

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНА УСТАНОВА
ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
«БЕЙТ-ХАНА»

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
БАКАЛАВРА**

на тему: **«Вплив самооцінки на рівень соціально-психологічної
адаптації студентів»**

Спеціальність 053 Психологія

Бакалаврська робота допущена до захисту
Рішенням засідання кафедри педагогіки та
психології
Протокол № ____ від _____ 22 р.
Завідувач кафедри
_____ д. пед. н., професор Сапожников С. В.

Виконавець:
Студентка групи ЗПП 20 4
Іртегова Яна Вячеславівна
Науковий керівник
Величко Вікторія Володимирівна
Оцінка за результати захисту

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	6
1.1. Аналіз проблеми соціальної-психологічної адаптації у психологічній літературі.....	6
1.2. Психологічні особливості самооцінки у юнацькому віці.....	18
1.3. Особливості впливу самооцінки на процес соціально-психологічної адаптації.....	26
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	32
2.1. Організація та методи дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів.....	32
2.2. Результати емпіричного дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів.....	35
Висновки до другого розділу.....	44
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне життя характеризується динамічністю і складністю. Для досягнення професійного чи особистого успіху особистості потрібно постійно «йти в ногу з часом», здобувати нові знання і удосконалювати власні вміння. Все це призводить до того, що людина постійно має використовувати власний адаптаційний потенціал для того, щоб нормально жити і працювати у нестабільних умовах сьогодення. Зміни, які відбуваються у суспільстві впливають на всі верстви населення, але саме молодь відчуває на собі чи не найбільший тиск в усіх відношеннях. Адже, в юнацькому віці перед особистістю постає багато виборів, зокрема вибір свого майбутнього професійного шляху.

Вступ до закладу вищої освіти супроводжується цілим рядом труднощів та змін, зокрема зміною соціального оточення, набуттям нового статусу, підвищенням вимог, зміною режиму навчання, збільшенням обсягу самостійної роботи та, переважно, зміною місця проживання. Всі ці зміни вимагають від учорашнього абітурієнта інтенсивного входження в нове оточення, у нові умови навчально-виховної діяльності. Таким чином, соціально-психологічна адаптація є одночасно і процесом, і результатом активного пристосування до середовища, що постійно змінюється.

В нашому дослідженні важливим є виявлення внутрішнього світу особистості, що характеризується відповідністю чи невідповідністю між метою і результатом діяльності студента. Залежно від співвідношення цих двох компонентів, у студентів може бути виражений один із трьох видів адаптаційних процесів. У випадку, коли особистість має позитивне ставлення до навколишнього середовища і до себе, у неї цілі і результати діяльності адекватно співвідносяться, то це вказує на справжню (гармонійну) адаптованість. Якщо ж цілі і результати діяльності суттєво не співпадають, а особистість має певні труднощі у пристосуванні до нових умов життєдіяльності, їй важко в певних ситуаціях знаходити спільну мову з новими людьми, то в такому випадку можна говорити про неадаптованість.

Коли ж між цілями і результатом діяльності існує дисгармонія, яка призводить до психічної напруги, внутрішнього дискомфорту і нестабільності перебігу психічних процесів, тоді мова йде про дезадаптованість.

Таким чином, чим складнішим є середовище (якісно інший зміст діяльності, характер вимог, форми контролю, очікувана міра самостійності тощо), короткий проміжок часу відводиться на опанування обставинами, тим важче адаптуватися до нових умов. Очевидним стає, що рівень змін при переході молодого людини від шкільного до вузівського життя робить проблему адаптації студентів надзвичайно значимою, оскільки в умовах об'єктивних змін можуть посилюватися фруструючі прояви, що негативно впливають не лише на результативність діяльності, а й на становлення особистісних характеристик. До того ж, процес адаптації студентів до нових умов життя і навчання буде залежати від їх індивідуально-психологічних характеристик, зокрема самооцінки. Тому, дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів є актуальним.

Об'єктом дослідження: соціально-психологічна адаптація студентів.

Предметом дослідження: вплив самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів.

Завдання дослідження:

1. Висвітлити розуміння проблеми соціально-психологічної адаптації у психологічній літературі.
2. Описати особливості самооцінки у юнацькому віці та її вплив на соціально-психологічну адаптацію студентів.
3. Дослідити вплив самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів.
4. Здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів, зробити відповідні висновки.

Методи дослідження. Для вирішення завдань використано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних та емпіричних методів дослідження:

- 1) теоретичні: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація наукової психологічної літератури з досліджуваної проблеми;
- 2) емпіричні методи – психодіагностичні методики: методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна; методика кількісного виміру самооцінки (С. А. Будассі); методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда; методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге; методи статистичної обробки даних – лінійна кореляція Пірсона.

Експериментальна база дослідження. Експериментальною роботою було охоплено 63 студенти-першокурсники віком від 17 до 18 років.

Структура та обсяг: робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел, додатків. У дипломній роботі наведено 4 рисунки. Загальний обсяг дипломної роботи складає 57 сторінок. Основний текст роботи розміщено на 46 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

1.1. Аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації у психологічній літературі

В сучасних умовах розвитку суспільства все більш актуальною стає проблема соціально-психологічної адаптації. Оскільки, саме від успішності соціально-психологічної адаптації буде залежати якість функціонування суспільства, входження людини в соціум, набуття певного місця у соціальній структурі суспільства.

Н. Свиридова, під соціальною адаптацією має на увазі активне освоєння особистістю нового для неї соціального середовища. Окрім того, авторка зазначає, що адаптаційні процеси відбуваються постійно, що зумовлено як змінами соціальних умов існування людини так і змінами, які відбуваються із самою людиною у процесі її розвитку [30].

На думку В. Гриценка, сутність соціально-психологічної адаптації полягає у поєднанні стійкості (збереженні ідентичності, тотожності організму самому собі) з мінливістю (досягненням нових станів), яке реалізується на рівні способів його взаємодії з середовищем і на рівні адаптивних механізмів [30]. Окрім того, автор пропонує аналізувати феномен соціально-психологічної адаптації на двох рівнях: груповому та особистісному.

Так, аналізуючи явище соціально-психологічної адаптації в контексті групового рівня, потрібно враховувати фактори, які впливають на вибір і реалізацію людьми різних стратегій адаптації в умовах кризи ідентичності, зокрема установки на збереження своєї культурної своєрідності.

На особистісному рівні соціально-психологічної адаптації важливу роль відіграє вибір та реалізація стратегій адаптації ціннісно-сміслової структури особистості, яка виражається прагненні до самоактуалізації, задоволеності

професійною діяльністю, здійсненні сенсу життя, а також факторах емоційної стійкості та локусу контролю особистості.

Саме поняття «адаптація» має багато трактувань. Вперше, термін «адаптація» (лат. *Adaptation* – пристосування) увів Ауберт як позначення зміни чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до діючих подразників і став. Згодом, цей термін набув широкого вжитку у медичній і психологічній літературі.

З позиції філософського розуміння цього явища, під адаптація розуміється діалектична єдність між динамікою і стабільністю і є аспектом життєдіяльності особи і виду, у якому реалізується фундаментальна властивість матерії до самозбереження і розвитку у конкретних умовах існування [19, с. 10]. Розрізняють також соціальну адаптацію, що безпосередньо відображає адаптацію людини до навколишнього середовища.

Соціальна адаптація – це інтеграційний показник стану людини, що відображає його можливості виконувати певні біосоціальні функції, а саме: адекватно сприймати навколишню дійсність і власний організм; будувати адекватну систему стосунків і спілкування з оточуючими; працювати, навчатися, та організувати власне дозвілля; здійснювати самообслуговування і взаємне обслуговування в сім'ї і колективі; адаптуватися до вимог соціального середовища [19, с. 13].

Соціальна адаптація є одночасно і процесом, і станом. Сутність процесу соціальної адаптації полягає у тому, що поведінка індивіда має відповідати існуючим і загальноприйнятим нормам і цінностям. Відповідно, саме в процесі адаптації відбувається таке поведінкове пристосування до вимог соціального середовища. Якщо говорити про соціальну адаптацію як певний стан, то в цьому випадку про успішність адаптаційного процесу будуть свідчити стосунки, які особистості вдалося побудувати із навколишнім середовищем. [19, с. 25]. Про соціальну адаптацію можна говорити тоді, коли людина є активно включеною у соціальне середовище.

Враховуючи те, що у психологічній літературі представлені різні трактування соціальної адаптації, то важливим для нас є виділення трактування цього поняття, на яке ми будемо опиратися в подальшому, аналізуючи це явище і його складові. Тому, за основу нашого розуміння цього явища беремо трактування соціальної адаптації як постійного процесу і результату активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища [19, с. 11].

Зазначимо, що процес і результат соціальної адаптації будуть залежати від індивідуально-психологічних особливостей особистості, до яких можна віднести: ціннісні орієнтації, установки, цілепокладання, рівень домагань тощо. І хоча соціальна адаптація є безперервним процесом, все ж зазвичай про це явище згадується тоді, коли відбуваються кардинальні зміни у життєдіяльності індивіда та його соціального оточення.

Виділяють два основні типи адаптаційного процесу, які формуються залежно від структури потреб і мотивів індивіда. Для першого типу характерне переважання активного перетворення дійсності, вплив на соціальне середовище. Другий тип відображає протилежні тенденції, оскільки він полягає в тому, що особистість пасивно приймає цілі і цінності групи, в яку прагне увійти, проявляє конформізм.

Зазначимо, що процес входження людини в соціум передбачає реалізацію двох, пов'язаних між собою етапів, – соціалізації і соціальної адаптації.

Процес взаємодії із соціальним середовищем передбачає реалізацію індивідом двох, пов'язаних між собою етапів, соціалізації та соціальної адаптації. Соціалізація є глобальним процесом входження особистості у соціальне середовище, на зміну якого приходять соціальна адаптація. Метою соціалізації є включення індивіда у соціальну взаємодію з оточуючим світом, ознайомлення і переймання ним загальноприйнятих норм і правил, традицій і цінностей для того, щоб в подальшому зайняти певне місце у соціальній ієрархії і виконувати певні ролі. Оскільки, соціокультурне середовище є динамічним і постійно виникають якісь зміни умов життєдіяльності, орієнтирів, то особистості потрібно вміти використовувати власний адаптаційний потенціал для того, щоб адаптуватися до

нових реалій. І саме в цьому випадку і йде мова про соціальну адаптацію, в процесі якої розкривається і уточнюється ідентичність індивіда, формуються нові стратегії [17].

Від соціальної адаптації буде залежати чи успішною буде соціалізація особистості. Показниками успіху в цьому випадку виступають три основні сфери, до яких відноситься діяльність, спілкування і свідомість. Це пояснюється тим, що в процесі соціальної адаптації особистість може розширити види діяльності, побудувати взаємодію та спілкування з новим колом людей, або ж поглибити і вивести на якісно новий рівень уже існуючу комунікацію. Окрім того, адаптуючись до навколишнього середовища особистість засвоює існуючі норми і правила.

В процесі соціалізації молодого людини можуть виникати труднощі, зумовлені певними об'єктивними або суб'єктивними причинами. Так, людям, які мають особливості фізичного чи психічного розвитку може бути складніше соціалізуватися. Окрім того, саме середовище може негативно впливати на соціалізацію особистості. Це проявляється у тому, що коли особистість в негативне чи навіть деструктивне соціальне середовище, то засвоєнні нею цінності і норми будуть спотвореними і не відображатимуть реальної картини у ціннісному чи нормативному аспекті існування суспільства. Відповідно, потрапляючи у нові соціальні умови, особистість із викривленими цінностями і нормами не зможе адаптуватися до нових умов, або ж буде відчувати труднощі. Окрім того, існують випадки, коли засвоєнні цінності і норми є настільки деформованими, що інтеграція особистості до нових умов і життя в соціумі неможлива без допомоги інших, зокрема фахівців.

В контексті вивчення проблеми соціально-психологічної адаптації варто відзначити науково-теоретичний доробок і практично-наукову діяльність видатного українського вченого, психолога, педагога і організатора психологічної науки Г. Костюка. Однією із провідних ідей його наукового доробка є ідея індивідуалізації розвитку. Науковець вказував на те, що людина не є пасивним

автоматичним продуктом свого середовища, яке не можна розглядати чисто зовнішньо як механічну сукупність певних обставин [17, с. 84].

Людина входить в широку систему професійних, ділових, міжособистісних, соціальних відношень, які дозволяють їй адаптуватися у даному соціумі.

Адаптаційні зв'язки та відносини проявляються в різних сферах: трудовій, шлюбно-сімейній, громадсько-політичній, матеріально-побутовій, соціально-психологічній та сфері дозвілля.

