

ОНИС РОБОТИ МАГІСТРА*

I. Кваліфікаційна магістерська робота (папка Gavrilyuk V.P. (2020):

1. Робота (Gavrilyuk V.P.doc)
2. Реєстраційна форма (Gavrilyuk_Forma.doc)

Реєстраційна форма

№	Назва поля	Зміст поля
1	Назва роботи	Магістерська кваліфікаційна робота
2	УДК	159.91: 378 - 057.87.044.432
3	Автор(ПІБ)	Гаврилюк Вікторія Павлівна
4	Дата (рік, місяць, день)	2021.06.14
5	Факультет (ННІ)	Гуманітарно-педагогічний
6	Кафедра (шифр, назва)	10.01 кафедра психології
7	Спеціальність	053 Психологія
8	Освітня програма	Психологія другого (магістерського) рівня вищої освіти
9	Орієнтація освітньої програми	Освітньо-професійна
10	Форма навчання	Денна
11	Тема магістерської роботи	Психологічні особливості адаптації студентів до навчального процесу
12	Керівник (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання)	Зелінська Ярослава Цезарівна (кандидат психологічних наук, доцент)
13	Консультант (якщо є)	
14	Ключові слова (до 10 слів)	Психологічна адаптація, студентська молодь, навчальний процес, адаптаційний потенціал, психологічні особливості студентів.
15	Анотація (до 300 символів)**	У дослідженні наголошено актуальність проблеми адаптації студентів до навчального процесу. Наведено результати дослідження психологічних особливостей адаптації студентів до навчального процесу. Розроблена методична система заходів розвитку адаптаційного потенціалу студентів – першокурсників до навчального процесу.
	Назва поля	Ім'я файлу
	Перелік додаткових матеріалів	Gavrilyuk V.P.doc
	Архів додаткових матеріалів	
	Форма подання переліку додаткових матеріалів	
	№	Назва поля
		Ім'я файлу в архіві
1	Презентація	Gavrilyuk V.P..pps
2		

* подається одночасно з магістерською роботою в електронному та паперовому вигляді, підписана керівником магістерської роботи;

** готує керівник магістерської роботи.

Керівник кваліфікаційної магістерської роботи

(підпис)

Зелінська Я.Ц.

(ПІБ)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Гуманітарно-педагогічний факультет

УДК 159.91: 378 - 057.87-044.432

ПОГОДЖЕНО

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

(назва факультету (НН))

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

(назва кафедри)

Савицька І.М.

(підпис)

“ ” 2021 р.

Мартинюк І.А.

(підпис)

“ ” 2021 р.

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему Психологічні особливості адаптації студентів до навчального процесу

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологія» (ОС «Магістр»)

Магістерська програма «Психологія другого (магістерського) рівня вищої освіти»

Орієнтація освітньої програми «освітньо-професійна»

Керівник магістерської роботи

кандидат психол. наук, доцент

Виконала

Зелінська Я.Ц.

(підпис)

Гаврилук В.П.

(підпис)

КИЇВ – 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет (НИ) Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Шмаргун В.М.

д.психол.н., проф. 00

(науковий/студийн, вчене звання) (підпис) (ПІБ)
" 00 " 20 р.

ЗАВДАННЯ

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ

Гаврилюк Вікторія Павлівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма Магістр

Магістерська програма Психологія

Орієнтація освітньої програми Освітньо-професійна

Тема магістерської роботи Психологічні особливості адаптації студентів до навчального процесу

затверджена наказом ректора НУБіП України від " 14 " червня 2021р. № 933 С

Термін подання завершеної роботи на кафедру 10 листопада 2021 р.

Вихідні дані до магістерської роботи

Об'єкт дослідження - адаптація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації студентів до навчального процесу

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості процесу адаптації студентів до навчального процесу ВНЗ.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Здійснити аналіз психологічних підходів до вивчення адаптації особистості в науковій літературі.
2. Визначити психологічні особливості, що впливають на процес адаптації студентів до навчального процесу.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей студентів з різними показниками адаптованості до навчального процесу.
4. Розробити методичну систему заходів розвитку адаптаційного потенціалу студентів – першокурсників до навчального процесу.

Перелік графічних матеріалів таблиці та рисунки

Дата видачі завдання " 20 " січня 2021 р.

Керівник магістерської роботи

Зелінська Я.Ц.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Завдання прийняв до виконання

Гаврилюк В.П.

(підпис)

(прізвище та ініціали студента)

РЕФЕРАТ

Тема «Психологічні особливості адаптації студентів до навчального процесу».

Основний зміст роботи викладений на 109 сторінках, 54 використаних джерел та літератури.

Об'єкт дослідження – адаптація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації студентів до навчального процесу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості процесу адаптації студентів до навчального процесу ВНЗ.

Методи що були використані під час написання роботи:

– *теоретичні*: аналіз та узагальнення наукових даних із проблеми дослідження психологічних особливостей адаптації студентів до навчального процесу;

– *емпіричні*: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Деймонда; методика «Мотивація навчання у ВУЗі» Т. І. Льїної; методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, інтерпретація отриманих даних.

Теоретична значущість дослідження. У дипломній роботі проаналізовано поняття адаптації, з'ясовано, психологічні особливості адаптації студентів, визначено чинники, які викликають стреси та дезадаптацію у студентів, а саме: велике навчальне навантаження; надмірна кількість інформації; ненормований навчальний день; емоційні перенапруження та нервові виснаження, особливо в період сесії; велика кількість матеріалу, який треба вивчити і мало часу та нестача літератури на це; мало часу на спілкування з друзями та на відпочинок; зміни розпорядку дня, що погано впливають на режим харчування; багато самостійної роботи; непристосованість організму до великих психічних навантажень; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до навколишніх впливів.

Також розроблено методичні системи заходів розвитку адаптаційного потенціалу студентів – першокурсників до навчального процесу.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали даного дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів, психологів закладів освіти, освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

ЗМІСТ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 9

1.1. Аналіз психологічних підходів до вивчення адаптації особистості 9

1.2. Дефініції психологічних особливостей студентів, що впливають на
успішність навчального процесу 133

1.3. Вплив психологічних особливостей студентів на адаптацію до
навчального процесу 255

Висновки до розділу 1 3839

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА ЕМПІРИЧНІ МЕТОДИ
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ З
РІЗНИМ РІВНЕМ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .. 390

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження 400

2.2. Порівняльний аналіз психологічних особливостей студентів-
першокурсників з різним рівнем адаптованості до навчального процесу. 455

Висновки до розділу 2 53

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНОГО
ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 54

3.1. Методичні заходи та процедури забезпечення розвитку адаптаційного
потенціалу студентів до навчального процесу 54

3.2. Соціально-психологічний тренінг як форма роботи зі студентами з
різними показниками адаптованості до навчального процесу 59

3.3. Аналіз результатів методичних заходів розвитку адаптаційного
потенціалу студентів — першокурсників до навчального процесу 89

Висновки до розділу 3 97

ВИСНОВКИ 100

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 105

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблеми, які мають зв'язок з дослідженнями адаптації, є наразі актуальним об'єктом фахових досліджень, адже саме ці стратегії дозволяють людині більш комфортно адаптуватися в соціумі. Це дуже важливо з урахуванням нинішнього стану суспільства, для якого характерна соціальна нестабільність, наявні суперечливі, здебільшого негативні тенденції розвитку, які виникають унаслідок злочинності, матеріального ускладнення, безробіття тощо.

Ступінь впевненості студента у власних можливостях впливає на те, наскільки він відчуває себе компетентним і потрібним суспільству. Відбувається підвищення самооцінки, формування впевненості у власних силах, у здатності до створення власного життєвого простору й контролю за ним, що є важливою складовою ціннісної структури людини в юнацькому віці. Відтак, практична психологічна робота в цей період має бути скерована на те, аби розвивати можливості людини в подоланні життєвих труднощів.

Насичена програма першого року навчання закладає початковий рівень професійних знань студентів, що є необхідним для подальшого фундаментального засвоєння усієї сукупності навчальних дисциплін. Знання, одержані студентами вже на першому курсі, визначають якість подальшого навчального процесу і залежать насамперед від їхнього швидкого та успішного адаптаційного періоду до нових умов.

Всі студенти вищих навчальних закладів проходять досить тривалий адаптаційний період, але набагато складнішим і відповідальнішим він є для першокурсників, яким необхідно водночас з навчанням звикати до нових умов життєдіяльності. Як наслідок – виникає протиріччя між необхідністю швидкого становлення студентів, що продиктоване навчальними планами, і реально наявним терміном адаптації. Відтак, виникає необхідність у визначенні педагогічних умов, що сприятимуть ефективній навчально-виховній роботі викладачів щодо адаптації студентів до навчання у ВНЗ.

Об'єкт дослідження – адаптація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації студентів до навчального процесу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості процесу адаптації студентів до навчального процесу ВНЗ.

Гіпотеза дослідження: такі якості студентів, як рівень соціально-психологічної адаптивності, адекватна мотивація до навчання, позитивне ставлення до світу і до себе, врівноваженість, соціальна зрілість, позитивно впливають на адаптацію до навчального процесу; розвитку адаптаційного потенціалу студентів під час навчання у ВНЗ сприяє проведення соціально-психологічного тренінгу.

Відповідно до сформульованої мети були розроблені такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психологічних підходів до вивчення адаптації особистості в науковій літературі.
2. Визначити психологічні особливості, що впливають на процес адаптації студентів до навчального процесу.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей студентів з різними показниками адаптованості до навчального процесу.
4. Розробити методичну систему заходів розвитку адаптаційного потенціалу студентів – першокурсників до навчального процесу.

Методологічна та теоретична основа дослідження представлена: науковими публікаціями з проблеми адаптації особистості (І. А. Алівердієва, С. А. Анісімов (1989), Д. А. Андрєєва (1973), А. Д. Глопочкін (1994), І. Д. Дмитрієв (1990), А. І. Донцов (1976), А. Н. Жмиріков (1989), Л. Г. Єгоров (1975), В. П. Каширін (1999), Л. В. Кривих (1994), І. К. Кряжева (1980), М. Е. Литвак (1997), Г. В. Ложкін, І. А. Милословова (1974), С. В. Мусаєва (1996), Б. Д. Паригін (1978), Е. І. Савонько (1979), В. А. Сластьонін (1983)), аналізу процесів і труднощів адаптації студентів (представників інших силових

структур) (А. Я. Анципов (1995), М. І. Дяченко (1976), Л. Ф. Железняк (1982), В. В. Коннов (2000), В. І. Конюков (1978), В. А. Моголицький (2000), Ж. Г. Сінокосов (1989), Н. Ф. Феденко (1993), В. Я. Яблонько (1982)) а також

військових педагогів (А. В. Барабаншиков, В. І. Вдовюк, А. Т. Іваницький, В.

Я. Слепов та ін.). Окремі аспекти професійної та соціально-психологічної адаптації військовослужбовців стали об'єктом дисертаційних досліджень вітчизняних (В. В. Богуславський, Г. С. Дунін, Т. А. Дягтеренко, М. Г. Мелконян, Л. Г. Шатворян, О. О. Назаров тощо) і зарубіжних авторів (С.

Кабеле, Альфонсо Маріо І. Рамос та ін.). Дослідженням проблем адаптації

студентів спеціалізованих вишів займалися також такі науковці, як Перелігіна Л. А., Кучеранко С. М., Тімченко О. В.

Організація та методи дослідження. Дослідження психологічних особливостей адаптації студентів до навчального процесу проводилося на базі

Національного транспортного університету. У дослідженні прийняло участь

72 студенти Національного транспортного університету. Ці студенти були поділені на дві групи: перша група – 36 студентів – випускники

загальноосвітньої школи та друга група, 36 студентів – випускники які

вступили до ВНЗ після навчання у спеціалізованих навчальних закладах

(лицей, гімназій, тощо). Обидві групи склали молоді люди у віці від 18 до 21 року.

В ході дослідження особливостей адаптації у ВНЗ було використано такі

методики: теоретичні – аналіз та узагальнення наукових даних із проблеми

дослідження; емпіричні: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Деймонда, методика «Мотивація навчання у ВУЗі»

Т. І. Ільїної; методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

Холмса і Раге, методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних,

інтерпретація отриманих даних.

Структура роботи визначається її метою та завданнями. Дипломна робота викладена на 105 сторінках друкованого тексту, та складається з

вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛІ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1.1. Аналіз психологічних підходів до вивчення адаптації особистості

Студентство в Україні складає вагомую частку суспільства, яка зайнята специфічною працею – навчанням. Вступаючи до вищого навчального закладу, студенти зустрічаються з рядом проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи. Перші кроки вчорашнього школяра на тернистій стежці вищої школи вимагають від нього не тільки старання та загальної підготовки, але й значних якісних змін. Той, хто не готовий до них, нерідко втрачає навіть бажання здобувати вищу освіту. Саме на цьому етапі починається процес адаптації студента до навчання у ВНЗ [1].

Психологічну адаптацію розглядають як один із провідних способів і необхідну умову соціалізації особистості. Це процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя й діяльності людини в змінених умовах існування. А саме, пристосування організму до нових умов навколишнього середовища, що забезпечує йому виживання та підтримку нормальної життєдіяльності, зумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів.

Адаптація – це не лише передумова активної діяльності, а й необхідна умова її ефективності.

Безперечно, кожен з нас за своє життя переживає декілька періодів адаптації, тобто пристосування до умов зовнішнього середовища. Адаптуватися – означає прийняти певну роль, а також пристосуватися до конкретних життєвих умов, обставин і запитів соціального оточення. Саме

через успішну соціальну адаптацію і лежить шлях людини до психологічного благополуччя [3].

Адаптація студента полягає в здатності відповідати вимогам і нормам навчального закладу, а також в умінні розвиватися в новому для себе середовищі, реалізувати свої здібності та потреби, не вступаючи із цим середовищем у протиріччя. Тому логічною є поява дезадаптації у багатьох студентів, в одних вона короткотривала, а у деякого може затягнутися.

Неадаптованість проявляється в неадекватному розумінні ситуації, у способі дій, який підвищує несприятливість та загрозовість ситуації.

Ознаками так званої дезадаптації є стан напруженості і фрустрації (почуття несподолання труднощів або проблеми), зниження активності студентів у навчанні, втрата інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків – втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах.

Серед емоцій, характерних для періоду адаптації, відмічають внутрішню напругу, невпевненість у власних силах та емоційну насиченість подіями.

Спостерігаються труднощі зосередженості, підвищена тривожність та порушення сну. Відбувається перегляд власної самооцінки. Може спостерігатися стресовий, чи, навіть, кризовий стан студента. Такий стан можна назвати нормою, але якщо він швидкоминучий і незатяжний. Усе це призводить до психічного перевантаження, яке власне і знижує адаптативні можливості і, як наслідок, сприяє порушенню психічного здоров'я особистості

[4].

Перший рік навчання є дуже важливим тому, що в цей час у студента відбувається багато емоційно-особистісних і когнітивних змін – нерідко кількість цих змін перевищує ту, яка припадає на весь період навчання у вищому навчальному закладі. Найбільш загальне розуміння психологічної адаптації до нових незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа гарантує свою безпеку і адекватну орієнтацію

в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль.

Важким чинником залишається вплив рівня мотивації до навчання і за обраним фахом, зокрема. Серед факторів, які визначають оптимальний вплив на процес адаптації студентів в якості основного, можна виокремити ставлення до навчання та обраної спеціальності. А тому правильно обрана професія – неодмінна умова успішної адаптації студентів. Саме це є поштовхом до переходу від навичок шкільного навчання до культури студентської праці.

Причиною труднощів для студента можуть бути й нові умови життя, первинна соціалізація у ВНЗ. Разом з присвоєнням статусу студента молоді люди зіштовхуються з такими проблемами, як нова система навчання, взаємовідносини з одногрупниками та викладачами, соціально-побутові умови, самостійне життя в нових, можливо незнайомих до цього їм умовах, недостатні знання структур і принципів роботи навчального закладу та можливість для самореалізації у творчості, науці, громадському житті, спорті. Крім цього, виникають протиріччя та труднощі в становленні самооцінки, самосвідомості та формування образу «Я» [4].

У процесі адаптації студентів у групі створюється не тільки система взаємовідносин, але й мікрогрупи, які, в свою чергу, створюють тенденції розвитку всієї групи. Таким чином, кожний член групи бере участь у встановленні правил і норм поведінки, у формуванні характеристики певної групи. У всіх членів нового студентського колективу є можливість проявити себе, завоювати авторитет й повагу одногрупників. Існує безліч різних критеріїв прояву особистості, зокрема, поведінка, вчинки, стиль спілкування, творчі та професійні здібності [3].

Важлива роль на першому етапі відводиться куратору, який допомагає студентам адаптуватися до нових для них спеціальних умов, закласти підвалини сприятливого клімату в групі. Із цією метою необхідно проводити адаптаційні тренінги, масові заходи (концерти, екскурсії). Така робота

допомагає зменшити показники тривожності студентів. З'являються перші ознаки здорових, успішних колективних груп. Куратори разом з викладачами, що викладають дисципліни, повинні допомогти студентам пристосуватися до умов студентського життя як психологічно, так і соціально. При цьому слід враховувати вікові особливості підліткового і юнацького віку [1].

Адаптація носить колективний характер, не безперервний процес, який не припиняється ні на день, також цей процес відбувається з коливаннями, навіть впродовж одного дня відбуваються перемикання в найрізноманітніші сфери (діяльність, спілкування, самосвідомість).

Варто зауважити, що емоційний стан студента на початку першого семестру є досить специфічним. Він не повторюється у процесі подальшого навчання; втім, його проходження визначає, до певної міри, успішність адаптації студента до умов навчання вищого начального закладу. Цей емоційний стан виникає як результат несвідомого співвіднесення попередніх очікувань студента від навчання у ВНЗ та його перших вражень від цього процесу. Можна припустити, що його очікування від навчання породжують як піднесення, ейфорію, так і певну тривогу, пов'язану з побоюванням розчарувань як у навчальній, так і у міжособистісній сферах.

Отже, адаптація це не лише неминучий, а і необхідний процес, протягом якого відбувається визнання тих необхідних змін, які відбуваються у самосвідомості особистості в процесі засвоєння нових видів діяльності і спілкування.

Для успішної адаптації студентів у перший період навчання необхідно звернути увагу на те, щоб у навчальному процесі ширше використовувалися проблемні методи навчання і виховання, прищеплювалися практичні навички та любов до майбутньої професії; бажано взяти під контроль випадки вибуття студентів з навчального закладу, аналізуючи при цьому причини відсіву; а також, вдосконалювати систему заохочень у навчанні.

Якщо студент ще до вступу у ВНЗ твердо вирішив питання про вибір професії, усвідомив її значення, позитивні та негативні фактори, то навчання

у ВНЗ буде цілеспрямованим і продуктивним, і адаптація буде здійснюватися без особливих труднощів.

Таким чином, успішна адаптація студентів до життя та навчання у ВНЗ є підґрунтям подальшого розвитку кожного студента як особистості, майбутнього фахівця.

1.2. Дефініції психологічних особливостей студентів, що впливають на успішність навчального процесу

Досвід показує, що критичним періодом адаптації студентів до умов навчання та вузівського життя, дорослішання й зростання самосвідомості виявляється на першому, а в деяких випадках, і на другому курсах навчання у ВНЗ. На протязі цього періоду студенти вливаються у соціальну групу, яка характеризується не лише особливими умовами життя, праці, побуту, дещо іншою соціальною поведінкою, психологією, але й своїми традиціями, системою ціннісних орієнтацій та обов'язків пов'язаних із навчанням.

У ВНЗ студенти стикаються з новою для них організацією навчального процесу (лекції, семінари, самостійна й індивідуальна робота, науково-дослідна робота тощо). У зв'язку із цим С. І. Зінов'єв зазначав, що Вища школа відрізняється від середньої не тільки спеціалізацією підготовки, а ще ступенем складності й великим обсягом навчального матеріалу. Але основна відмінність головним чином відрізняється методикою навчальної роботи, в якій закладений творчий початок, і ступенем самостійності студентів [4]. Не всім вдається подолати ці труднощі і швидко перебудувати звичні форми навчальної роботи. Більшість молодих людей, які приходять до ВНЗ, слабо володіють вираженими навичками навчальної роботи, недостатньо володіють прийомами раціонального мислення, запам'ятовування, концентрації й розподілу уваги. У багатьох студентів слабо виражена волява регуляція в подоланні труднощів, що виникають під час навчання. Чимало студентів лише в ході адаптації починають усвідомлювати всю серйозність зробленого ними життєвого вибору.

Крім усіх труднощів адаптації до навчального процесу, ще додається адаптація до перших кроків професійної діяльності, до нового колективу, де необхідно дотримуватись правил субординації. Дотримання правил

субординації є однією із складних психологічних проблем. Юнацький вік – це

вік критичного ставлення до слів, вчинків, розпоряджень інших. Студент

стикається, в період адаптації, з необхідністю безперечно виконувати та

визнавати авторитет викладача, без заперечень усунувати зауваження,

виконувати розпорядження та команди. Це іноді викликає у молоді особи

проблему неприйняття на початковому етапі навчання у ВНЗ дотримання

вимог з боку викладачів та правил субординації з керівним складом ВНЗ.

Протягом усього процесу навчання студент відчуває вплив різних факторів зовнішнього середовища. Основними факторами, які впливають на

нервово–психічну діяльність, є:

— порушення ритмів сну студента при адаптації до навчального ритму університету;

— групова ізоляція, що передбачає спілкування здебільшого в рамках навчальної групи;

— життя за розпорядком дня та регламентація всіх видів діяльності, суворі їх послідовність і визначеність у часі.

Деякі фактори впливають на психосоціальну сферу студента. До них можна віднести наступні:

— регламентація всіх видів взаємовідносин, що передбачає сувору субординацію, як за вертикаллю, так і за горизонталлю;

— входження до малої студентської групи, встановлений міжособистісних взаємовідносин, засвоєння статусних ролей та забезпечення їх відповідності рольовим очікуванням;

— засвоєння групових норм поведінки, формування відповідного їм стилю взаємовідносин [7].

— період навчання студентів у ВНЗ особливу увагу слід приділити професійній адаптації як процесу.

Суттєві елементи професійної адаптації формуються ще в загальноосвітній школі та надалі актуалізуються у сфері професійної діяльності.

У процесі пристосування студентів до умов навчання відбувається інтенсивне змістове і творче залучення їх до обраної професії, тому особливості їх поведінки у сфері навчальної діяльності визначають ступінь адаптованості їх до професії. Найбільш чітким показником рівня особистісної

адаптованості до своєї професійної ролі є зв'язок життєвих планів студента з тією професією, яку він опановує у ВНЗ. Так, аналіз емпіричних даних щодо ВНЗ свідчить, що до 2/3 опитаних керуються, насамперед, прагненням працювати за спеціальністю, але більше третини обирають професію,

виходячи з чинників іншого порядку. Зокрема, їх приваблює прагнення жити в місті, висока заробітна плата, близькість культурних центрів та таке інше.

