

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові  
Інституту Нейропсихотерапії (Відень, Австрія)  
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)  
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі, (Таллін, Естонія)  
Коледж Санта-Фе (США)  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
Хмельницький національний університет  
Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка"  
Криворізький державний педагогічний університет  
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної ради України з прав людини  
в Полтавській області  
ГУ НП України в Полтавській області  
ГУ ДСНС України у Полтавській області  
Управління Патрульної поліції в Полтавській області  
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Ю. Кондратюка»



# **ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Збірник наукових матеріалів**

***I Міжнародної науково-практичної конференції***

**23 листопада 2023 року**

**Полтава – 2023**

може відігравати важливу роль у формуванні психічної стійкості та готовності до подолання труднощів. Взаємодія цих психологічних та соціальних ресурсів сприяє ефективній адаптації та відновленню дитини після травматичного досвіду, формуючи стійку психічну структуру та сприяючи розвитку позитивних життєвих орієнтацій [4].

Отже, травматичний досвід дитинства має значущий вплив на психічне здоров'я та адаптацію особистості. Виявлено, що психологічні та соціальні чинники грають ключову роль у подоланні наслідків травматичних подій. Родинна підтримка, психологічна консультація, адекватна соціальна взаємодія та розвиток особистісних ресурсів визначають успішність адаптації та відновлення. Розуміння впливу травматичного досвіду на формування психіки дозволяє психологам ідентифікувати ключові аспекти, які потребують уваги та втручання. Розробка індивідуалізованих психотерапевтичних стратегій, спрямованих на підтримку та відновлення, стає необхідною складовою ефективною роботи з клієнтами, які пережили травматичний досвід.

#### **Список використаних джерел:**

1. Католик Г., Коваль М. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків. Дитяча та юнацька психотерапія в Україні: 5-річний досвід роботи: збірник тез міжнар. конф. з дитячої та юнацької психотерапії. Львів, 2006. С. 31-33.
2. Мороз Р. Запобігання і подолання наслідків насильства. Психолог. 2006. № 5. С. 23-27.
3. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації: методичний посібник / Уклад.: Г.Б. Растроста. Суми : НВВ КЗ СОШПО : 2018. 64 с.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2017. С. 149-159.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Бондаренко Анна,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 601-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник:** к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Актуальність полягає у визначенні адаптованості студентів у закладі вищої освіти. При переході від одного рівня освіти до іншого у студентів виникають труднощі, які впливають на процес успішної адаптації. Важливістю процесу адаптації є спроможність студентів подолати перешкоди та пристосуватися до нового середовища.

Мета дослідження – вивчення процесу адаптації студентів у закладі вищої освіти.

Вступ до закладу вищої освіти є новою сторінкою в житті студента-першокурсника. Оскільки, він опиняється в новому невідомому для себе середовищі існування, яке має свої правила. Студент має пристосуватися до всього нового для успішної та продуктивної діяльності в університеті. У цьому допоможе процес адаптації.

Багато вчених займалися вивченням процесу адаптації (О. Безпалько, Ю. Бохонкова, О. Мороз, Л. Подоляк, М. Прищак, Т. Рогацова, В. Юрченко). Вони розглядали даний процес з різних сторін та визначили його значення, види, труднощі та аспекти успішності. Так, вчені визначили поняття «адаптація» як «пристосування індивіда до умов соціального середовища та існування в ньому» [5].

Процес адаптації є важливим для студентів-першокурсників, від допомагає їм простіше пристосуватися до нових умов. Під час вивчення цього процесу, вчені О. Мороз, Л. Подоляк, В. Юрченко виявили такі види адаптації особистості, як: формальна – інформаційне усвідомлення нових реалій суспільного життя; адаптація до умов навчального закладу; усвідомлення прав та обов'язків; соціально-психологічна – процеси внутрішньої інтеграції особистості та студентської групи в цілому, зміна наявних соціальних навичок і звичок; особистісно-психологічна – прийняття студентами своєї нової соціальної позиції «студент» та набуття нових соціальних ролей «майбутнього фахівця»; дидактична – підготовка студентів до засвоєння нових і різноманітних форм організації, в тому числі навчання, спілкування і змісту професійної діяльності у вищій школі [2; 3].

Також важлива роль у процесі адаптації віддається значенню «соціальна адаптація», яку вчені розуміють, як «процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища» [1]. У даного процесу є певні наслідки, наприклад, інтеграція особистості у групі, прийняття правил та цінностей нового соціального середовища існування.

