

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології
та соціальних комунікацій

IX

**ВСЕУКРАЇНСЬКА
НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ**



СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

15-16 квітня 2021 року

Матеріали

внутрішні фактори особистості, як потреби, інтерес, допитливість, задоволеність.

Можна зробити *висновок*, що рівень мотивації до успіху у навчанні впливає на загальний успіх студента. Іноді менш здібна особистість, але з високим рівнем мотивації може досягнути вищих успіхів у навчанні, оскільки прагне до цього і приділяє навчанню більше часу й уваги. У той самий час в особистості, недостатньо мотивованої, успіхи у навчанні можуть бути незначними, навіть, попри здібності.

Список використаних джерел:

1. Види, функції та причини виникнення тривоги.
URL: <https://sites.google.com/site/psihologicnitrivogi/vidi-funkciie-ta-pricini-viniknenna-trivogi/visnovok> (дата звернення: 14.03.2021).
2. Мотивація: джерело сил для дій.
URL: <https://liferules.com.ua/psihologiya/motivatsiya-ponyattya-vidi-sposobi.html> (дата звернення: 31.03.2021).
3. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*, 2016, №1(13). С. 132–137.
URL: file:///C:/TEMP/pednauk_2015_1_21.pdf (дата звернення: 31.03.2021).
4. Огороднійчук З. В., Ратушна Т. С. Експериментальне вивчення особистісної тривожності у підлітків з легкою розумовою відсталістю. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. С. 368. URL: <http://enpui.rpu.edu.ua/bitstream> (дата звернення: 14.03.2021).
Науковий керівник: В. П. Павленко, старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Марина Ніколаєнко,

студентка Сумського державного університету

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В ВНЗ

Актуальність: кожна людина протягом життя змінює і місце навчання, і місце роботи, тому проживає на кожному з цих етапів – соціально-психологічну адаптацію. Студенти-першокурсники проживають найбільшу в житті адаптацію, адже університет дуже відрізняється від школи. Чинник

самоефективності відповідає за те наскільки швидко студент пристосується до умов навчання в вищому навчальному закладі.

Мета: дослідити самоефективність студенток-першокурсниць як чинник соціально-психологічної адаптації до умов навчання в університеті. Відповідно до мети дослідження – завданнями визначено: проаналізувати теоретичні аспекти самоефективності особистості та теоретичні аспекти особливостей особистісної адаптованості студентів-першокурсників до умов навчання у ВНЗ; з'ясувати аспекти самоефективності як чинника соціально-психологічної адаптації студентів;

Під самоефективністю канадський та американський психолог – А. Бандура розумів відчуття власної компетентності та ефективності, а також уміння людей усвідомлювати свої здібності та вибудовувати поведінку, яка б відповідала специфічній задачі або ситуації. Автор підкреслює важливість цієї особистісної характеристики, яка у поєднанні з конкретними цілями і знанням про те, що необхідно робити, може суттєво впливати на всю подальшу поведінку людини. Самоефективність не є глобальним поняттям, тобто таким, що раз і назавжди визначає систему ціннісних ставлень особистості до себе. Вона змінюється від ситуації до ситуації залежно від умінь, необхідних для різної діяльності, від присутності або відсутності інших людей, від того, що ми думаємо про здібності цих інших людей, особливо якщо ми вважаємо їх більш вмілими, ніж ми самі, від нашої схильності скоріше потерпіти невдачу, ніж досягти успіху, а також від нашого фізичного стану, в особливості коли ми відчуваємо втому, тривогу, апатію, або пригніченість [1].

Значущість поняття адаптації для психології особистості обґрунтував український психолог Г.О. Балл, відзначаючи необхідність його трактування не у вузькому сенсі (як пристосування до середовища), а в широкому – як єдності взаємозумовлених протилежно спрямованих процесів зрівноважування суб'єкта із середовищем [7].

Показниками особистісного рівня адаптованості можуть бути: зниження особистісного рівня тривожності; домінування позитивних емоцій; відсутність

бажання змінити життєву ситуацію; стійка адекватна самооцінка; впевненість у собі, у власних силах, у здатності вирішити проблеми свого життя тощо [8].

