

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО УМОВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ

УДК 378.18

DOI: 10.12958/2227-2747-2019-2(171)-53-59

Назмів Антон Олександрович,

аспірант

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Старобільськ, Україна

nazmiev.anton.0603@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7939-8733>

**У**країнське суспільство сьогодні переживає складний кризовий період, зумовлений багатьма чинниками. Найбільш руйнівною обставиною сьогодення є збройний конфлікт на сході держави, конфлікт, який розділив не тільки політиків та громадянське суспільство, а й сім'ї та особистості. Певну кризу переживає й професійне середовище педагогів, психологів, соціальних працівників. Суть цієї кризи полягає у відсутності або недосконалості наявних методик роботи з сім'ями та дітьми, які постраждали від збройного конфлікту, зокрема внутрішньо переміщеними дітьми та їхніми сім'ями.

В умовах загострення соціально-економічної й суспільно-політичної кризи в Україні, військової агресії на її сході та гібридної інформаційної війни поживалася «внутрішня» міграція: з'явилося чимало внутрішньо переміщених осіб (ВПО), т. зв. внутрішніх переселенців. Серед них є студенти закладів вищої освіти.

Наразі зареєстровано 17 вишів і 10 наукових установ Луганської та Донецької областей, що тимчасово переміщені на території, підконтрольні українській владі. Серед них – і Державний заклад «Луганський національний

університет імені Тараса Шевченка». Унаслідок переміщення перед студентами постає низка проблем соціального, економічного та психологічного характеру.

*Мета статті* – визначити особливості соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти, напрями психологічної допомоги студентам-першокурсникам з числа внутрішньо переміщених осіб.

Дослідження здійснювалося на основі комплексу методів – аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизація наукових положень, представлених у вітчизняних та зарубіжних джерелах,

Психологічні проблеми членів сімей переселенців мають комплексний характер. Ядром цих проблем є важкий, іноді й тяжкий травматичний досвід, переживання якого ускладнюється необхідністю адаптуватися в новому середовищі. Тобто спостерігаємо ефект ретравматизації, коли одна травма накладається на іншу: загроза життю та благополуччю за місцем попереднього проживання (первинна травма) поєднується з необхідністю контактувати з незнайомим середовищем (вторинна травма).

Особливо стресовими і травматичними ці події стали для підлітків, які змушені були змінити місце проживання й отримали статус «дітей-переселенців». Діти взагалі є більш вразливими та чутливими, ніж дорослі до впливу несприятливих чинників навколишнього середовища й відчувають дію травматичних і стресових чинників значно частіше. Такі чинники впливають на підлітка в період його розвитку, тим самим порушуючи нормальні процеси формування й становлення особистості. Пережитий травматичний досвід відбивається на когнітивних процесах, особливостях поведінки, міжособистісних взаєминах, самооцінці й загалом на світогляді.

Травмувальні обставини залишають підлітка без стабільного, безпечного оточення, яке є необхідним для нормального розвитку й може підтримувати морально та психологічно. Навіть якщо сім'я переїхала на нове місце в повному складі, дорослі не можуть приділяти вихованню і проблемам дітей стільки ж уваги, скільки приділяли раніше. Батьки, самі переживаючи важкий стрес та кризу внаслідок вимушеної зміни звичних обставин, не завжди здатні виконувати сімейні ролі. Вони часто не мають внутрішніх моральних сил, щоб допомогти своїм дітям. Із утратою найближчого оточення (близьких, родичів, сусідів) сім'я втрачає й значну частину соціальної підтримки.

Навчання в закладах вищої освіти для сучасної молоді людини – один із найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг ЗВО.

Однією з найбільш важливих проблем під час здобуття освіти в сучасному ЗВО є адаптація внутрішньо переміщеної особи до умов навчання. Особливої ваги адаптаційні процеси набувають за умов зміни середовища життєдіяльності, щонайперше на

початкових етапах навчання у ЗВО.

Вони вимагають від молоді людини активації всіх механізмів адаптації й часто призводять до стану психологічного перенапруження.

