'язана з прийняттям студентом нової соціальної позиції й опануванням нової соціальної ролі «студента» (студент — той, хто навчається самостійно, наполегливо опановує професію) і «майбутнього фахівця». Наявність в «Я-концепції» студента конструктивів, які вказують на його професійно-рольову ідентифікацією («Я — студент», «Я — майбутній фахівець» тощо) позитивно позначається на процесі його професійного становлення. «Я-концепція» студента, його самооцінка безпосередньо впливає як на його дидактичну адаптацію, так і на адаптацію до умов майбутньої професійної діяльності [6].

Психодіагностика адаптаційних можливостей студентів першого року навчання дуже важлива, тому що дезадаптація може позначитися погіршенням роботи пізнавальної сфери (зосередження уваги, пам'яті, мовлення), змінами в емоційно-почуттєвій сфері (поява тривоги, поганого настрою, невпевненості у собі, страху). Кризові ситуації студентського віку, особливо залежність студента від матеріального та фінансового стану, уявляють загрозу всієї системі соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі [12].

Дослідники вважають, що соціально-психологічна робота зі студентською молоддю в сучасних умовах має свої особливості: адаптація студента до умов функціонування вищого навчального закладу (особливо це стосується першокурсника); корекція (захист) відносин між викладацьким складом та молоддю, яка навчається; попередження можливих фізичних, психічних і соціокультурних зіткнень окремого індивіду і груп ризику; розвиток студента як неповторної особистості, формування якості творчого професіонала через процес навчання, виховання, соціалізації [9].

Результати нашого дослідження свідчать про те, що у студентському житті існує категорія учасників конкурентної поведінки, для яких конкуренція приносить багато негативних переживань і страждань. Такі студенти можуть страждати як від фізичного, так і від психічного насилля. На основі наших досліджень з'ясовано, що найбільша кількість студентів, схильних до суперництва, виявилася на першому та четвертому курсах, тому існує потреба, щоб куратори студентських груп на цих курсах більше звертали увагу на міжособистісні стосунки студентів і труднощі, з якими вони стикаються.

Потрібно зазначити, що серед головних труднощів, з якими стикаються першокурсники, психологи виділяють такі:

- негативні переживання, зумовлені закінченням загальноосвітньої школи;
- невизначена мотивація вибору професії, недостатня психологічна готовність до неї;
- відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з науковою літературою, словниками, каталогами тощо;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і різні види діяльності, що посилюється відсутністю щоденного контролю викладачів;
- пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах, налагодження побуту та самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до гуртожитку.

Більшість з цих труднощів можуть слугувати підґрунтям для появи негативної конкурентної поведінки серед першокурсників. Якщо студенту не вдається подолати труднощі адаптації, то в нього можуть сформуватися такі якості, як безініціативність, невпевненість у собі, що призводить до заниження самооцінки. Якщо студент пройшов стадію адаптації і починає на другій стадії пред'являти групі такі свої індивідуальні відмінності, що не сприймаються нею через невідповідність її потребам, то це може призвести до розвитку в нього негативізму, агресивності, підозрливості, неадекватної завищеної самооцінки. У студента, що успішно проходить стадію інтеграції у високорозвиненій групі, формується розвинуте групове самовизначення. Якщо ж група, до якої входить індивід, має асоціальну спрямованість, то в нього можуть розвинутися відповідні асоціальні риси.

А. В. Глухова, аналізуючи стратегії подолання кризових станів членів групи, указує на те, що криза окремої особистості може впливати на групу в цілому та на відносини між членами групи. Ось чому, на думку вченої, лідер групи повинен володіти стратегіями додання кризових станів задля запобігання виникнення конфліктів як окремої особистості, так і групи в цілому [8].

Отже, ураховуючи вищезазначене, на нашу думку, куратору групи потрібно постійно взаємодіяти з активом групи, з органами студентського самоврядування, щоб вчасно спрогнозувати конфліктну ситуацію і попередити її, а також запобігти виявам негативної конкуренції.

Якщо ж актив групи та орган студентського самоврядування буде мати формальний характер, а куратор буде виявляти пасивність у роботі з підшефною йому групою, то в ній будуть зароджуватися негативні соціально-психологічні процеси, серед яких і негативне суперництво. У такому випадку студенти будуть відчувати астеничні психічні стани та негативні відчуття.

