

УДК 159.923-057.875

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-3>

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ

Андросович Ксенія Анатоліївна,

доктор психологічних наук, старший дослідник,

завідувачка кафедри психології

Закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»

ORCID ID: 0000-0002-4121-270X

Кривоніс Тамара Григорівна,

доктор медичних наук,

доцент кафедри психіатрії, наркології, загальної та медичної психології

Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова

ORCID ID: 0000-0001-6060-7152

Войцеховська Оксана Володимирівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

ORCID ID: 0000-0001-9567-5083

Полілуєва Інга Володимирівна,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту

Глухівського національного педагогічного університету

ORCID ID: 0000-0003-3673-5212

У статті розглядається проблема соціально-психологічної адаптації до навчання в закладах вищої освіти (ЗВО) студентів молодших курсів. Консультування в університетах і функціонування студентських служб передбачає розуміння закономірностей навчання, зростання й розвитку студентів. Перший рік навчання у вишій стає серйозним випробуванням для студентів через велику кількість змін у звичному житті, до яких необхідно швидко пристосовуватися. Процес адаптації торкається кількох сфер життя вчорашнього школяра й вимагає від нього значних зусиль і психофізіологічних витрат. Індивідів, які не впоралися з труднощами перехідного періоду, відрізняє байдужість до навчання та суспільного життя, девіантна поведінка, сумніви щодо правильності обраного професійного шляху, труднощі у взаєминах з однокурсниками й наставниками. Унаслідок цього в таких студентів спостерігаються високий рівень емоційного напруження, підвищена тривожність, занижена самооцінка, апатія, песимізм, депресивні розлади, які ускладнюють їхній професійний та особистісний розвиток. У зв'язку з цим дослідження соціально-психологічних проблем студентів-першокурсників з метою надання їм якісної психологічної допомоги в адаптації до нових умов є актуальним, оскільки сприяє підвищенню їхньої самооцінки, духовному та професійному зростанню особистості, а отже, ефективності системи вищої освіти загалом.

Реалізацію Програми адаптації учнів першого курсу у ЗВО можна вважати успішною та ефективною, якщо досягнуто таких результатів: створено єдине адаптаційне середовище університету, що сприяє оптимізації процесу адаптації учнів першого курсу до умов навчання в ЗВО; здійснено інтеграцію учнів у соціокультурне середовище; учнів залучено до молодіжної політики; знижено процеси дезадаптації різного рівня; досягнуто стійких результатів у навчальній діяльності; підвищено показники безпеки контингенту; створено гармонійну систему соціальних взаємин у студентських колективах.

Ключові слова: психологічне консультування, студенти, кризові умови, початковий період навчання.

Androsovykh Kseniia, Kryvonis Tamara, Voitsekhovska Oksana, Poliluieva Inha. Psychological counseling of students during the period of adaptation to learning conditions

The article considers the problem of socio-psychological adaptation to studying in higher education institutions (HEIs) of junior students. Counseling at universities and the functioning of student services involves understanding the patterns of learning, growth and development of students. The first year of studying at a university becomes a serious test for students due to the large number of changes in everyday life, to which it is necessary to quickly adapt. The adaptation process affects several areas of life of yesterday's schoolchild and requires him to make significant efforts and psychophysiological costs. Individuals who have not coped with the difficulties of the transition period are distinguished by indifference to learning and social life, deviant behavior, doubts about the correctness of the chosen professional path, difficulties in relationships with classmates and mentors. As a result, such students experience a high level of emotional stress, increased anxiety, low self-esteem, apathy, pessimism, depressive disorders, which complicate their professional and personal development. In this regard, the study of socio-psychological problems of first-year students in order to provide them with high-quality psychological assistance in adapting to new conditions is relevant, as it contributes to increasing their self-esteem, spiritual and professional growth of the individual, and, consequently, the effectiveness of the higher education system as a whole.

The implementation of the Program for Adaptation of First-Year Students in Higher Education Institutions can be considered successful and effective if the following results are achieved: a single adaptation environment of the university has been created, contributing to the optimization of the process of adaptation of first-year students to the conditions of study in Higher Education Institutions; students have been integrated into the socio-cultural environment; students are involved in youth policy; processes of maladjustment of various levels have been reduced; sustainable results in educational activities have been achieved; contingent safety indicators have been increased; a harmonious system of social relationships in student groups has been created.

Key words: psychological counseling, students, crisis conditions, initial period of study.