Дослідження процесів адаптації першокурсників в умовах ЗВО дозволяє виділити основні з них:

- наявність переживань, пов'язаних із перехідним періодом: від шкільного до дорослого життя;
- низький рівень психологічної готовності до самостійного життя, необхідність приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки;
- невизначеність мотивації вибору професії (спеціальності);
- несформованість навичок психологічної саморегуляції поведінки й діяльності, що посилюється через відсутність звичного повсякденного контролю з боку педагогів і батьків;
- нова система співвідношення відповідальності й залежності, де на перший план виходить необхідність самостійної регуляції своєї поведінки;
- труднощі, пов'язані з пошуком оптимального режиму поєднання праці й відпочинку;
- проблеми налагодження побуту й самообслуговування, особливо під час проживання в гуртожитку;
- відсутність навичок самостійної роботи;
- різний рівень психологічної травми внаслідок збройного конфлікту, пов'язаний з тривалим перебуванням у зоні військових дій, потраплянням під обстріли, утратою (пораненням) членів родини, домівки, друзів, найближчого соціального оточення тощо.

Процес адаптації надзвичайно динамічний, і його успіх залежить від низки об'єктивних і суб'єктивних умов, функційного стану тощо. Тобто кожна людина по-різному ставиться до одних і тих самих по-

дій, а один і той самий стимул у різних людей може викликати різну реакцію у відповідь. Отже, вивчення механізмів і закономірностей адаптації студента-переселенця в різних навчальних умовах набуває сьогодні важливого значення.

У соціальному розумінні адаптація – це процес фізичних, соціально-економічних чи організаційних змін (або стан, якого можна досягти в результаті цього процесу) унаслідок специфічно-групової поведінки й соціально-культурних відносин; це підсумок процесу змін соціальних, соціально-психологічних, морально-психологічних, економічних і демографічних взаємин між людьми, пристосування до соціального середовища. Отже, адаптація – це засвоєння особистістю соціального досвіду того середовища, до якого вона належить, тобто до нових умов життя і діяльності у ЗВО (Зейгарник, 1982).

Виділяють дві сторони соціальної адаптації студентів:

- професійну адаптацію, під якою розуміємо пристосування до характеру, змісту, умов і організації освітнього процесу, вироблення навичок самостійності в навчальній і науковій роботі;

- соціально-психологічну адаптацію – пристосування індивіда до групи, взаємин у ній, вироблення власного стилю поведінки.

Соціально-психологічна адаптація є інструментом у вирішенні такої проблеми, як формування в студента необхідного рівня в навчальній діяльності; і успіх її залежить від того, наскільки швидко й легко проходить адаптація, наскільки великою є віддача сил, енергії та інтелекту від студента. На процес адаптації студентів-переселенців до умов навчання у ЗВО також впливає сукупність чинників, серед яких найбільш важливими є:

- інститут кураторства;
- інститут студентського самоврядування;
- взаємодія з професорсько-викладацьким складом;
- діяльність психологічної служби.

З метою соціально-психологічної адаптації студентів ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» нами розроблено комплекс заходів з надання першої психологічної допомоги всім категоріям студентів з метою зменшення первинного дистресу, який спричинений травматичними подіями, і сприяння коротко- та довгостроковим стратегіям функціонування й коупінгу, тобто індивідуального способу подолання суб'єктом складної ситуації за умов її значущості в житті індивіда та рівня його особистісних ресурсів, що визначають його поведінку (Божок, 2013).

Принципи й техніки першої психологічної допомоги, обрані нами для роботи, задовольняють чотири основні стандарти:

- відповідність науковим дослідженням щодо ризику та стійкості після травми;
- придатність та практичність у польових умовах;
- відповідність рівням розвитку впродовж життя;
- культурна поінформованість та гнучка подача психоедукації.

Перша психологічна допомога – це підтримувальне втручання, що використовується безпосередньо після катастрофи чи терористичних актів (ООС) (Перша психологічна допомога, 2015, с. 12). Ми говоримо не про миттєву допомогу людині, яка потрапила в серйозну стресову ситуацію, а про подальший її патронаж.

Головними завданнями першої психологічної допомоги є:

- установлення контакту з людиною у ненав'язливий та співчутливий спосіб;
- гарантування безпеки й забезпечення фізичного та емоційного комфорту;
- підтримка адаптивних захисних стратегій, визначення захисних зусиль та сильних сторін, розширення можливостей потерпілих; заохочення дорослих, дітей і сім'ї активно долучатися до їх відновлення;
- забезпечення інформацією, яка може

допомогти потерпілим ефективно подолати психологічний вплив катастрофи (Перша психологічна допомога, 2015, с. 11).