Шлюбно-сімейна адаптація є поступовим процесом, під час якого члени подружжя пристосовуються один до одного, відчуваючи про цьому позитивну прихильність та почуття до свого партнера. В процесі цієї адаптації члени подружжя навчаються виконувати нові ролі, обов'язки та права. Окрім того, адаптація в умовах шлюбу відбувається не лише на рівні побуту та спільної діяльності. Членам подружжя потрібно вчитися приймати особливості один одного, світогляд і ставлення до багатьох аспектів життєдіяльності, цінності та потреби, будувати спільне бачення майбутнього тощо [23, с. 78].

В процесі трудової адаптації важливе місце посідає взаємодія робітника із новим виробничим середовищем. В процесі такої взаємодії робітник має засвоїти нові для нього трудові ситуації, здобути нові навички. Цей вид адаптації передбачає засвоєння особливостей та умов праці. Результатом цього засвоєння має стати оволодіння професією, трудовими навичками, формування важливих професійних якостей і позитивних установок щодо обраної спеціальності [23, с. 78].

Для продуктивної діяльності дуже важливим є дотримання певного режиму, який полягає у чергуванні роботи і відпочинку, дотриманні трудового розпорядку, визначеної трудової дисципліни. Все це реалізується в процесі організаційної адаптації.

Особливостями матеріально-побутової адаптації є те, що вона є невід'ємною складовою життєдіяльності людини. Оскільки, від матеріально-побутових умов буде залежати якість життя і діяльності людини, її розвиток і здатність досягнути

бажаних цілей. Головними структурними елементами цієї адаптації є гроші і житло.

Соціально-психологічна адаптація передбачає взаємодію та обмін інформацією між особистістю і оточуючим середовищем. Потрапляючи у нове середовище особистість намагається до нього адаптуватися. Успіх цієї адаптації буде залежати від того, чи зможе особистість встановити гармонійне співвідношення між власними цілями і цінностями та вимогами і нормами оточуючого середовища [23,с. 79].

Зазначимо, що у психологічній літературі представлені підходи, в яких соціальна адаптація розглядається у співвідношенні з провідною діяльністю особистості та здатністю особистості вирішувати проблемну ситуацію.

Так, процес адаптації розглядався у контексті психоаналітичного підходу, який був заснований З. Фройдом. З. Фройд розглядав адаптацію з позиції власних уявлень про структуру психічної сфери особи, в якій він виділяв три складові: Ід (інстинкти), Его (раціональні і пізнавальні процеси), Суперего (система моралі). Ід відображає несвідомі процеси, включаючи в себе як психічні форми, які ніколи не були свідомими, так і матеріал, що виявився неприйнятним для свідомості. Весь матеріал, який був витіснений із свідомості переходить в Ід (несвідоме). Але, незважаючи на те, що все витіснене позбавлене свідомого контролю, та все ж воно впливає на людину. Людина, під впливом несвідомих спонукань здатна вдаватися до певної поведінки і дій [19,с. 48]. .

Зазначимо, що імпульси з Ід надходять до Его, яке є в контакті із зовнішньою реальністю, контролює і моделює ці імпульси. Тобто, Ід представляє собою певні бажання, які переважно мають інстинктивну природу і базуються на потягах. Зрозуміло, що в цивілізованому суспільстві далеко не всі потяги і бажання людини можуть бути задоволені. І в цьому випадку Его виступає своєрідним фільтром і регулятором несвідомих імпульсів. Але функція заборони і обмеження, оцінки і заборони свідомої діяльності належить Суперего, яке розвивається з Его. Суперего

представляє собою найвищий рівень розвитку свідомості і є моральною основою життя людини [19, с. 52].

Отже, як зазначається у психоаналітичному підході, спочатку особистість сприймає соціальне середовище вороже як по відношенню до самої людини так і до її прагнень. Відповідно, соціальна адаптація є тим процесом, завдяки якому має встановитися рівновага між особою і вимогами зовнішнього середовища. Енергія, яка виникає в Ід витрачається на відновлення прийнятної динамічної рівноваги, що збільшує задоволення і мінімізує незадоволення. Его виступає своєрідним містком між несвідомими спонуканнями людини (Ід), інтеріоризованими вимогами і нормами (Суперего) та вимогами зовнішнього світу [19].

Інші представники психоаналітичного підходу використовують запропоновані З. Фройдом поняття «алопластичних» і «аутопластичних» змін і розрізняють два різновиди адаптації. В першому випадку, коли мова йде про алопластичні зміни, особистість намагається змінити зовнішнє середовище, підлаштовуючи його під свої бажання і потреби. В іншому ж випадку – людина змінює себе, своє бачення оточуючого світу, використовує власні вміння і навички для того, аби адаптуватися до нових умов. Такий різновид адаптації називається аутопластичною адаптацією. Щоправда, існує й інший різновид адаптації, під час якого людина шукає таке середовище, яке б відповідало її уявленням, в якому воно могла б здійснювати власну життєдіяльність.

На противагу психоаналітичному баченню природи соціальної адаптації, підхід, запропонований Е. Еріксоном, поруч із уже існуючим варіантом виходу із ситуації протиріччя і емоційної нестабільності у напрямку гармонійної динамічної рівноваги особи і середовища, він припускає наявність також і позитивного виходу: протиріччя – тривога – захисні реакції індивіда і середовища – гармонійна рівновага або конфлікт [19, с. 75].

В рамках гуманістичного підходу було розкритиковано розуміння адаптації через призму гомеостатичної моделі. Натомість було висунуто положення про

оптимальну взаємодію індивіда і навколишнього середовища. Відповідно показником адаптованості виступає міра інтеграції особистості і соціального середовища. Тобто, адаптація буде успішною, коли буде встановлено відповідність між цінностями особистості і цінностями соціуму. Процес адаптації в цьому випадку реалізується через формулу: конфлікт – фрустрація – акт пристосування. Тобто, в процесі адаптації особистості до нових умов виникає конфлікт, який зумовлений відмінностями у цінностях і прагненнями особистості і цінностями та нормами соціального середовища. Зіткнувшись із цими розбіжностями особистість переживає стан фрустрації, адже нездатна задовольнити власну потребу в адаптації та інтеграції в нове соціальне середовище. Але згодом людина корегує власні цінності і бачення навколишньої дійсності відповідно до загальноприйнятих, і відбувається акт пристосування, тобто власне адаптація [19, с. 82].

Зазначимо, що у психологічній науці рівень адаптації визначається через конструктивні та неконструктивні поведінкові реакції. Як зазначає А. Маслоу, конструктивні поведінкові реакції проявляються у детермінації, яка зумовлена вимогами соціального середовища. Про конструктивну поведінку можна говорити тоді, коли особистість спрямована на вирішення проблем, які виникають в процесі її адаптації, вона має чітко виражену мотивацію та мету, яку прагне досягти, вона усвідомлює свою поведінку і здатна адекватно реагувати на зміни як у собі так і у міжособистісних стосунках. Що стосується неконструктивних поведінкових реакцій, то вони мають неусвідомлену природу і спрямовані не на подолання труднощів, а на їх уникнення, витіснення із свідомості негативних переживань, які з ними пов'язані. У психоаналітичній теорії подібні реакції називаються механізмами психологічного захисту [31, с. 152].

На думку К. Роджерса, неконструктивні реакції є проявом психопатологічних механізмів. Хоча, А. Маслоу вважає, що неконструктивні реакції в певних умовах, зокрема в умовах дефіциту часу і інформації, відіграють роль дієвого механізму самопомоги і взагалі властиві усім здоровим людям [31].

У рамках цього напрямку вводиться поняття адаптованості як результату процесу адаптації. Виділяють два рівні адаптованості: адаптація і дезадаптація. Про адаптацію можна говорити тоді, коли досягається оптимальна взаємодія між індивідом і навколишнім середовищем, що є результатом конструктивної поведінки. Якщо ж особистості не вдається побудувати оптимальні стосунки із середовищем через домінування у її поведінці неконструктивних реакцій, або ж через неспроможність конструктивно підходити до вирішення проблем, то в такому випадку можна говорити про дезадаптацію.

Важливий внесок у вивчення проблеми соціальної адаптації був зроблений Ж. Піаже, який охарактеризував адаптацію, як таку, що «забезпечує рівновагу між дією організму на середовище і зворотньою дією середовища на організм» [19, с. 60]. Ж. Піаже також вводить поняття «асиміляція» і «акомодація». Асиміляція, за Ж. Піаже, передбачає дію організму на об'єкти, що його оточують. Акомодація є протилежним процесом, і передбачає дію навколишнього середовища на особистість. Отже, в процесі адаптації особистість здатна впливати на середовище і середовище здатне впливати на особистість. До того ж, дія речей на психіку завжди завершується не пасивним підпорядкуванням, а є модифікацією дії, що спрямована на ці речі. Адаптація визначається як рівновага між асиміляцією і акомодацією, або, що, по суті, одне і те ж, як рівновага у взаємодіях суб'єкта і об'єктів [19, с. 61]. Повноцінна адаптація забезпечується в результаті динамічної рівноваги між процесами асиміляції і акомодації на соціальному рівні і рівні особи. Зазначимо, що якщо в процесі соціальної адаптації у людини домінують процеси акомодації, то як результат у людини може проявлятися конформність, залежність від оточення і середовища, до якого відбувається адаптація. Якщо ж домінують процеси асиміляції, то у людини можуть проявлятися прояви агресивності, негативного ставлення до оточуючого середовища тощо.

Окрім того, важливим аспектом соціальної адаптації є прийняття індивідом певних соціальних ролей. Власне тому, соціальна адаптація виступає одним із соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості. Відповідно, про

ефективність соціальної адаптації можна говорити тоді, коли людина адекватно сприймає себе і свої соціальні зв'язки [17]. Варто зазначити, що в процесі адаптації важливим є включеність індивіда до спільної діяльності, яка має спільні цілі та ціннісні орієнтації на рівні колективу.

Не зважаючи на те, що процес соціальної адаптації у різних концепціях і поглядах трактується по-різному, та все ж є загальні риси цього явища, які об'єднують ці підходи. До загальних рис соціальної адаптації можна віднести взаємодію особистості і середовища, під час якої особистість виступає активним суб'єктом цієї взаємодії і адаптується до середовища відповідно до своїх потреб, інтересів, прагнень. Окрім того, адаптація, з точки зору різних підходів, є процесом пристосування і результатом цього процесу. До того ж, соціальна адаптація характеризує взаємовідносини людини із соціальним середовищем, взаємовідносинами з іншими людьми.

Зазначимо, що одним із видів соціальної адаптації є соціально-психологічна адаптація. Основною характеристикою цього виду соціальної адаптації є те, що в процесі взаємодії особистості і середовища відбувається збалансування між цінностями і цілями особистості та цілями і цінностями групи, в яку вона входить. Таке встановлення рівноваги між індивідуальними і груповими характеристиками можливе лише в тому випадку, якщо особистість проявить пошукову активність, буде усвідомлювати власний соціальний статус, соціально-рольову поведінку; ідентифікуватиме себе із групою, відчуваючи себе частиною цієї групи, приймаючи прийнятті норми, цінності і правила соціальної групи [19, с. 91]. Свідченням того, що особистість має низький рівень соціально-психологічної адаптації є те, що група її не приймає, а її поведінка не відповідає загальноприйнятим нормам.

Зазначимо, що на успішність соціально-психологічної адаптації впливає структура та особливості середовища. Так, труднощі у адаптації можуть виникати у тому середовищі, яке має багато соціальних зв'язків, реалізовує складну спільну діяльність і має значну соціальну неоднорідність. Окрім того, чим більш нестабільною є група, тим важче індивіду адаптуватися до її вимог. Ця

нестабільність може проявлятися у непостійності вимог і норм, коливанням орієнтирів і цінностей, постійною зміною членів групи, нечіткою ієрархією тощо.

А. Налчаджян виділяє декілька видів адаптації: нормальну адаптацію, девіантну або неконформістську адаптацію, патологічну адаптацію [31, с. 153].

Під нормальною адаптацією автор розуміє адаптивний процес особи, що приводить її до стійкої адаптованості в типових проблемних ситуаціях без патологічних змін її структури і без порушень норм тієї групи, в якій протікає активність індивіда.

Ще одним видом соціально-психологічної адаптації є девіантна адаптація, яка, в свою чергу, може поділятися на неконформістську адаптацію і новаторську (інноваційну, творчу) адаптацію [17].