Ще однією з психологічних проблем яка постає перед студентом в період адаптації це проживання студентів першого курсу в гуртожитку. Для більшості це є новим та незвичним. Такі умови проживання вимагають від нього дотримання розпорядку дня та дисципліни та обмежують особистісний простір. Під впливом цих факторів відбуваються конфлікти між студентами, підвищення емоційного переживання, дратівливості, напруження та прояву

агресії в поведінці.

На думку Н. С. Кисельової причинами та наслідками такої ускладненої адаптації можуть бути:

— недостатня проінформованість про майбутню професію і, як наслідок, сумніви в правильності зробленого професійного вибору;

— непевність у завтрашньому дні, страх відсутності соціального замовлення на обрану професію;

НУБІП України
 — невідповідність базової підготовки до вимог вищого навчального закладу;
 — недостатнє розуміння лекцій і, як наслідок — зниження успішності, втрата інтересу до навчання;

НУБІП України
 — розходження методів викладання в школі й вищому навчальному закладі;
 — зміна побутових умов, зміна режиму дня;
 — відсутність щоденного контролю і періодичні стресові ситуації (іспити, заліки) призводять до підвищеного рівня тривожності й невротизації [6].

НУБІП України
 Як бачимо, соціально – психологічна адаптація студентів до умов навчальної діяльності під час навчання у ВНЗ це досить своєрідний та складний процес.

НУБІП України
 Отже, враховуючи вище зазначене, можна зробити висновок, що соціально – психологічна адаптація студентів у ВНЗ за своєю сутністю є основою професійного становлення особистості майбутнього фахівця. У цей період розвиваються адаптаційні здібності, закладаються основи ставлення особистості до своїх професійних обов'язків, активно здійснюється становлення життєвої позиції, відбувається входження особистості в професію. У своїй навчальній діяльності студент проходить випробування на соціальну зрілість, на готовність і спроможність адаптуватися до нових для них статутних стосунків і вироблення власної позиції щодо вимог, цінностей та норм входження в систему професійних відносин.

НУБІП України
 Юнацький вік є одним із основних етапів формування людиною свого життєвого шляху. Особистість визначається щодо особистого й професійного життя, окреслює стратегічні життєві цілі і плани стосовно їхньої реалізації. У той же час у цьому віці індивід вперше стає громадянсько й соціально зрілим, а отже – ще не має життєвого досвіду з вільного, відповідального й створення власної біографії. Тому процеси самотворення й самореалізації молоді значно визначаються не тільки особистісними, але й соціальними чинниками.

Н У юності відбувається новий розвиток механізму ідентифікації відособлення. Також цьому віку властиві певні новоутворення. Вікові новоутворення – це якісні зрушення в розвитку особистості на окремих вікових етапах.

Н Новоутворення юнацького віку поширюються на пізнавальну, мотиваційну, емоційну, вольову сфери психіки. Вони відображаються і в структурі особистості: в інтересах, потребах, схильностях, у характері.

Н Розвиток свідомості та самосвідомості є центральними психічними процесами юнацького віку. Завдяки розвитку свідомості формується цілеспрямоване регулювання їхнього ставлення до навколишнього середовища і до своєї діяльності, провідною ж діяльністю періоду ранньої юності є навчально – професійна.

Н Згідно з концепцією І. Кона до новоутворень юності належить інтерес до наукового пошуку, самостійного логічного мислення, індивідуального стилю розумової діяльності. Найважливішим новоутворенням цього періоду є розвиток самоосвіти, тобто самопізнання, а його сутність полягає в настанові

Н відносно самого себе. Вона включає пізнавальний елемент (відкриття свого «Я»), понятійний елемент (уявлення про свою індивідуальність, якості і сутності) й оцінювальний – вольовий елемент (самооцінка, самоповага). Розвиток рефлексії, тобто самопізнання у вигляді роздумів над власними переживаннями, відчуттями й думками обумовлює критичну переоцінку раніше сформованих цінностей і сенсу життя, можливу їхню зміну і

Н подальший розвиток.

Н Найважливішим новоутворенням ранньої юності є сенс життя. На думку І. Кона, проблема сенсу життя в цей період стає глобально всеосяжною з урахуванням ближньої і дальньої перспективи. Також важливим новоутворенням юності є поява життєвих планів, а в цьому виявляється

Н установка на свідому побудову власного життя як вияв початку пошуку її сенсу. Молода людина прагне до самовизначення як особистість і як людина, включена в трудову діяльність, в суспільне виробництво.

Студентський вік є часом формування самооцінки, яка може бути об'єктивною, завищеною і заниженою. Людина, у якої занижена самооцінка, має занижену самооцінку, нестійку власну думку про себе, намагається приховати від оточення своє справжнє «Я», виконати роль, яка, на її думку, буде більш прийнятною у певному середовищі. Молоді люди такого типу є досить чутливими, їх легко образити. Вони більш болісно реагують на критику, насмішки, зневагу, осудження. Для них характерна схильність до віртуального спілкування зі світом, самоізоляція, закритість, самотність.

Б. Г. Ананьєв зазначає, що студентський вік є сенситивним періодом для розвитку основних емоційних можливостей. Студенти потребують особливої турботи, уваги та допомоги. У вищих навчальних закладах умови життя і навчання різко відрізняються від шкільних. Відбувається злам багаторічного, звичного стереотипу. Породжується низка труднощів унаслідок переходу від прямої опіки шкільних педагогів і батьків до статусу відносної самостійності. У школі учнів постійно контролює, спонукає і страшує вчитель. У ВНЗ можна відносно тривалий період нічого не вчити, самостійно не працювати і ніхто за це не питає. Такі можливості створюють у частини студентів хибне уявлення, що у ВНЗ можна вчитися, не напружуючись. Ці ілюзії швидко розвіюються під час першої сесії: більш здібні студенти за рахунок вікової витривалості, добрих безперервних зубрінь, гарної пам'яті, шпаргалок, підказок долають цей бар'єр, а частина стає академічними боржниками.

Щоб цього уникнути, дуже важливо з третіх днів навчання пояснити студентам зміст усіх складнощів, труднощів, ілюзій, з якими вони можуть зіткнутися. Необхідно допомогти вчорашньому школяру самостійно вчитися, конспектувати лекції, готуватися до лабораторних і практичних занять, працювати з великими масивами інформації, з літературою, словниками, довідниками, хрестоматіями. Треба допомогти студентам, які живуть у відриві від сім'ї, у налагодженні побуту, виробленні оптимального режиму навчання і відпочинку. Особливу увагу слід звернути на харчування, санітарно –

гігієнічні умови, допомоги у веденні самостійних фінансових справ тощо.

Практичний досвід і спеціальні дослідження засвідчують, що погані оцінки, окремі психологічні зриви на першому курсі не обов'язково є наслідками

слабких базових знань студента чи несумлінності. Причинами негативних

результатів навчання, девіацій у поведінці можуть бути неготовність до

самостійного навчання, нездатність контролювати й реально оцінювати себе і

свої дії, несформованість почуття обов'язку і відповідальності, невміння жити

без постійної опіки, раціонально розподіляти час. Значні можливості для

підвищення якості навчання студента, пришвидшення і зменшення болісності

адаптації має модульно – рейтингова система, яка дозволяє систематично

контролювати й оцінювати процес навчання, своєчасно коригувати упущення

і відхилення, підтримувати рівномірне напруження зусиль протягом семестру,

уникати стресів і перенапружень сесії.

Куратору, декану та його заступникам важливо знати умови життя,

інтереси, мотиви вибору спеціальності, рівень самооцінки, плани на

перспективу студента, здатність свідомого регулювання поведінки, здібності,

схильності, життєвий досвід тощо.

Успішна адаптація студента у вищому навчальному закладі залежить від

розуміння й уваги до вирішення цієї проблеми з боку педагогів. Доцільними є

такі заходи: групова й індивідуальна робота куратора (зустріч ректора (декана)

зі студентами у перші тижні навчання, щоб дати доброзичливі батьківські

поради, настанови і застереження; спеціальні заходи служби психологічної

допомоги; увага заступника декана з питань виховної роботи.

Сучасному суспільству необхідні люди, які здатні не тільки співіснувати

з навколишнім середовищем, а й реалізовувати свій внутрішній потенціал в

ньому. Однак більша частина сучасної молоді не здатна пристосовуватися і

розвиватися в умовах мінливої дійсності. Прискорення процесів соціально –

психологічної адаптації першокурсників до нового для них способу життя і

діяльності, дослідження психологічних особливостей психічних станів, що

виникають у навчальній діяльності на початковому етапі навчання, а також

виявлення психолого – педагогічних умов оптимізації даного процесу – надзвичайно важливі завдання. Від того, як довго за часом та за яких умов відбувається процес адаптації, залежать поточні й майбутні успіхи студентів та процес їхнього професійного становлення. Адаптація студентів – це комплексний процес, обумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних чинників [1].

1. Чинники, що відображають рівень підготовки до навчальної та не навчальної діяльності:

- відповідність об'єму і рівня знань, умінь і навичок студента до потреб освітнього процесу;
- професійна направленість студента (потреби, цінності, соціальні установки);
- соціальна активність студента.

2. Чинники, що характеризують розвиток індивідуальних здібностей до адаптації:

- рівень соціальної зрілості;
- індивідуально – особистісні особливості розвитку психічних процесів;
- рівень мотиваційно – рефлексивного пізнання особистості, його суб'єктивний досвід.

3. Чинники, що відображають педагогічний вплив на процес адаптації:

- теоретична і методична підготовка викладачів навчального закладу;
- особистісно – орієнтований підхід до студентів, незалежно від показників успішності;
- діалогізація спілкування в навчальному середовищі;
- забезпечення педагогічної підтримки зі сторони викладачів ВНЗ, кураторів, всього педагогічного колективу;
- проектування і застосування адаптаційних ситуацій у навчально – виховному процесі.

4. Чинники, що пов'язані з умовами навчання і проживання:

- організація самого навчально-виховного процесу (розклад, початок і закінчення занять, послідовність предметів);

- задоволеність міжособистісними взаєминами у студентській групі, рівноправність студентів за їх формальним соціальним статусом: «студент – студент», «студент – викладач», «студент – адміністрація», «студент – соціальне оточення» [8].

Саме адаптація є інструментом у вирішенні такої проблеми, як формування у студента необхідного рівня під час навчальної діяльності; від того наскільки швидко і легко проходить адаптація, настільки більше віддає сил, енергії та інтелекту студента.

Великий інтерес представляє соціально-психологічна адаптація студентів у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання.

На процес соціально-психологічної адаптації до нового освітнього середовища впливає низка чинників.

По – перше, індивідуальні характеристики, до них відносять стійкі властивості, риси особистості або характеру, що викликані тією чи іншою ситуацією та можуть впливати на психічні стани особистості. По – друге, демографічні та особистісні (в тому числі вік). До особистісних чинників, що негативно впливають на процес адаптації, відносять:

- конформізм (погодження);
- не впевненість у собі (часто супроводжує загальну низьку самооцінку),

а також занадто сильну впевненість (самовпевненість);

- емоційну пригніченість і стійке домінування негативних емоцій;
- домінування мотивації уникнення невдачі над мотивацією прагнення до успіху;

- високу тривожність як особистісну рису;

- сильні механізми особистісного захисту та ряд інших.

По-третє, ситуативні чинники, що негативно впливають на адаптацію людини. До них належать наступні:

– ліміт часу, стан стресу;
 – стан підвищеної тривожності;
 – бажання швидко знайти вихід зі скрутною ситуацією;
 – занадто сильна або дуже слабка мотивація;

– невпевненість у своїх силах, викликана попередніми невдачами;
 – підвищена самооцінка.

У підлітків під впливом різних несприятливих чинників легко виникають порушення соціально – психологічної адаптації, що може стати пусковим механізмом різних патологічних процесів. Фізіологічні особливості

підліткового періоду є передумовою для різноманітних психічних і психосоціальних перебудов.

Цей вік не випадково називають «важким»: становлення характеру, перехід від опікуваного дорослими дитинства до самостійності, нова ситуація дорослості, зміщення орієнтації на спілкування з дорослими, на спілкування з ведучою референтною групою – однолітками, орієнтація на практичну і суспільно – значиму діяльність – все це загострює слабкі сторони особистості, робить її особливо вразливою і піддатливою несприятливим впливам середовища.

Крім того, бурхливі гормональні зміни цього періоду пов'язані з виявленням прихованих до цього генетично обумовлених задатків. Тому психологічний зміст підліткового віку призводить до ризику виникнення психічної дезадаптації.

Численні фізіолого – гігієнічні дослідження підтверджують факти зниження резистентності, підвищення частоти захворювань, перенапруження адаптаційних механізмів у значної частини підлітків. Важливий і той факт, що саме по собі успішне трудове і професійне самовизначення підвищує адаптивність організму, є джерелом життєвої активності та позитивних тенденцій у подальшому розвитку особистості та вдосконаленні здоров'я.

Студентське життя починається з першого курсу, тому успішна, ефективна, оптимальна адаптація першокурсників до життя та навчання у ВНЗ

— запораука подальшого розвитку кожного студента як людини, громадянина, майбутнього фахівця. Цим визначається і дослідницький, і практичний інтерес до вивчення різноманітних і суперечливих проблем адаптації студентів першокурсників.

Між характером оцінки адаптації до студентського життя і соціальним самопочуттям студента існує тісний взаємозв'язок: чим важче і довше проходив процес адаптації, тим нижчий рівень соціального самопочуття студентів. Соціальне самопочуття студента – першокурсника тісно взаємопов'язано з його загальною задоволеністю своїм студентським життям.

Вже зазначений вище синдром «радість надходження» накладає відбиток і на цю радість. Важливо не обмежуватися загальною сприятливою картиною досить гарного соціального самопочуття студентів – першокурсників та їх задоволеністю студентським життям, а більш детально розглянути ступінь їхньої задоволеності різними сторонами цього життя:

— навчальним процесом (набір і зміст навчальних дисциплін; організація навчального процесу, якість викладання, особисті результати першої сесії);

— соціально – психологічними взаєминами (в групі, з викладачами);

— умовами для навчальних занять (забезпеченість навчально-методичною літературою, технічна оснащеність аудиторій);

— побутовими умовами (у ВНЗ, гуртожитку, умовами харчування);

— умовами для повноцінного дозвілля, занять спортом, художньою творчістю.

Відмінною рисою вищого навчального закладу зі специфічними умовами навчання від загальноосвітнього навчального закладу є самостійна діяльність студентів. Насправді, такий стан речей викладачі часто пов'язують

з міжкзанаціональним оцінюванням, зведеним до мінімуму. Нерегулярність навчально – методичного впливу (консультації, тестування, контроль) призводить до зниження успішності студентів. Як показує практика, найбільші

труднощі в ході самостійної підготовки відчувають саме студенти першого курсу.

Для даного періоду навчання необхідно збільшити кількість тестів і способів оцінювання. Чому виникає причина цих складнощів з соціально – психологічною адаптацією? У загальноосвітньому навчальному закладі, навіть у старших класах, учня постійно контролюють кілька вчителів, щотижня, а то й кілька разів на тиждень проводяться тести, контрольні роботи тощо, не кажучи вже про усні опитування, реферати та інше. Міжсесійний контроль являє собою лише складову оцінювання, і було б неправильно зводити все оцінювання тільки до нього. Проте труднощі, з якими стикається студент першого курсу, мають пряме відношення до навчального процесу і полягають у наступному:

- якість сприйняття і обробки отриманої інформації;

- особистісна адаптація студента до умов ВНЗ зі специфічними умовами навчання;

- розкриття творчого потенціалу студента.

Швидко змінні, динамічні реалії життя, нестабільність моральних орієнтацій у суспільстві, нестійкість сімейних взаємин, невиправдані очікування, часто зруйновані уявлення про людське щастя, а іноді й ілюзійні уявлення про своє майбутнє – все це формує цілий комплекс психологічних проблем в особистості студента, що розвивається.

Дуже часто ми стикаємося з невмінням вибудовувати міжособистісні взаємини «студент – студент», «викладач – студент», що призводить до нетерпимості, агресивності або до аутоагресивної поведінки, аж до формування психосоматичних розладів, що можна простежити, спостерігаючи кількість пропусків занять через хворобу самого різного виду.

Часто студент не може адекватно сприймати навчальну ситуацію та вимоги викладачів. Знижується ефективність навчання, з'являється незадоволеність собою, своїм успіхом, формується тип невдахи, страждальця, жертви. А збільшення часу, що приділяється студентами формальному

навчання змушує звужувати сферу інтересів, що в свою чергу призведе до того, що в подальшому молодий фахівець може виявитися у вузькому професійному «коридорі».

Емоційна незрілість, інфантильність, невпевненість у своїх можливостях, нерозкритий творчий потенціал за несприятливих життєвих поворотах можуть привести до нервово – психічних розладів студента. Крім того, в умовах ВНЗ зі специфічними умовами навчання ми стикаємося з проблемою соціальної адаптації студентів. Молоді люди, що приїхали вчитися з іншої місцевості, виявляються відірваними від батьків, від звичного укладу сім'ї, від звичного для них середовища.

Узявши до уваги сказане вище, вважаємо за необхідне створення спеціальних умов, спрямованих на особистісну і соціальну адаптацію студентів – першокурсників та орієнтованих на профілактику дезадаптації, корекцію взаємин у системі «студент – ВНЗ – колектив», розвиток креативності студента. Для цього необхідно проводити групову роботу, надавати індивідуальну допомогу студентам у вирішенні побутових та особистісних проблем, спрямовану на уведення молодої людини в нову соціально – психологічну роль.

1.3. Вплив психологічних особливостей студентів на адаптацію до навчального процесу

На даному етапі реформування системи вищої освіти навчання у ВНЗ викликає кризи адаптації, які виражаються в неготовності студентів до нових умов життєдіяльності, непередбачуваності і невизначеності соціальних контактів, міжособистісних відносин в новому освітньому середовищі ВНЗ. Вхідження недавніх школярів до нової сфери життєдіяльності під час вступу до університетів пов'язано з певними змінами, а в ряді випадків – із руйнацією деяких усталених шаблонів мислення і поведінки.

Потрапивши в нове навколишнє середовище, студент першого курсу не може покладатися на інстинктивне пристосування, а повинен свідомо

визначати в ньому своє місце. Ось чому в його становленні особливе місце належить першому рокові навчання у виші.

Великим резервом подальшого підвищення ефективності навчально-виховного процесу є оптимізація адаптації молодих студентів до навчальної та громадської діяльності. Це пояснюється тим, що успішність навчання і виховання студентів першого курсу, їх навчальна і громадська активність, дисципліна, настрої і самопочуття в значній мірі залежать від особливостей проходження їх адаптації.

Адаптація – це механізм, вироблений в процесі еволюції, що забезпечує можливість існування організму в постійно мінливих умовах навколишнього середовища. Завдяки процесу адаптації здійснюється оптимізація функціонування систем організму і збалансованість в системі «людина – середовище» [4]. Системний підхід у вивченні адаптивних процесів ґрунтується на уявленні про те, що всі процеси і явища можуть розглядатися як такі, що володіють певною структурою.

Будь-яка складна система є адаптивною. Адаптивність – це атрибутивна властивість, функціональна ознака складної системи.

З позицій системного підходу адаптація розглядається як перехід систем з одного стану в інший внаслідок їх взаємодії з іншими системами. Особливістю системного підходу при вивченні адаптації є те, що саме особистість, властивості особистості, психічні процеси відіграють стабілізаційну роль в процесі пристосування, коли людина вибирає і використовує ефективні стратегії пристосування.

Говорячи про адаптацію, необхідно мати на увазі вузьке і широке значення цього терміна. Адаптація в широкому сенсі слова є загальною реакцією пристосування організму, що відбувається на основі якої – небудь однієї психофізіологічної системи. Вузьке розуміння поняття передбачає розгляд адаптації як показника певної специфічної реакції, що характеризує лише зміну чутливості якого – небудь одного аспекту особистості [5].

Таким чином, адаптація є не тільки процесом, а й результатом, що поширюється на механізми, за допомогою яких здійснюються адаптивні зміни, що змінюють функціонування особистості.

Такий підхід до сутності адаптації та механізмів її здійснення дозволяє вважати, що адаптація є елементом соціалізації людини. Адже «під соціалізацією розуміється складний багаторівневий процес формування основних особистісних якостей індивіда, необхідних йому для життєдіяльності в суспільстві» [7], а також засвоєння певної системи знань, норм і цінностей, що дозволяють йому функціонувати в якості повноправного члена суспільства. Освоєння людиною нових видів діяльності та поведінки в процесі її соціалізації з необхідністю передбачає і адаптацію до них.

Велика увага в науковій літературі приділяється класифікації видів адаптації за різними показниками. В основних джерелах виділяються наступні її види: біологічна, фізіологічна, психофізіологічна, психологічна, соціально – психологічна, соціальна, біосоціальна та інші.

Виходячи з видів діяльності студентів першого курсу, в якості основних видів їх адаптації можна виділити: адаптацію до навчальної діяльності (дидактичну), функціональну (професійну), адаптацію до професійної діяльності (професійно – функціональну), адаптацію до громадської діяльності в колективі (суспільну), адаптацію до умов побуту навчального колективу (повсякденно – побутову).

Зупинимося детальніше на проблемних питаннях процесу адаптації студентів першого курсу до навчання у вищих навчальних закладах.

Отже, фактично в кожному навчальному закладі при порівняльному аналізі успішності, приходять до висновку, що найнижчою якістю успішності є саме на першому курсі навчання і найбільший відсів студентів – там само.

Це обумовлено протиріччям між слабкою шкільною підготовкою та вимогами, що висувуються до студентів.

Але увага вишів, у зв'язку з цим, посилюється не тільки до проблем якості підготовки абітурієнтів, а й адаптації студентів до освітнього процесу, до нового для них соціокультурного, освітнього середовища.

Потрібно відзначити, що адаптація є важелем, що забезпечує успішність адаптаційного процесу студентів як до навчальної діяльності, так і до соціального середовища у вузі, також стимулює підвищення пізнавальної активності, загального життєвого тону, працездатності, попереджає відсів студентів, що відбувається в основному на молодших курсах, сприяє більш повного уявлення про майбутню професію, що дуже важливо.

Домогтися, щоб студентський колектив став активно діючим виховним центром, скерувати його зусилля на високу якість засвоєння навчального матеріалу кожним студентом – таке завдання ставлять перед собою багато викладачів. Але, на жаль, далеко не всім вдається досягти наміченої мети.

Становлення студента – складний процес. За ним – цілий ланцюг взаємопов'язаних проблем. Причини більшості дисциплінарних проступків у колективах студентів пояснюються в першу чергу «різкістю переходу з умов життя загальногромадянського до життя студентського», і потрібен «час, щоб звикнути до нової обстановки, втягнутися в нові умови навчання та роботи»

[8]. Цей висновок повною мірою можна віднести і до причин низької успішності з навчальних предметів студентів університетів на першому курсі.

