

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
ФІЛОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ШИНДИРОВСЬКА ОЛЕКСАНДРА ЮРІЇВНА

Допускається до захисту:
В.о.зав. кафедри психології,
д-р екон. наук, професор
_____ Оверчук В.А.
« ____ » _____ 202__ р.

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО**

Спеціальність 053 «Психологія»

Магістерська робота

Науковий керівник:
Оверчук В. А., професор
кафедри психології,
д-р екон. наук

(підпис)

Оцінка: ____ / ____ /

(бали/за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця-2021

АНОТАЦІЯ

Шиндировська О.Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов ЗВО. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2021.

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичний та емпіричний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов закладу вищої освіти. Встановлено основні проблеми і чинники, що впливають на успішність адаптації.

Ключові слова: першокурсник, адаптація, соціалізація, соціально-психологічна адаптація, структура адаптації, рівні адаптації, етапи адаптації тренінг.

Табл. 3, рис. 17, Бібліограф.: 79 найм.

Shyndyrovskya O. Peculiarities of social and psychological adaptation of first-year students to the conditions of higher education institutions. Specialty 053 «Psychology», Programme Psychological Rehabilitation. Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2021.

The qualifying work presents a theoretical and empirical analysis of the features of socio-psychological adaptation of first-year applicants to the conditions of higher education. The main problems and factors influencing the success of adaptation are identified.

Keywords: first-year student; adaptation; training; socialization; socio-psychological adaptation, adaptation structure, adaptation levels, stages of adaptation, concept of systemic consideration of adaptation; training.

Tabl. 3 Fig. 17 Bibliography: 79 items.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО	8
1.1. Визначення поняття «адаптація» в психологічній науці	8
1.2. Критерії успішності соціальної адаптації	16
1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників	20
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО	36
2.1. Загальна характеристика етапів та вибірки дослідження	36
2.2. Загальна характеристика та опис методик дослідження	37
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО	41
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов ЗВО	41
3.2. Опис тренінгової програми для покращення перебігу процесу адаптації студентів закладів вищої освіти	55
3.3. Рекомендації	66
Висновки до розділу 3	67
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність.

Сучасна ситуація на ринку праці призводить до актуалізації підготовки найкращих кадрів. Зокрема, щоб отримати місце потрібно бути кваліфікованим та відповідальним фахівцем, здатним до ефективної роботи зі спеціальності на рівні світових стандартів, готовим до постійного професійного удосконалення. Звичайно професійний розвиток особистості майбутнього фахівця починається у закладі вищої освіти, де формуються його професійно значущі якості, інтереси, потреби, творчі здібності, зростає загальний рівень культури.

Процес адаптації майбутніх фахівців до умов закладу вищої освіти є важливим етапом професійної підготовки, оскільки студент перебуває у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносить власні сподівання з реальністю.

Під адаптацією студента до умов вищого закладу освіти вчені розуміють процес приведення основних параметрів його соціальної та особистісної характеристик у відповідність до нових умов середовища, виникнення динамічної рівноваги з вимогами навчальної діяльності.

Вивчення процесу адаптації студентів може відкрити нові шляхи активізації їх особистісних резервних можливостей у подоланні труднощів і психологічних бар'єрів у навчанні.

Проблема адаптації є однією з ключових у сучасних дослідженнях загальної психології та психології особистості, соціальної психології та психології розвитку, а також психології індивідуальних відмінностей.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що проблема адаптації особистості знайшла досить широке відображення в роботах науковців. Досліджувалися, зокрема, уявлення про адаптацію, її закономірності та механізми загалом (Г.О. Балл, Ф.Б. Березін, В.П. Казначеев, Ф.З. Меерсон, О.О. Налчаджян та ін.) та про адаптацію як форму соціальної активності особистості (В.А. Семиченко, О.Г. Солодухова та ін.); загальні проблеми соціально-психологічної адаптації особистості (Г.О. Балл, Л.С. Виготський, О.М. Леонт'єв, В.А. Петровський, А.В. Фурман та ін.); проблеми адаптації студентів і молодих спеціалістів (Л.М. Балабанова, С.А. Гапонова, Ю.С. Колесников, Н.Л. Коломінський, Г.П. Медведєв, О.Г. Мороз, В.Г. Рубін, В.С. Штифурак та ін.); педагогічні аспекти адаптації студентів (С.О. Гура, В.Є. Сорочинська, В.С. Штифурак та ін.); психосоціальні чинники адаптації молодшої людини до навчання у вузі та майбутньої професії (В.І. Гордієнко, В.М. Духневич, І.В. Жадан, В.П. Казміренко, Л.А. Найдьонова та ін.) [51].

Навчання у вищому закладі освіти для сучасної молодшої людини - один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою.

Сьогодні світ змінюється надто швидко, змінюються умови до яких людині потрібно адаптуватись. Пандемія COVID-19 внесла свої корективи в організацію навчального процесу: майже по всьому світу навчання проводиться дистанційно. За допомогою включення першокурсників до різних видів позанавчальної діяльності педагоги, куратори допомагають зорієнтуватися та налаштуватися на відповідне студентське життя в нових умовах навчання та життєдіяльності. Але в умовах повної дистанційної освіти це майже не вдається.

Це створює додатковий тиск на першокурсників і сприяє розвитку дезадаптації. Тому сьогодні особливо актуальним є пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності.

Мета: дослідити аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників та розробка тренінгу психологічного супроводу студентів.

Об'єкт: соціально-психологічна адаптація.

Предмет: особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО.

Гіпотеза:

1. Більшість здобувачів першого року навчання мають низький рівень адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі.

2. Процес адаптації першокурсників супроводжується високим рівнем тривожності та фрустрації.

На основі мети і гіпотези можна сформулювати наступні **завдання**:

— дослідити основні теоретико-методологічні принципи і підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації студентів ЗВО;

— вивчити структурні компоненти і функціональні механізми адаптаційного процесу до умов ЗВО;

— дослідити основні проблеми і чинники, що впливають на успішність адаптації першокурсників до навчання у ЗВО;

— виявити умови і особливості успішної соціальної, соціально-психологічної і психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО;

— розробити тренінг направлений на покращення адаптації здобувачів першого року навчання.

Практична значущість: результати дослідження та розробка соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації можуть бути використані для психологічного супровіду, для покращення адаптації здобувачів до умов навчання, в діяльності соціально-психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів студентських груп.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, перевірки гіпотези, досягнення мети дослідження нами були використані наступні методи: теоретичний аналіз підходів до дослідження проблеми; емпіричні – тестування, опитувальний метод; методи математичної обробки результатів.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні результати дослідження за темою були представлені та опубліковані у матеріалах:

1. І Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності». 19 листопада 2021. Вінниця. Стаття на тему «Особливості соціально-психологічної адаптації до освітньої діяльності здобувачів першого року навчання».

2. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 9. Листопад 2021. Стаття на тему «Social-psychological adaptation of the applicants of higher education in the conditions of social instability».

Структура наукової роботи

Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел 79 найменувань і 4 додатків. Загальний обсяг 106 сторінок. Містить 3 таблиці і 17 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО

1.1. Визначення поняття «адаптація» в психологічній науці

Для вивчення проблеми адаптації студента-першокурсника до умов навчання у ЗВО потрібно насамперед конкретизувати саме поняття адаптація.

В перекладі з латинської «adaptatio» означає «пристосовую» [7].

Як правило, проблема адаптації порушується стосовно нових, незнайомих для індивіда ситуацій, які мають для нього істотне чи навіть життєво важливе значення.

Адаптація - це комплексний процес, тому його доцільно вивчати як явище біологічної, психічної та соціальної природи.

Вперше термін «адаптація» використав німецький фізіолог Г. Ауберт у 1865 році, для позначення пристосовності органів чуттів (а саме чутливості шкірних аналізаторів) до постійно змінюваних умов довкілля [9].

В узагальненому вигляді адаптація описується як пристосування, необхідне для адекватного існування в умовах, що змінюються, а також, як процес включення індивіда в нову соціальну середу, освоєння ним специфіки нових умов.

Механізми адаптації, сформовані внаслідок еволюції живої матерії, забезпечують умови для існування організму в умовах середовища, яке постійно змінюється.

З позиції біологічної науки, завдяки механізмам біологічної адаптації підвищується стійкість організму до змін у довкіллі: температурних, у хімічному складі повітря, атмосферного тиску та інших [31].

Процес адаптації відбувається лише тоді, коли в системі «організм-середовище» виникають значні зміни, розбалансування, які забезпечують формування нового гомеостатичного стану і дають змогу досягати

максимальної ефективності його фізіологічних функцій та поведінкових реакцій [64].

Поступово проблема адаптації вийшла за межі еволюційної теорії та загальної біології, і нині термін «адаптація» використовується в різних галузях наукових знань.

Але дослідниками досі не вироблено єдиної думки, щодо змісту поняття «адаптація». Адаптація розглядається і як умова, і як процес.

У психологічній науці під терміном «адаптація» розуміється перебудова психіки індивіда під впливом об'єктивних чинників навколишнього середовища, а також здатність людини пристосовуватися до різних вимог середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту і без конфлікту з середовищем.

Тобто, термін використовують, з однієї сторони, для позначення властивостей людини, які характеризують її стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосування до нього. З іншої сторони, адаптація виступає як процес пристосування людини до умов, які змінюються [53].

О.О. Реан розглядає адаптацію, як процес інтеграції особистості, в результаті якого досягається здатність людини стати частиною соціуму, усвідомити свою приналежність до неї, виконувати її вимоги, норми і правила, прагнути до саморозвитку, вдосконалювати самопізнання, підвищувати самооцінку [59].

Згідно з концепцією, яку розробив Ж.Піаже, адаптація і в біології, і в психології розглядається, як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії й асиміляції. В психологічному контексті, під акомодатією розуміють «адаптацію до середовища», яка забезпечує модифікацію, функціонування організму чи дій суб'єкта відповідно до властивостей цього середовища. Асиміляція характеризує процес зміни тих чи інших компонентів цього середовища, переробляючи їх згідно зі структурою організму або включаючи до схеми поведінки суб'єкта [52].

Адаптація – це складова механізму соціалізації, що відбувається як сукупність пристосувань людини до різних життєвих ситуацій, у процесі яких накопичується соціальний досвід і засвоюються соціальні норми та цінності [10].

Специфічність та унікальність адаптації полягає в тому, що протягом усього свого життя кожна людина стикається з необхідністю активного усвідомлення та прийняття або відкидання різних елементів соціального середовища.

Н. Лукашевич розглядає адаптацію як основну умову і механізм людської життєдіяльності й називає такі ознаки її багатофункціональності:

- 1) адаптація є необхідною умовою й одночасно засобом оптимізації взаємодії людини з природою і соціальним середовищем;
- 2) сприяє розвитку людини й удосконаленню оточуючого середовища;
- 3) через адаптацію формується соціальна сутність людини;
- 4) адаптація є необхідною при оволодінні людиною будь-яким із видів діяльності [42].

Н.М. Мельнікова виділяє наступні факти, які є загальними у всіх визначеннях адаптації:

- процес адаптації завжди обумовлює взаємодію двох об'єктів;
- досягнення цілі вимагає певні зміни у взаємодіючих системах;
- основною метою такої взаємодії є деяка координація між системами, ступінь та характер якої можуть коливатися в достатньо широких межах;
- ця взаємодія розгортається в особливих умовах – умовах дисбалансу, неузгодженості між системами [44].

Процес адаптації протікає по-різному та залежить від ступеня розбіжності між індивідом та середовищем.

Вчені виділяють п'ять взаємопов'язаних етапів в процесі адаптації:

1. Первинна реакція зміни.
2. Орієнтування.
3. Внутрішня переробка та осмислення.

4. Дії направлені на зміни.
5. Продуктивна взаємодія [45].

Адаптація особистості в соціальному середовищі включає соціальну і соціально-психологічну адаптацію, остання у свою чергу здійснюється на різних рівнях — суспільства, трудового колективу, безпосереднього соціального оточення, особистісної адаптованості [27].

Слід зазначити, що людина найскладніше адаптується до людей, ніж до діяльності або навколишніх предметів, саме тому пристосування особистості до групи впливає на всі інші сторони адаптації.

Соціальна адаптація людини передбачає активну особистісну позицію, усвідомлення соціального статусу, а також пов'язаної з ним ролевої поведінки, як форми реалізації індивідуальних можливостей особистості в процесі рішення нею загально групових завдань [54].

Соціальна адаптація - процес і результат активного пристосування індивіда до групи, до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються чи вже змінилися [78].

Показниками успішної соціальної адаптації виступає високий соціальний статус індивіда в певному середовищі, його психологічне задоволення цим середовищем і його найбільш важливими елементами, зокрема, задоволення роботою, її організацією, умовами і змістом тощо [37].

Показниками низької соціальної адаптації є переміщення суб'єкта в іншу соціальне середовище, відхилення у поведінці [34].

Несприятливий, важкий для особистості перебіг адаптаційного процесу супроводжується невротичними відхиленнями, дисгармонійними акцентуаціями і комплексами, що виникають у результаті реагування на негативні, «деструктивні» впливи різних об'єктів середовища (людей, події, ситуації тощо) чи на зміни власного внутрішнього світу (докори сумління, комплекс провини та ін.) [25].

Успішність соціальної адаптації залежить від характеристики середовища і суб'єкта. Більшість дослідників стверджують, що адаптацію можна розглядати як складову соціалізації і як її механізм [75].

Тобто, соціалізація постає як єдність адаптації та активності особистості: засвоєння норм і цінностей соціального середовища відбувається у взаємозалежності і взаємозв'язку з активністю індивіда [46].

Говорячи про результат адаптації, нерідко використовується таке поняття, як «адаптованість» особистості чи групи.

Адаптованість можна визначити як такий стан суб'єкта, який дозволяє йому почуватися вільно і розкуто в соціально-культурному середовищі, включатися до основної діяльності, відчувати зміни у звичному соціально-культурному оточенні, заглиблюватися у внутрішньоособистісні духовні проблеми, збагачувати власний світ шляхом більш досконалих форм та методів соціокультурної взаємодії [72].

Соціально-психологічна адаптація - це процес активного пристосування до вимог середовища, що забезпечується завдяки функціонуванню певної системи механізмів: рефлексії, емпатії, прийому соціального зворотного зв'язку тощо [16].

Загалом дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації здійснювалися у психології у декількох напрямках.

У межах психоаналітичного підходу соціально-психологічна адаптація пояснюється, як результат, що виражається в гомеостатичній рівновазі особистості з вимогами зовнішнього оточення. Сутність та зміст процесу адаптації описується за формулою: «конфлікт – тривога – захисні механізми». У психоаналізі конфлікт – це центральне поняття, який, на думку вчених цього напрямку, є основою існування людини, він виникає тоді, коли вона, обмежуючи себе, не дає волі своїм лібідозним і агресивним імпульсам [69].

У гуманістичній психології, процес адаптації розглядається, як оптимальна взаємодія особистості і середовища за схемою: конфлікт – фрустрація – акти пристосування. Конфлікт виникає, як неузгодженість

реальності з фруструючими фундаментальними, базовими потребами особистості [66].

Дослідження процесу соціально-психологічної адаптації особистості в когнітивній психології проводиться за формулою: конфлікт – загроза – реакція пристосування. Якщо у процесі інформаційної взаємодії з середовищем особистість має справу з інформацією, яка суперечить її установкам, то виникає неузгодження між змістовним компонентом установки і образом реальної ситуації – когнітивний дисонанс. Він і переживається, як стан дискомфорту (загрози). Загроза, в свою чергу, стимулює особистість до пошуку можливостей зняття чи зменшення когнітивного дисонансу. Адаптованість пов'язується з відсутністю переживання загрози, дезадаптація – з певним емоційним переживанням [61].

В теорії стресу Г.Сельє описані закономірності процесу адаптації людини [62].

В основі його концепції – поняття «загального адаптаційного синдрому» як системи адаптативних реакцій індивіда на дії різноманітних чинників, стресорів. Вчений вводить поняття «адаптаційна енергія», що свідчить про здатність організму до пристосування і є генотипно певним запасом фізіологічних резервів для його життєспроможності. Зміна рівноваги між «зовнішнім» світом і «внутрішнім» середовищем організму, тобто порушення гомеостазу викликає емоційну напругу, яка вимагає розрядки і відновлення гомеостазу. Процес такої адаптації передбачає ряд дій, спрямованих на зміни зовнішнього і, насамперед, внутрішнього середовища і поведінки організму, вчинків [62, с. 631].

З позицій системного підходу це явище розглядається як безперервний процес взаємозумовлювального впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить від індивідуально-психологічних особливостей і від чинників середовища [74].

Соціально-психологічна адаптація являє собою певне взаємо доповнення активної (людина цілеспрямовано видозмінює навколишнє оточення) і

пасивної (вона змінює свою поведінку, зміст і характер дій під впливом оточення) форм соціальної адаптації [5].

В. Гриценко у своїй роботі вказує, що сутністю соціально-психологічної адаптації є поєднання стійкості - збереження ідентичності, тотожності організму самому собі) з мінливістю (досягненням нових станів). Таке поєднання здійснюється на рівні способів його взаємодії з середовищем, а також на рівні адаптивних механізмів [21].

Процес соціально-психологічної адаптації реалізується на трьох структурних рівнях:

1) Макросередовище – на рівні суспільства реалізується процес соціально-психологічної адаптації людини до духовного, соціально-економічного, політичного рівня розвитку суспільства.

2) Мікросередовище – на рівні соціальної групи здійснюється адаптація індивіда до цінностей і норм референтної групи.

3) Внутрішньоособистісний рівень - на індивідуальному рівні адаптація реалізується у формі прагнення досягнення внутрішньої гармонії, цілісності людини, збалансованості внутрішньої позиції з оцінкою її іншими особистостями [49].

Адаптація відбувається шляхом поєднання неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату [41].

На формулювання бажаної мети та способів її досягнення впливають:

- зовнішні соціальні регулятори - норми поведінки, правила, вимоги, побажання й очікування щодо поведінки;
- внутрішні соціальні регулятори - інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які разом визначають життєві цілі, критерії оптимуму соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи й форми соціальної адаптації [60].

Психологічними чинниками, які визначають особливості адаптації є:

- психологічні властивості особистості,

- індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації,
- копінг-стратегії,
- способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації [17, с. 92].

Процес соціальної адаптації є певною послідовністю психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, які виявляються в поведінці, спрямованій на розв'язання специфічного завдання [56].

А. Бандура вивчаючи психологічні механізми, що забезпечують адаптивну поведінку, ввів поняття «самоефективність» (self-efficacy).

Відповідно до цього підходу успішність формування адаптивної поведінки, її тривалість багато в чому залежить від того, наскільки сам суб'єкт адаптації впевнений у своїх здібностях та вірить у успішність своїх дій.

Для формування необхідної самоефективності А. Бандура виділяє чотири джерела поведінкового та когнітивного плану: конкретний успіх у вирішенні тієї чи іншої іншого завдання, спостереження за адекватною поведінкою інших людей, вербально-логічний вплив на раціональну сферу з боку інших, сприймаюче емоційне (позитивне чи негативне) збудження.

Отже, психологічна адаптація до нових умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа забезпечує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль [2].

Описуючи закономірності явища соціально-психологічної адаптації група авторів під керівництвом А. А. Деркача виділили п'ять етапів адаптації:

I. Підготовчий етап адаптації, що полягає переважно в акумулюванні релевантної інформації про предметні та соціальні умови майбутньої діяльності. Залежно від індивідуально-психологічних властивостей та мотиваційної сфери особистості цей етап може протікати або в активно цілеспрямованій, або пасивній формі.

II. Етап стартової психічної напруги пов'язаний зі станом нервово-психічного переживання підготовчих дій (подій) та початкового входження до нових умов професійної діяльності. Тут відбувається внутрішня мобілізація психічних та психофізіологічних ресурсів людини, що забезпечує необхідні передумови для функціонування нових умов.

III. Наступним етапом адаптації є етап гострих психічних реакцій виходу, на якому людина починає відчувати на собі вплив факторів, що змінилися предметного та соціального середовища (наприклад, вперше зіткнувшись із необхідністю прийняття рішення в нових умовах). Характерним для даного етапу адаптаційного процесу є переживання стану фрустрації, що викликає конструктивні (наприклад, адекватне заміщення способу задоволення потреб, переоцінка ситуації) або деструктивні реакції (агресивність чи втеча від ситуації).

IV. У разі сприятливого розвитку адаптаційного процесу настає етап завершального психічного напруження, що характеризується своєрідною підготовкою психіки людини до актуалізації колишніх режимів функціонування, звичних способів поведінки у зв'язку з подальшим поверненням до звичного життя.

V. Завершальна стадія процесу адаптації, що отримала назву етапу гострих психічних реакцій виходу, складається з комплексу емоційних та поведінкових реакцій, пов'язаних із входженням у вже знайоме місце існування та професійної діяльності [65].

1.2. Критерії успішності соціально-психологічної адаптації

Визначення критеріїв успішності соціально-психологічної адаптації є дещо складним завданням, оскільки адаптованість виявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток.

Оцінка ефективності та адекватності адаптації може ґрунтуватися на критеріях самооцінювання або експертного оцінювання; відповідність індивідуальної системи оцінювань соціально прийнятним критеріям не завжди відображає успішність адаптації [47].

Критерії ефективності адаптації як результату пристосування до середовища можуть стосуватися різних сфер:

- 1) афективної – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, ступінь емоційного комфорту;
- 2) поведінкової – особливості копію, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування;
- 3) когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому;
- 4) особистісної – самооцінювання результату адаптації, способу її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання;
- 5) соціально-психологічного контексту – відповідність усталеним соціальним нормам, соціальним цілям [17, с. 93].

Вибір критеріїв оцінки ефективності адаптації залежить від теоретичної концепції адаптації, у межах якої ця оцінка здійснюється.

Більшість дослідників переконана, що лише один критерій включеності індивіда у процес суспільних відносин не є надійним щодо ефективності та стійкості адаптації.