Сутність неконформістської адаптації полягає в тому, що особистість долає проблемні ситуації, які виникають в середині групи, незвичним для інших способом, використовуючи свої методи. Такий новаторський підхід до вирішення проблемних ситуацій призводить до виникнення конфліктів і проблем у стосунках з іншими членами групи. А це, в свою чергу, породжує нові проблемні ситуації і вимагає від особистості пошуку нових способів реагування на них.

Інновативна (новаторська) адаптація, яка є різновидом девіантної адаптації, передбачає створення нових цінностей, реалізацію нововведень під час виконання спільної діяльності у групі, або ж в процесі виконання своєї ролі. Така внутрішньо-групова поведінка часто призводить до конфліктів, що також перешкоджає інтеграції в нове середовище.

Патологічна адаптація є соціально-психологічним процесом, при здійсненні якого особистість використовує патологічні механізми і форми поведінки, це в свою чергу призводить до утворення патологічних комплексів характеру, які становлять основу невротичних і психотичних синдромів [31, с. 150].

Окрім того, розрізняють такий ще такий різновид соціально-психологічної адаптації як реадаптація. Сутність цієї адаптації полягає в тому, що при потраплянні в нове середовище, нову соціальну групу, в якій панують інші норми і

правила, особистості потрібно по новому адаптуватися до таких змін [30, с.1305]. Характерним для реадаптації є те, що не завжди особистість може використати уже вироблені в неї адаптаційні ресурси. Іноді, процес реадаптації є значно складнішим, ніж первинна адаптація. Сьогодні, проблема реадаптації є дуже актуальною для українського суспільства, оскільки складні соціально-економічні, політичні умови розвитку суспільства, війна призвели до нової реальності, яка характеризується ситуаціями невизначеності, стресами і переживаннями втрати. Тому, перед кожною людиною стоїть завдання адаптуватися до існуючих реалій. Особливо складним цей процес для соціально незахищених верств населення і молоді.

Рееадаптація є комплексом заходів, метою яких є пристосування до зовнішнього середовища. Рееадаптація може мати різні рівні вираженості. Багато вчених зазначають, що реееадаптація є етапом реабілітації, в процесі якої домінують психосоціальні методи впливу та стимуляції соціальної активності. В загальному, під реееадаптацією мається на увазі не пристосування і адаптація до нового середовища, а швидше до нових змін, які відбулися у ньому і, які вимагають від особистості нових способів реагування, моделей поведінки тощо.

Основну мету соціально-психологічної адаптації особистість вбачає у досягненні гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом. І якщо індивіду вдається досягти бажаного, то його адаптованість до середовища зростає. Про повну адаптацію можна говорити тоді, коли психічні діяльність людини відповідає умова і середовищу, в яке вона інтегрується.

Виокремлюють наступні типи соціально-психологічної адаптації:

Перший тип. Особливістю цього типу є орієнтованість особистості на досягнення, використання особистістю можливостей і розширення соціальних контактів. Людина із таким типом адаптації розуміє і знає свої слабкі і сильні сторони, вважає себе компетентною і має чіткі плани на майбутнє.

Другий тип. Особистість із таким типом адаптації більше орієнтована на зміну себе, свого «Я», цінностей, світогляду і лише частково – поведінки. Фактично, це є проявом «підкорення» зовнішнім вимогам, щоправда, це не має

відношення до конформізму. Адже в цьому випадку особистість вдається до рефлексії.

Третій тип. Для індивіда із таким типом адаптації характерний прояв конформності, вони не є активними суб'єктами діяльності, у них відсутні чіткі плани на майбутнє і для них значно простіше прийняти вимоги, які висуває зовнішній світ, а ніж вибудувати власні орієнтири.

Четвертий тип. Цей тип соціально-психологічної адаптації вказує на значні проблеми в цьому процесі. Особистості важко «приживатися» у новому середовищі, вона відчуває апатію, розчарування і депресивність. Фактично, це вказує на дезадаптованість [17].

Таким чином, процес соціальної адаптації є досить складним і має певні різновиди та рівні. Важливим для всіх видів адаптації є те, що особистість виступає активним суб'єктом адаптації, здійснюючи вплив на середовище і відчуваючи його на собі. Зокрема, важливим є процес соціально-психологічної адаптації, в результаті успішності протікання якого людина має зайняти певне місце у новому соціальному середовищі. В цьому випадку важливою є соціалізація, те наскільки людині вдасться засвоїти загальноприйняті норми і правила середовища, знайти спільну мову з новими людьми і наскільки світогляд людини відповідає укладу нового оточення.

1.2. Психологічні особливості самооцінки у юнацькому віці

Самооцінка є важливою соціально-психологічною характеристикою особисті в юнацькому віці. І важливим фактором формування самооцінки в цьому віці досі залишається оцінка оточуючих вмінь, знань і досягнень особистості.

Важлива роль в усвідомленні своїх якостей і самооцінки в юнацькому віці належить саморефлексії. Для осіб юнацького віку характерне самозаглиблення і проявляється воно або постійному контролю своєї поведінки за допомогою самостереження, або самоспогляданні і самоаналізі, що припускає певний

відхід від дії, поглиблення в аналіз власного «Я» такого, яке воно є зараз, порівнюючи його з тим, до якого вони прагнуть, якими хочуть бути.

На формування самооцінки в юнацькому віці впливає Я-концепція особистості. Зазначимо, що у психологічній літературі це поняття з'явилося відносно нещодавно, і використовується для опису глибинних структур і процесів особистості. Воно вживається разом з такими термінами, як «самосвідомість», «самооцінка», «образ Я», «Я», «картина Я», «уявлення про себе» і нерозривно з ними пов'язане [2, с. 467].

Я-концепція є закономірним продуктом психічного розвитку особистості, який виникає в процесі соціальної взаємодії індивіда. Я-концепція є досить стійким утворенням, але все ж воно може піддаватися внутрішнім змінам, які відбуваються в особистості. Я-концепція виступає організатором активності та переживань особистості в юнацькому віці, реалізуючи мотиваційні функції, забезпечуючи спонукання, формування планів, сценаріїв поведінки, стандартів і правил, визначаючи адекватність реакцій на соціальні зміни.

Зауважимо, що Я-концепція може як полегшувати, так і ускладнювати формування самооцінки в юнацькому віці. Так, структура позитивної Я-концепції особистості включає адекватний образ-Я, здорову самооцінку, прийняття себе, високий рівень самоповаги, впевненість у собі, відсутність почуття провини і високий рівень показників суб'єктивного контролю (інтернальність) [2, с. 569].

Періодом виникнення «свідомого Я» як фактору розвитку самооцінки, вважається юнацький вік. Юнацький вік характеризується усвідомленням власної неповторності і унікальності, що в свою чергу сприяє переорієнтуванню із зовнішніх оцінок на внутрішню. Тобто, у цьому віці особистості більш важливим стає її ставлення і оцінка себе, своїх знань, вмінь і навичок, а ніж оцінка їх іншими, а тим паче не значимими людьми. Окрім того, особистість переживає формування власної Я-концепції, тобто в неї формується ставлення до себе, уявлення про себе реальну та ідеальну тощо. Все це в подальшому лягає в основу розвитку

самооцінки. А розвиток самосвідомості є центральним психічним процесом цього вікового періоду.

Одним із підходів, в рамках якого розглядаються самосвідомість і самооцінка особистості є феноменологічний підхід. Представники цього підходу беруть за основу досвід психотерапевтичної практики. Так, в рамках цього підходу стверджується, що самооцінка, самоповага і уявлення людини про себе є визначальними у формуванні розуміння її природи і особливостей поведінки. Це проявляється в тому, що самооцінка впливає на мислення, емоції, бажання, цінності і цілі людини. Окрім того, від самооцінки і ставлення до себе буде залежати ставлення людини до навколишнього середовища і моделі її поведінки [11].

Варто вказати на те, що Бранден Н. виділяє два взаємопов'язаних аспекти самоповаги: самооцінку ефективності, сили; почуття гідності. Самоповагу автор інтерпретує з позиції ставлення суб'єкта до навколишньої дійсності. Під самооцінкою і впевненістю у собі актор розуміє те, що особистість вважає обрані нею методи взаємодії з соціальним середовищем є правильними і відповідають вимогам, які висуває реальність. І хоча таке розуміння далеко не завжди є усвідомленим, та все ж саме завдяки йому можлива ефективна взаємодія з навколишнім світом [11].

На думку Н. Брандена, самооцінка прямо пов'язана з процесом розвитку. Коли в особистості спостерігається інтелектуальний розвиток, вона активно пізнає себе та навколишній світ, то в такому випадку можливе формування високої або ж адекватної самооцінки. Такий рівень самооцінки припускає досягнення нових результатів, а не відтворення минулої діяльності, тобто продуктивна діяльність є процесом, в якому людина досягає почуття контролю над своїм життям, яка виступає умовою високої самооцінки. Коли ж особистість є пасивною, зацикленою на власних проблемах, не прагне пізнавати себе і навколишній світ, тоді у неї цілком імовірно може бути низька самооцінка [11].

В рамках когнітивного підходу, центральне місце займає уявлення щодо відмінностей між індивідами, які зумовлені, в першу чергу, неспівпадінням у їхніх

«когнітивних структурах» і «схемах». У такому випадку відзначається «Я як процес» («knower») та «Я як структура» («known»).

До того ж, дослідники більше концентрують свою увагу на «Я як структура». Так, в процесі життєдіяльності відбувається не лише розвиток когнітивних структур, а способів, які впливають на формування таких структур. Отже. На початкових етапах, особистість використовує для опису себе конкретні предметні терміни, тоді як згодом у неї формуються когнітивні конструкти, а поруч із ними і уявлення про себе, самооцінка. На ці два явища безпосередньо впливає та діяльність, в яку залучена особистість. Окрім того, структура включає в себе ті аспекти «Я», які особистість вважає суттєвими і значимими у процесі виконання певної діяльності [23, с. 80].

Що стосується когнітивних схем, то вони включають в себе ті риси, які проявляються у діяльності і завдяки яким особистість відчуває себе унікальною, відмінною від інших. Це можна пояснити тим, що люди схильні робити акценти на власну унікальність і описувати себе з позиції неповторності.

Когнітивні структури, які описують «Я», нерідко включають терміни, які відображають риси особистості. Це відбувається, на думку Д. М. Вегнера та Р. Р. Валлахера, у зв'язку з тим, що ці терміни вже є готовими схемами, які добре узагальнюють та категоризують інформацію про себе та про інших [23, с. 81].

Однією з поширених методологічних орієнтацій у сучасній соціальній психології є інтеракціоніська орієнтація. Основна увага в цій орієнтації приділяється взаємодії індивідів один з одним, яка будується на використанні певних символів (символічний інтеракціонізм). Тобто, в рамках цього підходу стверджується, що на формування особистості в повному обсязі впливає досвід, який вона отримує, в процесі комунікації та взаємодії з оточуючими. Таким чином, всі особистісні характеристики, які людина набуває протягом життя є наслідком її попереднього досвіду, зокрема взаємодії з оточуючим світом [6]. Це підтверджує думку, що самооцінка і уявлення людини про себе обумовлені реакціями та думками інших людей. А оскільки людина біосоціальна істота, то ставлення

оточення, дії та його оцінки часто є визначальними, коли особистість перебуває на етапі формування важливих особистісних характеристик [25].

Варто зазначити, що у юнацький вік є періодом поступової зміни «предметних» компонентів Я-концепції, зокрема, співвідношення тілесних і морально-психологічних компонентів власного «Я». Це можна пояснити тим, що вже в цьому віці особистість починає приймати власну зовнішність, або ж вже не сприймає її як жахливу чи таку, яка не відповідає їхнім уявленням чи уявленням оточуючих. А це, в свою чергу, впливає на рівень домагань особистості, які мають нахил до адекватності. Зрозуміло, що коли один «об'єкт зациклення» зникає, на його місце з'являється щось інше. Відповідно, на противагу надмірному інтересу власною зовнішністю, виникає інтерес до внутрішнього світу. Тепер, значний інтерес становлять здібності, вольові та моральні якості, важливість яких зумовлена професійним самовизначенням. Тобто, акцент робиться на тих властивостях «Я», які можуть допомогти у майбутній навчальній та професійній діяльності.

Образ Я – уявлення індивіда про самого себе. Предметом сприйняття людини можуть, зокрема, стати його тіло, його здібності, його соціальні відносини і безліч інших особистісних проявів. Важливим є розуміння того, наскільки людині вдасться пізнати себе, наскільки об'єктивною вона буде оцінюючи себе та свої здібності, і власне чи буде образ «Я» відповідати когнітивному компоненту. Окрім того, необхідно при цьому враховувати, що установка, якою б вона не була, не є відображенням самого об'єкта, а відображає систематизований минулий досвід взаємодії суб'єкта з об'єктом. Тому, знання людини про саму себе не можуть бути вичерпними, оскільки так чи інакше, а на них будуть впливати оціночні характеристики інших, що може породжувати певні протиріччя. В контексті цього, виділяють другу складову Я-концепції – самооцінку.