Вступ

Перший рік навчання у ЗВО вимагає від вступників навчального закладу серйозної перебудови усталеного способу життя. Змінюється оточення, людина відривається від звичної з дитинства обстановки. Важливим є й те, що треба засвоювати величезний масив нових знань. Усе це призводить до того, що студенти живуть в умовах постійного стресу. Найчастіше впоратися самостійно із цим вони не в змозі, тому перебувають на межі нервового зриву. Усе це свідчить про те, що першокурсникам потрібна стала психологічна підтримка. У вищих навчальних закладах створюються спеціальні підрозділи та служби, розробляються спеціальні програми адаптації першого курсу, покликані допомогти студентам в адаптації до навчального процесу й життя в стінах вишу. Консультування почало впроваджуватися в закладах вищої освіти наприкінці 1940-х років. Ідея служб консультування та програм розвитку для студентів почала стрімко розвиватися з 1940-х років. Ці ідеї стали суттєвою частиною студентського руху 1970-х років (H.J. Canon, 1988; R.B. Winston, Jr. & D.G. Creamer, 1997) [7; 18]. До цього часу функції консультантів студентів виконували викладачі й керівники університетів [15]. Пізню появу університетського консультування зумовлено переважними культурними уявленнями, що більшість студентів достатньо адаптовані й тільки професійні психіатри можуть надавати допомогу студентам із психічними розладами. Спочатку робота студентських служб у коледжах та університетах обмежувалася наданням допомоги першокурсникам у пристосуванні до життя університетського містечка [19]. Це завдання, як і раніше, залишається актуальним, але тепер коло діяльності студентських служб охоплює безліч інших аспектів життя студентської спільноти, таких як робота зі студентами, що належать до культурних меншин, і студентами, які зазнають труднощів у навчанні [4; 13; 17].

Мета статті – теоретичне обґрунтування й розробка елементів комплексної програми надання психологічної підтримки студентам-першокурсникам з метою їх адаптації до навчального процесу.

Методи та дослідження

З метою подальшої реалізації статті 76 Закону України «Про освіту» Міністерство освіти і науки України провело моніторинг актуального стану психологічного супроводу учасників

освітнього процесу, діяльності психологічної служби в системі освіти, стану забезпечення закладів освіти практичними психологами й соціальними педагогами та розробило рекомендації щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу й соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2023/2024 навчальному році. Під час дослідження використовували діагностичні проекційні методики, анкети практичної психодіагностики.

Результати

Адаптація до умов навчання у вищій школі є багаторівневим процесом супроводу учнів при переході на новий освітній рівень, який включає елементи соціально-психологічної адаптації, сприяє розвитку інтелектуальних та особистісних можливостей студентів. У свою чергу, адаптаційний процес пов'язаний із вирішенням спектру різних проблем. Однією із центральних соціально-психологічних проблем процесу адаптації є перехід від ролі школяра до освоєння нової соціальної ролі – ролі студента, що навчається у ЗВО. І звідси об'ємний комплекс внутрішніх і зовнішніх конфліктів, пов'язаних із труднощами прийняття й виконання нових норм. Учні першого курсу методом спроб і помилок намагаються освоїти очікувану від них поведінку, на їх основі будувати подальші взаємини з однолітками та викладачами. Крім того, першокурсники університетів стикаються з проблемами неефективного використання часу, вибору навчальних предметів, складання іспитів і вирішення фінансових, сімейних та особистих питань [6]. «Серед найбільш часто згадуваних криз, характерних для студентів першого року навчання, виділяються труднощі соціальної адаптації, що виявляються в почутті туги за домом і відчуттям самотності» [9]. Нерідко душевні страждання викликаються розривом сформованої системи дружніх стосунків і новими стресами [16].

Говорячи про проблему затяжного перехідного періоду, можна відзначити дослідження Грайтса [10]. Він виявив, що 12 із 43 пунктів шкали оцінювання соціальної адаптації [11] фактично застосовні виключно для характеристики пристосування першокурсників до їхнього нового оточення. Якщо ці фактори перевести до «одиниці виміру життєвих змін», загальний показник становить 250, що автори цієї методики зараховують до категорії «помірної життєвої кризи». Загалом представники цієї категорії на 51% більше схильні до небезпеки погіршення здоров'я, ніж ті, чий показник становить 150 або нижче. Далі Грайте зазначає, що, якщо студенти-першокурсники зіткнуться ще й із додатковими змінами за межами коледжу або університету (наприклад, зі смертю члена сім'ї чи друга), вони, імовірно, перейдуть у стан «глибокої життєвої кризи», що містить ще більшу небезпеку для здоров'я. Тому в багатьох коледжах та університетах тепер є спеціальні штатні співробітники студентської служби, які працюють із кожним студентом-вступником, щоб полегшити адаптацію першокурсників і сприяти їхньому позитивному індивідуальному розвитку, а також формуванню відчуття причетності до спільноти [12].