Під час вивчення соціальної адаптації вчені дійшли висновку, що її можна поділити на: професійна адаптація – стосується пристосування до характеру, змісту та умов навчального процесу, а також розвитку самостійних здібностей; соціально-психологічна адаптація – проявляється в пристосуванні до групи, взаємовідносин з групою та формуванні свого стилю поведінки [4].

У період пристосування до закладу вищої освіти, студенти стикаються з тим, що доводиться змінювати раніше вже сформовані звички. Оскільки, вони не є дієвими для нового середовища, а для формування нових їм знадобиться час і через це у студентів виникають

труднощі у процесі адаптації, з якими їм приходиться боротися. У цей період у першокурсників формується адаптаційний синдром, який виникає у відповідь на несприятливі умови. Так в свою чергу труднощі, з якими доводиться стикатися студентам, можна поділити на: суб'єктивні та об'єктивні, де перші – визначені індивідуальними особливостями студента, а другі – зумовлені середовищем університету.

Розглянемо труднощі, які виникають у процесі адаптації студентів у закладі вищої освіти: негативні переживання, через зміну звичного шкільного колективу, з його взаємною допомогою та моральною підтримкою; невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї; невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, посилене відсутністю звички до повсякденного контролю ззовні; пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах; налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до гуртожитку; відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, довідниками, покажчиками [4].

Важливістю адаптації є її успішність, від цього залежить майбутня навчальна та професійна діяльність особистості. Успішна адаптація студента визначається: індивідуальними особливостями; темпераментом, характером та здібностями; життєвим досвідом, інтелектом, емоційністю та мотивацією.

На процес адаптації впливають викладачі, від яких залежить організація взаємодії їх із студентами. Також важливу роллю у цьому процесі відіграє куратор академічної групи, він допомагає студентам у вирішенні питань, згуртовує групу та допомагає стати їм одним колективом на час навчання в університеті.

Ще одним критерієм успішної адаптації є позанавчальна діяльність студентів. Вона організовується та проводиться в університеті для того, щоб налагодити стосунки між студентами, розуміти потреби інших, згуртувати колектив, самовиражатися та розвиватися. Прикладом такої діяльності може бути похід, квести, екскурсії, естафети, змагання.

Органи студентського самоврядування також впливають на процес адаптації студентів. Вони функціонують для того, щоб студенти виконували свої обов'язки, захистити їхні права, сприяти гармонійному розвитку особистості та формувати лідерські та організаторські навички.

Отже, процес адаптації є важливою складовою у житті студентів. Завдяки тому, що вчені розглядали цей процес з різних боків, це дало чудову можливість детально його вивчити та визначити ключові

моменти. У період навчання студенти стикаються з різними труднощами, що виникають як від індивідуальних особливостей першокурсника, так і від середовища вишу. У подоланні їх та в успішності процесу адаптації студентам допоможуть викладачі, куратори академічних груп, органи студентського самоврядування та позанавчальна діяльність. Вони сприяють згуртованості колективу, вирішенні питань, саморозвитку, захисту прав, формуванню нових здібностей.

### **Список використаних джерел:**

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка : схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
2. Мороз О. Г., Падалка О. С., Юрченко В. І. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. К. : НПУ, 2003. 267 с.
3. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підручник. К. : Каравела, 2008. 352 с.
4. 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. 228-236.
5. Філософський словник соціальних термінів / уклад. В. Андрущенко та ін. К.-Харків. : Корвін, 2002. 672 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

**Кустова Олена,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Проблема спілкування у підлітковому віці займає важливе місце в системі засобів, які впливають на розвиток рис особистості, її пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери та індивідуально-типологічних якостей.

Поряд із іншими особистісними властивостями саморегуляція і самоконтроль, як вольові риси особистості, характеризуються досить високим рівнем розвитку самосвідомості та пов'язані з контролем не лише своєї поведінки, але й емоцій, думок. Оскільки в підлітків самосвідомість ще сформована не в повній мірі, то і саморегуляція та самоконтроль не завжди здійснюються не лише у внутрішньому плані, але і в зовнішній поведінці [1, с. 34].

Підлітки характеризуються неврівноваженістю, домінуванням процесу збудження, безконтрольністю. Така форма поведінки може закріпитись і мати в подальшому негативні наслідки.

Саме у цей період відбувається усвідомлення своєї