Самооцінка є особистісним судженням щодо власної цінності, що виражається в установках, властивих індивіду. Таким чином, самооцінка є відображенням ступеню розвитку в людини почуття самоповаги, відчуття власної

цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить до сфери її «Я». Тому цілком очевидно, що маючи низьку самооцінку, людині дуже важко себе прийняти, гідно ставитися до своєї особистості, а також це породжує самозаперечення [16].

Зазначимо, що самооцінці відведено важливу роль в управлінні поведінкою особистості, самовизначенні.

У психологічній літературі проблема самооцінки у юнацькому віці вивчається переважно в рамках вікової психології. І при вивченні цього феномену акцент робиться на процесі його формування, становлення і зміни властивостей в процесі онтогенезу. Окрім того, дослідження самооцінки тісно пов'язане із дослідження самосвідомості, оскільки перша виступає її компонентом.

Зокрема у психологічній літературі висвітлені параметри самооцінки, до яких відносяться: стійкість, адекватність, висота самооцінки. Беручи за основу ці параметри, в літературі представлена класифікація самооцінки. Так, за стійкістю виділяють: стійку та нестійку самооцінку. Вони ж поділяються на адекватну та неадекватну. Неадекватна самооцінка відображає помилкове уявлення людини про себе і проявляється у двох полярностях – завищеній і заниженій [6, 10]. Неадекватна самооцінка, незалежно від полюсу вираження, є лягає в основу виникнення внутрішніх конфліктів, що зумовлено афектом неадекватності. Нестійка самооцінка також може негативно впливати на діяльність індивіда, на рівень його домагань [23, с. 87].

Аналізуючи структуру самооцінки, багато авторів вказують на існування так званої глобальної самооцінки та самооцінку, яка має вибіркового характеру. Основними відмінностями між цими двома видами самооцінки є те, що глобальна самооцінка є відображенням ставлення і оцінки індивідом себе в цілісному розумінні. Для окремої, вибіркової самооцінки характерне оцінювання індивідом лише певних своїх поведінкових проявів чи особистісних в конкретні моменти, в певних ситуаціях і під час виконання певної діяльності. Зазначимо, що ці два види самооцінки є взаємопов'язаними [6, с. 65]. Окрім того, залежно від тимчасової

спрямованості у структурі самооцінки виділяють: актуальну, ретроспективну та перспективну складову.

Зазначимо, що самооцінка впливає на взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Окрім того, якщо домагання людини є завищеними і суттєво відрізняються від її можливостей, то відповідно в такій ситуації індивіду може бути важко себе правильно оцінити, відкорегувати власну поведінку. Наслідком такого неспівпадіння між рівнем домагань і можливостями є неадекватні поведінкові прояви, до яких можна віднести емоційні зриви, підвищену тривожність тощо. Відповідно, самооцінка є вираженням об'єктивним вираженням оцінки людиною своїх можливостей і результатів діяльності інших людей. Якщо у суб'єкта адекватна самооцінка, то відповідно він може гідно оцінити діяльність інших і співставити власні бажання з можливостями. І відповідно при неадекватній самооцінці, індивід може знецінювати результат діяльності інших, ставити перед собою або завищені або навпаки занижені вимоги і цілі.

Зазначимо, що на самооцінку впливає багато факторів, зокрема У. Скотт виділив тип сімейної ситуації як фактору формування позитивної Я-концепції у дитини. Так, автор провів дослідження, до якого було залучено 1880 осіб. Результати дослідження показали, що у дітей, які виховуються у «здорових» сім'ях, у яких панує довіра між батьками і дітьми, члени родини готові прийти на допомогу один одному, підтримати, приймаючи при цьому інших членів родини такими, якими вони є, то такі діти проявлять вміння пристосовуватися до умов середовища, вони більш незалежні і відповідно у них вища самооцінка.

Протилежні тенденції виявлені у дітей, які виховуються у деструктивних сім'ях, у яких немає поваги, взаєморозуміння, готовності допомогти і підтримати один одного. Діти із таких сімей менш адаптовані і мають неадекватну самооцінку, яка може бути як заниженою так і завищеною [6].

Як зазначав В. Н. Квінн, для дітей з низькою самооцінкою характерна не впевненість в собі, слабкий рівень розвитку почуття власної гідності. Таким дітям

значно важче спілкуватися і взаємодіяти з оточуючими, зокрема із однолітками, які дуже часто не приймають їх у своє оточення. Реакцією на такі проблеми можуть бути негативні поведінкові прояви, і як наслідок – погіршення ставлення до них зі сторони однолітків, вчителів та інших дорослих. Зауважимо, що проблеми, які виникають в індивіда на ранніх чи відносно ранніх термінах онтогенезу можуть впливати на все його подальше життя [16, с. 20].

Формування адекватної самооцінки у юнацькому віці є одним із найважливіших завдань. Це пояснюється тим, що неадекватна самооцінка, незалежно від того заниженою вона є чи завищеною, призводить до виникнення серйозних внутрішніх і зовнішніх конфліктів. Це можна пояснити тим, що від рівня самоповаги і самоприйняття буде залежати успішність чи труднощі соціальної адаптації. Так, при завищеній самооцінці особистість може демонструвати власну зверхність стосовно оточуючих, вважати, що це інші мають змінюватися і підлаштовуватися під неї, а не вона. У випадку заниженої самооцінки спостерігаються інші поведінкові тенденції. Індивіди із заниженою самооцінкою часто не можуть налагодити контакт з оточуючими, їм може здаватися, що всі навколо талановитіші, розумніші, тоді як їхні вміння є для них чимось посереднім або ж вони бояться продемонструвати те, що вміють і знають. Варто зауважити, що труднощі соціальної адаптації, які пов'язані з негативною Я-концепцією можуть мати різні прояви.

Варто зазначити, що особистості, які мають занижену самооцінку схильні відчувати напругу і незручність у спілкуванні з оточуючими, що дуже їм заважає в повсякденному житті і у навчанні. Окрім того, не маючи своєї чіткої життєвої позиції, в міру своєї нерішучості, ці особи можуть потрапляти під вплив інших людей – дорослих або ж однолітків. Ті, в свою чергу, можуть нав'язувати певні думки і рішення, які часто беззаперечно приймаються індивідом як власні.

Таким чином, юнацький вік є ключовим періодом у формуванні Я-концепції та самооцінки особистості. Самооцінка в юнацькому віці є відображенням ставлення особистості до себе і навколишнього світу. Від рівня самооцінки

безпосередньо буде залежати соціально-психологічна адаптація особистості, комунікація з оточуючими та інтеграція у нове соціальне середовище. І хоча в юнацькому віці самооцінка стає більш стійкою, та все ж вона ще опосередковується оцінкою особистості оточуючими.

1.3. Особливості впливу самооцінки на процес соціально-психологічної адаптації

Навчання – одна з небагатьох, якщо не єдина, перевага в умовах конкурентної боротьби умів у трудовій практиці індивідуумів, доступних сьогодні кожному. Однак труднощі навчання полягають не в тому, чи зможе скористатися молода людина новими технологіями навчання або бізнес-методами, які пропонують їй заклади вищої освіти для вирішення проблем її професійної самореалізації. Зазначимо, що вкрай важливою залишається швидка, продуктивна і якісна адаптація абітурієнта до навчання у новому закладі, нового середовища, і тих ролей і обов'язків, які покладає на нього нове середовище [5].

Адаптація – це той шлях, яким індивід або група «керують» або відповідають на середовище свого існування. Поняття «адаптація» походить від латинського слова *adaptation* – пристосування. Найважливіше завдання адаптаційного процесу – виживання людини шляхом пристосування організму індивіда до процесів природного і соціального середовища. Важливо, що в процесі адаптації студента до нового середовища, відбувається його активна інформаційна взаємодія з новим соціальним середовищем, що відрізняє адаптацію від простого пристосування [8, с. 379].

Першокурсник входить в широкую систему професійних, ділових, міжособистісних і соціальних відносин, що відображає багатогранний і багаторівневий процес.

Соціалізація студента в стінах навчального закладу є поступовим процесом, в результаті якого відбувається формування особистості в нових умовах. Це

проявляється у тому, що у відносно короткий проміжок часу студент активно освоює іншу соціальну середу (соціальне, територіальне переміщення). Для студента-першокурсника соціально-психологічна адаптація особливо актуальна при переході до нової «ситуації розвитку».

Соціально-психологічна адаптація студента-першокурсника в першу чергу передбачає дотримання ним вимог і норм, які висуває до нього нове середовище. Окрім того, для успішної адаптації до нових умов навчання і проживання студенту потрібно встановити соціально-корисні відносини із іншими суб'єктами цього процесу (викладачами, одногрупниками). Дуже часто, для того аби досягти бажаного рівня комунікації з іншими учасниками навчально-виховного процесу студенту потрібно змінювати манеру спілкування, поведінку тощо.

Дуже важливе місце у соціально-психологічній адаптації студентів буде займати рівень їхньої включеності у «життя» університету, те, наскільки активно студент бере участь у навчальному процесі, як старанно ставиться до навчання. Окрім того, в процесі соціально-психологічної адаптації студент-першокурсник може зіткнутися з тим, що його ціннісні орієнтації дещо відрізняються від ціннісних орієнтацій більшості членів групи. Тому, від вибору стратегії дій в таких ситуаціях також буде залежати рівень соціально-психологічної адаптації [14].

Зауважимо, що соціально-психологічна адаптація студента до умов навчання у закладі вищої освіти, в першу чергу, передбачає приведення у відповідність до прийнятих у новому навчальному середовищі норм і правил власних соціальних і особистісних характеристик. Адаптуючись до нових умов навчання і життя (якщо студент не навчається у рідному місті), студент набуває необхідних навичок, ознак і властивостей, які будуть корисними для нього у майбутній професійній діяльності, в майбутньому дорослому у самостійному житті тощо.

Зазначимо, що адаптація студентів до нових умов передбачає досить конкретні дії і має досить чіткий характер, і в прямому розумінні означає, що особистості, в першу чергу, потрібно адаптуватися і звикнути до відмінних від попередніх, умов навчання [14].

Окрім того, потрапляючи у нове середовище багато молодих людей прагнуть самоствердитися, зайняти місце лідера, бути авторитетом. Звичайно, одним студентам це вдається досить легко, інші мають з цим проблеми, а є ті, хто взагалі є аутсайдером у власній групі. І знову ж таки, важливий вплив на ці процеси має самооцінка, яка є центральним утворенням особистості, її ядром.

Самооцінка особистості формується протягом життя людини і не є чимось сталим. Адже, в процесі своєї життєдіяльності людина взаємодіє з навколишнім середовищем, стикається і долає певні труднощі, набуває нового досвіду тощо. Так, важкі життєві потрясіння, невдачі у соціальній комунікації і негативний досвід можуть похитнути адекватну чи завищену самооцінку. І навпаки, працюючи над собою, комунікуючи з іншими, досягаючи бажаного людина може підняти власну самооцінку. Зазначимо, що в умовах соціально-психологічної адаптації особистість впливає на середовище і середовище впливає на неї.

Зазначимо, що процес адаптації студента пов'язаний з підвищенням активності особистості, з формуванням нових особистісних якостей. Тому дослідження процесу адаптації студента до закладу вищої освіти є досить актуальним. Необхідність вивчення питання викликана декількома причинами: швидкими темпами науково-технічної революції і соціального прогресу; модернізацією народної освіти; відмінностями в формах, методах і самої організації навчання в середніх школах і закладах вищої освіти; недостатньою підготовкою випускників середніх шкіл до навчання у закладах вищої освіти та відсутністю необхідних умінь самостійної роботи, яка становить основу навчання.

З безлічі проблем вищої школи в даний час особливо виділяється комплекс складних питань, пов'язаних з труднощами першого року навчання, зокрема з адаптацією студентів до закладу вищої освіти.

Адаптація до умов навчання у вищому навчальному закладі передбачає не лише зміну способу життя, навчання, дозвілля, а також пов'язана з різкою зміною соціального стану особистості.

Таким чином, студенти, які оцінюють себе досить високо, легко адаптуються до умов навчання у закладі вищої освіти, адекватно ставляться до себе і до оточуючих їх людей, самостійно контролюють свої вчинки. Першокурсники ж з низькою самооцінкою значно важче адаптуються до закладів вищої освіти, погано приймають себе і інших людей, очікують від оточуючих контролю над собою, так як самі можуть цього зробити.