Незважаючи на такі профілактичні зусилля, приблизно 10% від загальної кількості студентів стикаються протягом свого перебування в університеті з емоційними труднощами, досить серйозними, щоб вплинути на академічну успішність [14]. Крім того, стрес, що супроводжує складання іспитів або вступу до професійної школи, сприяє збільшенню числа випадків глибокої депресії серед студентів [8]. Студенти можуть відчувати настільки сильні емоційні, соціальні або пов'язані з навчанням проблеми, що, якщо вчасно не запропонувати відповідного втручання (наприклад, шляхом навчання прийнятних способів вираження агресії або управління стресом), вони можуть вибути з навчального закладу. Від 40 до 60% студентів, що вступають до чотирирічного навчання, не доходять до кінця навчання [5; 9]. Можливі навіть трагічніші результати. Щорічно приблизно 6 зі 100 000 студентів університетів у США кінчають життя самогубством [3].

Процес адаптації на першому курсі до освітнього середовища набуває особливої актуальності, оскільки навчання у ЗВО є професійним навчанням, тому в першокурсника відбувається первинна професійна соціалізація та починається входження в професійну діяльність, яка

також тягне за собою адаптаційні процеси в конкретній професійній діяльності. Таким чином, успішне проходження цього етапу є важливою передумовою для подальших досягнень студентів. Тому виникає необхідність комплексу заходів оптимізації адаптаційного процесу саме на першому курсі, що допоможе тим, хто навчається, швидше пройти цей непростий період [17]. Показниками успішної адаптації є такі: високий статус того, хто навчається в колективі, а також психологічна задоволеність цим колективом загалом і її найбільш важливими елементами (задоволеність навчальною діяльністю, її умовами, змістом та організацією). Показниками низької адаптації є такі: незадоволеність колективом, новими формами й неформальними зв'язками, навчальною працею, його організацією, побутом тощо, що призводить до низьких показників навчання, а в деяких випадках і до відрахування зі ЗВО.

Ступінь адаптації визначається такими критеріями – об'єктивними. Це академічна успішність, ступінь участі в різних формах життя, стан здоров'я, наукова активність; суб'єктивними, задоволеність діяльністю (оточенням, ситуацією тощо), прагнення до самовдосконалення та самореалізації, провідні ціннісні орієнтації, самооцінка, емоційна стабільність. Процес адаптації студента на новому місці включає кілька її різновидів: організаційну адаптацію – вивчення навчального закладу й організаційного середовища в ньому, вимог і норм, внутрішнє прийняття й відповідну побудову своєї організаційної поведінки; діяльну адаптацію – визначення відповідальності, прав і дій на своєму місці учня, обов'язків, вимог до якості навчальної діяльності; професійну адаптацію – розуміння характеру професії, місця спеціальності в загальній системі, а також прагнення оволодіти професією – виникнення мотивації; соціально-психологічну адаптацію – звикання до учнів своєї групи, налагодження ділових та особистих доброзичливих взаємин із ними, завоювання визнання своєї особистості й, таким чином, самоствердження в групі. Важливим аспектом цього виду адаптації є налагодження взаємин із викладачами, адміністрацією; побутову адаптацію – звикання до робочого режиму життя, підвищених психологічних і розумових навантажень, вирішення питань харчування, дозвілля, житлових питань. Закон України «Про освіту» й Положення про психологічну службу у системі освіти України визначають загальне спрямування діяльності психологічної служби в закладах освіти щодо проблеми профілактики стресів, зокрема розв'язання освітніх і виховних завдань, що сприятиме збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню основних рис відповідальної поведінки, повноцінному розвитку особистості, створенню умов для формування мотивації до самовиховання й саморозвитку. За даними, що надійшли з регіонів України у 2022/2023 навчальному році, чисельність фахівців психологічної служби становить 20 155 осіб, із них – практичних психологів – 13 174 осіб, соціальних педагогів – 6 905 особи, методистів – 82 особи [3] (рис. 1).