У процесі опитування колишні конкуренти вказували, що під час конкуренції вони відчували: бажання помститися конкуренту, перевестися в іншу навчальну групу, дискредитувати конкурента, відчували образи та несправедливості, а також прагнули перемогти конкурента будь-якими методами.

Цілком очевидно, що залежно від своїх індивідуально-психологічних властивостей конкуренти можуть по різному переживати поведінкові реакції опонентів. Зважаючи на те, що говориться про студентів (середній віковий діапазон від 17 до 21 року), ці реакції можуть бути надзвичайно бурхливими та емоційно забарвленими. То ж студент, який потерпає від негативної конкурентної поведінки, може стати об'єктом фізичного та психічного насилля, причому не тільки з боку суперника, але і його друзів у студентській групі.

Потрібно звернути увагу на те, що у ситуаціях конкуренції між суперниками можуть виникати агресивні вияви. У цьому випадку окремі студенти можуть виявляти свою енергію та силу через агресивну поведінку. Згідно з думкою дослідників агресивна поведінка є специфічною формою дій людини, які характеризуються демонстрацією переваги у силі або застосуванням сили відносно іншої людини або групи людей, яким суб'єкт прагне завдати шкоди.

У змістовному плані провідними ознаками агресивної поведінки можна вважати такі її вияви, як: виражене прагнення до домінування над людьми та використання їх у своїх цілях; тенденцію до руйнування; спрямованість на заподіяння шкоди оточуючим людям; схильність до насильства (заподіяння болю).

Оскільки агресивна ситуація за своїми характеристиками є різновидом інтенсивної тривалої стресової ситуації, то вона має серйозні психологічні наслідки. Так, студент, який потерпає від конкурентної поведінки, і сам агресор можуть бути схильні до нервово-психічних розладів (різні розлади поведінки, депресії), що може призвести до скоєння кримінальних злочинів, тому у студентів може виникнути потреба у психологічній підтримці та психологічній допомозі.

Небезпека таких критичних ситуацій для студентів у тому, що вони можуть стати підґрунтям для появи: суїцидальної поведінки; наркотичних та алкогольних виявів; емоційного розгальмування; страхів та апатії; неявки чи запізнення на заняття, низької успішності тощо.

Як свідчить практика, причини самогубства серед студентської молоді бувають різноманітними й залежать від багатьох факторів, у тому числі і від акцентуації характеру студента й особливостей психотравми, яку він може отримати як «жертва» негативної конкурентної поведінки.

Внутрішньою мотивацією таких спроб є бажання «покарати ініціатора морального чи фізичного терору», звернути на себе увагу, досягти чогось бажаного. Незважаючи на благополучне завершення таких спроб, з цією особою потрібно провести психокоригуючу роботу, тому що ці реакції можуть закріплюватись, і при повторних спробах студент може не розрахувати й справді завдати собі серйозної шкоди.

Отже, куратор, на нашу думку, повинен бути готовим допомогти своєму підшефному в таких ситуаціях, відвернути його від крайніх рішень. А це потребує від нього мати уявлення про те, як потрібно діяти і що робити.

З цього приводу цікавою є думка Шебанова С. Г., який виділяв три психологічних ресурси, що можуть допомогти людині перебороти важкі жит-

теві ситуації: надію, раціональну віру та душевну силу. На думку дослідника, надія відображає активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися на світ. Щодо раціональної віри, то вона є переконанням у тому, що існує велика кількість реальних можливостей, і потрібно своєчасно виявити ці можливості. Душевна сила є здатністю чинити опір намаганням піддати небезпеці надію та віру [16]. Зважаючи на вищезазначене, куратор повинен уміти підтримати студентів, які потерпають від негативної конкурентної поведінки, у важкій для них ситуації, відновити у них надію та віру у краще майбутнє.

Зазначимо, що поняття «психологічна допомога» ми розуміємо, виходячи із визначення, яке запропоноване О. Ф. Бондаренком. На його думку, «зміст психологічної допомоги полягає у забезпеченні емоційної та смислової підтримки людини або суспільства у ситуаціях ускладнення, які виникають у ході їх особистісного та соціального буття» [6]. Тобто психологічна допомога покликана відображати певну реальність, певну соціальну практику, полем діяльності якої є сукупність питань, ускладнень і проблем, що стосуються психічного життя людини.