Хоча суб'єктивне переживання індивідом почуття задоволеності характером цих відносин і при можливості об'єктивно реєстровані зовнішні прояви такої задоволеності, безперечно, є найважливішими критеріями оцінки ефективності адаптації.

Отже, дослідники виділяють об'єктивні та суб'єктивні критерії соціально-психологічної адаптованості.

До суб'єктивних критеріїв оцінки ефективності адаптації відносять:

1. Критерії успішної адаптації:

- емоційний комфорт, високий рівень задоволеності відносинами з оточуючими;
- задоволеність соціальним статусом, основними формами діяльності, реалізацією основних потреб, самореалізацією та ін;
- низький рівень ситуативної та особистісної тривожності;
- самоприйняття, адекватні самооцінка та рівень домагань, мінімальне розведення Я-реального і Я - ідеального, самооцінки та рівня домагань;
- відсутність тенденцій до невротизації та депресії;
- інтернальний локус контролю;
- відчуття включеності у діяльність групи.

2. Критерії дезадаптації:

- емоційний дискомфорт, низький ступінь задоволеності відносинами з оточуючими;
- незадоволеність соціальним статусом, основними формами діяльності, реалізацією основних потреб, самореалізацією та ін.;
- високий рівень ситуативної та особистісної тривожності;
- неприйняття себе, неадекватні самооцінка та рівень домагань, максимальна розбіжність Я-реального та Я-ідеального, самооцінки та рівня домагань;
- виражені невротизація та депресія;
- екстернальний локус контролю;
- суб'єктивне відчуття самотності.

До об'єктивних критеріїв оцінки ефективності соціально-психологічної адаптації належать:

1. Критерії успішної адаптації:

- високий рівень інтеграції індивіда з середовищем, включеність у діяльність групи;

- високий соціальний та соціометричний статус, висока емоційна експансивність;
- самостійність у прийнятті рішень, відстоювання власної думки;
- наявність глибоких особистісних контактів, широке коло спілкування;
- високі працездатність та успішність діяльності, професійне зростання;
- соціальна активність;
- достатні комунікативні навички, побудова відносин із оточуючими з урахуванням взаємоповаги, адекватність поведінкових патернів;
- відносна стабільність емоційної сфери, адекватність афективних реакцій;
- соматичне благополуччя.

2. Критерії дезадаптації:

- низький рівень інтеграції або взагалі дезінтеграція індивіда з середовищем;
- низький соціальний та соціометричний статус, низький рівень емоційної експансивності;
- залежність, конформність;
- відсутність глибоких особистісних контактів, обмежене коло спілкування;
- невміння забезпечити свої основні потреби;
- соціальна пасивність, замкнутість;
- низька працездатність та успішність діяльності (іноді – аж до дезорганізації), відсутність професійного зростання;
- недостатні комунікативні навички, використання малоадаптивних патернів поведінки (конфліктність, агресивність).
- швидка зміна настрою, емоційна нестійкість;

— неадекватність афективних реакцій, найчастіше – домінування астеничного та депресивного емоційного фону;

— скарги на стан здоров'я, швидку стомлюваність, порушення апетиту тощо [29].

Показники успішності адаптації залежать не тільки від об'єктивного стану, а й від суб'єктивної оцінки з боку людини. Вплив задоволеності станом будь-якого чинника на успішність адаптації індивіда опосередковується суб'єктивною значимістю цього чинника для самого індивіда, тому незадоволеність незначними чинниками не перешкоджає успішній адаптації. Задоволеність чи незадоволеність незначними чинниками може бути станом нейтральним до процесу адаптації.

1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників

Студенти-першокурсники є найбільш вразливою групою з точки зору адаптації [18].

У психології та педагогіці досліджуються різні структурні компоненти процесу адаптації до закладу освіти. Зокрема, психологічні та особистісні компоненти аналізуються в дослідженнях І. В. Аглічової, А. Г. Маклакової, Н. А. Зарембо, Т. А. Жукової, Н. Н. Захарової та ін. Адаптація до навчальної діяльності розглядається в працях Т. В. Солоділової, Н. Н. Караваєвої, Т. Д. Дубовицької, Т. В. Безюльової та ін [20].

Очевидно, що початок навчання в університеті є для студента ситуацією новою, незнайомою і, з соціально-психологічної точки зору, потенційно загрозливою.

Ця потенційна загроза зумовлена недостатньою обізнаністю щодо системи певних вимог, контролю, формальних і неформальних санкцій, які визначають ситуацію навчання у вищому навчальному закладі. Актуалізація цієї потенційної загрози може проявитися в майбутньому, наприклад, у академічній неуспішності, поганих стосунках у студентській групі і, як

наслідок, руйнації певних ілюзій, зниженні самооцінки, фрустрації і, насамперед, втраті інтересу до навчання [35].

Також варто зазначити, що вступ до закладу вищої освіти припадає на один з критичних періодів розвитку особистості - юнацький вік, пов'язаний з особистісним і професійним самовизначенням.

Криза, яку переживають здобувачі першого року навчання характеризується усвідомленням і прийняттям студентами нової соціальної ситуації розвитку. Основною особливістю даного кризового періоду власне і є соціальна і психологічна адаптація до нових умов життєдіяльності.

Всі ці фактори вимагають від молодих людей вироблення нових способів поведінки, що дозволяють їм найбільшою мірою відповідати своєму новому статусу.

Тому, очевидно, що процес пристосування не завжди відбувається легко, викликаючи перенапруження на психологічному та фізіологічному рівнях. Як наслідок - у студента знижується активність, не спроможність виробити нові способи поведінки, стає важко навіть виконувати звичні для нього види діяльності.

У сучасній літературі зазначено, що адаптація до навчального процесу має декілька етапів:

- фізіологічна адаптація до навчального процесу - триває до двох тижнів;
- психологічна адаптація - триває до двох місяців;
- соціально-психологічна - триває до трьох років [22].

Навчальна діяльність – лише одна з багатьох сторін життя студента. У період здобування вищої освіти людина продовжує свій особистісний ріст, зіштовхуючись із багатьма проблемами, пов'язаними з початком дорослого життя: нове середовище ровесників і дорослих, перегляд уявлень про себе, необхідність заробітку, можливий переїзд до іншого міста тощо [32].

Постійне вирішення цих проблем потребує внутрішньої самоорганізації, вміння розподілити час і сили в навчальному режимі, стимулює роботу по виявленню й усвідомленню життєвих цінностей, уточненню перспективних

планів. Необхідною умовою ефективності навчальної роботи студента є успішне подолання процесу адаптації [8].

Адаптацію можна класифікувати за такими критеріями:

1. За відносинами суб'єкт-об'єкт:

- активна - коли суб'єкт прагне впливати на середу з метою її зміни (наприклад, зміни цінностей, форм взаємодії і діяльності, які він повинен засвоїти);

- пасивна - коли суб'єкт не прагне до такого впливу і зміни.

2. За впливом на людину:

- прогресивна - сприятливо впливає на людину;
- регресивна - пасивна адаптація до середовища з негативним змістом.

3. За рівнем:

- первинна — коли людина вперше входить у навчальну діяльність у конкретному закладі вищої освіти;
- вторинна - за наступної зміни навчання.

4. За напрямками:

- виробнича;
- навчальна.

Адаптація студентів до нових умов навчання та нового соціального середовища є складним та багатогранним процесом, який включає цілий ряд аспектів:

- психолого-педагогічний;
- соціально-психологічний;
- мотиваційно-особистісний;
- психофізіологічний [28].

Психолого-педагогічний аспект пов'язаний з пристосуванням до нової дидактичної ситуації, що принципово відрізняється від шкільних методів та форм організації навчального процесу.

Особливості організації занять у закладі вищої освіти можна визначити такими основними умовами: оволодіння першокурсником навчальною програмою вищих навчальних закладів припускає наявність самостійності.

Потрібно навчитись самостійно працювати, думати, осмислювати навчальний матеріал, сприймати новий, засвоювати його і вміти застосовувати свої знання. Тут неможливе просте заучування або запам'ятовування навчального матеріалу, а необхідне осмислення й узагальнення знань, застосування їх на основі вивчення загальних закономірностей і взаємозв'язків.

Як показують дослідження, основними труднощами даного аспекту адаптації студенти називають зростання обсягу і складності навчального матеріалу, а також збільшення обсягів самостійної роботи [26].

Соціально-психологічний аспект адаптації, у свою чергу, пов'язаний із труднощами засвоєння нових соціальних норм, встановлення і підтримки студентом визначеного соціального статусу в новому колективі та ін [21].

Психологічний аспект адаптації першокурсників складається із руйнації вироблених роками установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи і виробничих колективів, втрати роками закріплених взаємин з колективом. Зі вступом до вищого навчального закладу юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричиняють зміни динамічного стереотипу і пов'язаних з ними емоційних переживань [39].

Також це процес, який пов'язаний з необхідністю подолання низки труднощів, що мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер:

- труднощі пристосування до нових форм навчання (перехід від класно-урочної системи навчання до системи, яка передбачає значну долю самостійної роботи);
- прогалини в одержаних у школі знаннях (до прикладу не достатній рівень базової математичної підготовки);

- в умовах вищого навчального закладу значно вища інтенсивність розумової праці, більший об'єм знань, які необхідно засвоїти;
- відсутність підручників, які б повністю відповідали програмі курсу;
- невміння самотійно працювати з навчальним матеріалом над поглибленням своїх знань;
- нерівномірність навантажень (які значно зростають у період сесії);
- більш вимогливе оцінювання знань;
- зміна соціального оточення;
- зміна місця проживання (проживання у гуртожитку);
- невміння раціонально організувати свій день та інші [48].

Аналізуючи характер зазначених труднощів, можна виділити три групи: соціально-психологічні, навчальні та професійні труднощі [38].

Розрізняють три форми адаптації студентів-першокурсників до умов вищого освітнього закладу:

1. *Формальна адаптація* – стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх зобов'язань;
2. *Суспільна адаптація* – це процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому;
3. *Дидактична адаптація* – стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у закладі вищої освіти [50].

Соціальна адаптація студентів поділяється на такі види:

- професійну адаптацію – пристосування до характеру, змісту, умовам і організації навчального процесу, формування навичок самостійності в навчальній і науковій роботі;
- соціально-психологічну адаптацію – пристосування особистості до групи, взаємовідносин в ній, формування власного стилю поведінки [71].

Адаптацію до умов навчання у вузі проходять усі першокурсники, в різній формі.

Однак, часові межі адаптації до навчально-виховного процесу коливаються в межах року.

В. Кондрашова виділяє 3 фази процесу адаптації студентів до вищого навчального закладу за часовими межами:

1. Початкова фаза – адаптація розглядається як психічна реакція організму на нові умови та закінчується приблизно в кінці I семестру.
2. Фаза перебудови пристосувальних механізмів, динамічного стереотипу та психічних процесів триває до середини II семестру.
3. Фаза виникнення стійкої адаптації – завершується в кінці I курсу. Але у 35 % студентів адаптованості до умов вищого навчального закладу не настає в зазначений час [73].

Т.П. Браун під час аналізу процесу адаптації здобувачів першого курсу виділила чотири періоди:

1. Переадаптаційний період, для якого характерне формування життєвих планів пов'язаних з майбутнім навчанням, підсилення підготовки до конкурсних іспитів, а отже, і створення передумов для успішної освіти, формування ідеальних уявлень про майбутню навчальну діяльність, самостійний спосіб життя.
2. Орієнтовний період – відрізняється протиріччями між реальним станом справ та ідеальними уявленнями, усвідомленням вимог, прийняттям чи неприйняттям їх, виробленням лінії поведінки стосовно них, тим чи іншим ступенем успішності, що формує статус у студентській групі. Це період активного ламання відносин особистості, на нього також припадає найбільша кількість відрахованих за критеріями академічної неуспішності та недисциплінованості.
3. Період істинної адаптації - характеризується активним засвоєнням та прийняттям норм, вимог до навчальної роботи, формуванням нових відносин

особистості, пов'язаних з навчальною діяльністю, покращенням показників навчання.

4. Нормативний період – пов'язаний із відносно стійкими життєвими планами та особистими відносинами, стабільними показниками у навчанні, включеністю до основних сфер соціокультурного життя закладу вищої освіти. Це період відповідності нормативним вимогам, носіями яких є студенти, що становлять адаптовану частину колективу [11, с. 23].

У дослідженні особливостей адаптації студентів до навчального процесу С. Самигін зазначає, що вона закінчується наприкінці другого або на початку третього навчального семестру.

Тривалість етапів адаптаційного процесу точно визначити не можна, вона залежить багатьох причин: індивідуальних особливостей студентів, від готівкового рівня адаптованості, видів діяльності тощо. Виходячи з цього, можна стверджувати, що період адаптації не може бути однаковим для всіх.

Успішність процесу адаптації залежить від психологічних властивостей особистості, рівня її розвитку, що визначається оптимальним рівнем особистісної регуляції діяльності та поведінки. Сформованість операційних механізмів для здійснення певної стратегії навчальної діяльності впливає на успішну адаптацію до умов навчання.

Критеріями адаптованості слід вважати:

- інтеграцію особистості,
- визначення власного місця в соціальній і професійній структурі,
- загальний рівень здоров'я,
- здатність розвиватися відповідно до власного потенціалу

життєдіяльності та суб'єктивного почуття самоповаги [36].

Тому можемо констатувати, що цей процес не відбувається автоматично. Навіть на випускному курсі можна виявити особистостей, які "застрягли" на одному з етапів адаптації, пройшли його невдало, не повною мірою скористалися всіма можливостями, які дає навчання у вищому навчальному закладі.

В процесі адаптації особистість пристосовується до змін соціального середовища шляхом підбору або перебудови стратегій поведінки [63].

Основою для формування стратегій поведінки є особистісні та психологічні ресурси. Особистісні ресурси як індивідуальні можливості людини і стратегії поведінки сукупно формують механізми психічної регуляції подолання дискомфортного стану і характеризують сутність цього процесу.

Подолання дискомфортного стану є процесом формування та реалізації когнітивних і поведінкових дій, зусиль, а також захисно-пристосувальних емоційних реакцій, спрямованих сукупно на реалізацію вимог середовища (як внутрішнього, так і зовнішнього). Даний процес містить когнітивний, афективний, поведінковий компоненти, у яких проявляється регулювальна функція [4].

Вибір стратегії адаптації визначається рівнем пластичності нервової системи. Люди з низьким рівнем вираженості таких властивостей нейродинамічних процесів, як лабільність, рухливість, адаптуються до соціального оточення в основному за рахунок емоційно-вольового компонента особистості. У осіб із високим рівнем пластичності адаптація відбувається за рахунок комунікативних характеристик особистості та раціональної поведінки [3].

Важливе місце серед психологічних механізмів адаптації займає самооцінка. Підвищення самооцінки стимулює постановку цілей, що в свою чергу підвищує можливості, зниження самооцінки – пасивність, страх відповідальності.

Д. В. Колесов побудував модель стадіальності адаптаційного процесу, використовуючи критерій оптимальної відповідності особи до умов соціального середовища, що змінюються. Модель містить наступні стадії:

1. Урівноваження - встановлення рівноваги між середовищем і індивідом з проявом взаємної терпимості до системи цінностей і стереотипів поведінки.

2. Псевдоадаптація - поєднання зовнішньої пристосованості до обстановки з негативним ставленням до її норм і вимог.

3. Пристосування - визнання і прийняття основних цінностей нового середовища.

4. Уподібнення – психічна переорієнтація індивіда, трансформація колишніх поглядів, орієнтацій, установок [76].

Доцільно наголосити, що в процесі адаптації студент відчуває на собі вплив цілого ряду чинників.

Так, Н.Є. Герасімова виділяє чинники професійної, біологічної, соціальної, психологічної адаптації [19].

Т.Б. Буяльська та М.Д. Прищак в кожному виді адаптації виокремлюють зовнішні і внутрішні чинники [12].

Отже, систематизуємо чинники соціальної адаптації:

- 1) Внутрішні:
 - рівень розвитку духовності індивіда;
 - рівень соціальної і моральної зрілості;
 - рівень психологічної культури;
 - рівень культури поведінки;
 - рівень правової культури;
 - рівень мовленнєвої культури;
 - індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів;
 - бажання брати участь у соціальному житті навчального закладу;
 - комунікативні властивості індивіда;
 - вироблення особистісного стилю поведінки, здатність до її кореляції;
- 2) Зовнішні:
 - структура та організація навчального процесу;

- професійна та педагогічна компетентність викладачів навчального закладу;
- наявність інституту кураторства;
- педагогічний і психологічний моніторинг ходу навчального процесу; індивідуальний підхід до студентства, незалежно від показників успішності.

3) Чинники біологічної адаптації:

- загальний стан здоров'я і тип організації нервової діяльності;
- санітарно-гігієнічні умови навчання;
- організація побуту, харчування, відпочинку студентів.

4) Психологічні чинники:

- успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптації (професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість соціально-значимих здібностей, якостей, становище в колективі, задоволення (незадоволення) особистим статусом, можливість прояву індивідуальності та ін.);
- характерологічні особливості і якості особистості; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки й діяльності; наявність служби психологічної підтримки;
- розробка і впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості студентів перших курсів вищих навчальних закладів [6].

Е.Ф. Зеєр вважає, що критеріями успішної адаптації студентів до умов вищого навчального закладу є адаптація до навчально-пізнавального середовища, особистісне самовизначення і вироблення нового стилю життєдіяльності [30].

Т. Цепеліна, О. О. Стягунова в свою чергу, виділяють такі критерії успішної адаптації студентів першого курсу до навчання в закладі вищої освіти:

1. пізнавальний (дидактичний):
 - відповідність навчальних і професійних інтересів;
 - стійка потреба у знаннях із фахових дисциплін;
 - наявність певних знань із майбутньої професійної діяльності;
 - порівняння попереднього досвіду спілкування з учасниками групи, функціонування у попередньому соціумі із теперішнім, із наявною системою ціннісних орієнтацій і установок;
2. емоційний:
 - стійке позитивне та зацікавлене ставлення до обраного фаху;
 - позитивна оцінка нової групи,
 - прийняття групових норм, в результаті чого відбувається поступова ідентифікація індивіда з цією групою;
3. діяльнісний (чи практичний):
 - стійка потреба в діяльності, максимально наближеної до майбутньої професії;
 - активна позиція при опануванні професійно значущих дисциплін;
 - прийняття активної участі в житті студентського колективу;
4. вольовий:
 - упевненість як у подоланні труднощів, пов'язаних з оволодінням професійною діяльністю, так і у вирішенні проблемних ситуацій на соціальному і побутовому рівнях [77].

Психологічна адаптованість – це емоційна складова комплексного поняття адаптованості. Її зміст полягає в суб'єктивному відчутті емоційного комфорту в соціумі, де знаходиться суб'єкт [23, с. 69].

Потреба у відчутті емоційного комфорту переживається як потреба в ухваленні тим оточенням, яке розглядається як референтна група.

Психологічна адаптованість виявляється у відчутті емоційної близькості з соціальною групою, в даному випадку із студентською групою, факультетом і університетом взагалі [23, с. 70].

Одним з психологічних показників рівня адаптованості є «сила Я», яка виражається в здатності особистості реалістично оцінювати свої слабкі і сильні сторони в контексті тих або інших можливостей, що надаються середовищем. Проте, якщо середовище сприймається студентом як несприятливе для оцінки сторін своєї особистості і реалізації цілей, то можна казати про можливість неуспішної адаптації студентів-першокурсників [23, с. 71].

Для студентів-першокурсників, соціальне середовище університету є новим, тому на формування психологічного компоненту адаптованості потрібний якийсь час [24].

Крім того, психологічна адаптованість є найбільш важким для зовнішньої дії (формування) компонентом адаптованості, оскільки є суб'єктивним відчуттям емоційного комфорту.

Основою для розвитку процесу соціально-психологічної і психологічної адаптації є комплекс особистісних здатностей студента:

- здатність студента аналізувати ситуації міжособистісної взаємодії, визначаючи їх причини і наслідки, розуміти реакції партнера;
- здатність самостійно набувати досвіду, необхідного для успішного спілкування та діяльності;
- здатність ставити задачі зміни власної поведінки та вирішувати їх, використовуючи отриманий досвід;
- здатність до адекватного самооцінювання [1].

Результати психологічної адаптації знаходять вираження в різній мірі адаптивності, яка може виражатися в наступному:

1. Психологічна ідентифікація:
 - внутрішнє прийняття норм та вимог закладу освіти;
 - повне включення своїх можливостей у навчальну діяльність та у життя колективу студентської групи.
2. Пристосування до навчальної діяльності:
 - зовнішнє дотримання основних норм і вимог освітнього закладу;

— пристосування до норм навчальної діяльності при можливому внутрішньому неприйнятті деяких з них;

— неповному включенні своїх можливостей у процес навчання та здобуття спеціальності.

3. Психологічна дезадаптація – повне внутрішнє неприйняття інтересів, завдань та вимог закладу освіти при зовнішній демонстрації їхнього прийняття [14].

К.А Нікітіною було розроблено опис рівнів адаптованих студентів-першокурсників.

Вона виділяє низький, середній та високий рівні адаптованості, в яких відображені показники фізіологічного, психологічного та соціально-психологічного видів адаптації.

На думку вченої, першокурсників з низьким рівнем адаптованості можна охарактеризувати підвищеною стомлюваністю, низьким і нижчим від середнього рівнями соматичного здоров'я, неузгодженістю взаємної відповідальності при виконанні колективної роботи, наявністю негативного емоційного стану тривожності. Вони несамостійні, не вміють вибудовувати міжособистісні відносини у закладі освіти, відчувають складнощі у засвоєнні інформації.

Для середнього рівня адаптованості першокурсників характерні: середній рівень соматичного здоров'я, наявність мотивів самостійної роботи та побудови міжособистісних відносин, але при цьому недостатня здатність включатись у життя нових соціальних груп, готовність долати труднощі, наявність вольових якостей.

Високий рівень адаптованості студентів передбачає наявність вище середнього та високого рівня соматичного здоров'я, сформованість умінь та навичок практичної роботи, уміння самостійно вчитися, задоволеність спілкуванням із однокурсниками, викладачами та низький рівень тривожності [15].

