

ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ РОЗЛАДІВ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ДОРΟΣЛИХ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Бойко Світлана Тихонівна

науковий співробітник лабораторії психодіагностики

та науково-психологічної інформації

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Україна

Навчання дорослих людей в сучасному світі має велике значення і відіграє важливу роль у соціальному, економічному та особистісному розвитку.

Якщо у 1970–1980-х рр. освіта дорослих була орієнтована на надання непривілейованим верствам населення можливості зміни свого статусу за рахунок підвищення освітнього рівня, то на початку 2000-х рр. освіта протягом життя розглядалася переважно як засіб адаптації трудових ресурсів до швидких технологічних змін. Сьогодні в концепції безперервної освіти посилюються мотиви особистісного зростання. Опитування, проведене серед громадян країн ЄС, засвідчило, що 70% опитуваних людей виявили бажання вчитися. При цьому 80% вважають, що освіта має покращити їхнє професійне життя, а 72% – і особисте [7].

«Меморандум безперервної освіти Європейського Союзу» (Лісабон, березень 2000 р.) заклав фундамент для «навчання протягом життя» (або ж «безперервного навчання») як невід’ємного права кожного громадянина Європи [6].

Ключовими аспектами, що пояснюють значення навчання дорослих, є:

- Професійний розвиток. Навчання дає змогу дорослим людям покращити свої професійні навички, оновити знання і відповідати вимогам ринку праці, що постійно змінюється. Розвиток нових навичок і компетенцій сприяє отриманню більш високої кваліфікації і забезпеченню кар’єрного зростання.

•Адаптація до змін. У сучасному світі зміни в технологіях, ринку праці та соціокультурному середовищі відбуваються швидко. Навчання допомагає дорослим здобувачам освіти адаптуватися до цих змін і розуміти нові вимоги та можливості. Воно сприяє гнучкості, відкритості до навчання та розвитку нових навичок, що дає змогу ефективно функціонувати в мінливому середовищі. Зокрема, внаслідок окупації Криму та військових дій Російської Федерації на Сході України, починаючи із 2014 року, та широкомасштабного вторгнення РФ 24 лютого 2022 року мільйони українських громадян опинились в інших регіонах України або за кордоном, і багато хто з них потребує зміни роду занять, перекваліфікації, аби знайти роботу на новому місці. Також дуже часто демобілізовані військові не можуть з різних причин повернутися до колишньої професії. Тому набуття нових навичок і знань для цих категорій набуває особливого значення.

•Особистісний розвиток. Навчання має вплив не лише на професійний розвиток, але й на особистісне зростання. Воно допомагає розширити кругозір, розвинути критичне мислення, здобути нові знання і відкрити для себе нові ідеї та перспективи. Навчання дорослих також сприяє самореалізації, самовдосконаленню та задоволенню від освоєння нових галузей знань.

•Соціальна включеність. Навчання дорослих здобувачів освіти є інструментом соціальної інклюзії, який допомагає людям розширити свої можливості та вплив на суспільство. Незалежно від соціального статусу, віку, расової або етнічної належності, навчання дорослих надає рівні можливості для отримання освіти і розвитку. Воно сприяє підвищенню культурного рівня суспільства, розширенню громадського діалогу та підвищенню якості життя.

•Навчання впродовж життя. Навчання дорослих в сучасному світі більше не обмежується формальною освітою, а стає довгим життєвим процесом, де люди навчаються протягом усього свого життя. Навчання дорослих сприяє активності у похилому віці, здоровому розумовому функціонуванню і підтримці когнітивної гнучкості.

Проте навчання дорослих здобувачів освіти може супроводжуватися психологічними розладами адаптації – психологічними проблемами, які виникають у дорослих людей під час процесу навчання і пов'язані з їхньою здатністю адаптуватися до нових умов, вимог і викликів, які ставить перед ними навчання.

Ці розлади можуть мати різноманітні причини, прояви і стани:

- Втрата мотивації. Деякі дорослі студенти можуть втратити мотивацію до навчання через різні причини, як-от незадоволеність навчальною програмою, недостатню підтримку або неналежне розуміння значущості навчання для свого життя. Вони можуть почувати себе відчуженими від академічного середовища або мають страх перед невдачами. Підтримка мотивації та стимулювання успіху є важливими аспектами адаптації дорослих до навчання.

- Технологічні виклики. Сучасне навчання все більше використовує технології, і для дорослих, які мають недостатній досвід з використання комп'ютерів або інших цифрових інструментів, це може бути викликом. Здобуття навичок використання технологій стає необхідним, адже вони є важливими для успіху в сучасному світі.

