

настрій змушує людину розібратися в собі та в своїх думках. Настрій щодо афекту, стресу та фрустрації більш природний для людини стан. Емоційний фон настрою людини доброзичливої, агресивної, сумної, радісної залежить від індивідуальної особливості кожної людини. Настрій спрямований на емоції. Як мотиваційні емоції розглядаються ті, які подобаються людині. Як правило, це емоції, що відповідають її психотипу. Наприклад, «агресивна» людина прагнучиме до активних емоцій (злість, радість, гнів, тріумфування). Як правило, вона шукатиме способи активізації саме цих емоцій. У свою чергу «тривожний» буде мотивований на нейтральні емоції (задоволення, спокій, блаженство) [2; 5; 7].

У настрої, як і в інших емоційних станах, предмети, ситуації та обставини виступають засобом досягнення мотиваційних емоцій.

На закінчення слід зазначити, що особливістю емоційних станів людини, як і всієї її емоційної сфери, є положення про спрямованість на емоції. Так, виявляється прагнення до повторення емоції, бажання пережити схожу емоцію, а також прагнення до своєї протилежності. Емоції в такому баченні видаються самодостатнім психічним явищем, що характеризує їх не просто спонукачем, а мотиваційною домінантою у психіці людини. У цій позиції емоції є джерелом, що лежить в основі багатьох відомих психічних стимулів активності поведінки людини, таких як потреби, наміри, бажання та ін.

Література:

1. Бехтерева Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни. СПб.: Сова, 2008. 383 с.
2. Вилюнас В. Психология эмоций. Хрестоматия. СПб.: Питер, 2007. 496 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: Хранитель, 2008. 478 с.
4. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. М.:1978. 272 с.
5. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2009. 464 с.
6. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. М., 1975. 486 с.
7. Липер Р. У. Мотивационная теория эмоций *Психология эмоций*. СПб.: Питер, 2007. С. 210–224.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА УКРАЇНИ

Людмила Прокоф'єва
викладач

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

В умовах економічних та геополітичних викликів на висококонкурентному ринку освітніх послуг питання адаптації іноземних студентів до освітнього простору України та адаптації до нового соціокультурного середовища набувають особливої актуальності та потребують науково-психологічного вирішення.

Актуальність навчання визначається тим, що своєчасна адаптація до умов навчання у ЗВО є однією з найважливіших передумов успішної навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, особливо іноземних.

Представники психології, педагогіки, філософії, соціології, біології, фізіології (Т. Алексєєва, О. Венгер, Л. Гармаш, О. Гречішкіна, Н. Коцур, Л. Красовська, Н. Любченко, Т. Рогачова, В. Сорочинська, І. Шаповал, А. Фурман та ін.) займалися вивченням процесу адаптації до навчання. У зв'язку зі зростанням міграції іноземців в Україну здобуття вищої освіти стає необхідною проблемою вивчення специфіки процесу адаптації та ефективної організації навчання іноземних студентів (дослідження В. Антонова, М. Вітковська, О. Зіньковський, М. Іванова, В. Мізюка, А. Першина, С. Родонова, Н. Тіткова, О. Тихонова, І. Троцук та ін.).

Процес адаптації іноземних студентів має свої особливості та є складнішим, ніж в українських студентів. Адже система факторів і мотивів, які впливають на цей процес, різні проблеми і особливості їх подолання.

Наукові дослідження [1; 2; 4; 5 та ін.] показують, що поняття «адаптація» - це процес пристосування до мінливих умов середовища.

Адаптація - результат (і процес) взаємодії особистості та середовища, що забезпечує її оптимальне пристосування до життя і праці. Адаптація компенсує відсутність нормальної поведінки в новому середовищі. Вона реалізує можливість сприяти ефективному функціонуванню особистості в незвичайних обставинах. Якщо немає коригування, виникають додаткові проблеми в спілкуванні, в управлінні предметом діяльності, аж до порушення його регламентації.