Ураховуючи результати опитування студентів, ми дійшли висновку, що таку допомогу й підтримку можуть надавати куратори студентських груп, викладачі, а також фахівці психологічних центрів, до яких куратори можуть за необхідності направляти студентів.

Ураховуючи думку дослідників (О. Ф. Бондаренка [6], А. В. Глухової [8], С. Г. Шебанової [16]), ми дійшли висновку, що в таких ситуаціях куратору потрібно вміти будувати (відновлювати) самоповагу студента, який потерпає від негативної конкуренції. Допомогти студенту: у визначенні основних проблем (проблеми); мобілізувати свою особистісну систему підтримки; усвідомити серйозність того, що відбувається; усвідомити потребу затрати часу на позбавлення негативних переживань; виявити та закріпити його сильні та життєздатні сторони.

Перш за все, потрібно звернути увагу на те, що для надання психологічної допомоги студенту, який потерпає від конкурентної поведінки куратор, на нашу думку, повинен своєчасно отримати інформацію про негативні прояви суперництва серед його підшефних.

Особливе значення для підтримки людини може мати індивідуальна бесіда з нею. Т. Д. Щербан вважає, що з точки зору психології у спілкуванні реалізується потреба в іншій людині. За допомогою спілкування люди організують свою діяльність, обмінюються інформацією, виробляють доцільну програму дій, взаємно впливають одні на одних [17]. При правильному проведенні бесіди можна виявити те, що не завжди вдається зробити за допомогою спостереження: визначити причини (особливо приховані) проблемної особистісної взаємодії студентів; виявити ініціаторів негативної конкурентної поведінки; визначити оптимальні шляхи попередження та подолання негативної конкурентної поведінки серед членів студентської групи.

Зважаючи на погляди психологів, можна виділити два способи психологічної підтримки студентів, які потерпають від конкурентної поведінки, зокрема — пасивний та активний.

Пасивний спосіб полягає у тому, щоб дати можливість людині пожа- літись, висловити свої негативні емоції, викликати співчуття. Терапев- тичний ефект цього в тому, що сльози допомагають знімати внутрішню напругу, оскільки з ними виводяться ферменти — супутники стресу. Дати полегшення — це одна з найважливіших функцій сліз. Через те потрібно зі співчуттям вислуховувати студента, який потерпає від негативної кон- куренції, і той буде відчувати полегшення.

Щодо активних способів, то всі вони будуються на руховій активності. В основі їх лежить той факт, що адреналін як супутник напруження зни- кає під час фізичної роботи. Краще всього цьому сприяє заняття студен- тів спортом. З усіх видів спорту найшвидше знімають агресивність саме ті види, які передбачають удари: бокс, теніс, футбол, волейбол, гандбол, бадмінтон тощо. Варто зазначити, що навіть спостереження за змаганнями дає вихід агресії.

Важливо враховувати низку принципів, серед яких, наприклад, прин- цип «виходу почуттів» — якщо дати студенту можливість «вилити» свої негативні емоції, то поступово вони змінюються на позитивні, треба тільки виявити терпимість і здатність емоційно підтримати людину.

Перш за все потрібно відгородити такого студента від негативного впли- ву (принижень) членів навчальної групи. Адже він може стати аутсайде- ром — індивідом з нульовим статусом. Ставлення до таких людей є звичай- но індиферентним. Однак через характерний для членів навчальної групи юнацький максималізм студент, який потерпає від конкурентної поведін- ки, може стати об'єктом насмішок і навіть знущань інших членів групи.

Отже, ураховуючи вищезазначене, звертаємо увагу на те, що студенту, який потерпає від негативної конкурентної поведінки, потрібно у критич- ний момент відкритись, а не замикатися у собі, тобто мова йде про спілку- вання з компетентною людиною. Доброзичлива увага та уміння слухати у деяких випадках сповна можуть визначити хід бесіди.