Процес адаптації – складний період у життєдіяльності студента. Першокурсники знаходяться в ситуації зміни обстановки і форми навчання. У них відбувається порушення психоемоційної рівноваги, підвищується рівень тривожності. Для активізації роботи щодо успішної адаптації студентів першого курсу необхідно: надавати кваліфіковану допомогу факультетам по вивченню проблем, пов'язаних з адаптацією студентів; всіляко розвивати інтерес студентів до наукового пошуку; домагатися більш широкого і більш активної участі студентів-першокурсників в громадській роботі, в заняттях фізкультурою і спортом, в різних формах громадського корисної праці.

При реалізації освітнього процесу і взаємодії зі студентами необхідно надавати їм конкретну і адресну допомогу. Це необхідно враховувати при проведенні занять, а також контрольних і перевірочних робіт: питання повинні бути чіткими, конкретними і коректно сформульованими; можливе використання тестування з використанням не більше трьох-чотирьох варіантів відповідей; контрольні та перевірочні роботи не повинні бути занадто тривалими по часу (15-20 хвилин) і не повинні охоплювати великий обсяг інформації; при проведенні контролю рекомендується фронтальне опитування; краще, якщо робота в аудиторії буде носити строго регламентований характер; умови завдань повинні бути чітко обумовлено; завдання на початку навчання у закладі вищої освіти не повинні вимагати великої самостійності, інакше почуття тривоги буде збільшуватися, що перешкоджатиме успішному засвоєнню програмного матеріалу; педагогу необхідно створити обстановку взаємодопомоги і підтримки, студенти повинні бачити в ньому не «контролера», а помічника; про всі контрольні заняття і семінари

студентів краще попереджати заздалегідь; невизначеність можна зняти, якщо перед початком заняття, семінару, лекції розповісти про план роботи на найближчий час, а також попереджати студентів про форми і види роботи на наступному занятті, повідомляти тему наступного заняття; слід активізувати поза аудиторну виховно-освітню роботу для створення сприятливих умов взаємодії студентів з однокурсниками і викладачами [8, с. 381].

Отже, адаптація є надзвичайно складним процесом, який залежить від безлічі факторів, у тому числі від соціального досвіду, рівня розвитку інтелекту і креативності, стресостійкості, особистісних особливостей, рівня самооцінки, специфіки навчального закладу, навчального навантаження тощо. Усе ці фактори вимагають ретельного аналізу в конкретних умовах. Незаперечним залишається наступне: успішна адаптація студентів до навчального закладу в сучасних умовах неможлива без комплексної психолого-педагогічної роботи, спрямованої на створення сприятливих соціально-психологічних і освітніх умов навчання і життєдіяльності.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів показав, що у психологічній літературі поняття соціальної адаптації знаходиться в центрі багатьох наукових поглядів і теорій. Окрім того, існують різні трактування соціальної адаптації та її різновиди. Але спільними рисами для всіх визначень цього поняття є те, що людина є активним суб'єктом цього процесу і важливе місце у ньому належить взаємодії з навколишнім середовищем. Що стосується соціально-психологічної адаптації, то вона є різновидом соціальної адаптації. Соціально-психологічна адаптація передбачає, що адаптуючись до нового соціального середовища особистість має зайняти в ньому якесь місце, що залежить від багатьох чинників.

На соціально-психологічну адаптацію в юнацькому віці впливає самооцінка та Я-концепція, яка включає в себе певні компоненти. Від того, як молода людина оцінює себе, ставиться до себе і оточення буде залежати успіх адаптаційного процесу. Розрізняють різні види самооцінки: стабільну і нестабільну, які також поділяються на адекватну і неадекватну самооцінку. Саме неадекватна самооцінка (завищена чи занижена) перешкоджає успішній соціально-психологічній адаптації особистості.

Що стосується навчання у закладі вищої освіти, то для студентів-першокурсників воно є новим соціальним середовищем і супроводжується зміною соціального статусу, новими вимогами, зміною умов життя тощо. Тому, процес соціально-психологічної адаптації до цих змін має певну часову протяжність. І індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема самооцінка, будуть впливати на його протікання і тривалість. Для того, щоб цей процес був максимально комфортним потрібно, щоб були створені максимально сприятливі умови у навчальному середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів

Результати теоретичного аналізу проблеми довели її значущість для психології та суміжних дисциплін. Наразі постає завдання дослідити вплив самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу.

Практична частина дослідження передбачала реалізацію таких етапів:

- 1) пошук методик діагностики для дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів;
- 2) освоєння методик, з'ясування їх психометричних показників, підготовка стимульного матеріалу, тиражування бланків для діагностики впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів;
- 3) реалізація діагностичної процедури, оброблення емпіричних даних й інтерпритація.

До участі у дослідженні було залучено 63 студенти віком від 17 до 18 років. Аналіз доступних діагностичних методик, які б відповідали меті та завданням нашого дослідження, дозволив обрати адекватні діагностичні ресурси. У процесі дослідження ми скористалися такими методиками:

- 1) методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна [21, с. 109-110];
- 2) методика кількісного виміру самооцінки (С. А. Будассі) [26, с. 108-110];
- 3) методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда [26, с. 83-91];
- 4) методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге [20, с. 15-17];

Розглянемо вище вказаний психодіагностичний інструментарій детальніше.

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна спрямована на діагностику особливостей самооцінки особистості. Методика включає в себе 7 шкал: здоров'я; розум і здібності; характер; авторитет у ровесників; уміння багато чого робити своїми руками; зовнішність; упевненість у собі. Кожна зі шкал являє собою лінію завдовжки 100 мм, де вказана верхня, середня та нижня межа. Досліджуваним пропонується ризикою на кожній лінії позначити, як вони оцінюють у себе розвиток цієї якості. Після цього хрестиком позначити, за якого рівня розвитку цих якостей вони могли б собою пишатися чи були б задоволені собою. Обробка отриманих результатів проводиться відповідно до ключа, де за кожною із шести шкал (шкала «здоров'я» не враховується) потрібно визначити: рівень домагань: (відстань у мм від нижньої межі шкали «0» до позначки «х»); висоту самооцінки (від «0» до позначки «-»); значення розбіжностей між рівнем домагань і самооцінкою (відстань від позначки «х» до позначки «-»). Якщо рівень домагань нижчий за самооцінку, то він відображається від'ємним числом. За кожною із 6 шкал визначають середню величину кожного показника рівня домагань (менше 60 б. – низький рівень домагань; 60-74 б. – середній рівень домагань; 75-89 б. – високий рівень домагань; 90-100 б. – дуже високий рівень домагань) і самооцінки (менше 45 б. – низька самооцінка; 45-59 б. – середня самооцінка; 60-74 б. висока самооцінка; 75-100 б. – дуже висока самооцінка).

Методика кількісного виміру самооцінки (С. А. Будассі) призначена для виявлення кількісного вираження рівня самооцінки особистості методом ранжування. Методика включає в себе 50 слів, що характеризують окремі якості особистості. Досліджуваним потрібно обрати із цього списку 10 властивостей, які описують ідеальну, з точки зору досліджуваного людину, і 10, які не повинні бути в ідеалі (друга колонка). Після цього, досліджуваним потрібно розставити 20 якостей відповідно до того як вони відповідають йому, тобто на першому місці якість яка найбільше відповідає, на останньому – відповідає найменше (перша колонка). Потім, досліджувані повинні описати ідеальну на їх погляд людину, розставляючи 20 якостей у тій же послідовності – від найбільш вираженої до

найменш (третя колонка). Після цього, між першою та третьою колонкою підраховується різниця рангів – d (четверта колонка). У колонці №5 потрібно підрахувати d^2 за кожною якістю. У колонці №6 підраховується сума всіх d^2 . Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа, де міра зв'язку між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції і вираховується за формулою Ч. Спірмена: $x = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n \cdot (n^2 - 1)}$, де n – число запропонованих рис особистості ($n=20$), d – різниця номерів рангів. Про адекватність самооцінки свідчить коефіцієнт від 0,4 до 0,6; від -0,37 до 0,37 – незначний зв'язок між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси; від 0,38 до 1 – позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним» (інтервал від 0,39 до 0,89 – завищена самооцінка; від 0,9 до 1 – неадекватно завищена самооцінка); від -0,38 до -1 – значущий негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним» (занижена самооцінка).

Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда» призначена для визначення особливостей психологічної адаптації і пов'язаних з нею якостей особистості. Методикою діагностується 6 інтегральних показників: адаптація; прийняття інших; інтернальність; самосприйняття, емоційний комфорт; прагнення до домінування. Кожен із показників підраховується за індивідуальною формулою. Методика включає в себе 101 твердження, кожне з яких потрібно оцінити за 7-бальною шкалою: 0 – це мене зовсім не стосується; 1 – переважно, мені це не притаманно; 2 – не впевнений, що це можна віднести до мене; 3 – не наважуюсь віднести це до себе; 4 – це схоже на мене, але немає впевненості; 5 – це на мене схоже; 6 – це точно про мене. Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа.

«Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге» спрямована на визначення стресостійкості і соціальної адаптації. Методика включає в себе перелік життєвих ситуацій (43 життєві ситуації), кожна з яких має свою «оцінку». Досліджуваним пропонується пригадати всі події, які сталися з

ними за останній рік і оцінити їх. Якщо якась із ситуацій траплялась частіше, ніж один раз, то відповідний бал потрібно помножити на коефіцієнт, що дорівнює кількості раз. Обробка отриманих результатів полягає у підрахунку всіх балів подій, що сталися з досліджуваними за рік, де: менше 150 – велика стресостійкість; 150-199 – висока стресостійкість; 200-299 – середня стресостійкість; 300 і більше – низька стресостійкість.

Таким чином, процедура діагностування впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів у нашому дослідженні здійснювалась на основі використання комплексу з таких методик: методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна; методика кількісного виміру самооцінки (С. А. Будассі); методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда; методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге.

2.2. Результати емпіричного дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів

Для реалізації поставленої мети та завдань, досліджуваним було запропоновано виконати комплекс вище вказаних методик, спрямованих на дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів. Усі отримані у дослідженні емпіричні дані були занесені до зведених таблиць (див. табл. А.2 додатку А, табл. Б.2 додатку Б, табл. В. 2 додатку В).

В процесі дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна було виявлено, що за шкалою «Розум і здібності» 30% досліджуваних мають низький рівень домагань і 28,8% досліджуваних мають низьку самооцінку, тобто недооцінюють власного розуму і здібностей, своїх можливостей. Це може вказувати на граничне неблагополуччя в розвитку особистості. Ці досліджувані відносяться до «групи ризику», оскільки за низькою самооцінкою можуть

приховуватися два протилежних психологічних явища: справжня невпевненість у собі або «захисна», коли навіюється думка про відсутність здібностей тощо. Реалістичне уявлення про власні можливості мають 31,8% досліджуваних і 30% досліджуваних мають нормальну самооцінку. Високий рівень домагань виявлено у 29,6% досліджуваних, що вказує на оптимальне уявлення про свої здібності і розум. Висока самооцінка виявлена у 26,4% досліджуваних, що вказує на особистісну незрілість респондентів, нездатність адекватно оцінити свій розум і здібності. 8,6% досліджуваних переоцінюють власні здібності і розум. 14,8% досліджуваних мають дуже високу самооцінку, що вказує на негативні тенденції у розвитку особистості.

За шкалою «Характер» було виявлено, що 28,3% респондентів мають низький рівень домагань і 29% досліджуваних мають низьку самооцінку, тобто недооцінюють власний характер, або ж не знають його. Середній рівень домагань і самооцінки виявлено у 36% і 37,3% респондентів відповідно. Це вказує на адекватне уявлення досліджуваних про власний характер, його риси тощо. Високий рівень домагань і самооцінку за цією шкалою мають 18,7% і 19% досліджуваних відповідно. Це вказує на переоцінку власного характеру, нівелювання його негативних сторін і приписування тих рис, яких немає. Дуже високий рівень домагань і самооцінки власного характеру виявлено у 17% і 14,7% досліджуваних відповідно, що вказує на негативні тенденції у сприйнятті себе.