Спостереження за ходом адаптації дає багатий матеріал викладачам для подальшої індивідуально – виховної роботи зі студентами. У цьому процесі не важко розгледіти особистості з колективістською і егоїстичною мотивацією поведінки. Перші набагато легше приймають і засвоюють статутні та моральні норми, які для них стають з часом природними і звичними, вони так само охоче виконують колективні завдання, надають допомогу іншим. Найчастіше ці люди володіють активною морально – вольовою стійкістю, певним імунітетом до негативних впливів. Разом з тим, легко можна впізнати і особистості з егоїстичними нахилами, які вважають за краще робити те, що дозволяє їм бути на виду, заслужити престижне становище. Вони уникають і не люблять

непомітної «чорнової» роботи, де доводиться бути пересічними учасниками спільної справи.

Від самого початку навчання студент стикається з серйозною проблемою морального вибору. У колективі він бачить і відмінників, і тих, хто відстає в навчанні, дисциплінованих і порушників порядку. Обстановка змушує його прийняти рішення, на кого орієнтуватися, кого взяти собі за приклад. Звичайно, хотілося б, щоб такий вибір був однозначно позитивним, але не завжди так буває. Тому кожному педагогу вкрай важливим є знати, хто став для молодого студента очевидним чи таємним наставником, яке коло його сьогодишніх друзів. І не тільки знати, а постійно, з почуттям високого такту, доброзичливо вести вмілу і індивідуальну роботу, не випускати з під свого впливу управління процесами адаптації студентів.

Аналіз літератури і практики свідчать, що немає єдиної, чітко відпрацьованої системи адаптації студентів, а вже наявні теоретичні передумови, що створюють умови для вирішення цієї проблеми, мають точковий характер. Тому кожен ВНЗ у вирішенні даної проблеми виходить зі своїх особливостей, що мають окремий перелік методів вирішення задачі адаптації студентів. Проте всім відомо, що адаптація студентів до навчальної діяльності обумовлюється внутрішніми – індивідуально-психологічними і зовнішніми – предметними, дидактичними, соціально-психологічними факторами, а основним і визначальним періодом для успішності адаптаційного процесу студента є перший курс. Виходячи з цього, весь адаптаційний процес бажано розбити на два етапи.

Перший етап – навчально-організаційний. Він повинен головним чином допомогти відстежити ступінь адаптованості абітурієнтів до освітнього процесу. Далі необхідно з'ясувати ціннісно-орієнтовні мотиви вибору професії, а також типологічно-індивідуальні якості особистості. Це допоможе в подальшому створити такі педагогічні умови, в яких студент може зайняти активну особистісну позицію і в найбільш повній мірі розкритися.

У зв'язку з цим, бажано, щоб вже під час зарахування студенти заповнювали анкету, де можуть бути відображені відомості про досягнення студентів у різних сферах творчості, спорту, науки, про те, чим би вони вважали за краще зайнятися під час навчання, які студентські заходи їм цікаві.

Дані відомості студенти охоче надають про себе саме в цей період, щоб якомога успішніше заявити про себе в новому для них колективі. Надалі, на більш старших курсах, студенти не дуже охоче діляться відомостями про свої захоплення якщо це не є необхідною складовою їх творчої студентського життя.

Вивчити ціннісні орієнтації студентів, рівень їх психологічної комфортності допоможуть, на наш погляд, такі заходи, як «Дебют першокурсника» – огляд художньої самодіяльності; «Шоу студента»; «Виставка художньої творчості» – де можна представити свої роботи в напрямках «Живопис», «Графіка», «Фото», «Прикладне мистецтво»; «Посвята в студенти»; «Спортивний тиждень».

Адаптація студентів в новому для них соціокультурному середовищі ВНЗ залежить і від спілкування [9]. Товариськість – індивідуальна психологічна якість. Вона є своєрідним показником адаптованості особистості першокурсника.

На першому курсі в пріоритетному становищі перебувають студенти своєї навчальної групи, а з плином часу студент все більш глибоко входить в студентську середу, і його пріоритети зсуваються в бік студентів всього ВНЗ.

Таким чином, у нього з'являються знання, що дозволяють досить критично ставитися до процесу навчання в цілому, а також до взаємозв'язку його успішності та успішності майбутньої професійної кар'єри. Тому, навчально-виховна робота у ВНЗ повинна будуватися так, щоб дружнє оточення студентів у ВНЗ розширювалося з плином часу. Цьому допоможуть загальноуніверситетські заходи, у плануванні, підготовці та проведенні яких повинні брати участь і студенти.

Але найбільш проблемною в адаптації студента до навчального процесу у ВНЗ є дидактична адаптація. І це буде другим етапом – формувальним. Він повинен не пристосовувати до умов навчання у вузі, а створювати умови для їх адаптації в потрібному напрямку, але не шляхом зниження вимог, а розширенням реальних навчальних можливостей кожного учня.

Для цього потрібно в першу чергу ознайомити студентів із новими формами навчання, пояснити основні відмінності шкільного навчання від ВНЗ, далі – на основі діагностики виявити рівень готовності до освоєння змісту освітніх програм. Можна піти далі – групи студентів (хоча б на перший семестр першого курсу) формувати за рівнем шкільної навченості, в зв'язку з чим структурувати зміст навчання, вибирати форми, методи і засоби навчання.

Методи, засоби, форма навчання у ВНЗ повинні конструюватися з урахуванням причин, що заважають студентам успішно навчатися у вишах. До таких причин можна віднести: нові форми навчального процесу, невміння організувати свою діяльність, відсутність інтересу до навчальних предметів, слабка шкільна підготовка, низький самоконтроль першокурсників, відсутність щоденного контролю з боку викладачів за виконанням домашнього завдання, нові вимоги викладачів.

Для подолання дидактичного бар'єру студентам бажано ввести спеціальний курс «Вчимося вчитися», спрямованого на формування у студентів загальнонавчальних умінь: роботи з різноманітною літературою, підготовкою до заліків та іспитів і т.ін.

На позитивну динаміку адаптаційного процесу студентів до навчальної діяльності впливає і характер педагогічного спілкування викладача. Виділяється чотири види характеру педагогічного спілкування: діалогічний – демократичний, діалогічний – авторитарний, монологічний – демократичний, монологічний – авторитарний. Але сприяє адаптації студентів до навчального процесу лише діалогічний – демократичний. Як у приватній бесіді викладача з студентом, так і на лекціях, практичних заняттях. Потрібно, щоб і емоційно викладач ідентифікував себе з молодими людьми, які

навчаються у ВНЗ: чим ближче стикаються викладач і студенти, тим більше ті вірять його слову, заряджаються його енергією.

Згідно з нашими уявленнями, необхідно розрізнати, по – перше, зону відповідальності викладача, який повинен працювати за освітнім планом, виконувати завдання з підготовки лекцій, семінарів так, щоб студенти дійшли формулювання певної системи знань, опанували конкретними знаннями (поняттями, закономірностями) і вміннями, пропонувати це студентам, вказуючи на те, що є обов'язковим (і для іспитів, і для практики), а що додатковим; він, зрозуміло, перш за все, відповідальний за виконання цілей навчальної програми, за розвиток визначених у ній знань і умінь.

По – друге, існує й зона відповідальності студента, який, обравши дану спеціальність, зобов'язаний сприйняти обов'язкову частину інформації, що міститься в освітньому плані програми, підготуватися до іспитів і, слідуючи своїй мотивації, вибрати інші (додаткові) імпульси впливу вчителя на учня, приховані в освітньому процесі. У студентів є можливість запитувати додаткову інформацію у викладача з питань, до яких є особливий інтерес – таким способом вони можуть задовольнити свої специфічні інтереси, допомагаючи тим самим викладачеві поєднати вимоги програми з їх особистими мотивами [10].

Ми бачимо, що відповідальність розділена – обидві сторони процесу навчання відповідають за результат. Сучасна система освіти не повною мірою бере до уваги згадані вище факти. Все частіше і частіше ми стикаємося з переконанням, що студент – це «споживач», а викладач – це «постачальник освітніх послуг» в процесі навчання. Більшу частину відповідальності за результати процесу навчання в цих відносинах несе викладач. Він не тільки відповідає за організацію освітнього процесу, використані методи, вибір матеріалів (підручників, посібників і ін.) і додаткових джерел навчання, а й за кінцевий результат – за засвоєння знань і умінь [4].

Обидві сторони – і викладачі, і студенти – повинні знати плановані результати, бажання досягти потрібної мети підвищує їх мотивацію. Тому

виникає потреба в кінці процесу навчання перевіряти, чи дійсно досягнуті освітні цілі. Тести, іспити, семінарські роботи – це лише проміжні етапи, але вони потрібні для перевірки того, наскільки цілі програми досягнуті в процесі її освоєння [5].

Наразі серйозною соціально – психологічною проблемою мотивації до навчання є той факт, що вишам потрібні студенти «за всяку ціну» і на будь-яких умовах. Зараз викладачеві вкрай складно стимулювати студентів, коли вони прекрасно розуміють, що наявність роботи у викладача залежить саме від студента. Він – це головне джерело прибутку викладача. І, згідно з освітньою програмою, викладач зобов'язаний передати свої кваліфіковані знання, оскільки йому за це платять. Однак, якщо викладач стане екзамінувати і строго вимагати передбачених програмою цільових знань, то знизить успішність студентів і може навіть зменшити кількість студентів, але тоді зменшиться і сума грошей, від якої залежить і його зарплата, і існування ВНЗ як такого. Тільки найсильніші університети можуть в такій обстановці дозволити собі утримувати знання своїх студентів на необхідному високому рівні.

Немає сумнівів, що такий стан речей впливає на мотивацію студентів; ніхто не змушує їх старанно працювати, вони знають, що університети мають потребу в них, і що шлях до отримання диплома буде нескладним [3].

Психологи виділяють цілу групу мотивів, які можуть змінити ставлення студентів до своїх навчальних обов'язків в ту або іншу сторону. Виділяються

наступні мотиви:

- пізнавальні, тобто бажання дізнатися щось принципово нове;
- прагматичні, наприклад, бажання мати високу зарплатню, працювати в престижній фірмі;
- соціальні, які передбачають обов'язок перед батьками, відповідальність за своє майбутнє, бажання утвердитися в суспільстві, отримавши високий статус;
- комунікативні, тобто бажання розширити коло своїх знайомств;

– професійні – прагнення пізнати вже знайому сферу знань на новому рівні, більш глибоко.

Важливо розуміти, що знання, набуті на кожному курсі, здатні забезпечити успішну професійну діяльність. Рейтингування є сучасним методом мотивації студентів. Перші рядки в рейтингу студентської успішності можуть значно підвищити шанси подальшого працевлаштування випускника [2].

Розширення меж персональної відповідальності студентів постає як можливість проявити себе в тій області, яка найбільш їм близька. Почуття обов'язку також здатне актуалізувати мотивацію. Студент повинен пам'ятати, що є відповідальним за те, яким фахівцем він стане. Однак тут потрібно враховувати важливий момент – почуття обов'язку не повинне бути нав'язане ззовні, а має виникнути в процесі усвідомлення студентом важливості обраної ним професії [3].

Зовнішні умови навколишньої дійсності розвиваються динамічно і формують в підростаючого покоління суперечливі погляди на вибір майбутнього професійного становлення. Людині, що перебуває в таких складних умовах професійного самовизначення, необхідна допомога з урахуванням систематичних досліджень з даної проблеми. В останні роки в психології з'явилося багато досліджень, автори яких розглядають професійну орієнтацію, вибір професії, професійну підготовку та адаптацію особистості в умовах сучасного суспільства. Поряд з цим зростає рівень відповідальності особистості за правильний вибір майбутньої професії. Виняток впливу стихійних чинників на вибір професії стає все більш необхідним завданням.

Найбільш важливим є, щоб вибір професії здійснювався саме на основі системи цінностей людини, що не суперечать суспільним цінностям та інтересам суспільства. Суттєвий внесок у вирішення цього завдання передбачає дослідження мотивації професійного вибору, а також вивчення впливу мотивів, особливостей вибору професії, ступеня задоволеності

вибором, процесу прийняття своєї професії, формування активного ставлення до процесу професійного становлення.

Для оптимізації навчально-професійного процесу і вдосконалення системи професійної орієнтації необхідне вивчення мотивів професійного вибору, а разом з тим і формування самої професійної мотивації, оскільки ефективний розвиток професійної освіченості особистості можливий тільки при високому рівні її сформованості [1].

Дані дослідження є поясненням необхідності звернення до проблеми становлення професійної мотивації студентської молоді.

Вивчення проблеми мотивації і мотивів поведінки і діяльності є одними з основних в психологічній науці. У загальному плані мотив – це те, що визначає, стимулює, спонукає людину до вчинення будь-якої дії. Серед мотивів можуть виступати ідеали, інтереси, переконання, соціальні установки.

У загальнопсихологічному контексті мотивація є системою психологічно різнобічних стимулів, які зумовлюють поведінку і діяльність людини [3].

Під професійною мотивацією, стосовно навчальної діяльності студентів в системі вищої освіти, розуміється сукупність факторів і процесів, які спонукають і направляють індивіда до вивчення майбутньої професійної діяльності. Ефективний розвиток професійної освіченості особистості можливий тільки при високому рівні формування професійної мотивації, яка є внутрішнім детермінантом розвитку професіоналізму. У цьому контексті під

мотивами професійної діяльності розуміється усвідомлення предметів важливих потреб особистості (здобуття вищої освіти, професійного формування особистості).

Ці потреби задовольняються в процесі вирішення навчальних завдань і рухають до вивчення майбутньої професійної діяльності [4]. Продуктивність навчання багато в чому залежить від розважливих уявлень студента про те, що за професію він вибрав, і значущості її для суспільства.

Проблемі формування професійної мотивації присвячені праці вітчизняних (В. Г. Асєєв, І. А. Васильєв, В. К. Вілюнас, Б. І. Додонов,

Є. П. Губін, В. П. Ковальов, О. М. Леонтьєв, П. М. Якобсон та інші) та зарубіжних авторів (Дж. Аткинсон, Г. Холл, К. Мадсен, А. Маслоу, К. Левін, Х. Хенхаузен і інші). Аналізуючи роботи вітчизняних психологів, можна помітити, що мотиви досліджуються головним чином у зв'язку з діяльністю (Л. Леонтьєв, Л. С. Рубінштейн, В. Д. Шадриков, К. А. Абульханова-Славська), з проблемами особистості (В. В. Г. Асєєв, Л. І. Вожович, Л. І. Анциферова) і з установкою (Д. І. Узнадзе і його школа) [1].

У зарубіжній психології також відсутня єдність у визначенні поняття «МОТИВ».

Представники фрейдизму і біхевіоризму стверджують, що індивід прагне до врівноваження своєї взаємодії з чужою соціальним середовищем (напруга). Усунення цієї напруги, відновлення врівноваженого стану є метою всього поведінки людини [5].

Представники іншого напрямку (А. Маслоу і Г. Олпорт) наполягають на моделі безперервного становлення, розвитку і вдосконалення особистості. Пошук постійної напруги для них є характерною рисою особистості. Саме ця напруга і керує поведінкою людини [24].

Німецький психолог Х. Хенхаузен, який займався проблемою мотивів і мотивацією, під «мотивом» розумів потребу, спонукання, потяг, схильність, прагнення. Всі ці терміни, на його думку, вказують на «мінливу» спрямованість дії на певні спрямовані стани, які незалежно від їх неординарності завжди містять в собі ціннісний компонент, який суб'єкт прагне досягти [29].

К. Левін як спонукальну силу поведінки розглядав наміри, тим самим співвідносячи їх з мотивами і мотивацією. За його поглядами, дію за наміром передбачає устремління людини в майбутнє, її припущення, осмисленість прийнятого рішення. У намірах, тим самим, найбільш виражено проявляється сенс передбачуваних дій і вчинків, їх довільний характер [2].

Таким чином, в даний час не можна визнати існування єдиного розуміння сутності мотиву. Серед основних трактувань можна виділити:

мотив як предмет зовнішнього світу (А.Н. Леонтьєв), мотив як спонукання (В. І. Ковальов, Х. Хенхаузен), мотив як стійке властивість особистості (В. С. Мерлін), мотив як потреба (Л. І. Божович, Л.С. Рубінштейн,

В. Д. Шадриков), мотив як намір (К. Левін) [1]. Для розгляду проблеми формування професійної мотивації студентів педагогічного вузу розглянемо структуру професійно мотивації.

У структуру професійної мотивації навчання входять внутрішні і зовнішні мотиви суб'єктів навчання. Мотив, сформований під впливом чинників, пов'язаних з навчальною діяльністю, є внутрішнім. Внутрішня мотивація (інтринсивна) являє собою конструкт, що описує такий тип детермінації діяльності, коли ініціальні та регулятивні чинники стаються зсередини особистості і всередині самої діяльності [6].

Внутрішньо мотивована діяльність вчення не має інших заохочень, крім самої активності, тому є самоцільною, а не служить засобом для реалізації іншої мети. Вона переживається суб'єктом діяльності як стан радості, задоволення і задоволення від самого процесу навчання.

До внутрішніх мотивів навчання студентів у ВНЗ ми відносимо широкі пізнавальні мотиви і мотиви самоосвіти. Вони виникають в ході самостійної пізнавальної діяльності, орієнтовані на оволодіння новими знаннями, безперервну пізнавальну активність, ініціативу, прагнення до компетентності, самостійності, тим самим забезпечуючи здатність студентів долати появу труднощів у процесі навчання.

Мотив, сформований під впливом збудників, безпосередньо не пов'язаних з навчальною діяльністю є зовнішнім. Зовнішня мотивація (екстринсивна) являє собою конструкт для опису причин проявів діяльності в тих ситуаціях, коли фактори, які її утворюють і регулюють, знаходяться поза межами суб'єкта діяльності і поза процесом діяльності [6].

Мотив є зовнішнім, якщо головною причиною діяльності навчання стає отримання чого – небудь за межами самого процесу навчання. Зовнішній

мотиви складають мотивацію заданого і стихійного навчання, засновану на діях, які студенту задали виконати, а результатом є виконавські дії.

До зовнішніх мотивів ми відносимо вузькі навчально-пізнавальні мотиви, отримання стипендії, диплома, підпорядкування вимогам викладача або батьків, отримання похвали, визнання однокурсників.

Таким чином, внутрішні мотиви навчання студентів ВНЗ ми відносимо до релевантних, зовнішні мотиви – до іррелевантних, перші мають, другі не мають прямого відношення до здобуття професійних знань, умінь і навичок в процесі навчання. Так, релевантною, відповідною вибору професії і задоволеності нею, є мотивація навчання, пов'язана з наявністю у студентів безпосереднього інтересу до самих здобутих професійних знань, умінь і навичок. Іррелевантною є мотивація, заснована на інших спонуканнях до отримання даної професії, що змушують студентів здобувати відповідні знання, вміння і навички.

Для ефективного розвитку професійної культури особистості майбутніх фахівців необхідно щоб уже на етапі професійної підготовки у вищому навчальному закладі у студента була сформована особистість професіонала, переконаність у власній професійній придатності, у володінні творчим потенціалом, в здатності знайти підхід до різних категорій людей. Все це є необхідним для успішної діяльності студента як майбутнього фахівця.

Висновки до розділу 1

Узагальнення вищевикладеного дає підстави для формування таких висновків:

Адаптація є складним соціально обумовленим явищем, для якого властива диалектично протилежна єдність трьох рівнів адаптивної поведінки

людини: біологічного, психологічного, соціального та провідної та визначальної ролі останнього.

Процес адаптації – це прийняття норм нового соціального середовища, внутрішнє та зовнішнє ставлення до цих норм та включення до системи міжособистісних стосунків у групі. Тому, процес адаптації можна розглядати як комплексну проблему, адже їм доводиться пристосовуватись до зміни відпочинку і праці, до нової системи навчання та входження в новий колектив.

Прискорення процесів соціально – психологічної адаптації першокурсників до нового для них способу життя і діяльності, дослідження психологічних особливостей психічних етапів, що виникають у навчальній діяльності на початковому етапі навчання, а також виявлення психолого-педагогічних умов оптимізації даного процесу – надзвичайно важливі завдання. Від того, як довго за часом та за яких умов відбувається процес адаптації, залежать поточні й майбутні успіхи студентів та процес їхнього професійного становлення.

Адаптуватися – означає прийняти певну роль, а також пристосуватися до конкретних життєвих умов, обставин і запитів соціального оточення. Саме через успішну соціальну адаптацію і лежить шлях людини до психологічного благополуччя. Адаптація студента полягає в здатності відповідати вимогам і нормам навчального закладу, а також в умінні розвиватися в новому для себе середовищі, реалізувати свої здібності та потреби, не вступаючи із цим середовищем у протиріччя.

**РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА ЕМПІРИЧНІ МЕТОДИ
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ
З РІЗНИМИ ПОКАЗНИКАМИ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ**

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Метою даного етапу дослідження було здійснення аналізу адаптації особистості студентів 1 курсу та урахування її особливостей під час фахової підготовки.

Відповідно, були визначені наступні завдання:

- на основі теоретичного аналізу сутності адаптаційної сфери особистості студентів та урахування її в підготовці до навчальної діяльності розробити програму дослідження;

- на основі професіографічного аналізу, експертної оцінки визначити особливості врахування адаптації особистості студентів до навчального процесу у ВНЗ;

- структурувати та апробувати психодіагностичний комплекс для дослідження адаптивної сфери особистості студентів, особливості якої необхідно враховувати в процесі їх підготовки;

- зробити психологічний аналіз отриманих результатів та провести його інтерпретацію;

- розробити рекомендації щодо підвищення рівня розвитку визначених в дослідженні особливостей адаптаційної сфери особистості студентів, які значно впливають на успішність їх навчальної діяльності.

Відповідно до мети і завдань, наше дослідження включало два основні етапи:

На I етапі здійснювався теоретико-методологічний аналіз проблеми; формувались вихідні методологічні підходи; проводився збір первинних емпіричних даних.

На II етапі:

1. Було здійснено системний аналіз рівня адаптації студентів першого курсу Національного транспортного університету та особливостей їх професійної підготовки.

2. На основі проведеної експертної оцінки успішності адаптації студентів, досліджувані були розділені нами на дві групи. Перша група –

випускники загальноосвітньої школи, друга – випускники які вступили до ВНЗ після навчання у спеціалізованих навчальних закладах (ліцеях, гімназіях, тощо).

3. Проведена діагностика психологічних чинників емоційної сфери особистості студентів, які, за визначенням експертів, значно впливають на успішність навчальної адаптації студентів Національного транспортного університетуа досліджені особливості її урахування під час підготовки студентів до подальшої навчальної та професійної діяльності.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувалися наступні методики: методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Деймонда; методика «Мотивація навчання у ВУЗі» (Т.І. Ільїна); методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. Дані були математично оброблені.