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування до вимог середовища. З позицій системного підходу це явище треба розглядати як безперервний процес взаємозумовлювального впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища. Адаптація відбувається шляхом поєднання неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату. На формулювання бажаної мети та способів її досягнення впливають зовнішні та внутрішні соціальні регулятори. Зовнішніми соціальними регуляторами є норми поведінки, правила, вимоги та побажання й очікування щодо поведінки. Внутрішніми соціальними регуляторами є інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які разом визначають життєві цілі, критерії оптимуму соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи й форми соціальної адаптації. Психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації [2].

Оцінка ефективності та адекватності адаптації може ґрунтуватися на критеріях самооцінювання або експертного оцінювання; відповідність індивідуальної системи оцінювань соціально прийнятним критеріям не завжди відображає успішність адаптації. Критерії ефективності адаптації як результату пристосування до середовища можуть стосуватися різних сфер:

1. афективної – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, ступінь емоційного комфорту;
2. поведінкової – особливості копіngu, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування;

3. когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому;

4. особистісної – самооцінювання результату адаптації, способу її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання;

5. соціально-психологічного контексту – відповідність усталеним соціальним нормам, соціальним цілям [2].

Шкалу для визначення рівня відчуття загальної самоефективності розробили Ральф Шварцер та Матіас Єрусалем 1979 р. – з метою вивчити індивідуальні особливості долаючої поведінки в ситуації буденних проблем і за умов різних та різнопотужних стресових ситуацій. Концепція загальної самоефективності, яку опрацював Р. Шварцер, трактує цей конструкт як прагнення до реальної та незмінної особистої компетентності для ефективного подолання мінливості й стресовості обставин, загальне переконання щодо власної спроможності відповідати будь-яким вимогам обставин чи подолати непередбачуваність нової ситуації [4; 5].

Рівень самоефективності визначають шляхом підрахунків балів відповідей на 10 запитань. Кожне із запитань стосується окремих аспектів долаючої поведінки, передбачаючи внутрішню стабільну атрибуцію успіху. Шкалу можна застосовувати для визначення здатності успішно адаптуватися до життєвих змін, що дає змогу розглядати само ефективність як індикатор якості життя в певний період. Шкалу загальної самоефективності адаптувала українською мовою І. Галецька у Львівському національному університеті імені Івана Франка [6].

Для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації застосовано аналіз інтеркореляційних зв'язків шкал методики СПА та факторний аналіз: показники шкал адаптації та емоційного комфорту характеризують власне рівень самопочуття людини в соціально-психологічній ситуації; шкали самоприйняття, прийняття інших, прагнення домінувати, інтернальності та ескепізму – наявність певних особистісних особливостей та індивідуальних стратегій існування людини в соціумі. Шкали методики

Роджерса-Даймонд позитивно корелюють між собою, за винятком негативного зв'язку з шкалою ескепізму. Прагнення домінувати позитивно корелює з показниками адаптації, однак вираженість зв'язків є значно нижчою, ніж інших шкал; за умов високого рівня прагнення домінувати простежуємо тенденцію зниження рівня прийняття інших [2].

Отже, соціально-психологічна адаптація залежить від багатьох чинників. Самоефективність є одним із головних, адже відповідає за впевненість людини у собі, за здійснення людиною конкретних дій. Студент першого курсу, що має вищий рівень самоефективності, має вищий рівень адаптованості до навчання у ВНЗ.

Список використаних джерел:

1. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность: теории, эксперименты, упражнения, СПб, изд. Прайм-Еврознак, 2002. 865 с.
 2. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львів. 2015. URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>.
 3. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии. Москва: Аспект Пресс, 1999. 429 с.
 4. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs. Cambridge, 1995. P. 259 – 288.
 5. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model. Washington, 1992. P. 217 – 245.
 6. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433–442.
 7. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. Вопросы психологии. 1989. С. 92–99.
 8. Семиченко В. А. Психология деятельности. К.: Издатель Ешке А.Н., 2002. 248 с.
- Науковий керівник:* В. М. Семенов, кандидат наук з державного управління, доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету