

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО СТУДЕНТСЬКОГО ЖИТТЯ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ МЕТОДОМ СФОКУСОВАНОЇ ТЕРАПІЇ

У статті викладено результати дослідження процесу соціально-психологічної адаптації першокурсників до студентського життя та описано досвід використання методу групової короткострокової сфокусованої терапії.

Актуальність дослідження

Розвиток особистості молодої людини та її становлення в суспільстві як фахівця тісно пов'язані з періодом здобуття освіти у вищому навчальному закладі. Важливими для успішного проходження цього етапу є перші місяці навчання, які вимагають від першокурсника високої здатності пристосовуватися до змін та долати труднощі шляхом використання власних ресурсів та підтримки соціального оточення.

Соціально-психологічні наслідки переживання першокурсниками труднощів в адаптації до студентського життя, а також фактори впливу на цей процес вивчали чимало американських дослідників (Р. Аселтін, Р. Дайсон, К. Ренк, М. Метіз, Дж. Грейсон), а також вітчизняні фахівці (М. Дідора, В. Яцула, Р. Попелюшко, Н. Пилипенко, В. Скрипник). Водночас недостатньо уваги приділено методам соціально-психологічної допомоги першокурсникам в адаптації до студентського життя, що можуть включати індивідуальне консультування та групову роботу з використанням різних терапевтичних підходів.

Зокрема, протягом останніх 20-ти років значного поширення в США та Великобританії в роботі з молодими людьми, які мають емоційні та поведінкові розлади, набула сфокусована терапія як короткостроковий метод втручання, що має на меті досягнення швидкого терапевтичного результату в ситуації клієнта через чіткі, невеликі зміни в його поведінці та в інтерпретації поведінки [1].

Метою дослідження було визначення показників ті факторів соціально-психологічної адаптації першокурсників до студентського життя та можливостей її корекції методом сфокусованої терапії.

Досліджуваною групою були студенти-першокурсники факультету соціальних наук та соціальних технологій НаУКМА. Дослідження проведено протягом вересня 2008р. – травня 2009р. на базі Психолого-медико-педагогічної

служби при деканаті по роботі зі студентами НаУКМА.

Методологія дослідження

Відповідно до визначеної мети було поєднано кількісні та якісні методи збору даних, що включали анкетування, застосування психологічних тестів (індикатор копінг-стратегій Д. Адмірхана, тест на визначення ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілберга та Ю. Ханіна, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Раймонда), а також проективну методику «Неіснуюча тварина» та аналіз щоденників учасників терапевтичної групи. В межах дослідження було проведено два етапи анкетування (перший – на початку вересня, другий – наприкінці листопада), шість сесій групової сфокусованої терапії з першокурсниками (один раз на тиждень), а також застосовано психологічні тести до початку здійснення втручання та по завершенню групової роботи.

Аналіз науково-літературних джерел

Вступ до вищого навчального закладу може бути травматичним досвідом для молодої людини, зважаючи на два основних аспекти: особливості вікового періоду та зміну вимог до особистості під час адаптації до студентського життя. Перший рік у вищому навчальному закладі збігається з віковою кризою переходу молодої людини до ранньої дорослості. Основними завданнями цього періоду, за визначенням Е. Еріксона, є досягнення ідентичності, що містить когнітивно-емоційну єдність уявлень про себе та своє місце в світі, а також встановлення близьких міжособистісних стосунків [2, 416].

До цих вікових вимог у перший рік навчання у вищому навчальному закладі додаються труднощі, пов'язані з необхідністю соціально-психологічної адаптації. Дж. Грінберг виокремлює основні завдання, які стоять перед першокурс-

никами: досягнення емоційної незалежності від сім'ї, вибір професійної діяльності, виконання нових обов'язків, розвиток міжособистісних стосунків та системи цінностей [3, 369]. Н. Пилипенко додатково визначає, що у ВНЗ молода людина повинна налагодити взаємодію у нових сферах: навчальному та соціально-психологічному середовищі, інформаційному просторі, системі соціальних цінностей [4]. Серед цих обставин визначальною для молодих людей, за В. Скрипник, є зміна звичної моделі навчання, що вимагає більшої інтенсивності розумової праці, сприйняття значних масивів інформації, самостійності та відповідальності за результат, чіткої регламентації праці та відпочинку [5].