До прикладу можна навести методику вербалізації емоційних станів, яку запропонував К. Роджерс. Зустрічаючи людину, яка переживає емо- ційно-напружену ситуацію, К. Роджерс рекомендує перш за все дати їй можливість «випустити пару», іншими словами, виговоритись [12]. Знай- шовши уважного слухача й емоційну підтримку, людина може швидко знайти психологічну рівновагу.

Загалом, на нашу думку, для запобігання та подолання негативної конкуренції серед студентів доцільно зі студентами, які потерпають від конкурентної поведінки: провести індивідуальну бесіду, дати можливість «випустити пару», виговоритись, знайти психологічну рівновагу; виявити приховані думки та почуття, які пов'язані з переживанням негативних результатів суперництва; відгородити студента, який потерпає від конку- рентної поведінки, від негативного впливу (принижень); поінформувати викладацький склад щодо наявності у групі негативних конкурентних ви- явів та про студентів, які потерпають від конкурентної поведінки; органі- зувати надання йому психологічної допомоги (психологами, медичними працівниками); при виявленні у студента психологічних проблем (викрив-

лень мислення, заниженої самооцінки та впевненості у негативному до нього ставленні оточуючих, ознак депресії, високої схильності до ризику) потрібно направити його до лікувального закладу; за необхідності організувати переведення студента, який потерпає від конкурентної поведінки, до іншої навчальної групи.

Дуже важливо пам'ятати, що більша частина вищезазначених явищ можуть мати місце протягом тривалого терміну. Через те йому важливо тримати таку людину під контролем ще тривалий час.

Отже, на нашу думку, робота психологічної підтримки студентів, які потерпають від конкурентної поведінки у студентському середовищі, потребує від куратора рішучих дій і, перш за все, не бути байдужим до проблем своїх підшефних, а свідомо створювати сприятливі умови для формування та підтримки у навчальній групі атмосфери довіри, взаємопідтримки та взаємодопомоги.

Для цього потрібно активно організовувати особистісну взаємодію студентів таким чином, щоб вони не тільки не становили загрози для їх комфорту, а й сприяли б оздоровленню духовного, морально-психологічного клімату студентської групи. Адже гармонічні стосунки в студентській групі сприяють повноцінній життєдіяльності особистості, психічному здоров'ю студента та успішній адаптації його до навчальної діяльності у ВНЗ.

Поради

студентам щодо адаптації до навчальної діяльності у вузі

- Регулярно відвідуйте заняття, концентруйте свою увагу на навчанні, вдосконалюйте свої знання, відповідайте на семінарських заняттях, співпрацюйте з викладачами та студентами, виконуйте рекомендації куратора.

- Навчайтесь бути комунікабельними, беріть активну участь у заходах, які проводяться в навчальному закладі, співпрацюйте з групою та завжди підтримуйте один одного.

- Не накопичуйте проблеми. Вирішуйте проблеми по мірі їх надходження. Не слід чекати, поки їх збереться досить. Обговорюйте проблеми по-ступово, і ніколи не повертайтеся до них.

- Звертайтеся по допомогу для того, щоб вільно орієнтуватися на території університету, змістовно проводьте свій вільний час із іншими студентами, набувайте хороших друзів.

- Активніше добивайтесь отримання потрібної вам інформації та нових знань, сміливіше відповідайте на запитання, беріть участь в обговоренні — це допоможе вам пов'язати нову інформацію з тим, що ви вже знаєте.

- Поважайте думку оточуючих, не відмовляйте у допомозі тим, хто цього потребує, не бійтесь пробувати щось нове для себе.

- Будьте цілеспрямованим, ставте перед собою чітку мету та досягайте її, намагайтеся досягти нових та корисних знань.

- Будьте оптимістом, вірте у свої можливості і пам'ятайте, що ви потрібні іншим людям.

Практичні рекомендації студентам-першокурсникам

• Якщо ви відчуваєте на собі негативний тиск, пам'ятайте, що одному триматись дуже важко, тому заздалегідь намагайтеся налагоджувати дружні стосунки із одногрупниками, на яких можна покласти у важку хвилину.

• Не провокуйте негативне ставлення до себе, не створюйте емоційну напругу у відносинах із одногрупниками, намагайтесь завжди бути приязним і доброзичливим.