Дослідник С. Ворожбіт під «адаптацією до навчання в ЗВО» розуміє складний, динамічний процес, зумовлений взаємодією суб'єктивних та об'єктивних соціально-психологічних, психічних, психофізіологічних та фізіологічних факторів [5, с. 124].

А. Першина [4] розглядає адаптацію як багатоступінчастий, динамічний процес, пов'язаний з певною перебудовою особистості в контексті інтеграції в нові соціальні ролі.

Дослідниця І. Ширяєва під адаптацією іноземних студентів розуміє створення стійкої системи відносин до всіх компонентів педагогічної системи, що забезпечує відповідну поведінку, сприяє досягненню цілей педагогічної системи [2, с. 82].

Вчені М. Вітковська та І. Троцук виділяють соціальну адаптацію як пристосування особистості до академічної групи, всього студентського колективу; прийняття законодавчих вимог щодо вищої освіти; розумне прийняття моральних і культурних норм; адаптація до проживання в гуртожитку. Йдеться також про біологічну адаптацію як пристосування організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), способу праці та сну, фізичних і нервових навантажень; харчування та якості їжі [3].

Безсумнівно, кожен з нас переживає в житті кілька періодів адаптації, тобто пристосування до умов навколишнього середовища.

Пристосуватися - означає прийняти певну роль, а також пристосуватися до конкретних умов життя, обставин і вимог соціального середовища. Саме через успішну соціальну адаптацію проходить шлях людини до психологічного благополуччя, успішного набуття знань, умінь і навичок, набуття компетенцій.

Зауважимо, що існує окрема психологічна перебудова - система заходів, спрямованих на створення в особистості здатності адаптуватися до існуючих у суспільстві вимог і критеріїв шляхом приписування їй норм і цінностей цього суспільства.

Адаптація здобувача вищої освіти першого курсу - це здатність відповідати вимогам і нормам навчального закладу, а також здатність розвиватися в новому середовищі, реалізовувати свої здібності та потреби, не вступаючи в конфлікт з цим середовищем. Тому явище «дезадаптація» для багатьох студентів є логічним: у когось воно короткочасне, а у когось може затягнутися.

Неадекватність проявляється в неадекватному розумінні ситуації, способу її роботи, що посилює несприятливу і загрозливу ситуацію. Ознаками так званої «дезадаптації»⁶⁶ є стан напруженості та фрустрації (відчуття нездатності подолати проблеми чи труднощі), зниження активності студентів, втрата інтересу до громадської роботи, погана поведінка, а в деяких випадках - втрата віри у свої сили, розчарування. Емоції, характерні для періоду адаптації, включають внутрішню напруженість, невпевненість, емоційну насиченість подіями.

Повідомлялося про проблеми з концентрацією уваги, підвищену тривожність та порушення сну. Ваша власна самооцінка проходить перевірку. Може виникнути стресовий або навіть кризовий стан першокурсника. Такий стан можна назвати нормою, але тільки в тому випадку, якщо воно є минулим і короткочасним. Все це призводить до психічного перевантаження, яке фактично знижує здатність до адаптації і, як наслідок, сприяє психічному здоров'ю людини.

Дослідниця Т. Киящук виділяє такі пріоритетні психологічні проблеми, з якими стикаються іноземні студенти: проблеми, пов'язані з входженням у новий клімат, незвичними умовами життя, необхідністю пристосування до нових норм і традицій поведінки та взаємодії з іншими; можливі прояви етнокультурних стереотипів і упереджень; дезадаптивні реакції, що призводять до погіршення самопочуття, підвищеної тривожності, сильного відчуження від навчальної групи, а отже - зниження успішності, втрати інтересу та почуття до навчальної та професійної діяльності [1, с. 16].

