

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та
мистецтв

Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Здобувача

Безродної Анни Володимирівни

Науковий керівник:

Михайлова Оксана Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент:

Кошова Інна Вікторівна,

кандидат психологічних наук, доцент

Щотка Оксана Петрівна

кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту: _____ 2023р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ Папуча М.В.

Ніжин-2023

Анотація. Магістерська робота «Психологічні особливості адаптації курсантів до навчального процесу» досліджувалася на теоретичному та емпіричному рівнях. Результати вивчення представлені у двох розділах роботи. На теоретичному рівні було проаналізовано проблему соціально-психологічної адаптації та з'ясовано її ознаки у сучасних підлітків. У другому розділі було проаналізовано результати емпіричного дослідження адаптації курсантів до нових умов навчання у ЗВО, розроблено та апробовано тренінг, спрямований на покращення адаптації здобувачів вищої освіти, розроблено рекомендації курсантам, курсовому офіцерові, психолога, дотримання яких сприятиме успішній адаптації.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, соціально-психологічна адаптація підлітків, адаптація до умов ЗВО курсантів.

Annotation. The master's thesis "Psychological features of cadets' adaptation to the educational process" was studied at the theoretical and empirical levels. The results of the study are presented in two sections of the work. At the theoretical level, the problem of socio-psychological adaptation was analyzed and its features in modern adolescents were identified. The second section analyzes the results of an empirical study of cadets' adaptation to the new conditions of study in higher education institutions, develops and tests a training aimed at improving the adaptation of higher education students, and develops recommendations for cadets, course officers, and psychologists, which will contribute to successful adaptation.

Keywords: adaptation, socio-psychological adaptation, socio-psychological adaptation of adolescents, adaptation to the conditions of cadets education institutions of adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1.ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПОНЯТТЯ АДАПТАЦІЇ	8
1.1. Проблема адаптації та особливості її дослідження у психологічній науці.	8
1.2. Поняття адаптації у сучасній наукових підходах	15
1.3.Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання . . .	23
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО НОВИХ УМОВ НАВЧАННЯ	33
2.1.Результати емпіричного дослідження та їх аналіз	33
2.2.Опис тренінгової програми для покращення перебігу процесу психологічної адаптації курсантів до змін навчального процесу	49
2.3 Рекомендації щодо покращення адаптації здобувачів до умов навчання у ЗВО	57
Висновки до розділу 2.	60
ВИСНОВКИ.	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	65
ДОДАТКИ.	

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема адаптації до нових умов постійно перебуває у полі зору дослідників. Особливо актуальним видається адаптація сучасних підлітків до навчання у закладах вищої освіти, оскільки у сучасних умовах є відсутніми зв'язки між ланками системи освіти України, зокрема середньої освіти та вищої. Разом із тим, адаптація у сучасних умовах має відбуватися у найбільш оптимальному темпі, враховуючи всі особливості умов навчання та військового стану, які нині діють у нашій країні.

Одночасно 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 здобувач перебуває у складній ситуації ознайомлення із новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносить власні сподівання з реальністю.

Під адаптацією студента до умов ЗВО дослідники розуміють процес приведення основних параметрів соціальної та особистісної характеристик здобувача вищої освіти у відповідність до умов середовища, виникнення динамічної рівноваги між психологічним станом і вимогами навчальної діяльності. Водночас, дослідження адаптації курсантів-першокурсників може відкрити нові шляхи активізації їх особистісних ресурсів у подоланні труднощів і перепону звиканні до нових умов навчання у виші.

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 наукових джерел дозволяє вказати, що питання адаптації особистості знайшла досить широке відображення у дослідженнях науковців.

Так, вивчалися уявлення про адаптацію, її закономірності та механізми загалом (Г. Сельє, Ж. Піаже, В. Ягупов, Г. Балл, О. Налчаджян та ін.) та про адаптацію як форму соціальної активності особистості (І. Галецька, В. Семиченко, О. Солодухова та ін.); загальні проблеми соціально-психологічної адаптації особистості (Г. Балл, А. Фурман, О. Бондаренко, В. Лесовій, В. Петрук та ін.); проблеми адаптації студентів і молодих спеціалістів (О. Мороз, В. Штифурак, Т. Алексеєва, О. Винославська та ін.); педагогічні аспекти адаптації студентів (Г. Волнушкіна, Н. Кулеша, В. Сорочинська, В. Штифурак та ін.); психосоціальні чинники адаптації молодій людині до навчання у вузі та майбутньої професії (В. Гордієнко, В. Петрук, І. Жадан, В. Казміренко та ін.).

Навчання у вищому закладі освіти для сучасної молодій людини – один із найбільш важливих періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. За допомогою включення першокурсників до різних видів діяльності педагога, дорослі наставники у вишах допомагають зорієнтуватися та налаштуватися на відповідне студентське життя у нових умовах навчання та життєдіяльності.

Проте у умовах пов'язаних із військовим станом цей процес є більш ускладненим, що створює додатковий тиск на першокурсників та може сприяти розвитку дезадаптації. Тому сьогодні особливо актуальним є пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично проаналізувати психологічні особливості адаптації здобувачів (курсантів) до навчального процесу

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сутність поняття адаптації у психологічній науці.
2. Розкрити ознаки соціально-психологічної адаптації та виявити її характеристики у підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей адаптації курсантів до навчання у ЗВО.

4. Розробити й апробувати тренінг адаптації курсантів до нових умов навчання у ЗВО.
5. Розробити рекомендації курсантам, курсовому офіцерові, психологу щодо покращення процесу адаптації до умов навчання у ЗВО.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація людини.

Предмет дослідження: особливості соціально-психологічної адаптації підлітків до умов навчання у ЗВО

Гіпотеза. У ході дослідження маю висунути наступну гіпотеза: більшість курсантів першого року навчання мають низький рівень соціально-психологічної адаптації до умов навчання, що супроводжується високим рівнем тривожності, емоційної нестійкості і низьким рівнем самоконтролю.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано наступні методи:

– теоретичні: аналіз науково-дослідницьких джерел, узагальнення та систематизація наукових даних для з'ясування понятійно-термінологічного поля психологічної особливості адаптації курсантів та її теоретико-методологічної бази;

– емпіричні: тестування, опитувальний метод;

– методи обробки та інтерпретації емпіричних даних кількісний та якісний аналіз, описова статистика, графічне представлення.

У емпіричному дослідженні брали участь 34 курсанти першого курсу факультету Правоохоронної діяльності Одеського державного університету внутрішніх справ.

Наукова новизна і теоретична значущість дослідження полягає у тому, що: досліджено особливості соціально-психологічної адаптації курсантів ЗВО правоохоронної спрямованості; розроблено та апробовано методику дослідження соціально-психологічної адаптації курсантів до ЗВО; розроблено й апробовано тренінг поліпшення адаптації курсантів до умов навчання ЗВО; розроблено рекомендації курсантам, курсовому офіцерові, психологу щодо покращення процесу адаптації до умов навчання у ЗВО.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідалися на науково-практичних конференціях (з публікацією матеріалів роботи): теза на тему «Особливості адаптації курсантів», стаття на тему «Методики визначення тривожності й стратегії подолання критичних ситуацій в дослідженні адаптації курсантів до складних умов навчання»

Магістерська робота складається із титульного аркушу, анотації, змісту, вступу, двох розділів із підпунктами, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПОНЯТТЯ АДАПТАЦІЇ

1.1. Проблема адаптації та особливості її дослідження у психологічній науці

Загалом, термін адаптація у найбільш широкому розумінні використовується для позначення процесу пристосування до нових умов життя живого організму. Так у філософії підкреслюється, що пристосування, як феномен, вказує, що певна система, зокрема людина, змінюється відповідно до тих умов у яких вона перебуває [57, с.533]. Також в результаті виникає пристосованість системи (організму) до нових умов існування.

Також прийнято вважати, що основною метою адаптації, зі сторони організму людини (або тварини) є досягнення гомеостазу, тобто певного балансу, стану рівноваги. Варто відмітити, що означені поняття використовує низка наук, зокрема біологія, медицина, кібернетика, соціологія та ін. У психологічній науці поняття адаптації використовується для характеристики взаємовідносин між особою і її найближчим оточенням [46, с.11]. При цьому означений термін найбільш широко використовується у гештальтпсихології.

Разом із тим, означений феномен використовував у своїй концепції когнітивного розвитку Ж. Піаже. Так, дослідник вважав, що адаптивна поведінка людини пояснюється двома взаємопов'язаними процесами: асиміляцією і акомодациєю. При цьому один із цих процесів спрямований на збереження цілісності структур (асиміляція), натомість акомодация розширяє межі поведінки та сприяє набуттю нових форм реагування, іншими словами, забезпечує варіативність у розвитку живої істоти, у тому числі й людини. На думку дослідника, адаптація – досконале поєднання протилежних за своєю сутністю процесів - акомодациї та асиміляції. Зокрема акомодация тлумачиться

як певні зміни у схемах дій, згідно з новими умовами, а асиміляція є процесом включення нових обставин в уже наявні моделі (схеми) дій. Так, під час акомодатії зазнають змін норми поведінки людини у бік приведення до відповідності особливостей середовища, а у випадку асиміляції зміни відбуваються у самому середовищі, відповідно до особливостей поведінки та життя особи. В цілому, у межах когнітивної психології психічна діяльність тлумачиться як виявлення адаптивної активності особистості[14].

У загальнонауковому знанні прийнято поділяти феномен адаптації на декілька видів, серед яких – адаптація соціальна. В цілому, процес адаптації вказує здебільшого на суб'єктивний розвиток особи, що передбачає слідуванню її індивідуальним ознакам і схильностям. При цьому, означений термін використовується у контексті соціалізації, яка розглядається дослідниками як процес залучення людини до світу культури. Так Т. Титаренко підкреслює, що це явище (соціалізація) розкриває стосунки між особою і соціумом, у процесі якого у людини накопичується досвід, зокрема соціальний. Також авторка наголошує, що у такому взаємозв'язку найбільш повно взаємодіють суспільство та людина, людина та культура, що в цілому сприяє становленню ідентичності особистості [55, с. 34]. Разом із тим авторка зазначила, що надзвичайного поширення означений термін набув у другій половині минулого століття.

Отже, означені процеси лежать в основі розвитку особистості, на їх основі людина усвідомлює й приймає вимоги та норми поведінки, які властиві певному суспільству, набуває життєвий досвід. Разом із тим, мають місце велика кількість відмінностей між означеними феноменами за змістом, характером, а також і ґрунтовністю змін, які стосуються структури особистості.

Варто відмітити, що багато дослідників, зокрема у США, використовували означений термін для того, щоб пояснити взаємозв'язок й інтегрування особи до світу (соціальної системи), іншими словами пристосування до нього. Тому саме результатом цього явища вважали

пристосування людини елементами якого вважалися соціальна й психологічна адаптованість особи до умов суспільства, у якому вона перебувала до конкретних спільних груп, колективів[54].

Сучасна адаптація, у сучасному розумінні, розкривається у двох взаємопов'язаних між собою аспектах: а) неперервності процесу пристосування до умов життя в соціальному середовищі; б) міри адаптованості індивіда. При цьому, процесуальний аспект значною мірою залежить від тих цілей, які перед собою ставить індивід, а також його цілісних орієнтацій і сукупності можливостей для їх досягнення у певному соціумі, або соціальному середовищі [53,с.9].

О. Степанов, розкриваючи сутність поняття соціальної адаптації, звернув увагу на те, що процес адаптації більшою мірою активізується у періоди, коли відбувається зміна діяльності особи або вона потрапляє до нових умов певного соціального середовища . Разом із тим, зазначає автор, сам процес адаптації може характеризуватися як швидкий, легкий або ж навпаки – повільний, тяжкий. Все це залежить від кількох факторів, зокрема умов соціального середовища, міри впливу на них діяльності, яку виконує людина, а також її потреб, мотивів, цілей і головне, соціальної ролі, яку вона виконує [47, с. 12] . За умови коли нормальна адаптація порушується, то тоді говорять про дезадаптацію.

Соціальну адаптацію, як об'єкт вивчення досліджує соціальна психологія. Так, Л. Орбан-Лембрик розглядає адаптацію як одну з форм соціалізації, поряд із інтеріоризацією. При цьому, авторка підкреслює, що результатом адаптації є узгодження очікувань [37,с.88] як зі сторони людини, так і з боку соціального середовища. Також дослідниця вказує , що у процесі такого пристосування індивід зникає до різних аспектів соціального, зокрема ролей, норм суспільства, різного роду груп, колективів, спільнот, а також до різних суспільних галузей. У цьому контексті варто відмітити, що Т. Кириленко пов'язує процес адаптації з освоєнням світу. Так, дослідник підкреслює, що у цьому акті відбувається становлення особистості, розкриття

її індивідуальності, що стає можливим після пристосування до середовища (соціального) і його перевтілення, тобто, за твердженням автора за рахунок творчої праці людина може змінити світ [39, с.303]. Отже, адаптація сприяє розкриттю творчих потенціалів особистості.

Одночасно, адаптація у соціальній психології може розглядатися як фаза або механізм, тобто як складова соціалізації, або розвитку особистості. Так у поширеній на теренах вітчизняної психології концепції, адаптація розуміється як початковий етап (фаза) становлення особистості у певній спільноті, що характеризується певною стійкістю. Так, у соціальній психології її зміст розкривають як достатньо дієве(інтенсивне) опанування норм, які наразі домінують у спільноті, і, водночас, активне засвоєння основних форм комунікації та найбільш важливих видів діяльності. Отже, підкреслюється активний характер цієї стадії, яку, нерідко, називають пристосуванням до вимог соціуму (або ж соціального середовища) [59, с.4].

Загалом, соціальна адаптація відбувається у достатньо окреслених, чітких межах, коли має значення пристосування людини до нових соціальних умов, до конкретного соціуму. При цьому соціальна адаптація є окремим механізмом соціалізації людини. У ході соціальної адаптації особа є суб'єктом її суб'єктом, а у соціалізації – об'єктом цілеспрямованих впливів соціуму.

Так, Альберт Бандура підкреслює активний характер адаптації, зокрема поведінки. При цьому досліджуване явище він розглядає у контексті прагнення, що є властивим людині – задовольняти вимоги життя, що він позначає як здатність до самоефективності. Він зазначив, що людина спроможна обирати самостійно, лише ті види поведінки, які є необхідними для досягнення мети. При цьому означена здатність, на його думку, є найбільш універсальною і, водночас, важливою характеристикою адаптації. (А. Бандура, 1982). Основними чинниками успішної адаптації дослідник вважає моделі поведінки, які пропонує соціум (конкретне суспільство).

Отже, згідно поглядів А. Бандури, адаптація може бути успішною. Натомість протилежним явищем є дезадаптація, яка відображає певні

ускладнення, труднощі або ж цілковиту неспроможність особи адаптуватися до вимог, а також порушення взаємин із навколишніми людьми [27, с 165]. Тут варто наголосити, що успішність адаптації дослідники пов'язують із тим, наскільки правильно (адекватно) особа сприймає себе, а також і власні соціальні зв'язки. У тому випадку, коли має місце неправильне, виправлене сприйняття, то має місце порушення адаптації.