Студент, який пройшов повну адаптацію, ідентифікує себе із середовищем навчального закладу, має високу мотивацію на навчання та професійну спрямованість.

Необхідною умовою для швидкої адаптації першокурсника до закладу вищої освіти є його здатність до постійного та інтенсивного вдосконалення, до оновлення та розвитку власних здібностей та якостей, що передбачає наявність умінь усвідомлювати власні емоційні ресурси.

Допомогти студенту увійти до соціуму закладу освіти з мінімальними втратами та швидко адаптуватися до його вимог - одне із завдань соціально-психологічного супроводу здобувачів першого року навчання.

Супровід та допомога в адаптації студента передбачає організацію роботи за такими напрямками:

1. Психологічна освіта - формування у студентів потреби в психологічних знаннях, бажання використовувати їх на користь власного розвитку. Особистість має бути психологічно готова до сприйняття виховного впливу закладу вищої освіти.
2. Психологічне діагностування - діагностика протягом усього терміну навчання, а також на момент адаптації динаміки особистісного зростання, адаптивності студента та виявлення причин та механізмів порушень у навчанні, розвитку соціальної адаптації студентів.
3. Корекційна діяльність - розробка на підставі виявлених причин корекційних програм успішної адаптації здобувачів першого курсу, корекції особистісних якостей та властивостей, залучення до різних видів діяльності з урахуванням коригувальних причин;
4. Консультативна діяльність - розробка конкретних рекомендацій щодо проблем адаптації, самовиховання та самореалізації, що виникають у студентів, щодо попередження виникнення явищ дезадаптації [79].

Адаптація студентів до нових умов навчання у закладі вищої освіти - це складний процес, і саме тому допомога першокурсникам в процесі адаптації має бути пріоритетним завданням психологів, викладачів.

Також ефективними напрямками роботи можуть стати:

- проведення роботи з ознайомлення здобувачів з особливостями навчально-виховного процесу у закладі вищої освіти, професійного орієнтування;
- ознайомлення куратора із соціально-демографічними характеристиками студентів, вивчення рис характеру, рівня знань та суспільної активності;
- вивчення системи міжособистісних відносин, що формується;
- розвиток у першокурсників відсутні організаторських умінь і навичок;
- надання допомоги у науковій організації праці студентів;
- Надання допомоги студентам в організації самовиховання [68].

Висновки до розділу 1.

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє констатувати, що адаптація студентів-першокурсників - динамічно складний, багатофакторний процес, пов'язаний із засвоєнням соціального досвіду університетського середовища, включенням особистості до системи міжособистісної взаємодії, залученням до особливостей та цінностей обраної професії.

Адаптація – це складова механізму соціалізації, що відбувається як сукупність пристосувань людини до різних життєвих ситуацій, у процесі яких накопичується соціальний досвід і засвоюються соціальні норми та цінності.

Адаптація особистості в соціальному середовищі включає соціальну і соціально-психологічну адаптацію.

Психологічна адаптація до нових умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа забезпечує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль.

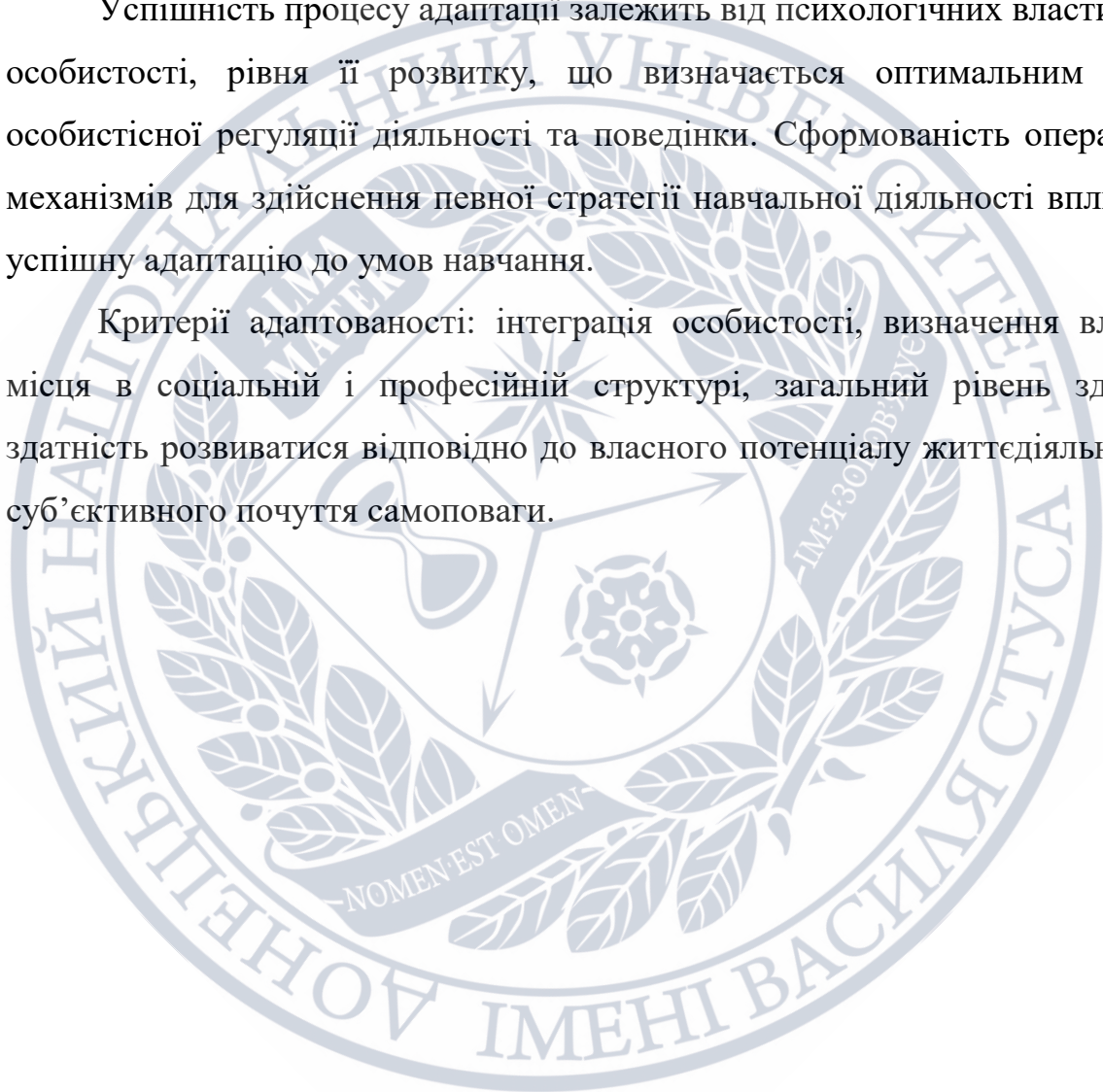
Адаптація студентів до нових умов навчання та нового соціального середовища включає цілий ряд аспектів: психолого-педагогічний, соціально-

психологічний, мотиваційно-особистісний, психофізіологічний. Також це процес, який пов'язаний з необхідністю подолання низки труднощів, що мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер.

Можна виділити три форми адаптації першокурсників до умов закладу вищої освіти: формальна адаптація, суспільна адаптація, дидактична адаптація.

Успішність процесу адаптації залежить від психологічних властивостей особистості, рівня її розвитку, що визначається оптимальним рівнем особистісної регуляції діяльності та поведінки. Сформованість операційних механізмів для здійснення певної стратегії навчальної діяльності впливає на успішну адаптацію до умов навчання.

Критерії адаптованості: інтеграція особистості, визначення власного місця в соціальній і професійній структурі, загальний рівень здоров'я, здатність розвиватися відповідно до власного потенціалу життєдіяльності та суб'єктивного почуття самоповаги.



РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО

2.1. Загальна характеристика етапів та вибірки дослідження

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО складалося з трьох основних етапів: теоретичного, емпіричного та етапу інтерпретації і аналізу отриманих даних.

Розглянемо зміст представлених етапів.

На першому етапі дослідження ми здійснили теоретичний аналіз понять, таких як «адаптація», «соціально-психологічна адаптація». Розглянувши підходи вивчення поняття «соціальна адаптація» була визначена її структура, механізми. Представлено та проаналізовано відмінність думок різних авторів та їхнє розуміння проблеми.

На другому етапі дослідження ми сформувавши вибірку та розробили програму психодіагностичного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. Був підібраний комплекс психодіагностичних методів та методик, зібрано емпіричний матеріал.

На третьому етапі інтерпретації та аналізу отриманих даних було проведено узагальнення отриманих даних, їх якісний та кількісний аналіз. Зроблено загальні висновки, сформовано рекомендації за результатами теоретичного та емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.

Експериментальною базою для проведення дослідження виступала навчально-наукова лабораторія кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса.

Вибірку досліджуваних склали студенти спеціальності «Психологія», СО «Бакалавр» 1 курсу денної форми навчання. Загальна кількість досліджуваних склала 33 особи.

Усі досліджувані були попереджені про мету дослідження. Участь у дослідженні була добровільною. Форма проведення дослідження – групова.

2.3. Загальна характеристика та опис методик дослідження

Для проведення дослідження та перевірки висунутої гіпотези нами використовувалися наступні методи та методики:

1. Тест Спілбергера-Ханіна – призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності.

Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан, який характеризує ступінь занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник складається з 40 питань-суджень, з котрих 20 призначені для оцінки реактивної тривожності, інші 20 для визначення особистісної тривожності.

На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан [67].

У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна

2. «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) – дозволяє оцінити деякі не адаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія).

Тривожність - переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до розвитку тривожності [40].

Фрустрація (лат. frustratio - обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів)) - психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби. Виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Виникає в ситуації, яка сприймається особистістю як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тій або іншої її потреби. Сила фрустрації залежить як від ступеня значущості дії, що блокується, так і від близькості його до наміченої мети. Як наслідок фрустрації нерідко спостерігається залишкова невпевненість в собі, а також фіксація способів дії, що застосовувалися в ситуації фрустрації [43].

Ригідність (від латин. rigidus - жорсткий, твердий) – утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Виділяють когнітивну, афектну і мотиваційну ригідність. Рівень ригідності, що проявляється суб'єктом, обумовлюється взаємодією його особистісних особливостей з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть перед ним, його привабливості для нього, наявності небезпеки, монотонності стимуляції і так далі [70].

Агресивність (лат. aggressio - нападати) - стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його відношення до поведінки, метою якої є спричинення шкоди що оточує, або подібний афективний стан (гнів, злість) [33].

Опитувальник є переліком із 40 тверджень, які випробуваний повинен оцінити щодо себе за трихотомічною шкалою (варіанти відповідей: "підходить", "підходить, але не дуже", "не підходить"). При цьому твердження згруповані у 4 шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність [57].

3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда створена у 1954 р, використовується для встановлення особливостей соціально-психологічної адаптації.

Методика являє собою опитувальник, що включає 101 твердження, які випробуванним пропонується оцінити за 7-бальною шкалою залежно від відповідності тверджень, що пропонувались в опитувальнику, уявленням випробуваних про себе.

Опитувальник дозволяє оцінити наступні інтегральні показники:

- адаптації,
- самоприйняття,
- прийняття інших,
- емоційної комфортності,
- інтернальності,
- прагнення до домінування;

Інтегральні показники складаються з позитивних і негативних полюсів.

Інтегральний показник адаптації відображає співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій функціонування людини в соціумі. Цей показник містить у собі такі аспекти, як самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність і прагнення до домінування [58].

Показник адаптивності є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації і відображає гомеостатичні і гедоністичні ставлення людини до зовнішнього світу. Адаптивна людина критично сприймає норми і правила соціуму. Вона цінує свою особистість і особистості інших людей, ця людина прагне до самовдосконалення і не зупиняється у своєму розвитку. Вона знає свої сили і вміє домагатися своїх цілей. Вона успішна, активна. Це оптимістично настроєна людина.

Показник дезадаптивності є негативним полюсом інтегрального показника адаптації і відображає дисгармонію у сфері соціальних відносин людини. Дезадаптивна людина найчастіше настроєна песимістично, млява, пасивна, нездатна долати свої труднощі. Вона може бути постійно

незадоволена собою та іншими. Для дезадаптивної людини характерні й інші дисфоричні і депресивні риси [55].

Висновки до розділу 2

Отже, з метою організації, проведення та інтерпретації дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО було розроблено план дослідження, обрано психодіагностичний інструментарій та сформовано вибірку.

Було проведене емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання.



РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ЗВО

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Розглянемо результати дослідження соціально-психологічної адаптації у студентів, які навчаються на першому курсі (рис. 3.1).

За результатами діагностики методкою соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда, серед досліджуваних можна виділити три групи:

1. з високим рівнем адаптації (успішно адаптовані);
2. з середнім рівнем адаптації (нейтральним);
3. з низьким рівнем адаптації.

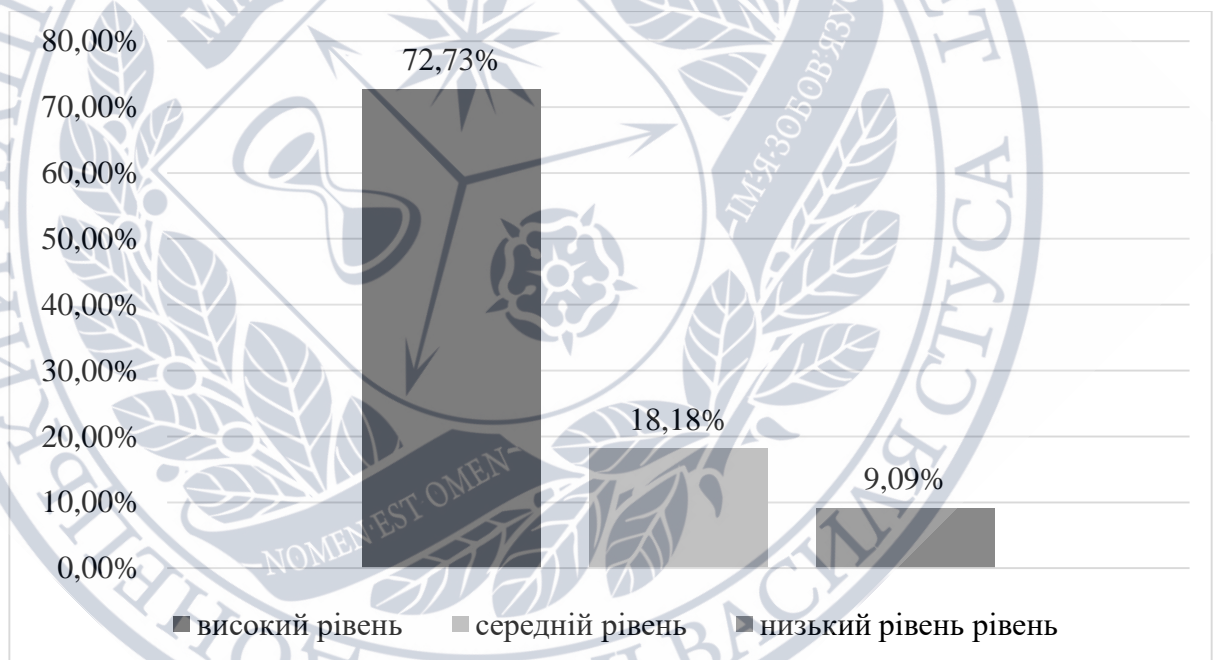


Рис 3.1. Показники рівня соціально-психологічної адаптації першокурсників.

Студенти з високим рівнем адаптації (72,73%) позитивно ставляться до навчання в університеті, вимоги, які висуваються сприймають адекватно, навчальний матеріал засвоюють легко, виявляють зацікавленість до навчання, виконують задачі без зовнішнього контролю; займають в групі сприятливий статусне положення.

Випробовувані з середнім рівнем адаптації (18,18%) позитивно ставляться до навчання в університеті, розуміють навчальний матеріал, якщо викладач викладає його детально і наочно. Зосереджені і уважні при виконанні завдань, але за умови контролю з ззовні (з боку деканату, викладача) та зацікавленості. Доручення виконують сумлінно, дружать з багатьма одногрупниками. Відвідування закладу вищої освіти не викликає у них негативних переживань, емоційного дискомфорту.

Респонденти з низьким рівнем адаптації (9,09%) характеризуються порушеннями дисципліни, матеріал засвоюють фрагментарно, самостійна робота викликає труднощі. Навчальна діяльність не викликає інтересу. Доручення виконують під контролем, без особливого бажання. Такі здобувачі байдуже або негативно ставляться до закладу вищої освіти, відчують емоційний дискомфорт.

Середній та низький рівень адаптації часто призводять до дезадаптації, як сукупності ознак, що свідчать про невідповідність соціально-психологічного і психофізіологічного статусу людини вимогам ситуації навчання в університеті, оволодіння якої з ряду причин стає скрутним або неможливим.

Дезадаптація може проявляється в порушенні успішності, поведінки і міжособистісних взаємодій.

Дана методика дозволяє оцінити 6 інтегральних шкал. Інтегральні показники складають значення окремих, незалежних шкал, які відображують полярні властивості інтегральних шкал.

На основі отриманих результатів, було здійснено розрахунки інтегральних показників за допомогою наступних формул:

Адаптивність: $A = a / (a + b) * 100\%$.

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

Прийняття інших $L = 1.2a / (1.2a + b) * 100\%$.

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

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

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

Тому, щоб більш детально проаналізувати процес адаптації першокурсників, розглянемо показники інтегральних, які представлені на табл.1. Також наведемо результати власне незалежних полярних шкал.

Таблиця 3.1. Інтегральні показники рівня соціально-психологічної адаптації першокурсників.

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Адаптивність	72,73%	18,18%	9,09%
Самоприйняття	90,91%	3,03%	6,06%
Прийняття інших	60,61%	30,30%	9,09%
Емоційний комфорт	60,61%	27,27%	12,12%
Інтернальність	81,82%	18,18%	
Домінування	30,30%	60,61%	9,09%

Шкала «Адаптивність» демонструє рівень пристосування людини до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та з власними потребами, мотивами та інтересами.

Дана шкала складається з таких незалежних шкал: адаптивність та дезадаптивність, дані яких представлені на рис. 3.2.

Як бачимо, більшість опитуваних є успішно адаптованими.

Це дозволяє говорити про те, що здобувачі приймають норми та цінності закладу вищої освіти та будують на їх основі свою діяльність та відносини з людьми, їх головною метою стає повна самореалізація, а коло спілкування та інтересів значно розширюється.

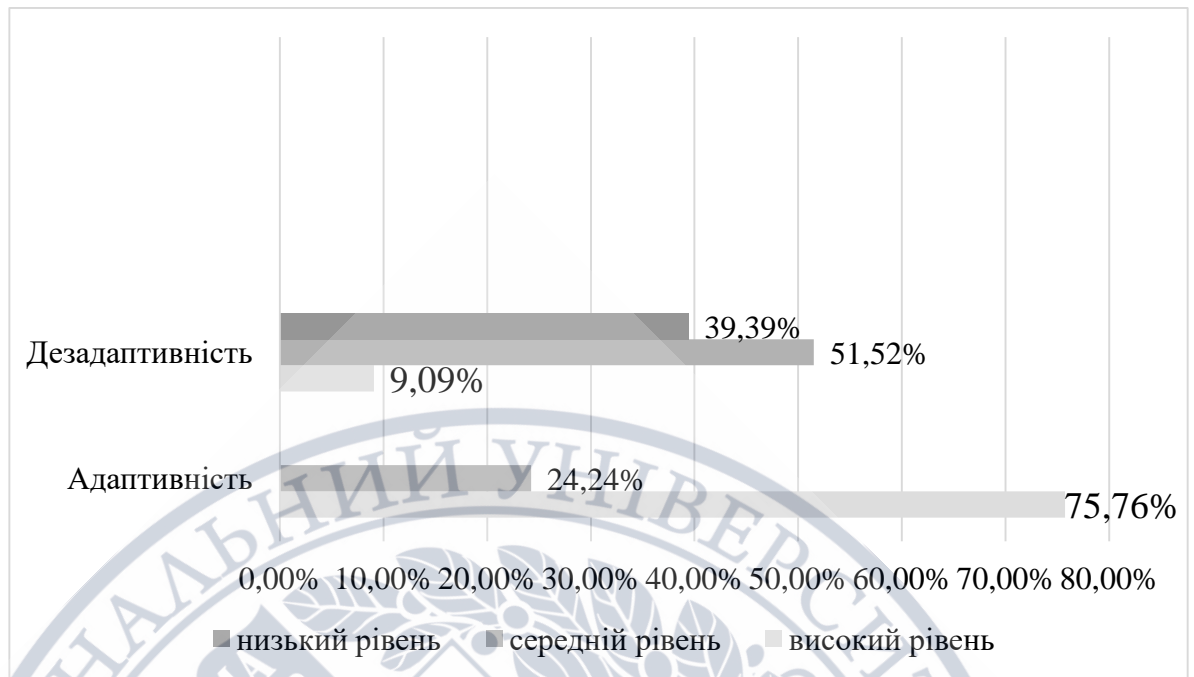


Рис. 3.2. Показники незалежних шкал.

Однак констатується наявність і дезадаптованих студентів (9,09%). Для них характерне переважне прийняття або повне неприйняття норм та цінностей нового для них соціального середовища.

Шкала «Самоприйняття» постає як результат самооцінки індивіда, що визначає ступінь задоволеності особистості своїми характеристиками.

Більшість першокурсників (90,91%) демонструють позитивний полюс самоприйняття, що відображає ступінь дружності по відношенню до власного «Я», що виражається в їхній здатності оцінювати свої сильні та слабкі сторони. Такі першокурсники впевнені у собі, правильно реагують на зауваження інших та рідко сумнівається у своїх діях. Високий рівень прийняття себе позитивно впливає процес адаптації.

Лише 6,06% студентів властива низька самооцінка, невпевненість у собі, у своїх силах, непереносимість критичних зауважень.