За шкалою «Авторитет ровесників» було виявлено, що у 26% респондентів мають низький рівень домагань. Низька самооцінка виявлена у 22,3% досліджуваних, що вказує на недооцінку значимості ровесників, їх впливу на життя досліджуваних. Адекватний рівень домагань і самооцінку за цією шкалою мають 28,3% і 28,6% досліджуваних відповідно. Це вказує на те, що вони здатні враховувати думку ровесників, але для них вона не є домінуючою, вони здатні критично мислити. У 25% респондентів виявлений високий рівень домагань; високий рівень самооцінки виявлений у 24,3% досліджуваних, що вказує на переоцінку значимості ровесників у їх житті. Дуже високу самооцінку і рівень

домагань мають 24,8% і 20,7% досліджуваних. Це вказує на те, що досліджувані в усьому орієнтуються на ровесників, проявляють конформність у поведінці.

За шкалою «Уміння багато чого робити своїми руками» було виявлено, що 29,7% досліджуваних мають низький рівень домагань; низьку самооцінку мають 28,6% досліджуваних. Це вказує на те, що досліджувані недооцінюють власних умінь багато чого робити своїми руками. 34% і 39,8% досліджуваних мають нормальний рівень домагань і самооцінку, що вказує на адекватне сприйняття власних умінь багато чого робити своїми руками. Високий рівень домагань і самооцінки за цією шкалою мають 19,8% і 18,8% досліджуваних. Це вказує на переоцінку своїх умінь багато чого робити своїми руками. У 16,5% досліджуваних виявлений дуже високий рівень домагань; висока самооцінка виявлена у 12,8% досліджуваних. Це вказує на неадекватне сприйняття своїх умінь багато чого робити своїми руками.

За шкалою «Зовнішність» було виявлено, що у 20% і 21,3% респондентів низький рівень домагань і самооцінка. Тобто, ці досліджувані недооцінюють власну зовнішність, вважають її не привабливою. Адекватний рівень домагань і самооцінки своєї зовнішності виявлено у 19,7% і 20,3% досліджуваних. Це вказує на адекватне сприйняття своєї зовнішності, її недоліків і переваг. Високий рівень рівня домагань і самооцінки виявлено у 41,6% і 40,1% досліджуваних. Це вказує на те, що досліджувані переоцінюють свою зовнішність, вважають її дуже привабливою, всіляко її демонструють. Дуже високий рівень домагань і самооцінки, відповідно неадекватне сприйняття своєї зовнішності виявлено у 18,7% і у 18,3% досліджуваних.

За шкалою «Упевненість у собі» було виявлено, що у 28,5% і у 29,8% досліджуваних низький рівень домагань і самооцінка, що вказує на низький рівень впевненості у собі. Адекватний рівень домагань і самооцінка виявлені у 19,3% і у 19,6% респондентів відповідно. У 36,7% і у 38,7% досліджуваних виявлений високий рівень домагань і самооцінки, що вказує на високий рівень впевненості у собі, що може межувати із самовпевненістю. Дуже високий рівень домагань і

самооцінки, відповідно високий рівень самовпевненості виявлений у 15,5% і у 12,2% респондентів відповідно. Показники рівня домагань і самооцінки студентів представлені на діаграмі на рисунку 2.1.

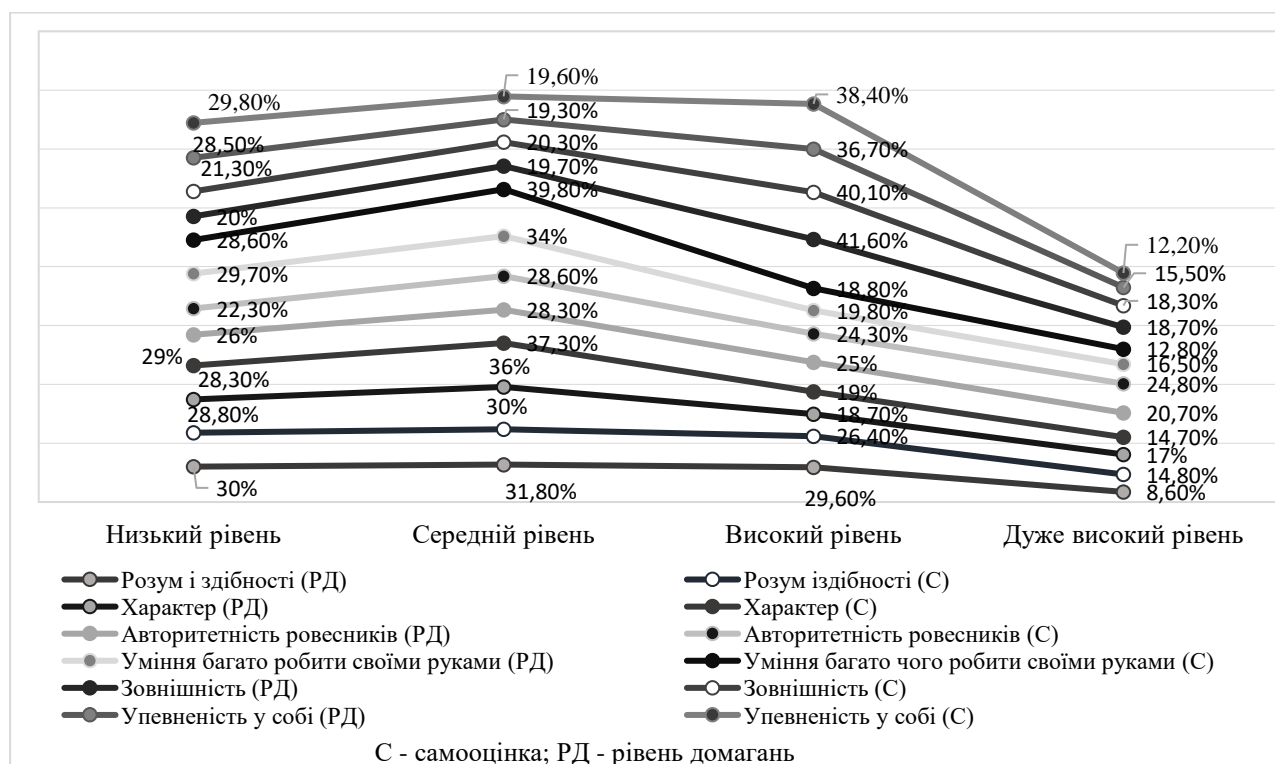


Рис. 2.1. Показники рівня домагань і самооцінки студентів

За результатами виконання методики кількісного виміру самооцінки (С. А. Будасі) було виявлено, що 8% досліджуваних мають нечітке уявлення про «Я-реальне» та «Я-ідеальне», тобто вони не мають цілісного уявлення про себе, свої якості, особливості, у них не сформоване бачення того, до чого потрібно прагнути аби наблизитись «до себе ідеального» і, що власне є тим «Я-ідеальним». 39,8% досліджуваних мають нормальну самооцінку, тобто чітко усвідомлюють своє «Я-реальне» і «Я-ідеальне». Завищена самооцінка виявлена у 19,4% досліджуваних, що вказує на їх схильність ідеалізувати себе, приписувати своєму «Я-реальному» ознаки «Я-ідеального» часто безпідставно. Ці досліджувані погано, або ж взагалі не сприймають критику, схильні критикувати інших, ставлять перед

собою цілі, які перевищують їх можливості тощо. У 32,8% респондентів виявлена занижена самооцінка, що вказує на їх схильність думати про себе погано, проявляти нерішучість і боязкість. Вони неадекватно реагують на критику, сприймаючи все на свій рахунок, а «розбирання» помилок сприймає як особисту образу, як своєрідне свідчення своєї неповноцінності. Такі особистості не хочуть демонструвати суспільству справжнє ставлення до себе, використовуючи штучні «маски» для прикриття власної невпевненості. Показники кількісного виміру самооцінки студентів представлені на діаграмі на рисунку 2.2.

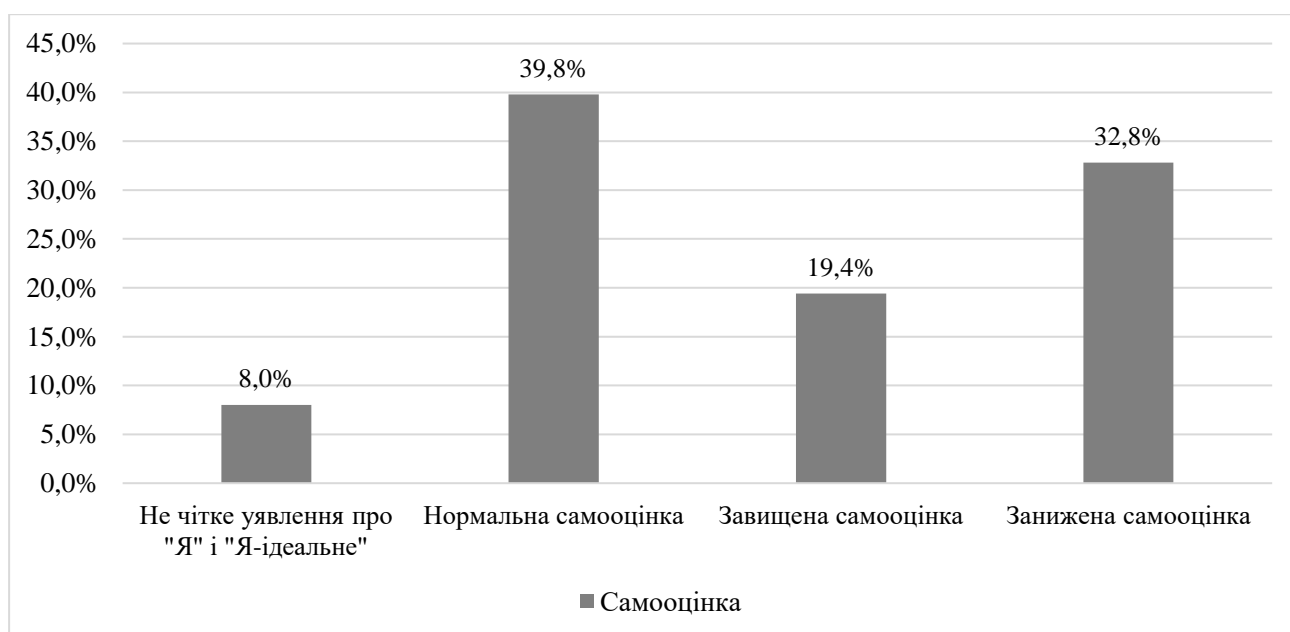


Рис. 2.2. Показники кількісного виміру самооцінки студентів

Аналіз результатів діагностики соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса-Даймонда показав, що за шкалою «Адаптація» 28,4% досліджуваних мають низькі показники. Це вказує на те, що у них присутні переживання пов'язані з перехідним періодом (від шкільного до дорослого життя); недостатньою підготовкою до самостійного життя, з новими умовами діяльності у закладі вищої освіти, відсутністю навичок самостійної роботи тощо. 38,6% респондентів мають нормальний рівень адаптації. Високий рівень адаптації мають

33% досліджуваних. Це вказує на те, що вони добре адаптувалися до нових умов та особливостей навчання у закладі вищої освіти.

За шкалою «Прийняття інших» було виявлено, що 30% досліджуваних мають низький рівень прийняття інших, що негативно впливає на їх взаємодію. Нормальний рівень прийняття інших мають 39,2% респондентів, що вказує на їх здатність сприймати особливості оточуючих, вміння знаходити з ними спільну мову тощо. Високий рівень прийняття інших виявлений у 30,8% досліджуваних, що може свідчити про їх комунікабельність і відкритість до оточуючих, іноді надмірної.

За шкалою «Інтернальність» було виявлено, що 39,6% респондентів мають низький прояв цієї ознаки, що вказує на їх зовнішню орієнтованість, схильність не брати на себе відповідальність за невдачі, що трапляються у їхньому житті. Нормальний рівень інтернальності виявлений у 40,8% досліджуваних. Високий рівень інтернальності притаманний 19,6% досліджуваних, що вказує на їх замкнутість, орієнтованість на свій внутрішній світ, свої переживання.

За шкалою «Самосприйняття» низькі показники отримали 31,9% досліджуваних, що свідчить про низький рівень самосприйняття. Нормальний рівень самосприйняття виявлений у 38,7% досліджуваних. Високий рівень самосприйняття притаманний 29,4% досліджуваних.

За шкалою «Емоційний комфорт» було виявлено, що 34,6% досліджуваних відчувають емоційний дискомфорт, що може бути пов'язаний з труднощами в адаптації, особливостями міжособистісного спілкування тощо. Нормальний рівень емоційного комфорту виявлений у 38,8% досліджуваних. 26,6% досліджуваних відчувають емоційний комфорт, що може бути зумовлене позитивною адаптацією до умов навчання у закладі вищої освіти, адекватним сприйняттям себе та інших.