Отже, соціальна адаптація є наслідком взаємодії та взаємовпливу одну на одну двох найбільш складних систем (соціального середовища й особистості). Їх активність призводить до якісних змін і покращує динаміку розвитку в обох системах; постійна змінюваність середовища вказує на постійність адаптаційних процесів; соціальна адаптація має у своєму розпорядженні соціально прийнятні способи та засоби залучення особистості до нових соціальних обставини, тому цей процес має якісні характеристики та відрізняється від суто пристосувальних механізмів (інстинктів) у світі тварин; соціальна адаптація людини відбувається упродовж тривалого відрізка часу, а тому – це динамічне явище, що проходить у на своєму шляху цілу низку послідовних стадій, проте послідовність розгортання їх є різною; у житті суспільства соціальна адаптація для людини є чинником оптимізації та контролю за спілкуванням, і, водночас, умовою та передумовою зростання ефективності діяльності людини [17].

Також розрізняють і поняття психологічної адаптації, яку розглядають як пристосування людини до певних умов життя, проте на рівні психічних процесів [18], що надто звужує й обмежує цей феномен. Згідно іншого тлумачення, це процес встановлення зв'язків між особистістю та різними системами, які представлені у соціумі, серед яких соціальні, соціально-психологічні та професійно-діяльнісні, що орієнтовані на засвоєння певних рольових функцій [24]. У такому випадку, психологічна адаптація відбувається у напрямку ознайомлення і прийняття норм і цінностей соціуму. Тому, основним проявом цього феномена є взаємодія (у тому числі у спілкуванні) людини з навколишніми людьми, а також її активній діяльності.

При цьому, основним засобом досконалої психологічної адаптації є такі чинники як освіта та виховання, а також підготовка до праці та до професійної діяльності. Саме тому означений вид адаптації є активним процесом, у якому дії людини є цілеспрямованими та спрямованими [14].

Окремим видом процесу адаптації є педагогічна, яка спрямована на встановлення зв'язків між особистістю і соціокультурним середовищем за рахунок внесення змін до основних соціальних властивостей особистості здобувача освіти, які мають бути узгодженими із новими освітніми умовами [42]. Таку адаптацію поділяють ще на два види а) адаптація до навчально-професійної діяльності, до основних вимог конкретного середовища; б) виховання необхідних для діяльності рис особистості, зокрема у плані орієнтації на професійно значущі якості людини та фахові цінності. При цьому, фахівці схиляються до думки, що педагогічна адаптація є процесом, який керується педагогами та спрямований на сприяння виховання в учнів їх самовизначення, самоактуалізації, самоствердження, саморозвитку та позитивним ставленням до свого життя.

Разом із тим, у галузі соціальної педагогіки адаптацію розуміють у якості встановлення соціальних зв'язків людини, які визначають її стосунки з людьми, родинами, із собою та прийняття моральних цінностей, важливих видів людської діяльності у якості світоглядних орієнтирів [53].

Останнім часом досить активно розвивається напрям досліджень феномену адаптації у контексті впливів на людину різного роду екстремальних (надзвичайних) ситуацій. Тут особливе місце займають реакції індивіда на впливи стресогенних чинників, що мають надзвичайну інтенсивність і спільні ознаки, що позначається як адаптаційний синдром. На цьому підґрунті розвиваються прикладні, напрями досліджень, у яких вивчаються можливості пристосування людини до різних надзвичайних ситуацій, зокрема стихійних лих, бойових дій тощо. Іншими словами вивчають адаптаційні можливості людини до стресових подій, а також їх поведінку.

У цьому контексті варто відмітити, що А. Бек, Р. Лазарус, А. Елліс, Е. Хейм та ін. шляхом вивчення поведінки людини в екстремальних або стресових ситуаціях запропонували поняття «копінг-поведінка» (інша назва копінг-стратегії), під яким вони розуміли свідомі стратегії реагування в екстраординарних ситуаціях (які співіснують із несвідомими механізмами психологічного захисту) і при цьому вона передбачає:

- А. здатність і вмінням організму адекватно реагувати на зовнішні впливи середовища;
- В. мотивацію-прагнення пристосуватися до умов навколишнього середовища;
- С. здатністю підтримувати психічну рівновагу” [25].

Взаємодія середовища й особистості обумовлюється й регулюється двома процесами: когнітивною оцінкою (первинна та вторинна) й допінгом. Так, первинна визначається суб’єктивним відчуттям міри небезпеки, властивостями стресора, психологічними особливостями індивіда.. Її наслідком є висновок щодо ситуації як небезпечної або, як такої, що передбачає певні зміни. Вторинна оцінка доповнює первинну і визначає які є резерви для подолання стресу. Наступним етапом реагування є мисленнєва обробка інформації за якою слідує власне копінг, а його складовими є

- когнітивні елементи – проблемний аналіз, установка на власну цінність, збереження витримки, самовладання і елементи, які спрямовані на аналіз шляхів підвищення самооцінки і самоконтролю, віри й впевненості у власних силах;
 - емоційні компоненти – протест, оптимізм – впевненість в наявності виходу з будь-якої екстремальної ситуації;
- поведінкові елементи – співробітництво, звернення, альтруїзм, що передбачають пошук або надання підтримки і є спрямованими на навколишніх людей.

Окремим напрямом досліджень процесу адаптації є вивчення факторів, що сприяють їй (полегшують). Зокрема найбільш частим явищем, яке

вивчається у цьому контексті є копінг-компетентність або копінг-стратегії. Важливим у цьому є виділення кількох здатностей, які впливають і визначають перебіг процесу пристосування (власне поведінки), зокрема а) оптимальна здатність інтерпретувати та надавати оцінку обставинам ситуації, як у загальному, так і в певному конкретному випадку (певний тригер, стресор); чітке усвідомлення власних зовнішніх і внутрішніх ресурсів для подолання стресу; наявність достатньо різноманітних копінг-стратегій, а також розвинена здатність їх використовувати відповідно до загрозової ситуації; чіткість у розумінні наслідків означених стратегій при їх використанні в тій чи іншій ситуації, що потребує певної корекції.

Таким чином, поняття адаптації досить активно використовується у психологічній науці. адаптація є процесом, у ході якого відбувається встановлення найбільш оптимального взаємозв'язку між особистістю й соціальним середовищем на основі поведінки або діяльності, що спрямовані на досягнення певних цілей або задоволення потреб. Процеси адаптації та процеси особистісного зростання є пов'язаними між собою. При цьому саме особистісні властивості визначають успішність/ неуспішність пристосування. Розрізняють адаптацію психологічну, соціальну, педагогічну та адаптацію у кризових умовах. Згідно уявлень про процес адаптації, прийнято вважати, що в адаптації зазнає змін не лише особистість чи окремі її характеристики, але й сама поведінка людини у соціумі та середовище, де вона відбувається; це досягнення балансу між актуальними потребами людинита вимогами соціуму, спільноти або загалом, соціального середовища.

1.2. Поняття адаптації у сучасній науковій підходах

Розглянемо сучасні погляди на соціальну адаптацію. Зокрема, у контексті психології поведінки (*біхевіористичний підхід*), феномен розглядають у якості певного процесу (або стану), що відображає зміни у соціумі. Тобто, акцентується увага на адаптації спільноти в цілому, а не

окремої людини. Так, Р. Хенкі підкреслив, що у ході соціальної адаптації знімається конфлікт із середовищем, спільнота та її члени набувають відносної соціальної рівноваги. Вагомий вплив на даний процес мають навчіння і навчання, що є механізмами формування рис особистості й адаптивних вмінь у ході соціалізації. При цьому, представники означеного напрямку вважають, що адаптація людини відбувається подібно до адаптації тварин, не визнаючи при цьому ролі свідомості, не поділяючи її на групову й особистісну (людина є частиною спільноти)[6].

В *інтераціоналізмі* адаптація – це результат дії психологічних і соціальних чинників на особистість, яка є конгруентною до середовища з його вимогами. Так, з одного боку адаптованість тлумачиться як прийняття соціальних очікувань і відповіддю на них, зважаючи на вік, стать, соціальний статус, соціальні норми, гнучкість і ефективність під час зіткнення із незвичними й небезпечними умовами, вміння спрямовувати події у бажаному для себе напрямку (власне адаптація). З іншого боку, адаптація полягає у досягненні поставленої мети й отриманні наміченого результату, що можна помітити у всіх сферах життя (адаптованість). Таким чином, адаптивна поведінка особистості залежить від її ініціативності, прийняття рішення і планування майбутнього [36].

Отже, представники інтераціоналізму вважають, що на адаптацію впливає особистісна активність, а також творчі здібності, які дозволяють трансформувати (видозмінити) сам процес адаптації, спрямувати його у певному напрямку, що вказує на відповідальність і моральну зрілість людини. За такого розуміння, поняття *адаптація* і *приспосовання* є різними за своїм змістом. Також у цьому напрямі розрізняють ситуативну (щодо певної ситуації) адаптацію і загальну.

У психоаналітичній традиції адаптацію тлумачать як своєрідний процес, а адаптованість особи є результатом цього процесу. Так, згідно уявлень представників психоаналізу, адаптованою можна вважати особу, що має значну продуктивність, яка здатна відчувати насолоду від життя і є при

цьому психічно врівноваженою. При цьому, адаптація призводить до змін не лише у структурі особистості, але й у самому середовищі, внаслідок чого стосунки між соціумом й особистістю стають адаптованими. Тому, у межах психоаналітичного напрямку розрізняють: а) алопластичну адаптацію, яка залежить від змін у зовнішньому світі, що є конче необхідними для людини, оскільки має досягнути гармонії при задоволенні власних потреб; б) аутопластичну, яка передбачає зміни у особистісних властивостях, їх структурі, оскільки вони є важливими у плані пристосування до умов самого середовища; в) пошук особою середовища, яке є сприятливим для її життя, що є продуктивним [25].

Також у контексті цього напрямку прийнято вважати, що: а) соціально-психологічну адаптацію не варто постійно вважати як конформну, оскільки стратегія конформізму не єдина тактика у цьому процесі; не можна вважати, що продуктивна людина є адаптованою, адже, на думку аналітиків, продуктивність і адаптованість відображають різні соціально-психологічні феномени. Отже, для психоаналітиків соціальна адаптація є важливим явищем у житті особистості, яке з'являється із самого народження людини. Власне довкілля (соціальне) є для особи об'єктом пристосування. Разом із тим, сам індивід і створює умови для своєї адаптації, виявляючи соціальну активність у соціумі. Сам процес адаптації залежить від структури суспільства, набутого соціального статусу особою у соціумі. Водночас, і структура соціуму продукує через навчання та виховання форми поведінки, що сприяють адаптації. Отже, адаптація є доволі складним соціально-психологічним явищем у межах психоаналізу [38].

Натомість у контексті *соціально-когнітивного напрямку* вважають, що у житті людини існує низка питань, що стосуються її соціальної адаптації. На думку А. Елліса, важливу роль у їх вирішенні відіграє особистість вчителя (наставника), адже він у своїй професійній діяльності цілеспрямовано формує вміння і навички самопомоги, внаслідок чого у людини розвивається здатність до продуктивного (раціонального) мислення, що відкриває

можливості для досягнення наміченої мети. В результаті означених впливів з'являються успішні дії індивіда, що означає успіх в адаптації. Дослідник вважає, окрім раціонального мислення, ознаками адаптованої особистості, у соціальному плані, є: особистісна зацікавленість, гнучкість, творчий потенціал, толерантність тощо. Натомість інший представник цього напрямку, що розвиває концепцію мультимодального консультування А. Лазарус вважає, що у спішна адаптація є наслідком взаємодії генетипу, соціального навічіння, а також і впливів середовища [11].

У контексті екзистенційної теорії особистості, що була започаткована В. Франклом, наголошується, що у ході адаптації до суспільства особистість може опинитися у ситуації, коли відбувається нищівна трансформація цінностей, традицій, не може зробити свого вибору й опиняється у глибокій моральній кризі (втрачає сенс життя, з'являється так звана мотиваційна порожнеча), відчуваючи при цьому розгубленість і безпорадність. Неспроможність знайти сенс життя або його втрата, на думку В. Франкла, сприяє виникненню в індивіда стану екзистенційної порожнечі, що, у свою чергу, зумовлює виникнення неврозів, які позначаються терміном ноогенні (конфлікт совісті) [26].

Проте Е. Фромм вказує на інші екзистенційні потреби, що постають перед людиною у ході її адаптації. Так, основним прагненням людини дослідник вважав її намагання розв'язати екзистенціальну суперечність, яку він вважав наслідком суто людської унікальної ситуації. Так, індивід, за своїми фізіологічними властивостями, належить до світу тварин, існування яких визначається інстинктами та гармонією з природою. Але він вже відокремлений від світу природи і йому, відповідно, дуже потрібно подолати оце «подвоєння» свого існування [58, с. 84]. Розв'язуючи це протиріччя особистість задовольняє п'ять екзистенційних потреб: *потребу у спілкуванні або необхідність у встановленні зв'язків між собою і світом; потреба у творчості; мати міцне підґрунтя (коріння); потребу у пошуку ідентичності; прагнення індивідууму до пізнання (потреба у системі*

поглядів і відданості). Означені потреби є основою для адаптації і розвитку людини. При цьому вони «проходять» крізь певний соціальний устрій, виробничі стосунки та накладають свій відбиток на особистість і сприяють становленню плідних взаємин із середовищем.

Натомість К. Левін, автор теорії поля, вивчав основні чинники соціально-психологічної адаптації особистості через поєднання зовнішніх і внутрішніх умов. Він дійшов висновку, що пристосування особистості до певного соціуму відбувається у цілій сукупності важливих сфер її життєдіяльності, зокрема у спілкуванні, у самосвідомості тощо. Дослідник вважає, що у цьому процесі на людину незмінно діють чинники валентності середовища, які він поділяє на позитивні та негативні. Згідно його поглядів, коли проаналізувати вплив цих чинників, обмежити вплив одних і посилити вплив інших, то це сприятиме покращенню позитивного особистісного потенціалу.

У межах *феноменологічного підходу* основний акцент зроблено на механізмах соціальної адаптації. Зокрема, на думку К. Роджерса, поводження особистості у соціальному середовищі є наслідком її особливостей сприйняття власного найближчого оточення. Також К. Роджерс наголошує, що основним чинником позитивної адаптації є прагнення до досконалості (самовдосконалення у термінології автора). Натомість А. Маслоу використовує у цьому сенсі поняття тенденція до самоактуалізації (вершини саморозвитку), основним механізмом (чинником) якої є ієрархія потреб (піраміда потреб А. Маслоу). Результатом успішної соціалізації автор вважає самоактуалізовану особистість[27; 49].