Вимоги адаптації породжують певні соціально-психологічні труднощі та загострення особистісних проблем, щодо розв'язання яких студентам-першокурсникам може знадобитися професійна консультативна допомога. Зокрема, дослідники зафіксували збільшення кількості звернень першокурсників до консультативних центрів із проблемами депресії, тривожності, нав'язливих станів, відчуття ізоляції, пониженого настрою [6]. З іншого боку, успішне та швидке пристосування першокурсників до студентського життя, за даними Дж. Грейсон, сприяє підвищенню самооцінки, досягненню поставлених цілей, самореалізації, розвитку аналітичних, комунікативних та організаційних здібностей особистості [7].

Соціально-психологічна адаптованість першокурсників до студентського життя, за визначенням дослідників, залежить від низки факторів. Зокрема, сукупність особистісних характеристик та рис темпераменту, що сприяють соціально-психологічній адаптації, формують таку комплексну якість особистості, як адаптивність [8, 15]. До таких характеристик особистості А. Фернхем та П. Хейвен відносять потребу в досягненнях, позитивний стиль атрибуції, низький рівень тривоги при виконанні завдань, наполегливість, добросовісність та відкритість до нового досвіду [9, 99]. М. Матіс та його колеги визначили три основні особистісні риси, котрі сприяють успішній адаптації до студентського життя: відчуття контролю над ситуацією; відчуття приналежності до нового оточення; сприйняття змін як перспектив для розвитку [10].

До іншої групи факторів дослідники відносять копінг-стратегії, що їх використовують першокурсники. При цьому, за визначенням В. Абабкова та М. Перре, особистість може використовувати адаптивні способи подолання стресу, котрі сприяють відновленню психологічної рівноваги, або неадаптивні, що можуть знижувати емоційну напругу, але спричиняють негативні соціальні наслідки [11, 105]. За даними Є. Феде-

рової, першокурсники переважно використовують стратегії уникнення проблем, такі як дистанціювання, самоізоляцію та відсутність звернення за підтримкою, тоді як найбільш ефективними для успішної адаптації до студентського життя є активні копінг-стратегії та залучення соціального оточення [12].

Зважаючи на необхідність застосування орієнтованого на внутрішні ресурси підходу до роботи зі студентами та доцільність здійснення короткострокового втручання, важливого значення набуває сфокусована терапія як підхід, який, за Дж. Летемом, спрямований на досягнення позитивних змін у ситуації клієнта протягом 6–7 консультативних сесій шляхом конструювання рішень, а не фокусування на проблемі [13]. Зокрема, в цьому підході використовуються такі принципи, як заохочення клієнта до виявлення власних прагнень та ресурсів для вирішення проблеми, формування почуття участі в процесі змін та створення синергетичних стосунків між консультантом та клієнтом [14].

У роботі зі студентами сфокусована терапія часто застосовується в груповій формі, що, за В. Гінгерічем та Т. Вебеком, обґрунтовано важливістю надання студентам можливості для обговорення проблем з однолітками, отримання зворотного зв'язку, встановлення міжособистісних контактів та формування відчуття приналежності [15]. Позитивні результати застосування групової сфокусованої терапії зафіксовані, зокрема, американськими фахівцями М. Кілліном та К. Якобс щодо вироблення у студентів адаптивних копінг-стратегій, подолання тривожності та депресії [16].

Виклад основного матеріалу дослідження

За результатами анкетування 87 першокурсників, проведеного на третьому тижні їхнього навчання, було проаналізовано низку показників та факторів адаптації першокурсників до студентського життя та встановлено кореляційні взаємозв'язки між ними. Серед показників адаптованості першокурсників до студентського життя було визначено виправданість очікувань щодо нового оточення, успішність взаємодії з одногрупниками та викладачами, використання адаптивних копінг-стратегій та характеристики емоційного стану. Передусім, за результатами анкетування, очікування більшості студентів щодо організації та якості навчання, ставлення викладачів та адміністрації, стосунків з оточенням та власних здібностей загально виправдалися, оскільки понад 70 студентів оцінили ці показники у 8–10 балів (за 10-бальною шкалою).

Щодо контактів з одногрупниками та викладачами, то, за результатами анкетування, 62 пер-

шокурсники визначили, що їм легко встановлювати контакт з оточенням і 25 респондентів – що часом виникають проблеми. Більшість студентів (50 осіб) вказували на те, що знайшли вже багато друзів, 33 респонденти відзначили, що мають декількох друзів, і четверо – що ще не мають, але сподіваються їх знайти. Щодо спілкування з викладачами, то цю сферу першокурсники оцінили досить високо – серед опитаних студентів 71 оцінили взаємодію з викладачами у 6–9 балів.