1. Методика дослідження соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Методика призначена для діагностики комплексу психологічних проявів, що супроводжують процес соціально – психологічної адаптації та її інтегральні показники, такі як адаптація, інтернальність, прийняття інших, самоприйняття, емоційна комфортність і прагнення до домінування. Методика може бути застосована для середніх і старших школярів, для учнів системи початкового професійного навчання.

В опитувальнику містяться висловлювання (101 питання) про людину, про її спосіб життя – переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, потрібно приміряти його до своїх звичок, свого способу життя і оцінити, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» – це до мене абсолютно не відноситься;

«1» – мені це не властиво в більшості випадків;
 «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
 «3» – не наважуюся віднести це до себе;

«4» – це схоже на мене, але немає впевненості;

«5» – це на мене схоже;

«6» – це точно про мене.

Обраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

Відповідно з ключем за кожним показником (фактором) підсумовуються бали, які співвідносяться з нормативними показниками, які задають діапазон зони невизначеності для даного фактора. Зона невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі для підлітків наводиться в дужках, для дорослих

– без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Обробка і інтерпретація результатів тесту:

Адаптація: $A = a / (a + b) * 100\%$;

Самоприйняття: $S = a / (a + b) * 100\%$;

Ухвалення інших: $L = 1.2a / (1.2a + b) * 100\%$;

Емоційний комфорт: $E = a / (a + b) * 100\%$;

Інтернальність: $I = a / (a + 1.4b) * 100\%$;

Прагнення до домінування: $D = 2a / (2a + b) * 100\%$;

2. Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Page.

Мета використання методики полягає у визначенні наявності або відсутності стресу та міри його вираженості.

Зазначена методика являє собою набір із 43 тверджень, що вказують на різні життєві події. Опитуваному необхідно позначити ті події, які відбувалися із ним, якщо ті самі події відбувалися із ним більше одного разу, необхідно

помножити відповідне число балів на кількість разів, яка відповідає названим подіям.

Під час проведення методики опитуваному пропонується текст опитувальника та пропонується позначити ті події, які мали місце в житті опитуваного. Потім необхідно повторно прочитати кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якими оцінюється кожна ситуація. Далі слід спробувати вивести з тих подій та ситуацій, які за останні два роки відбувалися в житті опитуваного, середнє арифметичне, тобто підрахувати середню кількість балів на рік.

Оцінка отриманих результатів:

– якщо опитуваний набрав більше 300 – 350 балів, то це свідчить про високий ризик виникнення стресу;

– якщо набрано менше 100 – 150 балів, то ризик є незначним.

Під стресостійкістю слід розуміти здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. Складно піддається коригуванню, якщо мова йде про реакцію на стрес. А ось стресор (джерело стресу) і / або постстресову поведінку коригувати можна.

Соціальна адаптація – процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Одним з видів соціальної адаптації є адаптація соціально – психологічна, тобто така взаємодія особистості і соціального середовища, яке призводить до оптимальному співвідношенню цілей і цінностей особистості та групи. Цей вид пристосування передбачає пошукову активність особистості, усвідомлення своєї свого соціального статусу і соціально – рольової поведінки, ідентифікацію особистості і групи в процесі виконання спільної діяльності, прийняття індивідом норм, цінностей і традицій соціальної групи.

Адаптаційний потенціал – ступінь прихованих можливостей суб'єкта оптимально включатися в нові або змінюються умови навколишнього його соціального середовища. Він пов'язаний з адаптивною підготовкою –

накопиченням людиною такого потенціалу в процесі особливим чином організованої діяльності щодо пристосування до соціальних умов. Зовнішні труднощі, хвороба, стан затяжної екстремальності, голод і т. ін. знижують адаптаційний потенціал індивіда, і при зустрічі з ситуацією, загрозовою його життєвим цілям, може виникнути дезадаптація.

Чим менше число (сумарне число) балів набрав реципієнт, тим вища його стресостійкість, і навпаки. Якщо у нього 1-й і навіть 2-й рівень стресостійкості, то йому необхідно кардинально міняти свій спосіб життя.

3. Методика «Мотивація навчання у ВУЗі», автор Т. І. Ільїна.

При створенні даної методики використовувалася низка інших відомих методик. Методика «Мотивація навчання у ВУЗі» має три шкали: «Придбання знань» (прагнення до набуття знань, допитливість); «Оволодіння професією» (прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості); «Отримання диплому» (прагнення придбати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення до пошуку обхідних шляхів при здачі іспитів і залків). Також слід зауважити, що до опитувальника, для маскування, автором методики було включено ряд фонових тверджень, які в подальшому не обробляються.

Методика представляє собою 50 тверджень, що стосуються, як респонденти оцінюють свої шанси стати висококваліфікованим спеціалістом та що вони для цього роблять. Потрібно висловити ставлення до них за допомогою відповіді «так» або «ні» проставивши у бланку для відповідей свою оцінку.

Питання за такими твердженнями, як 5, 13, 30, 39, є нейтральними до цілей опитувальника і в обробку не включаються. Але завдяки цим запитанням ми маємо змогу проаналізувати, які якості допомагають або шкодять людині в своїй майбутній професії. Адже запитання поставлені таким чином, що респондент має самостійно дати письмову відповідь на запитання.

Результати респондента, які співпали із ключем, оцінюються за такими балами:

1. Шкала «Придбання знань».
За згоду («+») з твердженням по пункту 4 проставляється 3,6 бала, 17 – 3,6 бала, по пункту 26 – 2,4 бала;

За незгоду («-») з твердженням за пунктом 28 – 1,2 бала, 42 – 1,8 бала.

2. Шкала «Оволодіння професією».
За згоду запитання № 9 – 1 бал, 31 – 2 бали, запитання 33 – 2 бали, по пункту 43 – 3 бали; за твердженням 48 – 1 бал і за 49 – 1 бал.

3. Шкала «Отримання диплому».

За незгоду з запитанням 11 – 3,5 бала;

За згоду за запитанням 24 – 2,5 бала, 35 – 1,5 бала по запитанню 38 – 1,5 бала і за 44 – 1 бал.

2.2. Порівняльний аналіз психологічних особливостей студентів-

першокурсників з різним рівнем адаптованості до навчального процесу

Дослідження рівня соціально – психологічної адаптації у студентів

проводилось нами за допомогою методики дослідження соціально

– психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Отримані результати

відображені в (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1
Порівняльна таблиця рівнів вираженості аналізованих показників

методики вимірювання СПА К. Роджерса і Р. Даймонда у %

Фактори	Групи студентів		φ	р
	1 група	2 група		
А д а	Високий			

Прийняття інших	Середній	34,3	79,3	3,823	$p \leq 0,01$
	Низький	69,4	20,5	3,917	$p \leq 0,01$
	Високий	2,3	17,2	3,128	$p \leq 0,01$
Інтернальність	Середній	41,4	51,4	2,756	$p \leq 0,01$
	Низький	56,3	31,3	2,835	$p \leq 0,01$
	Високий	11,3	21,4	3,146	$p \leq 0,01$
Самосприйняття	Середній	51,6	61,2	2,094	$p \leq 0,01$
	Низький	37,2	16,3	2,142	$p \leq 0,01$
	Високий	7,2	17,5	2,064	$p \leq 0,01$
Емоційна комфортність	Середній	38,3	47,3	2,085	$p \leq 0,01$
	Низький	54,4	36,3	2,853	$p \leq 0,01$
	Високий	-	-	-	$p \leq 0,01$
Прагнення до домінування	Середній	47,5	62,6	3,194	$p \leq 0,01$
	Низький	52,4	37,2	3,184	$p \leq 0,01$
	Високий	24,3	12,9	2,055	$p \leq 0,01$
Прийняття інших	Середній	56,7	53,2	0,433	$p \leq 0,01$
	Низький	19,3	34,2	2,053	$p \leq 0,01$
	Високий	-	-	-	$p \leq 0,01$

За шкалою «Адаптація» можна сказати, що показники знаходяться в межах норми, що говорить нам про успішне пристосування до умов середовища які змінюються. Але у досліджуваних студентів із першої групи (59,1 бала), показник вище ніж у студентів із другої групи (57,9 бала), що може говорити нам про недостатньо активне пристосування до змінюваних умов довкілля.

Аналізуючи шкалу «Самоприйняття» можемо сказати, що у досліджуваних групах досить високі показники, і більш переважають у студентів із першої групи (69,1 бала) ніж у студентів із другої групи (66,8 бала). Це говорить нам про те, що досліджувані студенти першої групи більш урівноважені, спокійні, впевнені в собі.

Шкала «Ухвалення інших» говорить нам про те, що показники майже однакові, але трохи переважають у студентів із першої групи (62,9 бала) ніж у студентів із другої групи (61,05 бала). Таким чином, даний результат свідчить про те, що досліджувані приймають інших, могут поставити себе на їх місце, дають адекватну самооцінку дій інших.

За шкалою «Емоційний комфорт» можемо сказати, що показники однакові у двох групах і це означає, що досліджувані добре емоційно взаємодіють з оточуючими, ладнають у соціальній сфері, отримують задоволення від навчального процесу.

Проаналізувавши результати за шкалою «Інтернальність» можемо сказати, що показники майже однакові, але переважають у студентів першої групи (58,2 бала), тоді як у студентів другої групи результати гірші (55,4 бала). Отже, це свідчить про те, що досліджуваним більшою мірою властиво приймати відповідальність за події свого життя на себе, пояснюючи їх своїми здібностями, рисами особистості, особливостями поведінки.

За шкалою «Прагнення до домінування» можна сказати, що показники переважають у студентів першої групи (53 бала) ніж у студентів другої групи (51 бала). Таким чином, студенти першої груп більш прагнуть до домінування, до влади над оточуючими, ніж студенти другої групи.

Отже, показники за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, дають змогу нам сказати, що результати майже однакові, але переважають у студентів першої групи, особливо за шкалою адаптація та самоприйняття, у них розвинені лідерські якості.

Наведемо узагальнені результати прояву соціально-психологічної адаптованості студентів на рисунку 2.1.

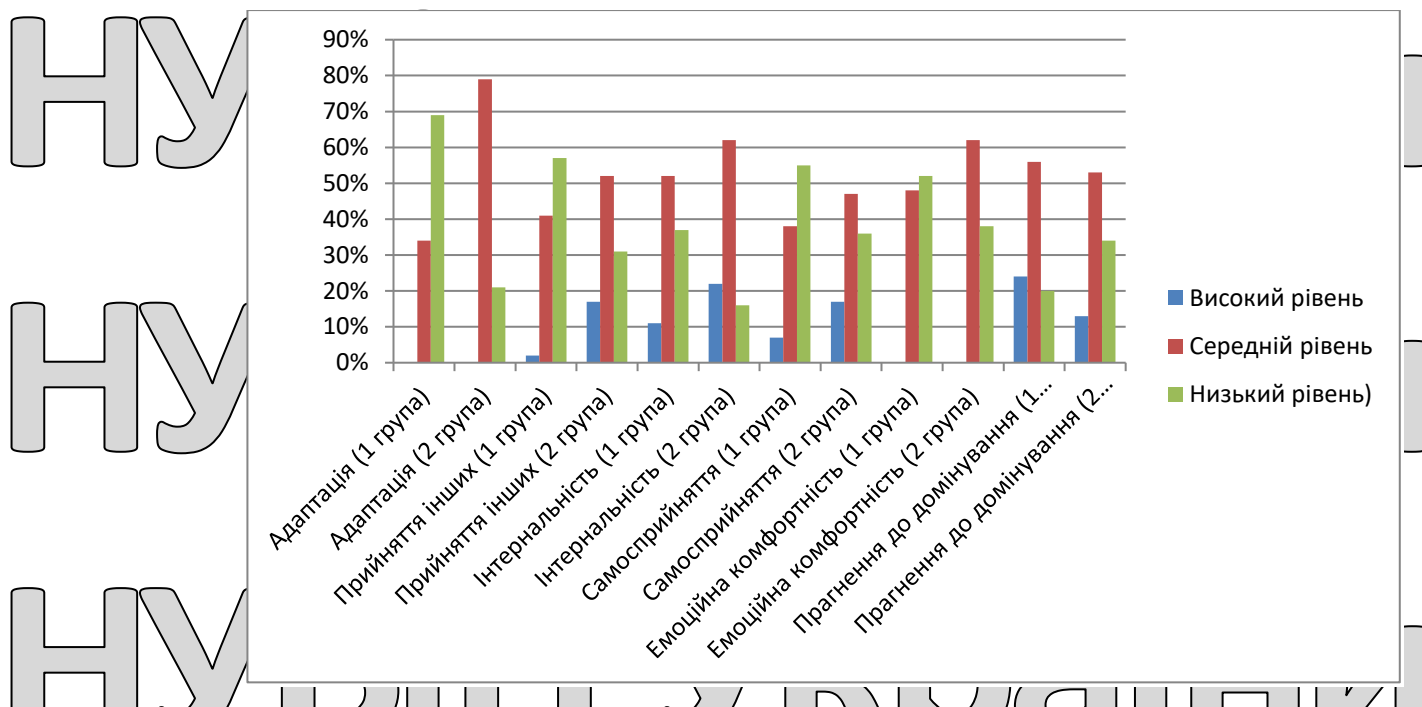


Рисунок 2.1. Відсотковий розподіл результатів за методикою СПА К.

Роджерса і Р. Даймонда

Далі було застосовано методика «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге». За цією методикою визначався ступінь стресостійкості студентів першої та другої груп.

За результатом спостережень у студентів першої та другої груп було визначено такі результати за ступенем опору стресу. Так, високий рівень опору стресу продемонстрували 56% студентів першої групи та 58% студентів другої групи. Пороговий рівень опору стресовим переживанням показали 24% студентів першої групи та 12% студентів другої групи. Низький, на межі ранимості, рівень реакції на стресові ситуації був притаманний 20% студентів першої групи та 30% студентів другої групи. Більш докладно зазначена інформація представлена в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації першокурсників за методикою Холмса і Раге

	Студенти 1 групи	Студенти 2 групи	t	P
Високий	56	58	0,56	>0,05
Пороговий	24	12	-0,77	>0,05

Низький	20	30	1,45	>0,05
---------	----	----	------	-------

Нведемо узагальнені результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації першокурсників на рисунку 2.2.

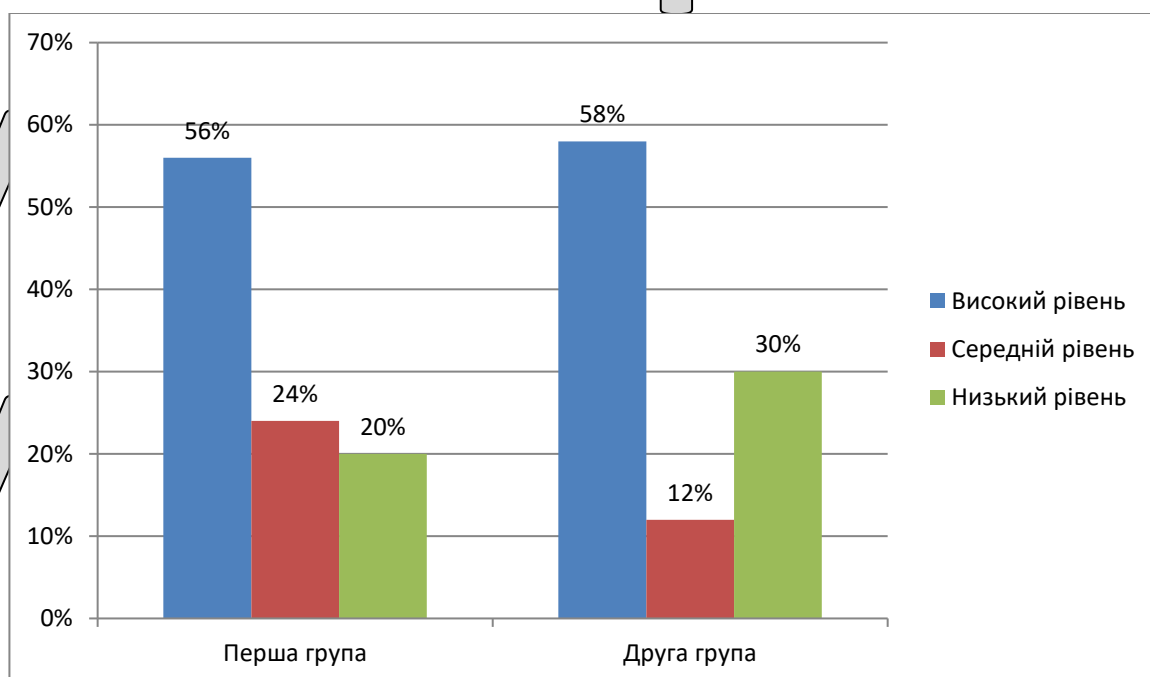


Рисунок 2.2. Відсотковий розподіл результатів за методикою Холмса і Раге.

І, нарешті, останньою було застосовано методичку «Мотивація навчання у ВУЗі» Т. І. Ільїної.

Отримані результати за допомогою методики Т.І.Ільїна «Мотивація навчання у ВУЗі» представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники навчальної мотивації студентів за методикою «Мотивація навчання у ВУЗі»

	1 група	2 група	t	P
Шкала «здобуття знань»	7,2 ± 3,1	6,1 ± 2,6	1,2	-

Шкала «здобуття професії»	$7,8 \pm 2,4$	$5,2 \pm 2,5$	3,9	$p \leq 0,01$
Шкала «отримання диплому»	$6,3 \pm 2,2$	$7,1 \pm 1,7$	1,6	-

Статистичний аналіз був проведений за допомогою t –критерію Стьюдента.

Як видно з таблиці, за шкалою "здобуття знань" середній бал, отриманий у студентів першої групи, склав 7,2 балів, а у студентів другої групи – 6,1.

Виходячи з того, що максимальна кількість балів за даною шкалою – 12,6, можна зробити висновок про те, що прагнення до набуття знань, допитливість у студентів 1 –ї групи виражені високо, в той час як у студентів 2 –ї групи оцінки за даною шкалою досягли лише середніх значень.

За шкалою "здобуття професією" вірогідні відмінності між групами студентів 1 –ї та 2 –ї груп на рівні значущості $p \leq 0,01$, це говорить про те, що прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості у студентів першої групи вищі, ніж у студентів другої групи. Студенти 1 –ї групи більше прагнуть стати кваліфікованим працівником у своїй роботі, здобути важливі знання та навички, які необхідні в роботі.

За шкалою "отримання диплома" середній бал, отриманий студентами першої групи, склав 6,3, а студентами другої групи – 7,1. Максимальна кількість балів за даною шкалою – 10, з чого випливає, що прагнення здобути диплом знаходиться практично на однаковому рівні, що може говорити про те, що професійна освіта має велике значення, та позитивну мотивацію стати корисним людям.

За допомогою використання методики "Вивчення мотивів навчальної діяльності" ми отримали результати які показали, що переважаючими в структурі мотивів навчальної діяльності у студентів першої групи є наступні мотиви: "стати висококваліфікованим фахівцем", "придбати глибокі і міцні знання", "забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності", "успішно навчатися, скласти іспити на "добре і" відмінно".

У студентів другої групи найбільш вираженими мотивами є: "отримати

диплом", "успішно навчатися, скласти іспити на" добре" відмінно "; домогтися схвалення батьків та оточуючих".

Для студентів 1 –ї групи вагоме значення мають здобуття знань та професії, що є вагомою мотивацією становлення себе, як гарного працівника.

Мотивація в отриманні більших знань зі своєї професії та здобуття певних навиків в роботі, допомагають студентам бути краще підготовленими до своєї професійної діяльності та зрозуміти завдання та мету покладену на них при виконанні їх роботи. Адже саме більша зацікавленість своєю професією у навчанні допомагає студентам 1 –ї групи відчути себе як майбутнього фахівця.

Порівнюючи отримані дані за шкалою "Отримання диплому" у студентів першої групи та студентів другої групи, можемо говорити, що студенти 2 –ї групи являються більш мотивовані в отриманні диплому, а ніж в здобутті знань. Адже отримання диплому дозволить їм отримати сертифікат про вищу

освіту, що є для них досить важливим. Студенти 2 –ї групи не достатньо мотивовані на здобуття знань та професії, ніж студенти 1 –ї групи, оскільки мають інше бачення цілей самореалізації.

Наведемо узагальнені результати дослідження навчальної мотивації першокурсників на рисунку 2.3.

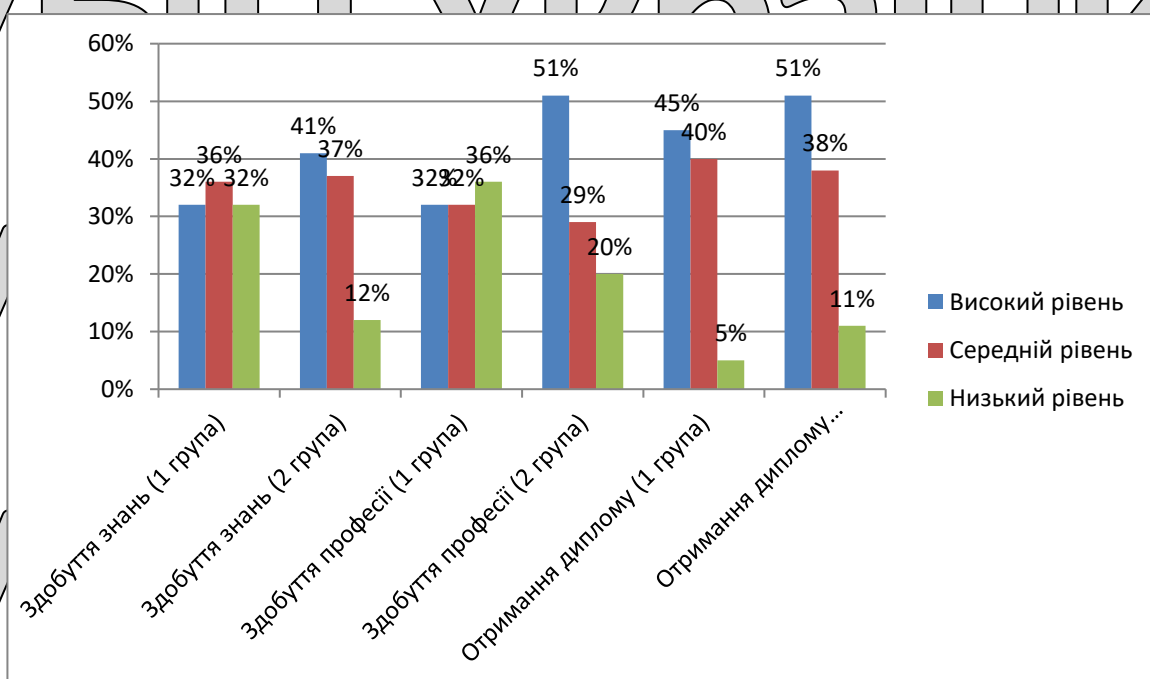


Рисунок 2.3. Відсотковий розподіл результатів за методикою «Мотивація навчання у ВУЗі»

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

Висновки до розділу 2

В ході дослідження були емпірично досліджені особливості адаптації студентів – першокурсників Національного транспортного університету. В

ході дослідження особливостей адаптації у ВНЗ було використано такі

методики: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Деймонда, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, методика Т. К. Ільїної. Дані були математично оброблені.