Загалом, у межах феноменологічного напрямку вважають, що соціальна адаптація особистості, а також і її розвиток здійснюються внаслідок постійної активності індивідуума (самоорганізуючого змісту) у пошуку шляхів свого особистісного зростання і самореалізації. При цьому особистість постійно перебуває у стані пошуку своїх потенціалів для досягнення максимального рівня самовдосконалення. Отже, адаптація не

може бути звичним статичним явищем (приспособлення до умов соціуму), вона є динамічним явищем, чому сприяє зміна особистісних характеристик, тенденції особистісного самовдосконалення.

Ще одна з теорій, яка потребує уваги у контексті проблеми адаптації – концепція когнітивного дисонансу. Так, Л. Фестінгер припускає, що адаптація зумовлює виникнення суттєвих змін в особистості, адже нова інформація та уявлення людини про предмети надзвичайним чином пов'язані. Коли соціальні стимули співпадають із раніше сформованими уявленнями щодо предметів і явищ, то зумовлюють виникнення стану когнітивного консонансу (комфорту), що підвищує емоційний фон, настрій і світосприйняття. Натомість когнітивний дисонанс (дискомфорт) виникає тоді, коли стимули соціального середовища незнайомі й мають розбіжності із переконаннями людини. За таких обставин виникають негативні емоції, а також почуття невдоволеності та невпевненості, а, отже, виникає необхідність в адаптації, зняття напруженості між внутрішніми мотивами та зовнішніми стимулами. Водночас, актуалізуються механізми психологічного захисту людини. В умовах, коли означене протиріччя загрожує особистісному зростанню, збереженню цілісності особистості, тоді механізми захисту спрямовуються на підтримку ідентичності та стійкості самосвідомості [30].

Вітчизняній психологічній науці, загалом, властиві два головні підходи тлумачення соціально-психологічної адаптації індивідуума. Так, згідно першого підходу (філософсько-соціологічного), означений феномен розглядають у якості окремого аспекту виробничої (якщо відбувається адаптація до спеціальності) або соціальної (коли індивід пристосовується до соціуму) адаптації. При цьому сама адаптація розкривається у двох напрямках: пристосування до предмета діяльності та звикання до взаємин у спільноті, що і визначає суть соціально-психологічної адаптації. У межах іншого підходу (власне соціально-психологічного) об'єкт нашого дослідження розглядають не як окрему частинку всіх можливих ситуацій

адаптації, а вже як окремий незалежний процес встановлення рівноваги (балансу) між внутрішнім світом особистості та довкіллям, що позитивно впливає на якісні зміни систем, які між собою взаємодіють. Проте встановлення меж, позначення певної специфіки предметних сфер даного феномену не проводять. Також має місце визначення соціально-психологічної адаптації у контексті особистісної, іншими словами, психологічна й соціально-психологічна не розрізняються, а є ідентичними за своїми проявами [22].

При цьому у дослідженнях звертається увага на різні прояви соціально-психологічної адаптації, зокрема як певну оптимізацію стосунків особистості зі спільнотою, максимальне злиття цілей діяльності (особистісних і колективних), цінностей, орієнтирів у розвитку, долучення до норм і традицій спільноти, прийняття рольової структури групи [12]. За таких умов адаптація стає можливою, коли соціум в цілому (або певне соціальне середовище) буде сприяти задоволенню потреб, досягненню намірів особистості, забезпечує розкриття всіх аспектів індивідуальності [48].

Також у дослідженнях приділяється достатньо уваги приділяється опису та розкриттю явища соціально-психологічної адаптованості особи, тобто найбільш плідних взаємовідносин між окремим членом і групою в цілому. За таких умов особистість без якихось затяжних конфліктів (зовнішніх і внутрішніх) плідно реалізує власну діяльність, задовольняє свої соціальні потреби, є зацікавленою у забезпеченні рольових очікувань, які висуває спільнота, самостверджується і зосереджена на розкритті власного творчого потенціалу. Іншими словами, тут адаптація розуміється як процес соціально-психологічного змісту, що за комфортних умов призводить до виникнення стану адаптованості [2].

Загалом, у дослідженнях питання соціально-психологічної адаптації людини вказується на наступні особливості означеного явища: відбувається у середовищі, яке постійно змінює свої ознаки, характеристики; не окреслено чітких меж цього процесу та відбувається упродовж всього онтогенезу

індивіда; має достатньо великий спектр індивідуальних проявів й своєрідних способів реалізації; характеризується високим рівнем активної перетворювальної функції як з боку особистості, так і з боку соціуму (певного соціального середовища); є взаємодією двох рівноправних складових: особистості та довкілля, що не зводиться до звичайного пристосування; має широкі можливості не лише для контролю, але й для цілеспрямованої організації цього процесу від особистості; основна мета процесу адаптації не звичайне пристосування, а самореалізація конкретної особистості в умовах певного середовища [26].

В цілому, адаптація як соціально-психологічний феномен, згідно з поглядами сучасних дослідників [4; 51], характеризується:

- взаємодією між системами, що потребує певних умов для досягнення між ними стану рівноваги (узгодженості); основна мета взаємодії полягає у певних структурних змінах обох систем (особистісної і соціальної); разом із тим, процес взаємодії характеризується взаємовпливами, порозумінням, взаємним пізнанням, спільними відносинами, спільними діями та умовами розвитку обох систем.
- на процес адаптації впливає міра активності особистості, що зумовлює поділ на активну та пасивну; сутнісною ознакою активної є необхідність особистості змінити соціальне середовище, а пасивної – відсутність такої необхідності.
- адаптація містить процесуальну та результативну складові та є динамічною системою; зокрема результатом є адаптованість особи, що з'являється внаслідок перебігу процесу адаптації; протяжність адаптації надає можливість обирати оптимальні стратегії взаємодії особистості із соціальним середовищем з метою успішної адаптації.
- між процесами адаптації і розвитком особистості існують тісні взаємозв'язки, при цьому адаптація позитивно впливає на розвиток особистості, на формування новоутворень, на вирішення внутрішніх конфліктів, на розкриття та формування нових можливостей тощо.

- адаптованість розвивається у взаємозв'язку з рисами та властивостями людини, що є по суті її адаптаційними вміннями, можливостями, розвиненість яких безпосередньо впливає на успіх в адаптації, знижують або збільшують спектр впливу діапазон чинників середовища.

Таким чином, у психологічних напрямках активно вивчається соціально-психологічна адаптація, під якою у загальному розуміють встановлення рівноваги між особистістю і соціальним середовищем. З'ясовано, що процес взаємодії між людиною і соціумом характеризується взаємовпливами, порозумінням, взаємним пізнанням, спільними відносинами, спільними діями та умовами розвитку обох систем. Адапованість людини є наслідком перебігу процесу адаптації, при цьому протяжність адаптації надає можливість обирати або формувати найбільш оптимальні стратегії взаємодії особистості із соціальним середовищем з метою успішної адаптації. Доведено, що адаптація може впливати на індивіда, як негативно, так і позитивно, зокрема при позитивному плані розвиваються особистісні новоутворення, вирішуються внутрішні конфлікти, розкриваються формуються нові можливості, здатності тощо. Особистісні риси, властивості, здатності розглядаються як ресурси людини в адаптації, розвиненість яких безпосередньо впливає на успіх в адаптації

1.3. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання

На соціально-психологічну адаптацію підлітка до нових умов навчання впливають особливості тих тенденцій, які властиві даного етапу життя. Так, цьому етапу відповідає п'ята стадія психосоціального розвитку особистості. Вона може бути визначена «к ідентифікація особистості і сплутаність ролей»[19]. Перед молодого людиною постає завдання об'єднати все, що вона знає про самого себе як про хлопчика (дівчинку), сина (дочку), учня, товариша, спортсмена. Все це має зібратися до купи. Нездатність молоді

досягнути особистісної ідентичності призводить до кризи ідентичності, яке у більшій мірі характеризується нездатністю обрати кар'єру або продовжити освіту. Багато юнаків страждають від специфічного конфлікту цього віку і відчують почуття безпорадності, душевного розколу, відчуженість, самотність. Нерідко вони „кидаються” до „негативної ідентифікації”. Невпевненого у собі юнака, з підвищеним почуттям провини очікують ускладнення з його ідентичністю. У цьому випадку у них спостерігаються симптоми сплутаності ролей: неповне і фрагментарне уявлення про власну особистість і власні життєві плани. Особистість, яка успішно пройшла дану стадію, має добре почуття особистісної ідентичності і спілкується зі світом з позицій цієї ідентичності.

Із цих позицій Е. Еріксон розглядає і особливості поведінки, яку він поділяє на дві групи: акомодативні засоби і асимілятивні засоби. У першому випадку наявне прагнення підкорити дійсність власним потребам, тобто змусити навколишній світ вчиняти так, як їй необхідно. Не конструктивність цієї позиції полягає у негнучкості поведінкових стереотипів, ригідності зовнішнього локусу контролю, некритичності до себе і нереальності вимог до середовища. Асимілятивний стиль поведінки характеризується прагненням дитини пристосуватися до зовнішніх обставин. Небезпека не конструктивності цього стилю поведінки полягає у його ригідності, в результаті якої дитина стикається із непосильним для себе завданням [50].

Важливо відмітити, що в підлітковому віці має відбутися навіть більший розрив, ніж у дитинстві, розрив у тому, як різні особи проходять шлях від спонтанної інфантильності з дитинства до глибокої рефлексії і вираженої індивідуальності особистості. Тому і спостерігаємо типовий для нашого часу, для нашої культури розподіл діапазону вікового спектра на два рівні, де на нижчому знаходяться інфантильні діти, підлітки за віком, а на вищому щаблі ті, хто розкрив власний потенціал у цьому періоді можливості віку. Саме ці підлітки демонструють здатність бути не поглиненими

суспільством, вступати до нього з гарячковістю підліткового віку і не давати суспільству керувати ними за своїми бажаннями [1].

Спілкування з ровесниками – специфічний вид між особистісних відносин, де формуються необхідні навички соціальної взаємодії, уміння підкорятися колективній дисципліні і в той же час відстоювати власні права, співвідносити власні інтереси із зацікавленістю навколишніх, соціуму в цілому. Змагання, яке має місце при групових взаємодіях є цінною життєвою школою[24].

Комунікація із ровесниками для підлітка – це сприйняття своєї належності до групи, солідарності, взаємодопомоги полегшує для підлітка автономізацію від дорослих, але і надає надзвичайно важливе почуття емоційного благополуччя і стійкості. Чи зумів він отримати повагу рівних, має для самоповаги підлітка вирішальне значення.

Психологія спілкування у підлітковому віці базується на основі двох потреб, у основі яких лежить протиріччя: уособлення і афіляції. Уособлення діє і у відносинах із ровесниками: збільшується потреба і у просторовій територіальній автономії, недоторканості власного простору [34].

Підліткам властиві також труднощі у спілкуванні, оскільки прийоми спілкування формуються протягом цього вікового періоду. Саме тому, вони користуються специфічними хитрощами. Поняття стратегічної взаємодії введено у науку Е. Гофманом, для позначення ситуацій у яких партнери приховують або відкривають один одному будь-яку інформацію про себе не прямо, а через окремі дії, прийоми.

Так, Д. Елкінд відмітив у спілкуванні підлітків ряд особливостей. По-перше, перебуваючи постійно у стані надмірної стурбованості і передбачаючи що інші розділяють їх стурбованість, підлітки діють у розрахунку щодо певної уявної аудиторії. По-друге, перебільшуючи свою унікальність та особливість, підлітки часто собі створюють «особистісний світ», видуману біографію, підтримка якої вимагає постійних зусиль. Тому підліткове спілкування часто є напруженим, неприродним, має подвійний

план. Щоб перебороти невпевненість у собі, підлітки спеціально вправляються у техніці того як «зрізати», «відшити» співрозмовнику, перевіряючи її на людях, до яких вони не відчують ніякого зла і які нічим не провокують подібного роду поведінки[41].

Таким чином, для підліткового віку властиві дві тенденції у основі яких лежить протиріччя – прагнення до спілкування із ровесниками і відособлення від них, це перші причини можливих конфліктів, що з'являються у цьому віці. Прагнення підлітка до виявлення власної індивідуальності викликає реакцію протесту з боку його референтної групи, яка вимагає «бути як усі».

Найбільш яскраво діалектика спілкування щодо уособлення проявляється у такому явищі як лідерство. Як відомо, коло спілкування підлітка розширюється і підліток може входити до складу інших угруповань формальних, чи неформальних. У кожній із цих структур власний лідер, між якими завжди виникають сутички – конфлікти за сфери впливу. Основний мотив поведінки підлітка – це прагнення самоствердитися у колективі ровесників [60; 51] .

Характерною особливістю самосвідомості підлітків є прагнення пізнати самого себе, але вони ще не вміють достатньо глибоко аналізувати себе, власні вчинки, свій успіх чи невдачу. Тому кожен успіх часто викликає у підлітка почуття невпевненості і навіть переживання власної неповноцінності. Тому для підлітків характерні недостатня стійкість переживань, намірів і оцінок. Цими особливостями самосвідомості пояснюються підвищена чутливість підлітків до того, як відносяться до них ті, хто їх оточує, в першу чергу ровесники, їх «чутливість», «образливість», а інколи грубість і різкість. Ці риси самосвідомості є причиною частих конфліктів [48].

Характерною особливістю підлітка є його прагнення все зрозуміти, у всьому розібратися, з'ясувати своє відношення до всього, що знаходиться навколо.[27, 422]. Звідси схильність до суперечок, заперечувати очевидні речі. У частих суперечках намагаються виявити власну точку зору і, якщо

вдається, підліток починає пристрасно стверджувати її і нав'язувати іншим. Крім того, зазначена особливість проявляється і в іншому випадку: підлітки, засуджуючи вчинок товариша, можуть бути настільки жорстокі, що інколи є нагальна потреба втрутитися у цю ситуацію дорослого.

Р. Павелків, зауважує, що для підлітка соціально-психологічна адаптація є одним із викликів сьогодення. При цьому здатність до неї є однією із найбільш важливих ознак його особистості. На думку авторки, у підлітковому віці суттєво залежить така здатність залежить від соціальної ситуації, а також від найбільш основної ознаки самого підлітка – це його нестабільності. Разом із тим, дослідниця зауважує, що у цьому віковому періоді, людина, ніби всім доводить, що вона також належить до соціуму, як і всі, хто знаходиться навколо неї, та намагається всім довести свою значущість [40, с. 179]

В. Лесовий, В. Петрук також вважають, що сьогодні процес соціальної адаптації, варто вважати найбільш складним, адже, на їх думку, значно зросла кількість факторів, які впливають на особистість підлітка. При цьому, дослідники у якості чинників розуміють сукупність певних обставин, які визначають всі параметри адаптації, зокрема – швидкість, міра адаптованості, наявний результат, причини, які її зумовлюють [33, с. 14].

Водночас, у сучасній психологічній науці побутує думка, що проблема адаптації до вищої школи, насамперед, полягає у тому, що наразі зовсім немає зв'язків між ланками середньої та вищої освіти. Разом із тим дослідники наголошують, що процес пристосування до ЗВО розпочинається набагато раніше, ніж підліток стає студентом. Так, на думку, В. Петрук, своєрідною точкою відліку цього процесу є поява життєвих планів, що, у свою чергу, запускають в дію такі чинники: підготовку до ЗНО, формування ідеальних обрисів майбутнього навчання, незалежність від дорослих (як свого роду початок самостійного життя) [43, с. 75].