- Стрес і депресія можуть бути викликами, пов'язаними з адаптацією до навчання у дорослих. Повернення до навчання після тривалої перерви або виконання навчальних вимог на високому рівні може призводити до підвищеного рівня стресу і психологічного навантаження. Дорослі можуть почуватися неуспішними, відчувати перевантаження і невпевненість у своїх здібностях. Депресія може бути спричинена почуттям втоми, невпевненості у собі, почуттям втрати і неефективності. Стрес і депресія можуть негативно впливати на академічні результати, мотивацію та загальний добробут дорослих здобувачів освіти.

- Проблеми зі здоров'ям. Адаптація до навчання може бути ускладнена, якщо дорослий здобувач освіти має проблеми з фізичним здоров'ям, як-от хронічні захворювання, фізичні обмеження або проблеми зі сном. Ці проблеми

можуть впливати на їхню здатність зосередитися, засвоювати нову інформацію або виконувати навчальні завдання.

- Соматичні розлади. Ці розлади включають фізичні симптоми, які можуть бути пов'язані зі стресом і нездатністю адаптуватися до навчання. Наприклад, це можуть бути шлунково-кишкові проблеми, головні болі, безсоння тощо.

- Вегетативні розлади. Вегетативні розлади пов'язані з порушеннями автономної нервової системи, які можуть включати панічні атаки, фобії, недостатність адаптації до нових обставин і умов.

- Розлади сну. Проблеми зі сном, як-от безсоння, неспокійний сон, нічні кошмари або сонливість протягом дня, можуть суттєво впливати на адаптацію до навчання. Недостатній або порушений сон може призводити до зниження когнітивних функцій, погіршення пам'яті та зосередженості.

- Розлади їжі. Розлади їжі, такі як анорексія, булімія або компульсивне переїдання, можуть виникати внаслідок стресу та нездатності адаптуватися до навчання. Ці розлади можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я студентів і негативно впливати на їхню академічну продуктивність.

- Розлади самооцінки. Розлади самооцінки, як-от низька самооцінка, перфекціонізм або комплекси, можуть перешкоджати ефективній адаптації до навчання. Ці розлади можуть впливати на мотивацію студентів, їхню віру у власні можливості та схильність до відчуття невдачі.

У розумінні розладів адаптації важливу роль відіграє психологічна діагностика. Психологічна діагностика передбачає використання різних методів та інструментів для збору і оцінки психологічних даних про людину. Це може включати спостереження, стандартизовані тести, анкети, інтерв'ю та інші психологічні інструменти.

У випадку розладів адаптації психологічна діагностика дає змогу оцінити психологічний стан особи, виявити наявність симптомів розладу адаптації та визначити його тип і важкість. Це допомагає психологу або лікарю-психіатру зрозуміти, які конкретні проблеми переживає особа, і розробити ефективні стратегії та підходи для лікування та підтримки.

Психологічна діагностика також може допомогти встановити причини розладу адаптації, наприклад, виявити попередні стресори, травматичні події, негативні життєві досвіди або психологічні фактори, які сприяли розвитку проблем. Це важливий крок у розумінні особливостей і потреб особи, а також в плануванні індивідуальної терапії або психологічної підтримки.

Психологічна діагностика також допомагає у виборі найбільш ефективних психологічних інтервенцій і терапевтичних підходів для кожної конкретної особи. Завдяки їй можна виявити особливості і потреби особи, оцінити її ресурси та здібності, а також встановити план дій для покращення її адаптації.

Крім того, психологічна діагностика дає змогу відстежувати прогрес під час терапевтичного процесу та оцінювати ефективність застосованих інтервенцій. Це допомагає психологу адаптувати терапію до потреб та змін особи, а також визначити, коли необхідно внести корективи в підходи та стратегії лікування.

Важливо розуміти, що психологічні розлади адаптації до навчання є індивідуальними і можуть виявлятися по-різному у кожній людині. Деякі люди можуть відчувати незначні труднощі, які можуть бути легко подолані, тоді як інші можуть потребувати більшої підтримки та інтервенцій.

Для діагностики психологічних розладів адаптації до навчання у дорослих здобувачів освіти використовуються різні методи, зокрема анкетування та інтерв'ювання. Зокрема:

- Стандартизовані анкети. Стандартизовані анкети, як-от опитувальники або шкали оцінки, розроблені спеціально для виявлення психологічних розладів адаптації до навчання. Ці анкети містять запитання, які оцінюють різні аспекти психологічного стану, зокрема рівень тривоги, депресії, стресу, самооцінки тощо. Вони можуть мати стандартизовані варіанти відповідей, які допомагають оцінити індивідуальні показники та порівняти їх з нормативними даними.