• Не дозволяйте собі підвищувати голос, в більшості випадків це не приводить до позитивних результатів, оскільки у відповідь співрозмовник, як правило, починає розмовляти на підвищених тонах. В результаті замість ділового обговорення проблеми виходить звичайна сварка.

• Вибирайте час для розмови. Не варто лізти під гарячу руку. Якщо ви бачите, що ваш одногрупник роздратований, — відкладіть розмову.

• Не плекайте образу. Говоріть про образу спокійно і без істерик. Не слід виношувати її в собі: чим швидше ви виговоритесь, тим швидше вона пройде.

• Не опускайтесь до образ. Образи — нова причина для сварок.

• Намагайтесь стримувати негативні емоції, не відповідайте на хамство та нахабство. У вас ніколи не відбудеться конструктивного діалогу, якщо хоча б хтось один налаштований агресивно.

• Уникайте іронії. Запам'ятайте, іноді не слова, а тон, з яким ви їх вимовили, ображають співрозмовника.

• Не звертайтеся до куратора чи викладача по дрібним питанням, намагайтесь самостійно приймати рішення і нести за них відповідальність. Будьте впевненим у собі і своїх діях.

• Не уникайте тих, хто готовий прийти вам на допомогу, але не допускайте зайвої опіки, намагайтесь стати самостійним в обслуговуванні.

Висновки з проведеного дослідження. 1. Аналіз наукової літератури засвідчив, що поняття «адаптація» розглядається вченими як складне багатоаспектне соціальне явище. Певні дослідження в цьому напрямку дозволяють стверджувати, що процес адаптації студентів до навчання у ВНЗ безпосередньо залежить від психологічного клімату у навчальній групі. Процес адаптації буде дуже ускладнено, якщо в навчальній групі студенти будуть страждати від негативної конкурентної поведінки у студентському середовищі.

2. При деяких критичних ситуаціях, пов'язаних із негативною конкурентною поведінкою, у студентів може виникнути потреба у психологічній підтримці та психологічній допомозі. Робота куратора студентської групи щодо психологічної підтримки студентів, які потерпають від конкурентної поведінки у студентському середовищі, є головним важелем у створюванні сприятливих умов для формування та підтримки у навчальній групі атмосфери довіри, взаємопідтримки та взаємодопомоги.

3. Процес адаптації студентів до навчання у ВНЗ повинен проходити через діяльність молодіжних організацій, які на сьогоднішній день мають

високі рейтинги у суспільстві. Існує нагальна потреба збільшення кількості просоціально спрямованих молодіжних (формальних і неформальних) організацій та їх суспільного визнання як повноцінного соціального інституту.

4. Аналіз результатів дослідження свідчить про слабку ефективність оптимізації адаптивних здібностей студентів 1-го курсу та виявляє недоліки, на основі яких можна визначати шляхи покращення роботи соціальної служби вищого навчального закладу.

Список використаних джерел і літератури

1. Андреева Д. А. О понятии адаптации / Д. А. Андреева // Человек и общество. — Л., 1983. — С. 64–67.
2. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / [Под ред. Д. В. Колесова]. — М.: Педагогика, 1987. — 152 с.
3. Алексеева Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / Т. В. Алексеева. — К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2004. — С. 22–24.
4. Вибрих Р. Р. Мотивационные аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Р. Р. Вибрих // [Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе]. — Кишинев: изд-во «Кишинев», 1990. — С. 17–27.
5. Бохонкова Ю. А. Особенности социальной адаптации студентов к условиям вуза / Ю. А. Бохонкова // Психолого-педагогичні проблеми розвитку сучасних освітніх технологій. — Луганськ: Вид-во СНУ, 2004. — С. 45–48.
6. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посібник / О. Ф. Бондаренко. — Харків : Фоліо, 1996. — 239 с.
7. Ворожбит С. А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету / С. А. Ворожбит // Проблеми загальної та педагогічної психології. — 2006. — Т. 8. — Вип. 7. — С. 74–79.
8. Глухова А. В. Конфликты в студенческой среде: проблемы диагностики и урегулирования / А. В. Глухова, Е. Ю. Красова // Вестник ВГУ : Серия : гуманитарные науки / гл. ред. Кравец А. С. — 2003. — № 1. — С. 48–65.
9. Зеер Э. Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк // Психологический журнал. — 1997. — С. 57–79.
10. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. — К.: ГНОЗІС, 2002. — Т. IV. — Ч. 5. — С. 137–140.
11. Поддьяков А. Н. Психология конкуренции в обучении / А. Н. Поддьяков. — М. : ГУ ВШЭ, 2006. — 232 с.
12. Роджерс К. Психология эмоций : сборник / К. Роджерс ; под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гишпенрейтер. — М. : МГУ, 1987. — 288 с.
13. Рудакова С. Г. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов в вузе: автореф. дис. канд. пед. наук / С. Г. Рудакова. — Биробиджан, 2005. — С. 23–32.
14. Слассьонін В. А., Подымова Л. С. Педагогика: инновационная деятельность / В. А. Слассьонін, Л. С. Подымова. — М., 1997. — С. 285–289.
15. Слободчиков И. М. Переживание одиночества к контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. — 2005. — С. 281–288.
16. Шебанова С. Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки студентів засобами тренінгу спілкування : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / С. Г. Шебанова. — К., 2000. — 183 с.
17. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування : монографія / Т. Д. Щербан. — К. : Міленіум, 2004. — 346 с.