Дослідження В. Мізюка [2] доводять, що проблеми, які відчуває іноземний здобувач вищої освіти під час перебування в Україні, можна поділити на три основні групи: психофізіологічні проблеми, пов'язані з перебудовою особистості, «входженням» у нове середовище, психоемоційним стресом, зміною клімату; освітні та пізнавальні проблеми, пов'язані з недостатнім володінням мовою, подоланням відмінностей у системах освіти; адаптація до нових вимог і систем

контролю знань; соціокультурні проблеми, пов'язані з розвитком нового соціокультурного простору університету; подолання мовних бар'єрів у вирішенні проблем спілкування.

Слід зазначити, що кожен здобувач вищої освіти адаптується по-різному і, як зазначає А. Налчаджян, межі його адаптаційних можливостей не безмежні. Для досягнення стану адаптивності необхідно вибрати певний тип поведінки та певні внутрішні умови (розвиток адаптаційних механізмів, певний загальний рівень психічної зрілості тощо). Гнучкості в результаті процесу адаптації студентів до навчання у ЗВО можна досягти з різною динамікою, мати іншу вихідну точку.

Наукові дослідження [2; 3; 5 та ін.] показують, що в даний час існує три основних типи адаптації іноземних студентів до умов навчання:

1) коли іноземний студент потрапляє в нове соціокультурне середовище, він повністю приймає звичаї, традиції, норми, цінності, які поступово починають переважати над вихідними етнічними особливостями;

2) відбувається часткове сприйняття нового соціокультурного середовища, що виражається у прийнятті «обов'язкових норм суспільства», але зберігає основні етнічні ознаки через формування етносів;

3) відбувається неприйняття або «відрив» від прийняття культурних норм і цінностей, характерних для більшості представників соціального середовища.

Практика викладання свідчить, що процес адаптації іноземних студентів з різних країн і регіонів неоднаковий. Ступінь їх «дезадаптації» також різна. Цим і пояснюється дистанція між двома культурами – побутовою та новою. Якщо зовнішні чинники вітчизняних і зарубіжних країн сильно відрізняються (клімат, географія тощо), процес адаптації ускладнюється. Релігія, національна їжа, культура, звичаї – всі ці аспекти також відіграють важливу роль. При вивченні питання адаптації навчання слід поділяти на багатонаціональні академічні групи, де контактують дві чи більше культур, та моноетнічні групи.

Вчені А. Ременцов та А. Казанцева довели, що іноземні студенти впевненіше почуваються в групі, до якої входять лише співвітчизники. Це пов'язано з тим, що в моноетнічному академічному колективі відбувається швидке згуртування колективу на основі спільних звичаїв, традицій, звичаїв та виховання, які формують певну лінію поведінки та стереотип спілкування. Стверджується, що звичаї і традиції виконують регулятивну функцію, за допомогою якої культура визначає поведінку людей. Такі аспекти, як єдність сприйняття й засвоєння, визначають норми поведінки особистості, регулюють класні відносини, підтримують соціальну дисципліну, сприяють налагодженню й упорядкуванню навчального процесу [5, с. 125].

Викладання в багатонаціональних групах має свої переваги. Очевидно, що більш успішна адаптація іноземного студента до нового

соціокультурного життя є результатом активного спілкування з українськими студентами. Проте більшість іноземних студентів обмежено спілкуються зі своїми українськими одногрупниками.

Успіх іноземних студентів залежить від їхньої готовності до тих методів і прийомів навчання, які прийняті в окремих університетах. Для більш ефективного формування предметно-комунікаційних знань іноземних студентів викладачам слід враховувати такі рекомендації: адаптувати тексти лекцій зі спеціальностей, з акцентом на рівень володіння українською чи англійською мовами іноземних студентів; визначати конкретні й чіткі запитання з тем і відділів, призначених для самостійної роботи студента з підручником; розробити єдину структуру вправ і завдань до лекції та після лекції для всього навчального профілю; створювати елементи наочності, щоб швидше вивчати нові терміни; включити глосарій нових термінів: за предметами та за алфавітом у кінці курсу.