Про адаптивність першокурсників свідчить також активне використання адаптивних копінг-стратегій. Зокрема, щоб розв'язати проблеми прагнення досягти поставленої мети, більшість студентів орієнтуються на позитивне самоналаштування, спілкування з новими друзями та вміння знаходити вирішення складних ситуацій (рис. 1).

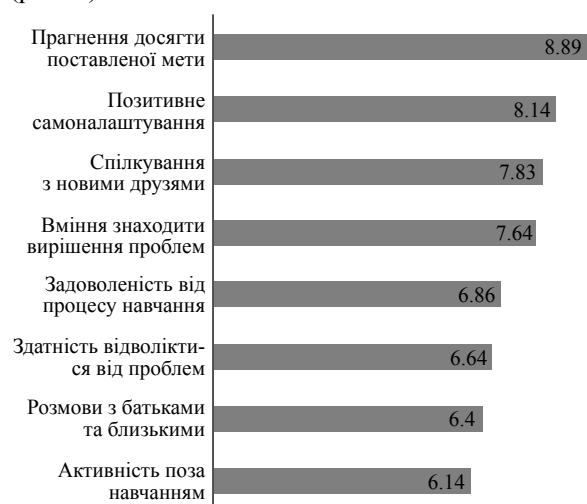


Рис. 1. Копінг-стратегії, що їх використовують першокурсники (за середнім показником)

Ключовим показником адаптованості першокурсників до студентського життя є їхній емоційний стан. У більшості респонденти на 6–7 балів оцінювали свій настрій, ступінь активності та піднесення. Водночас, значна частина опитаних відзначали низькі показники відчуття розслаблення, впевненості та спокою. Першокурсники описували свій психологічний стан в анкеті, використовуючи певні вислови, метафори або власну оцінку. Деякі серед поданих тверджень вказували на задоволеність та позитивний настрій студентів: *«Я ще відчуваю ейфорію від перебування в цьому чудовому університеті»*, *«Все файно, все дуже файно»*, тоді як інші – на переживання негативних емоцій: *«Відчуваю себе не комфортно. Нове місце, багато труднощів, немає підтримки»*. Емоційний стан першокурсників переважно характеризувався сильним напруженням і водночас усвідомленням необхідності долати труднощі для досягнення влас-

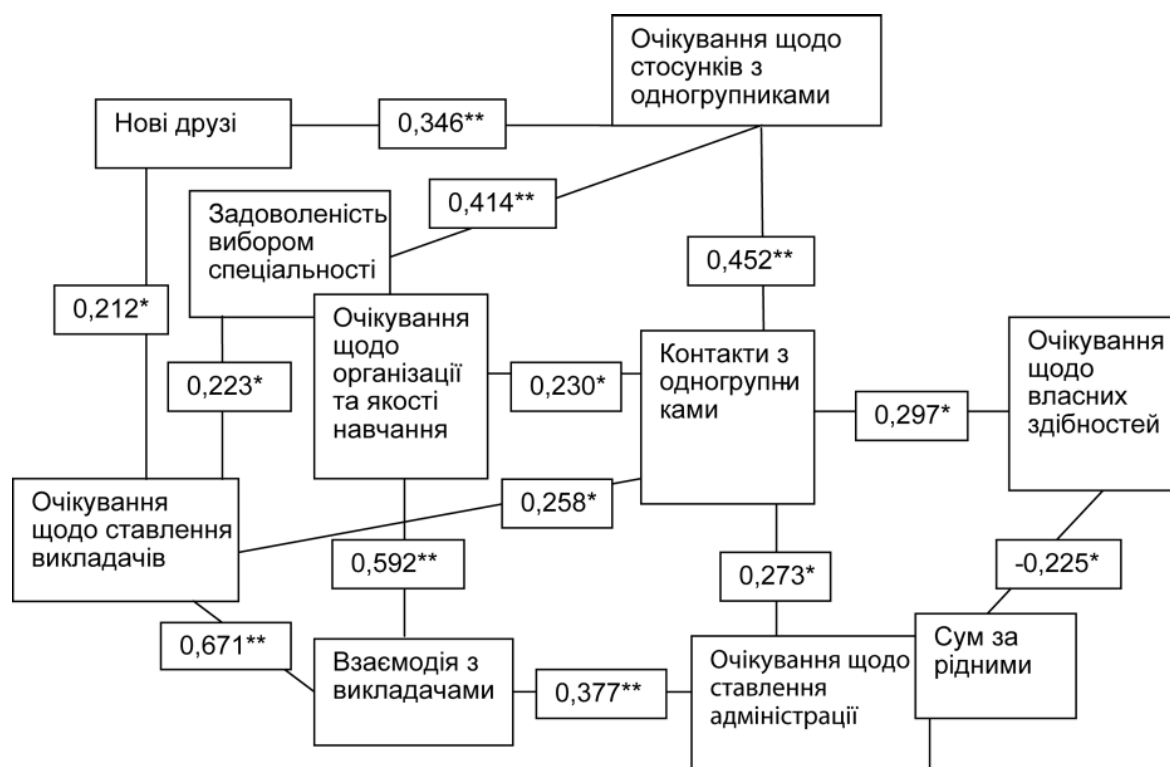
них цілей: *«Терпи козак – гетьманом станеш»*, *«Вони не знали, що це можливо, і тому виконали це. М. Твен»*, *«Мені важко психологічно, але я поставила перед собою мету і обов'язково її досягну»*.

