

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Степаненко Наталії Іванівни

УДК 159.9:378

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК ЯК КОМПОНЕНТУ УСПІШНОЇ
АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО
053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня «Магістр»
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Керівник роботи: Гречуха Ірина Анатоліївна,
доктор філософії (в галузі соціальних та поведінкових наук за
спеціальністю 053 «Психологія»), доцент

Житомир – 2024

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ___ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Степаненко Н. І. Розвиток соціальних навичок як компоненту успішної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 Психологія. – Поліський національний університет, Житомир 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена проблематиці розвитку соціальних навичок як компоненту успішної адаптації першокурсників в умовах ЗВО. Проаналізовано теоретичні дослідження дефініцій «соціально-психологічна адаптація», «соціальні навички», чинники формування та розвитку соціальних навичок у здобувачів вищої освіти та визначено специфіку соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників до навчання під час війни. Досліджено методичні засади емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації до навчання у зво; особливості соціально-психологічної адаптації до навчання студентів-першокурсників, діагностовано рівень розвитку соціальних навичок в контексті адаптації першокурсників до навчання в зво. Розроблено рекомендації щодо розвитку соціальних навичок як компоненту успішної адаптації першокурсників в умовах ЗВО.

Ключові слова: адаптація, соціальні навички, соціально-психологічна адаптація, студенти-першокурсники, комунікабельність.

Stepanenko N. The development of social skills as a component of successful adaptation of first-year students to study at the university. - Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr 2024.

The qualification work is devoted to the development of social skills as a component of successful adaptation of first-year students in the conditions of higher education. Theoretical studies of the definitions of "social-psychological adaptation", "social skills", factors of the formation and development of social skills among students of higher education were analyzed, and the specifics of social-psychological adaptation of first-year students to study during the war were determined. Methodological principles of empirical research of social-psychological adaptation to study in vocational schools were studied; peculiarities of social and psychological adaptation to study of first-year students, the level of development of social skills in the context of adaptation of first-year students to study at the university was diagnosed. Recommendations on the development of social skills as a component of successful adaptation of first-year students in the conditions of higher education institutions have been developed.

Key words: adaptation, social skills, socio-psychological adaptation, first-year students, sociability.

ЗМІСТ

| | |
|---|---------|
| ВСТУП | с. 5 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ..... | 9 |
| 1.1. Сутність поняття «соціально-психологічна адаптація»..... | 9 |
| 1.2. Специфіка соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників до навчання під час війни..... | 18 |
| 1.3. Формування та розвиток соціальних навичок у здобувачів вищої освіти: актуальна парадигма..... | 25 |
| Висновки до розділу 1 | 29 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ..... | 30 |
| 2.1. Методика та організація емпіричного дослідження соціально- психологічної адаптації до навчання у зво | 30 |
| 2.2. Характеристика соціально-психологічної адаптації до навчання студентів-першокурсників | 33 |
| 2.3. Діагностика рівнів розвитку соціальних навичок в контексті адаптації першокурсників до навчання в зво..... | 39 |
| Висновки до розділу 2 | 43 |
| РОЗДІЛ 3. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМНОСТІ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК ПЕРШОКУРСНИКІВ В КОНТЕКСТІ ЇХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В ЗВО | 45 |
| 3.1. Особливості комплексу соціальних навичок першокурсників як засобу їх соціально-психологічної адаптації | 45 |
| 3.2. Програма розвитку соціальних навичок першокурсників як компоненту їх соціально-психологічної адаптації до умов зво | 52 |
| Висновки до розділу 3 | 57 |
| ВИСНОВКИ..... | 58 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 62 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Однією з найважливіших і базових основ функціонування та розвитку соціальних відносин є соціально-психологічна адаптація. Процес соціально-психологічної адаптації здобувачів-початківців на всі сфери життя студентської молоді, як на психологічний стан зокрема та психічне здоров'я загалом, так і на поведінкові патерни, а також на мотиваційну складову орієнтації на навчання та професійне становлення. Процес вступу до закладу вищої освіти та процес здобуття освіти у ньому набуває непересічного значення як якісно новий період в житті кожного студента. Результативність процесу адаптації до освітнього середовища закладу вищої освіти детермінується комплексом чинників, що визначає механізм соціально-психологічної адаптації, зокрема інструменти та критерії успішної адаптації. Наразі студентство обирає для себе та вибудовує власну індивідуальну освітню траєкторію за умов воєнного стану в країні. З огляду на те, що соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до освітнього процесу за умов воєнного стану характеризується низкою особливостей, заклади вищої освіти прагнуть забезпечити належні умови для оптимальної організації адаптаційного процесу щодо актуальних форм навчання, а також парадигми соціальних стосунків, що викликані до життя драматичним періодом історії країни. Відтак нині проблематика дослідження адаптації здобувачів вищої освіти до процесу навчання в умовах воєнного стану представляє як теоретико-методологічний, так і емпіричний інтерес для розвитку психолого-педагогічної науки й практики.

Мета дослідження: теоретико-експериментальне обґрунтування особливостей соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у зво в умовах війни.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблематики успішної адаптації першокурсників до умов навчання у зво.
2. Охарактеризувати розвиток соціальних навичок як компонент успішної адаптації першокурсників до умов навчання у зво.
3. Ідентифікувати особливості адаптації студентів-першокурсників в умовах війни.
4. Здійснити емпіричне дослідження чинників, складових, труднощів адаптації першокурсників до умов навчання у зво.
5. Запропонувати та обґрунтувати рекомендації щодо оптимізації соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в зво.

Об'єкт дослідження – адаптація студентів-першокурсників до умов освітнього процесу у зво.

Предмет дослідження – теоретико-методичні засади розвитку соціальних навичок як компонента успішної соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у зво.

Гіпотеза дослідження. Системоутворюючим чинником адаптації студентів до навчання у зво в умовах війни є розвиток соціальних навичок як елемент, що забезпечує ефективність адаптаційних процесів в контексті особистісного та професійного розвитку здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічною основою дослідження є концептуальні постулати теорії загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, що відображає природу адаптаційного синдрому, біхевіористичної психології як парадигми для дослідження, що дає можливість визначити адаптацію як поведінковий механізм складної конфігурації, спрямований на пристосування до навколишніх умов; поведінкову теорію К. Халла, що ґрунтується на концепції саморегульованості механізму адаптації; теорії емоційного навчання А. Бандури, що тлумачить

адаптаційну поведінку виявляється у планомірному та послідовному підтвердженні реакцій, що викликані певним стимулом або ситуацією.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел); емпіричні (бесіда-інтерв'ю, анкетування); компаративний аналіз результатів дослідження в розрізі індикаторів адаптованості першокурсників.

З огляду на визначені особливості та призначення методичного інструментарію ідентифікації параметричних значень складових процесу соціально-психологічної адаптації з метою вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу закладів вищої освіти в контексті даного дослідження сформовано комплекс діагностичних метрик, що включають методику самооцінки психічних станів (за Г.Айзенком), що дозволяє ідентифікувати рівневу структуру психічних станів за чотирма блоками: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність; діагностичну методику К.Роджерса, Р.Даймонда, спрямовану на визначення особливостей соціально-психологічної адаптації та компліментарних до цього процесу рис особистості; опитувальник А.Фурмана «Наскільки ти адаптований до життя» дає можливість ідентифікувати ступінь адаптованості особистості, зокрема, здобувача вищої освіти, на усіх рівнях функціонування; багаторівневий особистісний опитувальник щодо адаптивності передбачає оцінку адаптаційних можливостей через призму ідентифікації найбільш значущих психологічних характеристик особистості; опитувальник для визначення адаптивних стратегій поведінки призначений для ідентифікації індивідуальних переваг щодо вибору адаптивних стратегій поведінки у проблемних ситуаціях соціальної взаємодії (за Р.Лазарусом та С.Фолкманом).

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось протягом 2023-2024 рр. на основі Поліського національного університету. До вибірки увійшли студенти-першокурсники усіх факультетів та форм навчання, загальна чисельність вибірка становила 150 респондентів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що досліджено концептуальні підходи до тлумачення дефініцій «соціально-психологічна адаптація» та «соціальні навички», визначено чинники формування та розвитку соціальних навичок у здобувачів вищої освіти та визначено специфіку соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників до навчання під час війни; систематизовано методичні засади емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації до навчання у зво; особливості соціально-психологічної адаптації до навчання студентів-першокурсників, діагностовано рівень розвитку соціальних навичок в контексті адаптації першокурсників до навчання в зво.

Практична значущість одержаних результатів полягає у розробці рекомендацій щодо розвитку соціальних навичок як компоненту соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов зво.

Особистий внесок здобувача. У одноосібних працях автором здійснено теоретичний аналіз закономірностей розвитку соціальних навичок в контексті забезпечення успішності адаптації першокурсників до умов навчання в зво, описано особливості соціально-психологічної адаптації студентів за умов війни, проаналізовано чинники зниження успішності соціально-психологічної адаптації першокурсників.

Апробація та впровадження одержаних результатів дослідження. Основні результати дослідження представлено для обговорення на 3 міжнародних науково-практичних конференціях: The XV International Scientific and Practical Conference «Self-development: the key to success and personal growth» (м. Пловдив, Болгарія, 09-11 грудня 2024), VII Міжнародна студентська наукова

конференція «Модернізація та сучасні українські і світові наукові дослідження» (м. Чернігів, 6 грудня 2024), The 2nd International Scientific and Practical Conference «Scientific Exploration: Bridging Theory and Practice» (м. Берлін, 09-11 грудня, 2024).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 одноосібних публікаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 51 найменування. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок змістовного тексту, робота містить 14 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність поняття «соціально-психологічна адаптація»

Нині феномен адаптації людини до комплексу мінливих умов зовнішнього середовища посідає чільне місце в широкому діапазоні актуальних проблем розвитку суспільства, зокрема, на часі розробка проблематики адаптації студентської молоді до умов закладу вищої освіти. Вхідження учнівської молоді до нових умов навчання та індивідуального розвитку вбачається важливим етапом особистісного зростання. Турбулентність зовнішнього середовища, воєнний стан, міграційні процеси, дистанційна форма навчання визначальним чином впливають на сприйняття навчального процесу та його мотиваційну складову.

Різноманітність підходів до вивчення проблеми адаптації, широта її досліджень сформували принципово різні підходи до вивчення цього питання. Відправною точкою аналізу стала ідея гомеостазу (К. Бернар, У. Кеннон) як деякої виробленої відносної сталості внутрішнього середовища організму, що за мінімальних енергетичних витрат, дає змогу вижити та зберегти основні функції. Узагальнення останніх теоретичних положень дозволяє визначити наступні підходи до вивчення категорії адаптація: біологічний (пристосування організму до змін середовища); соціальний (процес і результат соціалізації особистості) і психологічний (інтеріоризована форма розширення індивідуальної свідомості і простору життєвого середовища) [30].

Адаптація як складний психологічний феномен досліджувався в межах різних наукових шкіл та напрямків. Складність його теоретичного аналізу

неминуче передбачає багатоаспектність розкриття. Загалом термін «адаптація» походить від латинського «*adaptio*» (приспособлення) й на початках дослідження сфери адаптаційних впливів та реакцій набула поширення у природничих науках для ідентифікації феномену і механізмів пристосувальної поведінки в контексті вивчення еволюції різних форм життя тваринного світу. В словнику В. Шапар адаптація – це пристосування будови й функцій організму, а також його органів та клітин до умов середовища [48, с. 9]. В психології термін адаптації розглядається в широкому науковому контексті для позначення різноманітних форм трансформації особистості і вирішення актуальних задач життєдіяльності.

У теорію, методологію та практику психологічних пошуків термін «адаптація» введено у 1865 році дослідником Г. Аубертом, що на початках тлумачився виключно у медичко-психологічному контексті як зміна чутливості аналізаторів внаслідок впливу пристосування органів чуття до дії подразників [38]. Подальша практика застосування терміну «адаптація» розширює його етимологію аж до розуміння явища пристосування як такого певного живого організму до наявних зовнішніх умов. Запозичення згодом терміну до сфери дослідження соціології та психології зумовлено необхідністю релевантного опису явищ освоєння людиною секторів як природного середовища, так і соціуму. Зокрема, психологічна адаптація в даному контексті ідентифікується як здатність людини щодо пристосування до умов, в яких перебування зумовлено фізіологічними, психологічними та генетичними факторами [50].

Піонерською концепцією, що стала класичною у сфері психофізіологічних досліджень та інтерпретації їх результатів, представляється теорія загального адаптаційного синдрому Г. Сельє [5, с. 32]. Сутність даного теоретичного підходу відображає залежність виникнення у людини стресу під впливом різних подразників, подолання якого передбачає адаптацію як система дій, спрямованих на досягнення рівноваги із середовищем, що забезпечує пристосування організму

до умов мінливого середовища. Адаптаційний синдром представляє собою систему реакцій, які є необхідними для збереження оптимальної життєдіяльності та проходить декілька стадій: стадія тривоги з мобілізацією захисних сил; стадія стабілізації, або опірності; стадія підвищеної резистентності організму до впливу несприятливих чинників; стадія виснаження. В своїй структурі адаптаційний синдром налічує вегетативний, когнітивний, афективний та конативний компоненти, які забезпечують можливості реалізації перетворювальної функції особистості в умовах подолання стресу.

Системного дослідження феномен адаптації набув у працях Г. Айзенка, де адаптація розглядається в декількох контекстах: 1) як стан консонансу між індивідом та природним середовищем та/або соціумом, у якому потреби індивіда та вимоги середовища не суперечать один одному; 2) як процес, що сприяє досягненню цього гармонійного стану як здатності людини змінювати способи власного існування [10]. При цьому здатність до адаптації розглядається як базова детермінанта широти варіативності проявів людини й одночасно представляється критерієм типології особистості.