За шкалою «Прагнення до домінування» виявлено, що 33,2% не прагнуть домінувати, а схильні підкорятися лідерам. Адекватне прагнення до домінування виявлене у 42% досліджуваних. Ці досліджувані прагнуть домінувати в тих

ситуаціях, в яких відчувають свою компетентність, достатньо можливостей, адекватно їх оцінюючи. 24,8% досліджуваних прагнуть домінувати над іншими, нав'язуючи свою думку, пропагуючи певний тип поведінки, схильне переоцінювати свої лідерські якості та можливості, відчувають свою вищість над іншими. Показники соціально-психологічної адаптації студентів представлені на діаграмі на рисунку 2.3.

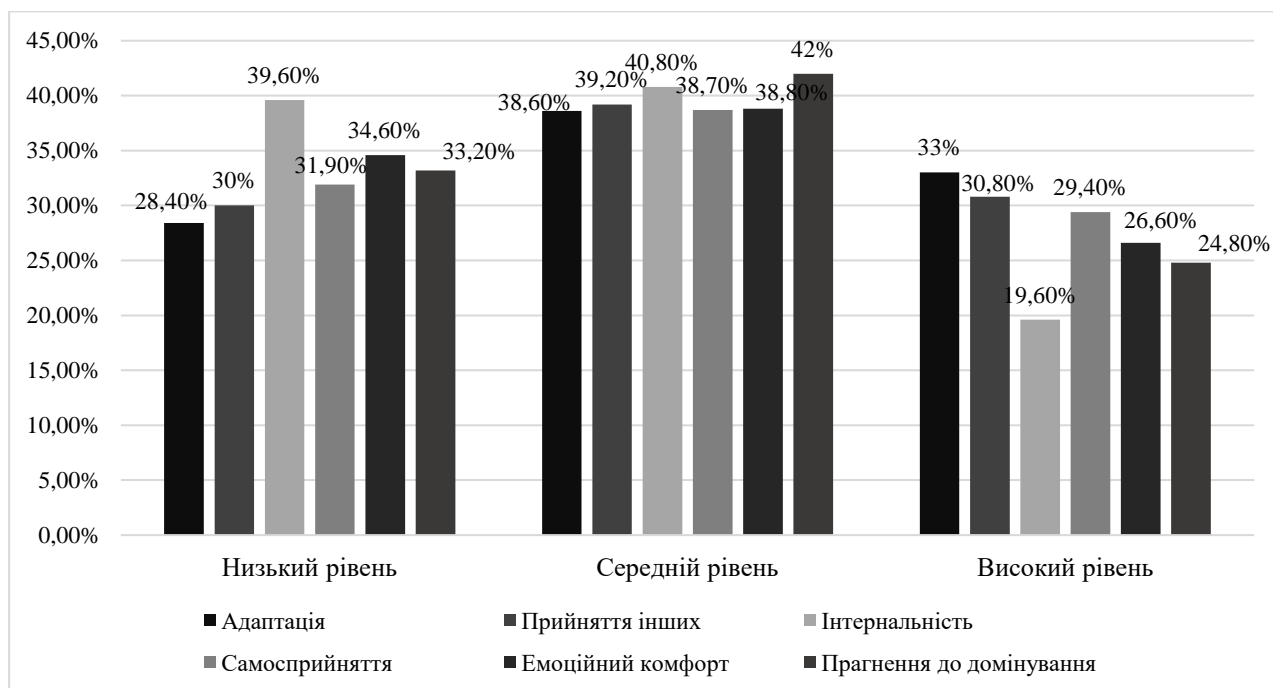


Рис. 2.3. Показники соціально-психологічної адаптації студентів

Проаналізувавши результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Холмса і Раге було виявлено, що 10,1% досліджуваних мають дуже високу стресостійкість, що характеризується мінімальним рівнем стресового навантаження. Висока стресостійкість виявлена у 23,7% респондентів. Це вказує на те, що вони не витрачають енергію і ресурси на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають під впливом стресу, тому будь-яка їхня діяльність, незалежно від спрямованості, стає ще ефективнішою. Середній рівень стресостійкості притаманний 26,9% досліджуваних. Це вказує на те, що стресостійкість може знижуватися зі зростанням стресових ситуацій, що

змушує досліджуваних велику частину своєї енергії і ресурсів спрямовувати на боротьбу із негативними психологічними станами, які виникають під впливом стресових ситуацій. У 39,3% досліджуваних виявлений низький рівень стресостійкості. Ці досліджувані перебувають у «групі ризику», так як їм властиві психосоматичні захворювання та нервові перенапруження. Вони витрачають більшу частину своєї життєвої енергії на боротьбу із негативними психологічними станами, що є наслідком впливу стресових ситуацій. Все це негативно впливає на їхню соціальну адаптацію, життєдіяльність тощо. Показники стресостійкості і соціальної адаптації студентів представлені на діаграмі на рисунку 2.4.

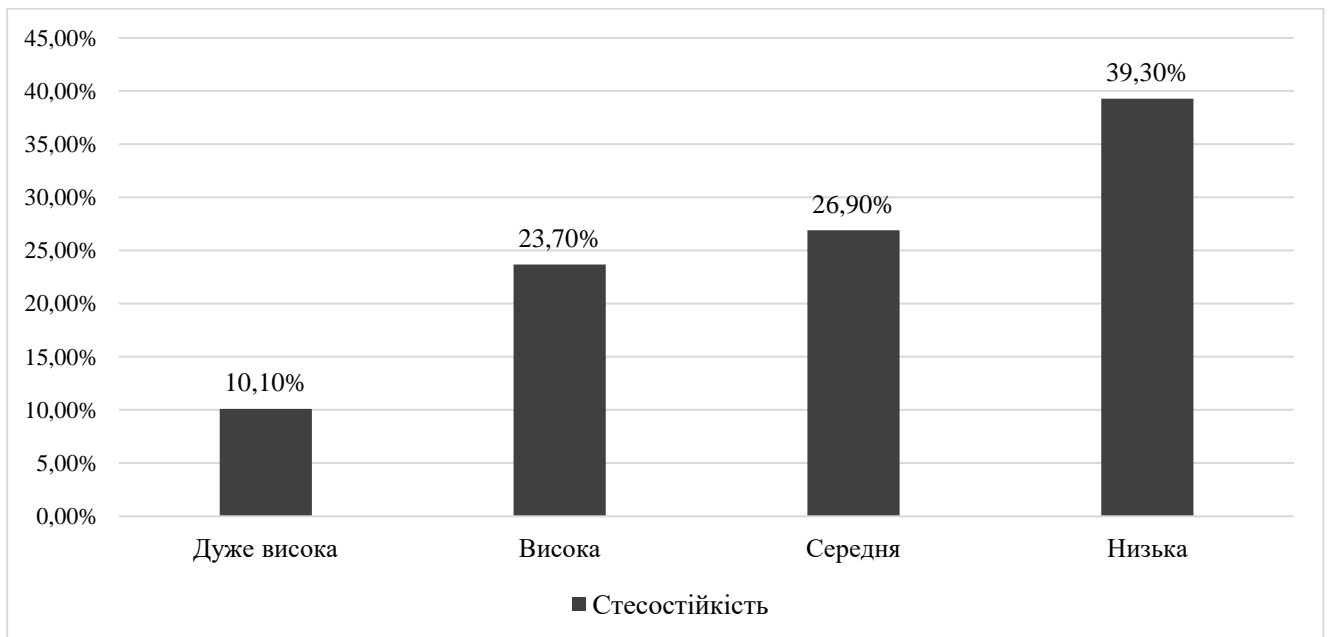


Рис. 2.4. Показники стресостійкості і соціальної адаптації студентів

З метою дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів застосовувалися методи статистичної обробки емпіричних даних. Статистичний аналіз одержаних даних проводився за допомогою програми SPSS. Для підтвердження результативності емпіричного дослідження знайдемо величину нормованого відхилення r за формулою Пірсона (2.1)

(2.1)

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

де n – кількість досліджуваних; x – показники однієї змінної; y – показники другої змінної.

Дослідження виявило наявність статистично значущого зв'язку між завищеною самооцінкою та: високою самооцінкою розуму і здібностей ($r = ,341$ при $p < 0,01$); високою самооцінкою характеру ($r = ,295$ при $p < 0,01$); високим прагненням до домінування ($r = ,413$ при $p < 0,01$). Це вказує на те, що при збільшенні прояву самооцінки, зростає оцінка розуму, здібностей, характеру і прагнення до домінування. Значущий статистичний зв'язок виявлений ($r = ,456$ при $p < 0,05$) між завищеною самооцінкою і високою упевненістю у собі. Це вказує на те, що при зростанні самооцінки, зростає упевненість у собі. Окрім того, статистично значущий зв'язок виявлено між високою стресостійкістю та: високим емоційним комфортом ($r = ,291$ при $p < 0,01$); високою адаптацією ($r = ,394$ при $p < 0,01$). Це свідчить про те, що чим більша стресостійкість, тим вищий емоційний комфорт і адаптація.

Статистично значущий зв'язок ($r = ,347$ при $p < 0,01$) виявлено між заниженою самооцінкою і низьким рівнем самосприйняття. Це вказує на те, що при зниженні самооцінки, знижується стресостійкість. Статистично значущий зв'язок ($r = ,383$ при $p < 0,05$) виявлено між заниженою самооцінкою і низьким емоційним комфортом. Це вказує на те, що при зниженні самооцінки, знижується емоційний комфорт.

Зворотний статистично значущий зв'язок ($r = -,394$ при $p < 0,01$) виявлено між заниженою самооцінкою і високою авторитетністю ровесників. Це вказує на те, що

при зниженні самооцінки, зростає авторитетність ровесників, і навпаки – при зниженні авторитетності ровесників зростає самооцінка.

Таким чином, можна констатувати, що між наявними шкалами існує статистичний зв'язок.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів показали, що у більшості досліджуваних високий рівень домагань і самооцінка зовнішності, упевненості у собі. Значна кількість досліджуваних адекватно оцінює свої уміння багато чого робити своїми руками, свій характер. Відповідно, ці досліджувані значно легше адаптуються до нових умов навчання та життя, вони вміють знаходити спільну мову з оточуючими і налагоджувати соціальні контакти.

Щоправда, більшість досліджуваних мають низьку самооцінку, а частина досліджуваних має низький рівень соціально-психологічної адаптації. Окрім того, значна кількість респондентів має низький рівень прийняття інших, самосприйняття, емоційного комфорту та прагнення до домінування. Більшість досліджуваних мають низький рівень стресостійкості, відповідно втрачають значну кількість своєї енергії і ресурсів на подолання негативних психологічних станів, які виникають під впливом стресових ситуацій, страждають на психосоматичні захворювання.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів дають можливість зробити наступні висновки.

1. Проблема соціальної адаптації привертає увагу різних науковців і вчених. Тому, у психологічній літературі представлені різні трактування та підходи до розуміння цього феномену. Так, соціальна адаптація вивчається в рамках психоаналітичного та гуманістичного підходів. Серед науковців, які займалися вивченням соціальної адаптації можна відзначити З. Фрейда, К. Роджерса, А. Маслоу і Г. Костюка. Що стосується соціально-психологічної адаптації, то вона є різновидом соціальної адаптації. Під соціально-психологічною адаптацією мається на увазі така взаємодія особи і соціального середовища, яка призводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особи і групи.

2. Юнацький вік – один із вікових періодів, для якого характерні певні особливості та кризи. Саме в цьому віці особистість обирає свій майбутній професійний шлях. Важливе місце у життєдіяльності особистості в цьому віці є формування Я-концепції. Саме Я-концепція є відображенням ставлення особистості до себе, до навколишнього світу, уявлення про себе в контексті реального і бажаного. Самооцінка теж є важливою характеристикою особистості. І у юнацькому віці вона стає більш стабільною. Самооцінка є відображенням оцінки людиною себе, своїх вмінь, навичок тощо. Формування самооцінки особистості відбувається протягом тривалого часу і залежить від впливу багатьох факторів. І фактично, той рівень самооцінки, який має особистість в юнацькому віці є результатом проходження і впливів минулих вікових періодів.

3. Самооцінка в юнацькому віці суттєво впливає на особливості взаємодії особистості з оточуючими, навколишнім середовищем. А враховуючи те, що вступаючи до закладу вищої освіти перед студентами постає потреба адаптуватися до нових умов навчання, нового статусу, умов проживання, то самооцінка при цьому відіграє важливу роль. Особам, які мають неадекватну самооцінку значно

складніше адаптуватися до нових умов, соціалізуватися у новому соціальному середовищі. Проявами неадаптованості чи навіть дезадаптованості буде прояв конформізму, нехтування власними інтересами і переконаннями на користь інших (занижена самооцінка). При завищеній самооцінці навпаки в особистості може спостерігатися агресивність, зверхність по відношенню до інших, прийнятих норм і правил нового середовища. Але як перше так і друге перешкоджають успішній соціально-психологічній адаптації.