Анкетування свідчить про те, що першокурсники переживають помірний рівень суму через розлуку з батьками, оскільки з 54 респондентів, які розлучилися з сім'єю, 41 вказав, що сумує за рідними, але думає, що звикне, тоді як 13 студентів визначили, що є достатньо самостійними.

Між визначеними показниками та факторами адаптованості першокурсників до студентського життя було встановлено низку кореляційних взаємозв'язків (рис. 2). Передусім, відповідно до показників кореляції Пірсона, наявний взаємозв'язок між ступенем виправданості очікувань першокурсників щодо всіх сфер навчання в університеті та успішністю встановлення контактів з одногрупниками. Позитивна оцінка взаємодії з викладачами корелює, своєю чергою, з виправданістю очікувань щодо якості навчання, ставлення викладачів та адміністрації. Взаємозалежність також встановлено між задоволеністю вибором спеціальності і наявністю нових друзів та виправданістю очікувань щодо ставлення викладачів та одногрупників. Крім того, що більше відповідають очікуванням першокурсників щодо власних реальних здібностей, то менше вони відчують сум за рідними.

Порівняння результатів двох етапів анкетування першокурсників, на першому та третьому місяці навчання, дали змогу визначити відмінності, що відбулися в основних показниках адаптованості до студентського життя за цей період. Водночас, на основі порівняння даних анкетування двох груп – всіх 77-ми опитаних першокурсників та 8-ми студентів, які брали участь в груповій сфокусованій терапії, – визначено низку відмінностей у способах адаптації учасників групової роботи та інших опитаних першокурсників.

Передусім, порівняння результатів двох етапів анкетування загальної вибірки першокурсників, вказує на статистично значуще зменшення оцінки всіма студентами рівня виправданості власних очікувань щодо якості навчання, ставлення викладачів та адміністрації (див. табл. 1). Щодо очікувань першокурсників від стосунків з одногрупниками, то в оцінці респондентами цієї сфери значущих змін на другому етапі анкетування не зафіксовано, тоді як четверо учасників групової роботи на 1–2 бали вище оцінили цей аспект. Водночас, значиме зниження відбулося в оцінці першокурсниками виправданості очікувань щодо власних здібностей, а серед учасників групової роботи четверо студентів оцінили цей показник на 2–3 бали вище.



*Кореляція значуща на рівні 0,05

** Кореляція значуща на рівні 0,01

Рис. 2. Кореляційна плеяда факторів впливу на виправданість очікувань першокурсників

Таблиця 1. Порівняння оцінки першокурсниками виправданості власних очікувань на першому та другому етапі анкетування

Очікування	Середнє значення (перший/другий етап анкетування)	Статистична значущість зміни (p)
Щодо процесу навчання	8,91/7,45	0,000
Щодо ставлення викладачів	8,91/7,36	0,000
Щодо ставлення адміністрації	8,22/6,84	0,000
Щодо одногрупників	8,52/8,30	0,470
Щодо власних здібностей	7,82/7,22	0,043