НУБІП України

У дослідженні прийняло участь 72 студенти Національного транспортного університету. Ці студенти були поділені на дві групи –

випускників загальноосвітньої школи та випускників які вступили до ВНЗ після навчання у спеціалізованих навчальних закладах

НУБІП України

НУБІП УКРАЇНИ

(ліцейх, гімназіях, тощо). Обидві групи склали молоді люди у віці від 18 до 21 року.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації

студентів до навчального процесу засвідчило, що адаптацію до умов навчання у ВНЗ проходять, у тій чи іншій формі, всі першокурсники.

НУБІП УКРАЇНИ

Високий рівень соціально – психологічної адаптації студентів забезпечується високим ступенем таких чинників, як емоційна

комфортність, прийняття інших та самосприйняття. Такі студенти мають високий рівень адаптації, що сприяє їх соціалізації.

НУБІП УКРАЇНИ

Крім цього було в'ясовано, що низькі показники по цих факторах визначають соціально – психологічну адаптацію індивіда як низьку, що сприяє

їх соціалізації.

НУБІП УКРАЇНИ

Основна причина дезадаптації полягає у неузгодженості між інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом студента, з одного боку, і

можливостями його реалізації, з іншого. Ще однією важливою причиною

дезадаптаційної поведінки студентів до умов навчання у вищому закладі освіти є відмінності шкільного та студентського колективів, а також проблеми спілкування та уміння налагоджувати контакти в цілому.

НУБІП УКРАЇНИ

Молодь у цей період швидко освоює соціальні ролі дорослого: сімейні, громадянські, економічні, професійні. Відбувається активний розвиток

фізичних та інтелектуальних сил, емоційно – чуттєвий зміст збагачується, творчий потенціал зростає. Доволі часто все це є причиною деяко ейфорійних,

НУБІП УКРАЇНИ

ілюзорних уявлень про невичерпність і безмежність такого стану й призводить до нерационального марнування духовних і фізичних сил.

НУБІП УКРАЇНИ

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

3.1. Методичні заходи та процедури забезпечення розвитку адаптаційного потенціалу студентів до навчального процесу

Перехід до нової соціальної ролі, ролі студента, зміна звичної шкільної обстановки на незнайому вузівську вимагає часу для адаптації, навіть якщо в стінах ВНЗ студент зустрічає дружелюбність і прихильність з боку викладацького складу і співробітників. Це пов'язано з тим, що життя студента будується за іншими нормами і правилами: збільшується почуття відповідальності за те, як складеться подальше життя, нерідко ці процеси пов'язані ще і з відривом від «домашнього вогнища».

Зрозуміло, що у деяких студентів-першокурсників це може призвести до певних труднощів і формуванню деформованої соціальної ролі «студента», а саме: підміна реального почуття дорослості такими поведінковими діями, як свобода відвідування занять, зовнішні форми реалізації свого Я. Це пов'язано для студента з певними труднощами, які виявляються в небажанні вчитися, відвідувати навчальний заклад.

Все це призводить до необхідності організації перехідного, адаптаційного періоду розвитку особистості на початковому етапі її входження в новий ритм вищої школи. Адже вчорашні школярі знаходяться тепер в цілковито нових для себе умовах: нове середовище, нова система занять. І в цих умовах їм потрібно не лише навчитися здобувати професійні знання, поширювати свої теоретичні і практичні вміння, але й будувати взаємини з оточуючими, формувати новий образ свого Я [9].

Швидкість і глибина адаптації першокурсників до нових умов знаходяться у прямій залежності від того, наскільки своєчасно і повно вони отримають методичну і практичну допомогу з правильною організацією їх праці, побуту, відпочинку. Тому виникає необхідність створення психологічної

служби вищого навчального закладу, загальною метою якої стало б сприяння особистісному зростанню та професійному становленню студентів.

При цьому особистісне зростання передбачає не лише розвиток особистості, а й прагнення людини до найповнішого вияву й розвитку своїх можливостей та здібностей. Це поняття значною мірою збігається з поняттями самоактуалізація і самореалізація. Саме прагнення до самоактуалізації мотивує людину до розвитку і вияву своїх можливостей, вона стає вільною у виборі свого життєвого шляху; реалізація потенцій людини своєю чергою робить її психологічно зрілою, здатною до творчої діяльності [7].

Особистісне зростання студентів виступає важливою передумовою професійного становлення особистості. Але на жаль, у нашій вищій школі умови, необхідні для самоактуалізації людини (а саме: прийняття людини, повага, віра у позитивні зміни в особі, конгруентність оточуючих, емпатичне розуміння та інше), не виконуються. Не кажучи вже про безумовне прийняття особистості студента, викладачі не завжди виявляють до нього елементарну повагу та доброзичливість. Це призводить до виникнення напруги, тривоги у студентів, особливо в ситуаціях оцінювання, контролю, до зниження самооцінки, зневіри у собі, своїх можливостях та здібностях. Як наслідок – ефективність підготовки спеціаліста знижується.

Причиною цього, перш за все, є низька психологічна культура викладачів та студентів, відсутність ефективного психологічного забезпечення навчально-виховного процесу. Таким чином, психологічна служба ВНЗ покликана сприяти психологічній підтримці навчально-виховного процесу і виконувати такі головні завдання, пов'язані з включенням першокурсників до нового середовища [13]:

- полегшення процесу адаптації студентів до умов навчання. Тут найважливіше допомогти студентові оволодіти якісно новими прийомами навчальної та навчально-професійної діяльності, виробити потяг до самостійної роботи. Адаптація до умов

навчання включає і зміну стилю спілкування з товаришами й викладачами у навчальній та позанавчальній діяльності;

— професійна адаптація, кінцевою метою якої є професійна

ідентифікація майбутніх фахівців. Професійна адаптація

передбачає насамперед вироблення та вдосконалення професійно

значущих особистісних якостей, стереотипів поведінки, засвоєння

роловних професійних ролей, форм спілкування, необхідних для

успішного виконання майбутньої професійної діяльності;

формування професійної рефлексії та професійної самосвідомості

студентів;

— допомога студентам у ситуаціях, що викликають значну емоційну

напругу. Йдеться насамперед про іспити і заліки, взагалі про

організацію роботи під час сесії. Таким чином, необхідність

психологічної служби, яка б забезпечувала навчально-виховний

процес у вищому закладі освіти, не викликає сумніву.

Але діяльності такої служби не буде достатньо ефективною, якщо буде

відсутня наступність у діяльності середньої школи та вищого закладу освіти.

Така наступність відіграє значну роль у формуванні готовності студентів до нової навчальної діяльності у ВНЗ.

Тому, на нашу думку, було б доцільно ще в середній школі використовувати такі форми підготовки учнів до вузівських методів навчання:

Проблемний виклад матеріалу на уроках.

Навчання конспектуванню першоджерел.

Організація роботи учнів над рефератами.

Оглядові лекції для потоку зі старших паралельних класів.

Проведення семінарських занять в школі.

Залікова система обліку знань школярів за окремими розділами і темами курсів і таке інше.

У свою чергу ВНЗ, які прагнуть здійснити наступність із середньою школою, могли б використовувати такі форми роботи зі старшокласниками:

Використання лабораторій ВНЗ для проведення практичних робіт.

Проведення днів відчинених дверей.

Організація оглядових лекцій силами викладачів вузу.

Організація олімпіад.

Проведення викладачами ВНЗ факультативних занять із старшокласниками.

Проведення екскурсійної роботи зі старшокласниками.

Подібні заходи спільної роботи ВНЗ та школи, безумовно, сприятимуть формуванню готовності абітурієнтів до навчання у ВНЗ [8, 62]. Успішній

адаптації першокурсників сприяє розумна, науково обґрунтована організація самого навчального процесу. Перш за все слід вказати на необхідність проведення заходів з виявлення труднощів навчання, тобто з виявлення змісту процесу адаптації.

Для цього у ВНЗ бажано формувати спеціальні групи із числа викладачів, студентів – старшокурсників, завданням якої повинно стати:

— проведення обстеження контингенту тільки по зарахованих студентів;

— ознайомлення з навчальними планами усіх кафедр на новий рік навчання;

— проведення опитування студентів щодо тих ускладнень, які вони відчують в навчанні;

— аналіз причин відчислень за академічну неуспішність.

Безпосередньо з метою прискорення і полегшення адаптації студентів можна запропонувати наступний перелік заходів:

При формуванні навчальних груп і розробці розкладів занять враховувати матеріали обстежень, здійснених названими групами.

Вчити студентів записувати лекції, самостійно працювати над спеціальною літературою, планувати поточну (індивідуальну) навчальну і наукову роботу.

Проводити роботу з професійної адаптації, пояснювати студентам, яких здібностей, схильностей вимагає дана спеціальність, знайомити їх з особливостями майбутньої професійної діяльності.

З врахуванням складу знов прийнятих студентів розробити програму їх ознайомлення з ВНЗ в цілому і його традиціями.

Вести індивідуальний облік студентів, що відчують значні труднощі. В результаті дослідження були сформульовані такі практичні рекомендації студентам–першокурсникам.

Не очікуйте опіки, а розраховуйте на дружню підтримку оточуючих, яка надасть Вам відчуття рівності, потрібності та незалежності, тому:

Зверніться по допомогу для того, щоб вільно орієнтуватися в технікумі.
Не допускайте зайвої опіки, намагайтесь стати самостійним в обслуговуванні.

Прагніть виконувати посильну і цікаву роботу, але вимагайте забезпечення необхідними предметами та пристроями, підтримуйте охайність і порядок на робочому місці.

Не уникайте тих, хто готовий прийти Вам на допомогу.

Активніше добивайтесь отримання потрібної Вам інформації та нових знань.

Не створюйте емоційну напругу у відносинах із одногрунниками, намагайтесь завжди бути доброзичливим.

Не зловживайте своїм становищем, бережіть свою людську гідність.

Змістовно проводьте свій вільний час із іншими студентами, набувайте хороших друзів.

Будьте оптимістом, вірте у свої можливості і пам'ятайте, що Ви потрібні іншим людям.

НУБІП України

3.2. Соціально – психологічний тренінг як форма роботи зі студентами з різними показниками адаптованості до навчального процесу

У ході дослідження було запропоновано програму тренінгу, скерованого на покращення формування адаптації у студентів-першокурсників

Психологічний тренінг навчає новим навичкам, допомагає освоїти інші психологічні можливості. Його особливість у тому, що вчить займати активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі переживання особистого досвіду поведінки, відчуття, діяння.

Психологічний тренінг – це форма активного навчання, яка дозволяє людині самій формувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і з позиції партнера, розвивати у собі здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування.

Основна мета психологічного тренінгу – придбання знань, формування вмінь, навичок, розвиток установок, що визначають поведінку в спілкуванні, перцептивних здібностей людини, корекція й розвиток системи стосунків особистості. Однією з умов успішної роботи тренінгової групи є рефлексія тієї задачі, яка вирішується в ході занять.

Мета роботи: формування адаптації у студентів-першокурсників Національного транспортного університету, формування навичок генерації ідей, формування креативного мислення.

Форма роботи: було проведено серію тренінгів.

Принципи роботи це :

- принцип відкритості;
- принцип дружності;
- принцип емпатійності.

Дослідження проведені зі студентами першого курсу Національного транспортного університету.

Предмет: полегшення адаптації в студентів-першокурсників Національного транспортного університету.

Задачі:

1. Формування адаптації в студентів – першокурсників Національного транспортного університету. Розвиток творчого потенціалу та здібностей.

2. Психологічна релаксація.

3. Розвиток швидкості мислення, швидкості витягання інформації з пам'яті.

4. Розвиток оригінальності та генерації нових ідей.

Етапи проведення колекційної роботи:

1. Орієнтовний етап – дає можливість познайомитися з учасниками, встановити контакт з групою.

2. Корекційний етап – проведення корекційної роботи, в даному випадку – корекція креативності та розвиток творчого мислення. Використовуються спеціально підібрані вправи.

3. Підсумковий етап – закріплення, підведення підсумків проведеної роботи.

В програмі використані наступні методи і техніки: аналіз ситуацій, рольові ігри, завдання на вдосконалення творчих здібностей, вправи на згуртованість команди тощо.

Заняття 1.

Дане заняття має на меті кілька задач:

– створити сприятливі умови для проходження тренінгу;

– познайомити учасників одне з одним;

– ознайомити їх з головними правилами й принципами;

– приємно провести час й отримати гарний настрій.

Привітання.

Донесення до учасників цілей і регламенту тренінгу.

НУБІП України

Формування правил, за якими працюватиме група.

Нульовий цикл.

«Шкала суб'єктивної тривожності (ШСТ)»

Кожному членові групи пропонується оцінити ступінь власної тривожності на початку тренінгу за 10-бальною системою ШСТ, де 0 балів означає відсутність тривожності, 10 балів – максимальна тривожність.

По тому керівник пропонує всім учасникам познайомитися одне з одним. Навіть якщо члени групи були знайомі між собою до заняття, їм потрібно буде вдати цей процес.

НУБІП України

Вправа № 1. «Знайомство».

Як випливає з назви вправи, учасники групи мають познайомитися.

Кожен з них вітається, називає своє ім'я та дає власну коротку характеристику, виділяючи найцікавіші, на його думку, моменти. Приклад:

«Привіт! Мене звати Вікторія. Я стримана відповідальна людина. Люблю подорожувати, читати книжки та фотографувати».

Учасники групи можуть ставити різні питання тим, хто представився.

Необов'язково називати справжнє ім'я. За бажання, учасник може вигадати собі інше. Це гра – важливий сам процес, а не фактаж.

НУБІП України

Примітка: Вправу можна виконувати парами. Ставиться завдання: поговорити одне з одним (у парі) й через певний час представити свого колегу решті колективу. По тому кожен член групи представляє одне одного

аудиторії. Під час цього треба стати за спиною партнера, покласти руки на його плечі й розповісти про нього всій групі. Далі вони міняються місцями, і вже інший член групи розповідає про свого партнера групі.

Щойно всі члени групи розкажуть про себе, проводиться рефлексія вправи. Тренер питає, що далось легко, а що, навпаки, важко. Хто що відчував?

Які думки мають учасники з приводу цієї вправи тощо. Спектр питань може бути доволі широким.

НУБІП України

По закінченні вправи група робить бейджики з іменами учасників гри. Коли всі познайомились, тренер коротко з'ясовує очікування групи від

тренінгу. Інформацію записує на ватмані й показує на останньому занятті. Далі він дякує групі за висловлювання й пропонує перейти до наступної вправи.

Приблизний вибір тем:

- подобається чи ні людині її ім'я;
- якщо ні, то яке ім'я вона хотіла б мати;
- походження імені;
- якісь біографічні відомості про учасника.

Вправа № 2. Розминка «Подарунок»

Мета даного етапу – створити комфортну атмосферу у групі.

Всі учасники сідають у коло й висловлюють одне одному побажання, діляться почуттями й готують подарунок у вигляді висловлювання. Перший вітає другого, називає його за іменем та вручає умовний подарунок. Другий вітає першого і дарує свій «подарунок» третьому. Після того як останній віддає подарунок першому, група обговорює свої почуття та враження від виконаної вправи.

Рефлексія.

Примітка: Дарувати можна лише те, що можеш дати в реальному житті

– почуття, побажання, посмішку і т.д. Бажано при цьому казати від щирого серця. Неббов'язково відразу говорити, можна подумати 20–30 секунд.

Виконувати вправу можна не лише на занятті, а й у повсякденному житті. Наприклад, у родинному колі за сніданком чи з колегами на роботі в кінці робочого дня. Це підніме настрій та позитивно вплине на продуктивність. До того ж, після виконання вправи стосунки людини ставитиметься до неї краще.

Вправа № 3 «Мої добрі справи»

Під час вправи в учасників має сформуватися установка на добрі справи.

Ведучий каже, що наше добре ставлення до людей має виявлятися не тільки на словах, а й на діях.

Завдання: згадати, яку конкретну добру справу Ви зробили за вчорашній день, тиждень, місяць? Хто була та людина, на яку скеровувалася добра

справа? Що Ви при цьому відчували? Як Вам віддячила ця людина? Якими мають бути, на Вашу думку, форми подяки? Чи здатні Ви на добрі справи? Якщо ні, то що Вам заважає? Спочатку проаналізуйте свої звички, а потім дайте відповіді на такі питання.

Учасники по черзі висловлюються, коментуючи свою розповідь.

Рефлексія: обговорення вправи. Установка тренера на добрі справи.

Примітка: вправу слід поставити під щоденний (або щотижневий) домашній контроль. Подумайте ввечері, що доброго протягом дня Ви зробили.

Вправа № 4 «Біг асоціацій»

Під час вправи учасники експерименту мають продовжити знайомство, а також поміркувати, чим вони можуть здивувати інших.

Група загадує одного з членів команди у відсутності «аналітика», який обирається за бажанням. Аналітик заходить у приміщення і ставить учасникам тренінгу питання, спрямовані на порівняння задуманого героя зі світом речей, рослинного і тваринного світу, а також з явищами природи тощо.

Аналізуючи відповіді, він повинен вгадати того, кого загадала група.

Вправа триває доки всі члени групи не вгадають одне одного.

Вправа завершується рефлексією.

Якщо група велика, то з частиною учасників можна продовжити знайомство на наступних заняттях.

Примітка: групу необхідно попередити, щоб усі порівняння були пристойними та відповідали реальному образу. Якщо хтось порівняння не сподобається об'єкту обстеження, він повинен прямо про це сказати після закінчення вправи. В такому разі той, хто порівнював, має вибачитися перед ним, сказавши, що не мав нічого поганого на увазі і не хотів його образити.

Зразок питань для порівняння.

Якби він був деревом, то яким?

Далі аналогічно. Якби він був квіткою; предметом меблів; транспортним засобом; твариною; птахом; рибою; стихією; часом доби або порою року; напоєм; картиною; героєм мультфільму; предметом одягу;

водоймою; музичним інструментом; фруктом або ягодою; кольором; мінералом; ландшафтом; книгою, наукою або областю знання; зброєю; почуттям (і так далі), то якими?

Вправа № 5 «Малюнок музики»

Під час виконання вправи учасники експерименту мають творчо презентувати себе іншим його учасникам.

Члени групи сідають і певний час слухають музику. За сигналом тренера вони починають малювати відчуття, образи й символи, котрі в них викликала музика. Потрібно виразити себе якомога повніше.

Час звучання – довільний, але не дуже тривалий, щоб не перевтомити учасників. Максимум – 5 хвилин. По закінченні прослуховування тренер збирає малюнки й робить з них виставку. Учасники намагаються дізнатися авторів малюнків. Потім учасники сідають у коло й діляться враженнями,

аналізуючи, наскільки кожному з них вдалося розкрити своє «я» у даній вправі. Що і кому з групи допомогло дізнатися за малюнками автора? Кого зовсім не впізнали? Чому? Наскільки незвичайний малюнок? Чи зміг автор висловити свої почуття? І так далі.

Рефлексія.

Вправа № 6 «Хто я?»

На цьому етапі учасники експерименту мають визначити, що саме заважає їм бути успішними й зростати в особистісному плані.

Кожен повинен подумати і записати не менше 10 «Я – відчуттів». Це можуть бути іменики або прикметники. Після виконання даної частини завдання необхідно провести ранжування свого списку за значимістю. Далі кожен зачитує такий список. Учасники ставлять одне одному питання, що стосуються самохарактеристики. Потім обговорюють самооцінки, роблять їхню групову корекцію.

Вправа завершується груповим обговоренням.

Приклади «Я-відчуттів»:

– Я творча людина.

НУБІП України

- Я син.
- Я батько.
- Я добрий.
- Я самотність.

НУБІП України

- Я люблячий.
- Я сильний.
- Я швидкий
- Я сумний.

НУБІП України

- Я розсіяний.
- Я зібраний.
- Я футболіст.
- Я працьовитий.
- Я нетерплячий.

НУБІП України

– Я спокійний.

Вправа № 7 «Тематичне і рольове знайомство».

Під час вправи учасники експерименту мають сформулювати події чи явища, які є для них найважливішими в житті.

Кожен повинен подумати протягом 5 хвилин і записати:

НУБІП України

- 1) «10 важливих подій мого життя».
- 2) «5 важливих моїх ролей».
- 3) «5 найдорожчих людей».
- 4) «5 тягарів, які хочу скинути».

НУБІП України

- 5) «5 моїх актуальних почуттів».
- 6) «3 мої потаємні мрії».

Записавши усе, кожен читає свій список по пунктам. Після кожного пункту члени групи ставлять йому запитання.

Рефлексія.

НУБІП України

Примітка: Існує кілька варіантів проведення даної вправи:

- 1) Кожен читає весь свій список і за всім переліком ведеться обговорення (якщо група маленька 4–5 — чоловік).

2) Кожен читає по 1–2 пункти. Йому ставлять запитання члени групи. Після цього естафета передається наступному. Щойно коло завершиться, перший учасник читає нові 1–2 пункти і т.д.

Вправа вноситься на домашній контроль.

Вправа № 8 «Ромашковий луг».

Під час вправи учасники тренінгу відпочивають, відновлюють сили.

Рефлексія.

Примітка: Вправу потрібно виконувати наприкінці робочого дня або завжди, коли відчуваєте втому, роздратування, внутрішній дискомфорт. Вона допоможе відновити душевну рівновагу.

Обговорення підсумків заняття. Оцінка ступеня тривожності членів групи за ШСК (шкала суб'єктивного контролю).

Заняття № 2

Завдання заняття: актуалізація і рішення особистісних проблем, прийняття власного «я» в позитиві, розвиток емпатії та рефлексії.

Вправа №1 Розминка «Привітання»

Під час розминки учасники тренінгу мають відкинути все зайве, розслабитися та сконцентруватися на проходженні тренінгу.

Усі члени Т-групи повинні підійти одне до одного та привітатися в якийсь особливий спосіб, не повторюючись. Можна потиснути руку, розкланятися, привітатися як американські репери тощо. Завершивши вправу,

всі сідають у коло і обговорюють, що відчували під час нестандартного для себе вітання. Що вийшло легко, що важко, що було незвичним.

Проміжний цикл «Шкала суб'єктивної тривожності (ШСТ)».

Усім членам групи пропонується оцінити ступінь своєї тривожності на початок заняття за 10-бальною системою ШСТ. 0 балів – відсутність тривожності, 10 балів – максимум тривожності.

Тренер питає в членів Т-групи, хто і як почувався після першого заняття. Він нагадує правила роботи і просить групу висловити свої зауваження.

побажання та пропозиції. Потім дякує учасникам завдання та запрошує їх перейти до іншої вправи.

Вправа №2. Розминка «Мій щасливий день».