4. Враховуючи актуальність проблеми впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації нами було обрано комплекс психодіагностичних методів, які найбільш повно відповідали меті та завданням нашого дослідження.

5. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження показав, що серед досліджуваних значна частка досліджуваних, які мають адекватну самооцінку та високий рівень соціально-психологічної адаптації. Щоправда, є ті, кому важко адаптуватися до нових умов навчання у закладі вищої освіти, вони або ж проявляють конформізм або ж прагнуть домінувати. Значна частка респондентів мають труднощі у соціально-психологічній адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. КНУ ім. Т. Г. Шевченка. К., 2004. 20 с.
2. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465–470.
3. Бегеза Л. Є., Кайзерова А. В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170–174.
4. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки університету «КРОК»*, 2022. № 3(67), С. 153–160.
5. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2011. 199 с.
6. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2 (25). С. 61–69.
7. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Випуск 14. С. 3–14.
8. Зінченко С.В., Швець І. В., Швець Р. В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379–381.
9. Іленко Н. М., Бойченко О. М., Іленко-Лобач Н. В. Соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти полтавського державного медичного університету в умовах воєнного стану. *Медична освіта*. 2023. № 2. С. 31–36.
10. Ішук Н. Ю., Лесовий В. Ю. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія*

«Проблеми мето-дики фізико-математичної і технологічної освіти». 2013. Випуск 4 (1). С. 39–43.

11. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №6. С.76–78.

12. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.

13. Кириченко О. М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. *Наука і освіта*. № 5. 2016. С. 113–116.

14. Конончук В. С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки кафедри педагогіки. Випуск XXXIV. Харків, 2014*. С. 131 – 137.

15. Котлова Л.О., Тичина І.М., Шикирава Н.М. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. *Габітус*. 2022. Випуск 34. С. 47–51.

16. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. *Медсестринство*. № 4. 2015. С. 19–22.

17. Кулеша Н. П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у ВНЗ як етап особистісного і професійного розвитку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. Випуск 30. С. 81–85.

18. Кутинська Л. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання у ВНЗ. *XIV науково-практична конференція «Психологічні проблеми сучасності»*. С. 40–42.

19. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С.. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник. К. : Либідь, 2001. 128 с.

20. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Дєпіхова, В. В. Савінова; За ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2009. 120 с.
21. Мірошниченко О. А. Діагностика особистості майбутнього психолога: методичний посібник до вивчення дисципліни «Практикум із загальної психології» для студентів спеціальності 7.040107 «Психологія». Житомир, 2012. 190 с.
22. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С. 97–101.
23. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. №12. С. 79–89.
24. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 181–184.
25. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70–73.
26. Психодіагностика: практикум / уклад.: Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. 2-е вид., випр. та доп. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 144 с.
27. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Випуск 2, 2023. С. 35–39.
28. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2 С. 228–235.
29. Співак Л.М. Особливості становлення самооцінки власного національного «Я» у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Випуск 11. С. 134–139.

30. Тимків Л. С. Соціально-психологічна адаптація студентів першокурсників закладів вищої освіти до навчання в умовах війни. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. № 14 (28). 2023. С. 1302 – 1311.

31. Ткачишина О. Р. Проблема соціально – психологічної адаптації особистості на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1.: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д., Карамушки Л. М. К.: Міленіум, 2005. Част. 14. С. 150–154.

32. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання. Тернопіль: «Економічна думка», 2000. 197с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1.

Результати дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів за методикою Дембо-Рубінштейна

Досліджувані	Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна											
	Розум і здібності (РД)	Розум і здібності (С)	Характер (РД)	Характер (С)	Авторитетність ровесників (РД)	Авторитетність ровесників (С)	Уміння багато чого робити своїми руками (РД)	Уміння багато чого робити своїми руками (С)	Зовнішність (РД)	Зовнішність (С)	Упевненість у собі (РД)	Упевненість у собі (С)
1.	60	23	35	23	45	32	37	24	56	23	45	54
2.	45	32	76	21	42	45	86	78	23	21	66	43
3.	67	56	89	45	43	67	45	43	78	45	78	45
4.	45	45	45	34	76	34	76	65	56	34	43	67
5.	67	34	68	89	56	23	78	45	34	89	23	89
6.	86	21	90	45	23	35	79	23	65	45	46	32
7.	45	45	34	24	33	28	32	67	65	40	76	45
8.	32	32	67	23	56	54	90	45	87	43	45	67
9.	56	34	78	67	67	34	48	80	56	56	98	43
10.	78	23	90	66	65	67	43	67	74	24	37	32
11.	54	78	34	66	76	89	30	23	57	21	37	45
12.	57	45	76	45	45	32	32	43	87	56	78	67
13.	98	76	56	67	98	54	43	20	34	67	45	89
14.	76	54	54	43	37	67	56	23	38	45	76	34
15.	56	56	35	87	37	54	76	34	34	76	54	23
16.	76	34	78	87	34	34	35	90	45	45	56	67
17.	66	23	90	67	65	87	12	78	56	98	34	66
18.	66	21	45	45	45	89	66	56	76	37	23	66
19.	45	45	89	89	38	66	66	54	34	37	21	45
20.	67	34	97	78	37	45	45	78	45	34	45	67
21.	43	89	87	34	89	34	67	56	65	65	34	43
22.	87	45	56	23	70	23	43	34	23	45	89	87
23.	87	32	78	45	87	67	87	43	43	38	45	87
24.	67	44	23	34	67	66	87	76	45	76	78	67
25.	45	32	45	32	65	66	67	45	90	45	45	45

Продовження таблиці А.1.

26.	89	35	66	67	67	45	45	98	78	98	76	89
27.	78	67	65	23	34	67	89	37	56	37	54	78
28.	70	54	67	34	54	43	78	37	34	54	56	66
29.	34	34	87	34	90	87	70	34	45	56	34	66
30.	80	78	54	32	68	87	76	65	65	76	78	76
31.	45	79	57	12	68	67	87	45	87	87	56	76
32.	67	54	57	45	76	45	56	38	67	45	98	56
33.	58	67	57	67	67	89	45	76	45	32	76	78
34.	69	43	89	54	34	78	76	45	32	65	34	90
35.	34	76	45	29	34	54	29	28	56	29	23	23
36.	67	89	76	23	56	67	23	23	75	23	67	45
37.	54	56	45	43	65	23	43	43	23	43	89	32
38.	23	78	89	48	32	67	48	48	23	48	34	37
39.	85	45	67	46	34	45	46	46	26	46	58	23
40.	65	76	56	43	54	23	43	43	79	43	79	65
41.	63	54	23	34	34	35	67	34	25	54	89	87
42.	95	56	26	45	78	65	34	23	89	37	34	65
43.	34	34	23	45	67	54	98	45	67	34	54	90
44.	56	23	23	45	67	43	32	54	45	32	76	23
45.	49	21	24	54	57	87	54	78	53	34	56	56
46.	30	45	65	67	76	34	45	34	34	65	34	78
47.	84	34	78	56	87	45	39	45	46	87	33	32
48.	56	89	45	34	78	78	32	58	45	45	33	54
49.	54	45	90	76	56	56	32	34	43	30	76	32
50.	64	78	89	79	12	23	56	45	56	29	65	28
51.	67	45	76	56	32	46	34	78	34	23	87	43
52.	45	76	36	76	90	43	54	45	56	43	23	46
53.	92	54	32	47	78	78	76	76	65	48	33	78
54.	33	56	45	26	56	56	56	54	68	46	33	75
55.	33	34	78	23	34	34	32	56	67	43	76	34
56.	76	45	56	35	78	32	90	34	56	58	65	32
57.	65	34	89	34	76	34	78	23	34	56	87	36
58.	87	32	34	78	56	32	45	21	56	49	67	20
59.	23	47	54	56	80	27	23	45	45	48	78	32
60.	65	89	76	54	87	95	33	34	90	47	65	12
61.	34	56	45	78	89	78	33	89	78	46	78	17
62.	30	78	78	45	67	56	76	45	56	34	45	19
63.	23	90	56	23	34	23	65	78	34	65	67	34

Додаток Б

Таблиця Б.1.

Результати дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів за методиками С. А. Будассі, Холмса і Раге

Досліджувані	Методика кількісного виміру оцінки (С. А. Будассі)				Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге			
	Не чітке уявлення про «Я» і «Я-ідеальне»	Нормальна самооцінка	Завищена самооцінка	Занижена самооцінка	Дуже висока стресостійкість	Висока стресостійкість	Середня стресостійкість	Низька стресостійкість
1	-0,39				87			
2		0,39				156		
3			0,62				220	
4		0,5						302
5	0,30						229	
6				-,039		178		
7			0,62			167		
8								302
9		0,6			97			
10						168		
11			0,63					300
12		0,39				176		
13							208	
14							269	
15		0,38			112			308
16							276	
17						198		
18		0,54					217	
19						198		
20			0,65					309
21						187		
22							210	
23		0,54						314
24			0,8		120			
25						176		

Продовження таблиці Б.1.

26	-0,34						298	
27				- 0,4				301
28				-0,39		189		
29								319
30				-0,6	107			
31			0,8				286	
32				-0,7		199		
33		0,45						317
34			0,89				210	
35				-0,6				321
36			0,76					310
37				-,6			200	
38		0,4					216	
39				-0,67				330
40		0,6				198		
41		0,53						309
42				-0,6				301
43			0,76				209	
44				-0,8			214	
45		0,42					207	
46			0,79					309
47				-0,43				318
48	0,33						210	
49			0,76			159		
50				-0,38			209	
51		0,5						300
52		0,6						308
53				-0,42			202	
54		0,4					200	
55			0,69					312
56		0,44						322
57				-,039			200	
58		0,41						
59			0,75					309
60				-0,42				307
61		0,4						332
62			0,69			187		
63		0,6					229	

Додаток В

Таблиця В.1.

Результати дослідження впливу самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації студентів за методикою Роджерса-Даймонд

Досліджувані	Адаптація	Прийняття інших	Інтернальність	Самосприйняття	Емоційний комфорт	Прагнення до домінування
1.	60	78	80	67	34	112
2.	69	45	143	89	89	143
3.	139	79	32	139	138	34
4.	65	56	97	47	79	89
5.	138	89	100	143	139	35
6.	103	45	148	90	34	78
7.	109	78	108	37	109	89
8.	69	123	132	68	43	69
9.	136	54	123	78	109	138
10.	138	136	136	45	138	43
11.	65	123	34	87	69	78
12.	138	157	69	43	45	138
13.	126	45	148	130	98	78
14.	109	110	87	45	140	40
15.	64	67	80	134	56	90
16.	130	68	75	109	90	142
17.	140	143	45	34	69	100
18.	45	69	143	138	146	42
19.	138	43	79	28	34	143
20.	142	137	69	145	136	109
21.	110	69	43	89	78	139
22.	47	148	112	67	138	137
23.	112	45	138	65	70	113
24.	43	142	45	147	32	130
25.	137	39	116	89	138	43
26.	132	76	43	138	149	140
27.	47	89	120	45	70	139
28.	137	139	45	100	79	23

Продовження таблиці В.1.

29.	136	89	123	138	150	139
30.	138	140	32	43	34	124
31.	43	45	68	143	143	143
32.	110	143	56	45	140	34
33.	126	43	89	148	69	154
34.	45	69	60	69	80	134
35.	143	145	90	139	89	45
36.	34	76	156	45	38	123
37.	123	54	96	78	139	149
38.	34	154	56	79	78	43
39.	138	70	154	32	139	143
40.	137	139	150	120	90	98
41.	34	69	60	137	34	56
42.	136	60	143	56	140	90
43.	89	140	54	123	143	139
44.	109	110	87	45	140	40
45.	64	67	80	134	56	90
46.	130	68	75	109	90	142
47.	140	143	45	34	69	100
48.	45	69	143	138	146	42
49.	138	43	79	28	34	143
50.	142	137	69	145	136	109
51.	110	69	43	89	78	139
52.	47	148	112	67	138	137
53.	112	45	138	65	70	113
54.	43	142	45	147	32	130
55.	137	39	116	89	138	43
56.	132	76	43	138	149	140
57.	47	89	120	45	70	139
58.	137	139	45	100	79	23
59.	109	110	87	45	140	40
60.	64	67	80	134	56	90
61.	130	68	75	109	90	142
62.	140	143	45	34	69	100
63.	45	69	143	138	146	42