Основними діями першої психологічної допомоги вважаємо такі:

1. Контакт і залучення. Мета – відповісти на контакти, що ініціювали потерпілі, або ж ініціювати контакти в ненав'язливий, співчутливий, підтримувальний спосіб.

2. Безпека та комфорт. Мета – гарантувати безпосередню та постійну безпеку й забезпечити фізичний та емоційний комфорт.

3. Стабілізація. Мета – заспокоїти та зорієнтувати емоційно перевантажених та дезорієнтованих потерпілих.

4. Збирання інформації: поточні потреби та проблеми. Мета – визначити нагальні потреби та проблеми, зібрати додаткову інформацію та надати першу психологічну допомогу.

5. Практична допомога. Мета – запропонувати практичну допомогу потерпілим, щоб задовольнити їхні нагальні потреби та допомогти розв'язати проблеми.

6. Зв'язок із соціальною підтримкою. Мета – допомогти встановити короткотривалі або постійні контакти з людьми чи центрами підтримки, які допоможуть підтримати, а також із членами сім'ї, друзями чи спільнотами.

7. Інформація щодо стратегій подолання стресу. Мета – надати інформацію про стресові реакції та захисні стратегії щодо дистресу та підвищення адаптивного функціонування.

8. Взаємодія із суміжними службами. Мета – з'єднати потерпілих із доступними службами, які потрібні тепер або будуть потрібні в майбутньому (Перша психологічна допомога, 2015, с. 26 – 27).

Соціальна адаптація, спрямована на зменшення стресового стану, ефективно подолання посттравматичних переживань та проблем, здійснюється за такими стадіями (етапами) (див. табл. 1).

Таблиця 1

Етапи соціально-психологічної адаптації

Етапи соціально-психологічної адаптації	Форми та методи роботи
1) <i>стадія початкова</i> (етап формування адаптаційних навичок і розвитку здібностей, які покликані в подальшому полегшити соціальну адаптацію)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техніки стабілізації психоемоційного стану;</li> <li>• дихальні вправи;</li> <li>• арт-терапія;</li> <li>• пошук ресурсного стану як вироблення навичок психологічного відновлення</li> </ul>
2) <i>стадія терпіння</i> (приспосувальницький етап, під час якого соціальне середовище й індивід визнають рівноцінність еталонів поведінки)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тренінги особистісної зрілості;</li> <li>• формування комунікативної компетентності</li> </ul>
3) <i>стадія пристосування</i> (етап засвоєння соціально корисних ролей, етап правової адаптації)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вироблення вмій та навичок забезпечувати та погоджуватись;</li> <li>• технологія схвалення;</li> <li>• використання принципів зворотного зв'язку;</li> <li>• використання невербальних засобів;</li> <li>• технології мотивації щодо аргументації своєї думки</li> </ul>
4) <i>стадія повної адаптації</i> (етап «асиміляції», коли індивід відмовляється від попередніх зразків і цінностей і повністю визнає нові)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тренінг емоційної стійкості;</li> <li>• професійна та особистісна рефлексія;</li> <li>• професійна спрямованість;</li> <li>• здатність до психологічної інтерпретації;</li> <li>• спрямованість на розуміння;</li> <li>• загальна психологічна проникливість;</li> <li>• соціально-психологічна адаптація до закінчення навчання та пошуку місця роботи</li> </ul>

Студентське самоврядування відіграє важливу роль і в освітньому середовищі закладу вищої освіти, і в позанавчальному.

Зважаючи на те, що в основу освітнього процесу у ЗВО покладено самостійну роботу студента, самоорганізацію його навчальної діяльності, викладач лише орієнтує, спрямовує й контролює його роботу з пошуку, знаходження, засвоєння та практичного застосування знань. Діяльність студентського самоврядування займає передові позиції в цьому процесі та об'єднує всі чинники впливу на студента-переселенця.

Поняття «студентське самоврядування» тлумачать по-різному. За В. Горчаковою, студентське самоврядування – це управління та регулювання всієї розмаїтості видів діяльності студента як особи, яка навчається в закладі вищої освіти. Самоврядування зокрема – це співучасть студентів та викладачів у вдосконаленні навчально-виховного процесу з метою забезпечення його ефективності (Горчакова, 1990).

На думку Г. Троцько, студентське самоврядування – це форма управління студентами різноманітною діяльністю свого колективу на засадах свободи, рівності, безпосередньої участі в керівництві його справами (Троцько, 2007).