Згідно з Листом МОН України «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році» від 21.08.2023 № 1/12492-23 з метою подальшої реалізації статті 76 Закону України «Про освіту», Міністерство освіти і науки України надало рекомендації щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2023/2024 навчальному році [1]. Прискорення процесів адаптації учнів першого курсу до нового для них способу життя й діяльності, дослідження психологічних особливостей, психічних станів, що виникають у навчальній діяльності на початковому етапі навчання, а також виявлення соціальної та педагогічних умов активізації цього процесу є важливими завданнями в ході реалізації Програми адаптації учнів першого курсу у ЗВО. Програма визначає комплекс заходів щодо реалізації соціально-психологічних, педагогічних системних заходів, що сприяють успішній адаптації учнів першого курсу університету до навчально-виховного процесу у ЗВО. З метою стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти та їх налаштування на освітню діяльність рекомендовано фахівцям психологічної служби впроваджувати «годину психолога/соціального педагога» й факультативні курси (<https://drive.google.com/file/d/1XJeuteWxmdYypqcgHbAkIm7TYYdSDPFF/view>). Необхідною



Рис. 1. Кількість фахівців психологічної служби закладів освіти України у 2022/2023 навчальному році

Джерело: Додаток до Листа МОН України від 02.08.2022 № 1/8794-22. URL: <https://mon.gov.ua/public>.

умовою успішної діяльності учнів є освоєння нових умов навчання у ЗВО. Протягом першого року навчання відбувається процес входження учня до колективу, формуються навички форм соціальної взаємодії (формальних і неформальних зв'язків, стилю керівництва), формується професійна самосвідомість учнів, виробляється оптимальний режим праці, дозвілля й побуту, розвиваються та виховуються професійно значущі якості особистості.

Реалізація Програми адаптації першого курсу у ЗВО забезпечує найбільш повне й ефективне пристосування учнів до умов вишу, а також формування в них нової системи життєвих цінностей та орієнтирів, розвиток наукових, організаторських і комунікативних здібностей, запобігання можливого неблагополуччю в психоемоційному й особистісному розвитку учнів. Метою Програми є створення умов для успішної адаптації учнів першого курсу в соціокультурному, освітньому, виховному середовищі університету. До основних напрямів реалізації Програми адаптації першого курсу у ЗВО належать такі: інформаційний напрям – організація інформаційного супроводу учнів першого курсу; діагностичний напрям – проведення опитувань, анкетувань, психологічне та профорієнтаційне тестування; психологічний напрям – психолого-педагогічне супроводження процесу адаптації учнів першого курсу; соціальний напрям – соціальний супровід, допомога й підтримка учнів у процесі адаптації; виховний напрям – розробка та реалізація заходів щодо залучення першого курсу до корпоративної культури університету, подійних аспектів; навчально-освітній напрям – формування вмінь і навичок навчальної діяльності, самонавчання.

Фахівці з університетського консультування та студентських служб можуть застосовувати велику кількість теоретичних моделей, призначених для регламентації роботи зі студентами, що переживають передбачувані ситуації, пов'язані з розвитком. З ідеологічного погляду виділяються три панівні традиції: батьківського піклування, студентських служб і студентського розвитку. Наслідуючи традиції батьківського піклування (*loco parentis*), викладачі та співробітники виконують виховну функцію, сприяють засвоєнню моральних і моральних цінностей. Традиція студентських служб підкреслює роль студента як споживача та пропонує послуги, які полегшують розвиток.

Завдання й ролі університетських консультантів різноманітні, залежать від використовуваної моделі консультаційної роботи [2]. Традиційно центри консультування в коледжах та університетах працюють у рамках чотирьох основних моделей надання послуг консультування:

1. Консультування як психотерапія. Ця модель має на увазі довгострокове консультування й розрахована на відносно невелику групу студентів. Консультант займається питаннями, що вимагають особистісних змін, і направляє клієнтів з іншими (професійно-орієнтаційними й освітніми) проблемами до студентських академічних консультантів-експертів.

2. Консультування як професійна орієнтація. Ця модель надає особливого значення наданню допомоги студентам у продуктивному вирішенні кар'єрних та академічних питань. Консультант має справу зі студентами, які не вирішили свої академічні чи професійні питання, і направляє клієнтів з особистісними чи емоційними проблемами до інших агентств.

3. Консультування в традиційному розумінні. Ця модель ставить на перший план широкий діапазон послуг консультування, включаючи короткі або довгострокові взаємини, у тому числі займається особистісними, академічними та кар'єрними питаннями. Ролі консультанта різноманітні.

4. Консультування як консультація. Ця модель передбачає роботу з різними організаціями й персоналом, які мають прямий вплив на психічне здоров'я студентів. Консультант пропонує непрямі послуги студентам через стратегічне втручання.