REFERENCES

1. Andreeva D. A. (1983). O ponyatyuy adaptatsyy [O concept of adaptation]. *Chelovek y obshchestvo. — Man and society*, 64–67. [in Russian].
2. Kolesova D. V. (Eds). (1987). *Adaptatsiya organizma podrostkov k uchebnoy nagruzke*. Moscow: Pedagogika. [in Russian].
3. Aleksyeyeva T. V. (2004). Psykholohichni faktory ta proyavy protsesu adaptatsiyi studentiv do navchannya u vyshchomu navchalnomu zakladi [Psychological factors and symptoms of the process of adaptation of students to training in high school]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kiev. [in Ukraine].
4. Bybrykh R. R. (1990). Motyvatsyonnye aspekty adaptatsyy studentov k uchebnomu protsesu v vuze [Мотивационные аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе]. *Psykholoho-pedahohycheskye aspekty adaptatsyy studentov k uchebnomu protsesu v vuze. — Psychological-Pedagogical aspects for uchebnomu studentov adaptation process in vuze*, 17–27. [in Belarus].
5. Bokhonkova Yu. A. (2004). Osobennosti sotsyalnoy adaptatsyy studentov k uslovyyam VUza [Features sotsyalnoy adaptation studentov terms for high school]. *Psykholoho-pedahohichni problemy rozvytku suchasnykh osvितnikh tekhnolohiy. — Psycho-pedagogical problems of modern educational technologies*, 45–48. [in Ukraine].
6. Bondarenko O. F. (1996). *Psykholohichna dopomoha osobystosti [Personality psychological assistance]*. Kharkiv : FOLIO. [in Ukraine].
7. Vorozhbyt S. A. (2006). Vplyv osoblyvostey intelektu na protses uspishnoyi adaptatsiyi studentiv do universytetu [Impact features intelligence to the process of successful adaptation to university students]. *Problemy zahalnoyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi. — Problems of general and educational psychology*, Vol. 8. 7, 74–79. [in Ukraine].
8. Hlukhova A. V., Krasova Y. U. (2003). Konfolykty v studencheskoy srede: problemy dyahnostyky y urehulyrovannya [Conflicts in studencheskoy environment: the problem diagnosis and urehulyrovannya]. *Vestnyk VHU : Seryya : humanytarnye nauky. — Vestnik: Series: humanytarnye Sciences*, 1, 48–65. [in Russian].
9. Zeer Ё. F., Symanyuk. Ё. Ё. (1997). Kryzysy professionalnoho stanovlenyya lychnosti [Crisis of professional formation of personality]. *Psykholohycheskyy zhurnal. — Psychological Journal.*, 57–79. [in Russian].
10. Kokun O. M. (2002). Analiz ponyattya adaptatsiynikh mozhlivostey lyudini [Analysis of the concept of human adaptive capacity]. *Problemi zagal'noi ta pedagogichnoi psykholohii: Zb. nauk. prats' Ёn-tu psykholohii imeni G. S. Kostyuka APN Ukraini — Problems of General and Educational Psychology: Coll. Science. Inst works of Psychology G. S. Kostyuk APS of Ukraine* Vol. 4, 5, 137–140. [in Ukraine].
11. Podd'yakov A. N. (2006). *Psikhologiya konkurentsii v obuchenii [Psychology of Competition in Education]*. Moscow : GU VSHE, [in Russian].
12. Rodzhers K. (1987). Psikhologiya emotsiy : sbornik [Psychology of emotions: a collection] pod red. V. K. Vilyunasa, Yu. B. Gippenreyter : MGU, 288. [in Russian].
13. Rudakova S. G. (2005). Psikhologo-pedagogicheskoye soprovozhdenniye adaptatsii studentov v VUze [Psikhologo-pedagogical support of adaptation of students in high school]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Birobidzhan, [in Russian].
14. Slast'onnа V. A., Podymova L. S. (1997). *Pedagogika: innovatsionnaya deyatel'nost' [Pedagogy: innovative activity]*. Moscow [in Russian].
15. Slobodchikov I. M. (2005). Perekhivaniye odinochestva k kontekste problem psikhologicheskoy adaptatsii studentov psikhologo-pedagogicheskikh vuzov [Experience of loneliness in the context of problems of psychological adaptation of students of psychological and pedagogical universities]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye — Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, 281–288. [in Russian].
16. Shebanova S. H. (2000). Profilaktyka ta korektsiya ahresyvnoyi povedinky studentiv zasobamy treninhu spilkuvannya [Prevention and correction of aggressive behavior of students means of communication trainingdys]. *Candidate's thesis*. Kiev. [in Ukraine].
17. Shcherban T. D. (2004). *Psykholohiya navchal'noho spilkuvannya [Psychology educational communication]* / T. D. Shcherban. Kiev. [in Ukraine].