Категорія «адаптація» є базовою з-поміж фундаментальних понять, що застосовуються в процесі вивчення живих організмів. Сутність адаптаційних механізмів, напрацьованих в результаті тривалої еволюційної зміни живих організмів, полягає у забезпеченні умов їх існування у турбулентному середовищі. Відтак, адаптація визначається як процес пристосування людини та/або як стан пристосованості та /або взаємодія щодо пристосування до конкретних умов. Соціально-психологічний підхід до ідентифікації адаптації передбачає комплексний розгляд природи адаптаційних процесів як біологічного, психічного та соціального явища, що становить методологічне підґрунтя вивчення адаптивної природи інтелекту.

Суттєвими результатами дослідження адаптивної природи інтелекту відзначаються праці Ж. Піаже, що докладно описує два базові механізми, що забезпечують адаптацію людини до умов довкілля, а саме: асиміляцію (систему інтелектуальних операцій, спрямовану на інкорпорованість елементів довкілля в раніше сформовані пізнавальні структури) та акомодацию (протилежний процес, якщо суб'єкт направляє власну активність на перетворення уявлень про обставини, що змінюються) [16]. Асиміляція та акомодация, в розумінні науковця, виступають внутрішніми механізмами пристосувальної активності людини.

Для ідентифікації студента як представника певної вікової категорії та в особистісному плані доцільно застосовувати три лінзи, а саме: психологічну, біологічну та соціальну (рис. 1.1).

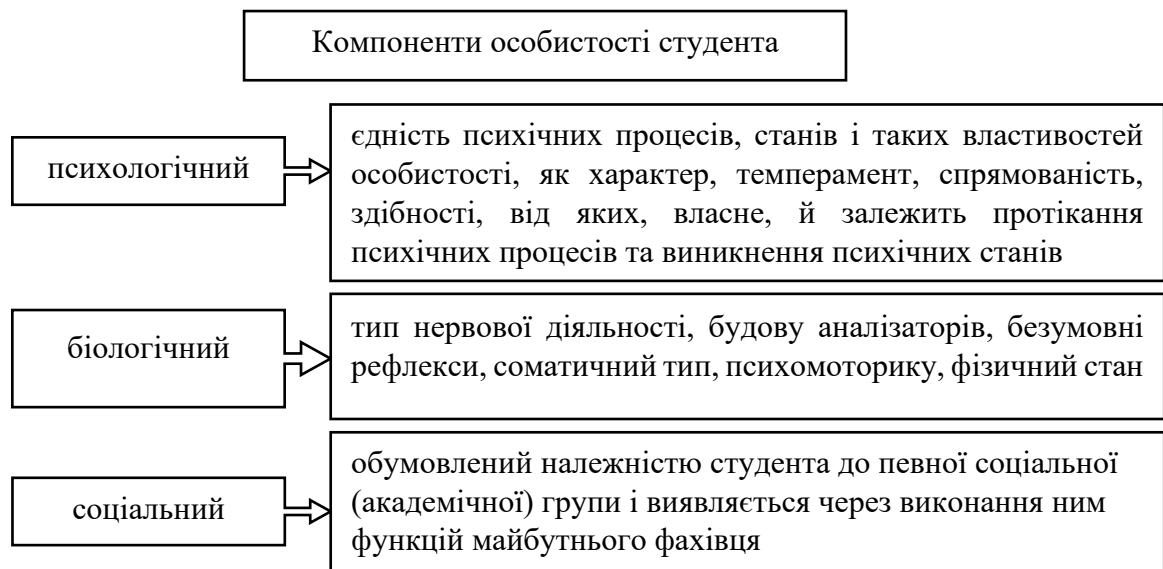


Рис.1.1. Структура особистості здобувача освіти

Джерело: адаптовано [30].

Поняття «адаптація» широко застосовується у різних галузях психології, водночас в контексті даного дослідження особливий інтерес становить вивчення адаптаційних процесів у педагогічній психології, оскільки створення сприятливих умов для пристосування особистості до освітнього процесу

безпосередньо взаємопов'язане із процесом соціалізації та формами соціальної взаємодії [39].

Так, біхевіористична психологія як парадигма для дослідження дає можливість визначити адаптацію як широкий спектр поведінкових актів, їх взаємопов'язаних конфігурацій, спрямованих на встановлення поведінки, що дозволила б максимально пристосуватися до навколишніх умов [43]. Розглядаючи поведінку суб'єкта як саморегульований механізм, К. Халл, зокрема, виокремлює два способи дієвого поведінкового пристосування: перший зумовлює адаптивні реакції в поведінці у короткострокових кейсах, ефективної поведінкової адаптації: перший забезпечує адаптивні поведінкові реакції в короткочасних ситуаціях, що є відносно простими, а відтак не передбачають складних реакцій; інший спосіб передбачає застосування системних трансформаційних процесів, коли людина самостійно формує системи пристосувальних поведінкових актів у достатньо складних ситуаціях [41].

Соціально-психологічна адаптація розглядається в цілому як динамічний системний процес, результативність якого визначається взаємодією людини за певної ситуації. Об'єктивні параметри ситуації, очевидно, детермінують однаковою мірою успішність та психологічні механізми, на яких ґрунтуються поведінкові стратегії з орієнтацією на пристосування. З огляду на певний рівень адаптивності, високий або низький, передбачається застосування різних стратегій поведінки. Оптимальною конфігурацією в контексті соціально-психологічної адаптації вбачається комбінація прийняття себе та інших та прагнення щодо самореалізації й бачення її ефективності та змісту життя.

В контексті теорії навчання, на думку А. Бандури, адаптаційна поведінка виявляється у планомірному та послідовному підтвердженні певних реакцій, що викликані певним стимулом або ситуацією, що будується на основі активних і різноманітних проб [2]. Великого значення в ході соціального навчання набуває

імітація, яка забезпечує реалізацію пристосовницьких дій й формується в умовах спостереження за адекватною поведінкою інших та відіграє роль підкріплення, яке доцільно оцінювати за параметром інтенсивності в певні часові інтервали.

Окрему методологічну проблематику становить пошук психологічних механізмів із забезпечення адаптивної поведінки. Так, А. Бандура одним з таких механізмів розглядає самоефективність як показник успішності реалізації пристосувальних можливостей людини, що корелює із рівнем загальних здібностей, успішністю навчання, ступенем мотивації до учбової діяльності, що є показником входження в освітнє середовище і комфортне перебування в ньому. Джерелами формування необхідної самоефективності, що сприятиме адаптивності, вбачаються конкретний успіх у розв'язанні завдання, спостереження за адекватною поведінкою інших, вербально-логічний вплив на раціональну сферу, позитивне афективне переживання учбової ситуації [2].

Окремий науковий напрям в розробці проблематики адаптації становить соціальний вектор, згідно з яким поведінку, якій відповідає успішна адаптація, пов'язують з особливостями суб'єкта та його взаємодією з оточенням. В цьому контексті адаптація визначається як пристосування особистості до існування у соціумі згідно норм, цінностей та вимог суспільства відповідно до власних потреб, мотивів та інтересів [20]. Ключову роль для результативності адаптаційних процесів мають ті особистісні структури. Що відображають стосунки та зв'язки з істотними екзистенціальними параметрами.

Ґрунтовним методологічним доробком в дослідженні проблематики адаптації особистості характеризується наукова школа вітчизняної психології. Зокрема, Г. Балл розглядає адаптацію як процес, що лежить в основі якісної стабільності цілісного і водночас суперечливого життєздійснення та спрямований на врівноваження суб'єкта із середовищем [14]. С. Максименко визначає психічну адаптацію як процес взаємодії індивіда із середовищем, в

якому особистість враховуватиме характерні риси середовища та активно впливатиме на середовище з метою забезпечення задоволення власних базових потреб і реалізацію значимих ланцюгів» [34, с. 3].

Результати наукових пошуків Т. Алексєєвої дали змогу запропонувати системну теорію адаптації, що ґрунтується на принципі інтегративності особистісних структур. Відповідно до цієї теорії, процес адаптації представляє собою утворення, що формується із декількох відносно автономних процесів, кожен з яких спрямований на реалізацію функцій перетворення і пристосування [12].

Інтегральне визначення на основі синтезу багатьох дефініцій пропонує М. Корольчук, визначаючи адаптацію як: « активну системну відповідь функцій організму, яка спрямована на підтримку гомеостазу та створення адекватної врегульованої програми, відповіді з мінімальними реакціями на умови, що постійно змінюються» [33, с. 209].

Загалом наука визначає адаптацію як динамічний процес, завдяки якому всі системи організму зберігають стабільність, необхідну для розвитку і продовження роду, незважаючи на зміну умов їх існування. Однак у людини адаптація має більш складний характер і може бути розділена на біологічну, психофізіологічну, психічну та соціально-психологічну складові, кожна з яких забезпечує гомеостатичну рівновагу системи «людина-середовище» на різних рівнях. Для порівняння, адаптація тварин відбувається за рахунок власних внутрішніх засобів і регуляторних функцій організму, тоді як у випадку з людиною з'являється можливість використовувати різноманітні допоміжні засоби, головним чином предмети діяльності (житло, одяг, знаряддя праці тощо) і, що найголовніше, за власним бажанням здійснювати психорегуляцію свого стану, поведінки і поведінки в цілому. Це пристосування людини як індивіда до умов суспільного життя здійснюється шляхом прийняття і підпорядкування

загальноприйнятими вимогам, нормам і цінностям соціального середовища (групи, класу, етносу) з метою задоволення своїх потреб, мотивацій та інтересів, і як одна з основних онтологічних психологічних форм існування, з метою встановлення або відновлення рівноваги між собою і суспільством та це відбувається через прагнення встановити або відновити баланс між ними.

Оскільки організм, у тому числі й людський, і довкілля перебувають у не статичній, а динамічній рівновазі, відповідно їх баланс постійно змінюється, власне як і сам процес пристосування. Психологічна адаптація як явище характеризується двосторонністю, причому об'єктом вивчення виступає взаємодія індивіда та середовища. Адаптація як процес є безперервним, крім того, є необхідною умовою перетворення особистості на активного учасника певного середовища, а також створення певного соціального статусу та прийняття певних соціальних ролей. В процесі адаптації при цьому відзначається адаптація колективу до особливостей індивіда, його інтересів, потреб, характеру. Таким чином індивід та група одночасно вступають у суб'єктно-об'єктний формат участі у адаптаційному процесі. Процес особистісної адаптації забезпечує система взаємопов'язаних механізмів емпатії, рефлексії, зворотного соціального зв'язку. Важливо зазначити, що адаптація розглядається у позитивній та негативній конотації в залежності від характерних ознак прояву. Адаптованість загалом може проявитись в емоційних станах, відчуттях та станах (відчуття балансу, стабільності, стану задоволеності, душевного комфорту, доброзичливості у відносинах з членами колективу тощо) та індикаторах особистісної адаптивності (відповідальність, впевненість у собі, самостійність, стресостійкість тощо) [25].

Залежно від того, як відбувається процес соціально-психологічної адаптації виділяють різні її рівні: 1) нормальна адаптація, що характеризується стійкою адаптованістю у найбільш характерних проблемних ситуаціях поза

патологічними змінами структури особистості та синхронно без девіації норм соціальної групи, де відбувається активність, у вигляді захисної адаптації (здійснюється за допомогою механізмів захисту, зокрема, агресії, формування зворотної реакції, регресії тощо) та незахисної адаптації (вимагає прийняття раціональних рішень); 2) змішана соціально-психологічна адаптація, що здійснюється в проблемних ситуаціях з частковою фрустрацією та одночасно очікуванням певних соціальних ролей (використовуються когнітивні здібності та соціальний досвід); 3) девіантна адаптація, що передбачає задоволення потреб особистості в певному соціумі, водночас бачення інших суб'єктів соціуму не виправдовуються (особистістю створюються нові цінності як джерело прогресу та/або конфліктних взаємин); 4) патологічна адаптація як соціально-психологічний процес, що певною мірою або повністю реалізується через патологічні механізми та поведінкові форми та зумовлює генезис патологічних комплексів, що порушують межі нормальної поведінки особистості [39].

Загалом на основі узагальнення наукових досліджень з проблеми адаптації можна зробити висновок, що соціально-психологічна адаптація являє собою процес, що виникає як відповідь на суттєву зміну в оточенні особистості та макросередовищі загалом, це процес взаємодії особистості із довкіллям, за якого індивідуум має зважати на характеристики середовища та активно пристосовуватись з метою задоволення власних потреб. Алгоритм взаємодії особистості й оточення передбачає пошук та застосування релевантних засобів та способів задоволення базових потреб. Така адаптація у сучасній науковій літературі представлена дещо різними поглядами на її сутність. З позицій щодо оцінки рівнів внутрішньогрупової адаптації особистості виділяють такі види власне соціальної адаптації: 1. Рівень формальної статусно-рольової структури. 2. Рівень міжособистісної неформальної структури. Виходячи з цього, можна говорити про відмінність адаптації особистості на рівні формальної статутно-

рольової структури групи й адаптації на рівні міжособистісних відносин. Особливий інтерес становлять ті конфлікти, які виникають на цих двох рівнях, а також ті механізми та стратегії, за допомогою яких вони вирішуються. Отже, соціальна адаптація ідентифікується як різновид взаємодії особистості чи групи із соціумом, у процесі якої гармонізуються вимоги та бачення учасників. Ключовою складовою соціально-психологічної адаптації вбачається збалансування прагнень особистості з його ресурсами й реальністю оточення. Таким чином соціальна адаптація тлумачиться у двох контекстах: як постійний процес активного пристосування особистості до умов довкілля, а також як результат процесу пристосування. Співзалежність цих складових детермінує характер поведінки та визначається метою та ціннісними орієнтирами особистості, можливостями їх досягнення у соціумі.

Значущим аспектом дослідження адаптації як феномену є прийняття особистістю певної соціальної ролі, чим зумовлено класифікацію дефініції «соціальна адаптація» як основного соціально-психологічного механізму соціалізації особистості. Успішність адаптації значною мірою визначається ступенем релевантності сприйняття себе та своїх соціальних зав'язків. Соціальна адаптація – це безперервний процес активного пристосування особистості до умов соціуму, а також результати цього процесу.