Так, О. Винославська пропонує використовувати термін дидактична адаптація, який на її думку варто використовувати у тому випадку, коли

розглядають адаптацію до навчання студентів першого курсу. При цьому авторка стверджує, що у цьому процесі відіграють роль сукупність факторів, які вона умовно поділяє на дві важливі групи, серед яких фактори середовища й фактори особистості (у термінології авторки, зовнішні та внутрішні). Так, чинники середовища визначають використання освітніх технологій викладачами, що мають забезпечити плавний перехід від шкільного навчання до навчання у ЗВО, враховуючи при цьому мотивацію вступників, а також їх вміння самостійно здобувати знання. Натомість до групи особистісних авторка відносить такі як міра засвоєння шкільної програми, розвинене креативне мислення, спрямованість підлітка, а також його бажання опанувати зміст програми ЗВО [8, с. 153].

Разом із тим окремим пунктом у концепції авторки є низка особистісних рис, які відіграють достатньо значну роль у процесі дидактичної адаптації, серед них: самостійність, що виявляється у вміннях дотримання власної лінії у поведінці, ігноруючи при цьому зовнішні чинники (зокрема з боку студентів або викладачів негатив); витримку, що сприяє утримання у певному тонусі себе (психічний стан урівноваження), а також обмеження фізичної й психічної активності, що перешкоджають досягненню мети; організованість, що дозволяє діяти відповідно до норм і вимог системи навчання у вищій школі, конкретні правила й вимоги, що існують серед студентської спільноти; прагнення завжди завершувати розпочаті справи, бути в курсі всіх своїх дій від початку до їх завершення [8].

Прийнято вважати, що вже сам факт перебування підлітка у закладі вищої освіти передбачає, що він використовує всі можливості, особистісні резерви, які дозволяють йому бути активним, виконувати самостійну роботу, мати розвинені вміння самоконтролю, дотримуватися чіткого режиму, а також бути стриманим і взаємодіяти з соціальним оточенням. Також дослідники вважають, що адаптація до ЗВО передбачає приведення у стан максимальної рівноваги особистісні й соціальні властивості особи із новими обставинами середовища. За такого випадку, йдеться й про саморозвиток

студента і його зростання як особистості. Також дослідники підкреслюють [9; 20], що у цьому процесі формується зовсім нова система міжособистісних взаємин із фаховим і соціальним оточенням (студентами). Разом із тим значні процеси відбуваються у мотиваційній сфері підлітка.

М. Кулеша, у своєму дослідженні відмічає, що сам процес адаптації студента більш доцільно розглядати у трьох взаємопов'язаних площинах, зокрема перша з них пов'язана зі звиканням до нової навчальної діяльності, для якої властиві зовсім інші умови, методи та форми, а також і режим, що співпадає нерідко з початком самостійного життя. Другий ракурс – нові стосунки, що передбачають входження до певного колективу, звикання до його вимог, правил, а також і традицій. Третій пласт пов'язаний із опануванням фахового досвіду, що позначається як пристосування до професії [30, с. 45]. Також, авторка зазначає, що найбільш стресогенним чинником для колишнього школяра є дидактична новизна, що повністю знецінює раніше набуті способи пізнавальної діяльності, що призводить до напруженості, зайвої емоційної реакції, допоки він (неповнолітня особа) не опанує нові способи, як того вимагає від нього ЗВО зі своєю системою навчання, в основу якої покладено самостійне набуття знань.

Разом із тим Н. Кулеша вказує, що існує й інший погляд на самі аспекти пристосування студентів до нових умов навчання. Якщо перші два співпадають із вже розглянутими, то третій стосується більш властивостей особистості та позначається як мотиваційно-особистісний, при цьому означений аспект містить у собі сукупність навчальних мотивів (їх ієрархію), а також риси особистості, які є важливими для майбутніх спеціалістів певної галузі праці[29].

Т. Алексєєва підкреслює, що ситуація у якій опинився колишній школяр, а нині студент є досить специфічною, оскільки, за твердженням як самої дослідниці, так і інших науковців[2; 7; 16; 26] труднощі в адаптації відчують понад 85% студентів. При цьому ситуація, на її думку, пов'язана із наявністю психологічної напруги, що є достатньо тривалою й гнітючою

для підлітка. Така гнітючість пов'язана із свого роду невизначеністю, адже неповнолітня особа відчуває ускладнення у сфері взаємин і проектує їх на соціальну ситуацію ЗВО, а також і на обрану професію (або зникає зацікавленість нею), натомість з'являється негативне ставлення до навколишніх, що супроводжується агресивністю, тривожністю, фрустрацією тощо.

Дослідники відмічають, що у процесі адаптації студентів до умов ЗВО, до навчально-професійної діяльності, за рахунок свідомого ставлення до мотивів діяльності, а також і поведінки, формуються суто нові стратегії (копінг стратегії), що являють собою певну сукупність умінь різнопланового аналізу ситуації, у якій перебувають (зокрема точність, швидкість, глибина, цілісність, емоційність, відбір інформації, її аналіз, усвідомлення), які дозволяють ефективно діяти у ситуаціях напруженості [13; 21; 35].

Разом із тим, має місце негативна адаптація, про яку говорять тоді, коли тривалий час підліток не зміг пристосуватися до студентської спільноти, не зміг опанувати правилами та цінностями соціальної системи. Такий стан призводить до ситуації ускладнення соціально-психологічної адаптації, а у більш складних випадках – дезадаптованості. І в одному й іншому випадках спостерігаються негативні психічні стани, зокрема агресія, фрустрація, втрата цікавості (інтересів) до процесу навчання, до суспільної активності, також спостерігається погіршення поведінки, нерідко з'являється стан напруженості, близький до емоційного зриву, а також зневіра у власних можливостях, розчарування у реалізованих життєвих планах [15; 31; 52]. На думку дослідників все це призводить до погіршення психічного здоров'я, перенапруження, зниження адаптивності.

Так Т. Волнушкіна також акцентує увагу на своєрідності ситуації, в якій опиняється першокурсник, її невизначеності, а також такій, що є для колишніх школярів потенційною загрозою. У той момент, коли спрацьовує ця загроза можуть з'явитися академічна неуспішність, неприязнь серед студентської спільноти, зниження самооцінки, а також зневірення у власних

силах і можливостях, фрустрації. При цьому авторка вказує на існування суто психологічних проблем адаптації, які вона поділяє на проблеми мотивації, поведінки, раціональні дії. Зокрема виникнення мотиваційних проблем у першокурсників можуть спричинити появу інфантильності. Також авторка підмітила, кожен із студентів характеризується певною чутливістю, яка може як пришвидшити, так і уповільнити процеси адаптації [10].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація підлітків до нових умов навчання тісно пов'язана з його соціальною ситуацією й особливостями його особистості. Одним із чинників, що впливає на адаптацію сучасного підлітка, що став першокурсником, є дидактична новизна, що повністю знецінює раніше набуті способи пізнавальної діяльності, що призводить до напруженості, зайвої емоційної реакції, допоки він (неповнолітня особа) не опанує нові способи, як того вимагає від нього ЗВО зі своєю системою навчання, в основу якої покладено самостійне набуття знань. Також, підліток має пристосуватися до нового режиму, опанувати правила й норми поведінки у спільноті студентів, набуті у новому колективі соціального статусу, звикнути до нового режиму, самостійного життя. Нерідко означені чинники призводять до виникнення стану напруженості, тривоги, агресії або фрустрації, що свідчать про виникнення ускладнень, труднощів в адаптації. На вирішення таких ускладнень впливають соціальні тенденції, які властиві у цьому періоді для підлітка, а також особистісні характеристики, зокрема становлення ідентичності, домінування мотиву афіліації у спілкуванні, нестабільності поведінки, незрілістю самої особистості, несформованість стратегій адаптації до нових умов.

Висновки до розділу 1

Поняття адаптації використовується для позначення оптимальних взаємозв'язків між особистістю і соціальним середовищем, які спрямовані на досягнення певних цілей або задоволення потреб. Процеси адаптації та процеси особистісного зростання є пов'язаними між собою. При цьому саме особистісні властивості визначають успішність/ неуспішність пристосування. Розрізняють адаптацію психологічну, соціальну, педагогічну та адаптацію у кризових умовах. Результатами адаптації є досягнення стану рівноваги між актуальними потребами людини та вимогами соціального середовища.

Взаємодія між людиною і соціумом у процесі соціально-психологічної адаптації характеризується взаємовпливами, спільними відносинами та діями, що є умовами розвитку обох систем. За позитивного – розвиваються особистісні новоутворення, вирішуються конфлікти, розкриваються і формуються нові можливості, здатності тощо. За негативного впливу з'являється емоційна напруженість, що вказує на певні ускладнення у стосунках, звиканні до нових умов. Риси, властивості, здатності особистості розглядаються як ресурси соціально-психологічної адаптації, розвиненість яких впливає на її успішність.

Соціально-психологічна адаптація підлітків до нових умов навчання тісно пов'язана з їх соціальною ситуацією й особливостями їх особистості. Нові умови життя повністю знецінюють раніше набуті способи пізнавальної діяльності, колишні соціальні зв'язки, що призводить до напруженості, зайвих емоційних реакцій, до поки неповнолітня особа не опанує нові способи пізнання, не пристосується пристосуватися до нового режиму, не опанує правила й норми поведінки у спільноті студентів, нового соціального статусу, звикне до самостійного життя. На вирішення означених ускладнень впливають соціальні тенденції, які властиві підліткам, зокрема становлення ідентичності, домінування мотиву афіліації у спілкуванні, нестабільності поведінки, незрілістю самої особистості, несформованість стратегій адаптації до нових умов.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО НОВИХ УМОВ НАВЧАННЯ

2.1. Результати емпіричного дослідження та їх аналіз

З метою виявлення психологічних особливостей адаптації до нових умов навчання курсантів, що вступили на перший курс вишу силового спрямування було проведено емпіричне дослідження, головними завданнями якого були:

1. Обрати найбільш доцільні діагностичні методи для методик вивчення особливостей адаптації юнаків до нових умов навчання.
2. Укомплектувати вибірку респондентів, що б дозволило зафіксувати значущі психологічні особливості предмету дослідження.
3. Провести діагностику особливостей адаптації до умов навчання серед учасників дослідження.
4. Опрацювати отримані результати та з'ясувати психологічні особливості адаптації до нових умов навчання у комплектованій вибірці досліджуваних.

Досягнення наміченої мети та сформульованих завдань у емпіричній частині магістерського дослідження, зумовило до дотримання необхідних процедур організації експерименту та відповідних етапів: підготовчого, емпіричного, обробки та аналізу даних. Так, на першому етапі здійснено відбір необхідного інструментарію, основу якого утворили психологічні методики, а також було укомплектовано вибірку досліджуваних. На другому етапі, основному, було проведено діагностичні методи та отримані емпіричні дані. На третьому етапі, етапу обробки даних, здійснювалася обробка отриманих результатів і сформулювалися

висновки з приводу встановлення психологічних особливостей адаптації до нових умов навчання студентів-юнаків, що стали здобувачами вищої освіти.

Розглянемо детальніше означені етапи констатувального експерименту. Так, основу методики дослідження склали такі тридіагностичних методи: опитувальник МОП-АП (Маклаков, Черм'янін), спрямований на з'ясування особливостей і міри адаптивності індивіда до нових умов; опитувальник тривожності (Спілбергер, Ханін), що сприяє визначенню реактивної й особистісної тривожності, опитувальник *Самооцінка психічних станів* (Г. Айзенк), опитувальник Д. Амірхана.

Так, основу опитувальника МОП-АП утворюють 165 висловлювань, що стосуються особливостей поведінки людини у різних ситуаціях. Означені судження розподілені на чотири групи, які є основою наступних критеріїв адаптивності особистості: загальний показник адаптивності (АП, що вказує на адаптаційні можливості й нервово-психологічну витримку); показник нервово-психічної витримки (НПВ); показник комунікативного потенціалу (КП, що вказує на особливості спілкування та обміну інформацією); показник моральності (МН, що є відображенням моральності людини); показник схильності до суїцидів (С, що відображає певну схильність до суїцидів людини). Ще один із показників, які містить означений опитувальник – показник відвертості, що дозволяє з'ясувати міру правдивості наданих відповідей.

Варто відмітити, що всі показники, які були отримані за цим опитувальником переводяться у стени, що дозволяє з'ясувати їх міру прояву в особистісній поведінці (високу, середню, низьку). Для проведення МЛЮ-АМ було забезпечено досліджуваних спеціальними бланками із текстом, а також було надано інструкцію у якій спрямовували учасників дослідження на особливості роботи з опитувальником, зокрема уважно читати зміст кожного пункту, не обдумувати довго свої відповіді, оскільки тут не може бути правильної або неправильної, оскільки поведінка кожної людини є суто індивідуальною. Час на виконання діагностичної методики не обмежувався.

Обробку отриманих результатів здійснював експериментатор за спеціальним ключем даного опитувальника.

Наступний діагностичний метод – питальник тривожності, що у своїй структурі має два окремих субпитальника А та Б. Так, б А-питальник – є спрямованим на визначення реактивної (або ситуаційної) тривожності, натомість Б-питальник – особистісної. При цьому обидва питальники мають у своєму змісті по 20 пунктів, які мають бути оціненими досліджуваними. У ході діагностування усі члени вибірки мали окремі бланки обох форм питальника та були ознайомлені із процедурою надання відповідей і системою оцінювання тверджень. Від досліджуваних просили бути уважним, надавати ті відповіді, до яких вони більше тяжіють. Час роботи над питальником не обмежувався. Опрацювання результатів питальника здійснювалося дослідником, наслідком чого стали показники СТ (ситуаційної тривожності) і ОТ (особистісної тривожності) учасників вибірки.

Наступний діагностичний метод – питальник, що має на меті дослідити психічні стани за уявленнями Г. Айзенка, що дістав назву Самооцінка психічних станів. Основними критеріями означеного питальника стали 4 стани: ригідність, фрустрація, тривожність агресія. Загалом означений метод утворений із 40 пунктів, кожен із яких оцінювався за спеціальною системою, що передбачала надання однієї оцінки із трьох можливих (згоден; не повністю згоден; не згоден). Досліджуваним було роз'яснено особливості роботи над питальником, надавши необхідні бланки. Час на виконання цього методу не обмежувався, проте було наголошено, щоб довго не обдумували відповіді на пункти питальника. Обробку результатів здійснено дослідником за спеціальним ключем до означеного методу.