Інтегральний показник «Прийняття інших» - це показник, який дозволяє виявити, наскільки людина приймає оточуючих такими, які вони є, а також адекватність сприйняття людиною оточуючих людей і тих соціальних груп, членом яких вона є. Він відображає рівень потреби особистості у спілкуванні та взаємодії з іншими.

Значна частина першокурсників демонструє дружність до інших людей, що свідчить про прийняття оточення, схвалення їхнього життя та ставлення до себе загалом, очікування позитивного ставлення до себе оточуючих. Високий рівень прийняття інших є наслідком виховання сім'єю, навчальних закладів та суспільством загалом.

Такий показник як прийняття інших допомагає налагодити контакти у новому колективі, почуватися комфортно при груповій роботі.

Низький рівень за показниками цієї шкали виявлено лише у 9,09% респондентів. Такі здобувачі відчувають критичне ставлення до людей, роздратування, очікують негативне ставлення до себе.

Шкала «Емоційний комфорт» - показник, що визначає наскільки людина задоволена або незадоволена ситуацією в цілому, своєю діяльністю та своїм соціальним оточенням.

З наведених результатів на рис. 3.3 бачимо, що за даною шкалою переважають показники норми. Це свідчить про те, що у більшості здобувачів переважають позитивні емоції, відчуття благополуччя. Вони адекватно емоційно реагують у складних і емоційно значимих подіях.

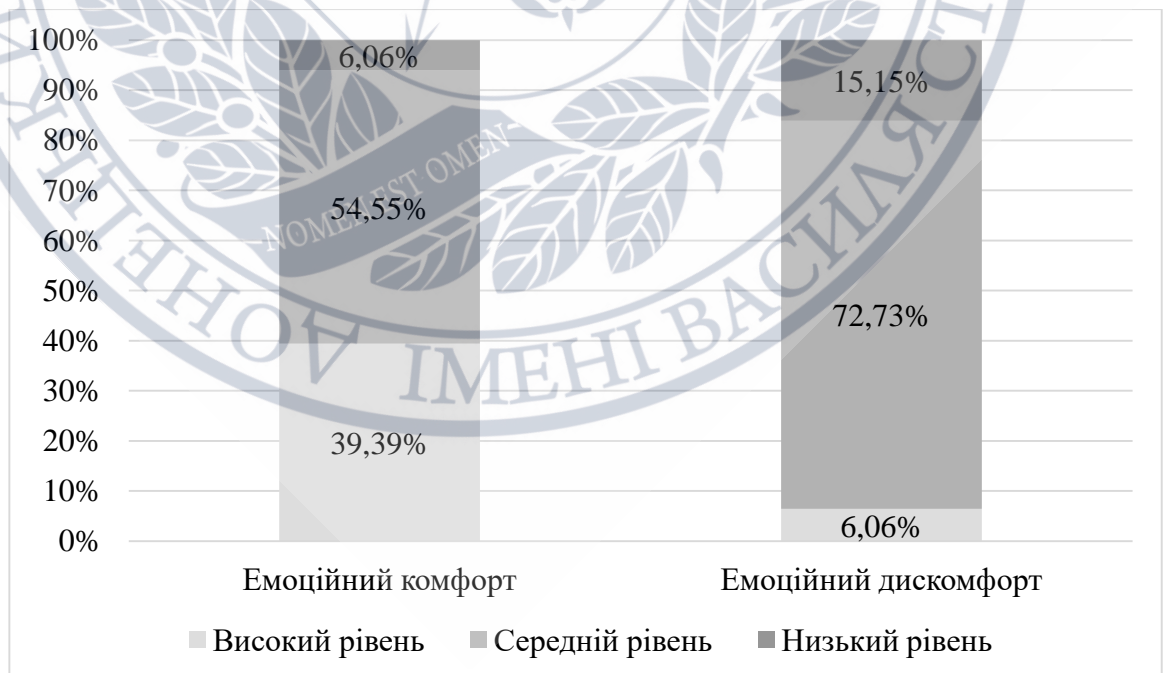


Рис. 3.3. Результат за шкалами «Емоційний комфорт» та «Емоційний дискомфорт»

Натомість, частина першокурсників відчують емоційний дискофморт, оскільки може мати місце невизначеність в емоційному відношенні до навколишнього середовища. Так як більшість респондентів – змінили місце проживання, то різка зміна обстановки може призводити до підвищення рівня тривожності, пригніченості, невпевненості в собі та у правильності вибору професії.

Адаптовані першокурсники частіше виявляють інтернальність, тобто сприймають події, що відбуваються з ними, як результат власної діяльності: входження в режим навчання, здатність скрізь встигати, активність, відповідальність тощо.

Більша частина респондентів (81,82 %) мають високий показник за даною шкалою. Їх можна охарактеризувати, як відповідальних людей, здатних приймати рішення і наполегливо досягати цілей.

Ще 18,18 % здобувачів отримали середній рівень за шкалою «Інтернальність», вони можуть сприймати події, що відбуваються, як результат дії зовнішніх сил. Це в свою чергу, може впливати на труднощі їх самоорганізації. Також у таких здобувачів є ризик зниження наполегливості у навчальній діяльності, зниження успішності, зниження бажання до навчання.

Інтегральна шкала «Інтернальність» обчислювалася за допомогою результатів таких незалежних шкал: внутрішній та зовнішній контроль. Результати цих двох шкал приведені на рис. 3.4.

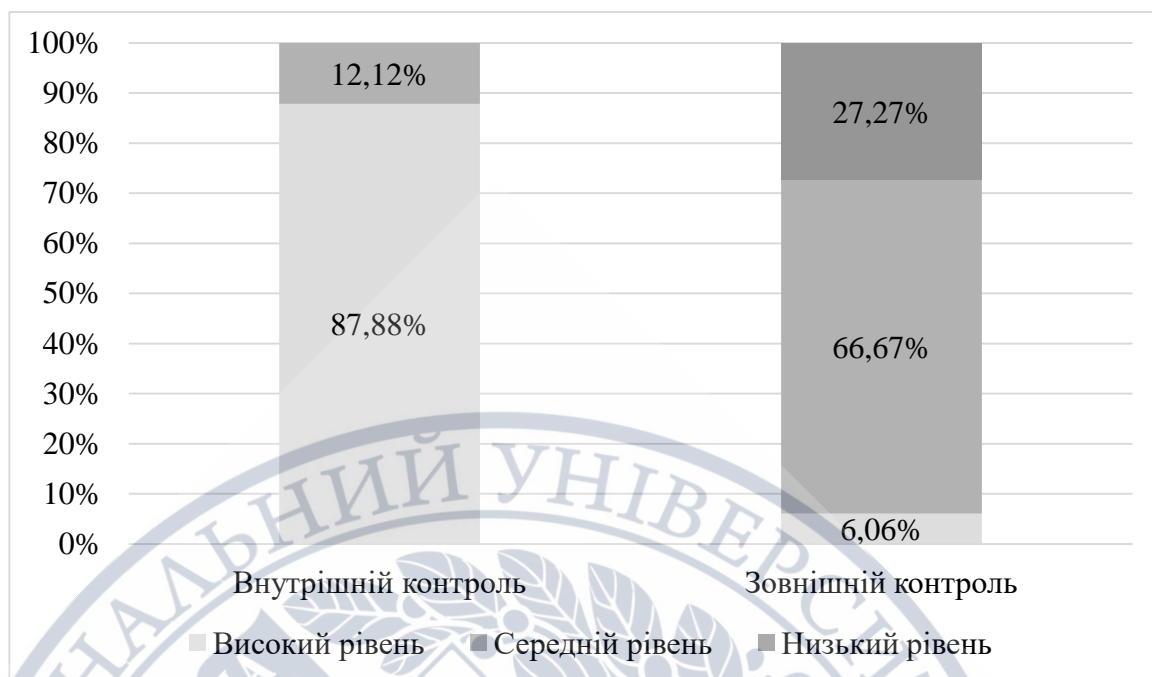


Рис. 3.4. Результати за шкалами внутрішній та зовнішній контроль

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість респондентів мають досить високий рівень внутрішнього контролю (87,88 %). Це свідчить про те, що такі здобувачі самі стежать за своїм навчанням та його результатами та при необхідності вносять коригування у свою діяльність. І пояснює високий результат за інтегральною шкалою «Інтернальність».

Високий результат зовнішнього контролю (6,06%) свідчить, що контроль даних здобувачів здійснюється кураторами, деканатом та іншими учасниками процесу навчання.

Зазначимо, що у деяких респондентів по шкалам внутрішній і зовнішній контроль були отримані приблизно однакові середні результати. Можна припустити, що ці студенти піддаються стресу більше, через те що всередині них відбувається боротьба – часта зміна локусу контролю на протилежний.

За шкалою «Прагнення до домінування» більшість студентів (60,61 %) демонструють середній рівень вираженості лідерських та домінантних якостей. Такі студенти можуть лише в деяких ситуаціях впливати на інших, переконувати їх у своїй думці, нав'язувати свою думку. Цілком ймовірно, що такі студенти не знають яку їм зайняти позицію: ставати лідерами самим чи

слідувати за кимось. Можливо, вони ще не докінця усвідомлюють, що час ставати самостійними, незалежними і самостійно приймати рішення.

Проте, високий показник отримали 30,30 % студентів. Це пояснюється тим, що у них є лідерські якості і можливість домінувати. Вони намагаються бути серед кращих, бути незалежними, мислити та діяти самостійно.

Незначна частина першокурсників (9,09 %) відрізняється низькими показниками прагнення домінування у міжособистісних відносинах, що свідчить про їхню схильність до підпорядкування та покірності.

Інтегральна шкала «Прагнення до домінування» складається зпоказників незалежних шкал «Домінування» та «Підлеглість». Результати зазначених шкал показані на рис. 3.5 пояснюють домінування середніх показників за інтегральною шкалою.

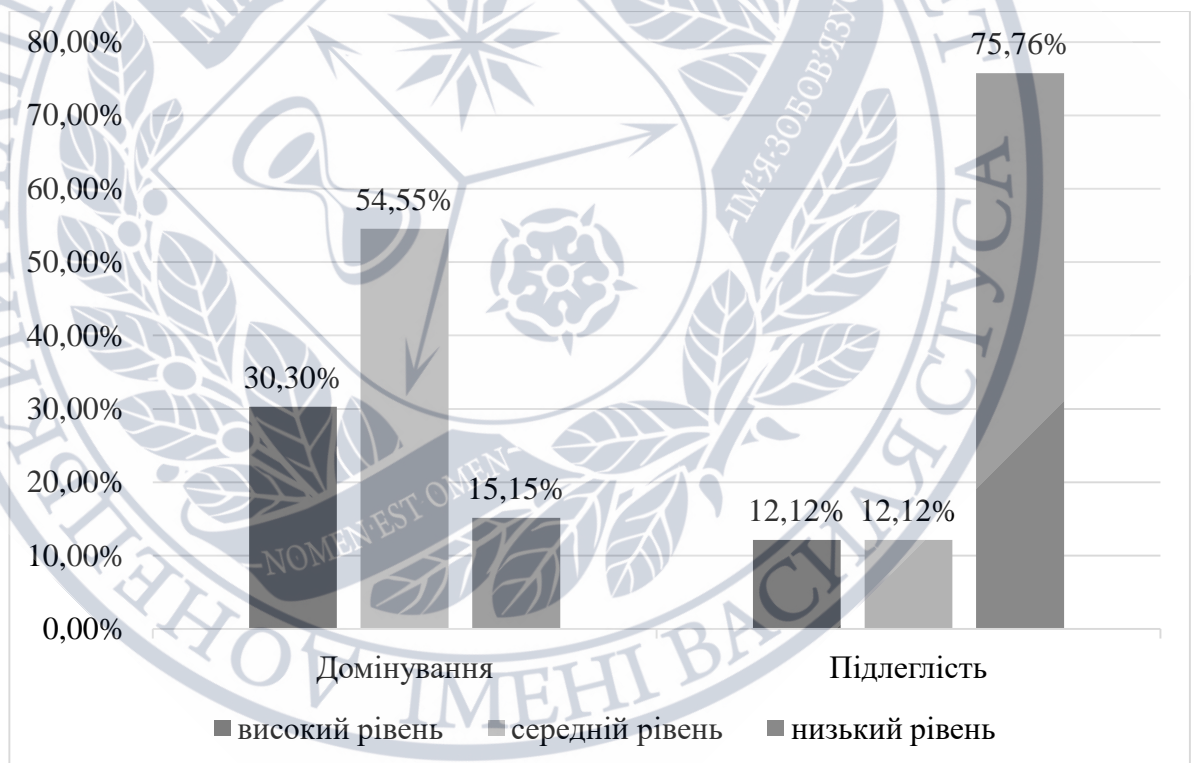


Рис. 3.5. Показники за шкалами «Домінування» та «Підлеглість»

Серед шкал є шкала «Ескапізм», яка не входить в жоден з інтегральних показників. За допомогою цієї шкали визначають ступінь прагнення до ігнорування наявних життєвих проблем.

Результати отримані за даною шкалою представлені на рис. 3.6.

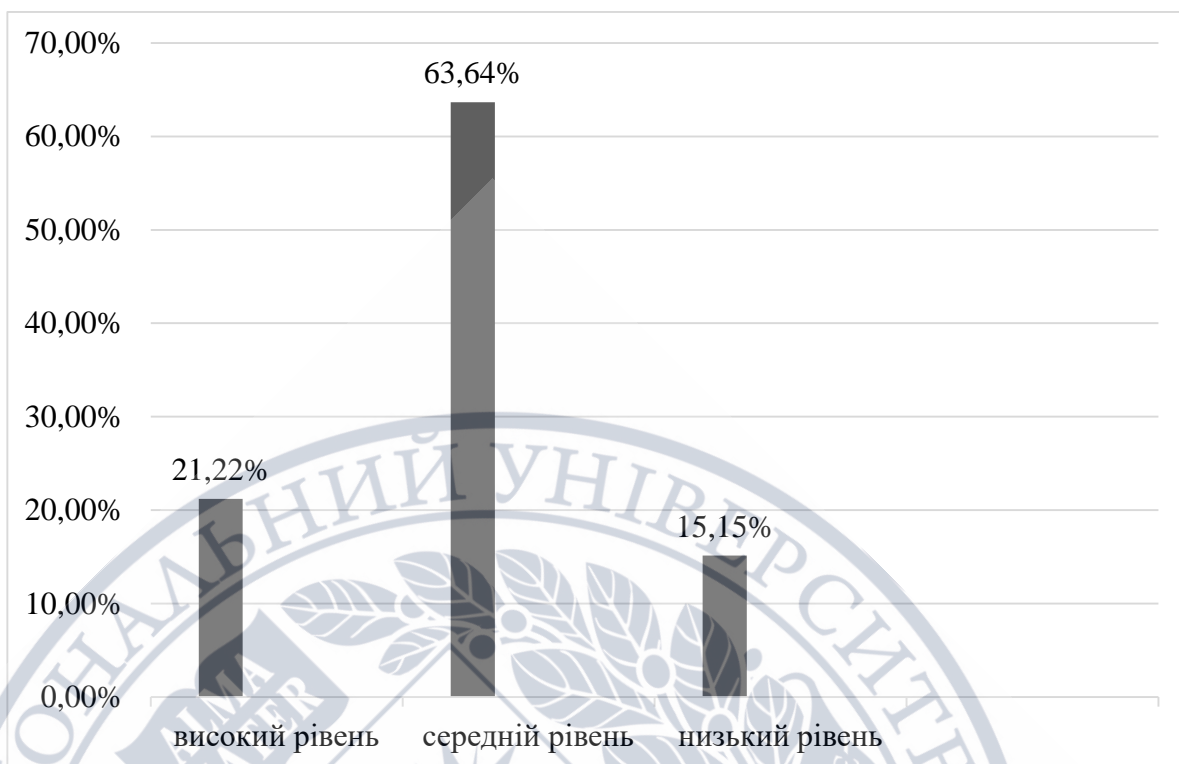


Рис. 3.6. Результати за шкалою «Ескапізм»

Високий рівень ескапізму виявлено у 21,21 % від загальної вибірки, такі здобувачі намагаються уникати життєвих проблем, «застрягають» на переживанні образ, намагаються не думати про свої проблеми та труднощі. Прагнення втекти від реальності може виникати у вигляді реакції на постійний і сильний стрес. Тобто цілком можливо, що це відповідь на складний процес протікання соціально-психологічної адаптації.

Більшість досліджуваних демонструють середній рівень (63,64 %), це говорить про те, що дані здобувачі в принципі стараються вирішувати проблеми, тобто не тікають від них. Процес адаптації у таких здобувачів проходить легше.

Шкала «Брехні» засвідчує високий результат чесності студентів під час проходження даного досліджування (рис. 3.7).

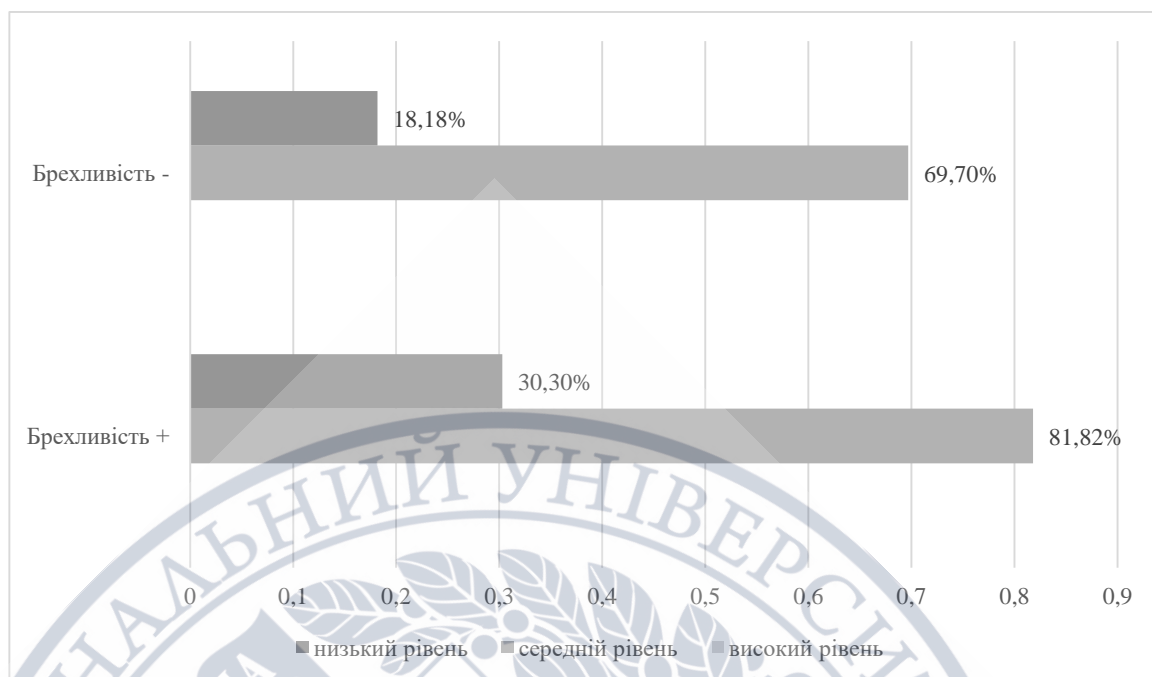


Рис. 3.7. Результати отримані за шкалою «Брехні»

Таким чином, загальна картина адаптаційного періоду здобувачів вищої освіти у цілому є сприятливою. Однак аналіз експериментальних даних дозволяє констатувати, що 9 % студентів не використовують свої адаптаційні можливості повною мірою, ще 18 % є групою ризику. У зв'язку з цим, є необхідним проведення заходів спрямованих на подолання труднощів адаптаційного процесу.

Щоб більш детально проаналізувати особливості адаптаційного процесу розглянемо результати дослідження щодо визначення домінуючого стану у здобувачів першого року навчання.

Щоб оцінити психічні стани студентів-першокурсників, нами використовувались методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) та Тест Спілбергера-Ханіна.

Дані методики дозволяють оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресії, ригідності студентів.

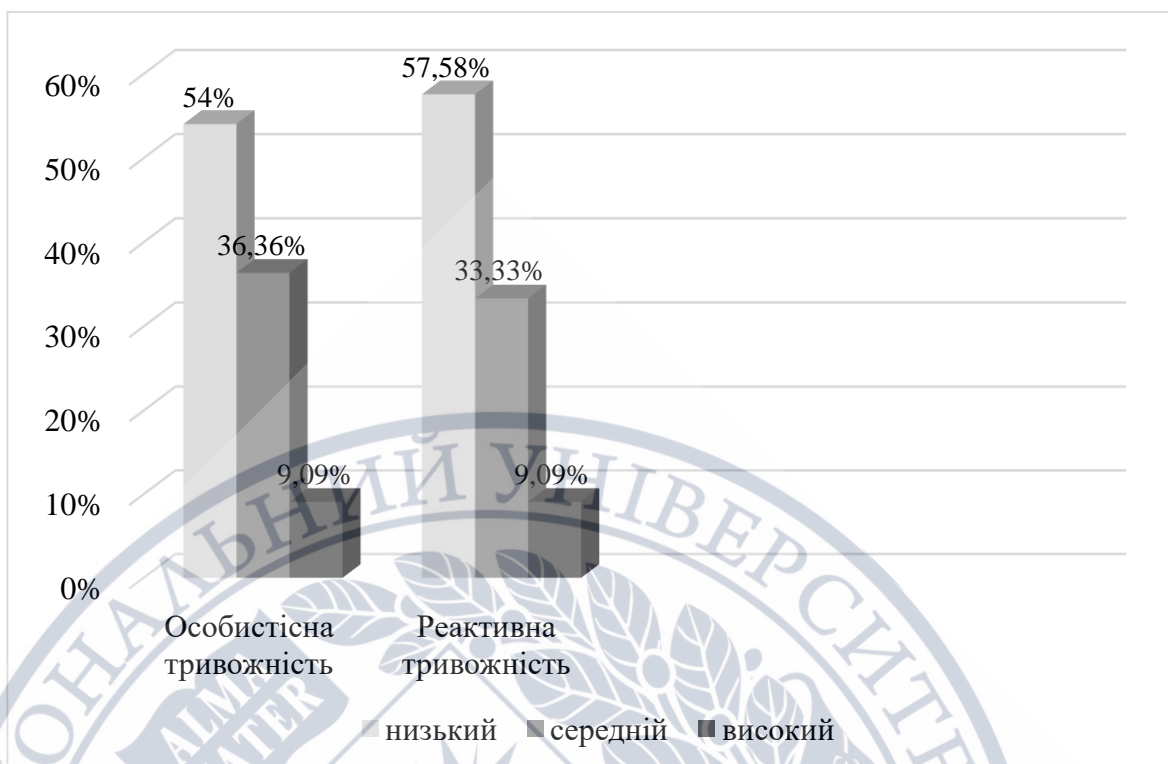


Рис 3.8. Результати діагностики за методикою Спілберга-Ханіна

З результатів, які наведені на рис. 3.8 видно, що більшості досліджуваних студентів притаманний низький рівень тривожності, як особистісної (54,55 %), так і ситуативної (57,58 %).

Ціком ймовірно, що студенти з низьким рівнем ситуативної тривоги знаходились у спокійному, не напруженому емоційному стані під час обстеження.

Студенти з низьким рівнем особистісної тривожності як правило впевнені у собі, їм притаманний спокій, врівноваженість, доведення справи до кінця. Проте, вони можуть дещо переоцінювати свої можливості, та недооцінювати можливі невдачі. Тож таким студентам необхідно навчитись більш адекватно оцінювати свої можливості, продумувати різні шляхи досягнення своїх цілей.

Середній рівень особистісної та ситуативної тривожності виявлено у 36,36 % і 33,33 % осіб, відповідно. Можна зробити висновок, що емоційний стан цих студентів характеризується відсутністю надмірної напруженості і занепокоєння під час обстеження,

Для студентів з середнім рівнем особистісної тривожності також характерна відсутність великої напруженості і занепокоєння в більшості життєвих ситуацій та достатньо добре розвинене вміння передбачати власні помилки, складні ситуації та регулювати у них свій емоційний стан.

Проте, по 9,09 % осіб мали високий рівень обох видів тривожності.

Ми можемо припустити, що студенти з підвищеною ситуативною тривогою, навіть у ситуації обстеження знаходились у неспокійному стані, відчували страх.

Студенти з високим рівнем особистісної тривожності схильні до підвищеного занепокоєння, хвилювання у більшості ситуацій їх життєдіяльності, вони сприйнятливі до невдач, мають підвищену чутливість, недостатньо впевнені у своїх можливостях. У таких студентів імовірність порушення діяльності в умовах стресу більша.

Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час відповідей на іспиті чи заліку; знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх здібностях, є однією із причин низького соціального статусу особистості тому, що така поведінка характеризується емоційною неврівноваженістю, роздратуванням і може призвести до емоційного стресу.

На нашу думку, студентам з високою ситуативною та особистісною тривожністю необхідно підвищувати впевненість у собі та освоювати різні способи саморегуляції свого емоційного стану.

Підвищення тривоги, яке зумовлене страхом перед можливими завданнями, є пристосувальним механізмом, який підвищує відповідальність індивіда перед суспільними вимогами та установками.

Процес адаптації до нових умов завжди пов'язаний з пошуком нових стратегій поведінки та тимчасовою дезрегуляцією. Це може призводити до психологічного дискомфорту, рівень якого буде залежати від того, наскільки вдало йде добір студентом адекватних способів поведінки у новій ситуації.

Під час процесу соціально-психологічної адаптації, можна помітити особливості в суб'єктивному стані, який ми проаналізували за допомогою використання методики Г.Айзенка, результати якої представлені на рис. 3.9.

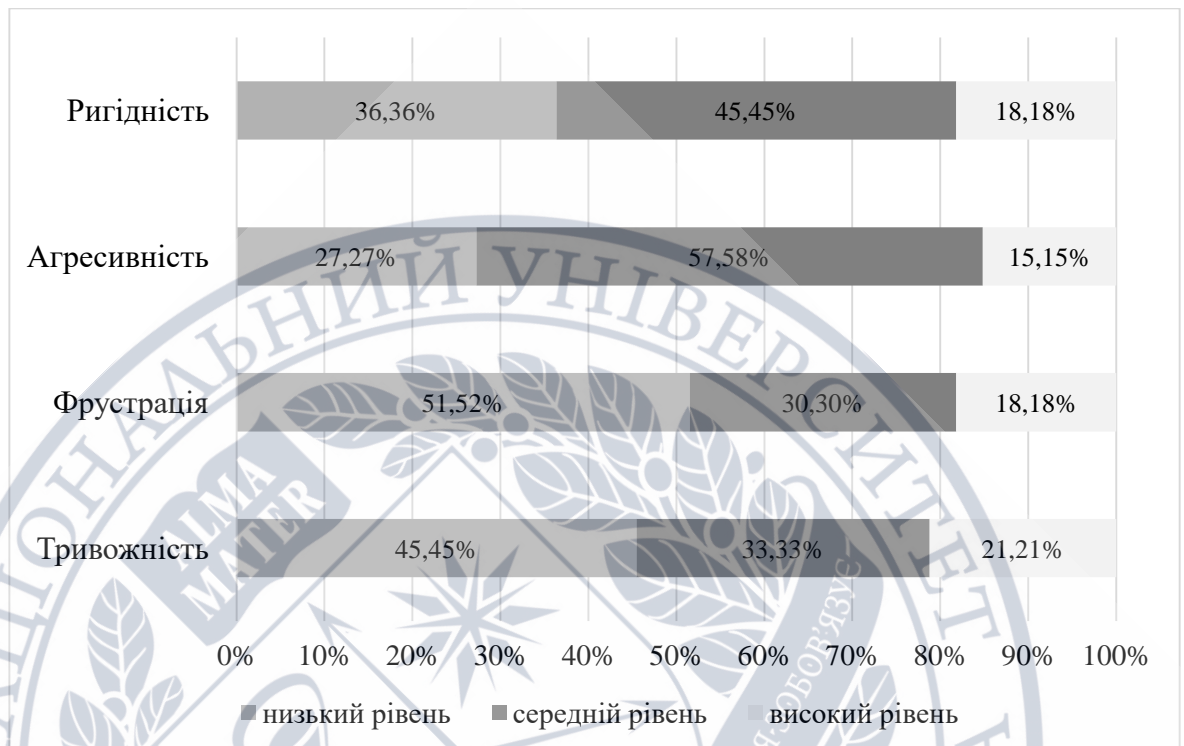


Рис. 3.9. Результати, отримані за методикою «Самооцінка психічних станів»

З отриманих даних, представлених на рис. 3.9, можна зробити наступні висновки:

Низький рівень тривожності виявлено у 45,45 % студентів, яким притаманний спокій, врівноваженість, доведення справи до кінця; середній рівень спостерігається у 33,33 %, вони характеризуються залежністю від обставин і ситуацій; високий рівень – це 21,21 %, що характеризується напруженістю, почуттям неспокою.

Результати за показником, отримані за методикою Г.Айзенка, співпадають з даними, отриманими за методикою Спілберга-Ханіна.

За шкалою фрустрації одержані такі дані:

- низький рівень виявлено у 51,52% – це студенти, котрі стійкі до невдач, не зупиняються на досягнутому, мають адекватну самооцінку;

- середній рівень – 30,30 % – фрустрація має місце у житті цих студентів, вони діють під впливом обставин і емоцій;
- високий рівень притаманний 18,18% студентам, які характеризується низькою самооцінкою, втечею від труднощів.

Фрустрація це особливий психічний стан переживання людиною об'єктивної чи суб'єктивної невдачі, неуспіху. Об'єктивна чи суб'єктивна невдача може викликати негативні емоції, підвищення тривоги та ін.

Негативною реакцією на невдачу може стати й агресія, яка трансформується з фрустрації і супроводжується гнівом, ненавистю, відчаєм людини.

Результати за показником агресивності у досліджуваних першокурсників демонструють, що 27,27 % студентів не є агресивними, стримані, спокійні.

Середній рівень притаманний 57,58 % студентам, що характеризується зміною настрою, такі люди намагаються стримувати свою агресію.

За шкалою ригідності, отримані такі результати: у 36,36 % студентів констатований низький рівень ригідності, що свідчить про те, що ці особи легко переключаються з однієї справи на іншу, змінюють щось у житті.

Середній рівень виявлено у 45,45 % - це свідчить про вплив настрою цих осіб та їх бажань на поведінкову діяльність людини.

Сильно виражена ригідність у 18,18 %, такі студенти важко і довго пристосовуються до нових умов.

Варто зазначити, що показники психічного стану можуть змінюватись залежно від стадій та форми адаптаційного процесу.

Крім того, адаптивність здобувачів першого року навчання знижується, коли зростає тривога, фрустрація, агресивність, виникають труднощі пристосування на умови зовнішнього середовища.

На нашу думку, за показниками психічних станів студентів можна встановити загальну тенденцію успішності процесу їхньої адаптації.

3.2. Опис тренінгової програми для покращення перебігу процесу адаптації студентів вищих навчальних закладів

Отримані результати дослідження свідчать про необхідність психологічного супроводу студентів у процесі адаптації до навчання в умовах вищої освіти.

Оскільки група має більший потенціал впливу, ніж окремий індивід, для супроводу здобувачів ми обрали груповий метод роботи.

Група є своєрідною «моделлю» життя, «суспільством у мініатюрі», де проявляються різні особливості поведінки та міжособистісних відносин.

Саме тренінгова група, для успішної роботи якої є обов'язковою атмосфера взаємоприйняття, довіри, дає людині можливість відчувати себе у психологічній безпеці, бути відкритим новому досвіду, а отже процес адаптації проходить легше.

Особливістю взаємодії у тренінговій групі також є можливість отримання ефективного зворотного зв'язку від учасників щодо власної поведінки, діяльності, спілкування, самосприйняття.

Саме тому для психологічного супроводу здобувачів в період адаптації до закладу вищої освіти нами була розроблена програма адаптаційного тренінгу.

Під програмою ми розуміємо сукупність, систему соціально-психологічних заходів, спрямованих на вирішення проблеми адаптації студентів до університетських умов навчання, життя, дозвілля, прийняттям установок, норм, цінностей нового колективу [13].

Основною метою тренінгової програми є: адаптація студентів до нового колективу.

Цілі тренінгу припускають вирішення наступних завдань:

1. Більш близьке знайомство учасників один з одним.
2. Створення сприятливих умов роботи групи, зниження психоемоційного напруження.
3. Зближення учасників.

4. Формування довірчих відносин.
5. Можливість відчувати різносторонність і спільність інтересів.
6. Уміння довіряти іншій людині, своїм почуттям.
7. Розвиток навичок рефлексії та зворотного зв'язку.
8. Створення сприятливої атмосфери в групі.

Тривалість кожного заняття – 1-1,5 год.

Кількість передбачених занять – 6.

Заняття складаються з комплексу вправ. Кожна вправа має свій опис (мета, час, хід вправи).

Кожне тренінгове заняття складається з таких етапів:

I. Вступна частина. Визначення теми, мети дискусії, характеру проблеми, а також орієнтація на них учасників заняття.

Вступна частина створена для включення учасників групи у роботу. Підвищується комфортність у групі та встановлюється можливість взаємодії учасників один з одним.

Усі наступні заняття розпочинаються з короткого огляду попередньої зустрічі.

II. Формування правил у групі.

Правила встановлюються в ході активного обговорення з учасниками для ефективної роботи в групі.

III. Основна частина, що складається з активної роботи та взаємодії групи.

На даному етапі використовується набір вправ за допомогою яких реалізуються різні задачі адаптаційного тренінга.

Усі вправи проведені в групі підлягають обговоренню, психологічному аналізу тренера.

IV. Рефлексія.

Обговорення є важливою частиною кожного тренінгового заняття, оскільки дозволяє членам групи сконцентруватися на тому, що вони дізнались під час роботи, закріпити навички набуті на тренінгу.

Тренінгова програма здатна позитивно впливати на взаємини студента у групі, зниження конфліктності, розуміння своєї нової соціальної ролі, позицій та інтересів інших людей. Також тренінг сприяє самоствердженню, професійному розвитку майбутніх спеціалістів.

Таким чином те, що на практиці набувається, розвивається та коригується за місяці, за допомогою тренінгу можна сформувати за кілька занять.

Адаптація носить більш творчий характер, оскільки в здобувачів зникають психологічні бар'єри у спілкуванні, страх перед помилками, а їхня діяльність піддається аналізу тренера. Це досягається через реалізацію різних ігрових, рольових вправ.

Основні методи, які використовувались при роботі з групою: вправи на знайомство, лекції, рольові вправи, арттерапевтичні вправи, аналіз та обговорення.

Після використання тренінгової програми проведено повторне тестування, результати якого наведено в таблиці 3.2.

Для повторного опитування ми використали тіж методики, що й на початку нашого дослідження:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда.
2. Тест Спілбергера-Ханіна.
3. «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком.

Таблиця 3.2 Результати повторного тестування за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда.

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Адаптивність	75,76 %	21,21 %	3,03 %
Самоприйняття	90,91 %	6,06 %	3,03 %

Продовження таблиці 3.2

Прийняття інших	72,73 %	24,24 %	3,03 %
Емоційний комфорт	81,82 %	15,15 %	3,03 %
Інтернальність	81,82 %	18,18 %	
Домінування	36,36 %	54,55 %	9,09 %

Виявлено, що у студентів, які взяли участь в проходженні адаптаційного тренінгу підвищились показники адаптивності.

Дані наведено на рис. 3.10, де показані результати обох досліджень.

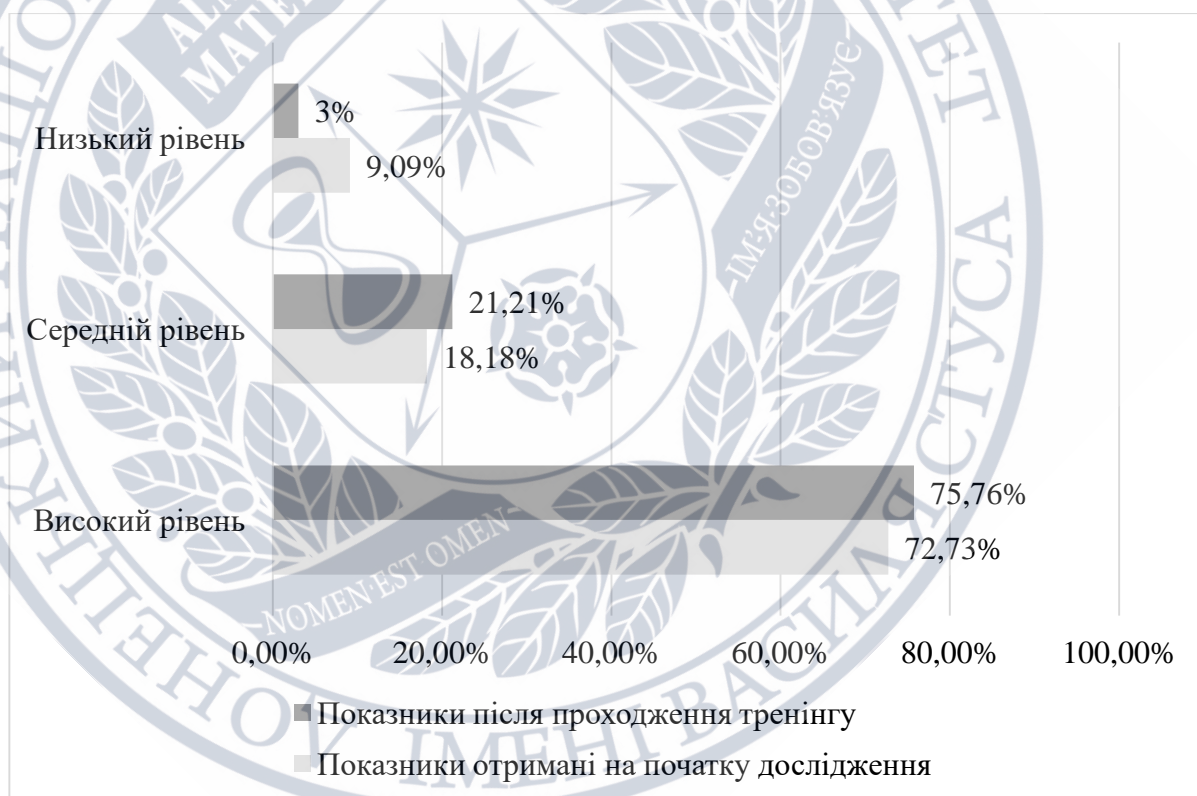


Рис. 3. 10. Показники за шкалою «Адаптивність»

Зокрема збільшились показники високого та середнього рівнів:

1. У 72,73 % респондентів до програми було виявлено високий рівень адаптованості, після реалізації програми показник збільшився - 75,76 %.
2. У 18,18 % рівень адаптації був на середньому рівні, після реалізації програми показник таких здобувачів склав 21,21 %.

3. У 9,09 % був констатований низький рівень адаптації, після участі у тренінгу даний показник знизився 3,03 %.

Як показують результати наведені на рис. 3.11, за шкалою «Самоприйняття» кількість респондентів, які отримали низькі результати значно зменшилась.

Цілком можливо, що в процесі проходження тренінгу такі учасники змогли вирішити якийсь внутрішньоособистісний конфлікт.

Відмітимо, що високі показники залишились незмінними, такі здобувачі приймають себе такими, якими вони є насправді, з усіма об'єктивно значущими перевагами та недоліками.

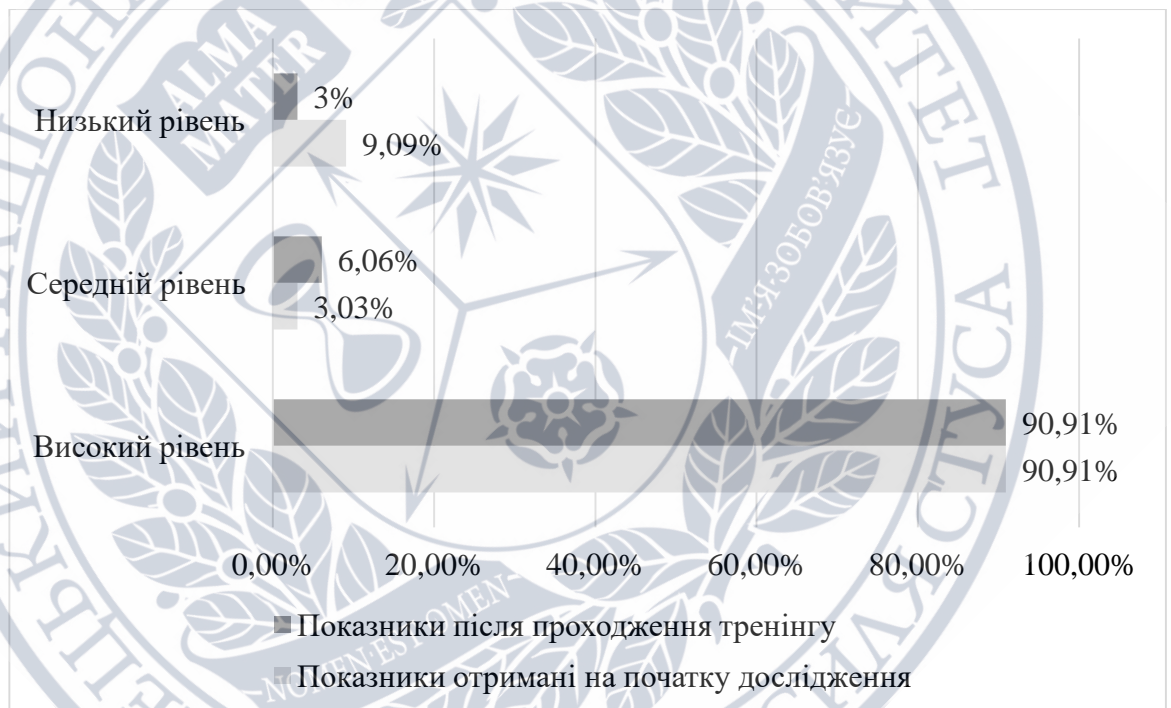


Рис.3.11. Показники за шкалою «Самосприйняття»

Також суттєві зміни відмічаються за шкалою «Прийняття інших», на що вказують дані приведені на рис. 3.12.

Однією із задач адаптаційного тренінгу було створення комфортної атмосфери в групі. В свою чергу це допомгло учасникам встановити та прийняти норми, цінності та правила даного колективу та добре почуватись в ньому.



Рис. 3.12. Показники отримані за шкалою «Прийняття інших»

Зміни за шкалою «Емоційний комфорт», які наведені на рис. 3.13 демонструють зменшення низьких показників, і відповідно збільшення високих.

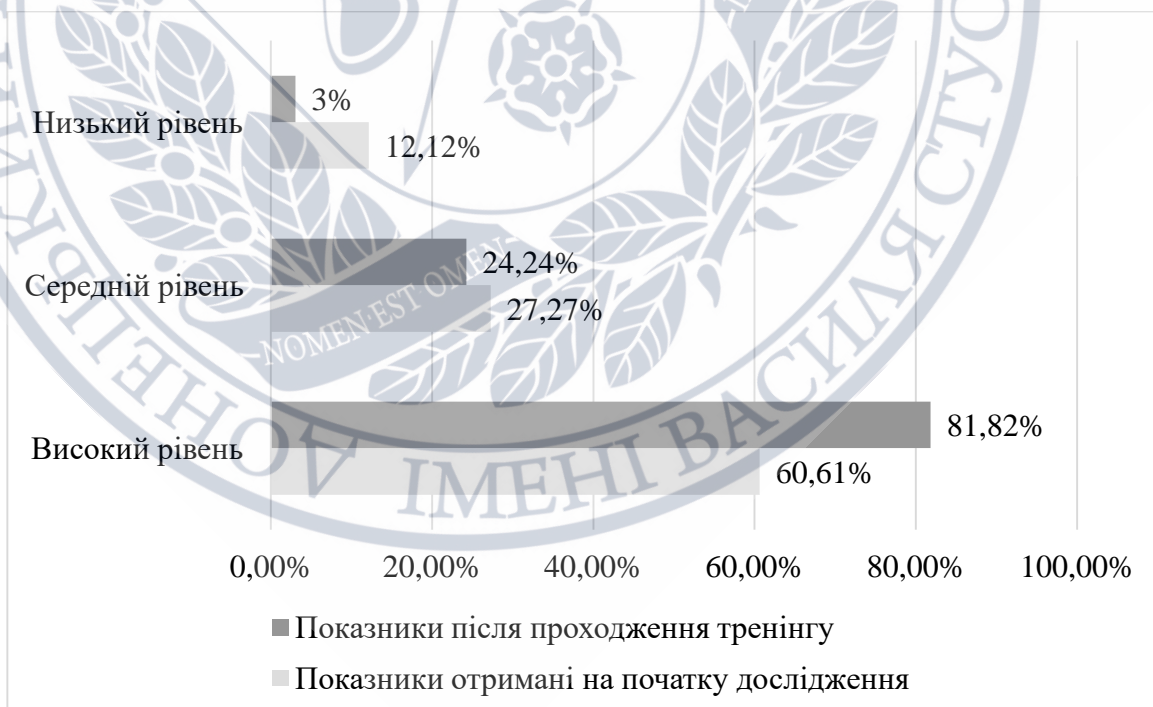


Рис. 3.13. Результати за шкалою «Емоційний комфорт»

Завдяки приємній, сприятливій та дружній атмосфері у першокурсників спостерігається підвищення показників емоційного комфорту. В свою чергу це дозволяє легше проходити процес адаптації.

Результати наведні на рис. 3.14 дозволяють констатувати, що показник «Інтернальність» не зазнав суттєвих змін після проходження тренінгу.

Це говорить про те, що здобувачі, не змінили свою точку зору. Більшість опитуваних схиляються до того що, що відбуваються з ними події залежать насамперед від їх особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками їх власної діяльності.

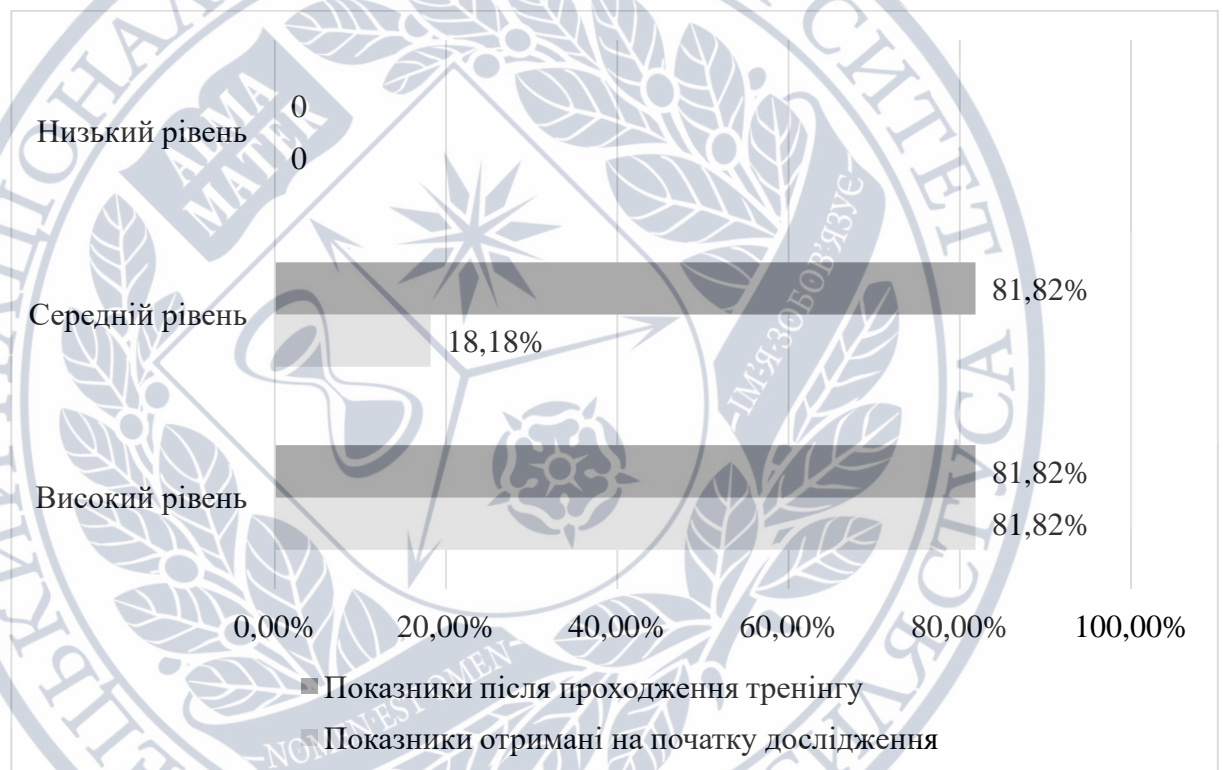


Рис. 3.14. Результати за шкалою «Інтернальність»

Як бачимо з рис. 3.15 змінились результати за шкалою «Домінування».

Можемо зробити висновок, що проходження тренінгової програми допомогло першокурсникам розкрити їх лідерські якості, додати впевненості у своїх діях. А безпечний простір тренінгової групи дозволив учасникам висловлювати свої думки без страху.

В подальшому сприятиме брати на себе відповідальність за наслідки своїх дій, вчинків в будь-якій життєвій ситуації.

Як бачимо, низькі показники залишились незмінними. Такі здобувачі під час участі в тренінгу частіше покладались на чужу думку, не виявляли інтересу до змагань, віддавали перевагу бажанню залишитися в тіні.



Рис. 3.15. Результати за шкалою «Домінування»

Отже,можемо констатувати, що в учасників адаптаційного тренінгу зросли показники адаптивності, емоційного комфорту, самоповага, зросли самоконтроль, емоційна стійкість, впевненість у собі.

Також збільшився рівень самосвідомості, зокрема, вміння брати на себе відповідальність за наслідки своїх дій, вчинків.

Щоб проаналізувати зміни в психічних станах здобувачів наведемо результати отримані за методиками Спілберга-Ханіна та Айзенка.

Згідно результатів, які відображені на рис. 3.16 можемо зробити висновок, що рівень особистісної тривожності знизився.

Зокрема збільшились показники середнього та низького рівнів.

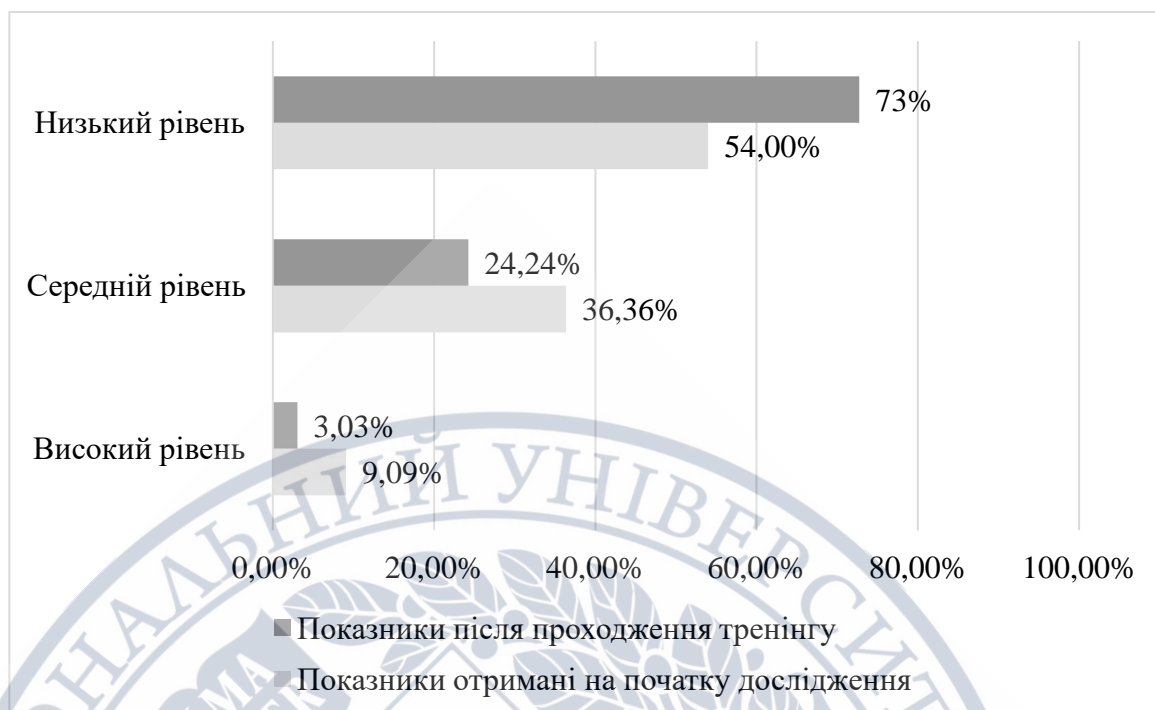


Рис. 3.16. Показники особистісної тривожності

Особистісна тривожність розуміється як індивідуальна риса особистості людини, підвищена схильність до переживань тривоги і занепокоєння. Тому, можемо зробити висновок, що адаптаційний тренінг допоміг учасникам збільшити рівень довіри до себе та до оточуючого середовища, підвищити рівень самоусвідомлення та самосприйняття.

На фоні зниження особистісної тривожності можна констатувати і відповідне зменшення реактивної тривожності.

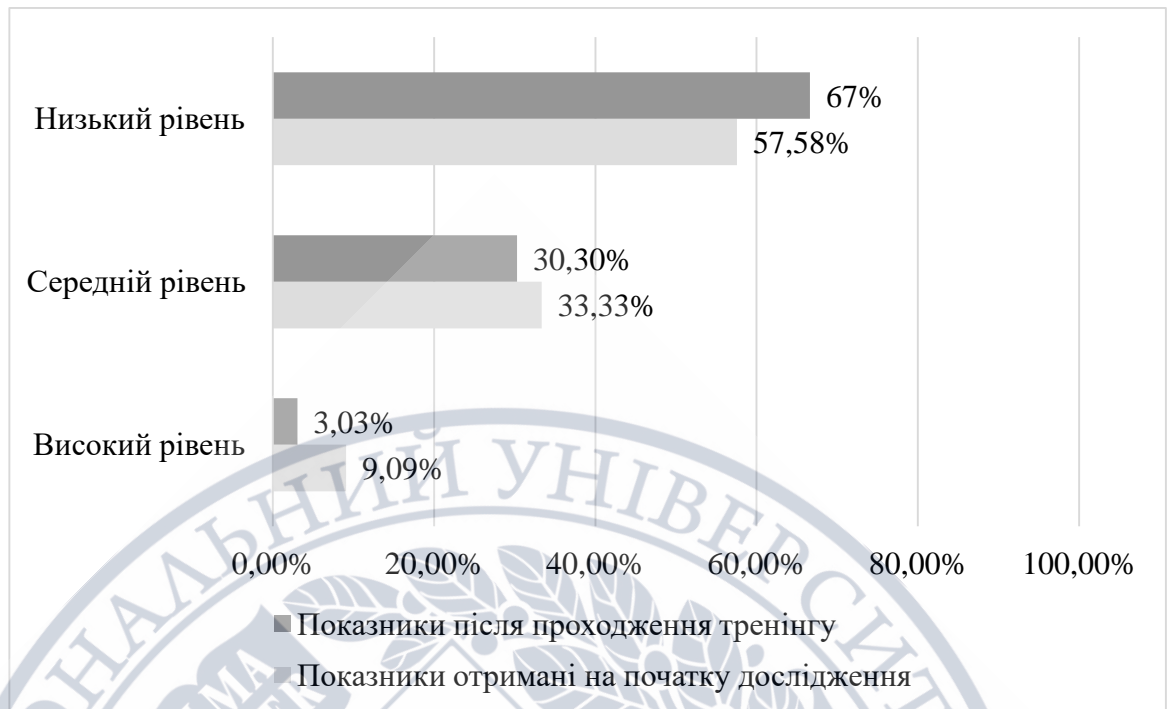


Рис. 3.17. Показники реактивної тривожності

Результати діагностики ситуативної тривожності показують наведені на рис. 3.17, що її високий рівень після проходження адаптаційного тренінгу спостерігається у 3,03%. Це свідчить, що у таких здобувачів присутні переживання, нервозність, занепокоєння тощо. Поясненням такого стану може бути як і адаптаційний процес, так і наявність в житті інших провокуючих ситуацій (життєва криза).

Відмітимо, що низькі та середні показники реактивної тривожності збільшились. Відтак, прояви занепокоєння, хвилювання зменшились завдяки використанню арттерапевтичних технік, які було використано під час адаптаційного тренінгу.

Результати за діагностикою психічних станів здобувачів наведені в таблиці 3.3.

Згідно з отриманими результатами відмічаємо, що у студентів відбулись зміни за такими показниками, як тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність.

Цілком ймовірно, що ці показники покращились через позитивний досвід спілкування і взаємодії один з одним, зменшення негативних очікувань.

Таблиця 3.3 Результати діагностики за методикою Г.Айзенка

Шкала	Початковий показник			Показник після проходження тренінгу		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ригідність	18,18%	45,45%	36,36%	9,09 %	48,48 %	42,42 %
Агресивність	15,15%	57,58%	27,27%	3,03 %	66,67 %	30,30 %
Фрустрація	18,18%	30,30%	51,52%	-	33,33 %	66,67 %
Тривожність	21,21%	33,33%	45,45%	6,06 %	39,39 %	54,55 %

Покращення психічного стану студентів та підвищення рівня адаптованості свідчить про те що після використання адаптаційного тренінгу у здобувачів:

- зменшились прояви тривожності, фрустрованості та агресивності;
- вони стали краще усвідомлювати свої переживання, почуття, навчилися керувати ними;
- покращилися комунікативні здібності;
- завдяки моделюванню і програванню різних ситуацій в учасників сформувалися навички адекватної поведінки в різних складних ситуаціях;
- підвищився емоційний комфорт;
- підвищилася самоповага;
- збільшилися емоційна стійкість, впевненість у собі;
- покращились стосунки всередині групи.

Згідно отриманих результатів можемо стверджувати, що використання адаптаційної тренінгової програми сприяє:

1. Покращенню процесу адаптації першокурсників до умов закладу вищої освіти.

2. Розвитку особистості студента, розкриттю його особистісного потенціалу.
3. Розвитку навичок самопрезентації.
4. Підвищенню комунікативних здібностей.
5. Зближенню членів колективу між собою та встановленню довірливих відносин.
6. Створенню сприятливого психологічного клімату в колективі.

3.3. Рекомендації

В ході теоретичного та емпіричного дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації ми переконались, що її перебіг залежить від багатьох факторів.

Тому нами були розроблені рекомендації, які допоможуть покращити перебіг соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти до умов закладу вищої освіти:

1. Ознайомити здобувачів із системою навчання в закладі вищої освіти та вимогами до рівня знань.
2. Створити у здобувачів адекватне уявлення про обрану професію, усвідомлення суспільної значущості професії та формування позитивного ставлення до неї.
3. Допомогти кожному першокурснику розкрити свої найкращі якості. Знайти відповідальне заняття, де розкриються його можливості.
4. Для успішної адаптації необхідно забезпечити можливість усім здобувачам зайняти гідне місце у групі (через доручення, заохочення успіхів, пошук та розвиток здібностей).
5. Демонструйте свою довіру до здобувача, наприклад довіривши відповідальне доручення.
6. Допомога в активізації і використанні особистісних ресурсів адаптації.
7. Виявити студентів, які потребують психологічної допомоги, довести до відома психолога

8. Проведення індивідуальних консультацій та групових тренінгів.
9. Психологічна профілактика труднощів адаптації.
10. Залучити студентів до суспільного життя закладу освіти.
11. Проводити спільні заходи у групі у позанавчальний час, націлені на згуртування групи, створення комфортного середовища у студентському колективі та полегшення, таким чином, процесу адаптації студентів до нових для них соціальних умов.
12. Не варто порівнювати між собою здобувачів, адже це призводить до порушення психологічного клімату в колективі.

Висновки до розділу 3

В результаті нашого дослідження можемо констатувати, що у більшості студентів процес адаптації проходить вдало. Випробувані позитивно ставляться до навчання, приймають норми та цінності закладу вищої освіти, демонструють високі результати за шкалами «Емоційний комфорт», «Самоприйняття», «Прийняття інших» тощо. Показники психічних станів першокурсників дозволяють встановити загальну тенденцію успішності процесу їхньої адаптації.

Проте, як свідчать отримані дані певна кількість здобувачів мають низький рівень адаптації (9.09%). Вони не використовують свої адаптаційні можливості повною мірою, не приймають норми та цінності нового для них соціального середовища. Такі здобувачі також демонструють високі рівні тривожності, фрустрації та ригідності, що у свою чергу підтверджує, що процесі адаптації виникають труднощі.

З метою покращення перебігу соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов ЗВО нами була розроблена програма адаптаційного тренінгу. Вона спрямована на вирішення проблем та труднощів адаптації здобувачів освіти, створення сприятливого психологічного клімату в групі, зближення учасників.

Результати діагностики досліджуваних після проходження адаптаційного тренінгу дозволяють констатувати, що участь у даному

тренінгу сприяє покращенню соціально-психологічної адаптації до умов закладу вищої освіти.

Крім того, додатково були розроблені рекомендації, які допоможуть покращити перебіг соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти до умов закладу вищої освіти.



ВИСНОВКИ

У роботі представлені теоретико-методологічні принципи і підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації студентів ЗВО.

В ході теоретичного дослідження проблеми проаналізовано основні проблеми та чинники, що впливають на успішність адаптаційного процесу. Вивчено структурні компоненти і функціональні механізми адаптаційного процесу до умов ЗВО.

Узагальнюючи результати теоретичного та емпіричного дослідження можемо зробити наступні висновки:

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє констатувати, що адаптація студентів-першокурсників - динамічно складний, багатофакторний процес, пов'язаний із засвоєнням соціального досвіду університетського середовища, включенням особистості до системи міжособистісної взаємодії, залученням до особливостей та цінностей обраної професії.

Як показало наше дослідження, у більшості студентів процес адаптації проходить вдало. Випробувані позитивно ставляться до навчання, приймають норми та цінності закладу вищої освіти, демонструють високі результати за шкалами «Емоційний комфорт», «Самоприйняття», тощо. Показники психічних станів першокурсників дозволяють встановити загальну тенденцію успішності процесу їхньої адаптації.

Однак аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що певна кількість здобувачів мають низький рівень адаптації (9.09%). Вони не використовують свої адаптаційні можливості повною мірою, не приймають норми та цінності нового для них соціального середовища. Такі здобувачі демонструють високі рівні тривожності, фрустрації та ригідності, що у свою чергу підтверджує, що процесі адаптації виникають труднощі, які можуть проявлятися в порушенні успішності, поведінки і міжособистісних взаємодій.

Ще 18,18% демонструють середні рівень адаптації до закладу вищої освіти.

Розроблена програма адаптаційного тренінгу для здобувачів першого року навчання. Вона спрямована на вирішення проблем та труднощів адаптації здобувачів освіти, створення сприятливого психологічного клімату в групі, зближення учасників.

Результати діагностики досліджуваних після проходження адаптаційного тренінгу показують, що застосування тренінгу сприяє покращенню соціально-психологічної адаптації до умов закладу вищої освіти.

Гіпотезу нашого дослідження, яка полягала тому, що:

3. більшість студентів мають низький рівень адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі не підтверджено.

4. процес адаптації здобувачів супроводжується високим рівнем тривожності та фрустрації підтверджено частково, так як невелика кількість здобувачів демонструють високі показники тривожності та фрустрації.

Предметом подальших досліджень може стати вплив дистанційної освіти на успішність адаптації здобувачів до закладу вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаева А. Э. Особенности адаптации студентов I курса к обучению в вузе. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 11. С. 1221-1225. URL: <http://e-koncept.ru/2016/86264.htm>
2. Акименко А.К. Понятие адаптации, ее критериях и механизмах адаптационного процесса. Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов: ИЦ «Наука», 2011. Вып. 3. 110 с
3. Акименко А. К. Стратегии адаптивного поведения студенческой молодежи и их характеристика. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития*, vol. 3, no. 1. 2014. С. 63-74.
4. Александрович П. И. Психологическая адаптация студентов к обучению в высшем учебном заведении. *Труды БГТУ*. Серия 6: История, философия. 2015. С. 80-84.
5. Андросович К. А. Соціальна адаптація першокурсників: навчальна програма тренінгових занять. К.: Інститут обдарованої дитини. 2014. 84 с
6. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. СПб.: Издательство «Речь». 2005.
7. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2009. 208 с.
8. Белоус В.В. Мерлин В.В. Учения об интегральной индивидуальности. Минск. 2008. 126-132 с
9. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Наука. 1988. 270 с
10. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. Психол. журн. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–123
11. Браун Т.П. Адаптация студентов к условиям обучения в вузе как фактор активного взаимодействия личности с образовательной средой.

Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2007. Т. 13. № 3. С. 20-26.

12. Буяльська Т.В., Прищак М.Д. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального закладу. Стратегія, зміст та нові технології підготовки спеціалістів з вищою технічною освітою. Вісник Вінницького політехнічного інституту, 2008. № 5.

13. Вачков І.В. Основи технології групового тренінгу. Психотехніки: Навчальний посібник. 3-є изд., М.: Видавництво «Вісь - 89». 2005. 256 с

14. Власова Татьяна Александровна. "Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в вузе" Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. № 1. 2009. С. 13-22.

15. Волгина, Т. Ю. Адаптация студентов к обучению в педагогическом вузе: трудности, проблемы, пути их решения. Электронный научный журнал «Вестник Омского государственного педагогического университета». Выпуск 2007. URL: www.omsk.edu

16. Волнушкіна Г.В. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. К.:Талком,2016. С. 107-117.

17. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львів. 2015. С. 91-100. URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>

18. Гармаш Л., Коцур Н. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія.* 2009. Вип. 13. Т. 10

19. Герасімова Н.Є. Підготовка спеціалістів у ВНЗ. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2008. Т. 8. Ч. 3.

20. Гречкина Людмила Юрьевна. Изучение процесса адаптации студентов вуза. *Вестник Бурятского государственного университета. Философия*. 2017. № 1. С. 3-9.
21. Гриценко В. В. Стремление к самоактуализации как важнейший фактор успешности адаптации вынужденных переселенцев М., 2002. 344 с.
22. Гришанов Л. К., Цуркан В. Д. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов. Психологопедагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе : сб. науч. тр. Кишинев, 1990. С. 3–17.
23. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 67-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2_12_15
24. Гуменюк О. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Університетські наукові записки*. 2012. №2. С. 395-402
25. Деменко О.Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали III Всеукраїнського наук.-практ. круглого столу, м. Ірпінь, 6 бер. 2018 р. Ірпінь, 2018. 336 с.
26. Дябел Л. Особливості соціалізації студентів-першокурсників. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*: НПУ ім. М. П. Драгоманова та ін. 2007. №4. С. 30-38.
27. Ефимова Н.С. Социальная психология. Учебник для бакалавров. М.,2012. 148 с
28. Заболотская, Н. Н. Факторы учебной среды и механизмы адаптации студентов-первокурсников. *Медицина, ветеринария и фармацевтика - теоретическая медицина*. Выпуск 3. Том 48. Одесса, 2013. С. 45-49

29. Заякина Р. А. К вопросу об адаптации студентов в социокультурном пространстве вуза. *Философия образования*. 2010. № 3. С. 247–252.
30. Зеер Э. Ф. Психология профессий. Академический проект, Москва. 2006. 336 с.
31. Зинчук В.В. Практикум по нормальной физиологии: учебное пособие. Гродно: ГрГМУ, 2013. Ч. II. 259 с.
32. Казміренко, В. П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 6. 2004. С. 76–78
33. Камышев, Э.Н. Психология и педагогика: Учебное пособие. Томск: Издво ТПУ, 2005. 79 с
34. Каськов І. В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. № 3 (46). 2015. С. 118-122
35. Козова І.Л. Порівняльний аналіз рівня соціально-психологічної адаптації студентів медичного вишу в різних системах сучасної освіти. *Міжнародний журнал прикладних і фундаментальних досліджень*. 2013. № 12. С. 141-144
36. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
37. Кривонос, О. Б. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. №7 С. 69-79
38. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи: Навч.посібник. К.: Знання, 2005. 484 с.
39. Кусакина С. Н. Психологическая готовность к обучению в вузе. *Управление дошкольным образовательным учреждением*. 2011. № 8. С. 24-37.

40. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород Видавництво Олександри Гаркуші. 2011
41. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 237 с.
42. Лукашевич, М. П. Соціалізація, виховні механізми і технології. К.: Знання-Прес 1998.
43. Лукьянов О.В. Прагматика психологического исследования. Вестник Томского государственного университета. 2005. №286. 20-32 с
44. Мельникова Н.Н. Социально-психологическая адаптация личности: метод. указания. Челябинск: Издательство ЮУрГУ. 2002. 34 с.
45. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. *Нові технології навчання: наук.-метод. зб. Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України*. Київ, 2013. Вип. 79. С. 82-85.
46. Мудрик А.В. Социализация человека: учеб. Пособие. М.: Изд-во МПСИ. 2011. 624 с
47. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: Механизмы и стратегии. СПб.: Эксмо, 2012. 237 с.
48. Осипенко В. А. Соціально-психологічні чинники адаптивної поведінки студентів-медиків: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. Сєвєродонецьк, 2016. 189 с.
49. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации. Психология и школа. 2004. № 1. С.43-56
50. Перепечіна Н. М. Психологічна характеристика адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 8. С.61-65.
51. Петрова Н.И. Уровень самоактуализации студентов и их социально-психологическая адаптация. Психологический журнал. Т. 23. №3. 2003. с.116-120.

52. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М., 1994. 288 с.
53. Погодин И.А. Психологические и социальные детерминанты процесса адаптации. *Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов: Изд-во «Научная книга».* 2011. Вып. 4. 320 с.
54. Подляшаник В.В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. № 12. С. 71-74
55. Прохоров, О.А. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие. СПб.: Издательство «Речь», 2004
56. Раимжанов С. С.. Адаптированность студентов 1-го курса к учебной группе и к учебной деятельности. *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум».* № 1. 2017. С. 126-129.
57. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. М. Бахрах-М, 2011
58. Рамендик Д.М. Общая психология и психологический практикум. М.: Форум, 2013. 304 с.
59. Реан, А. А., Кудашев А.Р. Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. С. 479
60. Рибак В.А. Особливості процесу соціально психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету.* Рівне. 2016. Вип. 7. С. 176-180. URL: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/706>
61. Санникова О. П. Адаптивность личности: монография. Одесса : Изд. Н. П. Черкасов, 2009. 258 с
62. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 125 с.
63. Середина Н. В., Лазарева О. В. Особенности процесса адаптации студентов первого курса к обучению в вузе. *Северо-Кавказский психологический вестник.* 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-protsesssa-adaptatsii-studentov-pervogo-kursa-k-obucheniuyu-v-vuze>

64. Скрипник В.А. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *«Психологія і суспільство»*. №2. 2005. С. 87-93.
65. Смирнов А.А. Психология вузовской адаптации: учеб. пособие. Ярослав. Гос. Ун-т. им. П.Г. Демидова. Ярославль. 2009. С. 115
66. Суханов А. А. Анализ понимания адаптации человека в очесственных психологических исследованиях. *Гуманитарный вектор. Педагогика и психология*. 2011. № 2. С. 201–204.
67. Таланов В.Л. Справочник практического психолога. М: ЭКСМО, 2013. 928 С.
68. Толстых Ю. И. Современные подходы к категории «адаптационный потенциал». *Известия ТулГУ. Гуманитарные науки*. 2011. № 1. С. 493–496
69. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ. Т.1. Теория. М.: Издательская группа «Прогресс»-«Литера», Издательство Агенства «Яхтсмен», 1996. 576 с.
70. Тутушкина М.К. Практическая психология. Учебник 2-еизд. СПб.: Питер, 2011. 464 с.
71. Федорова Е. Е. Адаптация студентов ВУЗов к учебно-профессиональной деятельности. М., Просвещение, 2007. 158 с.
72. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во Ин-та психотерапии. 2002. 490 с.
73. Цымбалюк А.Э., Мишучкова Е. Ю., Сидорова С. С. Психологическая структура учебно-профессиональной адаптации студентов педагогического вуза. *Ярославский педагогический вестник*. № 6. 2017. С. 233-237.
74. Чикина Т. Е. Адаптивное обучение первокурсников. Высшее образование в России. 2009. № 6. С. 143–145.

75. Шиделко А.В. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів. 2016. №2 С. 151-159. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1034>

76. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Консультативна психологія і психотерапія: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9

77. Щедріна М.М. Соціально-психологічний супровід студента у період адаптації до навчання у вузі. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Рівне. 2018. Вип. 10. С. 165-170. URL: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/575>

78. Щудло С. А., Волович В. І. Адаптація соціальна. Велика українська енциклопедія. URL: [https://vue.gov.ua/Адаптація соціальна](https://vue.gov.ua/Адаптація_соціальна)

79. Юшина О. Супровід процесу адаптації студентів-першокурсників. *Психолог*. 2009. №22-23. 2009. С.57-60.

Програма адаптаційного тренінгу для студентів першого курсу

Для психологічного супроводу студентів в період адаптації до ВНЗ нами була розроблена програма адаптаційного тренінгу.

Під програмою ми розуміємо сукупність, систему соціально-психологічних заходів, спрямованих на вирішення проблеми адаптації студентів до вузівським умов навчання, життя, дозвілля, прийняттям установок, норм, цінностей нового колективу.

Основною метою тренінгової програми є: адаптація студентів до нового колективу.

Цілі тренінгу припускають вирішення наступних завдань:

9. Більш близьке знайомство учасників один з одним
10. зближення учасників
11. Довірчі відносини
12. Можливість відчувати різносторонність і спільність інтересів
13. Уміння довіряти іншій людині, своїм почуттям
14. Створення сприятливої атмосфери в групі

Зміст тренінгу

Тривалість кожного заняття – 1-1,5 год.

Характеристика групи: студенти 1-2 курсів.

Основні навчальні методи, які передбачається використати: знайомство, лекція, вправи, обговорення.

Структура тренінгу

Частина тренінгу	Етап частини тренінгу	Рекомендована тривалість часу
Вступна	Вступ	3-5 хв
	Правила	2 хв
	Очікування	2 хв
Основна	Розігрів, вправи на знайомство	5-10 хв
	Актуалізація проблеми, інформаційне повідомлення.	10-15 хв

	Вправи	30-40 хв
Заключна	Рефлексія та завершення роботи	10 хв

Тренінг №1 «Знайомство»

Мета: Ввести правила тренінгу, познайомити з тематикою майбутніх тренінгових занять, дати загальну інформацію.

Задачі: знайомство студентів між собою, зняття бар'єрів у спілкуванні, прискорене проходження етапу «притирання» і вибудовування соціальної структури групи. Рекомендується проводити в перші дві навчальні тижні.

Хід тренінгу:

Для початку необхідно організувати простір. Бажано, щоб студенти прибрали столи і сіли на стільці в один загальний круг, тренер до них приєднується.

Вступна частина

Ведучий пропонує учасникам позначити свої очікування від майбутнього тренінгу, з'ясовує наявність у учасників тренінгового досвіду. Узагальнюючи висловлювання учасників, він називає цілі тренінгу.

Спілкування людей один з одним надзвичайно складний і тонкий процес. Кожен з нас вчиться йому в ході всього свого життя, набуваючи досвіду, який часто будується на помилках і розчаруваннях. Чи можна навчитися ефективному спілкуванню, не використовуючи для цього тільки свій реальний досвід? Так, і зробити це можна за допомогою ігрових вправ та власне самого тренінгу.

Встановлення правил групи

Правила групи - це закони, за якими вона живе під час всього тренінгу. Вони потрібні для створення сприятливої обстановки, в якій кожен студент може відкрито висловлюватися і виражати свої почуття і погляди, не боятися

стати об'єктом глузувань, бути впевненим в тому, що все сказане в групі не вийде за межі групи. У кожній групі можуть бути свої правила, але ті, які наведені нижче, можна вважати основними. Вони обговорюються усіма членами групи і приймаються як основні правила взаємин або відхиляються, при цьому висувуються альтернативні правила.

Правила:

1. «Тут і тепер» (говорити тільки про те, що думаєш і відчуваєш тут і зараз, по ходу спілкування в групі).
2. Щирість і відвертість (бути відвертим, не "грати")
3. «Принцип Я» (говорити від свого імені «я вважаю ...», «я думаю ...», «хочу запропонувати ...»).
4. Активність (всі учасники залучаються до обговорення)
5. Повага (поважати кожного, хто говорить, вміти слухати, не перебивати)
6. Конфіденційність (все, що відбувається тут з іншими, не підлягає обговоренню за стінами аудиторії).

Основна частина заняття –тенінгові вправи

1. Знайомство (близько 10 хвилин)

Інструкція: Представляється тренер і каже кілька слів про себе і про цілі заняття. Далі пропонує учасникам представитися і сказати пару слів про себе (20-30 сек на кожного).

«Назвіть своє ім'я і ту інформацію, яка допоможе іншим учасникам групи вас запам'ятати». Наприклад: «Я - Максим. Я приїхав з міста Хмельницький, люблю слухати рок, вмію грати на гітарі».

2. Вправа «Закінчи речення»

Мета: створити дискусію, об'єднати групу за спільним інтересом.

Учасникам пропонується закінчити речення: «Психолог - це той, хто ...», «Я хочу стати психологом, тому що ...».

Ведучий узагальнює відповіді учасників, що психолог - професія допомагаюча, і пропонує учасникам висловити свої міркування про те, що це

таке. Узагальнюючи висловлювання учасників, ведучий дає визначення допомагаючим професіями. Це все ті професії, які орієнтовані на допомогу іншим, на виявлення та вирішення їх проблем. До цього класу сфер професійної діяльності відносяться медицина, психологія, дефектологія, соціальна робота і т.д.

Учасники діляться на дві групи. Робота в групах: «Плюси і мінуси допомагаючих професій» з подальшою презентацією. Перша група презентує свої варіанти «плюсів», друга група уважно слухає і додає неназвані варіанти.

Загальний список записується на дошці (ватмані). Друга група зачитує «мінуси». Далі повторюється вищеописаний алгоритм.

3. Вправа для розминки: «Атоми і молекули» (близько 3 хвилин)

Групу просять встати і закрити очі і уявити, що кожна людина - маленький атом, а атоми, як відомо, здатні з'єднуватися і утворювати молекули, які представляють собою досить стійкі з'єднання.

Далі йдуть слова ведучого: «Зараз ви відкриєте очі і почнете безладний рух в просторі. За моїм сигналом (сигнал обмовляється) ви об'єднаєтеся в молекули, число атомів в яких я також назву - 2, 3, 4. Коли будете готові, відкрийте очі».

Учасники починають вільне переміщення в просторі і, почувши сигнал ведучого, об'єднуються в молекули. Порухавшись, деякий час цільним з'єднанням, молекули знову розпадаються на окремі атоми. Потім ведучий знову дає сигнал, учасники знову об'єднуються і т. д.

Якщо останнім числом атомів в молекулі буде два, то вправа служить гарним способом поділу групи на пари для подальшої роботи.

4. Вправа «Ми з тобою схожі тим, що» (Близько 10 хвилин)

Мета: познайомитися, пізнати один одного, порівняти - чим схожі, чим відрізняються, для того, що б знайти приятелів за інтересами.

Хід вправи: Учасники шикуються в два кола - внутрішній і зовнішній, обличчям один до одного. Кількість учасників в обох колах однакове. Учасники зовнішнього кола кажуть своїм партнерам навпроти фразу, яка

починається зі слів: «Ми з тобою схожі тим, що ...». Наприклад: ... що живемо на планеті Земля, вчимося в одній групі і т. д.

Учасники внутрішнього кола відповідають: «Ми з тобою відрізняємося тим, що ...» Наприклад: що у нас різний колір очей, різна довжина волосся і т. Д. Потім по команді ведучого учасники внутрішнього кола рухаються (за годинниковою стрілкою), змінюючи партнера. Процедура повторюється до тих пір, поки кожен учасник внутрішнього кола не зустрінеться з кожним учасником зовнішнього кола.

5. «Зірочка, вісімка, квадрат» (5-8 хвилин)

Інструкція: Групі необхідно мовчки, не обговорюючи заздалегідь, розташуватися таким чином, що б вийшла фігура зірки, потім-вісімки і т. д.

6. «Чи добре бути в команді?» (Частиною цілого?). (3-5 хвилин)

Інструкція: Група ділиться на дві частини, одна частина пише плюси перебування (роботи) в команді / в колективі / в групі, а інша - мінуси!

Запропонуйте їм подискутувати і зверніть їхню увагу, чи вийшло у них прямо зараз стати командою!

7. «Встаньте по ...» (близько 3 хвилин) - розминка!

Запропонуйте групі встати і розподілитися: по зростанню, розміром взуття, за кольором очей, по теплоті долонь і ін. (Від найменшого ознаки більшого)

8. «Малюнок на спині» (близько 5 хвилин)

Інструкція: Встати в коло, «паровозиком», один за одним. Ведучий схематично на аркуші зображує: сонце, птахів і море. Мовчки показує одному з учасників. Він зображує малюнок пальцем на спині учасника, що стоїть попереду. Наступний зображує у учасника, що стоїть попереду нього те, що він зрозумів по відчуттю. І далі по колу. Останній озвучує, що вийшло. Ведучий показує всім малюнок на папері.

9. Зворотній зв'язок

Сидячи в колі, попросити відповісти коротко кожного учасника: «Як ти себе відчуваєш зараз? Як тобі сьогоднішнє заняття?»

Тренінг №2

Мета: Знайомство студентів між собою, зняття бар'єрів у спілкуванні.

Хід тренінгу:

1. «Знайомство» (10 хвилин)

Інструкція: Кожен учасник представляється по колу наступним чином: називає своє ім'я і додає до нього прикметник, що починається на цю букву.

2. Вправа «Інтерв'ю» (об'єднується з вправами «візитка» та «я за тебе відповідаю») (20хв)

Виконується в парах.

«У вас є 10 хвилин протягом яких вам необхідно взяти один у одного інтерв'ю. Ви повинні якомога більше дізнатися про свого партнера: його життя, інтереси, цінності, важливих життєвих подіях, щоб якомога точніше скласти уявлення про дану людину».

Далі учасники сідають в коло. Кожен учасник розповідає про свого партнера протягом однієї хвилини, представляючи його групі. Після закінчення розповіді група задає уточнюючі питання, допомагаючи зробити «візитку» найбільш інформативною.

3. Вправа «А ще я ...» (7 хв)

«А зараз кожен з вас може сказати наскільки «візитка» збігається з вашим власним уявленням про себе, з чим ви згодні, а що вам не відповідає. «Візитку» можна доповнити, починаючи фразу словами: «А ще я ...».

Рекомендації тренеру: При виконанні даного циклу вправ необхідно підтримувати в групі позитивний емоційний фон, інтерес учасників один до одного.

4. Вправа «Потисніть руки ті ...» (10 хвилин)

Інструкція: учасникам пропонується виходити в коло і тиснути один одному руки, якщо вони вважатимуть, що названі тренером характеристики мають до них відношення.

Кожна фраза тренера починається зі слів: «У коло виходять ті, хто ...»:

- грає на якомусь інструменті;

- народився в іншому місті;
- бував за кордоном;
- у кого є вдома домашня тварина;
- любить анатомію (історію і т. д. в залежності від спеціалізації);

Після вправи можна провести невелике обговорення. Кожен учасник висловлюється по колу: як ви себе почували під час гри? Чи дізналися ви для себе щось нове? Чи завжди хотілося вийти, коли звучала відповідна характеристика?

5. Вправа «Довіра» (10-15 хвилин)

Інструкція: «Я хочу запропонувати вам гру, в якій ваші очі будуть відпочивати, а вести вас будуть руки, вуха, інтуїція. Закрийте очі і почніть повільно ходити по кімнаті. Звикайте до нового способу орієнтування ... У цій грі не можна розмовляти. (1 хв.)

Не відкриваючи очей, спробуйте знайти собі партнера. Візьміться за руки. Коли зробите це, встаньте поруч ... А тепер відчуйте руки один одного. Якого розміру долоні у вашого партнера, теплі вони або холодні, м'які або шорсткі, ніжні або жорсткі? Спробуйте зробити щось на кшталт «тактильних фотографій» його рук, збережіть її в пам'яті (2-3 хв.)

Не відкриваючи очей, відпустіть руки партнера і пройдіться по кімнаті на самоті. (1 хв.)

Спробуйте з закритими очима знову знайти руки тієї ж людини. Якщо ви впевнені, що знайшли їх, встаньте поруч і відкрийте очі. Поспостерігайте за іншими.»

Обговорення: Як я себе відчував під час виконання вправи? Коли я відчував невпевненість? Коли я відчував себе впевнено? Як я сприймав руки різних людей? Яку роль для мене грають дотики, якщо мова йде про питання довіри? Чи змінилося що-небудь в моєму ставленні до групи або до партнера?

6. Рефлексія, підведення підсумків (10 хвилин)

Слова тренера: «Наш тренінг добігає кінця. Ви сьогодні не тільки пізнали одне одного на ім'я, але познайомилися ще ближче і це, сподіваюся,

заклало основу для подальшого спілкування. Давайте підіб'ємо підсумки сьогоднішнього заняття».

Далі кожен учасник по колу відповідає на питання: Що сьогодні найбільше сподобалося? Що виявилось корисним? Що відчув?

Тренінг № 3

Мета: розвинути комунікативні навички для успішної адаптації до навчання у вузі.

Задачі:

- розширення можливостей встановлення контакту в різних ситуаціях спілкування;
- відпрацьовування навичок розуміння інших людей, себе, а також взаємин між людьми;
- опанування навичок ефективного слухання;
- активізація процесу самопізнання та самоактуалізації;
- розширення діапазону творчих здібностей.

Хід тренінгу:

На початку заняття тренер пропонує провести самооцінку комунікативних навичок і вмінь кожного з учасників тренінгу. Тренер малює на дошці (або вивіщує заздалегідь підготовлений малюнок) «драбину комунікативної майстерності». Лівий бік цієї драбини — майстер комунікації, правий — рівень майстерності. Завдання — знайти своє місце на цій драбині та посісти певне місце на ній (стати ліворуч або праворуч від малюнка) відповідно до власних уявлень про самого себе.

Наприкінці заняття можна повторити цю процедуру з різними рівнями додаткових завдань (наприклад, кожному з учасників проранжувати решту учасників за рівнем комунікативних здібностей на початку заняття і після його проведення).

1. Вправа «Глухий, сліпий, німий» (15хв)

Мета вправи: розвинути вміння розуміти один одного за допомогою слів, жестів, міміки.

Учасники групи діляться на групки по 3 чоловік. Один обирає роль «Сліпого» (може чути, говорити, але не може бачити), другий – роль «Глухого» (може бачити, говорити, але не чує), третій учасник – «Німий» (бачить, чує, але не говорить). Завдання для учасників: домовитись про місце, час і причину зустрічі.

Ця вправа є корисною в тому плані, що учасники можуть практично переконалися в уже відомих їм знаннях про важливість уміння пояснювати, слухати, бачити і говорити для кращого розуміння свого співрозмовника.

Після завершення даної вправи проводиться рефлексія, метою якої є підведення учасників до теми тренінгового заняття - «комунікативна компетентність».

Необхідно дати визначення поняття комунікація (взаємодія двох або більше людей для обміну інформацією; зазвичай комунікація забезпечує ефективну співпрацю людей в різних сферах) і компетентність (теоретичні знання, сполучені з практичним досвідом їх застосування).