Отже, адаптація як психологічний феномен включає сукупність конституційно-типологічних та індивідуально-психологічних особливостей особистості, зумовлює досягнення високих професійних результатів у значущій для суб'єкта діяльності; допомагає боротися зі стресами без порушення фізичного і психічного здоров'я. Вона є складним динамічним функціональним утворенням і характеризує рівень механізмів саморегуляції (функціональних, мотиваційних, операційних), які інтегрують можливості продуктивної взаємодії суб'єкта з предметним, соціальним і професійним середовищем.

1.2. Специфіка соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників до навчання під час війни

Адаптація першокурсників до освітнього процесу є необхідним елементом їхнього наступного особистого розвитку та професійного становлення. Зазначений процес передбачає пристосування до нових умов навчання, нових вимог, соціального середовища, мотивацію до навчання, набуття нових знань, адаптацію до нових умов життя, а в загальному контексті – до життя за умов воєнної агресії [26].

Загалом початковий етап здобуття освіти у вищому навчальному закладі представляється для студента ситуацією із високим ступенем новизни, а відтак із позиції соціально-психологічного стану особистості розцінюється як загрозовий. Відчуття потенційної загрози зумовлено недостатнім ступенем обізнаності відносно системи прямих та непрямих вимог, формальних та неформальних санкцій, що детермінують освітнє середовище у навчальному закладі. Вплив такої потенційної загрози ймовірно актуалізується, зокрема у академічній неуспішності, негативних стосунках у студентській групі, та, як наслідок, зниженні самооцінки, фрустрації, втрати інтересу до навчання.

У зв'язку із запровадженням воєнного стану в Україні навчальний процес у вишах організовується з урахуванням ситуації в регіоні, де розташований навчальний заклад. За умов війни процес адаптації студентів до освітнього середовища вищого навчального закладу зумовлено необхідністю швидкого та ефективного розв'язання цілої низки конкретних задач та прийняття релевантних рішень. Професійна підготовка майбутніх фахівців у воєнний час вимагає як

набуття певних знань, умінь і навичок, так і розуміння нових систем людських стосунків, цінностей і норм, що визначають сучасне життя. Тому тривалість адаптації та ступінь адаптованості студентів впливають на їхню здатність успішно опанувати навчальний процес, психологічний комфорт і загальну задоволеність вибором професії [28].

Для студентів вкрай важливою є самооцінка своїх адаптаційних можливостей. Тому важливою умовою успішної адаптації є вміння правильно оцінювати свої ресурси, у тому числі навчальні завдання, правила їх виконання та педагогічний розпорядок. У сучасній літературі до критеріїв успішної адаптації відносять такі. Критерії успішної адаптації можуть бути об'єктивними або суб'єктивними. Адаптація студентів першого курсу у виші передбачає не тільки пристосування до навчання, а й розвиток їх як особистості. Адаптація дає змогу студентам виявляти нові моделі поведінки перед обличчям певних труднощів.

Таблиця 1.1

Поетапна характеристика процесу адаптації студентів до умов зво

| Етап | Характеристика балансів взаємовпливу особистості і середовища | Засоби досягнення | Критерії сформованості |
|--------------------|--|--|---|
| Початковий етап | Вивчення та спроби дотримання основних правил поведінки першокурсників | <ul style="list-style-type: none"> • сприятливий мікроклімат в колективі; | <ul style="list-style-type: none"> • конструктивні стосунки із новим середовищем; • ефективне розв'язання повсякденних проблем; |
| Фаза толерантності | Взаємодоповнюючий вплив особистості та нового середовища | <ul style="list-style-type: none"> • безпечне освітнє середовище; • зручний побут; | <ul style="list-style-type: none"> • стан фізичного та психічного здоров'я; |
| Фаза адаптації | Взаємні поступки студента й соціуму для досягнення повної взаємодії | <ul style="list-style-type: none"> • просвітницька та профілактична діяльність психологічних служб; | <ul style="list-style-type: none"> • адекватне спілкування з однолітками та викладачами; |
| Фаза асиміляції | Повне прийняття цінностей та норм нового для студента соціального оточення зво | <ul style="list-style-type: none"> • самореалізація студентів у студентському середовищі | <ul style="list-style-type: none"> • загальний комфорт у новому освітньому середовищі; • задоволеність обраною спеціальністю |

Джерело: згруповано [15, 17, 42].

Важливо зауважити, що студент-першокурсник може пройти усі стадії адаптації послідовно чи зупинитися на будь-якій із них. Все залежить від того, як саме студент сприймає ситуацію, від його характеру та життєвого досвіду [15, 17, 42].

До етапів психолого-педагогічної адаптації студентів ЗОВ у навчальному процесі в умовах війни належать такі:

- посилення психічних процесів як реакція на нові екстремальні умови життя у воєнний час, досвід, отриманий під час дистанційного навчання за умов пандемії, зазначений етап адаптації в цілому відповідає першому півріччю навчання першокурсників [23, с.71];

- розвиток психічних процесів нового рівня, а також генерування іншої динаміки і нових стереотипів. У цей період у студентів проявляються нестійкі адаптаційні механізми, їхні психічні процеси значно коливаються. Ці зміни відбуваються навіть у тих студентів, які до цього моменту успішно навчалися. Цей етап триває приблизно до середини другого семестру;

- стійка адаптація. Якщо адаптація проходить конструктивно, то успішність студентів вищів стабілізується. Крім того, якщо адаптація проходить успішно, студент менше стомлюється, демонструє високий рівень самоорганізації, самостійності та ініціативності, стає активнішим у громадській та науковій діяльності.

Проаналізуємо пул найбільш типових психологічних проблем, що зазнає процес адаптації першокурсників. В розрізі джерел походження проблем адаптації доцільним представляється запропонувати таку класифікаційну типологію проблем: мотиваційні, раціональні та поведінкові.

1) мотиваційні проблеми – значна частина особистісних труднощів першокурсників зумовлюється мотиваційною компонентою навчальної діяльності; причиною подібних проблем ймовірно є інфантильність як риса

особистості, що проявляється бажанням відповідати формальним стандартам, що задаються в дитинстві референтними особами; орієнтація на такі стандарти часто призводить до високої емоційної вразливості, оскільки конформність поведінки першокурсника вбачається перешкодою у навчанні;

2) раціональні проблеми – необізнаність першокурсників щодо системи навчання у форматі університету, неусвідомлені або частково усвідомлені очікування щодо методики викладання, способу контролю знань, системи регулювання правил поведінки, що можуть бути нерелевантними, спричиняють зниження мотивації до активної адаптації до навчання;

Таблиця 1.2

Детермінанти процесу адаптації студентів до умов зво

| зовнішні | | внутрішні | |
|---|--|--|--|
| <i>детермінанта</i> | <i>характеристика</i> | <i>детермінанта</i> | <i>характеристика</i> |
| Структура та вимоги навчання | Структура навчального процесу, методи навчання та академічні вимоги у ЗВО можуть суттєво відрізнятися від шкільних. Студентам необхідно адаптуватися до нових форм і методів навчання, організації навчального процесу, а також до вимог щодо самостійності та відповідальності. | Сприйняття нового соціального середовища | Для багатьох першокурсників початок навчання у вищому навчальному закладі означає вступ у нове, невідоме соціальне середовище. Студентам потрібно адаптуватися до нового колективу, знайомитися з одногрупниками, вчителями та іншими учасниками навчального процесу |
| Групова взаємодія та соціальні взаємини | Студенти-першокурсники мають адаптуватися до внутрішньо-групової взаємодії та встановлення взаємовідносин зі своїми одногрупниками. Спілкування, спільна навчальна діяльність, розваги та інші соціальні взаємодії впливають на стан адаптації студентів | Самоідентифікація та самореалізація: | Для багатьох студентів важливо встановлення особистісної ідентичності та пошук власного шляху у навчанні та житті. Адаптація включає процес самоідентифікації та самореалізації, де студенти визначають свої цілі, інтереси та цінності |

| | | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| Стрес та психологічний тиск | Перехід до вищого навчального закладу може бути стресовим для багатьох студентів, оскільки він супроводжується новими викликами, вимогами та очікуваннями. Студентам потрібно адаптуватися до стресу та вчитися ефективно керувати ним | Внутрішні психологічні проблеми, набуті у процесі дорослішання | Переживання кризи юнацького віку; криза ідентичності; наявність пережитої психологічної травми; батьківські приписи чи особливості сімейної ситуації також можуть впливати на сприйняття студентом нового середовища та його здатність адаптуватися до нього |
|-----------------------------|--|--|--|

Джерело: адаптовано [19, 24, 29].

3) поведінкові труднощі – взаємодія першокурсників із незнайомою неформальною системою правил та норм поведінки може спричиняти стреси, фрустрації, переживання різної сили, що пов'язано значною мірою із неправильною інтерпретацією норм студентського середовища.

Таблиця 1.3

Карта психологічної адаптації студентів-першокурсників в умовах війни

| Детермінанти адаптації | Вияви дезадаптації | Технології адаптації |
|--|--|--|
| Підвищена напруга, стресові умови воєнного періоду знижують когнітивні здібності | Відчуття небезпеки, страх, тривога знижують мотивацію до навчання | Групова проектна активність, дискусії, атмосфера співпраці та взаємодопомоги |
| Перехід до дистанційного навчання, зміна графіків занять, збільшення частки самостійної роботи | Порушення режиму сну, харчування, погіршення здоров'я | Допомога психологів, соціальних працівників, педагогів, підтримка емоційного стану |
| Обмежені або перервані соціальні зв'язки із друзями та колегами | Агресивність, конфліктність, почуття несправедливості | Дихальні вправи та інші релаксаційні техніки |
| Почуття страху, тривоги, безпорадності блокують спілкування із близькими | Пригнічений настрій, втрата інтересу до навчання, знижена соціальна активність | Підтримка позитивного емоційного стану з боку рідних та друзів |
| Травматичний стан через відчуття загрози життю та здоров'ю власного та близьких | Потреба у професійній допомозі соціальних працівників | Розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості |

Джерело: систематизовано [21, 37, 44, 35, 45, 49].

В залежності від дієвості адаптація ідентифікується як успішна та неуспішна. Успішна адаптація до умов навчання визначається вибором певної стратегії освітньої діяльності й формування операційних механізмів щодо її реалізації. Психологічна підтримка першокурсників передбачає ознайомлення із ситуацією та характерними труднощами щодо початкового етапу навчання у закладі вищої освіти, формування позитивної мотивації, чутливості до змін навколишнього середовища й одночасно позитивного мислення з метою забезпечення конструктивного сприйняття змін.

З огляду на це доцільно запровадити профілактику мінімізації труднощів адаптаційного процесу у форматі тренінгів адаптаційної мобільності з орієнтацією на підвищення резистентності щодо стресогенності мінливого зовнішнього середовища.

Таблиця 1.4

Механізм соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання в зво в умовах війни

| Аспекти адаптаційного процесу студентів в умовах війни | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <i>Соціальний</i> | <i>Соціально-психологічний</i> | <i>Психофізіологічний</i> | <i>Педагогічний</i> | <i>Професійний</i> |
| засвоєння соціальної значущості діяльності навички комунікації | встановлення соціального статусу й взаємин суб'єкта в новому середовищі | формування нових динамічних стереотипів у вигляді навичок, правил, норм поведінки | сприйняття нових методів навчання, здатність до самоосвіти | задоволеність та мотивація до опанування обраної професії |
| Етапність соціально-психологічної адаптації | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> активізація психічних процесів як реакція на нестандартні умови виживання під час війни розвиток психічних процесів на новому рівні та формування іншого динамічного і нового стереотипу стійка адаптація як завершення формування пристосувальних механізмів і нових динамічних стереотипів | | | | |
| Диференціація у ставленні до майбутньої діяльності | | | | |
| Розвиненість здібностей, інтересів, нахилів. Гармонійне поєднання освітньої діяльності з іншими сферами життя | Фокусування особистих інтересів, науково-дослідної та громадської активностей на вузькопрофесійній сфері | Повна відсутність інтересу до навчання. Участь в університетському житті виключно через почуття обов'язку | | |

| Індивідуально-психологічні особливості студентів як детермінанти адаптації | | | | | | |
|---|--------------------|---|-----------------------|---|---------------|-------------------------|
| <i>здібності</i> | <i>темперамент</i> | <i>характер</i> | <i>вольові якості</i> | <i>мотивація</i> | <i>емоції</i> | <i>індивідуальність</i> |
| Труднощі процесу соціально-психологічної адаптації | | | | | | |
| <i>когнітивні</i> | | <i>соціально-психологічні</i> | | <i>професійні</i> | | |
| ➤ перехід на змішане або дистанційне навчання, нові вимоги до організації освітнього процесу, вміння самостійно навчатись | | ➤ зміна місця проживання, матеріальні труднощі, навантаження на нервову систему, психологічна втома | | ➤ переоцінка цінностей, зниження мотивації до навчання, зниження функціональних резервів організму | | |
| Шляхи подолання труднощів процесу соціально-психологічної адаптації | | | | | | |
| <i>когнітивні</i> | | <i>соціально-психологічні</i> | | <i>професійні</i> | | |
| ➤ діяльність консультативних центрів на базі зво, вивчення реальних потреб студентства | | ➤ систематична підтримка щодо адаптації в нових умовах, виховні корекційні заходи | | ➤ формування професійної готовності, комунікативні технології навчання, врахування індивідуальних рис студентів | | |

Джерело: систематизовано [21, 37, 44, 35, 45, 49].

Отже, адаптаційних процесів певною мірою зазнають всі першокурсники. Типологію психологічної дезадаптації становлять такі контрпродуктивні явища, як зниження комунікабельності, емоційної резистентності, самоконтролю, соціальної контактності, підвищення емоційного збудження та тривожності, відчуття меншовартості та невпевненості у спілкуванні із товаришами та дорослими, і як наслідок, – зниження успішності, недостатня концентрація на навчанні, погіршення когнітивних здібностей. Ключові причини дезадаптації зумовлено відсутністю узгодженості інтелектуального, творчого та особистісного потенціалів студента та можливостями щодо їх реалізації, а також відмінності у нормах спілкування шкільного та студентського колективів.

1.3. Формування та розвиток соціальних навичок у здобувачів вищої освіти: актуальна парадигма

Актуальні виклики становлення сучасної молоді в особистісному та професійному контексті, в т.ч. глобального виміру, динамічний технологічний та

суспільний розвиток, стрімке переформатування структури ринків праці імперативно детермінують розширення діапазону навичок для успішної соціально-психологічної адаптації особистості до зовнішнього середовища, що зумовлює запит на певний комплекс необхідних у майбутньому навичок. Більшість сучасних дослідників дісталися переконливого висновку щодо комплексу вмій та навичок, що зумовлюють успішну адаптацію особистості щодо професійного та особистого середовища. Так, встановлено, що успішність особистої та професійної адаптації залежить від рівня розвитку соціальних та фахових навичок у співвідношенні 80 / 20 [3], тобто за сучасної парадигми успішного розвитку особистості як індивідуума та фахівця недостатньо мати високий рівень виключно професійних знань. Нині ринки праці та соціум мають актуальний запит на особистостей, що здатні ефективно працювати в команді, знаходити нестандартні рішення, долати труднощі, не втрачаючи темпів розвитку, мають навички комунікації та взаємодії на засадах толерантності, лідерства, стресостійкості, тайм-менеджменту, гнучкості, креативності, здатності до самоосвіти тощо, тобто володіють широким набором соціальних навичок.

Термом *soft skills* у 90-х роках ХХ ст. почали послуговуватись дослідники американської та німецької наукових шкіл у розвідках у галузі управління, а згодом у сфері бізнесу та освіти, як доповнення до професійних навичок. У 2017 р. офіційно закріплено нормативним документом Європейського Союзу «Європейські навички, компетенції, кваліфікації і види занять» (ESCO) класифікацію 1384 навичок, щодо яких є найбільший запит на ринках праці, з-поміж яких топ-позиції посідають навички, дотичні до комунікації, креативності, управління, дієвих когнітивних процесів [7, 9].

В розвиток політики стандартизації соціальних навичок та гармонізації запитів ринку праці, соціуму, а також імплементації ідентифікації актуальних *soft skills* у систему вищої освіти країнами-членами Європейського Союзу від 2018 р.

прийнято 11 директив, у яких рекомендовано застосувати у освітньому процесі закладів вищої освіти методики формування у здобувачів комплекс соціальних навичок [51].

Крім того, дослідники розглядають трактування soft skills, фокусуючись на здатності індивідуума до побудови продуктивної міжособистісної взаємодії та особистісних рисах індивіда, відповідно, соціальні навички розглядаються як такі, що поліпшують здатність людини взаємодіяти з оточенням, підвищують працездатність, а також визначають перспективи кар'єрного та персонального росту. Так, за визначенням К.Рана соціальні навички належать до коефіцієнта емоційного інтелекту людини, набір рис особистості, соціальні навички, комунікативні здібності, персональні звички, оптимізм та товарииськість [8]. М.Роблес тлумачить соціальні навички як особисті якості особливості, таланти або рівень захоплення професійною діяльністю, що вирізняють конкретну особистість з-поміж інших з подібними вміннями та компетентностями [9].

На думку М.Хансена, комплекс соціальних навичок передбачає комунікацію, вміння слухати, адаптивність, організованість, здатність до командної роботи, пунктуальність [4]. М.Арат komponує такі соціальні навички, як комунікабельність, адаптивність, командність в роботі, вміння слухати, здатність до вирішення проблем і навички креативного мислення [1]. М.Штейнер в контексті актуальних запитів ринків визначає ключові м'які навички: дії командного гравця (спроможність до взаємодії, потужні лідерські якості); гнучкість (адаптивність до об'єктивних ситуацій); ефективна комунікація (навички чіткого висловлювання думок, вміння слухати співбесідника, користуватись мовою тіла); винахідливість та спроможність вирішення проблемних ситуацій (критично важливі у антикризовому менеджменті); здатність до зворотного зв'язку (максимально зростає професійному розвитку); упевненість у собі (на тлі поваги до інших); креативне мислення (вміння

створювати альтернативні рішення, що стимулює інновації та підвищує ефективність діяльності) [6].

Наразі у вітчизняному та міжнародному науковому дискурсі синонімічно застосовуються дефініції «соціальні», «м'які», «універсальні», «гнучкі» навички, а також «навички успішності» та *soft skills*. Шляхи формування та розвиток соціальних навичок є предметом наукового пошуку вітчизняних дослідників.

Так, К.Коваль ідентифікує та класифікує групи соціальних навичок, виходячи з ключових якостей особистості: індивідуальних (здатність мислити позитивно, приймати рішення, орієнтуватись на результат); комунікативних (толерантно спілкуватись та взаємодіяти з різними типами людей, модерувати процес спілкування, добирати аргументи у дискусіях, в т.ч. кроскультурних); управлінських (навичка бути командним гравцем, тайм-менеджменту, прогнозувати ризики та бар'єри спілкування та взаємодії) [32].

Сутність та особливості формування та розвитку *soft skills* у студентів в освітньому процесі за умов зво визначено в дослідженнях О.Кірдан, зокрема, як такі компетентності, що сприяють самореалізації майбутніх фахівців та є індивідуалізованими за змістом, цільовим, часовим, особистісним виміром, є складновимірюваним соціокультурним та педагогічним феноменом, що формується та забезпечується цілісністю та єдністю освіти та власного досвіду особистості [31].

І.Чухно досліджує *soft skills* через призму функціональності, тобто застосовує такий методологічний підхід, що передбачає розгляд мотивації, когнітивних процесів, соціальних інтересів, соціального інтелекту, соціальної перцепції, комунікації, здатності оцінювати події, впевненості у власних силах та інших аспектах формування та розвитку соціальних навичок [47].

З точки зору Ю.Дроздової та О.Дубініної, комплекс соціальних навичок передбачає комунікативні навички, навички роботи в команді, управління часом,

гнучкість, адаптивність та здатність змінюватись, лідерські якості, особистісні навички, по'язані із міжособистісної взаємодії, стресостійкість, терпимість, наполегливість, повага до інших, впевненість у собі, етичність, креативне й критичне мислення [27].

Отже, в загальному розумінні соціальні навички тлумачаться як надпрофесійні навички, що розвиваються в умовах зво та є інструментом та одночасно критерієм успішної адаптації першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти, а відтак передбачають імплементацію певної політики формування та розвитку м'яких навичок у здобувачів вищої освіти. Доцільним також вбачається розглядати термін *soft skills* синонімічно до дефініцій життєві навички (*life skills*), непрофесійні навички (*non-professional skills*), навички для соціального прогресу (*skills for social progress*), що очевидно відображає системоутворюючу роль *soft skills* у соціально-психологічній адаптації особистості, а також широкий спектр навичок, що охоплює поняття соціальних навичок. Відтак, непересічного значення набуває дослідження ролі формування та розвитку м'яких навичок для успішної адаптації першокурсників до навчання за умов закладу вищої освіти.

Висновки до розділу 1

Процес соціально-психологічної адаптації здобувачів-початківців на всі сфери життя студентської молоді, як на психологічний стан зокрема та психічне здоров'я загалом, так і на поведінкові патерни, а також на мотиваційну складову орієнтації на навчання та професійне становлення. Процес вступу до закладу вищої освіти та процес здобуття освіти у ньому набуває непересічного значення як якісно новий період в житті кожного студента. Результативність процесу адаптації до освітнього середовища закладу вищої освіти детермінується комплексом чинників, що визначає механізм соціально-психологічної адаптації,

зокрема інструменти та критерії успішної адаптації. Наразі студентство обирає для себе та вибудовує власну індивідуальну освітню траєкторію за умов воєнного стану в країні. З огляду на те, що соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до освітнього процесу за умов воєнного стану характеризується низкою особливостей, заклади вищої освіти прагнуть забезпечити належні умови для оптимальної організації адаптаційного процесу щодо актуальних форм навчання, а також парадигми соціальних стосунків, що викликані до життя драматичним періодом історії країни. Відтак нині проблематика дослідження адаптації здобувачів вищої освіти до процесу навчання в умовах воєнного стану представляє як теоретико-методологічний, так і емпіричний інтерес для розвитку психолого-педагогічної науки й практики.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації до навчання у зво

Процес соціально-психологічної адаптації об'єктивно характеризується низкою труднощів в пошуках студентської молоді релевантних моделей індивідуальної поведінкової траєкторії з огляду на високу значущість періоду адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти для подальшого особистісного та професійного розвитку персоналій. Традиційний контекст генезису, формування та реакції на усталений комплекс труднощів соціально-психологічної адаптації до навчання у зво за умов воєнного часу, що тотально детермінує зміни усіх сфер життя, багаторазово негативно посилюється та мультиплікується на якісно іншому рівні. Попри системні дії профільних органів державного управління, а також адміністрацій закладів вищої освіти очевидно умови воєнного часу спричиняють специфічну проблематику щодо адаптаційних процесів студентів-першокурсників. Отже, з огляду на системний вплив зазначених факторів на соціально-психологічний адаптаційний процес вбачається доцільним структурувати ключові детермінанти.

Найбільш значущими проблемами соціально-психологічної адаптації до навчання в умовах закладу вищої освіти в процесі дослідження на основі теоретичного аналізу відкритих джерел ідентифіковано[40]:

➤ утруднення застосування дистанційних технологій навчання внаслідок обмеженості доступу до інтернет-з'єднання, почасти низька якість зв'язку, відсутність стійкого онлайн-з'єднання, нерелевантний потребі рівень розвитку цифрових компетентностей учасників освітнього процесу, відсутність

сформованих навичок застосування цифрових технологій, а також достатнього досвіду самоосвіти у сфері онлайн освітніх платформ;

➤ зміна структури навчальних активностей у сторону збільшення обсягу самостійної роботи, з огляду на обмежені можливості безпосередніх консультацій із педагогами, відсутності безпосереднього доступу до університетських інформаційно-освітніх платформ та ресурсів навчальної інформації;

➤ суттєве зниження мотиваційної складової щодо результативності навчання внаслідок високої непередбачуваності ситуації в країні, крім того, за умов воєнного стану відбувається кардинальна зміна життєвих пріоритетів, й очевидно, навчання в системі цінностей втрачає топові позиції;

➤ недостатність висококваліфікованих фахівців психологічних служб значної кількості закладів вищої освіти, що спроможні здійснювати психологічну підтримку відповідно до вимог воєнного часу, оскільки для того, щоб надавати кваліфіковану допомогу щодо адаптації до навчання та підтримки психоемоційного стану здобувачів, крім того, фахівці психологічних служб здійснюють психологічну підтримку науково-педагогічного складу, що справляє опосередковано позитивний вплив на психоемоційний стан здобувачів;

➤ тривале протікання війни спричиняє суттєве психоемоційне виснаження, емоційне вигорання та депресивні стани у значної кількості громадян, зокрема, студентства, оскільки на початку війни головними запитаними щодо психологічної допомоги та підтримки, з якими звертались студенти, були проблеми подолання паніки, стресу, страху перед невідомістю та загрозою життю, наразі характер звернень змістився у бік депресивних станів та емоційного виснаження, що спричиняє складнощі фокусування на адаптації до навчання;

➤ додаткове навантаження на адаптаційний механізм фактору вимушеної зміни місця проживання, в т.ч. еміграційних процесів, почасти дискримінація студентів зі статусом вимушених переселенців (дані щомісячного опитування Омнібус Info Sapiens свідчать, що 66% респондентів співчують внутрішньо переміщеним особам, проте 6% опитаних характеризуються негативним ставленням до зазначеної категорії [13]), що загалом негативно позначається на соціально-психологічній адаптації здобувачів освіти.

Враховуючи комплексний вплив чинників соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти, детермінованих умовами воєнного стану, доцільним представляється запровадження низки заходів з метою мінімізації негативних тенденцій:

➤ імплементація змішаного формату навчання на відносно безпечних територіях, посилити можливості доступу до інтернету здобувачам, що не мають змоги самостійно фінансувати послуги інтернет-провайдингу;

➤ з метою підвищення рівня цифрової грамотності й удосконалення навичок володіння технологіями навчання на онлайн платформах доцільно розробити та запровадити профільні підготовчі курси;

➤ коригування навчального навантаження на здобувачів, в цьому контексті доцільним представляється гнучкий підхід щодо дедлайнів виконання завдань, узгодження із студентами зручних графіків виконання та використання записів; у випадках ускладненого доступу до мережі інтернет застосовувати альтернативні формати роботи із інформацією, зокрема попередньо завантажені матеріали з інтернет-ресурсів тощо;

➤ запровадження циклу терапевтичних бесід задля посилення мотивації до навчання, ключовий акцент бесід полягає у важливості опанування професії як платформи для подальшої життєвої особистісної та професійної траєкторії розвитку;

- підвищення кваліфікації фахівців психологічних служб закладів вищої освіти щодо надання студентам психологічної допомоги, релевантної викликам воєнного часу, з цією метою необхідна якісно нова практична підготовка психологічної служби до роботи у сфері забезпечення психічного здоров'я студентства в цілому та адекватної адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти в умовах воєнного стану зокрема;
- інформування студентів про установи, організації, проекти тощо, що надають можливості спеціальної психологічної допомоги та підтримки під час війни (Громадська правозахисна організація Ла Страда, Національна психологічна асоціація, Служба турботи про психічне здоров'я благодійного фонду «Право на захист») [46];
- запровадження соціальної реклами з метою формування позитивного ставлення до внутрішньо переміщених осіб з метою недопущення негативного дискримінаційного ставлення до цієї категорії громадян, в т.ч. роз'яснювальні заходи необхідно провадити й у закладах вищої освіти;
- активізація доуніверситетської підготовки майбутніх здобувачів до навчання у форматі освітнього середовища університету, формування практичних навичок самоосвіти, психологічної саморегуляції та соціальних навичок, зокрема, комунікативних.

2.2. Характеристика соціально-психологічної адаптації до навчання студентів-першокурсників

Ключовими характеристиками процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до умов освітнього середовища в період воєнного стану вбачаються, насамперед, імперативність, оскільки дієва соціально-психологічна

адаптація детермінує подальший особистісний та професійний розвиток особистості, отже, є обов'язковою й практично безальтернативною; поетапність, тобто процес адаптації градується за самостійними за змістом етапами, а саме: початкова стадія, толерантність, пристосування та повна адаптація; часова протяжність, оскільки залежно від особистісних характеристик здобувачів та умов середовища процес адаптації може тривати щонайменше 1 місяць та до 1 року; персоніфікованість, тобто процес адаптації форматується індивідуальними параметрами, як-от швидкість протікання, ефективність, детермінованість здібностями здобувача освіти, його рис характеру, попереднього життєвого досвіду, психоемоційним станом тощо. Таким чином проблематика адаптації індивідуума актуалізується за нових незнайомих умовах та нестандартних ситуаціях, які водночас мають високу значимість для особистості, відтак недостатній рівень адаптованості спричиняє з високим ступенем ймовірності психологічний дискомфорт особистості та навіть стану депресії й неврозів. Стан дезадаптації виявляється у відсутності адекватного сприйняття ситуації, у способі дій, що посилює несприйнятливність та загрозовість ситуації. З огляду на це першокурсникам притаманні труднощі у соціально-психологічній адаптації, оскільки у студентів першого курсу низький рівень сформованості рис особистості, що відповідають за самоконтроль, релевантну самооцінку, навички самоосвіти, індивідуальні когнітивні здібності, вміння раціонально розподіляти робочий час, організувати процес самопідготовки. Отже, при дослідженні проявів дезадаптації насамперед вивчаються такі параметри, як поведінка особистості, рівень напруги та тривожності, фрустрація, стресовий стан, агресія. Розуміння індивідуальних особливостей здобувача, що слугують основою формування системи включення першокурсника до нових для нього видів активності, а також нове оточення та коло спілкування, створює позитивні

передумови попередження виникнення дезадаптаційного синдрому та забезпечити психологічний комфорт на період адаптації до нового середовища.

Теоретичний аналіз результатів наукових пошуків у сфері вивчення сутності, структури та особливостей механізму адаптації студентів вищої школи дає можливість дістатися висновків щодо доцільності застосування комплексу методик для діагностики адаптаційних процесів, при цьому значна частина подібних методик мають супутній характер. Так, методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан) дає можливість визначити рівень самооцінки особистості та рівень очікувань; 16-факторний особовий опитувальник Р.Б.Кеттелла є необхідним для всебічного та детального вивчення особи з високим рівнем освіти й культури; опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі, що диференціює прояви ворожості та агресивності на основі визначення реакцій; опитувальник К.Роджерса є релевантним для визначення адаптованості особистості; опитувальник конструктивної мотивації дозволяє вивчати вольову сферу особистості; дослідження самоствавлення за методикою М.Кун, Т.Мак-Партланд передбачає ідентифікацію самоідентичності у рамках індивідуального рівня самосвідомості та особистісної самоідентичності); визначення рівня впевненості в собі (за Ф.Зімбардо) дозволяє чітко диференціювати ступінь впевненості в собі та компліментарні щодо кожного ступеня риси особистості та поведінки; тест самоакцентації призначено на визначення вираженості у особистості позитивної установки на себе; методика локус контролю (за Дж.Роттером) дає змогу охарактеризувати суб'єктне сприйняття особистістю локалізації причин власної поведінки та дій інших людей; діагностичний інструментарій визначення комунікативної соціальної компетентності особистості має на меті ідентифікацію рівня розвитку соціальних навичок як ключових компетентнісних характеристик соціально-психологічної адаптації [18].

З огляду на визначені особливості та призначення методичного інструментарію ідентифікації параметричних значень складових процесу соціально-психологічної адаптації з метою вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу закладів вищої освіти в контексті даного дослідження сформовано комплекс діагностичних метрик, що включають методику самооцінки психічних станів (за Г.Айзенком), що дозволяє ідентифікувати рівневу структуру психічних станів за чотирма блоками: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність; діагностичну методику К.Роджерса, Р.Даймонда, спрямовану на визначення особливостей соціально-психологічної адаптації та компліментарних до цього процесу рис особистості; опитувальник А.Фурмана «Наскільки ти адаптований до життя» має на меті ідентифікувати ступінь адаптованості особистості, зокрема, здобувача вищої освіти, на усіх рівнях функціонування; багаторівневий особистісний опитувальник щодо адаптивності передбачає оцінку адаптаційних можливостей через призму ідентифікації найбільш значущих психологічних характеристик особистості; опитувальник для визначення адаптивних стратегій поведінки призначений для ідентифікації індивідуальних переваг щодо вибору адаптивних стратегій поведінки у проблемних ситуаціях соціальної взаємодії (за Р.Лазарусом та С.Фолкманом).

Дослідження проводилось на базі Поліського національного університету, вибірка учасників дослідження сформована у кількості 150 студентів-першокурсників, у вибірковій сукупності представлено студентів у сіх спеціальностей. Розглянемо емпіричні результати дослідження в розрізі використаних методик

В результаті аналізу даних, отриманих в процесі застосування методики самооцінки психічних станів (за Г.Айзенком), визначено, що у значної частини першокурсників ідентифікується середній рівень самооцінки в розрізі показників

психічних станів. Так, найвищим є показник середнього рівня у стані тривожності (56,8%). Встановлено, що 19,9% респондентів характеризуються високим рівнем тривожності, тобто майже кожен п'ятий опитаний відчуває напругу та тривожність. Очевидно, що значна частина студентів у початковий період навчання в нових для першокурсників умовах закладу вищої освіти відчувають стан тривожності, що є типовим явищем для періоду адаптації, коли нестабільність, спричинена порушенням звичного життєвого укладу, призводить до розвитку стану тривожності. Досить високим показником характеризуються результати дослідження за параметром стану фрустрації (52,2%). Враховуючи те, що фрустрація як специфічний стан виникає за умов незадоволеності певної значущої для особистості потреби та виникає у ситуації гнітючої напруги, відчуття безвиході та відчаю й, відповідно, сприймаються особистістю в якості загроза для досягнення важливої мети. Примітно, що у 34,2% респондентів відзначається високі значення показника агресивності, що є індикатором труднощів процесу соціально-психологічної адаптації. Водночас виявлено високу частку (37,1%) респондентів у стані ригідності, що свідчить про труднощі у пристосуванні індивідуальної програми здобувачів за умов, що передбачають її зміни. Оскільки високий рівень цих станів віддзеркалює проблеми у процесі соціально-психологічної адаптації, відповідно, низький рівень свідчитиме про релевантне протікання адаптаційних процесів щодо навчання у закладі вищої освіти. Таким чином, в процесі адаптації студент відчуває певні труднощі, пов'язані із цим неприємні психічні стани, як-от фрустрація, тривожність, агресивність, ригідність, що не є лінійним підтвердженням дезадаптації, проте є індикатором про необхідність роботи із такими студентами-першокурсниками.

Підсумкові результати дослідження за методикою тесту-опитувальника «Наскільки ти адаптований до життя» (за А.Фурманом) засвідчили, що у для студентів характерні низькі показники за шкалою адаптованості (13,6%

респондентів), при цьому високі показники демонструють лише 12,1% опитаних. Водночас найбільша частка респондентів (26,7%) має середній рівень адаптованості, що відображає цілеспрямовані заходи щодо забезпечення реалізації адаптаційних процесів. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою К.Роджерса, Р.Даймонда дають змогу зафіксувати, що високий рівень адаптованості характерний для 19,1% опитаних, середній рівень спостерігається у 30,8% респондентів, низький, відповідно, – у 50,1%. Отже, у половини досліджуваних відзначається рівень адаптації нижче норми, що свідчить про необхідність активізації підготовчого етапу до вступу в університет.

Аналіз результатів дослідження адаптивності за багаторівневим особистісним опитувальником свідчить, що за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» значна кількість опитаних (52,4%) має низький рівень адаптивного потенціалу, 42,2% – середній рівень та 5,4% – високий. Отримані результати дослідження свідчать про суттєві труднощі у студентів, що виникають у процесі адаптації та передбачають необхідність корекційної роботи з першокурсниками.

Результати опитування щодо адаптивних стратегій поведінки ілюструє, що для більшої частини респондентів характерна стратегія адаптивної поведінки «активна зміна себе», що свідчить про те, що за умов зміни середовища особистість в парадигмі «індивід – середовище» особистість прагне не стільки впливати на зміни середовища або віднайти оптимальний формат взаємодії із середовищем, а прагне змінити себе, підлаштовуючись під зовнішні умови. Проте суттєва частина опитаних (21,3%) діє відповідно до стратегії «відхід від контакту із середовищем та занурення у власний внутрішній світ», що значно ускладнює нормальне протікання процесу адаптації з огляду на те, що натомість пристосуванню до навколишнього середовища першокурсники поринають до

власного мікросвіту. При цьому майже третина респондентів (27,2%) не слідує стратегії «вихід із середовища та пошук нового», що свідчить про те, що ця група студентів попри очевидні труднощі адаптаційного етапу не відступають від мети, не полишають навчання в університеті, а прагнуть змінити себе відповідним чином з огляду на нові умови. При цьому 16,1% респондентів, виявляючи пасивне ставлення до зміни зовнішніх умов, ігнорують як стратегію «активна зміна себе», так і стратегію «активна зміна середовища».

Отже, дослідження особливостей процесу адаптації першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти засвідчило, що студенти стикаються із відчутними проблемами щодо соціально-психологічної адаптації, що підтвердили результати комплексного застосування діагностичних методик, використаних у процесі дослідження. В цьому контексті нагальною вбачається необхідність здійснювати цілеспрямовану адаптаційну роботу із студентами-першокурсниками, зокрема, організації самостійної навчальної роботи студентів, досягненню її оптимізації, що сприятиме підвищенню ефективності соціально-психологічної адаптації.

2.3. Діагностика рівнів розвитку соціальних навичок в контексті адаптації першокурсників до навчання в зво

Методологічно діагностика розвитку соціальних навичок як компонент успішної адаптації першокурсників до умов навчання у зво в контексті даного дослідження охоплює ідентифікацію рівня розвитку мотиваційно-ціннісної та особистісної сфер soft skills з огляду на інтегральний характер їх впливу на успішність адаптації першокурсників до навчання в умовах університету. Мотиваційно-ціннісна складова соціальних навичок відображає систему мотивів, прагнень, ціннісних установок, що детермінують спрямованість професійного

розвитку, потребу у комунікації та міжособистісній взаємодії, самоаналіз та мотивацію самовдосконалення. Особистісний компонент соціальних навичок визначає рівень розвитку соціального інтелекту, емпатичності, здатності до рефлексії.

Методичний інструментарій рівня розвитку мотиваційно-ціннісного компоненту в контексті даного дослідження обрано з метою визначення комплексу індикаторів розвитку соціальних навичок: оцінка мотивації щодо досягнень, спрямованості на взаємодію, потреби у міжособистісній комунікації, орієнтація на загальнолюдські цінності; рівень розвитку особистісної складової за допомогою індикаторів рівня рефлексивності, соціального інтелекту, емпатичності [36].) Консолідований рівень сформованості мотиваційно-ціннісного та особистісного компоненту соціальних навичок першокурсників розраховано як середнє арифметичне кількісних значень кожного індикатора, релевантного соціальній навичці (табл. 2.1).

Аналіз даних табл. 2.1 дає змогу стверджувати, що 18,8% першокурсників характеризуються високим рівнем потреби у досягненнях, їм притаманне усвідомлення залежності професійного розвитку від докладених зусиль, концентрації уваги на навчанні, відповідальності за результат. Достатній рівень розвитку мотивації досягнень визначено у 37,6% респондентів, що проявляється у когнітивній активності, прагненні до нових знань, вмінні ефективно організувати самостійну роботу. Низький рівень властивий для 43,6% першокурсників, для цієї групи респондентів ключовим мотивом є необхідність виконання конкретних завдань, а також оціночне судження референтної особи, тобто викладача. Дослідження спрямованості на взаємодію виявило високий рівень сформованості у 17,6% респондентів (орієнтація на продуктивну взаємодію та спільну діяльність, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від думки оточення, потреба у прихильності оточуючих), достатній та низький

рівні продемонструвало 38,9% та 17,6% відповідно. За індикатором потреби у комунікації виявлено співвідношення в розрізі рівнів від високого до низького 17,6%, 38,9%, 43,5% відповідно. Ідентифікація рівня розвитку ціннісних орієнтацій здійснювалась на основі визначення самоактуалізації ціннісного компонента, відтак виявлено достатньо високий рівень самоактуалізації цінностей, що вказує на прагнення до гармонійного розвитку усіх сфер особистості.

Узагальнені результати визначення рівня розвитку мотиваційно-ціннісного компоненту соціальних навичок засвідчили, що високий рівень розвитку ідентифіковано у 20,5% респондентів, достатній рівень – у 39,7% та низький – у 39,8% відповідно.

Таблиця 2.1

Результати діагностики мотиваційно-ціннісного компоненту соціальних навичок студентів-першокурсників, % респондентів

| Індикатор | Рівень розвитку | | |
|---------------------------|-----------------|-----------|---------|
| | високий | достатній | низький |
| Мотивація досягнення | 18,8 | 37,6 | 43,6 |
| Спрямованість особистості | 17,6 | 38,9 | 43,5 |
| Потреба у комунікації | 21,6 | 42,4 | 36,0 |
| Ціннісні орієнтири | 23,9 | 39,2 | 36,9 |

Джерело: дослідження автора.

Наступним етапом дослідження передбачено ідентифікацію рівня розвитку особистісного компонента соціальних навичок, з цією метою замірялись індикатори рефлексивності, соціального інтелекту та емпатичності (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати діагностики особистісного компоненту соціальних навичок студентів-першокурсників, % респондентів

| Індикатор | Рівень розвитку | | |
|---------------------|-----------------|-----------|---------|
| | високий | достатній | низький |
| Рефлексивність | 20,1 | 38,4 | 41,5 |
| Соціальний інтелект | 21,8 | 30,3 | 47,9 |
| Емпатичність | 20,8 | 27,2 | 52,0 |

Джерело: дослідження автора.

Результати діагностика рефлексивності студентів-першокурсників засвідчили, що високий рівень розвитку досліджуваного індикатора демонструють 20,1% респондентів, що віддзеркалює схильність до аналітичної ретроспективи власної діяльності та поведінки інших, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між явищами та подіями щодо різних часових горизонтів планування, планування поведінкових моделей у різних ситуаціях. Достатній рівень розвитку індикатора продемонстрували 38,4% респондентів, низький – 41,5% відповідно, що означає труднощі у регулюванні власної поведінки.

Оцінка здатності репрезентувати себе через емоційну складову на основі прийняття рішень дала можливість зробити висновок про те, що п'ята частина респондентів має здатність виявляти високий емоційний інтелект, управляти власними емоціями та розпізнавати емоційний посыл співбесідника; низький рівень соціального інтелекту зафіксовано у 47,9% респондентів. Ідентифікація рівня розвитку здатності до співпереживання й усвідомлення думок та відчуттів інших людей дала змогу виявити, що високий рівень розвитку емпатичності притаманний для 20,8% опитаних, низький рівень – у 52% відповідно. Узагальнений результат щодо діагностики особистісного критерію розвитку соціальних навичок демонструє відносно низький ступінь сформованості, зокрема, 20,9% респондентів виявили високий рівень, 31,9% – достатній, 47,2% – низький, відповідно. Таким чином, значна частина першокурсників характеризується низьким рівнем розвитку соціальних навичок, що, ймовірно,

позначається негативно на процесі адаптації до навчання у зво. Для перевірки гіпотези про пряму залежність рівня розвитку соціальних навичок, зокрема, комунікабельності, та успішності адаптації до навчання в університеті побудовано порівняльну матрицю рівня розвитку комунікабельності та адаптованості першокурсників до навчання в умовах зво (табл. 2.3).

Низький рівень комунікабельності спричиняє недостатній для успішної адаптації першокурсників рівень здатності ефективно спілкуватись та вибудувати міжособистісну взаємодію, а відтак, – успішно пристосовуватись до нового середовища закладу вищої освіти. З огляду на індивідуальні особливості студентів-першокурсників доцільно розглядати рівень розвитку соціальних навичок в комплексі. Так, до прикладу, як демонструє порівняльна матриця (табл. 2.3) низький рівень розвитку комунікабельності відповідає низькому рівню розвитку адаптованості, проте спостерігається й ситуація високого рівня розвитку комунікабельності, якій відповідає низький рівень адаптованості, що може пояснюватись неконструктивністю за високої активності застосування комунікативних навичок, що спричиняє труднощі адаптації студентів.

Таблиця 2.3

Порівняльна матриця розвитку комунікабельності та адаптованості першокурсників до навчання в зво, % респондентів

| Індикатор | Рівень розвитку | | | | |
|-------------------|-----------------|---------|----------|---------|--------------|
| | дуже високий | високий | середній | низький | дуже низький |
| Комунікабельність | 2,5 | 17,0 | 38,0 | 39,0 | 3,5 |
| Адаптованість | | 3,5 | 43,0 | 50,0 | 3,5 |

Джерело: дослідження автора.

Отже, отримані дані ілюструють доцільність розробки та імплементації програми діагностики, розвитку та моніторингу комплексу соціальних навичок,

насамперед мотиваційно-ціннісного та особистісного спрямування з огляду на їх значущість для розвитку соціальних навичок та компетентностей.

Висновки до Розділу 2

Результати емпіричного дослідження процесу соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників дало змогу проаналізувати пул найбільш типових психологічних проблем, що зазнає процес адаптації. В розрізі джерел походження проблем адаптації доцільним представляється запропонувати таку класифікаційну типологію проблем: мотиваційні, раціональні та поведінкові. Визначено, що адаптаційних процесів певною мірою зазнають всі першокурсники. Типологію психологічної дезадаптації становлять такі контрпродуктивні явища, як зниження комунікабельності, емоційної резистентності, самоконтролю, соціальної контактності, підвищення емоційного збудження та тривожності, відчуття меншовартості та невпевненості у спілкуванні із товаришами та дорослими, і як наслідок, – зниження успішності, недостатня концентрація на навчанні, погіршення когнітивних здібностей. Ключові причини дезадаптації зумовлено відсутністю узгодженості інтелектуального, творчого та особистісного потенціалів студента та можливостями щодо їх реалізації, а також відмінності у нормах спілкування шкільного та студентського колективів. Дослідження особливостей процесу адаптації першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти засвідчило, що студенти стикаються із відчутними проблемами щодо соціально-психологічної адаптації, що підтвердили результати комплексного застосування діагностичних методик, використаних у процесі дослідження. В цьому контексті нагальною вбачається необхідність здійснювати цілеспрямовану адаптаційну роботу із студентами-першокурсниками, зокрема, організації самостійної

навчальної роботи студентів, досягненню її оптимізації, що сприятиме підвищенню ефективності соціально-психологічної адаптації.

РОЗДІЛ 3. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМНОСТІ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК ПЕРШОКУРСНИКІВ В КОНТЕКСТІ ЇХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В ЗВО

3.1. Особливості комплексу соціальних навичок першокурсників як засобу їх соціально-психологічної адаптації

Дослідження рівня соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу закладу вищої освіти на основі сформованого комплексу діагностичних метрик засвідчило, що більше половини респондентів мають низький рівень адаптації, при цьому кожен п'ятий досліджений виявив ознаки тривожності, більше третини опитаних характеризуються ригідністю, а половина потерпають від стану фрустрації. Високий рівень адаптації притаманний не більше 20% першокурсників, при цьому високий рівень особистісного адаптивного потенціалу виявлено у 5,4% першокурсників. За таких умов в контексті даного дослідження представляється доцільним ідентифікувати ключові групи труднощів адаптації першокурсників до навчання у зво за сучасних умов.

На основі анкетування визначено типологію ключових, на думку першокурсників, проблем адаптації до навчання у зво, зокрема, матеріальне забезпечення, соціально-психологічна адаптація, організація змістовного дозвілля, відповідно, класифіковано заходи підтримки першокурсників з боку закладу вищої освіти:

матеріальна підтримка категорії малозабезпечених студентів (85,3%), організація змістовного дозвілля (77,7%), сприяння створенню «першого робочого місця» (79,6%), менторинг першокурсників (65,8%), надання соціально-психологічної допомоги (64,3%), психологічна підтримка продуктивної взаємодії

викладацького складу та першокурсників (45,6%), забезпечення умов активного функціонування студентського самоврядування (37,8%).

Процес адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти прийнято структурувати за трьома основними формами:

➤ формальна адаптація (соціально-психологічна адаптація) – передбачає пізнавально-інформаційного пристосування першокурсників до нового формату освітнього середовища, нового оточення, нових вимог, ролей, обов'язків, правил та норм;

➤ суспільна адаптація (соціальна адаптація) – процес пошуку близького оточення, однодумців, внутрішньої інтеграції групи першокурсників та з іншими ком'юніті;

➤ дидактична адаптація (психологічна адаптація) – стосується пристосування першокурсників до нових методичних підходів передачі знань, що спрямовані на успішне опанування освітньої програми за обраною спеціальністю.

Аналіз емпіричних результатів дослідження стану адаптації першокурсників в розрізі форм адаптації (табл. 3.1) дозволяє зробити висновок про те, що найбільш успішно відбувається соціально-психологічна (формальна) адаптація, оскільки першокурсники асоціюють себе із статусом здобувача вищої освіти й відповідним закладом й відповідно, сприймають нові правила та норми, водночас найскладніше відбувається психологічна (дидактична) адаптація, що пояснюється принципово новими методичними підходами до способу передачі знань, що передбачають високий порівняно із шкільним періодом рівнем самостійності опанування освітньої програми, а відтак і самоосвіти, самоорганізації та самоменеджменту.

Таблиця 3.1

**Стан адаптованості студентів-першокурсників в розрізі форм адаптації,
% респондентів**

| Рівень адаптації | Форма адаптації | | |
|------------------|-----------------|------------------------|--------------|
| | Соціальна | Соціально-психологічна | Психологічна |
| Низький | 4,3 | 3,9 | 8,4 |
| Нижче середнього | 22,7 | 16,8 | 23,1 |
| Середній | 40,6 | 38,7 | 39,0 |
| Вище середнього | 29,1 | 29,2 | 23,1 |
| Високий | 3,3 | 11,4 | 6,4 |

Джерело: дослідження автора.

З огляду на найнижчий рівень психологічної адаптації необхідним представлялось ідентифікувати сприйняття першокурсниками ключових якісних параметрів освітнього процесу (табл. 3.2), для чого застосовано методіку відкритих запитань у форматі оціночних суджень. Респондентам запропоновано закінчити фразу «Мені найбільше не подобається у процесі навчання...», контент-аналіз відповідей дозволив структурувати отримані результати та згрупувати за відповідними параметрами якісних характеристик освітнього середовища зво. Значна частина відповідей (55,2%) стосуються окремих параметрів організації освітнього процесу, зокрема якості викладання, що свідчить про труднощі інтеграції до середовища нового формату.

Таблиця 3.2

**Оціночна характеристика студентами-першокурсниками параметрів
освітнього середовища зво, респондентів**

| № | Характеристика | % |
|----|---|------|
| 1. | Загальне незадовільне ставлення до організації освітнього процесу у зво | 39,8 |
| 2. | Незадовільне ставлення до окремих параметрів організації освітнього процесу у зво | 55,2 |
| | розподіл навчального навантаження в часі | 13,9 |
| | зручність та функціональність навчальних приміщень | 27,6 |
| | незадоволеність окремими дисциплінами / заняттями | 12,8 |
| | незадоволеність характером взаємодії із окремими викладачами | 10,4 |
| | незадоволеність якістю викладання | 39,2 |

| | | |
|----|-------------------------------|-----|
| 3. | Загальне позитивне сприйняття | 4,9 |
|----|-------------------------------|-----|

Джерело: дослідження автора.

Характер і зміст труднощів студентів-першокурсників ідентифіковано на основі відкритого питання у форматі оціночного судження, яке передбачає визначення найбільшої складності для здобувача у процесі навчання у зво, на основі контент-аналізу відповідей консолидовано дві групи труднощів (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Оціночна характеристика студентами-першокурсниками труднощів навчання у зво, респондентів

| № | Консолідовані групи висловлювань | | % |
|----|---------------------------------------|-----------------------------|------|
| 1. | Труднощі самоорганізації | | 55,4 |
| | Екстремальний локус контроль | Інтернальний локус контроль | |
| | 36,8 | 18,6 | |
| 2. | Труднощі засвоєння освітньої програми | | 41,1 |
| 3. | Не відчуваю труднощів | | 3,5 |

Джерело: дослідження автора.

Таким чином, труднощі самоорганізації в розрізі локус контролю згруповано на екстернальні (тривалість занять; віддаленість університету; незручний розклад; швидкий темп навчання; друга зміна) та інтернальні (необхідність відповідати режиму навчання; готувати у новому форматі домашні завдання; вміння публічно презентувати власну думку; конспектувати значні обсяги матеріалу), причому ключовими є труднощі самоорганізації з фокусом на екстернальності, тобто інтерпретація опитуваних їх оцінки умов навчання у зво зміщена у бік зовнішніх чинників майже удвічі. Отримані результати в цілому корелюють із результатами досліджень щодо рівня адаптованості першокурсників до умов навчання у зво й свідчить про недостатній рівень розвитку таких соціальних рис-навичок, як самоорганізація та самоменеджмент.

З огляду на те, що соціальні навички є комплексним функціональним феноменом, що пронизує усі форми адаптації, представлялось доцільним дослідити бачення першокурсників щодо значимості процесу розвитку

соціальних навичок щодо успішності адаптації до умов навчання у зво та охарактеризувати особливості розвитку комплексу соціальних навичок у першокурсників. В цьому контексті здійснено соціологічне опитування у формі анкетування, що відображає бачення першокурсників щодо соціальних навичок, що є ключовими для успішної соціально-психологічної адаптації у процесі опанування професії в умовах закладу вищої освіти та забезпечення власної конкурентоспроможності на ринку праці у перспективі (табл. 3.4)

Таблиця 3.4

Оціночна характеристика студентами-першокурсниками труднощів навчання у зво, респондентів

| № | Соціальні навички | % | Рейтинг |
|----|---|----|---------|
| 1 | Працелюбність | 68 | 1 |
| 2 | Моральні якості | 65 | 2 |
| 3 | Комунікабельність та культура спілкування | 52 | 3 |
| 4 | Широка ерудованість | 46 | 4 |
| 5 | Здатність до командної роботи | 42 | 5 |
| 6 | Лідерські якості | 41 | 6 |
| 7 | Креативність та інноваційність | 39 | 7 |
| 8 | Стресостійкість та резильєнтність | 32 | 8 |
| 9 | Критичність мислення | 30 | 9 |
| 10 | Впевненість у собі | 27 | 10 |
| 11 | Толерантність та емпатичність | 26 | 11 |

Джерело: дослідження автора.

Аналіз отриманих результатів дослідження дозволив згрупувати соціальні навички за пріоритетністю впливу на успішну адаптацію, на думку першокурсників, таким чином: високий рівень значимості (працелюбність та моральні якості); середній рівень значимості (комунікабельність та культура спілкування; широка ерудованість, здатність до командної роботи; лідерські якості; креативність та інноваційність); низький рівень значимості (стресостійкість та резильєнтність; критичність мислення; впевненість у собі; толерантність та емпатичність). Бачення першокурсників щодо важливості соціальних навичок у процесі соціально-психологічної адаптації є досить

інформативним з точки зору пріоритетності та відповідно, акцентуації у програмі розвитку певних груп навичок, проте очевидно потребує додатково характеристики актуального стану формування соціальних навичок. В цьому контексті доцільним вбачається ідентифікувати детермінанти формування особистості першокурсника, а відтак – джерела формування соціальних навичок для більш рельєфного розуміння процесу формування соціальних навичок (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Детермінанти розвитку соціальних навичок студентів-першокурсників,
респондентів**

| № | Детермінанти | % | Рейтинг |
|---|--|----|---------|
| 1 | Система виховання в родині | 82 | 1 |
| 2 | Соціальне оточення (колектив однолітків) | 76 | 2 |
| 3 | Освітній процес | 52 | 3 |
| 4 | Особиста система цінностей та орієнтирів | 45 | 4 |
| 5 | Виховні заходи | 36 | 5 |
| 6 | Засоби масової інформації та соцмережі | 32 | 6 |
| 7 | Участь у роботі громадських організацій, установ, проєктів | 31 | 7 |
| 8 | Перше робоче місце | 24 | 8 |

Джерело: дослідження автора.