Питальник на визначення копінг-стратегій, автор якого Д. Амірхан, передбачав діагностування копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти першого курсу. Так, основними показниками (стратегіями поведінки) є: розв'язання проблем, що зумовлює мобілізуватися особистістю ситуаціях, які трактуються як проблемні або невизначені; орієнтування на

отримання соціальної підтримки, що підкреслює бажання людини відшукати схвалення власних дій у своєму найближчому соціальному оточенні; уникнення проблемних ситуацій, що передбачає втечу від нагальних життєвих проблем і завдань, які постають перед особою. Питальник складається із 33 пунктів, які учасник дослідження має оцінити на основі стандартних відповідей, які було розкрито у ході інструктування членів вибірки. Виразність тієї чи іншої копінг-стратегії у поведінці досліджуваних визначається за сумою отриманих відповідей на кожен з них, які переводяться у бали. Разом із тим, обробкою результатів передбачено встановлення відповідних їх рівнів: надміру низький; низький, середній, високий. Використання цього питальника сприяє встановленню взаємозв'язків між копінг-стратегіями особистості та її показниками адаптованості.

Методикою дослідження також передбачено використання методів математичної статистики: обрахунки середнього арифметичного, моди, медіани, коефіцієнту кутового перетворення Фішера (ϕ^*), побудова діаграм (графічна обробка результатів). Під час обробки результатів дослідження ми скористалися спеціальними програмами підрахунку результатів: SPSS (в. 7), Excel Майкрософт 2010.

У самому дослідженні взяли участь здобувачі першого курсу факультету університету внутрішніх справ (м. Одеса) у кількості 34 осіб, серед яких 12 дівчат і 22 юнака.

На другому етапі констатувального експерименту були практично проведені проаналізовані методи, а на третьому етапі відбувалася обробка й психологічний аналіз отриманих даних.

Розглянемо отримані результати за питальником МОП-АП. Так, одним із перших показників, які були нами обраховані, – показники загальної адаптованості АП (психофізіологічна й психологічна витримка або загальна адаптованість). Зокрема, внаслідок переведення отриманих балів у відповідні одиниці аналізу (стени) було отримано такий розподіл досліджуваних

зарівнями: 7 осіб (5–7 стенів) високий; 15 (3–4 стенів) середній; 12 (2 стени) низький. Для більшої зручності переведемо показники у відсотки. При цьому ми скористалися пропорційними відношеннями: у нас всього 34 опитаних – це 100%

- 7 осіб з високими показниками загальної адаптованості - x ;
- 15 опитаних із середніми показниками загальної адаптованості - x ;
- 12 опитаних із низькими показниками загальної адаптованості - x ;

Щоб знайти значення x скористаємося формулою:

$$X = \frac{N \times 100}{34} (1)$$

де N кількість осіб, які позначені x ;

24 – загальна кількість досліджуваних;

100% - загальний відсоток вибірки.

Здійснивши відповідні обрахунки, отримали показники у відсотках, що представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Загальна адаптованість (АП) здобувачів першокурсників до нових умов

Отже, 21 % досліджених мають високий рівень адаптованості до умов вишу, 35 % членів вибірки – низький, а 44 % осіб – середній. У ході спостереження, за представниками означених груп досліджуваних було помітно, що особи, яким властива низька міра адаптованості, мають ознаки

конфліктності, запальні, нерідко виглядають знервованими, у них відсутня витримка, не завжди можуть переключитися на іншу діяльність (як того вимагають умови навчання), а психоемоційний стан у більшості випадків можна схарактеризувати як такий, що знаходиться на межі стриманості. Також їм важко призвичаїтися до нової спільноти, звикнути до режимом.

Досліджувані із середнім рівнем загальної адаптованості значно менше виявляють у своїй поведінці конфліктної й агресивної поведінки, є менш запальними та менше демонструють у своїй поведінці знервованість. Проте вони більше виявляють стриманості у діях, є більш мобільними при зміні видів діяльності, а також вони постійно орієнтуються на зовнішні стимули (викладачі, допоміжний персонал) для регулювання власної поведінки. Мають деякі проблеми із комунікацією переважно із людьми вищими за них по статусу, меншими є проблеми спілкування із ровесниками.

Натомість досліджувані з високою мірою загальної адаптованості здатні самі контролювати власний психоемоційний стан, здатні достатньо швидко адаптуватися до нових видів діяльності, володіють гарною витримкою, є достатньо мобільними у поведінці, майже не проявляють конфліктних і агресивних дій, з легкістю адаптуються до спільноти, мають у розпорядженні альтернативну тактику поведінки, є стриманими й активними.

Згідно з процедурою обробки результатів, за даним питальником було обраховано й інші показники другого порядку. Зокрема, нервово-психічна витримка (НПВ) опитаних мала наступний розподіл: 7 опитаних отримали 2 стени, що відповідає низькому рівню НПВ, 6 осіб – 3 стени, що відповідає початковому значенню (своєрідній межі) середнього рівня нервово-психічної витримки, 15 осіб отримали оцінку у 4 стени, тобто середній рівень означеної здатності складає в цілому 21 досліджуваного. Також 6 осіб нашої вибірки набрали кількість балів, які при переведенні у стени, вказали на їх високий рівень нервово-психічної витримки (відповідно, по троє осіб – 7 і 8 стенив). Отже, маємо такий розподіл: низький рівень властивий 6 досліджуваним, 22

особам із вибірки – середній, та 6 досліджуваним – високий. Скориставшись формулою 1, отримуємо показники, що представлені на рисунку 2.



Рис. 2. Показники нервово-психічної витримки (НПВ) по вибірці досліджуваних

Так, на рис. 2. Помітно, що найбільш численну групу склали опитані, що володіють середнім рівнем нервово-психічної витримки, що загалом становить 64 %. Значно менше досліджуваних із високим і низьким рівнями НПВ (менше, понад у 3 рази). При цьому різниця між високим і низьким рівнями складає 2 %. Отже, можемо констатувати, що у опитаних членів вибірки переважає середній рівень стриманості нервово-психічного плану, а особи із високими і низькими показниками становлять значно меншу частку, приблизно біля третини досліджуваних (36 %). Також варто відмітити, що серед осіб середнього рівня мають місце граничні показники нервово-психічної стриманості та зближує їх із низькою мірою означеної властивості.

Разом із тим, досліджувані із високим рівнем нервово-психічної витримки характеризуються силою нервової системи, урівноваженістю основних нервових процесів й стриманістю емоційно-психологічного плану. При цьому для них є властивим є адекватне сприйняття процесів, які відбуваються у соціумі, а також розвинена самооцінка. Натомість особи із низьким рівнем означеної здатності відчувають проблеми у стриманості, їх діє є імпульсивними, не завжди розуміють процеси, які відбуваються у групі,

до якої вони належать, в також нерідко мають тенденції до зниження або підвищення (значного) самооцінки. Водночас, автори означеного питальника наголосили, коли значення стенів є граничними, то характеристику надають з боку їх зниження, тобто у нашому випадку 6 (21 %) осіб тяжіють до ознак низького рівня, хоча за показниками належать до середнього.

Наступним показником питальникаМОП-АП є комунікативні вміння особистості, що позначені як КП і є основою спілкування досліджуваних. При цьому на основі відповідного підрахунку балів і переведення їх у стени було з'ясовано, що досліджуваних із низькими показниками немає серед членів вибірки. Натомість кількість осіб із високим рівнем за означеним критерієм 9, а досліджуваних із середнім – 25. Загалом, скориставшись формулою 1, отримуємо, що 26 % респондентів характеризуються достатньо добре розвиненими вміннями комунікації, натомість досліджуваних із середнім рівнем означених вмінь – 74 %. Позитивним у цьому відношенні є той факт, що відсутні особи із несформованими вміннями спілкування, яке, на думку науковців, є важливим засобом адаптації. Представимо отримані дані у графічній формі.



Рис. 3. Показники комунікативних вмінь (КП) по вибірці досліджуваних

Отже, на рис. 3. помітно, що середній рівень комунікативних вмінь у досліджуваних є характерними понад $\frac{3}{4}$ від загальної кількості опитаних у вибірці. Натомість четвертій частині здобувачів є властивим високий рівень

розвитку комунікативних вмінь. При цьому 26 % досліджуваних відрізняються низькою мірою конфліктності, агресивності, здатні легко контактувати, швидко знаходити спільну мову, встановлювати необхідні контакти. Натомість особи із середнім рівнем означених вмінь мають досить посередні властивості до комунікації.

Ще один із показників за питальником – це сформованість моральності в опитаних. Так, було виявлено, що 12 досліджуваних мають із означеного показника 2 стени, 10 – 4 стени, 7 – 5 стени, а решта осіб – 8 стени (5 осіб). Загалом, маємо наступний розподіл досліджуваних: 12 членів вибірки характеризуються низьким рівнем сформованості моральності (моральних рис), 17 опитаних – середнім, а 5 членів вибірки – високим. Скориставшись формулою 1, отримуємо дані у відсотках і представимо їх у вигляді діаграми на рисунку 4.

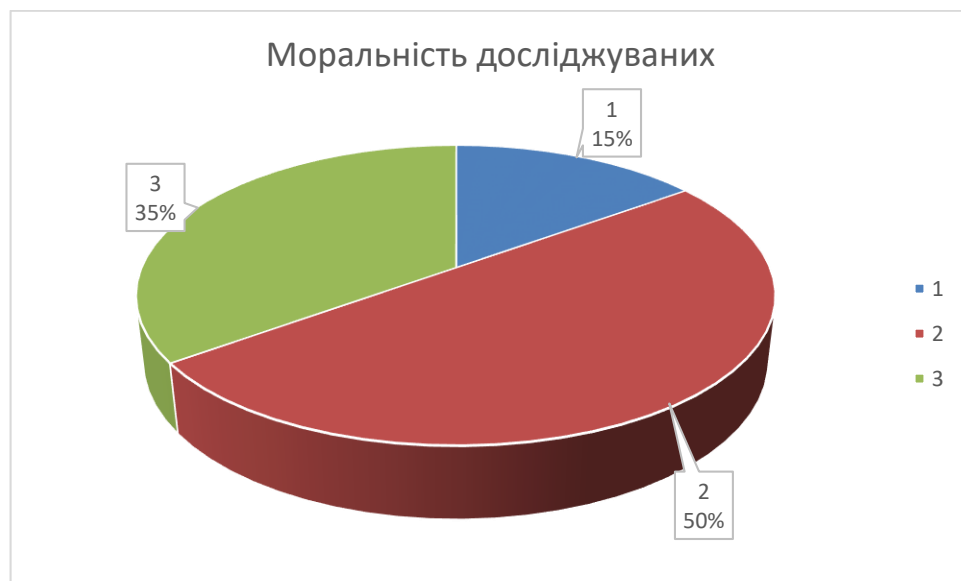


Рис. 4. Рівні розвиненості моральності по виборці досліджуваних

Отже, у досліджуваних високий рівень моральності спостерігається у 15 %, що на нашу думку, зовсім мало. Натомість у 35 % помітні низькі прояви моральних вмінь і рис у поведінці. Найбільшу групу досліджуваних становлять показники середнього рівня, що становить рівно половину опитаних здобувачів першого курсу. Разом із тим, для осіб із низьким рівнем означених властивостей є характерним ігнорування загальноприйнятих норм, а уявлення про своє місце і роль у спільноті для них є достатньо розмитим,

аморфним. Натомість для опитаних із високою мірою моральності є властивим орієнтація на загальноприйняті норми та правила, які встановлені у спільноті, а також чітке розуміння свого місця у спільноті однолітків, функцій і особливостей рольової поведінки.

Загалом, опрацювавши отримані дані, з'ясувалося, що найбільш розвиненими вміннями серед досліджуваних є комунікативні, за ними слідує здатність стримуватися, а на заключному місці знаходяться моральні знання та риси особистості досліджуваних. Разом із тим потрібно відмітити, що всі досліджувані виявили зовсім низькі показники щодо реакції суїциду, переважно 0–1 стень всіх без винятку досліджуваних. Щодо правдивості наданих відповідей, то тут всі показники правдивості (щирості) знаходяться у межах допустимих норм, що вказує на відвертість опитаних у даній діагностичній процедурі.

Розглянемо тепер показники реактивної й ситуативної тривожності, які було отримані за наступним методом нашої методики. Так, за питальником А, що містить відомості про ситуаційну тривожність було отримано наступні результати: 5 осіб мають показники низької тривожності, 17 – тривожності середнього рівня, 12 – високого рівня. При цьому, скориставшись формулою 1 і провівши відповідні обрахунки отримуємо наші дані у відсотках. Так, реактивна тривожність характеризується наступними показниками: низька тривожність – 15 %; помірна тривожність – 50 %; висока тривожність – 35 %. Отже, згідно розуміння розробниками методу ситуативної тривожності, у досліджуваних спостерігається тенденція, які свідчать про її зростання або підвищення. Так, кількість осіб, у яких вона середня або висока становить 65 %, що, на нашу думку, свідчить про інтенсивність їх адаптації до нових умов навчання.

Так, за питальником Б, що містить відомості про особистісну тривожність було отримано наступні результати: 8 осіб мають показники низької тривожності, 20 – тривожності середнього рівня, 6 – високого рівня. Так, скориставшись формулою 1 і провівши відповідні обрахунки отримуємо

вже переведені результати у відсотках. Особистісна тривожність має такі показники: низька тривожність – 24 %; помірна тривожність – 58 %; висока тривожність – 18 %. Отже, особистісна тривожність високого рівня становить 18 %, а якщо порівняти із ситуаційною, то цей показник є меншим удвічі. Між показниками середнього рівня тривожності різниця у 8 %, при чому більшим є показник особистісної тривожності. Натомість показники низького рівня тривожності є меншими ситуаційної: 24 % особистісної проти 15 % реактивної. Як бачимо, показники є доволі різними й не зовсім можна помітити тенденції. Представимо, розглянуті показники у графічній формі на рисунку 5.

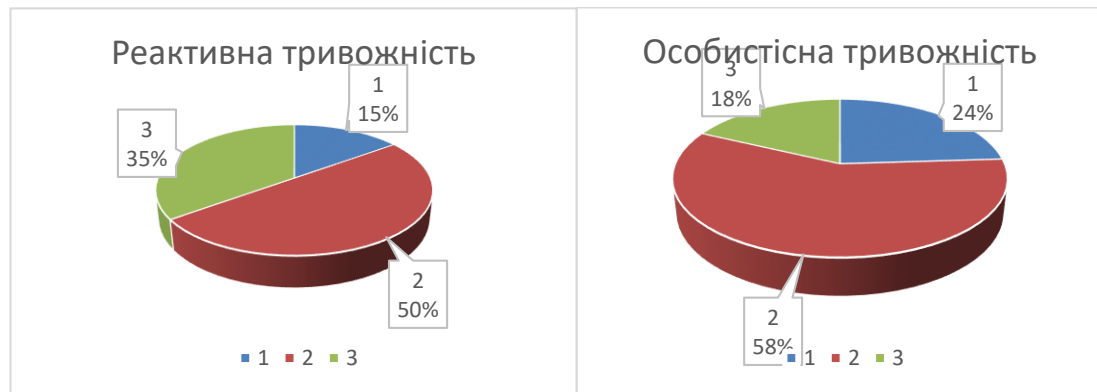


Рис. 5. Порівняльні діаграми реактивної (лівий рисунок) і особистісної (правий рисунок) тривожності досліджуваних

Як бачимо, показники особистісної і реактивної тривожності різняться між собою, проте однозначного висновку, що котрийсь із названих видів переважає, зробити не видається можливим. Наразі, можна лише висунути припущення, що обидва види тривожності є дещо підвищеними (якщо взяти до уваги показники середнього та високого рівнів, адже вони значно переважають показники низької міри тривожності) у зв'язку із активними процесами соціально-психологічної адаптації, оскільки здобувачі потрапили зовсім у незвичну для себе ситуацію, у якій мають пристосуватися й до нової спільноти ровесників і до самого освітнього процесу відповідного закладу. Саме тому тривожність є певним сигналом, що особистість прагне урівноважити свої стосунки із соціальною системою, а також показники

тривожності можна розглядати як прагнення до відповідальності. При цьому варто відмітити, що у досліджуваних нині переважаючим є помірний рівень тривожності, як особистісної, так і реактивної. Отже, найбільшу кількість становлять опитані у яких спостерігається помірний рівень тривожності.