У період адаптації першокурсників до студентського життя визначено зміни у використанні ними низки копінг-стратегій для вирішення проблемних ситуацій (див. табл. 2). Передусім, зафіксовано зниження рівня використання першокурсниками задоволеності від процесу навчання як копінг-стратегії – від середнього показника 6,81 до 6,08 за десятибальною шкалою, що відбулося і в трьох учасників тренінгу. Статистично значимим є також зменшення використання першокурсниками прагнення досягти поставленої мети та позитивного самоналаштування, тоді як відповідно п'ятеро і четверо учасників групової роботи почали більше використовувати

ці копінг-стратегії. Серед учасників тренінгу спілкування з новими друзями підвищилося в п'ятьох учасників, активність поза навчанням – у двох, а здатність забути про проблеми знизилась у трьох студентів, тоді як в основній групі ці показники не змінилися. Щодо пошуку вирішення проблем, то першокурсники оцінили використання цієї копінг-стратегії нижче, ніж у першому анкетуванні, водночас троє учасників тренінгу навпаки – вище.

Таблиця 2. Порівняння оцінки першокурсниками використання копінг-стратегій на першому та другому етапі анкетування

Копінг-стратегії	Середнє значення (перший/другий етап анкетування)	Статистична значущість зміни (p)
Задоволеність від навчання	6,81/6,08	0,065
Прагнення досягти мети	8,92/7,82	0,001
Позитивне самоналаштування	8,27/7,56	0,033
Спілкування з новими друзями	7,77/7,70	0,850
Активність поза навчанням	5,95/6,00	0,910
Здатність забути про проблеми	6,68/6,64	0,930
Розмови з батьками	6,58/6,52	0,890
Вміння вирішувати проблеми	7,61/7,04	0,094

За результатами порівняння даних першого та другого етапів анкетування в загальній групі першокурсників знизилися показники гарного настрою, впевненості, піднесення та спокою, тоді як серед учасників групової сфокусованої терапії ці характеристики емоційного стану були оцінені вище, а рівень тривожності та пригнічення – нижче. Загалом, зниження позитивної оцінки першокурсниками свого емоційного стану може пояснюватися проведенням другого анкетування в період перед сесією, що за відсутності підтримки викликало великий ступінь напруження. Такий висновок підтверджується і описом власного емоційного стану самими студентами в анкеті: «Мене турбує невідомість наслідків сесії», «Напруження перед сесією». Водночас, серед учасників групової сфокусованої терапії четверо студентів охарактеризували свій емоційний стан позитивно: «Почуваюся добре», «Легко, піднесено, з гарним настроєм», троє визначили переживання певного напруження: «Могло б бути і краще», «Невпевнено», і одна студентка пов'язала свої переживання з періодом сесії: «І настала сесія. І позаздрили живі мертвим...».

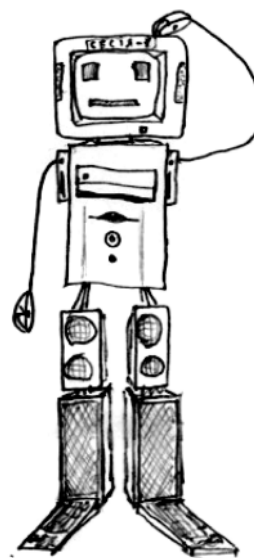
Додатково, аналіз щоденників учасників дав можливість визначити зміни в поведінковій, когнітивній та емоційній сферах першокурсників у процесі групової роботи. Так, учасник В. своєю основною проблемою в процесі адаптації до студентського життя визначив відсутність зацікавленості в навчанні, оцінивши складність ситуації на 9 балів з 10-ти. Зважаючи на бачення учасника, основними завданнями вирішення проблеми було визначено: формування довгострокових цілей та розбиття їх на короткострокові до рівня необхідності здобути певні знання на поточних навчальних курсах; фокусування на цікавих для себе аспектах під час опрацювання літератури; зіставлення теоретичного матеріалу з життєвими ситуаціями. В процесі зміни поведінки учасник описував у щоденнику і зміни у власних думках та емоціях. Так, думки «Я не хочу цього робити», «Мені нічого не цікаво», що супроводжувалися відчуттям нудьги та пригнічення, були замінені на «Я бачу сенс в тому, що роблю», «Я підготувався і отримав результат», що викликало активність та піднесення. Сам учасник наприкінці тренінгу оцінив складність ситуації у 3 бали з 10-ти.