Останніми роками з'явилися докази на користь п'ятої – глобальної – моделі консультування (тобто інтерактивної, взаємозалежної суспільної системи) [11]. Ця модель має динамічний і мінливий характер. Глобальна модель змінює роль консультанта, спрямованість діяльності університетського центру консультування, змушуючи співробітників бути більш гнучкими й інтерактивними. Базовими показниками ефективності реалізації Програми адаптації першого курсу у ЗВО є такі: рівень сформованості загальнонавчальних умінь; рівень володіння прийомами самостійної пізнавальної діяльності, самостійного пошуку інформації; рівень сформованості комунікативних умінь. Ефективність реалізації Програми адаптації учнів першого курсу у ЗВО визначається за такими критеріями: задовільний рівень академічної успішності; сформований колектив академічної групи; соціальна активність і мобільність академічної групи; відсутність внутрішньогрупових конфліктів.

Висновки

Підтримка процесу адаптації першокурсників до нового та складного для них студентського життя – неодмінна умова й запорука успішного навчання вчорашніх школярів, а також важливий фактор, що визначає їхнє безпроблемне включення в життя суспільства. Усе це має становити особливий інтерес для психологічної служби вишу й університетських психологів, оскільки загальний психоемоційний стан студентів є відображенням здоров'я університетського середовища загалом. Перспективами подальшого дослідження є обґрунтування ефективності комплексної програми надання психологічної підтримки студентам-першокурсникам з метою їх адаптації до навчального процесу.

Література:

1. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році : Лист МОН України від 21.08.2023 № 1/12492-23. URL: <https://www.ips.ligazakon.net>.
2. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / за наук. ред. Н.В. Лунченко, І.І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.
3. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти у 2022/2023 навчальному році : Додаток до Листа МОН України від 02.08.2022 № 1/8794-22. URL: <https://mon.gov.ua/public>.
4. Boesch R., Cimolic R. Black students' use of college and university counseling centers. *Journal of College Student Development*. 1994. Vol. 35. P. 212–216.
5. Brown T., Helms J. The relationship between psychological development issues and anticipated self-disclosure. *Journal of College Student Personnel*. 1986. Vol. 27. P. 136–141.
6. Carrese M.A. Managing stress for college success through self-hypnosis. *Journal of Humanistic Education and Development*. 1998. Vol. 36. P. 134–142.

7. Canon H.J. Nevitt Sanford: Gentle prophet, Jeffersonian rebel. *Journal of Counseling and Development*. 1988. Vol. 66. P. 451–457.
8. Clay D.L., Anderson W.P., Dixon W.A. Relationship between anger expression and stress in predicting depression. *Journal of Counseling and Development*. 1993. Vol. 72. P. 91–94.
9. Gerdes H., Mallinckrodt B. Emotional, social, and academic adjustment of college students; A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling and Development*. 1994. Vol. 72. P. 281–288.
10. Grites T.J. Between high school counselor and college advisor. *Personnel and Guidance Journal*. 1979. Vol. 58. P. 200–204.
11. Holmes T.H., Rahe R.H. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11. P. 213–218.
12. Loxley J.C., Whiteley J.M. Character development in college students. Alexandria VA. American Counseling Association, 1986.
13. Lynch R.T., Gussel L. Disclosure and self-advocacy regarding disability-related needs: Strategies to maximize integration in postsecondary education. *Journal of Counseling & Development*. 1996. Vol. 74. P. 352–357.
14. Mathiasen R.E. Attitudes and needs of the college student-client. *Journal of College Student Personnel*. 1984. Vol. 25. P. 214–215.
15. Pace D., Stamler V.L., Yarns E., June L. Rounding out the Cube: Evolution to a global model for counseling centers. *Journal of Counseling & Development*. 1996. Vol. 74. P. 321–325.
16. Ponzetti J.J., Jr. & Gate R.M. The relationship of personal attributes and friendship variables in predicting loneliness. *Journal of College Student Development*. 1988. Vol. 29. P. 292–298.
17. Tate D.S., Schwartz C.L. Increasing the retention of American Indian students in professional programs in higher education. *Journal of Indian Education*. 1993. Vol. 32. P. 21–31.
18. Winston R.B., Jr. & Creamer D.G. Improving staffing practices in student affairs. San Francisco : Jossey-Bass, 1997.
19. Williamson E.G. Student personnel services in colleges and universities. New York : McGraw-Hill, 1961.