Розглянемо результати проведеного питальника (Самооцінка психічних станів), що вказує на перевагу певного психічного стану у досліджуваних нами здобувачів, зокрема агресивності, ригідності, фрустрації, тривожності, що є у даному випадку суб'єктивними проявами на адаптацію. Так, було отримано наступні кількісні дані за параметром тривожність: низький рівень властивий для 15 % осіб, особи з помірним рівнем 47 %, високий рівень є властивим для 38 % досліджуваних. На діаграмі 6. представлені означені показники параметру тривожність.



Рис. 6. Суб'єктивна оцінка здобувачами власної тривожності

Тут варто відмітити, що суб'єктивні відчуття тривожності за цим методом є схожими з попереднім питальником і, фактично, вони є дуже подібними, оскільки різниця становить $\pm 3\%$ між показниками середнього рівня й високого. Маємо зазначити, що чим вищим є стан тривоги, тим більш невпевненими є здобувачі: вони не завжди спокійні, хвилюються, не завжди можуть довести розпочату справу до її логічного завершення. Чим нижчими є показники за означеним параметром, тим більш впевненими є здобувачі,

вони спокійно, завжди об'єктивно оцінюють ситуацію, впевнені у своїх діях, поводять себе відповідально. У нашому випадку таких осіб зовсім небагато.

За параметром фрустрації можна розпізнати тих осіб, які є залежними від ситуації успіху. Так, нами було отримано наступні показники: 29 % особи з низьким рівнем; 44 % досліджувані, з притаманним їм середнім рівнем; 37 % опитаних, яким властивий високий рівень. Означені показники цього параметру представлені у графічній формі на рис. 7.



Рис. 7. Суб'єктивна оцінка здобувачами власної тривожності

Розглядаючи отримані показники, можемо відмітити, що біля третини опитаних (29 %) є стійкими до невдач, завжди орієнтовані на успіх, мають достатньо адекватну самооцінку. Натомість 44 % членів вибірки підпадають під вплив свого настрою, у них не зовсім стійка самооцінка, виявляють залежність від певних обставин. Натомість 37 % респондентів виявляють повну залежність від ситуації, у них неадекватна самооцінка, вони надто емоційно переживають ситуацію невдачі, а також намагаються уникати на своєму шляху певних ускладнень, труднощів

За параметром ригідності можна простежити осіб, яким достатньо важко переключитися із однієї діяльності на іншу, а сам процес адаптації буде доволі тяжким, оскільки індивідам, які характеризуються більш складно робити вибір у певних ситуаціях, разом із тим, доволі складно обирати певні стратегії поведінки. Нами було отримано наступний розподіл отриманих

результатів за означеним параметром: 27 % особи з низьким рівнем; 46 % особи з середнім рівнем, 27 % опитані, у яких високий рівень ригідності. Ці дані представлені на рис. 8.



Рис. 7. Суб'єктивна оцінка здобувачами власного стану ригідності

У нашому випадку виявилось, що осіб із низьким і високим рівнями є однаково, а, отже, у них будуть діаметрально протилежні характеристики: одним достатньо легко переключатися із однієї діяльності на іншу, а іншим, навпаки, складно. При цьому також одним легко обрати стратегію, прийняти рішення, при звичаїтис під обставини ситуації, а іншим, навпаки, складно. Проте, біля половини досліджуваних при цьому виявили посередні ознаки з означеного параметру психічного стану (ригідність).

Останнім параметром у даному опитувальнику розглянемо агресію, яка проявляється у ситуаціях у вигляді гніву, люті, що сигналізує про наявність певних негараздів на шляху до мети. Так, 21 % опитаних виявили низький рівень агресії, що вказує на їх стриманість, обмеження негативних емоцій, а також постійний контроль не лише над своїм станом, але й контроль на рівні поведінки. Натомість біля половини досліджуваних не можуть повністю опанувати свою агресивність, хоча вони й намагаються, але повністю назвати їх спокійними неможливо, оскільки бувають випадки коли вони втрачають контроль над своєю почуттєвою сферою і поведінкою (50 %) і є залежними від настрою, почуттів, ускладнень. Напроти близько третини досліджуваних

характеризуються високою агресивністю (29 %), що негативно позначається на їх адаптації (проте це може бути й наслідком певних ускладнень у самій адаптації), вони достатньо агресивно реагують на невдачі, постійно схвильовані, переживають негативні емоції, втрачають самовладання у будь-яких, навіть, нейтральних, ситуаціях. Обговорені нами вище показники агресії першокурсників представлені на малюнку 9.



Рис. 9. Суб'єктивна оцінка здобувачами власного стану агресивності

Отже, близько половини здобувачів першого курсу не завжди можуть опанувати власний стан агресивності, що негативно впливає на їх агресію. Лише близько 21 % досліджуваних здатні опанувати своєю агресією та вести себе спокійно, урівноважено. Натомість 29 % взагалі цього не можуть зробити.

Розглянемо тепер результати за питальником, що дозволяє з'ясувати ті копінг-стратегії, які є найбільш виразними у конкретній групі здобувачів, зокрема майбутніх силовиків. Зокрема на основі визначення звичайної статистичної суми за кожною із трьох стратегій поведінки, що передбачені питальником Д. Амірхана. Так, було з'ясовано, здобувачі вищої освіти (курсанти) користуються ними практично всіма. Проте чітко видно їх пріоритети, а саме: намагання самостійно вирішити проблеми; очікування соціальної підтримки зі сторони найближчого оточення; намагання уникнути будь-яких проблем, ніж їх просто вирішити.

Означені копінг-стратегії поведінки представлені у порядку спадання, а, отже, найбільш затребуваними для курсантів-силовиків є намагання вирішувати проблеми, очікування від найближчого оточення соціальної підтримки у вирішенні нагальних проблем, питань (відчуваючи невпевненість у своїх діях). Проте найменш використовують досліджувані курсанти таку стратегію як уникнення завдань, які постають перед ними у ході фахового навчання, що, на нашу, думку є позитивним. Графічно дані стратегії представлені на рис. 10.



Рис. 10. Пріоритетність копінг-стратегій сучасних здобувачів-першокурсників

Отже, найбільш виразним пріоритетом користується стратегія розв'язання завдань (50 %), після неї слідує розв'язання проблем на основі соціальної підтримки (32 %), останньою у цьому переліку є уникання нагальних проблем (втеча).

Таким чином, було з'ясовано, що адаптація сучасних студентів першого курсу ЗВО силового відомства характеризується певними особливостями. Зокрема було з'ясовано, що достатньо значна кількість студентів відчуває значні ускладнення у ході пристосування до умов навчання і перебування у виші, що пов'язано із певними емоційними реакціями (тривожності, фрустрації, агресії і ригідності), а також сформованістю комунікативних вмінь, моральністю, особливостями нервово-психічних процесів. Також було

виявлено, що близько третини досліджуваних достатньо швидко призвичаїлися до умов перебування у спільноті, умов навчання і служби у ЗВО. Натомість біля половини опитаних перебувають у стані невизначеності, оскільки їх адаптація носить нестабільний характер, а близько четвертої частини опитаних відчувають складнощі у процесі соціально-психологічної адаптації до умов перебування і навчання у виші та новій спільнотіоднокурсників. Означені висновки було зроблено на основі суб'єктивної самооцінки курсантами власних психічних станів, суб'єктивного відчуття їх адаптованості, використання копінг-стратегій.

2.2. Опис тренінгової програми для покращення перебігу процесу психологічної адаптації курсантів до змін навчального процесу

На першому році навчання часто з'являється низка ускладнень чи то труднощів, що зумовлені чи особливостями поведінки, чи невідповідністю розвинених на момент вступу до вишу (особливо у виш силових структур) уявлень здобувачів про специфічні умови перебування в освітньому закладі такого типу, зокрема щодо навчання та проходження служби, а також доволі високими вимогами до навчальних досягнень і самовладання, організованості, дисципліни.

У сучасних умовах зростають вимоги щодо процесу та результатів підготовки до ефективної професійної діяльності фахівця, який має бути одночасно і відповідальним, й ініціативним, і кваліфікованим, тобто такого, що відчуває у собі потенціал до найбільш оптимальної праці за отриманою спеціальністю, згідно існуючих світових стандартів. Разом із тим, сучасний фахівець має виявляти психологічну готовність до самовдосконалення, як в особистісному плані, так і в професійному.

Варто також усвідомити, що для сучасної людини, професійне зростання найбільш активно відбувається у закладі вищої освіти, зокрема

саме тут формуються найбільш важливі професійні риси майбутнього фахівця, закладається підґрунтя інтересів, фахових потреб, спеціальних і творчих здібностей, формується особистісний рівень загальної і професійної культури, рівень професійної майстерності.

Саме тому проблема адаптації до ЗВО є надзвичайно актуальною, зокрема для здобувачів (курсантів) першого курсу, які належать до силових структур. Упродовж початкового періоду (перший рік навчання) вагому роль відіграють процеси, що пов'язані із формуванням спільноти, групи осіб, що пов'язані між собою єдиною метою, ціннісними орієнтаціями, спільною діяльністю. Іншими словами, курсант має опанувати відповідну роль, зайняти певний соціальний статус, та встановити необхідні соціальні зв'язки зі своїми однокурсниками. Разом із тим, у здобувачів вищої освіти першого курсу відбувається формування вмінь і навичок організації свого часу (раціональність) під час занять, служби відпочинку, що сприяє формуванню відповідного режиму, формуються морально-вольові риси, необхідні для навчання, несення служби, з'являється усвідомлення сутності та поваги до своєї теперішньої професії.

Приступаючи до розробки тренінгової програми, ми ґрунтувалися на тому, що соціально-психологічна адаптація здобувачів-курсантів має відбуватися на основі визначених етапів, серед яких: а) осмислення суті та формування готовності до опанування новою системою навчання, несення служби; б) побудова нового режиму навчання, служби, розпорядку дня та пристосування до нього; в) входження до нової малої соціальної групи (академічна група курсантів).

Також, плануючи наповнення програми, ми намагалися врахувати суто специфічні проблеми, що постають у ході соціально-психологічної адаптації перед курсантами, зокрема а) наявності певних хвилювань щодо розпадку попереднього колективу (шкільного класу); б) не зовсім сформованої мотивації до професії, яку було обрано; в) перебування у

постійному стані пошуку найбільш оптимальної організації (урівноваження) процесів навчання, служби у незвичних, малознайомих умовах; г) наявність певного страху щодо публічних виступів у академічній групі курсантів; д) виникнення зовсім нових проблем соціально-економічного змісту (самостійне від батьків проживання, розподіл власних коштів, мала обізнаність місця навчання й самого міста, обмаль емоційної підтримки з боку рідних).

Водночас, ми виходили з того, що провідними формами роботи має стати групова, оскільки тут активно відбувається адаптація до нової соціальної системи ЗВО, а також академічної групи, до яких і має повноцінно влитися курсант.

Також намагалися врахувати, що реалізація програми має відбуватися на основі корегувальних впливів, які мають оптимізувати процес соціально-психологічної адаптації курсантів першого курсу, що належать до силових структур, зокрема поліціантів. Власне програма має бути зорієнтованою на: а) покращення в цілому навчання курсантів; б) пришвидшення соціально-психологічної адаптації до системи ЗВО, включаючи навчальний процес і соціально-групові процеси у мікроколективі; формування мотивації до обраної професії.

Мета програми передбачала створення комфортних і зрозумілих умов для здійснення адаптації здобувачів-курсантів.

Основні завдання, які було сформульовані у програмі, передбачали:

- А. Формування обізнаності здобувачів вищої освіти про особливості навчання, служби та дозвілля.
- В. Цілеспрямована робота над формуванням групової єдності, створення комфортних умов у мікро колективі (академічній групі).
- С. Цілеспрямоване формування у курсантів впевненості у собі, формування найбільш значущих морально-вольових і професійних рис особистості.

D. Розробка й проведення (за необхідності) заходів з психокорекції серед курсантів.

Основні *форми роботи*: діагностичні (анкети, опитувальники); міні-повідомлення про морально-етичні норми у роботі поліціанта; вправи на розвиток впевненості, на досягнення групової єдності колективу; рольові ігри; міні-дискусії, обговорення нагальних проблем; психокорекційні заходи.

Власне програмі тренінгу був підготовлений механізм її здійснення, який передбачав декілька етапів.

Механізм реалізації:

- так, перший етап передбачав проведення початкового діагностування, зокрема необхідно було з'ясувати які саме проблеми турбують наразі курсантів, що саме вони пов'язують із адаптацією до ЗВО, до якого вони вступили. Також аналізуються питання, пов'язані із мотивами вступу, навчання, з'ясовуються вміння саморегуляції, особливості комунікативних вмінь і навичок здобувачів, здатності до контролю за своєю поведінкою. Все це підгрунтя для формулювання основної мети та завдань тренінгу;
- другий етап – це етап власне на якому відбуваються виховні впливи, у нашому випадку, соціально-психологічний, основу якого становлять дібрані спеціальні заходи. На цьому етапі можливі психокорекційні впливи, що передбачають участь курсового офіцера;
- третій етап – діагностик. Її мета полягає у тому, щоб з'ясувати доцільність й ефективність проведеного соціально-психологічного тренінгу;
- четвертий етап – етап, на якому відбувається поглиблені коригувальні впливи, до яких долучається психолог, основне завдання – робота із курсантами, яких характеризує низька соціальна адаптованість.

Також, обґрунтовуючи програму тренінгу, ми зважали на те, що він є доповненням до цілеспрямованого формування фахової і моральної культури майбутніх офіцерів поліції. А тому, доцільним буде поєднання зусиль із тим,

хто постійно перебуває поряд із курсантами – курсовий офіцер підрозділу (взводу, групи). Саме на цю людину мають і будуть орієнтуватися курсанти, адже він є зразком для наслідування, носієм професійних знань і культури. Від його компетентності багато у чому залежать результати соціально-психологічної адаптації майбутніх поліцейських. Власне на курсового офіцера і були покладені такі форми роботи як міні-повідомлення (або міні-лекції), бесіди про нагальні потреби, про особливості курсантського життя, ділові ігри за професійним спрямуванням.