Ю. Кращенко розглядає систему студентського самоврядування як цілісний структурований механізм, який дає змогу студентам через самоорганізовану діяльність брати участь у керівництві справами свого колективу у взаємодії з усіма органами управління закладом вищої освіти, захищати власні права та інтереси, сприяє гармонійному розвитку особистості майбутнього фахівця, виховуючи лідерські якості, соціальну активність (Кращенко, 2012). Цим визначенням користуємося й ми.

Однією із засад ефективного самоврядування є та, згідно з якою студенти самостійно організують значну частину свого студентського життя, вирішують важливі

питання в різних сферах університетського середовища, мають суб'єкт-суб'єктну взаємодію в роботі з адміністрацією та іншими представниками свого ЗВО. Тому не дивно, що студентське самоврядування бере на себе одну з головних ролей в інтеграції студентів-переселенців до університетського середовища. І механізми реалізації цієї функції можуть бути абсолютно різні.

Будь-яке студентське самоврядування передбачає об'єднання студентів у колектив, який має єдину спільну мету, різноманітні шляхи її реалізації з використанням надзвичайно широкого спектру взаємодії і в самому колективі, і з навколишнім середовищем та базу певних навичок і вмій у встановленні контактів, взаємозв'язків з іншими особами, організаціями, ураховуючи і психологічні, і соціально-економічні особливості суб'єкта впливу.

Отже, головним пріоритетом закладу вищої освіти в роботі зі студентами-першокурсниками є їхня якнайшвидша соціально-психологічна адаптація до нових умов навчання. На це повинна бути спрямована діяльність студентського самоврядування та відповідного сектору з надання першої психологічної підтримки та соціально-психологічної підтримки в процесі адаптації першокурсника-переселенця до умов закладу вищої освіти.

З цією метою в університеті має бути створено *сектор соціальної та психологічної служби*, який проводить безпосередню роботу з адаптації студентів та ВПО.

Структурними підрозділами сектору повинні стати *волонтерський загін* та *студентські куратори груп*, які повинні мати навички надання першої психологічної допомоги та вміння проводити групові заняття та навчати технік психологічного відновлення.

Визначення теоретико-методичних засад діяльності волонтерських загонів та студентських кураторів груп і становить перспективи подальших досліджень.

## Література

**Божок Н. О.** Психологічні особливості коупінг-стратегій у фруструючих ситуаціях в юнацькому віку. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості*: зб. наукових праць. Вінниця: ВОППОП, 2013. С. 23 – 25.

**Горчакова В. Г.** Предпосылки, противоречия и принципы развития студенческого самоуправления. *Педагогическое образование*. 1990. № 2. С. 77 – 82.

**Зейгарник Б. В.** Теории личности в зарубежной психологии. Москва: Изд-во МГУ, 1982. 128 с.

**Кращенко Ю. П.** Виховання лідерських якостей майбутніх учителів у системі студентського самоврядування: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.07 / Ін-т проблем виховання НАПН України. Київ, 2012. 20 с.

**Перша психологічна допомога:** керівництво щодо роботи. Львів: Друкарські куншти, 2015. 184 с.

**Троцько Г. В.** Студентське самоврядування як засіб розвитку особистості: Київ: Пед. думка, 2007. Том 1. – Теорія та історія педагогіки. С. 296 – 307.

## References

**Bozhok, N. O.** (2013). Psixologichni osoblivosti kouping-strategij u frustruyuchix situacijax v yunackomu viku [Psychological features of coping strategies in frustrating situations in adolescence]. *Psykhologohopedahohichni problemy sotsializatsii osobystosti*: zb. naukovykh prats. Vinnytsia: VOППОП [in Ukrainian].

**Gorchakova, V. G.** (1990). Predposylki, protivorechiya i principy razvitiya studentcheskogo samoupravleniya [Background, contradictions and principles of development of student self-government]. *Pedahohycheskoe obrazovanye*. 2. 77 – 82 [in Russian].

**Zeigarnik, B. V.** (1982). Teorii lichnosti v zarubezhnoj psixologii [Theories of personality in foreign psychology]. Moscow: «Izdatelstvo MGU» [in Russian].