Порівняння інтерпретацій проективної методики «Неіснуюча тварина» до та після проходження учасником В. тренінгу підтверджують більше прийняття себе та більш адекватну самооцінку студента, про що свідчить розміщення другого зображення тварини на середній лінії аркуша, зображення голови в анфас та відсутність написів, що вказують на неприйняття себе,

на зразок плакату на першому малюнку (рис. 3). Про підвищення впевненості учасника в ситуації та в собі свідчать зображені на другому малюнку великі нижні кінцівки істоти, а про більшу відкритість до оточення – прямоходіння та відкритість тулуба. Водночас, зображення учасником неживої істоти на другому малюнку вказує на витіснення емоцій та переважання когнітивної сфери, що потребує подальшого терапевтичного втручання.



ПЛАНОЗАВР



СЕСІОН-1

Рис. 3. Малюнок «Неіснуюча тварина» учасника В до та після тренінгу

Отже, потреби та проблеми першокурсників, пов'язані з процесом соціально-психологічної адаптації до студентського життя, на думку багатьох фахівців, породжують необхідність функ-

ціонування у вищих навчальних закладах програм підтримки першокурсників, що мають включати індивідуальне консультування та групові форми роботи з використанням різних терапевтичних підходів. Важливого значення набуває

застосування сфокусованої терапії як підходу, що є короткотривалим, базується на орієнтованій на ресурси клієнта концепції і спрямований на досягнення швидких терапевтичних змін у ситуації клієнта.

1. Lethem J. Brief Solution Focused Therapy / J. Lethem // Child and Adolescent Mental Health. – 2002. – Vol.7. – № 4. – P. 189–192.
2. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. Ренана А.А.– СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.– 651 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг.– СПб. : Питер, 2004.– 496 с.
4. Пилипенко Н. М. Мотиваційні механізми адаптації особистості сучасного студента до навчальних змін / Н. М. Пилипенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – №8 (113). – С. 46–54.
5. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. Скрипник // Психологія і суспільство.– 2005. – № 2. – С. 87–93.
6. Nafziger M. A. Normative Data on the College Adjustment Scales From a University Counseling Center / M. A. Nafziger, G. C. Couillard, T. B. Smith, D. K. Wiswel // Journal of College Student Development. – 1998. – № 7. – P. 304–311.
7. Grayson J. P. The Consequences of Early Adjustment to University / J. P. Grayson // Higher Education. – 2003. – № 46. – P. 411–429.
8. Крысько В. Г. Социальная психология: словарь-справочник / В. Г. Крысько. – Мн. : Харвест, 2004.– 431 с.
9. Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П. Хейвен. – СПб. : Питер, 2001.– 368с.
10. Mathis M., Lecci L. Hardiness and College Adjustment : Identifying Students in Need of Services / M. Mathis, L. Lecci // Journal of College Student Development. – 1999. – № 11. – P. 108–115.
11. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004.– 166 с.
12. Federova E.E. Problems of College Students' Adaptation to Professional Activity While in College / E. E. Federova // Russian Education and Society. – 2008. – Vol. 50. – № 4. – P. 75–82.
13. Lethem J. Brief Solution Focused Therapy / J. Lethem // Child and Adolescent Mental Health. – 2002. – Vol. 7. – № 4. – P. 189–192.
14. Gingerich W. G., Wabeke T. A. Solution-Focused Approach to Mental Health Intervention in School Settings / W. G. Gingerich, T. A. Wabeke // Children & Schools. – 2001. – Vol. 23. – № 1. – P. 33–44.
15. Miller S., de Jong P. How to Interview for Clients Strength / S. Miller, P. de Jong // Social Work. – 1995. – Vol. 40. – P. 729–736.
16. Killeen M. R., Jacobs C. L. Brief Group Therapy for Women Students / M. R. Killeen, C. L. Jacobs // Social Work. – 1998. – Vol. 2. – P. 521–522.

Lysenko O., Kavatsyuk N.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FRESHMEN TO UNIVERSITY LIFE AND IT'S CORRECTION THROUGH FOCUSED THERAPY METHOD

This article contains information about the research methods for studying the process of socio-psychological adaptation of freshmen to university life and also gives the description of the experience of using the method of group solution-focused brief therapy, applied in the context of Master's Thesis in Social Work in 2009 on the basis of NaUKMA.