Далі слід показати, що неможливість зрозуміти співрозмовника значно ускладнює взаємодію навіть в найпростіших ситуаціях. Також учасники повинні згадати, що часто люди одним і тим же терміном позначають різні явища, що теж ускладнює конструктивну взаємодію. Наприклад, педагоги часто користуються терміном «слабкий учень», маючи на увазі як погано встигаючого учня, так і фізично ослаблену дитину. Або поняття «здоровий спосіб життя» - для одних людей це відсутність шкідливих звичок, для інших - постійні заняття спортом, для третіх - періодичні візити до лікаря або дотримання постів і інших заборон. Ведучий пропонує учасникам привести власні приклади.

2. Вправа «Естафета почуттів» (10 хв)

Мета: Розвинути вміння користуватися мовою жестів, мімікою, тілом для ефективної невербальної комунікації та передачі пережитих емоцій.

Група сидить у колі. Завдання полягає в тому, щоб передати по колу невербально - за допомогою жестів і міміки - задане тренером почуття, емоцію.

Перший гравець отримує від ведучого якесь вираження певної емоції. Всі інші гравці не бачать задуманої емоції, тому що сидять з закритими очима. Перший гравець вирішує, як передати це почуття, потім стосується свого сусіда рукою і, коли той відкриває очі, передає йому цю емоцію.

3. Вправа «Так» (10 хв)

Призначення: удосконалення навичок емпатії та рефлексії.

Група об'єднується в пари. Один з учасників вимовляє фразу, яка передає його стан, настрій або відчуття. Після чого другий учасник повинен ставити першому запитання, для того щоб уточнити або з'ясувати деталі та подробиці. Наприклад: «Дивно, але я помітив (-ла), що коли сам(а) перебуваю в такому стані, то колір мого одягу стає однаковим». Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на розпитування другий учасник отримує три позитивні відповіді «так».

4. Вправа «Малюнок удвох» (15 хв)

«Для виконання вправи вам необхідно об'єднатися в пари. Постарайтесь вибрати людину менш знайому вам. Всі дії виконуються за інструкцією і мовчки, тобто розмовляти з партнером забороняється.

Інструкція. Візьміть на двох один аркуш паперу і одну ручку, якою будете малювати, тримаючись за неї вдвох. Ваше завдання не домовляючись з партнером, намалювати сюжетний малюнок. Час виконання - 3 хвилини.

Після закінчення роботи дайте назву своєму малюнку. Подякуйте партнеру за спільну діяльність. Покажіть свій малюнок групі. Подивіться, що намалювали інші. Чи є подібності у малюнків?».

Під час виконання вправи в групі виникає багато позитивних емоцій, підвищується активність.

Обговорення:

Які емоції і почуття ви зараз відчуваєте? Що допомагало і що заважало вам виконувати завдання? Як ви розподіляли функції? Хто з вас був лідером? Чи схоже ваша поведінка зараз на те, що зазвичай відбувається з вами в групі?

Чи готові ви брати на себе відповідальність за прийняте рішення? Які власні ідеї вам вдалося реалізувати і що не вийшло?

5. Вправа «Роздвоєння особистості» (15 хв)

Мета: Удосконалювати вміння віддзеркалювання, розкрити в собі навички спілкування.

Ведучий запрошує на майданчик трьох учасників. Дається якась ситуація, конфліктна сцена. Визначаються герої і коротко намічаються основні рамки дії. Наприклад, суперечка матері і сина через те, що підліток постійно повертається додому пізно. Мати турбується і думає заборонити синові вечірні відлучки. Розмова відбувається вдома, після чергового пізнього повернення молодого людини з вечірки. Вся проблема полягає не в характері, а в формі дії.

Ролі розподіляються наступним чином: роль матері, припустимо, дістається одному з учасників. А роль сина виконуватимуть одночасно два інших члена тренінгової групи. Весь текст, всі репліки сина вони повинні вимовляти буквально по слову: одне слово говорить один «актор», його думку наступним словом продовжує другий, потім знову перший - і так, по слову додаючи, герої вимовляють пропозицію. Обидва виконавці ролі зобов'язані виглядати як одна людина, грати один образ. Весь сказаний ними текст повинен бути максимально не тільки логічно, але й мелодійно зв'язковим, тобто актори інтонаційно підтримують і продовжують пропозицію, не дозволяючи паузам «розмазати» текст. Крім того, граючи один образ, вони повинні будуть підлаштовуватися один до одного. Під невербальну комунікацію, тобто під жести, пози, міміку. Робота цих двох учасників повинна бути спрямована на те, щоб виник ефект однієї особистості (тільки фізично роздвоєною). В цьому і полягає весь фокус вправи.

6. Вправа «Подарунок» (10 хв)

Мета: розвинути вміння користуватися мовою жестів, мімікою, тілом для ефективної невербальної комунікації; покращення атмосфери за рахунок концентрації на партнері.

Завдання таке: один учасник передає своєму сусідові справа якийсь уявний подарунок. Вручення буде проводитися мовчки, тому єдина інформація, яку гравці, і команда буде мати, - це пантомімічна гра дарувача. Отримавши подарунок, його щасливий володар повинен зрозуміти, чим же його обдарували, а потім передати цей же подарунок своєму сусідові справа. Бажано при цьому додати до акта дарування якісь нові деталі, що конкретизують суть подарунка. Так наш подарунок пройде весь ланцюжок гравців, поки не досягне останнього учасника. Він і оголосить нам (на цей раз - словами), що за подарунок він отримав. Після цього ми пройдемо ланцюжок в зворотному напрямку, і кожен з гравців оголосить, так він особисто представляв собі сенс отриманого подарунка, чи не відбулося десь збій в розумінні.

7. *Рефлексія.*

Тренінг № 4

Мета: створення моделі ефективної команди, формування та посилення загального командного духа, прийняття особливостей один одного, отримання навичок спільної роботи та прийомів вироблення загальної стратегії.

Завдання:

- створити позитивну атмосферу протягом тренінгу (згуртування, атмосфера довіри);
- заохочення учасників до спільної тривалої роботи;
- підтримка кожного з учасників;
- сформувати модель ефективної команди (спрямувати групу на досягнення загальної мети та реалізацію завдань);
- відпрацювати правила спільної колективної роботи з урахуванням інтересів кожного учасника;
- розвинути здібності знаходження ефективних оригінальних рішень та способів поведінки в різних ситуаціях.

1) *Вправа-знайомство «імена та прикметники»*

Учасники стають у коло. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник.

Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників.

2) Вправа «розсмішити партнера»

Мета: поліпшити настрій учасників, створення теплої емоційної атмосфери.

Завдання виконується в парах. Один з пари повинен будь-що, будь-якими засобами розсмішити партнера. Якщо йому вдається це зробити, то колега стає «коміком» і вибирає собі нового партнера з інших гравців. Якщо розсмішити не вдається ніякими силами, то доводиться вибирати нового партнера. Якщо задум вдався, то «комік» видаляється, а той, кого розсмішили, вибирає собі нового партнера для того, щоб його розсмішити. Якщо розсмішити не вдалося, то на місце гравця, якого не вдалося розсмішити, вибирають нового.

3) Вправа «Як ми схожі»

Мета: допомагає учасникам краще пізнати один одного, а також дозволяє обговорити питання, пов'язані зі встановленням контакту зі співрозмовником, покупцем, клієнтом тощо.

Хід проведення:

1. Тренер просить групу розбитися на пари й пояснює, як буде проходити вправа.

2. Кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, вірних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо.

3. Після того як 10 характеристик записані, кожен член групи обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним.

4. Той, хто швидше за всіх знайде 10 якостей, які об'єднують його з п'ятьма іншими учасниками, отримує приз. Запитання для обговорення: спільні риси дійсно можна знайти будь із ким (клієнтом, партнером, колегою тощо)?

4) *Вправа «Людина, яка працює в команді повинна бути»*

Мета: тренування навичок командної роботи.

Робота відбувається в міні групах з 4-5 учасників. Кожній із них пропонують перелік якостей, які повинні бути в людини, яка працює в команді. Засобом групової дискусії учасники/учасниці групи ділять ці якості за значимістю. Результати кожної команди записують на дошці. Обговорення результатів.

5) *Вправа «Образ групи»*

«Мені б хотілося, щоб зараз кожен з вас висловив своє особисте бачення групи як єдиного цілого, придумавши будь-який образ, порівняння або символ. Наприклад можна сказати: «Вона схожа на клітку з левами, де прекрасні і могутні звірі мало знайомі один одному втиснуті в маленький простір. Прути заважають їм рухатися, тіснота і тривога роблять їх агресивними, і, крім того їх ще годують незвичною для них їжею». Іншу групу можна було б описати так: «Мерседес без мотора, який пасажери повинні приводити в рух, крутячи педалі. Зовні він чудовий, але йому не вистачає потужного двигуна, що дозволяє мчати вперед».

Подумайте трохи про те, яка метафора підійшла б вашій групі».

Кожен учасник пропонує свою метафору, після чого група може обговорити наступні питання: Чи є у всіх цих образах щось спільне? Чи всі образи вам сподобалися? Чому виникли ті чи інші образи?

У другій частині вправи учасники створюють метафори, що характеризують ідеальну групу, тобто таку, в якій вони могли б вчитися з радістю і захопленням. Вислухавши кожного, знову спробуйте знайти загальне у всіх метафорах і сформулюйте цілі, до досягнення яких прагнуть члени групи.

6) Вправа «Фотографія групи»

Мета: стимулювання взаємодія учасників групи, сприяння активізації та розширення асоціативного мислення.

Психолог просить одного з добровольців подумати і розсадити учасників тренінгу в «групову фотографію» так, щоб їхнє місце в загальній картині і поза, вираз обличчя відповідали його/її суб'єктивному уявленню про кожного з товаришів, тому, хто з товаришів найбільш близький.

Кожна така «групова фотографія» вимагає неабиякого терпіння від учасників/ учасниць, яких «фотограф» зазвичай багаторазово пересаджує з місця на місце, вимагає тієї чи іншої пози.

7) Вправа «покажи пальцем»

Мета: згуртування учасників тренінгової групи, тісне спілкування учасників тренінгу між собою.

Учасники тренінгу сідають в коло. Тренер просить кожного підняти вгору будь-яку руку з витягнутим пальцем. Потім він пропонує показувати пальцем на того, хто з точки зору кожного володіє названою властивістю.

Наприклад, тренер може сказати: "Покажіть найвеселішого з нас. Самого худого. Самого сонного. Самого активного сьогодні. Того, хто сьогодні вас найбільше здивував. Того, хто сьогодні, з вашої точки зору, працював найменше. Того, з ким ви сьогодні хотіли, але не познайомилися ближче. Того, хто сьогодні особливо багато жартував і веселив публіку. А хто сьогодні був зіркою групи, хто особливо яскраво засяяв сам і допоміг іншим?"

8) Рефлексія.

Тренінг № 5

Мета: створення моделі ефективної команди, посилення загального командного духа, прийняття особливостей один одного, отримання навичок спільної роботи та прийомів вироблення загальної стратегії.

1) «Привітайся з кожним» (3-5 хвилин)

Інструкція: учасники ходять по кімнаті і вітаються з кожним, за допомогою рукостискання. Важливо нікого не пропустити.

Слова ведучого: «Почнемо наш день сьогодні з вітання. Давайте привітаємося з кожним, кожному потиснемо руку. Важливо нікого не пропустити». Після виконання вправи запитати: «Уважно подивіться один на одного. Чи з усіма ви привіталися?» Якщо виявиться, що хтось когось пропустив, то треба запропонувати їм привітатися.

2) «Скарбничка хороших новин» (10 хвилин)

Інструкція: учасники діляться хорошими новинами, що хорошого, цікавого сталося з ними за минулий тиждень. Перший учасник, тримаючи в руках м'яч, продовжує фразу «За минулий тиждень я ...» і кидає м'яч будь-якому учаснику. Важливо, щоб м'яч побував в руках у всіх учасників.

3) «Вузлик» (15 хв)

Мета: вправа дозволяє зблизити учасників групи між собою, створити умови для прояву лідерських здібностей деяких учасників, створити умови для координації спільних дій, активізувати творчі здібності, дозволяє учасникам отримати досвід успішного досягнення групової мети.

Група ділиться на дві рівні команди. Кожна з команд вибудовується у колону таким чином, щоб напрямні колон стояли обличчям один до одного на відстані близько 1,5 метра. На роль напрямних можна вибрати найбільш активних і комунікабельних учасників. Кожен учасник тримає в руці мотузку, простягнуту вздовж обох колон. Дається завдання: не відриваючи рук від мотузки, зав'язати вузол на її проміжку між двома направляючими.

Техніка зав'язування вузла учасникам не пояснюється. Вони повинні самі здогадатися і виконати завдання.

Обговорення: Від чого залежав ваш успіх? Або чому не впоралися? Наскільки злагодженими були ваші дії? Як виявився лідер? Які були його дії? Чи охоче інші наслідували його вказівкам? Може, у когось було своє бачення?

4) Вправа «Груповий символ» (15 хвилин)

Інструкція: Учасникам тренінгу необхідно розділитися на мікрогрупи. Кожній мікрогруп дається аркуш ватману і фломастери, олівці і дається завдання: намалювати символ, який відображав би їх навчальну групу.

Після того, як вони намалюють групою символ, можна влаштувати презентацію: Що відображено в цьому малюнку? Яка ідея цього малюнка?

Далі проводиться голосування, за результатами якого вибирається загальний груповий символ.

5) Вправа «Факс»

Рекомендації ведучому. Для виконання вправи необхідно заготовити картонку з пропозицією «Ми найкраща група!», Ручку і папір.

Всі учасники стають в колону один за іншим. Останній учасник отримує невідоме групі повідомлення («Ми найкраща група!»). Він передає повідомлення по одній букві або символу (малює пальцем на спині учасника, який стоїть попереду). Кожен учасник передає отриману букву (символ) наступному, виводячи у нього на спині. Учасник, який стоїть першим, записує отримані літери. Має вийти речення. Якщо хто-небудь з учасників не зрозумів букву, яку йому передали і хоче аби її повторили, він хлопає себе по плечу. Букви краще використовувати друковані.

Обговорення: Чи задоволені ви результатом роботи? Що допомагало і що заважало виконати завдання ефективно? Що можна сказати про злагодженості роботи групи? Чи достатньо відповідально ви виконували свої функції?

6) Вправа «Дізнайся по голосу»

Мета: зблизити учасників тренінгу, тим самим сприяючи їх адаптації.

Учасники стають в коло, в середину якого входить ведучий. Йому зав'язують очі. Гравці йдуть, потім тренер жестом зупиняє їх.

Тренер мовчки вказує на одного з гравців, який вигукує: "Дізнайся, хто я!" Ведучий повинен назвати його ім'я. Якщо він вгадав, вказаний стає ведучим, а якщо помилився, гра повторюється. Коли учасники почнуть добре

розрізняти голоси, можна дозволити їм змінювати свій голос, щоб ускладнити гру.

7) Вправа «Розслаблення»

Мета: розслаблення, відпочинок, навчання навичкам релаксації. Робить процес адаптації більш безболісним і поетапним.

Тренер: "Знайдіть людини, з яким ви хочете пограти. Визначте, хто з вас партнер А, а хто - Б." Партнери А лягають на свої килимки на спину горілиць так, щоб розкинуті руки не торкалися іншої людини. Грає спокійна музика. Партнери А - закрийте очі, партнери Б - встаньте з правого боку від партнера А. Партнер Б дбайливо бере руку партнера А, погладжує, трусить, щоб рука повністю розслабилася. Те ж саме з лівою рукою і ногами. Обережно покатайте свого партнера, переверніть його обличчям вниз, поверніть в початкове положення. Робіть усе мовчки, але якщо ви бачите, що якась група м'язів не розслабляється, то ви можете тихенько попросити партнера розслабитися. Пальчиками - наче дощик капає на лоб, голову, щоки, ніс, підборіддя і т.д.

Партнери міняються місцями. Аналіз на загальному колі.

8) Рефлексія (10 хвилин)

Інструкція: Кожен учасник по колу відповідає на питання: Що сьогодні найбільше сподобалося? Що виявилось корисним?

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації**К. Роджерса - Р. Даймонда***Текст методики*

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; усі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.

46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкідливого таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставитися до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.

70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.

72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.

74. Людина приємна, приваблює інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.

76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.

82. Завжди говорити тільки правду.

83. Схвицьований, напружений.

84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.

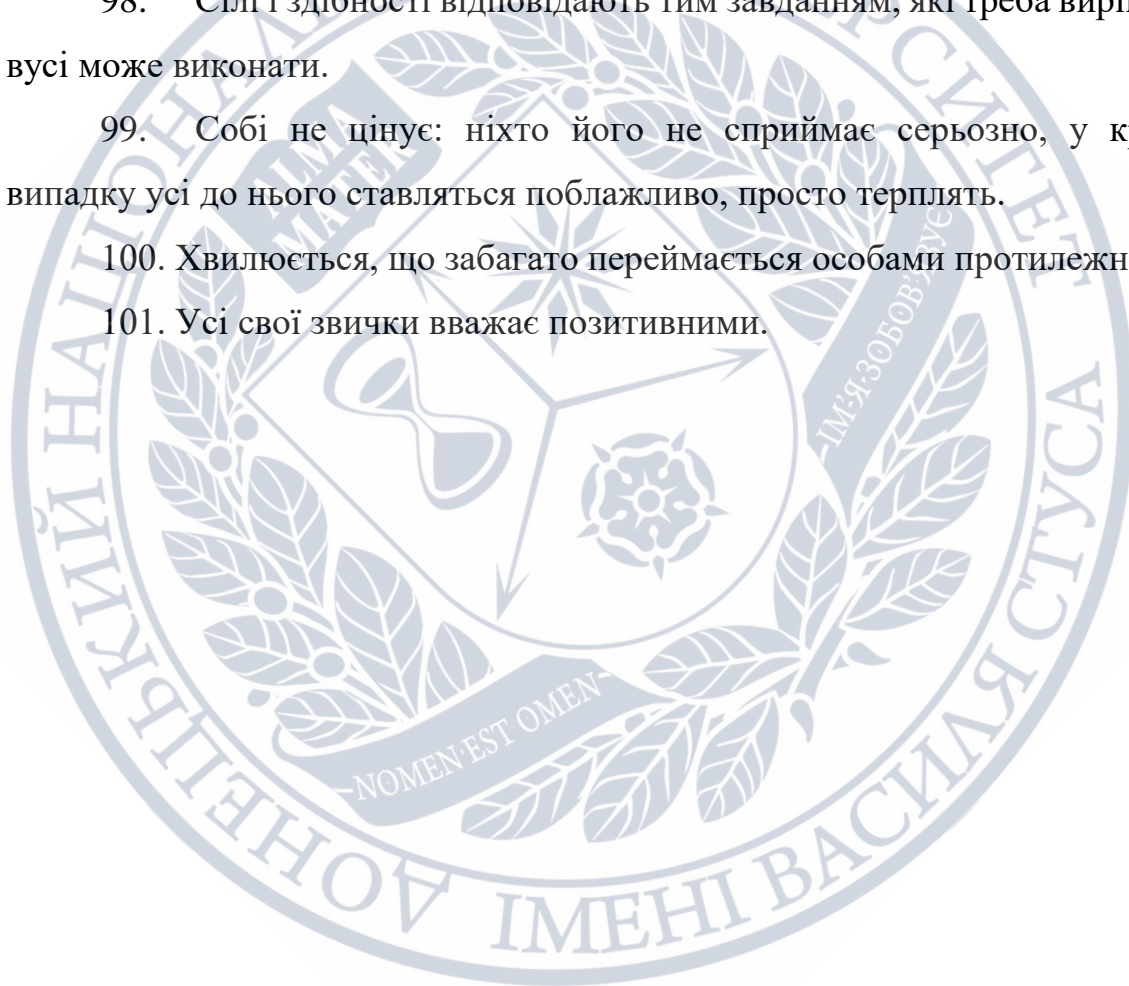
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, усі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.



Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Інструкція: «Вам представлений опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів».

Опис станів.

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносити час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			

29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму			



ТЕСТ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА

Інструкція до підшкали актуальної тривоги: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і прогляньте варіанти можливих відповідей. Визначте, якою мірою кожне твердження підходить до Вашого самопочуття на даний момент. Проти кожного твердження закресліть відповідну цифру. Працюйте швидко і уважно, не пропускайте жодного твердження».

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Твердження	Відповіді			
	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно, так	Цілком вірно
Я спокійний	1	2	3	4
Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
Я знаходжуся в напруженні	1	2	3	4
Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
Я засмучений	1	2	3	4
Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
Я стривожений	1	2	3	4
Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
Я упевнений в собі	1	2	3	4
Я нервую	1	2	3	4
Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
Я напружений	1	2	3	4
Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
Я задоволений	1	2	3	4

Я стурбований	1	2	3	4
Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
Мені радісно	1	2	3	4
Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція до підшкали особистісної тривожності:

«Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і прогляньте варіанти можливих відповідей. Визначте, як Ви відчуваєте себе звичайно. Проти кожного твердження закресліть відповідну цифру. Працюйте швидко і уважно, не пропускайте жодного твердження».

Шкала особистісної тривожності

Твердження	Відповіді			
	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
У мене буває піднесений настрій		2	3	4
Я буваю дратівливим		2	3	4
Я легко можу засмутитися		2	3	4
Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші		2	3	4
Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути		2	3	4
Я відчуваю приплив сил, бажання працювати		2	3	4
Я спокійний, холонокровний і зібраний		2	3	4
Мене турбують можливі труднощі		2	3	4
Я дуже переживаю через дурниці		2	3	4
Я буваю цілком щасливий		2	3	4
Я все приймаю близько до серця		2	3	4

Мені не вистачає упевненості в собі		2	3	4
Я відчуваю себе беззахисним		2	3	4
Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів		2	3	4
У мене буває нудьга		2	3	4
Я буваю задоволений		2	3	4
Усілякі дурниці відволікають і хвилюють мене		2	3	4
Буває, що я відчуваю себе невдахою		2	3	4
Я врівноважена людина		2	3	4
Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи		2	3	4