**Krashhenko, Yu. P.** (2012). Vixovannya liderskix yakostej majbutnix uchiteliv u sistemi studentskogo samovryaduvannya [Fostering leadership qualities of future teachers in the student self-government system]: avtoref. dis. ...kand. ped. nauk: 13.00.07. Kyiv [in Ukrainian].

**Persha psixologichna dopomoga:** kerivnictvo shhodo roboti (2015) [First psychological help]. Lviv: Drukarski kunshti [in Ukrainian].

**Trocko, G. V.** (2007). Studentske samovryaduvannya yak zasib rozvitku osobistosti [Student self-government as a means of personal development]. Kyiv: Ped. Dumka, 2007. Tom 1. - Teoriya ta istoriya pedagogiki [in Ukrainian].

\*\*\*

**Назмієв А. О. Соціально-психологічна адаптація до умов закладу вищої освіти засобами студентського самоврядування**

Статтю присвячено дослідженню психологічних проблем, пов'язаних з адаптацією студентів-першокурсників і внутрішньо переміщених осіб до нових умов навчання, і безпосередніх процесів адаптації першокурсників в умовах ЗВО. Описано принципи, техніки й основні дії першої психологічної допомоги. Визначено етапи соціально-психологічної адаптації, спрямовані на зменшення стресового стану, ефективне подолання посттравматичних переживань та проблем, зокрема початкову стадію, стадію терпіння, стадію пристосування та стадію повної адаптації. Описано основні форми й методи роботи з соціально-психологічної адаптації. З метою соціально-психологічної адаптації студентів ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» розроблено комплекс заходів з надання першої психологічної допомоги всім категоріям студентів з метою зменшення первинного дистресу, який спричинений травматичними подіями. Обґрунтовано необхідність створення в університеті сектору соціальної та психологічної служби, який проводить безпосередню роботу з адаптації студентів та ВПО.

*Ключові слова:* соціально-психологічна адаптація, перша психологічна допомога, етапи адаптації, форми й методи роботи з адаптації, студентське самоврядування, сектор соціальної та психологічної служби.

**Назмиев А. А. Социально-психологическая адаптация к условиям высшего учебного заведения средствами студенческого самоуправления**

Статья посвящена исследованию психологических проблем, связанных с адаптацией студентов-первокурсников и внутренне перемещенных лиц к новым условиям обучения, и непосредственных процессов адаптации первокурсников в условиях вуза. Описаны принципы, техники и основные действия первой психологической помощи.

Определены этапы социально-психологической адаптации, направленные на уменьшение стрессового состояния, эффективное преодоление посттравматических переживаний и проблем, в частности начальная стадия, стадия терпения, стадия приспособления и стадия полной адаптации. Описаны основные формы и методы работы по социально-психологической адаптации.

С целью социально-психологической адаптации студентов ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко» разработан комплекс мер по оказанию первой психологической помощи всем категориям студентов с целью уменьшения первичного дистресса, который вызван травматическими событиями. Обоснована необходимость создания в университете сектора социальной и психологической службы, который проводит непосредственную работу по адаптации студентов и ВПО.

*Ключевые слова:* социально-психологическая адаптация, первая психологическая помощь, этапы адаптации, формы и методы работы по адаптации, студенческое самоуправление, сектор социальной и психологической службы.

**Nazmiev A. O. Socio-psychological adaptation to Conditions of Higher Education Institutions by means of Students' Self-government.**

This article is devoted to the research of psychological problems of adaptation of first-year students and internally displaced people to the new learning environment, and direct processes of adaptation in the conditions of a higher education institution. The principles, techniques and basic actions of psychological first aid have been described

The stages of the social and psychological adaptation aimed at reducing stress, effectively overcoming the post-traumatic feelings and problems, particularly the initial stage, the stage of patience, the adjusting stage and the stage of total adaptation have been demonstrated.

The main forms and methods of the social and psychological adaptation have also been described. A set of measures to provide psychological first aid to all categories of students in order to reduce the initial distress caused by traumatic events has been developed with the aim of the social and psychological adaptation of students of Luhansk Taras Shevchenko National University.

The necessity of creating a sector of social and psychological services at the University that would directly work at the adaptation of students and IDP has been substantiated.

*Key words:* the social and psychological adaptation, psychological first aid, stages of adaptation, forms of adaptation, students' government, social and psychological services.

*Стаття надійшла до редакції  
28.06.2019 р.*

*Прийнято до друку 26.08.2019 р.  
Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.*