Так, залучаючи до соціально-психологічного тренінгу курсового офіцера, було визначено головні засади його участі:

- повага до особистості курсанта, що передбачає спілкування як рівного з рівним, як дві зрілі особистості, що мають власні потреби, інтереси, переконання;
- надання посиленої допомоги та емоційно-психологічної підтримки майбутнім поліцейським у ситуаціях, коли курсант відчуває ускладнення, не здатен самостійно знайти вихід із обставин, що склалися;
- спілкування із курсантами передбачає дотримання не лише принципу поваги, довіри один до одного, проте за офіцером зберігається право зовнішнього контролю за життєдіяльністю курсанта, з метою формування його як організованого й дисциплінованого фахівця;
- виконання функцій наставника, що передбачає сприяння курсового офіцера тому, що курсант має усвідомити свої проблеми, недоліки над усуненням яких він має наполегливо працювати. У цьому випадку курсовий офіцер має надавати поради, що сприятимуть становленню справжнього професіонала, та самодостатньої особистості.

Разом із тим, розробляючи програму соціально-психологічного тренінгу, ми виходили з того, що його основою мають стати вправи на поліпшення комунікативних вмінь і навичок особистості курсанта. Оскільки основою змін у структурі його особистості є інформація про особливості

навчання і життя в умовах ЗВО, яка має вплинути на його самосвідомість курсанта першого курсу. В результаті таких впливів через засоби спілкування (комунікацію) має формуватися ідентичність майбутнього фахівця, його професійна спрямованість. Разом із тим, у курсанта має сформуватися почуття належності до групи, він має ототожнювати себе зі своїми однокурсниками, викладачами як представниками особливої силової структури, сфери поліції. Саме на такі завдання є також зорієнтована програма тренінгу – формування групової єдності, ідентичності зі спільнотою, майбутньою професією.

Отже, *основною метою* нашого тренінгу є спрямування спільних зусиль на оптимізацію процесів психологічної й соціальної адаптації здобувачів-курсантів до специфічних умов навчання, серед яких: здійснення виховних впливів щодо коригування хибних установок з приводу професійного навчання; покращення процесу мотивації професійного становлення у ЗВО даного типу.

При цьому, працюючи над програмою тренінгу, ми передбачали, що всі наші зусилля мають бути зорієнтовані на розкриття особистісного потенціалу кожного учасника, що передбачало роботу з кількома підгрупами (до 10-12 осіб). Водночас, найбільш основною його ознакою є те, що він спрямований на становлення відчуття належності до групи, а тому він завжди має здійснюватися зі всією групою на основі групової взаємодії (робота має відбуватися із підгрупами, які мають властивість якісно змінювати своїх учасників).

Також нами було передбачено, що процес спілкування є спрямованим на мотиваційно-сміслову сферу особистості курсанта, а також на задоволення його потреб, як соціальних, так і особистісних. При цьому участь у спільній роботі групи, використовуючи обговорення й аналіз проблем, починають інтенсивно працювати механізми самоаналізу, що сприяє усвідомленню власних потреб, дій, вчинків, поглянути на ситуацію з боку, осмислити свої емоції, погляди на світ, а також переглянути свої

переконання.

Як з боку організаторів тренінгу, так і з боку його учасників, така форма роботи є ефективною у плані отримання зворотного зв'язку, а також підтримки від учасників (однокурсників), у яких спостерігаються подібні потреби, з'являються подібні питання, мають місце схожі емоційні переживання, почуття. Саме тому у такому груповому середовищі, особа, зокрема й курсант, буде почувати себе з психологічного боку комфортно, оскільки у нього буде розвиватися почуття належності до групи, він буде приймати участь у прийнятті інших осіб, прислухатиметься до колективної думки, приймати, надавати підтримку своїм майбутнім товаришам, використовувати групові підтримку і надавати її іншим, піклуватися про інших, відчуваючи піклування щодо самого себе з боку спільноти.

Також нами передбачено, що означена групова форма роботи сприятиме посиленню процесів ідентифікації курсанта, що вступив до ЗВО, серед нової професійної спільноти; сприятиме досить інтенсивним процесам саморозвитку, самовдосконалення. У ході роботи над собою виникнуть і розвинуться найбільш доцільні та корисні вміння, навички, що сприятимуть подоланню ускладнень у спілкуванні, міжособистісних взаєминах, не лише у ході фахового розвитку, але й подальшому житті, у всіх без винятку ситуаціях. При цьому, під час тренінгу курсанти починають спрямовувати свою увагу й осмислювати власну індивідуальність, свою неповторність, активно досліджуючи свої ознаки та властивості, що співпадає із соціальними та особистісними пріоритетами юнацького віку. Все це забезпечує зворотний зв'язок, який у середовищі спільноти відрізняється більшою продуктивністю й інтенсивністю, ніж за звичайних умов навчання.

Загалом, тренінг як групова форма роботи суттєво сприяє розкриттю особистісного потенціалу кожного учасника, орієнтує на найбільш корисні, продуктивні стратегії у поведінці, формує необхідні мотиви, орієнтує на більш ефективне поводження у ситуаціях, які носять проблемний характер, у яких можуть виникнути ускладнення чи труднощі. Іншими словами означена

форма роботи сприяє адаптації і є одним із шляхів підтримки курсантів, майбутніх поліцейських, в нових умовах навчання.

Програмою тренінгу передбачено, що у його основі закладені окремі заняття, що поєднані основною метою: сприяти адаптації здобувачів-курсантів. Зустрічі (заняття) відбувалися щотижня, у вільний від основних занять час і тривали у межах години–півтори. При цьому кожна така зустріч мала свою структуру й етапи. Зокрема *вступної частини* (де повідомляють учасникам тему, мету зустрічі, проблему, що наразі обговорюватиметься), у ході якої створюється сприятлива для учасників атмосфера, мобілізуються особистісні ресурси для активної роботи. При цьому, під час наступних занять у вступній частині коротко аналізується робота на попередньому занятті. Наступний етап – *встановлення правил* поведіння під час зустрічі, які є результатом спільного обговорення. При цьому встановлюються загальні правила й правила щодо кожного заняття. Далі слідує *основна частина* – етап вправління, у ході якого відбувається робота над усіма дібраними вправами. Всі вправи мають бути активно опрацьовані кожним учасником зустрічі, після чого їх обговорюють, визначаючи мету їх використання й ефективність. Завершує кожне тренінгове заняття рефлексія, етап, на якому обговорюються нові знання, вміння, осмислюється в цілому набутий новий досвід кожним учасником.

Всього було заплановано проведення 10 занять, які реалізовані упродовж вересня жовтня 2023 року. Зміст занять і вправ, які були використані у самій тренінговій роботі, представлені у додатках.

Після того як було реалізовано на практиці зміст всіх тренінгових занять було здійснено повторне опитування учасників, основним методом якого було обрано МЛЮ використалась методика «Оцінка адаптаційних здібностей особистості»(багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»).

За результатами повторного дослідження на основі використання даних питальника було виявлено, що 67% респондентів мають високий рівень

адаптованості до навчальної групи, середній рівень мають 23 % респондентів, а низький рівень адаптованості до навчальної групи мають 8,7 % .

Таблиця 2.1.

Особливості адаптації курсантів ЗВО до нових умов навчання, групи

Рівень адаптованості	Адаптованість учасників до нових умов (до тренінгу)	Адаптованість учасників до нових умов (після тренінгу)	Показник кутового перетворення Фішера (ϕ^*)
Низький показник	8	3	1,21
Середній показник	18	8	1,75
Високий показник	8	23	2,1

Отже, внаслідок проведення тренінгу було виявлено, що у курсантів, які приймали активну участь у його процесі значно покращилися показники їх адаптованості. Тому маємо констатувати, що адаптованість здобувачів вищої освіти значно зросла, а, отже, тренінгова програма сприяла курсантам першого курсу в осмисленні нових норм і цінностей, а також і вимоги соціальної системи, до якої вони втрапили та комфортно почуватись у ній. Дане припущення підтверджують показники обрахованого коефіцієнту Фішера (ϕ^*), два з яких знаходяться у межах від 1,64 до 2,34, що є зоною значущості психологічних зрушень.

2.3. Рекомендації щодо покращення адаптації здобувачів до умов навчання у ЗВО

Отже, здійснивши дослідження питання особливостей адаптації

курсантів до змін навчального процесу, ми переконані у необхідності рекомендацій для курсантів і психологів ВНЗ, які допоможуть покращити адаптацію курсантів до умов навчання у ЗВО.

Цілеспрямований вплив на особистість курсанта-першокурсника з метою його успішної адаптації в умовах ЗВО має відбуватися на основі комплексної системи дій, яка передбачає внесення відповідних коректив адаптаційного процесу. Результатом такого підходу стане перехід вчинку-дії курсантів-першокурсників на новий рівень, самореалізації їхніх духовних запитів, прояви соціальної активності, самостійності та ініціативності.

Рекомендації курсантам.

- A. Дотримуйтесь розпорядку дня, правил здорового способу життя.
- B. Плануйте свій день, графік навчання та особистий вільний час.
- C. Приділяйте більше часу самостійному вивченню, адже саме для цього Ви маєте відведені дві години після навчання, для Вас – це запорука успішної освіти.
- D. Слідкуйте за манерою спілкування, етикетом насамперед майбутнього поліцейського, практикуйте безконфліктне спілкування.
- E. Долайте труднощі, що виникають, знаходьте методи їх вирішення.
- F. Займайтеся постійно саморозвитком, вдосконалюйте власні можливості, особистісні риси.

Рекомендації курсовому офіцеру й психологу ЗВО

- A. Проводити систематично цілеспрямовані заходи з метою ознайомлення курсантів-здобувачів із особливостями навчання у ЗВО та необхідними рівнем знань.
- B. Спрямовувати виховну роботу на допомогу в осмисленні курсантами образу майбутньої професії, її соціального статусу, значущості, а також формування відповідного ставлення до свого фаху.
- C. Сприяти тому, щоб кожен здобувач зміг дізнатися про власні найкращі особистісні риси. Відшукати посильну й відповідальну справу, у якій мають проявитися його потенціал і морально-вольові риси характеру.

- D. Постійно працювати з усією спільнотою курсантів, з метою сприяння опанування ними новою соціальною роллю, використовуючи для цього різні засоби впливу.
- E. Виявляйте довіру курсантові, сприяйте виконанню ним важливої справи, доручення.
- F. Виявляти й всіляко надавати психологічну допомогу тим курсантам, які її потребують, сприяти особистісному зростанню здобувачів.
- G. За необхідності проводити індивідуальне консультування здобувачів для опрацювання ними психологічних проблем.
- H. Проводити групові форми роботи, спрямовані на поліпшення процесу адаптації до нових умов навчання, до перебування у новій спільноті.
- I. Постійно моніторити адаптованість курсантів до нових умов, до навчального процесу, здійснювати профілактичну роботу з метою попередження ускладнень у здобувачів.
- J. Здійснювати цілеспрямовану й послідовну роботу для залучення курсантів до активної участі у громадському житті ЗВО, зокрема дозвіллевих і спортивних заходах.
- K. Сприяти згуртованості курсантів, забезпечуючи їх участь у заходах, що мають місце у вільний від занять час, що сприятиме утворенню сприятливого психологічного клімату у курсантській спільноті

Отже, з метою поліпшення соціально-психологічної адаптації здобувачів до ЗВО було розроблено рекомендації для самих здобувачів першого курсу та курсовому офіцерові й психологу освітньої установи. Зокрема рекомендовано курсантам працювати над собою, займатися саморозвитком, з'ясувати особливості режиму навчання у ЗВО. Для курсового офіцера й психолога ЗВО рекомендовано всіляко підтримувати здобувачів, залучаючи їх до групових форм роботи, спільних заходів, що спрямовані на формування почуття належності до спільноти, моніторити рівень адаптованості курсантів, за необхідності надавати психологічну допомогу тим, хто її потребує.

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження з'ясовано, що досить значна кількість здобувачів відчуває ускладнення у ході пристосування до умов навчання і перебування у ЗВО, що пов'язано із переживаннями певних емоційних реакцій, а також із рівнем сформованості вмінь спілкування, моральністю, особливостями перебігу нервово-психічних процесів. Було виявлено, що близько третини досліджуваних достатньо швидко призвичаїлися до умов перебування у спільноті, умов навчання і служби у ЗВО. Водночас, близько половини опитаних перебувають у стані невизначеності, оскільки їх адаптація носить нестабільний характер, а близько четвертої частини опитаних відчувають складнощі у процесі соціально-психологічної адаптації до умов перебування і навчання у ЗВО та новій спільноті однокурсників.

Нами було обґрунтовано, що тренінг як групова форма роботи суттєво сприяє розкриттю особистісного потенціалу кожного учасника, орієнтує їх на найбільш корисні, продуктивні стратегії у поведінці, формує необхідні мотиви, орієнтує на більш ефективне поводження у ситуаціях, які носять проблемний характер, у яких можуть виникнути ускладнення чи труднощі. Іншими словами означена форма роботи сприяє адаптації і є одним із шляхів підтримки курсантів, майбутніх поліцейських, у нових умовах навчання.

За результатами проведення тренінгової програми з курсантами було розроблено рекомендації для самих здобувачів першого курсу та курсовому офіцерові й психологу освітньої установи. Серед рекомендацій курсантам є такі, як працювати над собою, займатися саморозвитком, з'ясовувати особливості режиму навчання у ЗВО. Для курсового офіцера й психолога ЗВО рекомендовано підтримувати здобувачів, залучаючи їх до різних форм роботи (групових, спільних заходів), що спрямовані на формування почуття належності до спільноти, моніторити рівень адаптованості курсантів, за необхідності надавати психологічну допомогу тим, хто її потребує.

ВИСНОВКИ

За першим завданням, встановлено, що під адаптацією розуміють процес, у ході якого відбувається встановлення найбільш оптимального взаємозв'язку між особистістю і соціальним середовищем, основними засобами якого є поведінка або діяльність, що спрямовані на досягнення людиною конкретних цілей або задоволення нагальних потреб; це досягнення балансу між актуальними потребами людини та вимогами соціуму, спільноти або загалом, соціального середовища.

Процеси адаптації та процеси особистісного зростання є пов'язаними між собою, а особистісні властивості та умови середовища сприяють успішності або неуспішності цього процесу. Адаптацію поділяють на психологічну, соціальну, соціально-психологічну, педагогічну та адаптацію у кризових умовах. Згідно уявлень про процес адаптації, прийнято вважати, що в адаптації зазнає змін не лише особистість чи окремі її характеристики, а також поведінка людини у соціумі та саме середовище, де вона відбувається.

За другим завданням, з'ясовано, що соціально-психологічна адаптація характеризується взаємовпливами, порозумінням, взаємним пізнанням, спільними відносинами, спільними діями та умовами, що призводять до розвитку особистості та середовища, що є складними системами. Одним із показників цього процесу є адаптованість людини, що може розглядати як наслідок перебігу процесу адаптації, або як здатність швидко звикати до нових умов. Визначено, що у процесі адаптації особа може обирати або формувати у себе оптимальні стратегії взаємодії із соціальним середовищем з метою успішної адаптації.