- Клінічні інтерв'ю. Клінічні інтерв'ю є одним з основних методів діагностики психологічних розладів адаптації до навчання. Під час інтерв'ю

психолог або клінічний психолог ставить запитання стосовно симптомів, емоційного стану, мотивації, взаємодії з навчанням та інших факторів, що впливають на адаптацію до навчання. Цей метод дає змогу отримати більш детальну інформацію про особистість та досвід дорослого студента, що допомагає зрозуміти проблеми та потреби.

- Самозвіти. Самозвіти, або домашнє завдання, можуть використовуватися як додатковий метод для збору інформації про психологічний стан та адаптацію до навчання. Це можуть бути щоденники або журнали, у яких дорослі здобувачі освіти записують, у яких ситуаціях виникають психологічні труднощі, які фактори впливають на навчальний процес, які емоції переживають під час навчання тощо. Ці записи можуть допомогти виявити тенденції, зрозуміти зміни в емоційному стані та психологічному благополуччі, а також визначити причини та наслідки розладів адаптації до навчання.

- Контекстуальне спостереження. Під час спостереження в навчальному середовищі або інших контекстах можна отримати важливу інформацію про поведінку, взаємодію з оточенням та вплив навчання на психологічний стан. Спостереження може бути корисним для виявлення проблем, які можуть бути менш очевидними під час інтерв'ю або заповнення анкет.

Ці методи діагностики психологічних розладів адаптації до навчання використовуються в комбінації з метою отримання повної та ретельної оцінки психологічного стану дорослих здобувачів освіти. Комбіноване використання анкетування, інтерв'ювання, самозвітів та спостережень допомагає зрозуміти проблеми, потреби та визначити оптимальні стратегії підтримки та втручання для поліпшення адаптації дорослих студентів до навчання.

Також для діагностики психологічних розладів адаптації до навчання у дорослих використовуються різноманітні психологічні тести та шкали. Зокрема:

- Шкала стресу. Шкали стресу, такі як Перцепція стресу (Perceived Stress Scale) або Шкала подій життя (Life Events Scale), вимірюють сприйняття та рівень стресу, з яким стикається дорослий студент. Ці шкали допомагають

визначити, наскільки стресова ситуація може впливати на адаптацію до навчання.

- Шкала тривоги та депресії. Шкали, такі як Шкала тривоги та депресії Голдберга (Goldberg Anxiety and Depression Scale) або Госпітальна шкала тривожності та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale), вимірюють рівень тривоги та депресії, які можуть впливати на адаптацію до навчання. Вони дають змогу оцінити наявність та важкість симптомів тривоги та депресії у дорослого здобувача освіти.

- Шкала самооцінки. Шкали самооцінки, як-от Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) або Шкала самоприйняття (Self-Acceptance Scale), оцінюють рівень самооцінки та позитивне ставлення до себе. Ці шкали допомагають виявити недостатню самооцінку, що може впливати на адаптацію до навчання та успішність студента.

- Шкала соціальної підтримки. Шкали соціальної підтримки, як-от Шкала соціальної підтримки Дюка (Duke Social Support Index) або Шкала сприйняття соціальної підтримки (Perceived Social Support Scale), вимірюють рівень підтримки, яку людина отримує від свого соціального оточення – родини, друзів, колег та інших близьких людей.

- Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонд (СПА) для уточнення показника рівня психологічної адаптації до навчання.

- Тести особистості. Тести особистості, наприклад, Міннесотський багатовимірний особистісний опитувальник (Minnesota Multiphasic Personality Inventory – MMPI) або 16-факторний опитувальник Кеттелла (16PF), можуть також використовуватися для виявлення психологічних розладів адаптації до навчання. Ці тести дають широкий огляд особистісних характеристик та допомагають ідентифікувати можливі проблеми, що впливають на адаптацію [1; 2; 3; 4; 5].

Важливо пам'ятати, що для використання цих тестів та шкал потрібна спеціальна підготовка та компетентність у їх інтерпретації. Кваліфікований

психолог або психотерапевт може використовувати ці інструменти для проведення комплексної оцінки психологічного стану та діагностики розладів адаптації до навчання у дорослих.

Важливими інструментами для діагностики психологічних розладів адаптації до навчання є спостереження та клінічний аналіз. Основними принципами цих методів є безпосереднє спостереження поведінки та взаємодії дорослого студента з навколишнім середовищем, а також аналіз зібраних даних з орієнтацією на психологічні теорії та концепції.