Під час вправи учасники тренінгу мають сформувати позитивне ставлення до життя.

Учасники Т-групи заплющують очі. Протягом хвилини вони намагаються згадати і візуально уявити щасливий день або миті зі свого життя.

Потім кожен розповідає про цей день чи миттєвості, ділиться враженнями, ставить іншому учасникові запитання й відповідає на них. В кінці вправи усі обмінюються почуттями, думками та роблять висновки, що таке щастя.

Примітка: Тренеру важливо звернути увагу на збіги у відповідях учасників тренінгу, знайти загальне та виділити головне.

Рефлексія.

Вправа №3 «Так – діалог, ні – діалог».

Під час вправи учасники тренінгу навчаються долати комунікативні перешкоди.

Група ділиться на пари згідно з жеребом (членам групи пропонуються картки з парними номерами). Перші номери висловлюють по три твердження, на які другі номери повинні відповісти згодою. Завданням перших і других є підбір таких тверджень, з якими важко було б погодитися. Завдання других – вийти зі скрутного становища. Вони повинні дати згоду таким чином, щоб їхня аргументація виправдовувала твердження. Потім партнери міняються ролями.

«Ні-діалог» спростовує твердження, на які не хотілося б відповісти словом «ні». Однак опоненти змушені робити це, виходячи зі скрутною ситуації за рахунок вдалої аргументації.

Вправа завершується рефлексією.

Примітка: дану вправу рекомендовано провести в колі друзів.

Приклади тверджень і відповідей:

1). «Так-діалог»

Твердження «Чи правда, що зараз прекрасний сонячний день? (За вікном ніч).
Відповідь: «Так чудовий день на зворотному боці землі в Америці».

2). «Ні-діалог»

Твердження «Чи не відмовитеся ви подарувати мені автомобіль?».
Відповідь: «Ні, не відмовлюсь. Зараз тільки зліплю його з пластиліну».
Вправа №4 «Скажи мені, хто твій друг».

Під час вправи учасники тренінгу знайомляться та намагаються згуртуватись.

Кожен учасник протягом 3–4 хвилин накидає «психологічний портрет» будь-кого з членів групи. Не можна вказувати на зовнішність конкретної людини. Потрібно описати винятково риси характеру, звички або особливості поведінки, котрі характеризують людину. У психологічному портреті має бути не менше 10–12 подібних особливостей. Потім, той, хто написав, виступає з такою інформацією перед групою, а решта учасників намагаються відгадати, про кого йде мова. Доки не висловляться всі охочі, автор психологічного нарису не повинен казати, хто вгадав.

Рефлексія.

Вправа № 5 «Мобілізуюча мікропауза»
(За А.А. Рєпіним)
Під час вправи учасники тренінгу заспокоюються й відпочивають перед наступним завданням.

Мобілізуюча мікро-пауза – один з видів відновлювальних вправ комплексу АТ-1 (аутогенне тренування). Вона дозволяє порівняно швидко відновити сили, підживитися енергією з внутрішніх резервів. Перевагами вправи є те, що вона займає мало часу, не вимагає спеціальних умов і може бути використана протягом робочого дня.

Зручно розгашуйтесь. Пам'ятайте основне правило вправи: «Кожне слово має стати віднуттям».
Приготуйтеся та повторюйте за тренером:

НУБІП УКРАЇНИ

«Починаю заняття «Мобілізуюча мікро-пауза».
Мої думки повністю зосереджені на занятті.
Я маю зараз одне бажання – зняти нервову напругу.

Я активний і готовий до дій.

Заняття закінчено».

НУБІП УКРАЇНИ

Примітка: дану вправу треба систематично виконувати вранці або перед початком складної роботи, коли необхідно мобілізуватися.

Вправа № 6 «Лист другу».

НУБІП УКРАЇНИ

Під час виконання вправи учасники експерименту позбуваються травматичних спогадів, навчаються самостійно вирішувати особистісні проблеми, встановлювати й налагоджувати контакти.

Керівник пропонує членам групи написати листа старшій мудрій людині (або вчителю чи коханій людині).

НУБІП УКРАЇНИ

Ви можете попросити цю особу допомогти розібратися у своїй проблемі. Необхідно сформулювати хвилюючу вас ситуацію. Листа можна не підписувати. Усі листи кладуть до загальної «скриньки». Їх читає тренер. Всі учасники групи разом намагаються вирішити ситуацію, діляться думками.

НУБІП УКРАЇНИ

Учасник, що написав листа, може вказати на будь-якого члена групи, і сказати: «Моїм другом будеш ти». Те саме може робити й тренер. Той, на кого впав вибір, повинен викласти своє бачення ситуації, запропонувати варіанти вирішення проблеми.

Рефлексія.

НУБІП УКРАЇНИ

Примітка: використовуйте цю техніку завжди, коли вам погано або важко.

Заняття №3

НУБІП УКРАЇНИ

Під час заняття учасники тренінгу мають усвідомити та прийняти власне соціальне «я», навчитися аналізувати та проектувати власну життєдіяльність і життєве зростання.

Вправа №1 «Привіт, індивідуальності!».

Під час вправи учасники тренінгу мають навчитися впевнено себе поводити.

Учасники сідають у коло і по черзі вітаються одне з одним, обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера. Потрібно звернути увагу на слова, якими кожен учасник вітає партнера, та на його манеру встановлювати контакт. Тренер пояснює типові помилки, яких припустилися члени групи, і сам демонструє найбільш продуктивні способи встановлення контакту – вітання людини.

Рефлексія.

Вправа №2 Розминка «Ми разом»

Під час цієї вправи в учасників тренінгу розвивається емпатія та групова згуртованість.

Всі сідають в коло й беруться за руки. Тренер дає вказівку заплющити очі й подумати одне про одного, подумки уявити образ кожного члена групи та побажати йому щось добре на сьогоднішній день, пославши йому тактильний імпульс через рукостискання того, хто сидить поруч. Після вправи всі діляться враженнями, відчуттями й думками.

Рефлексія.

Вправа №3 «Поговоримо про день вчорашній».

Під час вправи учасники тренінгу закріплюють навички самопрезентації.

Кожен охочий ділиться враженнями про попередні заняття. Що допомогло йому в роботі над собою? Які претензії він висуває до членів групи й тренера? Чи все зрозуміло в правилах, за якими працює група? Чи є пропозиції щодо зміни змісту роботи Т-групи. Учасники обмінюються думками та ідеями.

Рефлексія.

Вправа №4 «Мої сильні сторони»

Під час вправи учасники тренінгу закріплюють навички самопрезентації.

Тренер розповідає, що особистісний ріст людини та її внутрішні зміни відбуваються тоді, коли вона стає індивідуальністю, а не тоді, коли намагається бути такою як інші. Позитивні зміни відбуваються лише тоді,

коли людина відмовляється від прагнення стати такою, якою вона хоче бути, а просто приймає себе такою, якою вона є тут і зараз. На даній світоглядній основі в психологічній практиці базуються різні методи самопрограмування і саморозвитку (Н. Шевандрін).

Тренер каже: «Відтепер ваша першочергова задача – прийняти себе, полюбити себе (своє духовне, інтелектуальне і фізичне «я»)).»

Завдання:

Кожен учасник протягом 2–3 хвилин повинен розповісти про свої позитивні риси, котрі він у собі любить, цінує та приймає. Він має казати про це впевнено, вільно, без «але, якщо, можливо». Якщо хтось закінчує свою розповідь передчасно, то всі інші мовчать, доки не спливе відведений на доповідь людини час. На підготовку до вправи тренер дає групі хвилину.

Рефлексія.

Вправа № 5 «Еміграція».

Під час вправи учасники тренінгу відпрацьовують навички соціальної комунікації.

Припустимо, ви вирішили назавжди виїхати з країни.

Тренер пропонує членам групи подумати, наскільки людина пожалкує про це. Чому? Ви намагалися щось змінити в собі, у ваших стосунках з земляками? З ким із них, як і на скільки часто ви спілкуєтесь?

Складіть два переліки імен та дайте відповідь на запропоновані питання.

Групове обговорення.

Рефлексія.

Завдання: поміркуюйте над цією вправою вдома.

Вправа № 6 «Ранжування».

Під час вправи відбувається психологічне розвантаження учасників експерименту.

Члени групи повинні, не розмовляючи одне з одним, встати за зростом, потім за кольором очей, потім за кольором волосся (від світлих до найтемніших), потім за днем народженням, за шириною стегон, за різновидом одягу (вибрати ознаку самотійно) тощо.

Тренер може запропонувати кожному члену групи придумати свою ознаку і дати команду групі побудуватися.

Рефлексія.

Вправа № 7 «Уявні ігри про погане».

На даному етапі учасники тренінгу мають розповісти всім про свої страхи, аби позбутися залежності від них.

Прийняття відповідальності за свою долю. Особистісний ріст передбачає самопрограмування. Самопрограмування полягає в створенні плану своїх дій, життя, розвитку своїх якостей, мотивування самого себе до реалізації подібних планів і намірів. Неконтрольованим самопрограмуванням ми займаємося протягом всього свого життя, нерідко негативним.

Важливо розпізнати власні негативні фантазії, якими живить себе людина, і позбутися їх. Дж. Рейнуотер писав: «Наполегливо впроваджуючи у власну свідомість певні образи, людина у той чи інший спосіб сприяє їхньому здійсненню в реальності. Енергія слідує за думкою. Думка сама по собі є носієм енергії. Тому, важливим є те, яка ця думка – позитивна чи негативна.

Якщо ви вважаєте, що будь-яка подія має відбутися, ви свідомо чи несвідомо сприяєте її здійсненню. Думки, що повторюються, формують установку».

Чи думаете Ви про щось негативне? Про смерть (Приклад: Ось помру – будете тоді знати)? Про власні невдачі? Про хворобу? Про погане ставлення до вас колег тощо?

Розкажіть про свої негативні фантазії групі. Відмовтеся тепер від них назавжди. Візьміть це під повсякденний контроль.

Відмовтеся від негативних уявних ігор. Уявні ігри – це коли люди в своїх фантазіях використовують різноманітні за змістом, але структурно типові гри,

що заповнюють їх свідомість в період розслабленого стану, розладу ціннісних орієнтацій або трагічності і невизначеності зовнішньої ситуації.

Приклади подібних ігор:

1. «Катастрофа» – любителі такої гри фантазують не тільки про автокатастрофу, але і про те, як буде жахливо, якщо їх пограбують, поб'ють і т.д.

2. «Якби я...» – суть гри в уявному поверненні в минуле та болісному жалі про зроблене (або незроблене).

3. «Це він винен». У цій грі ми звинувачуємо когось:

- він недостатньо уважний;
- не вмів любити;
- він зовсім про мене не думає;
- він вважає мене дурнем.

4. «Який я жахливий!»

5. «Я знову зробив не так...».

6. «Що скажуть інші?».

7. «Ідеальний варіант». Якщо я це зроблю, то станеться щось погане. А якщо ні, то трапиться щось жахливе!».

Намагаючись знайти ідеальний варіант розвитку подій у майбутньому, ми розуміємо, що такого варіанту не існує і ми просто шукаємо привід нічого не робити.

Такі ігри породжують негативні почуття. На них витрачається значна кількість часу. Вони не дозволяють людині усвідомити своє справжнє і приковують її думки до нереального, до минулого або невизначеного далекого майбутнього.

Якщо ви відчуваєте себе нещасним, спробуйте знайти першопричину цього почуття. Часто буває, що ви балуєте себе фантазіями та іграми про минуле чи майбутнє. «Страх перед майбутнім і жаль за минулим – ось дві основні хмари, що приховують сонячне світло теперішнього», – писав Дж. Рейнуотер.

НУБІП УКРАЇНИ

Розкажіть про свої уявні ігри групи.

Відмовтеся від подібних ігор назавжди.

Рефлексія.

Вправа №8 «Моя проблема в спілкуванні».

Рефлексія.

Домашнє завдання «Інтерв'ю».

Подумайте про кожного члена групи. Сформулюйте для нього одне–два питання, на які він повинен буде відповісти під час інтерв'ю на наступному занятті. Питання має бути особистого характеру.

НУБІП УКРАЇНИ

Вправа № 9 Релаксація «Чарівна затока»

Під час вправи відбувається психологічне розвантаження учасників експерименту.

Потрібно уявити себе середовищем (водою), в якому плавають кольорові риби, ростуть водорості, переміщуються химерні молюски, на перламутрових мушлях яких грає сонячне світло в товщах води. На вправу відводиться п'ять хвилин.

Рефлексія вправи.

Вправа № 10 Розминка «Дбайливий танець».

Під час вправи відбувається психологічне розвантаження учасників експерименту.

Група ділиться на пари (за бажанням). Вмикається музика, оголошується танець. Пари повинні танцювати, притискаючи, один до одного повітряну кулю (сірникову коробку, пластиковий стаканчик, зошит, аркуш паперу або будь-який інший предмет). Спочатку пари танцюють обличчям одне до одного, потім боком, потім спиною. Мелодії і ритми змінюються. Завдання кожної пари – не впустити предмет. Перемагає та пара, яка протрималася довше всіх. Їй вручають приз (ручки, блокноти, цукерки, паперові сердечка або будь-яка інша дрібниця).

Рефлексія вправи і всього заняття.

Заняття № 4

НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ

Завдання: розвиток самосвідомості, побудова індивідуальних логотипів особистісного зростання.

Вправа №1 «Ви мене впізнаєте».

Під час вправи учасники тренінгу закріплюють позитивне уявлення про себе.

НУБІП УКРАЇНИ

Інструкція групі: Ви домовилися по телефону про день, час, місце зустрічі та про «паролі», за якими впізнаєте одне одного. Опишіть себе так,

щоб людина, яку ви зустрічаєте, відразу вас ідентифікувала. Знайдіть такі ознаки! Це може бути ваша звичка поправляти окуляри, смикати правою

НУБІП УКРАЇНИ

рукою вухо, або незвичайний жест, певна деталь ходи. Вони не повинні стосуватися зовнішності.

Час на міркування й письмове виконання завдання – до п'яти хвилин.

Потім члени групи читають по черзі те, що вони написали. Ставлять питання.

НУБІП УКРАЇНИ

Рефлексія.

Вправа №2 «Девіз на майці».

Під час вправи кожен з учасників мав сформулювати власний девіз.

НУБІП УКРАЇНИ

Інструкція: Уявіть, що вирушаєте у подорож навколо світу. Але на лайнер пропускним квитком є ваш девіз, який ви повинні написати на майці.

На роздуми дається 2 хвилини.

Кожен зачитує девіз свого життя (їх може бути два). Йому ставлять запитання. Після обговорення девізів кожного члена групи здійснюється

НУБІП УКРАЇНИ

рефлексія.

Примітка: звертатись до власного девізу треба періодично, особливо тоді, коли на особистісному шляху виникають труднощі.

Вправа №3 «Інтерв'ю».

НУБІП УКРАЇНИ

Під час вправи кожен з учасників тренінгу має навчитися довіряти іншим членам групи та взаємодіяти з ними.

На основі домашнього завдання (заняття № 3) здійснюється інтерв'ю членів групи. Кожен вдома опрацьовує питання для інших членів команди, які повинні бути поставлені одне одному по черзі.

Основне правило – відповідати якомога відвертіше. Це дасть можливість кожному ще краще розібратися в собі й зрозуміти колег.

Учасник, який першим відповідатиме на питання, сідає так, щоб бачити обличчя всіх членів групи. Решта починають по черзі ставити питання.

Рефлексія.

Вправа № 4 «Скульптура».

Ця вправа знімає психічну напругу, підвищує позитивний емоційний тонус.

Група ділиться на дві команди. Перша команда загадує героя відомого всім мультфільму. Викликається будь-який представник другої команди (кого запросити – обирає капітан першої команди). Йому тихо кажуть, якого героя він повинен зобразити. Він мімікою і пантомімою, але мовчки, демонструє цього героя. Команда повинна вгадати, хто був загаданий. Після чого команди міняються місцями.

Рефлексія.

Вправа № 5 «Дерево життя»

Під час вправи кожен учасник має скласти стратегію власного особистісного зростання.

Заплющте очі й уявіть дерево, яке вам подобається, чи дерево, в образі якого ви можете себе уявити. Це дерево – ваше життя.

Уявіть його коріння – це ваш базис, ваша основа. Поміркуйте про те, що становить вашу основу, що вас «живить», що утримує вас (це може бути ваша сім'я, традиції, а може – це ваші якості, знання, а може, статус або щось інше)?

Уявіть стовбур – це ваш стрижень життя. Може, це ваші принципи, досвід, риси характеру тощо. Поміркуйте над цим. Уявіть ваші основні гілки-крони – це напрямки вашого особистісного зростання, цілі, орієнтири. Подумайте, наскільки вони виростили і мають зрости ще. Що треба зробити для цього?

Намалюйте це дерево. Підпишіть, що становить ваше коріння, стовбур, гілки. Намалюйте на великих гілках маленькі. Їх має бути стільки, скільки є складових, необхідних для росту в кожному напрямку. Підпишіть їх. Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою.

Заплюште очі, уявіть листя – це ваші емоції, почуття й емоційні стани. Якими вони повинні бути для особистісного зростання. Чи треба вам попрацювати зі своїми емоціями і почуттями? А тепер уявіть плоди. Які плоди ви мрієте виростити?

Завдання додому: доцільно вдома час від часу повертатися до свого дерева, розвивати його, тобто повертатися до тих питань, які були поставлені в процесі візуалізації дерева життя, уточнювати відповіді, коригувати плани.

Обговорення, рефлексії.

Вправа № 6 «Автопортрет–2»

Під час вправи учасники експерименту навчаються себе аналізувати. Кожен учасник протягом п'яти хвилин повинен скласти власну психологічну характеристику (не менше 10–12 ознак). Після написання характеристик, члени групи здають їх тренеру. Той їх зачитує. Завдання групи – проаналізувати і здогадатися, про кого йде мова. Далі група коригує характеристику. Учасники рекомендують прибрати риси, яких не має обговорювана людина, та додати пропущене.

Рефлексія.

Вправа № 7 «Проблеми в шапку» (мозкова атака)

Під час вправи всі учасники експерименту спільно вирішують анонімно занотовані ними проблеми, пропонують шляхи вирішення.

Кожен член групи записує на аркуші паперу будь-яку проблему, що його непокоїть. Аркуші не підписуються. Вони складаються в шапку (коробку, сумочку). Тренер витягує і читає записки. Всі члени групи, в тому числі і той, хто написав, видають максимум можливих версій вирішення проблеми. Тренер підводить підсумок.

Рефлексія.

Вправа № 8 «Карусель».

Під час вправи учасники підвищують власну впевненість і формують незалежну поведінку.

Члени групи стають за принципом каруселі, тобто обличчям одне до одного і утворюють два кола: внутрішнє (нерухоме) і зовнішнє (рухливе), учасники якого розташовуються обличчям до центру кола.

Тренер дає завдання:

1. Перед вами дитина (член внутрішнього кола), яка налякана, ви (член зовнішнього кола) – батько. Ваше завдання її заспокоїти.

За командою «стоп» діалог припиняється, і вводяться нові завдання:

2. Вас пітовкнули в автобусі. Перед вами ваш кривдник...

3. Після тривалої розлуки ви зустрічаєте найкращого друга...

4. Ви педагог, а перед вами учень, який зробив шкоду...

Далі рольові позиції представники зовнішнього і внутрішнього кіл змінюються.

Вправа завершується обговоренням почуттів, як відчували учасники в різних рольових ситуаціях, чи вдалося їм їх вирішити. Які висновки можна зробити з тих ролей, які в реальному житті граємо ми, і грають з нами інші.

Заняття № 5

Завдання: формування культурних цінностей особистості.

Вправа №1 «Двадцять назв снігу».

Під час вправи формується налаштування на позитив.

Тренер каже, що у мові одного з жителів Аляски є більше 20 різних слів, які позначають лише одне поняття – «сніг». Кожне слово описує особливий відтінок чи якість снігу. Ця конкретизація дуже важлива для життя в умовах Аляски. Які доброзичливі слова потрібно використовувати в Україні, щоб звернутися до найближчої для вас людини в родині? Запишіть їх (не менше 20 звернень). А тепер складіть не менше 20 слів, щоб звернутися до друга чи подруги.

НУБІП УКРАЇНИ

Після виконання роботи кожен зачитує свої варіанти, питання.

Обговорення. Рефлексія.

Вправа №2 «Свята брехня».

Вправа формує навички толерантності й прихильності до оточуючих.

НУБІП УКРАЇНИ

Обговорення: Що таке брехня? Чому вона виникає? Чи можна говорити неправду? Якщо так, то заради чого? Що таке «свята брехня» і чи потрібна вона?

Учасники письмово складають перелік ситуацій, які дозволяють говорити неправду. Для цього заповнюють аналітичну таблицю з наступними стовпчиками: Зміст ситуації. Кому? Коли? Заради чого?

НУБІП УКРАЇНИ

Далі група обговорює записи учасників тренінгу. Під час обговорення обов'язково потрібно наводити приклади й серйозні аргументи.

Підбиття підсумків.

НУБІП УКРАЇНИ

Рефлексія.

Вправа №3 «Коло інтересів»

Під час вправи кожен учасник дослідження має сформулювати перелік якостей, які, на його думку, є необхідними для особистісного розвитку.

НУБІП УКРАЇНИ

Тренер питає: «Чи зустрічали Ви цікавих людей? Чим вони цікаві для Вас? Що в них особливого? До якої групи людей відносите себе Ви? Яке коло Ваших інтересів? Проаналізуймо».

Заповнюється таблиця: Сфера інтересів. Приклади. Примітка.

НУБІП УКРАЇНИ

На складання таблиці відводиться 3–4 хвилини. Далі група ділиться на підгрупи по 3–4 особи і обговорює таблиці. Завдання кожної групи – виявити людину з найширшим колом інтересів.

Рефлексія.

Вправа №4 «Мій ідеал»

НУБІП УКРАЇНИ

Під час вправи кожен з учасників має згадати ті якості, що є для нього привабливими.

Тренер: «Кожен з Вас має одного або кількох улюблених літературних героїв чи кіноакторів, образи котрих допомагають Вам приймати важливі

ршення або давати собі раду з важкою ситуацією. Може Ви, просто хочете бути схожими на когось з них? Що Вас об'єднує з цим героєм? Чому Ви хочете бути схожими саме на нього? Які якості приваблюють? Чи має герой якості, які Вам не подобаються? Поміркуйте. Чи є такі характеристики, яких бракує

Вашому кумиру? Якщо так, то наведіть приклади.

Подумайте 3 хвилини і поділіться роздумами з групою.

Обговорення результатів.

Рефлексія.

Вправа № 5 «Хто я?»

Під час вправи проводиться самоаналіз усіх оцінок.

Кожен повинен подумати і записати не менше 10 «я-відчуттів». Це можуть бути іменники або прикметники. Після виконання даної частини завдання, необхідно провести ранжування свого списку за вагомістю. Далі

кожен зачитує власний перелік. Учасники ставлять одне одному питання.

Після цього обговорюють самооцінки та коригують їх.

Примітка: доцільно порівняти отримані результати з результатами даної вправи, яка проводилася раніше (на другому занятті). Важливо обговорити динаміку, звернути увагу на те, що залишилося незмінним. Рекомендується ще раз провести цю саму вправу на заключному занятті.

Вправа завершується груповим обговоренням. Рефлексія.

Вправа № 6 «Сталість».

Під час вправи кожен учасник експерименту може заглибитися у причини власних вчинків.

Згадайте, скільки захоплень Ви змінили за останній рік або два. Чим Ви займалися із задоволенням протягом всього життя? На що у Вас постійно бракує часу? Що Ви можете назвати своїм постійним захопленням? А тепер поділіться фактами, що ілюструють Ваші досягнення в цій галузі. Твердження без підстав не приймаються.

Результати обговорюються спільно після серії питань одне до одного.

Рефлексія.

Вправа № 7 «Сфера моралі».

На цьому етапі кожен учасник має навчитися сприймати себе таким, який він є.

Перший етап.

Тренер дає завдання членам Т-групи згадати 1-2 вчинки, про які вони жалкували або шкодують в даний час. На підготовку відводиться до 3 хвилин.

Всі по черзі розповідають про ці вчинки (обставини). Члени групи ставлять питання кожному виступаючому. Потім обговорюють отриману інформацію.

Другий етап.

Необхідно згадати 5–10 вчинків зі свого життя, якими би Ви могли пишатися. Кожен повинен розповісти групі про 3 найбільш вагомі та значущі з них. Далі члени групи ставлять одне одному питання. Потім обговорюють інформацію.

Рефлексія.

Заняття № 6

Завдання: активізація внутрішніх ресурсів учасників Т-групи для особистісного зростання.

Вправа № 1 «Добрі справи».

Метою вправи є налаштування кожного учасника експерименту на позитив.

Тренер пропонує усім згадати добрі справи, які були зроблені членами групи за минулий день (або за тиждень). На обдумування відводиться хвилина.

Вправа проводиться у прискореному темпі. Після виступу кожному члену команди ставлять запитання.

Рефлексія.

Вправа №2 «Поклади під мікроскоп».

Під час вправи кожен учасник експерименту може заглибитися у причини власних вчинків, провести самоаналіз

Перший етап.

Учасники індивідуально складають перелік «неприємних дрібниць» свого характеру. Час – до 3 хвилин. Всі говорять про свої недоліки по черзі. Члени групи ставлять питання кожному відповідачу.

Другий етап.

На другому етапі вправи група обговорює «дрібниці». Кожен учасник вигадує шляхи й засоби корекції свого характеру, визначає план дій і терміни.

Ця вправа може бути замінена на іншу — «Мої недоліки і переваги». У другій версії учасники записують на папері в двох колонках свої слабкі і сильні сторони, аналізують їх.

Питання одне до одного. Обговорення. Рефлексія.

Вправа № 3 «Шлюбне оголошення»

Мета вправи — навчити учасників експерименту гарно себе презентувати, розповідати про себе.

Завдання для кожного члена групи – скласти текст шлюбного оголошення. У ньому потрібно вказати свої основні переваги. Не варто сильно акцентуватися на фізичних даних чи матеріальних цінностях. Головна інформація в оголошенні має стосуватися Вашого характеру, звичок, принципів, захоплень, хобі, цілей тощо.

В кінці коротко охарактеризуйте Ваш ідеал.

Письмові шлюбні оголошення не підписуються. Вони зачитуються в групі тренером, і потім аналізуються.

Рефлексія.

Примітка. Оголошення можна розмістити на окремому столі. Кожен повинен підійти, прочитати оголошення і поставити свої підписи на тих, які сподобалися. Отже, на найпривабливіших оголошеннях буде найбільше підписів. За бажання, керівник може обмежити число підписів.

Вправа № 4 «Мої слабкі сторони».

Під час вправи учасники мають сформулювати в собі прагнення до самовдосконалення.

Кожен член групи повинен розповісти іншим про свої слабкі сторони, про те, чому він не сприймає певні свої якості, та які цьому є причини. Необов'язково говорити тільки про негативні риси свого характеру. Важливо відзначити те, що є, або може бути причиною конфлікту в різних ситуаціях, що ускладнює життя та порушує взаєморозуміння з оточуючими.

Далі вправа проводиться за версією «Мої сильні сторони».

Рефлексія.

Примітка: небажано обмежуватися тільки першою частиною вправи.

Вона завжди має закінчуватися позитивом. Перша частина вправи актуалізує проблеми індивідів, які треба вирішувати. Друга частина виступає противагою для першої. У ній закріплюється позитивне ставлення до себе.

Вправа № 5 «Я тебе розумію».

Мета вправи — дати можливість кожному учаснику експерименту порозумітися з іншими, виявити емпатію.

Кожен член групи обирає собі партнера і протягом 2-3 хвилин в усній формі описує його стан, настрій, почуття, бажання на даний момент. Той, кого описує партнер, повинен або підтвердити правильність припущень, або спростувати їх. Обидва партнери мають право коментувати висловлювання одне одного.

Рефлексія.

Вправа № 6 «Чарівний магазин». (Психоаналітична гра)

На цьому етапі найважливіше актуалізувати головні цінності, притаманні особистості.

Членам Т-групи пропонують заплющити очі й уявити себе в чарівному магазині, де знаходиться безліч різних цінних речей. Необхідно подумки оглянути товари. Тренер каже, що одну з речей, які сподобалися, можна взяти собі. Уявіть, що це за річ, опишіть її характеристики. Поясніть членам групи, чому Ви її вибрали. Скажіть, чи хотілося взяти ще щось? Коли так, то що саме?

Далі група аналізує символи, за якими визначає актуальні потреби (цінності) особистості. Заключний висновок робить тренер.

Рефлексія.
 Вправа № 7 «Я маю право бути».
 Під час вправи учасники експерименту закріплюють знання про власні права.

Члени групи встають, підходять одне до одного (групується в пари) і заявляють одне одному по черзі про свої права.

Приклади:
 Я маю право бути!

Я маю право на розуміння!

Я маю право на твою любов, повагу, чесність...

Я маю право на своє «я»!

Рефлексія.

Вправа № 8 Аутогенне тренування

(з музичним супроводом)
 Заняття закінчено.

Заняття № 7

На цьому етапі тренінгу метою є визначення його результативності, підбиття підсумків.

Вправа № 1 «Побажання»

Метою вправи є формування позитивного налаштування на проходження подальших завдань.

Всі встають, підходять одне до одного, обіймаються, тиснуть руки і висловлюють свої побажання та привітання.

Рефлексія.

Вправа № 2 «Я очима групи».

Під час вправи ми намагаємося, аби кожен з її учасників дізнався, що про нього думають інші.

Кожен висловлює свою думку про те, яким бачить його в цілому вся група й окремі учасники. Члени групи говорять, в чому він правий, а в чому ні. Після цього висловлюється наступний учасник і так далі.

Рефлексія.
 Вправа № 3 «Заповіт».
 Під час вправи кожен із учасників експерименту має згадати про ті духовні цінності, що є для нього найдорожчими.

Складіть уявний заповіт, за яким Ви залишаєте свої духовні цінності, якості, свої почуття, знання тощо. Що і кому б Ви заповіли. Що глибоко закопали б в землю, а що залишили би собі.
 Заповіти зачитуються і обговорюються серед членів групи.

Рефлексія.
 Вправа № 4 «Австралійський дощ-2».
 Ця вправа проводиться для того, аби дати учасникам експерименту перепочити, перевести подих.

Члени групи мають стати в коло і йти одне за одним. Тренер дає вказівки, щоб всі повторювали рух за ним.
 Наприклад, каже: «Пішов дощ, частіше, ще частіше. А тепер падає сніг. Хвилині накочуються на берег. Йде ведмідь «... і ін.»

Темп рухів повинен прискорюватися. Потім група розвертається у протилежному напрямку, і вправа повторюється знову.

Рефлексія.
 Вправа № 5 «Заповідь».
 Під час вправи кожен з учасників експерименту має згадати про ті духовні цінності, що є для нього найдорожчими.

Тренер дає завдання групі: «Визначте 10 заповідей, що підсумовують правила, ідеали, цінності, на які Ви будете орієнтуватися в подальшому, щоб забезпечити свій особистісний розвиток»
 На самостійну роботу відводиться до 5 хвилин часу.

Обговорення, рефлексія.
 Вправа № 6 «Почуття».
 Метою вправи є визначення мікроклімату, який склався у групі, та спроби його покращення.

Всі члени групи беруться за руки, утворюючи замкнене коло. Тренер говорить про те, що він зараз через тактильний контакт долонь рук буде передавати певне почуття. Члени групи повинні визначити (відчутти), яке почуття було передано. Потім інші члени групи також загадують і передають свої почуття через тактильний контакт долонь рук.

Рефлексія.

Примітка: вправу можна ускладнити. Наприклад, передавати почуття по колу конкретній людині. Члени групи мають відчутти, кому і яке почуття було передано. Якщо група за час тренінгу встигла згуртуватися, і в ній склалися дружні відносини, для багатьох її членів не виникне труднощів на тактильному рівні сприйняти, а потім осмислити саме те почуття, яке було загадане іншими.

Вправа № 6 «Уміння сказати «ні»».

Вправа має на меті навчити учасників експерименту відмовляти. Тренер наголошує, що коли людина не вміє відмовляти, це викликає досить складні й неприємні переживання. Адже через це ми беремо на себе нездійсненні зобов'язання чи погоджуємося з роботою, яка нам нічого не може дати. У підсумку – підводимо інших людей.

Найчастіше відмова неприємна нашому партнеру. Але це не привід з усім погоджуватися. Іноколи прохання і вимоги бувають образливими чи незаконними. Часто сказати «ні» просто необхідно з психологічних, юридичних, етичних та інших вагомих причин.

Невміння сказати «ні» іноді стає великою психологічною проблемою.

Людина роздає гроші, потрібні для її родини, не маючи сил відмовити в проханні друзям. З тієї ж причини виконує непотрібну їй роботу.

Завдання:

1. Згадайте, чи було останнім часом так, що Ви не змогли відмовити іншим у проханні, хоча не хотіли виконувати це прохання (вимогу)?
2. Згадайте ситуацію (ситуації), коли Ви не змогли сказати «ні», і це призвело до неприємних для Вас наслідків?

Запишіть ці ситуації і поділіться ними з членами групи.

Члени групи ставлять питання комунікаторів. Питання можуть бути наступного плану: «До чого призвело ваше невміння сказати «ні»? «Що завадило відмовити в проханні?» тощо. Якщо члени групи не поставлять такі питання, це має зробити тренер.

Далі тренер пропонує покрокову методику вироблення вміння казати «ні».

Алгоритм методу етичної відмови.

Крок 1: Ви виявляєте невдоволення, роздратування з приводу прохання партнера:

Це – безумовна передумова для відмови.

Крок 2: Скажіть «ні»: розкажіть про свої почуття.

Використовуйте займенник «Я»: «Мені це буде неприємно»; «Мене це трохи злить»; «Мені це не потрібно»; «Мене це не цікавить»; «Я це можу зробити тільки за необхідності, або в обмін на конкретну послугу».

Коротко і чітко поясніть, чому це саме так, дайте коротке обґрунтування відмови. Обґрунтуванням відмови можуть тут бути тільки ваші почуття, або зміни у ваших стосунках з партнером в разі виконання прохання.

Крок 3: Пауза для вислуховування партнера.

Ви робите паузу, спокійно слухаєте партнера, поки він не договорить.

Кроки 4–6: Повтори.

Повторіть свою думку, але обов'язково – з урахуванням слів партнера і тільки тоді, коли Ваше рішення щодо відмови не змінилося.

Після пояснення методики, тренер пропонує потренуватися казати «ні». Для цього він пропонує використовувати ті ситуації, про які раніше говорили члени Т-групи.

Група ділиться на пари. Тренер дає інструкцію учасникам вправи.

Інструкція учасникам:

«Ваше завдання полягає в тому, щоб точно дотримуватися схеми відмови. Скажіть «ні», потім уточніть, що саме Ви не будете робити. Далі,

описуючи неприємні відчуття, Ви лаконічно обгрунтуєте, чому відмовляєтеся. Будьте послідовними і наполегливими».

Завдання другого учасника — нав'язати своє прохання.

Інструкція групі:

«Слідкуйте, будь ласка, щоб розмова йшла по суті і не переходила в площину особистих оцінок і вибачень».

Обговорення: «Що Вам заважало сказати «ні»? Як реагував партнер на Вашу наполегливість? Що Ви відчували в процесі діалогу? Які способи компенсації відмови Ви бачите?» тощо.

Рефлексія.

Примітка: визначити, чи доцільний варіант зміни ролей, коли суб'єкту доведеться грати роль того, хто нав'язував йому своє прохання, а його опонент буде виступати від його власного імені. Можна одну і ту ж ситуацію обіграти кілька разів різними учасниками.

Вправа № 7 «Зберемо в дорогу валізку».

У зазначеній вправі нами формується позитивний емоційний образ проведених занять, розвивається емпатія, підбиваються підсумки заняття.

Члени групи виготовляють паперові валізки одне для одного, прикрашаючи їх малюнками. Потім кожен пише побажання або вірші, які задалегідь готує під час виконання домашнього завдання, або які народилися безпосередньо на занятті. Все це складається в паперові валізки. Вони підписуються.

Далі ведучий зачитує зміст валізочок. Група емоційно підтримує кожного учасника. Висловлюються побажання один одному.

Рефлексія всього циклу занять.

Вправа № 8 «Чарівне дерево».

Під час проведення вправи «Чарівне дерево» ми вчимося знімати втому та підвищувати власний енергетичний потенціал.

«Чарівне дерево» — енергогімнастика, яка відновлює сили. В основу методу покладено принцип візуалізації і входження в образ.

Уявіть себе могутнім деревом. Увійдіть в образ. Відчуєте, як енергія проходить через весь ваш організм до п'ят ніг, проходить наскрізь, наповнюючи життєвою силою, розпливаючись теплом по всьому вашому тілу до кінчиків пальців.

По завершенні вправи учасники виходять з образу.

3.3. Аналіз результатів методичних заходів розвитку адаптаційного потенціалу студентів – першокурсників до навчального процесу

По завершенні тренінгової роботи було проведено повторну діагностику рівня соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. Із цією метою були використані ті самі діагностичні методики, що й на констатувальному етапі дослідження.

Дослідження рівня соціально-психологічної адаптації у студентів проводилось нами за допомогою методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Отримані результати відображені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняльна таблиця рівнів вираженості аналізованих показників методики вимірювання СПА К. Роджерса і Р. Даймонда після проведення тренінгової роботи у %

Фактори	Групи студентів		φ	p	
	1 група	2 група			
Адаптація	Високий	41	25	2,756	$p \leq 0,01$
	Середній	45	53	3,823	$p \leq 0,01$
	Низький	4	22	3,917	$p \leq 0,01$
Прийняття інших	Високий	58	33	3,128	$p \leq 0,01$
	Середній	22	47	2,756	$p \leq 0,01$
	Низький	20	10	2,835	$p \leq 0,01$

Інтернальність	Високий	33	27	3,146	$p \leq 0,01$
	Середній	55	38	2,094	$p \leq 0,01$
	Низький	12	35	2,142	$p \leq 0,01$
Самосприйняття	Високий	41	38	2,064	$p \leq 0,01$
	Середній	45	53	2,085	$p \leq 0,01$
	Низький	4	9	2,853	$p \leq 0,01$
Емоційна комфортність	Високий	41	32	-	$p \leq 0,01$
	Середній	31	43	3,194	$p \leq 0,01$
	Низький	28	25	3,184	$p \leq 0,01$
Прагнення до домінування	Високий	31	33	2,055	$p \leq 0,01$
	Середній	51	53	0,433	$p \leq 0,01$
	Низький	18	14	2,053	$p \leq 0,01$

Наведемо узагальнені результати прояву соціально-психологічної адаптованості студентів після проведення тренінгу на рисунку 3.1.

НУБІП України

НУБІП України

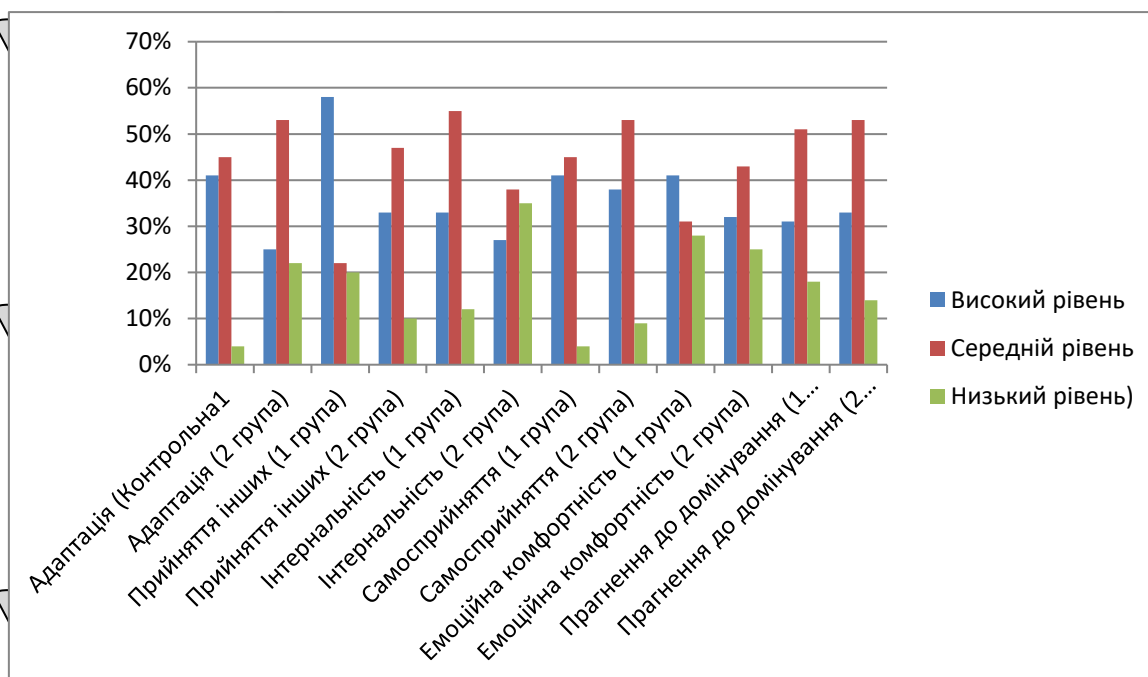


Рисунок 3.1. Відсотковий розподіл результатів за методикою СПА К.

Роджерса і Р. Даймонда після проведення тренінгу

За шкалою «Адаптація» можна сказати, що показники знаходяться в межах норми, що говорить нам про успішне пристосування до умов

середовища які змінюються. У досліджуваних студентів першої групи

спостерігаються показники, що є дещо вищими, ніж у студентів другої групи,

проте й у студентів другої групи спостерігаємо суттєве покращення показників, продемонстрованих її представниками на констатувальному етапі.

Такий прогрес засвідчує наявність позитивних змін у процесі пристосування

студентів першої та другої груп до змінюваних умов навчального процесу в

ВНЗ.

Аналізуючи шкалу «Самоприйняття» можемо сказати, що у досліджуваних групах після повторного дослідження відзначаються досить

високі показники, серед яких наявна певна перевага у студентів першої групи.

Проте студенти другої групи суттєво покращили власні результати порівняно із констатувальним етапом дослідження.

Необхідно відзначити, що за шкалою «Ухвалення інших» були продемонстровані показники, що свідчать про позитивні зрушення в сприйнятті представниками обох груп студентів, порівняно з результатами констатувального етапу дослідження. Така тенденція свідчить про те, що досліджувані студенти позитивно приймають інших, можуть поставити себе на їх місце, дають адекватну оцінку дій інших.

За шкалою «Емоційний комфорт» можемо сказати, що показники є подібними у двох групах і це означає, що досліджувані добре емоційно взаємодіють з оточуючими, ладнають у соціальній сфері, отримують задоволення від навчального процесу.

Проаналізувавши результати за шкалою «Інтернальність» можемо сказати, що в обох групах спостерігається перевага середнього рівня. Це підтверджує, що досліджуваним більшою мірою властиво приймати відповідальність за події свого життя на себе, пояснюючи їх своїми здібностями, рисами особистості, особливостями поведінки.

За шкалою «Прагнення до домінування» можна сказати, що представники обох досліджуваних груп продемонстрували перевагу середнього рівня тягіння до домінування. Це свідчить про те, що обидві групи студентів не виявляють суттєвого прагнення домінувати, відчувати власну владу над оточуючими. Більша кількість представників високого рівня за цією шкалою серед студентів першої групи, на нашу думку, доводить більшу схильність студентів першої групи до лідерства.

Отже, показники за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, дають змогу нам сказати, що результати на повторному етапі дослідження демонструють тенденцію до покращення ключових показників, що свідчать про успішну адаптацію студентів-першокурсників. Так, першокурсники, як студенти першої, так і студенти другої групи, після проведення тренінгової роботи стали відчувати себе краще адаптованими до умов навчального процесу, демонструвати більшу

прихильність до оточуючих, почуватися більш комфортно в нових для себе умовах вищого навчального закладу.

Далі було повторно застосовано методіку «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге». За цією методикою визначався ступінь стресостійкості студентів першої та другої груп.

За результатом спостережень у студентів першої та другої груп було визначено такі результати за ступенем опору стресу. Так, високий рівень опору стресу продемонстрували 71% студентів першої групи та 78% студентів другої групи. Пороговий рівень опору стресовим переживанням показали 11% студентів першої групи та 12% студентів другої групи. Низький, на межі ранимості, рівень реакції на стресові ситуації був притаманний 18% студентів першої групи та 10% студентів другої групи. Більш докладно зазначена інформація представлена в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати повторного дослідження стресостійкості та соціальної адаптації першокурсників за методикою Холмса і Раге

	1 група	2 група	t	P
Високий	71	78	0,56	>0,05
Пороговий	11	12	-0,77	>0,05
Низький	18	10	1,45	>0,05

Наведемо узагальнені результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації першокурсників після проведення тренінгуна рисунку

3.2.

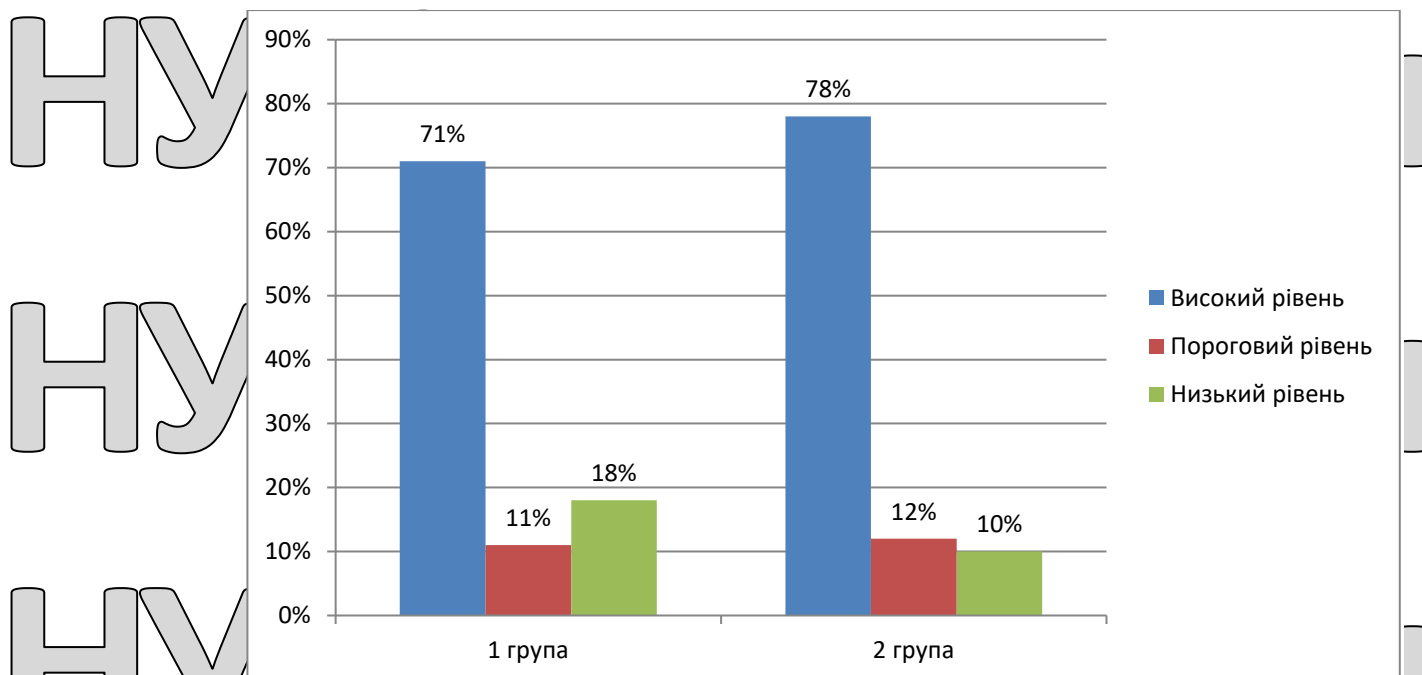


Рисунок 3.2. Відсотковий розподіл результатів за методикою Холмса і Раге після проведення тренінгу.

І, нарешті, останньою було застосовано методику «Мотивація навчання у ВУЗі» Т.І.Ільїної.

Отримані результати за допомогою методики Т.І.Ільїної «Мотивація навчання у ВУЗі» представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Показники навчальної мотивації студентів

	Група 1	Група 2	t	p
Шкала «здобуття знань»	9,4 ± 3,1	8,4 ± 2,6	1,2	-
Шкала «здобуття професії»	9,8 ± 2,4	9,2 ± 2,5	3,9	p ≤ 0,01
Шкала «отримання диплому»	9,8 ± 2,2	8,8 ± 1,7	1,6	-

Статистичний аналіз був проведений за допомогою t-критерію Стьюдента.

Наведемо узагальнені результати дослідження навчальної мотивації першокурсників після проведення тренінгу на рисунку 3.3.

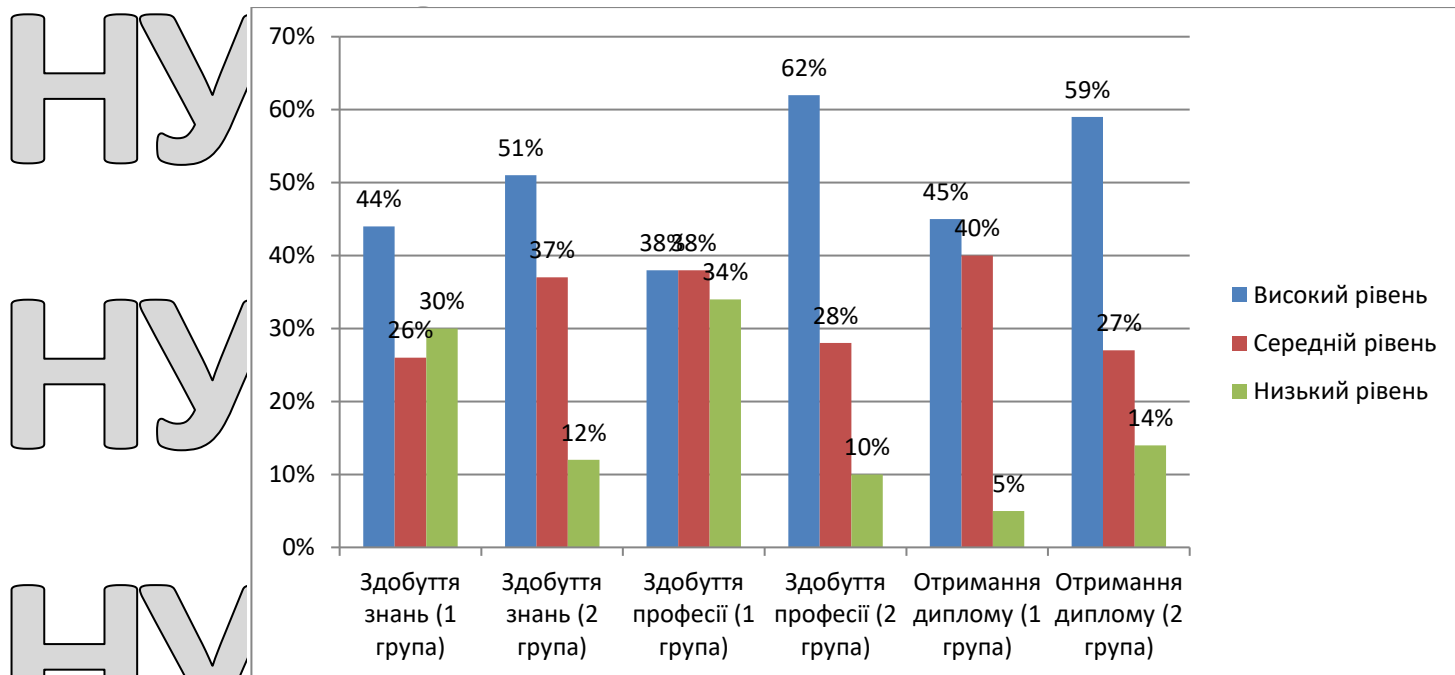


Рисунок 3.3. Відсотковий розподіл результатів за методикою

«Мотивація навчання у ВУЗі» після проведення тренінгу

Як видно з таблиці та графіку, за шкалою "здобуття знань" середній бал, отриманий у студентів першої групи, склав 9,6 балів, а у студентів другої групи – 8,7. Виходячи з того, що максимальна кількість балів за даною шкалою – 12,6, можна зробити висновок про те, що прагнення до набуття знань, допитливість у студентів 1-ї групи виражені високо, в той час як у студентів 2-ї групи оцінки за даною шкалою досягли значень, що співвідносяться із рівнем «вищий за середній».

За шкалою "здобуття професією" вірогідні відмінності між групами студентів 1- та 2-ї груп на рівні значущості $p \leq 0,01$, це говорить про те, що прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості у студентів першої групи вищі, ніж у студентів другої групи. Студенти 1-ї групи більше прагнуть стати кваліфікованим працівником у своїй роботі, здобути важливі знання та навички, які необхідні в роботі.

За шкалою "отримання диплома" середній бал, отриманий студентами першої групи, склав 9,8, а представниками другої групи – 8,8. Максимальна кількість балів за даною шкалою – 10, з чого випливає, що прагнення придбати диплом знаходиться практично на однаковому рівні, що може говорити про те,

що професійна освіта має велике значення, та позитивну мотивацію стати корисним людям.

За допомогою використання методики "Вивчення мотивів навчальної діяльності" ми отримали результати, що доводять перевагу в структурі мотивів навчальної діяльності у студентів першої групи: "стати висококваліфікованим фахівцем", "придбати глибокі і міцні знання", "забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності", "успішно навчатися, скласти іспити на" добре "і" відмінно ".

У студентів другої групи найбільш вираженими мотивами є: "отримати диплом", "успішно навчатися, скласти іспити на" добре "і" відмінно "; " домогтися схвалення батьків та оточуючих ".

Для студентів першої групи вагоме значення мають здобуття знань та професії, що є вагомою мотивацією становлення себе, як гарного працівника.

Мотивація в отриманні більших знань зі своєї професії та здобуття певних навиків в роботі, допомагають студентам бути краще підготовленими до своєї професійної діяльності та зрозуміти завдання та мету покладену на них при виконанні їх роботи. Адже саме більша зацікавленість своєю професією у навчанні допомагає студентам 1-ї групи відчутти себе як майбутнього фахівця.

Порівнюючи отримані дані за шкалою "Отримання диплому" студентами першої та другої груп можемо говорити, що студенти 2-ї групи являються більш мотивовані в отриманні диплому, а ніж в здобутті знань. Адже

отримання диплому дозволить їм отримати сертифікат про вищу освіту, що є для них досить важливим. Студенти 2-ї групи не достатньо мотивовані на здобуття знань та професії, ніж студенти 1-ї групи, оскільки мають інше бачення цілей самореалізації.

Отже, можемо відзначити, що показники обох груп студентів-першокурсників після проведення тренінгової роботи демонструють тенденцію до покращення і зростання. Це свідчить про те, що проведена серія тренінгів справила позитивний вплив на адаптацію першокурсників у ВНЗ.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

Висновки до розділу 3
У ході дослідження було запропоновано програму тренінгу, скерованого на покращення адаптації у студентів-першокурсників.

Психологічний тренінг навчає новим навичкам, допомагає освоїти інші психологічні можливості. Його особливість у тому, що вчить займати активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі переживання особистого досвіду поведінки, відчування, діяння.

Основна мета психологічного тренінгу – придбання знань, формування вмінь, навичок, розвиток установок, що визначають поведінку в спілкуванні, перцептивних здібностей людини, корекція й розвиток системи стосунків особистості. Однією з умов успішної роботи тренінгової групи є рефлексія тієї задачі, яка вирішується в ході занять.

По завершенні тренінгової роботи було проведено повторну діагностику рівня соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. Із цією метою були використані ті самі діагностичні методики, що й на констатувальному етапі дослідження.

Показники за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, дають змогу нам сказати, що результати на повторному етапі дослідження демонструють тенденцію до покращення ключових показників, що свідчать про успішну адаптацію студентів-першокурсників. Так, студенти першої та другої груп після проведення тренінгової роботи стали відчувати себе краще адаптованими до умов навчального процесу, демонструвати більшу прихильність до оточуючих, почуватися більш комфортно в нових для себе умовах вищого навчального закладу.

Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге продемонструвала перевагу в обох групах високого рівня стресостійкості.

За допомогою використання методики "Вивчення мотивів навчальної діяльності" ми отримали результати, що доводять перевагу в структурі мотивів навчальної діяльності у студентів першої групи: "стати висококваліфікованим фахівцем", "придбати глибокі і міцні знання", "забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності", "успішно навчатися, скласти іспити на добре "і" відмінно".

У студентів другої групи найбільш вираженими мотивами є: "отримати диплом", "успішно навчатися, скласти іспити на" добре "і" відмінно "; домогтися схвалення батьків та оточуючих".

Показники обох груп студентів–першокурсників після проведення тренінгової роботи демонструють тенденцію до покращення і зростання. Це свідчить про те, що проведена серія тренінгів справила позитивний вплив на адаптацію першокурсників у ВНЗ.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

ВИСНОВКИ

Теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації студентів до навчального процесу дало підстави для таких висновків:

Адаптація – пристосування організму до різних умов середовища (як соціальних, так і фізичних) без відчуття внутрішнього дискомфорту та конфлікту з середовищем. А на процес адаптації впливають відповідні фактори, які є сукупністю умов чи обставин, що і визначають рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації.

Найголовнішими чинниками, які викликають стреси у студентів визначили такі: велике навчальне навантаження, надмірна кількість інформації; ненормований навчальний день; емоційні перенапруження та нервові виснаження, особливо в період сесії; велика кількість матеріалу, який треба вивчити і мало часу та нестача літератури на це, мало часу на спілкування з друзями та на відпочинок; зміни розпорядку дня, що погано впливають на режим харчування; багато самостійної роботи; непристосованість організму до великих психічних навантажень; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до навколишніх впливів тощо.

Куратори груп та практичний психолог можуть більш глибоко зрозуміти першокурсників, прогнозувати їхню поведінку на наступних курсах навчання та своєчасно здійснювати впливи та корективи для їхньої успішної адаптації.

Прискорення процесів соціально – психологічної адаптації першокурсників до нового для них способу життя і діяльності, дослідження психологічних особливостей психічних станів, що виникають у навчальній діяльності на початковому етапі навчання, а також виявлення психолого – педагогічних умов оптимізації даного процесу – надзвичайно важливі завдання. Від того, як довго за часом та за яких умов відбувається процес адаптації, залежать поточні й майбутні успіхи студентів та процес їхнього

професійного становлення. Адаптація студентів – це комплексний процес, обумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних чинників.

В ході дослідження були емпірично досліджені особливості адаптації студентів – першокурсників Національного транспортного університету. В

ході дослідження особливостей адаптації у ВНЗ було використано такі методики: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Деймонда; методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, методика «Мотивація навчання у ВУЗі» Т.

І. Ільїної. Дані були математично оброблені.

За допомогою методики «Визначення стресостійкості і соціальної адаптації» Холмса і Раге нам вдалося з'ясувати, що достовірні відмінності ($p \leq 0,01$) при визначенні рівня стресостійкості студентів першої та другої груп визначаються рівнем їх успішності.

Аналізуючи отримані дані за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Деймонда було виявлено, що для респондентів з низьким рівнем адаптації характерно прагнення до розуміння себе самого, розуміння своїх почуттів і емоцій, щоб відчувати себе спокійніше.

Можна сказати, що випробовувані здатні брати відповідальність за себе, свої дії. Випробовувані з високим рівнем адаптації володіють такими характеристиками, як відповідальність, самостійність. Для респондентів важливо не тільки приймати себе такими, які вони є, але і приймати оточуючих його людей такими, які вони є. А також розуміти емоційну сферу.

Розроблено рекомендації для полегшення процесу адаптації студентів – першокурсників у Національному транспортному університеті. Для подолання негативних чинників, що призводили до сповільнення темпів адаптації студентів – першокурсників у вищому навчальному закладі, було запропоновано програму психологічного тренінгу, покликаною підвищити адаптивні потенції студентів. Запропонована програма тренінгу сприяла єднанню першокурсників навколо спільної мети у процесі виконання

тренінгових завдань, забезпечувала свободу творчого самовираження, формувала довірчу атмосферу в навчальному колективі.

По завершенні тренінгової роботи було проведено повторну діагностику рівня соціально – психологічної адаптації студентів – першокурсників. Із цією метою були використані ті самі діагностичні методики, що й на констатувальному етапі дослідження.

Показники за методикою соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, дають змогу нам сказати, що результати на повторному етапі дослідження демонструють тенденцію до покращення ключових показників, що свідчать про успішну адаптацію студентів-першокурсників. Так, першокурсники, як представники першої, так і представники другої групи, після проведення тренінгової роботи стали відчувати себе краще адаптованими до умов навчального процесу, демонструвати більшу прихильність до оточуючих, почуватися більш комфортно в нових для себе умовах вищого навчального закладу.

Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге продемонструвала перевагу в обох групах високого рівня стресостійкості.

За допомогою використання методики "Вивчення мотивів навчальної діяльності" ми отримали результати, що доводять перевагу в структурі мотивів навчальної діяльності у студентів першої групи: "стати висококваліфікованим фахівцем", "придбати глибокі і міцні знання", "забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності", "успішно навчатися, скласти іспити на добре "і" відмінно".

У студентів другої групи найбільш вираженими мотивами є: "отримати диплом", "успішно навчатися, скласти іспити на добре "і" відмінно"; "домогтися схвалення батьків та оточуючих".

Показники обох груп студентів – першокурсників після проведення тренінгової роботи демонструють тенденцію до покращення і зростання. Це свідчить про те, що проведена серія тренінгів справила позитивний вплив на адаптацію першокурсників у ВНЗ.

Поставлені на початку роботи завдання були виконані в повній мірі: ми дослідили ті деструктивні компоненти особистісної трансформації студентів першокурсників у Національному транспортному університеті, що заважали успішній адаптації у вищому навчальному закладі, визначили коло проблемних питань та запропонували низку рекомендацій стосовно їх подолання. Отримані в ході дослідження дані можуть бути використані для подальшого практичного вивчення проблеми адаптації.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита *Психологический журнал*, 2014, №1, С. 3-19.
2. Балл Г. А. Теория учебных задач: Психолого-педагогический аспект. М.: Педагогика, 2014. 184 с.
3. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 22 с.
4. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*, 2014. № 1/2. С. 17-21.
5. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.
6. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2014. Вип. 41. С. 33-42.
7. Бохонкова Ю. О. Психологія випереджальної стратегії поведінки особистості в ситуації життєвих змін : автореф. дис. д-ра психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 40 с.
8. Бушуєва Т. В. Змістові особливості Я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів–психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2014. Вип. 37. С. 312-317.
9. Василенко М. М. Модель застосування копінг-стратегій у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ України. *Юридична психологія та педагогіка*. 2014. №2. С. 124-134.
10. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології – збірник*

наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. XI. Част. 7. Київ, 2014. С. 95-107.

11. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Психологічні науки. 2014. Вип. 114. С. 17-20.

12. Водопьянова Н.Е. Психодіагностика стресса. СПб.: «Питер», 2014.336 с.

13. Воробьев В. М. Психическая адаптация как проблема психологии и психиатрии. *Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева*. 2014. № 2. С.33-39.

14. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ: Академвидав, 2014. 464 с.

15. Гемешлиев Ф.К. Психологические модели и технология интегративной оценки копинг-поведения специалистов экстремального профиля : диссертация ... кандидата психологических наук : 05.26.03. Санкт-Петербург, 2014. 195 с.

16. Горностап П. П. Групповые психологические феномены в семейной психотерапии. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 21(24). Київ, 2014. С. 23–35.

17. Грандт В. В. Особливості копінг-стратегій поведінки представників екстрених служб. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 2. С. 4-10.

18. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості / автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2014. 20 с.

19. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 1. С. 97-102.

20. Гришин А. М. Возможности диагностики способов совладающего поведения. *Развитие человека в современном мире*: материалы II Всероссий. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. С. 6–25.

21. Дейнека О. С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации. *Психологические проблемы самореализации личности*. Вып. 12. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2014. С. 146–175.

22. Дідух М. М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності. *Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку*: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 25 листопада 2016). Харків: Національна академія НГУ, 2016. С. 83–85.

23. Дідух М. М. Результати другої перевірки ефективності психолого-організаційної технології з розвитку конструктивної копінгповедінки працівників органів внутрішніх справ. *Психологічний часопис*: зб. наук. праць. № 1 (5). Вип. 5. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. С. 41–53.

24. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінгповедінки у працівників органів внутрішніх справ. *Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2014. №26. С.129–143.

25. Дружинин В.Н. Варианты жизни. СПб.: Питер, 2014. 156 с.

26. Карамушка Л. М., Москальов М. В. Психологічні умови підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації. Монографія. Київ: «Просвіта», 2014. 200 с.

27. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2014. 20 с.

28. Кліманська М. Б. Почуття гумору як ресурс подолання стресу в роботі менеджерів. *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія*. 2014. № 16. Вип. 11. Ч. 1. С. 261-268.

29. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2014. №9. С. 110-113.

30. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. *Вісник Одеського національного університету*. 2014. №14 (17). С. 54-65.

31. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія із середовищем. *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія*. 2014. № 14. Вип. 17. С. 54-65.

32. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва : URSS : Ленанд, 2014. 316 с.

33. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Моногр.. Київ: Ніка-Центр, 2014. 431 с.

34. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – Авантитул, 2014. 64 с.

35. Лазоренко Т. М. Психологічна адаптація до процесу навчання дітей 6 - 8 років із затримкою психічного розвитку: Автореф. дис... канд. психол. наук, 19.00.08. Київ, 2014. 21 с.

36. Левенець А. Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 454-466

37. Лейтні Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. М. : Когито-Центр, 2014. 380 с.

38. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2014. 583 с.

39. Мартинюк І. А. Психологічні механізми адаптації третворкурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів*

і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 262-268

40. Морено Я. Психодрама. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2014. 496 с.

41. Назаров О. О. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Харків, 2014. 221 с.

42. Никандров В. В. Экспериментальная психология. Санкт-Петербург : Речь, 2014. 510 с.

43. Одицова М. А. Многоликость «жертвы», или немного о Великой манипуляции : (система работы, диагностика, тренинги). Москва : Флинта / МПСИ, 2014. 250 с.

44. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві. Одеса: Фенікс, 2014. 380 с.

45. Ригель О. В. Психологічна адаптація дошкільника в ситуації зміни соціального середовища: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2014. 20 с.

46. Тиводар А.Р. Личность как субъект события в брачных отношениях: автореф. дисс. ... док. психол. наук. Краснодар, 2008. 20 с.

47. Ткаченко В.Е. Феномен благополучия супружеских отношений. *Теоретичні та практичні проблеми розвитку та реалізації потенціалу особистості*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. молодих науковців «Розквітання-2» м. Одеса, 30 квіт. 2009 р. Одеса, 2009. С. 42-45.

48. Торохтий С. Методика діагностики психологічного здоров'я семьи. *Практична психологія та соціальна робота*. №7. 2012. С. 29-42.

49. Трапезникова Т.М. Определение сопоставности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре. *Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии*. СПб.: Питер, 2011. С. 486-497.

50. Трофимова Ю.В. Динамика ценностно-смысловых составляющих образа мира супругов в процессе становления семейных отношений : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Барнаул, 2002. 19 с.

51. Федотова Н.Ф. Ролевые ожидания мужа и жены, их регулятивное воздействие на развитие супружеских отношений. *Семья и личность (психолого-педагогические, социальные и психологические проблемы)*: Тезисы докладов всесоюзной конф.; г. Гродно. М., 2013. С.100-104.

52. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб: Изд. «Питер», 2008. 608 с.

53. Хлопоніна Н.С. Вплив соціально-економічних характеристик сім'ї на показники ролєвої взаємодії та сімейного благополуччя подружжя. *Матеріали науково-практичної конференції «Актуальні проблеми практичної психології»*. Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2006 . С. 253-256.

54. Чанцева Коваленко О.М. Психологічні особливості формування позитивної моделі сімейного життя у студентів вищих навчальних закладів. *Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи* : матеріали І наук.-метод. конф., (Шостка, 28 квіт. 2015 р.). Суми : Сумський держ. ун-т, 2015. С. 194-196.