Топ-позиції за результатами опитування посіли найближче соціальне оточення (родина та колектив однолітків), примітно, що віртуальне інформаційне середовище та суспільне життя справляють менший вплив, на думку першокурсників, ніж цілеспрямовані впливи освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти, що свідчить про потенціал розвитку соціальних навичок здобувачів вищої освіти в рамках освітнього процесу опанування загальноосвітньої та фахової підготовки як платформи для особистісного та професійного розвитку особистості. Отже, організація освітнього процесу, а також комплексні та системні наукові, волонтерські, громадські, спортивні, культурні, екологічно орієнтовані та інші активності, що ініціюються та підтримуються університетом, позитивно сприймаються студентством як простір

для реалізації потенціалу розвитку особистості здобувача. Оскільки соціальні навички можуть формуватися виключно в процесі різноспрямованої соціальної активності студентів, необхідно модерувати соціальну активність студентів, конструктивну соціальну взаємодію, а також індивідуальну траєкторію розвитку соціальних навичок студентів. В цьому контексті здійснено опитування щодо пріоритетності різноспрямованих активностей на думку здобувачів та компаративний аналіз пріоритетів у першокурсників та здобувачів випускових курсів щодо змісту активностей та їх значимості у формуванні соціальних навичок (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Пріоритетність активностей щодо потенціалу формування соціальних навичок здобувачів, % респондентів

| № | Напрямок та зміст активностей | Всього | 1 курс | 4 курс |
|----|--|--------|--------|--------|
| 1 | Розважальні заходи | 65 | 62 | 42 |
| 2 | Заходи особистісного росту | 63 | 42 | 52 |
| 3 | Краєзнавчі розвідки | 54 | 47 | 41 |
| 4 | Спортивні змагання та активності | 49 | 42 | 44 |
| 5 | Культурно-естетичні заходи | 43 | 39 | 32 |
| 6 | Волонтерство | 38 | 36 | 44 |
| 7 | Участь у діяльності творчих та художніх колективів | 36 | 31 | 27 |
| 8 | Екологічні акції | 33 | 31 | 25 |
| 9 | Національно-патріотичні активності | 31 | 29 | 25 |
| 10 | Громадянські ініціативи | 24 | 22 | 24 |
| 11 | Участь у самоврядуванні | 19 | 11 | 19 |
| 12 | Важко відповісти | 15 | 12 | 10 |

Джерело: дослідження автора.

Компаративний аналіз оцінки пріоритетності активностей щодо їх потенціалу розвитку соціальних навичок студентів спостерігаються відмінності у студентів-першокурсників та здобувачів-випускників. Так, студенти випускових курсів значно більше орієнтовані на особистісний та професійний розвиток та відповідні активності, ніж першокурсники, що надають перевагу розважальним заходам, що цілком природно, оскільки студенти-

старшокурсники, маючи досвід виробничої практики та досвід претендування на працевлаштування усвідомлюють практичну значимість соціальних навичок, відповідно, більше орієнтовані на їх розвиток.

Отже, соціальні навички розглядаються як вивчені моделі поведінки, прийнятні у певному контексті, що забезпечують конструктивну взаємодію та комунікацію, а відтак – успішну адаптацію до середовища. Розвиток соціальних навичок та компетентностей мають вирішальне значення формування успішної особистості в частині демонстрації дієвих поведінкових моделей, релевантних для побудови позитивних стосунків, ефективної соціальної взаємодії та результативного навчання на освітній програмі.

3.2. Програма розвитку соціальних навичок першокурсників як компоненту їх соціально-психологічної адаптації до умов зво

Процес набуття та розвитку соціальних навичок як успішної адаптації здобувачів до навчання в умовах зво об'єктивно є тривалим у часі, передбачає системність та цілеспрямованість організації й імплементації, а також вимагає індивідуалізації траєкторії формування та розвитку. З огляду на це, програмними векторами удосконалення процесу розвитку соціальних навичок першокурсників як компоненту їх успішної адаптації до освітнього середовища представляються такі напрями:

1. Оптимізація структури та змісту освітніх програм підготовки здобувачів щодо гармонізації розвитку широкого спектру соціальних навичок у студентів в процесі навчання, зокрема, в частині опанування соціально-гуманітарного блоку освітніх компонентів, що дозволить здобувачам підвищити рівень ерудиції та інтелектуального розвитку, поглибити світоглядні бачення, сформувати стійку

мотивацію щодо розвитку власної пізнавально-когнітивної сфери, а також особисті соціальні риси-навички, а саме: керувати емоціями та поведінкою, гнучко вирішувати проблемні ситуації, конструктивно комунікувати, системно та критично мислити тощо.

2.Активне застосування інноваційних проактивних методів навчання (проектний метод, командна робота, ситуаційні вправи, брейнштурмінг, дискусії та батли, методи кооперативного навчання, ділові та рольові ігри «Світове кафе», «Тендер» тощо).

3.Сприяння розвитку молодіжних громадських ініціатив (участь в організації та роботі наукових товариств, громадських об'єднань, студентського самоврядування тощо).

4.Мотивація самоосвіти, саморозвитку та формування «Я-бренду» (опанування технік тайм-менеджменту, ризельєнтності, стратегічного мислення, лідерства, комунікабельності тощо).

5.Формування культури звернення до психологічного супроводу, психологічної допомоги та підтримки (кваліфікована підтримка у діагностиці та формуванні соціальних навичок).

6.Просвітницько-профілактична робота (інформаційно-тренінгові заходи за ініціативи психологічної служби університету для першокурсників для попередження дезадаптації).

7.Психологічний супровід викладацького складу (інтеграція викладацького складу до процесу адаптації в цілому та формування соціальних навичок зокрема через створення конструктивної атмосфери колаборації у колективі).

8.Моніторинг та оцінка дієвості активностей (здійснення регулярного зворотного зв'язку та оцінка ефективності заходів розвитку соціальних навичок здобувачів вищої освіти та прийняття на цій основі дієвих управлінських рішень у сфері організації освітнього процесу).

Функціонально для формування соціальних навичок у форматі роботи із розвитком соціальних навичок доцільним представляється застосування системи удосконалення соціальних навичок за програмою SSIS-CIP (Social Skills Improvement System – Classwide Intervention Program) за Ф. Грешамом та С.Еліотом [11] Теорія моделі змін соціальних навичок особистості бере свій початок від теорії соціального навчання, така модель обґрунтовує застосування поетапної технології формування соціальних навичок: моделювання (попереднє навчання та спостереження реалізації соціальної навички), коучинг (вербальне навчання), поведінкова репетиція (практикування соціальної навички), зворотній зв'язок та узагальнення. В рамках технологічної реалізації моделі соціально-емоційного навчання м'які навички формуються за 6 кроків:

1. Розказати (коучинг) – ідентифікація навички, обґрунтування важливості та необхідності, проговорюються етапність процесу формування й розвитку, а також форму демонстрацію майстерності.
2. Продемонструвати (моделювання) – моделювання релевантної та нерелевантної поведінки із застосуванням візуальних ефектів та відеоконтенту.
3. Зробити (рольові ігри) – переглянути, пояснити і продемонструвати через рольові ігри набуті соціальні навички.
4. Практикування (репетиція поведінки) – практикується нова навичка в контексті виникнення труднощів, а також за потреби.
5. Моніторинг та діагностика прогресу (зворотний зв'язок та самооцінка) – фіксація поступу у формуванні соціальної навички.
6. Узагальнити (застосування в різних контекстах) – масштабування та адаптація навички до різних ситуацій застосування.

Наведений алгоритм формування соціальних навичок ґрунтується на одночасному застосуванні щодо декількох соціальних навичок з метою

досягнення синергетичного ефекту. На основі наведеної вище методологічної основи розроблено та реалізовано програму психологічного супроводу розвитку соціальних навичок студентів-першокурсників у форматі тренінгу з огляду на релевантні можливості як інтерактивної форми навчання: активна взаємодія учасників, безпосередній комунікаційний контакт, емоційне забарвлення інформації, посилена мотиваційна складова, застосування брейнштормінгу, доцільність задіяти критичне мислення у процесі прийняття рішень, практикоорієнтованість навчання (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Тематична програма тренінгу з розвитку соціальних навичок студентів-першокурсників

| № | Тематичний модуль | Очікуваний результат | Інструментарій |
|---|---|---|--|
| 1 | Перша ступінь університету | Самоідентифікація в новій соціальній ролі, підвищення рівня самооцінки | Напрацювання поведінкових копінг-стратегій щодо середовища зов, пошук ресурсів подолання труднощів адаптації |
| 2 | Мікс форм навчання: можливості та перешкоди | Навички поєднувати різні форми освітнього процесу для побудови індивідуальної ефективної освітньої траєкторії | Знайомство з онлайн-ресурсами, платформами, додатками для організації навчання |
| 3 | Освітнє середовище формату «комфорт» | Організація фізичного та цифрового простору для навчання | Створення персональної конфігурації ресурсів офлайн та онлайн навчання |
| 4 | Мотивація та цілепокладання | Актуалізація самомотивації до усвідомленого навчання | Цілепокладання та мотиваційна карта за індивідуальним запитом |
| 5 | Критичне мислення та самоменеджмент | Розвиток навичок критичної оцінки ситуації, інформації, явищ, подій | Оцінка релевантності та правдивості інформації, техніка розпізнавання ПСО, проблемний метод навчання |
| 6 | Інтерактив в навчанні | Оволодіти інтерактивними способами взаємодії в процесі навчання | Інтерактивні дошки, вебінари, дискурси та батли, ділові ігри |
| 7 | Управління стресостійкістю | Формування ризельтності, напрацювання стратегії попередження емоційного вигорання | Алгоритми, техніки та практики тайм-менеджменту, релаксу, делегування |

| | | | |
|---|--------|---|---|
| | | | повноважень, структурування навантаження. |
| 8 | Фідбек | Моніторинг ефективності формування соціальних навичок, усвідомленість та самоконтроль | Філософія майндфулнес, самоконтроль, внутрішній діалог, діагностика, експертна оцінка, наставництво |

Джерело: дослідження автора.

Форма реалізації програми – групові тренінги за попередньої діагностики рівня розвитку соціальних навичок першокурсників, як ключовий методичний інструментарій для реалізації змістовних модулів використано case-study, групові дискусії, брейнштормінг, медитативні тренінги, ситуаційно-рольові та ділові ігри, інтелектуальний батл, моделювання ситуацій. В підсумку по закінченню реалізації програми тренінгу здійснено контрольну діагностику щодо динаміки рівня розвитку соціальних навичок першокурсників – учасників тренінгу та динаміку їх рівня соціально-психологічної адаптації до умов зво.

В результаті проведення програми соціально-психологічної адаптації першокурсників зросли значення індикаторів високого рівня особистої адаптованості, зокрема щодо показників самосприйняття, встановлено значне зниження чисельності респондентів з низьким рівнем адаптованості, що ілюструє ефективність цілеспрямованих впливів щодо розвитку соціальних навичок та адаптованості щодо середовища.

Таблиця 3.8

Оцінка особистої адаптованості студентів щодо суб'єктів взаємодії

| Індикатор адаптованості | Середнє значення | | Стандартне відхилення | |
|---------------------------|------------------|----------------|-----------------------|----------------|
| | До тренінгу | Після тренінгу | До тренінгу | Після тренінгу |
| Особистісна | 42,5 | 61,8 | 4,2 | 2,1 |
| Щодо викладачів | 3,8 | 4,3 | 1,4 | 1,4 |
| Щодо однокурсників | 3,7 | 4,2 | 0,2 | 0,1 |
| Щодо старости | 4,0 | 4,5 | 0,7 | 0,3 |
| Щодо освітніх компонентів | 3,8 | 4,3 | 0,7 | 0,6 |

| | | | | |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Щодо правил університету | 4,0 | 4,2 | 0,7 | 0,7 |
| До себе | 3,9 | 4,2 | 0,7 | 0,7 |

Джерело: дослідження автора.

Отже, експериментальні дані, отримані до та після реалізації тренінгової програми дають змогу засвідчити, що середнє значення особистісної адаптованості зросло, що демонструє значний прогрес, стандартне відхилення зменшилось вдвічі, що свідчить отримані значення індикаторів є менш варіативними, а значить —, більш валідними.

Висновки до розділу 3.

З метою розвитку соціальних навичок як органічного компоненту процесу адаптації першокурсників до умов навчання в закладі вищої освіти узагальнено характерні риси процесу пристосування студентів до нових умов освітнього середовища. Розроблено та адаптовано до ідентифікованих особливостей адаптаційного процесу програму розвитку соціальних навичок на основі коучингу, психологічної підтримки та моніторингу результатів. Ключовими векторами розробки програмних заходів та активностей визначено діагностичний, організаційний, психокорекційний, розвиваючий, консультативний. Форма реалізації програми – групові тренінги за попередньої діагностики рівня розвитку соціальних навичок першокурсників, як ключовий методичний інструментарій для реалізації змістовних модулів використано case-study, групові дискусії, брейнштормінг, медитативні тренінги, ситуаційно-рольові та ділові ігри, інтелектуальний батл, моделювання ситуацій. В підсумку по закінченню реалізації програми тренінгу здійснено контрольну діагностику щодо динаміки рівня розвитку соціальних навичок першокурсників – учасників тренінгу та динаміку їх рівня соціально-психологічної адаптації до умов зво.

Результати реалізації програми засвідчили ефективність цілеспрямованих впливів на розвиток потенціалу навичок соціальної взаємодії в контексті адаптації першокурсників до умов зво, а відтак, – труднощів у навчально-пізнавальній діяльності здобувачів освіти, самореалізації та становленні фахівців, конкурентоспроможних на профільних ринках праці.

ВИСНОВКИ

У роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження наукової проблеми вивчення ролі соціальних навичок у соціально-психологічній адаптації здобувачів першого року навчання, факторів успішності адаптації до умов зво, а також впливу розвитку соціальних навичок на успішність процесу соціально-психологічної адаптації, що дало підстави для таких висновків.

1. Процес соціально-психологічної адаптації здобувачів-початківців на всі сфери життя студентської молоді, як на психологічний стан зокрема та психічне здоров'я загалом, так і на поведінкові патерни, а також на мотиваційну складову орієнтації на навчання та професійне становлення. Процес вступу до закладу вищої освіти та процес здобуття освіти у ньому набуває непересічного значення як якісно новий період в житті кожного студента. Результативність процесу адаптації до освітнього середовища закладу вищої освіти детермінується комплексом чинників, що визначає механізм соціально-психологічної адаптації, зокрема інструменти та критерії успішної адаптації. Наразі студентство обирає для себе та вибудовує власну індивідуальну освітню траєкторію за умов воєнного стану в країні. З огляду на те, що соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до освітнього процесу за умов воєнного стану характеризується низкою особливостей, заклади вищої освіти прагнуть забезпечити належні умови для оптимальної організації адаптаційного процесу щодо актуальних форм навчання, а також парадигми соціальних стосунків, що викликані до життя драматичним періодом історії країни. Відтак нині проблематика дослідження адаптації здобувачів вищої освіти до процесу навчання в умовах воєнного стану представляє як теоретико-методологічний, так і емпіричний інтерес для розвитку психолого-педагогічної науки й практики.

2. Встановлено, що категорія «адаптація» є базовою з-поміж фундаментальних понять, що застосовуються в процесі вивчення живих

організмів. Сутність адаптаційних механізмів, напрацьованих в результаті тривалої еволюційної зміни живих організмів, полягає у забезпеченні умов їх існування у турбулентному середовищі. Відтак, адаптація визначається як процес пристосування людини та/або як стан пристосованості та /або взаємодія щодо пристосування до конкретних умов. Соціально-психологічний підхід до ідентифікації адаптації передбачає комплексний розгляд природи адаптаційних процесів як біологічного, психічного та соціального явища, що становить методологічне підґрунтя вивчення адаптивної природи інтелекту.

3. Соціально-психологічна адаптація в контексті дослідження розглядається в цілому як динамічний системний процес, результативність якого визначається взаємодією людини за певної ситуації. Об'єктивні параметри ситуації, очевидно, детермінують однаковою мірою успішність та психологічні механізми, на яких ґрунтуються поведінкові стратегії з орієнтацією на пристосування. З огляду на певний рівень адаптивності, високий або низький, передбачається застосування різних стратегій поведінки. Оптимальною конфігурацією в контексті соціально-психологічної адаптації вбачається комбінація прийняття себе та інших та прагнення щодо самореалізації й бачення її ефективності та змісту життя.

4. У зв'язку із запровадженням воєнного стану в Україні навчальний процес у вишах організовується з урахуванням ситуації в регіоні, де розташований навчальний заклад. За умов війни процес адаптації студентів до освітнього середовища вищого навчального закладу зумовлено необхідністю швидкого та ефективного розв'язання цілої низки конкретних задач та прийняття релевантних рішень. Професійна підготовка майбутніх фахівців у воєнний час вимагає як набуття певних знань, умінь і навичок, так і розуміння нових систем людських стосунків, цінностей і норм, що визначають сучасне життя. Тому тривалість адаптації та ступінь адаптованості студентів впливають на їхню

здатність успішно опанувати навчальний процес, психологічний комфорт і загальну задоволеність вибором професії.

5. Проаналізовано пул найбільш типових психологічних проблем, що зазнає процес адаптації першокурсників. В розрізі джерел походження проблем адаптації доцільним представляється запропонувати таку класифікаційну типологію проблем: мотиваційні, раціональні та поведінкові.

6. Визначено, що адаптаційних процесів певною мірою зазнають всі першокурсники. Типологію психологічної дезадаптації становлять такі контрпродуктивні явища, як зниження комунікабельності, емоційної резистентності, самоконтролю, соціальної контактності, підвищення емоційного збудження та тривожності, відчуття меншовартості та невпевненості у спілкуванні із товаришами та дорослими, і як наслідок, – зниження успішності, недостатня концентрація на навчанні, погіршення когнітивних здібностей. Ключові причини дезадаптації зумовлено відсутністю узгодженості інтелектуального, творчого та особистісного потенціалів студента та можливостями щодо їх реалізації, а також відмінності у нормах спілкування шкільного та студентського колективів.

7. Дослідження особливостей процесу адаптації першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти засвідчило, що студенти стикаються із відчутними проблемами щодо соціально-психологічної адаптації, що підтвердили результати комплексного застосування діагностичних методик, використаних у процесі дослідження. В цьому контексті нагальною вбачається необхідність здійснювати цілеспрямовану адаптаційну роботу із студентами-першокурсниками, зокрема, організації самостійної навчальної роботи студентів, досягненню її оптимізації, що сприятиме підвищенню ефективності соціально-психологічної адаптації.

8. З метою розвитку соціальних навичок як органічного компоненту процесу адаптації першокурсників до умов навчання в закладі вищої освіти узагальнено характерні риси процесу пристосування студентів до нових умов освітнього середовища. Розроблено та адаптовано до ідентифікованих особливостей адаптаційного процесу програму розвитку соціальних навичок на основі коучингу, психологічної підтримки та моніторингу результатів. Ключовими векторами розробки програмних заходів та активностей визначено діагностичний, організаційний, психокорекційний, розвиваючий, консультативний. Форма реалізації програми – групові тренінги за попередньої діагностики рівня розвитку соціальних навичок першокурсників, як ключовий методичний інструментарій для реалізації змістовних модулів використано case-study, групові дискусії, брейнштурмінг, медитативні тренінги, ситуаційно-рольові та ділові ігри, інтелектуальний батл, моделювання ситуацій. В підсумку по закінченню реалізації програми тренінгу здійснено контрольну діагностику щодо динаміки рівня розвитку соціальних навичок першокурсників – учасників тренінгу та динаміку їх рівня соціально-психологічної адаптації до умов зво. Результати реалізації програми засвідчили ефективність цілеспрямованих впливів на розвиток потенціалу навичок соціальної взаємодії в контексті адаптації першокурсників до умов зво, а відтак, – труднощів у навчально-пізнавальній діяльності здобувачів освіти, самореалізації та становленні фахівців, конкурентоспроможних на профільних ринках праці.

Перспективи подальших теоретичних та емпіричних досліджень вбачаються у вивченні взаємовпливу соціальних навичок в процесі адаптації першокурсників до навчання в умовах зво.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Arat M. Acquiring soft skills at university. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*. 2014. No. 4(3). URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1073.4128&rep=rep1&type=pdf>.
2. Bandura, A. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman. 2007. 604 p.
3. Child Trends. *Workforce connections : Key soft skills that foster youth workforce success*. URL: <https://cms.childtrends.org/wp-content/uploads/2015/06/2015-24WFCSoftSkills.pdf>
4. Hansen, M. (2018). *How to develop and train for soft skills in the workplace*. URL: <https://elearningindustry.com/softskills-in-the-workplace-develop-train>
5. Eysenck H. J., Rachmann S. *The Causes and Cures of Neuroses*. London, 1985. 123p.
6. *Important Soft Skills for Workplace Success*. (2019). URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1073.4128&rep=rep1&type=pdf>.
7. Parsons T.L. *Definition: Soft skills*. URL: <https://www.techtarget.com/searchcio/definition/software-license>
8. Rana, K. (2012). *Persuasion, trust, and personal credibility*. Diplo. URL: <https://www.diplomacy.edu/resource/persuasion-trust-and-personal-credibility/>
9. Robles M. (2012) *Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace*. *Business Communication Quarterly*, 75(4). с. 455.
10. Selye H. *Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents// Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*. 1986. Vol. 138. 32 p.
11. *Social Skill Intervention Guide: Practical Strategies for Social Skills Training*. Elliott, Stephen N.; Gresham, Frank M. Published by Aps Pub, 1991.
12. Алексеева Т.В. *Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : дис. к. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 165 с.*
13. Андреева В. *Понад 60% українців співчують переселенцям: опитування*. life.pravda.com.ua, 2022. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/06/6/248987/>
14. Балл Г.О. *Сучасний гуманізм і освіта. Соціально-філософські і психолого-педагогічні аспекти*. Рівне: Ліста-М, 2003. 128 с.
15. Біла О. Г. *Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання на матеріалі підготовки психологів-практиків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Черкаси, 2002. 21 с.*

16. Блажівський М. І. Дефініція категорії «адаптація» у сучасній психології. Науковий вісник ЛУВС. Серія психологія. 2018. Вип.2. С.233- 241.
17. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2016. № 3. С. 26-33.
18. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: Дис. канд. психол. наук: 19.00.05. / Юлія Олександрівна Бохонкова. Луганськ, 2005. 207 с.
19. Бочелюк В.Й. Педагогічна психологія: Навч. посіб./ В.Й.Бочелюк, В.В.Зарицька. К.: Центр навч. літ., 2006. 248 с.
20. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. Теоретичні приклади і проблеми психології. 2013. № 3(32), с. 55.
21. В. М. Матяш, О. О. Козлова. Соціальна психологія в умовах війни. Львів: СПОЛОМ, 2009. 246 с.
22. Винославська О. В. Психологічні особливості студентської групи. Практична психологія та соціальна робота. 2005. №7. С.65-70.
23. Віцукаєва К. М. Соціальний супровід клієнта: навчальний посібник. Одеса: видавництво Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 322 с.
24. Горбунова-Рубан С. О., Вітковська І. М. Система надання соціальних послуг: сучасний стан. СОЦІОПРОСТІР. 2017. № 9. С. 17–22.
25. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи в Україні: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. Україна: події, факти, коментарі. 2018. № 3. С. 33–34.
26. Дерєга, М. Ю. Психологічна адаптація учасників АТО в умовах сімейних відносин. Вісник Чернівецького університету. Психологія, 928(94), 2019.С. 95-103.
27. Дроздова Ю.В., Дубініна О.В. Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних освітніх і професійних моделях. Soft skills – невідомі аспекти формування конкурентоспроможності студентів у ХХІ столітті: збірник тез доповідей міжвузівського науково-методичного семінару (Київ, 21 лютого 2020 р.). Київ : КНТЕУ 2020. С. 31-34.
28. Єгорова, О. Психологічна адаптація осіб зі статусом біженців. Психологія і суспільство, 4, 2010. С. 138-145.
29. Журавель Т. В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності. Соціальна педагогіка/за загальною редакцією О. В. Безпалько: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2013. С. 85–101.
30. Історія розвитку вчення про гемостаз. Внутрішня медицина. №6(6) 2007. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/3075>
31. Кірдан О., Кірдан О. Формування soft skills здлбувачів вищої освіти в освітньому процесі закладу вищої освіти. Психолого-педагогічні проблеми

- сучасної школи. 2021. Вип 2(6). С. 152-160. URL: <http://ppsh.udpu.edu.ua/article/view/248144>.
32. Коваль К. Розвиток soft skills у студентів – один з важливих чинників працевлаштування. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2015. №2.С.162-167.
 33. Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності : зб. наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Київ : Правові джерела, 2002. Вип. 2. С. 191-211.
 34. Максименко С., Максименко К., Главник О. Адаптація дитини до школи. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 111 с.
 35. Москаленко, А. В. Психологічна адаптація дітей до навчання в умовах воєнного конфлікту. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 8(70), 2017. С. 95-103.
 36. Москаленко П.Г. Основи теорії навчання / П.Г. Москаленко, М.В. Гадецький. – Харків: ХДПІ, 1992. – 144 с.
 37. Мітіна О. В., Єфімова О. Ю. Психологічна адаптація осіб, що пережили стресові ситуації. Київ: Видавничий дім "Слово", 2009. 67 с.
 38. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ: Кондор, 2009. 181 с.
 39. Петрова Л., Чернишов І. Психологічна адаптація: теорія і практика. 2016. С. 57-65.
 40. Психологічна служба університету: активна робота на фронті ментального здоров'я. lnu.edu.ua, 2022. URL: <https://lnu.edu.ua/psykholohichna-sluzhba-universytetu-aktyvna-robot-na-fronti-mentalnoho-zdorov-ia>
 - 41.. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / за ред. О.М. Кокуна. Київ : Педагогічна думка, 2015. 297 с.
 42. Савенкова Л. О. Професійне спілкування майбутніх викладачів як об'єкт психолого-педагогічного управління: Монографія. К.: КНЕУ, 2005. 212 с.
 43. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психологопедагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. : Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.
 44. Стрельникова, О., Матвієнко, І. Психологічні аспекти адаптації молоді-мігрантів до навчально-педагогічного середовища. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 33, 2018. С.20- 25.
 45. Строков, А. І., Касьян, Л. М. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз. Вісник Запорізького національного університету. Психологічні науки, 4(26), 2019. С. 143-151.

46. Уретій О. Психологічна допомога під час війни: куди звернутись. armyinform.com.ua, 2022. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/06/15/psychologichna-dopomogapid-chas-vijny-kudy-zvernutys/>
47. Чухно І. Формування soft skills як складова якісної підготовки студентів медичних ЗВО в сучасних умовах. Теорія та методика професійного розвитку педагогічних працівників як складова безперервного навчання впродовж життя в системі вищої медичної освіти, науки і практики. Том 1. 2023. С.67-71. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/items/0b9bd616-d98c-4f1c-a0a8-8ea53c87fe27>
48. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
49. Шпильова, А. Психологічна адаптація дітей-мігрантів у системі освіти України. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 23, 2017. С. 34-39.
50. Що таке адаптація в психології. К., 2022. URL: https://pyrogiv.kiev.ua/shho-take-adaptaciya-v-psixologi%D1%97/#google_vignette
51. Ясна І. Soft skills: універсальні навички європейського рівня. URL: <https://studway.com.ua/soft-skills>