- Спостереження. Спостереження відбувається в навчальному середовищі або інших контекстах, де можна спостерігати дорослого здобувача освіти в дії. Спостереження дає змогу отримати об'єктивну інформацію про його поведінку, взаємодію з оточенням та реакцію на навчальну діяльність. Важливо відзначити, як здобувач освіти взаємодіє з однокурсниками, викладачами, які емоції він виражає та які проблемні ситуації виникають. Спостереження може бути проведене безпосередньо спостерігачем або за допомогою відеозапису.

- Клінічний аналіз. Клінічний аналіз полягає в систематичному зборі та аналізі різних типів даних, таких як історія життя, анамнез, самозвіти, листування тощо. Використовуючи клінічний аналіз, психолог аналізує інформацію, що надходить від здобувача освіти, щоб зрозуміти його досвід, переживання, проблеми та ресурси. Крім того, клінічний аналіз дає змогу ідентифікувати патологічні ознаки, симптоми розладів адаптації та з'ясувати фактори, що впливають на навчання та адаптацію дорослого здобувача освіти.

Клінічний аналіз включає оцінку таких факторів: 1) анамнез та історія життя – вивчення біографічних даних, родинного та соціокультурного контексту, попереднього навчання та роботи може допомогти зрозуміти вплив минулих досвідів на адаптацію до навчання; 2) самозвіти та інтерв'ю – бесіди зі здобувачем освіти дають змогу отримати більш детальну інформацію про його внутрішні переживання, емоційний стан, ставлення до навчання, структуру думок та вплив зовнішніх факторів на його адаптацію; 3) психологічні тести та шкали – раніше згадані психологічні тести та шкали можуть бути використані

для отримання кількісних даних щодо рівня стресу, тривоги, депресії, самооцінки та інших аспектів, що впливають на адаптацію до навчання; 4) взаємодія зі здобувачем освіти – психолог спостерігає за поведінкою та взаємодіє з ним під час консультацій та сесій, щоб сприйняти його комунікативні навички, стиль мислення, реакції на питання та інші фактори, що вказують на розлади адаптації.

Використання спостереження та клінічного аналізу дає змогу отримати глибоке розуміння психологічних розладів адаптації до навчання у дорослих. Ці методи доповнюються іншими інструментами, як-от анкетування, і допомагають психологу розробити індивідуалізований план підтримки та адаптацію студента до навчання. За допомогою спостережень і клінічного аналізу психолог може виявити ключові проблемні сфери, з'ясувати їхні причини та визначити підходящі стратегії підтримки та інтервенцій.

Висновки. У сучасному світі, де знання швидко виходять з ужитку і змінюються, навчання дорослих виявляється необхідним для успішної кар'єри, особистісного розвитку та соціальної адаптації. Воно стимулює інновації, покращує якість життя та сприяє сталому розвитку суспільства в цілому.

Адаптація до навчання у дорослих здобувачів освіти може бути пов'язана із психологічними розладами адаптації – психологічними проблемами, які виникають у дорослих людей під час процесу навчання і пов'язані з їхньою здатністю адаптуватися до нових умов, вимог і викликів, які ставить перед ними навчання.

Психологічні розлади адаптації до навчання є складними проблемами, які вимагають уваги та підтримки для досягнення успіху в навчанні та забезпечення психологічного благополуччя. Для подолання цих розладів і поліпшення адаптації до навчання можуть бути застосовані різні підходи.

Ключову роль у розумінні розладів адаптації відіграє психологічна діагностика, даючи змогу отримати об'єктивну інформацію про стан особи, її психологічні потреби, ризики та можливості. Вона допомагає визначити, які

аспекти життя потребують підтримки та втручання, щоб поліпшити адаптацію особи до нових умов.

Список використаних джерел:

1. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник / Агаєв Н. А., Кокун О. М. та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/107163/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9D%D0%9F%D0%A1_16.pdf
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки у дорослих : клінічний посібник. Харків : Арсіс, 2001. 303 с.
4. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.
5. Розлади адаптації: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації / уклад.: Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. та ін. Харків, 2009. 32 с.
6. A Memorandum on Lifelong Learning. (2000). URL: <http://www.znanie.org/docs/memorandum.html>
7. Towards an institutional strategy for Lifelong Learning in Higher Professional Education / Published by the FLLLEX consortium May 2012. URL: www.aqu.cat/doc/doc_16974883_1.pdf