Грибок А. О.

студент 4-го курсу факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТУДЕНТОВ В КОНКУРЕНТНОЙ УЧЕБНОЙ СРЕДЕ (ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ)

Резюме

В статье проведен анализ теоретических основ адаптации студентов к учебе в высшем учебном заведении и выявлены особенности этого процесса.

Раскрываются психолого-педагогические факторы этой адаптации, сделана попытка разработки определенных рекомендаций о предоставлении студентам-первокурсникам помощи в адаптации к новым условиям жизнедеятельности, психологической поддержки студентов, страдающих от негативного конкурентного поведения в студенческой среде.

Ключевые слова: адаптация, психолого-педагогические условия, дезадаптация, конкурентное поведение, психологическая поддержка, студенческая среда.

Hrybok A. O.

student the Faculty of Psychology, Kyiv National University

PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO STUDENTS IN COMPETITIVE ACADEMIC ENVIRONMENT (ADAPTATION PROBLEM)

Abstract

The article analyzes theoretical bases of adaptation of students to study in higher education and the peculiarities of the process. Adaptation is understood as a process of adaptation to environmental changes and it is one of the most important issues of general and still is the traditional subject of debate in psychology. Adaptation is the change itself (attitudes, character traits, behavior, etc.) in accordance to activity, social conditions and new environment. It is entering a new social position and a new system of relationships. Psychological adjustment associated with the receiving of a new student social position and mastering new social role of «student».

Psychological and pedagogical factors of this adaptation, attempts to develop specific recommendations on the provision of first — year students help in adapting to the new conditions of life, psychological support for students affected by negative competitive behavior among students are described.

Attention is paid to the activities of the curator, because curator's work is to create favorable conditions for the formation and training support, an atmosphere of trust and mutual aid. In the context of globalization is steadily growing rivalry between the people and the struggle to achieve the best results. Relevance is prevalent for the student environment. However, a number of circumstances it can take a destructive direction and negative affect on relations and training students. The negative characteristic of the rivalry is a testament of the relevance of problem which related to competitive human behavior and requires activation of psychologists. So in modern society the problem of adaptation is extremely important for individual.

Key words: adaptation, psycho-pedagogical conditions, disadaptation, exclusion competitive behavior, psychological support, student's area.

Стаття надійшла до редакції 11.04.2017