Однією з найважливіших умов успішної соціокультурної адаптації іноземних здобувачів вищої освіти до нового освітнього середовища є організація взаємодії та взаєморозуміння між викладачами та студентами. Дуже важливими є також стосунки між представниками різних культур у групі та університеті. Процес адаптації до нового соціокультурного середовища відбувається як у рамках навчальної діяльності, так і під час навчальної діяльності, що прискорює цей процес. Вчені [1; 2; 4; 5 та ін.] вважають, що іноземні студенти мають брати активну участь у заходах, що відбуваються у вільній економічній зоні (концерти, міжвузівські та конкурси, науково-практичні конференції).

На процес адаптації позитивно впливають навчальна та емоційна спрямованість студента до академічного колективу, насичене соціальне життя в студентському середовищі, активна участь у масових заходах (підготовка спільних свят, наукових конференцій, спортивних змагань, музичних фестивалів тощо).

Таким чином, можна зробити висновок, що адаптація до умов вищої освіти є складним процесом, який формує здатність студента-іноземця не лише розвивати комунікативні навички, вивчати іноземні мовні методи, а й успішно взаємодіяти у створенні нових рис особистості, ціннісних орієнтирів, формування нових якостей особистості, розуміння майбутньої професії. Показано, що успішна та швидка адаптація сприяє швидкій інтеграції в навчальний процес та покращенню якості підготовки студентів вищих навчальних закладів. Успіхи в навчанні, громадська та наукова активність є чинниками успішної адаптації іноземних студентів. З іншого боку, байдужість, неуспішність, незацікавленість учня дозволяє говорити про проблеми адаптаційного періоду. Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на висвітлення діяльності соціально-психологічної служби університету щодо ефективною адаптації до середовища навчання. Слід зазначити, що для швидкого впровадження процесу адаптації іноземних студентів необхідно узагальнити позитивний досвід

багатьох вільних економічних зон та продовжувати пошук нових форм і методів виховної роботи з іноземними студентами.

Література:

1. Вороненко Ю. В. Актуальні проблеми розвитку системи підготовки іноземних громадян у вищих медичних (фармацевтичних) навчальних закладах країни Ю.І. Фисун *Медична освіта*. 2002. №3. С. 14-16.
2. Мізюк В.М. Адаптація іноземних студентів до освітнього середовища Івано-Франківського національного медичного університету *Галицький лікарський вісник*. 2014. Т. 1, № 1. С. 82-84.
3. Першина А. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. *Освіта регіону*. 2011. №3. URL: <http://social-science.com.ua/article/590>
4. Першина А.В. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2011. Вип. 5. С. 124-135. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2011_5_16
5. Розвиток адаптивності іноземних студентів-першокурсників із метою збереження і зміцнення психосоматичного здоров'я та формування здорового способу життя Т.О. Лещенко, В.Г. Юфименко, І.В. Самойленко, В.І. Владимірова *Формування здорового способу життя студентів-медиків засобами освіти : матеріали Всеукр. конф. Полтава, 2011. Ч. 2. С. 123-125.*

СПІВВІДНОШЕННЯ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА САМОТНОСТІ

Тетяна Ульянова

кандидат психологічних наук, старший викладач,
кафедра загальної та диференціальної психології

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»

Юлія Кодруль

магістрант відділення перепідготовки фахівців
за магістерською програмою із психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»

Сучасні реалії, що пов'язані як із соціально-психологічною, так і з епідеміологічною ситуацією в Україні та світі, викликають необхідність переглянути та поглибити дослідження проблеми самотності людини взагалі, та підлітків, для яких спілкування є важливою умовою гармонійного формування особистості, зокрема. Вимушена ізоляція під час карантинних заходів у умовах світової пандемії може сприяти як виникненню почуття самотності у людей, так і актуалізації особистісних рис, що визначаються дослідниками як схильність до самотності. Особливо небезпечними такі умови відчуження є для дітей