Доведено, що адаптація може впливати на індивіда, як негативно, так і позитивно, зокрема за позитивного впливу формуються новоутворення, вирішуються внутрішні конфлікти, розкриваються і вдосконалюються нові можливості, здатності, які розглядаються як ресурси людини в адаптації. За негативного впливу з'являються ускладнення у пристосуванні, що

виявляється у негативних психологічних станах, погіршенні стосунків із навколишніми, втратою віри у власні можливості.

Встановлено, що у підлітковому віці нові умови життя, зокрема адаптація до умов навчання у ЗВО, повністю знецінюють раніше набуті способи пізнавальної діяльності, колишні соціальні зв'язки, що призводить до напруженості, зайвих негативних емоційних реакцій (тривоги, агресії або фрустрації), допоки неповнолітня особа не опанує нові способи пізнання, не пристосується до нового режиму, не опанує правила й норми поведінки у спільноті студентів і не набуде нового соціального статусу, звикнувши до самотійного життя. На процес вирішення таких ускладнень впливають соціальні тенденції, які властиві підліткам, зокрема становлення їх ідентичності, домінування мотиву афіліації у спілкуванні, нестабільності поведінки, незрілості самої особистості, несформованість у неї стратегій адаптації до нових умов.

За третім завданням, було обрано методи емпіричного дослідження та укомплектовано методику вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації курсантів першого курсу до умов навчання у ЗВО. Так, було визначено, що адаптація сучасних студентів першого курсу ЗВО силового відомства характеризується певними особливостями. Зокрема зафіксовано, що достатньо значна кількість студентів відчуває значні ускладнення у ході пристосування до умов навчання і перебування у виші, що пов'язано із певними емоційними реакціями (тривожності, фрустрації, ригідності та агресії), а також у сформованості у структурі особистості комунікативних вмінь, моральності, особливостей протікання нервово-психічних процесів.

Одночасно, було виявлено, що близько третини досліджуваних достатньо швидко призвичаїлися до умов перебування у спільноті, умов навчання і служби у ЗВО. Натомість біля половини опитаних перебувають у стані невизначеності, оскільки їх адаптація носить нестабільний характер, а близько четвертої частини опитаних відчувають складнощі у процесі соціально-психологічної адаптації до умов перебування і навчання у виші та

новій спільноті однокурсників. Означені висновки було зроблено на основі суб'єктивної самооцінки курсантами власних психічних станів, суб'єктивного відчуття їх адаптованості, використання копінг-стратегій.

За четвертим завданням, було розроблено програму тренінгу, основна мета якого полягала у сприянні успішній адаптації здобувачів до ЗВО; вплив на групові процеси з метою формування почуття належності до групи, осмислення вимог спільноти до курсантів. Всього програма складалася із 10 занять і була реалізована упродовж перших 2-х місяців навчання здобувачів.

У змісті програми були передбачені такі форми роботи як: міні-повідомлення про морально-етичні норми у роботі поліціанта; вправи на розвиток впевненості, на досягнення групової єдності колективу; рольові ігри; міні-дискусії, обговорення нагальних проблем; психокорекційні заходи. Було обґрунтовано та визначено принципи участі у тренінгу групового офіцера й закріплено за ними окремі форми роботи.

У ході роботи над програмою тренінгу, було з'ясовано, як групова форма роботи тренінг суттєво сприяє розкриттю особистісного потенціалу кожного учасника, орієнтує на найбільш корисні, продуктивні стратегії у поведінці, формує необхідні мотиви навчання, спрямовує увагу курсантів на більш ефективне поводження у ситуаціях, які носять проблемний характер, у яких можуть виникнути ускладнення чи труднощі. Зафіксовано, що означена форма роботи сприяє адаптації і є одним із шляхів підтримки курсантів, майбутніх поліцейських, у нових умовах навчання.

За результатами проведення тренінгу було виявлено, що у курсантів, які приймали у ньому активну участь, значно покращилися показники їх адаптованості: адаптованість здобувачів вищої освіти значно зросла, а, отже, тренінгова програма сприяла курсантам першого курсу в осмисленні нових норм і цінностей, а також і вимоги соціальної системи, де вони перебувають. Зокрема, після проведення підсумкового діагностування учасників було з'ясовано, що 67% респондентів мають високий рівень адаптованості до

навчальної групи, середній рівень мають 23 % респондентів, а низький рівень адаптованості до навчальної групи мають 8,7 %.

За п'ятим завданням, було розроблено рекомендації курсантам ЗВО, а також курсовому офіцерові та психологу. Так, курсантам рекомендовано працювати над дотриманням режиму ЗВО, працювати над собою, займатися саморозвитком, постійно слідкувати за манерою свого спілкування та його змістом, працювати над розв'язанням нагальних потреб самостійно, займатися самоосвітою, осмислювати образ фахівця-поліцейського.

Курсовому офіцерові й психологу ЗВО рекомендовано підтримувати курсантів у процесі їх адаптації до ЗВО, проводити роз'яснювальну роботу щодо особливостей навчання й перебування у ЗВО, планувати заходи, що поліпшують групові процеси у спільноті, залучати здобувачів до різних форм групової роботи, які сприяють зближенню членів групи та формування почуття належності до групи. Також серед рекомендацій: сприяти осмисленню образу професії, використання тренінгу для покращення групової взаємодії, підтримка здобувачів у їх починаннях можливостях тощо.

У своєму дослідженні не претендуємо на повне розв'язання проблеми адаптації курсантів до навчального процесу ЗВО. Перспективами подальших наукових пошуків вважаємо пошук суто особистісних чинників (внутрішніх ресурсів особистості), які сприятимуть успішній адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Київ, 2000. С. 21 с.
2. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. КНУ ім. Т.Шевченка. Київ, 2004. 20 с.
3. Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 3-12.
4. Балл Г. О. Взаємозв'язок рівнів особистісної розвиненості й соціальної адаптованості. *Структура особистості обдарованої дитини у віковому вимірі*. 2010. С. 14–19.
5. Бащук С. Г. Соціальна поведінка і вплив цінностей на неї. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2014. № 8. С. 4–7.
6. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. №. 3. С. 54–60.
7. Булах, І. С. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів: навч.-метод. посіб. Київ, 2002. 114 с.
8. Винославська О. В., Бреусенко-Кузнецов О. А., Злишков В. А. та ін. Психологія: навч. посіб., фірма «ІНКОС». Київ, 2005. 352 с.
9. Вільш І. Детермінанти професійного пристосування. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика: науково-методичний журнал*. 2001. Вип. 2. С. 21–32.
10. 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. ІХ: Загальна психологія.

- Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9.* Київ: Талком, 2016. С. 107-117.
11. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львів. 2015. С. 91-100. URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
12. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс*. 2013. № 15. С. 140–146.
13. Горліченко М.Г. Педагогічні умови адаптації курсантів до навчання у вищих військових навчальних закладах. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. педагог. наук за спеціальністю: 13.00.04, Одеса, 2004. 231 с.
14. Горностаї П. П., Титаренко Т. М. Психологія особистості: словник-довідник, Рута, Київ, 2001. 320 с.
15. 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
16. Гуменюк О. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Університетські наукові записки*. 2012. №2. С. 395-402
17. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю (м. Ірпінь, 24 квіт. 2019 р.). Ірпінь, 2019. С. 18–21.
18. 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.

19. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. Київ: Центр учбової літ-ри, 2016. 388 с.
20. 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.
21. Жигайло Н. І. Особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*, К.: Главник, Вип. 26, т. 2. 2000. С. 65–70.
22. Зданевич Л. В. ("Теоретико-методологічні основи вивчення проблеми адаптації у психолого-педагогічних дослідженнях", *Наука і сучасність. Серія: Педагогіка. Філологія* : збірник наукових праць, НПУ. Київ. 2005. Т. 51, С. 9–18.
23. Ішук Н. Ю. Лесовий В. Ю. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки*. 2013. Вип. 4. С. 39–43.
24. Каськов І. В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. № 3 (46). 2015. С. 118-122.
25. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
26. Кондратюк С. М. Особливості психомоторної активності студентів у процесі адаптації до навчання: дис ... канд. психол. наук, 19.00.07, Нац. ун-т «Остроз. акад.», Острог, 2013. 249 с.
27. Крейн В. Психологія розвитку людини: 25 основних теорій: пер. з англ. Київ: К.: Либідь, 2007. 512 с.
28. Кривонос О. Б. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. №7 С. 69–79
29. Кулеша Н. П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у ВНЗ як етап особистісного і професійного розвитку.

*Наукові записки Національного університету «Острозька академія»
Серія «Психологія і педагогіка». Випуск 30. 2014. С. 81–85.*

30. Кулеша Н. П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Національний університет «Острозька академія», Острог, 2018. 255 с.
31. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник. Київ., 2001. 128 с.
32. Лесовий В. Ю. До питання адаптації студентів-першокурсників ВНЗ (поняття, структура та пропозиції). *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського*. 2011. Вип. 34. С. 68–72.
33. Лесовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2017. 144 с.
34. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посіб. - К.: Вища школа, 2000. 479 с.
35. 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.
36. Налчаджян А. Социально-психологическая адаптация личности (Формы, механизмы и стратегии). Ереван: Издательство АН, 2008. 263 с.
37. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві. *Психологія і суспільство*. 2003. №2. 104 с.
38. Основи загальної і медичної психології / За ред. І.С. Вітенка і О.С. Чабана. Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. 344 с.

39. Основи психології: Підручник / За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 6-е вид. Київ: Либідь, 2005. 632 с.
40. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2015. 469 с.
41. Панок В., Титаренко Т. Основи практичної психології : підруч. для студ. вищ. навч. закл., Либідь, Київ, 2006. 536 с.
42. Педагогічний словник / За ред. М. Д. Ярмаченка. Київ: Педагогічна думка, 2001. 600 с.
43. Петрук В. А., Лесовий В. Ю. Результати дослідно-експериментальної перевірки впливу організаційно-педагогічних умов на адаптацію першокурсників до навчання в технічному ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Т. 1, Вип. 108. С. 20–23.
44. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підручн. К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320с.
45. Приходько І. І., Колесніченко О. С., Тімченко О. В. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.
46. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб. 4-те вид. К.: Каравела, 2020. 418 с.
47. Психологічна енциклопедія / укл. О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
48. Психологія: Підручн. / За ред. Ю. Л. Трофімова. 5-е вид. Київ: Либідь, 2006. 632 с.
49. Резнікова О. А. Адаптованість особистості в контексті різних методологічних підходів до проблеми адаптації. *Психологічні перспективи: збірник наукових праць. Волинський національний університет імені Лесі Українки*, Луцьк. 2011. Вип. 17. С. 220–232.
50. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навч. пос.- К.: Академвидав, 2005. – 360 с.
51. Саннікова О. П. Адаптивность личности: монография. Одесса: Изд. Н. П. Черкасов, 2009. 258 с

52. Сорочинська В. Соціально-педагогічні умови успішної адаптації студентів вищих навчальних закладів. *Соціальна педагогіка і соціальна робота*. 2006. №16. С. 133 – 147.
53. Соціальна педагогіка: словник-довідник / за заг. ред. Т. Ф. Алексеевко. Вінниця: Планер, 2009. 512 с.
54. Соціологія: підр./ М. П. Требін, В. Д. Воднік, Г. П. Клімова та ін. / за ред. М. П. Требіна. Харків: Право, 2010. 224 с.
55. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Марич, 2009. 232 с.
56. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
57. Філософія: словник термінів та персоналій / В. С. Бліхар, М. А. Козловець, Л. В. Горохова, В. В. Федоренко, В. О. Федоренко. Київ: КВІЦ, 2020. 274 с.
58. Фромм Е. Втеча від свободи / перекл. с англ. Київ: Наукова думка, 1990. 272 с.
59. Фурман. А. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання, «Економічна думка», Тернопіль, 2000. 197 с.
60. 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>

ДОДАТКИ

Додаток А

«ОЦІНКА АДАПТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ» (БАГАТОРІВНЕВИЙ ОСОБИСТІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК «АДАПТИВНІСТЬ»)

Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей на основі оцінки деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

Безпосередньо перед проведенням обстеження дається коротка інструкція:

„Зараз досліджуватимуться деякі Ваші особистісні особливості. Опитувальник містить 165 тверджень (питань) про життя, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, то у клітці з номером даного питання ставиться „+”. Якщо Ви не згодні – ставиться „-”.

Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе”.

№	Питання
1	Буває, що я серджуся
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим
3	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
4	Доля безумовно несправедлива до мене
5	Запори у мене бувають дуже рідко
6	Часом мені дуже хотілося покинути свій дім
7	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
8	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
9	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же
10	Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати
11	Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі
12	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання
13	У мене були відсутні неприємності через мою поведінку
14	В дитинстві я у свій час скоював дрібні крадіжки

15	Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо
16	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи
17	Сон у мене переривистий і неспокійний
18	Моя сім'я відноситься з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав
19	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок
20	Голова у мене болить часто
21	Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
22	Було б добре, якби майже всі закони відмінили
23	Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше)
24	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими
25	Більшості людей, які мене знають, я подобаюся
26	Я людина товариська
27	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння
28	Значну частину часу настрій у мене пригнічений
29	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті
30	У мене мало впевненості в собі
31	Іноді я кажу неправду
32	Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ
33	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі
34	Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах
35	Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко
36	Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити
37	Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою
38	М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають)
39	Я досить байдужий до того, що зі мною буде
40	Іноді, коли я себе недобре відчуваю я буваю дратівливим,
41	Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане
42	Деякі люди до того люблять командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію
43	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим
44	Моя мова зараз така ж як завжди (ні швидше і ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності)
45	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх

	знайомих
46	Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або лають
47	Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому
48	Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує
49	В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного
50	Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку
51	Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся
52	Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки
53	Останні декілька років я відчуваю себе добре
54	У мене ніколи не було ні припадків, ні судом
55	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю)
56	Я вважаю, що мене часто карали нізащо
57	Я легко плачу
58	Я мало втомлююся
59	Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
60	З моїм розумом творитися щось недобре
61	Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
62	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають)
63	Мене турбують сексуальні (статеві) питання
64	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився
65	Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки
66	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше
67	Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість
68	Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує
69	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні
70	Думаю, що я людина приречена

71	Бували випадки, що мені було важке утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72	Я зловживав спиртними напоями
73	Я часто про що-небудь турбуюся
74	Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів
75	Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття
76	Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку
77	Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою
78	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно
79	Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї
80	У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці
81	Часто мої вчинки тлумачилися не вірно
82	Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж треба
83	Хтось керує моїми думками
84	Люди байдужі до того, що з тобою трапиться
85	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним
86	В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші
87	Я цілком впевнений у собі
88	Нікому не довіряти – найбезпечніше
89	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим
90	Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови
91	Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави
92	У грі я вважаю за краще вигравати
93	Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати
94	Хтось намагається впливати на мої думки
95	Я щодня випиваю багато води

96	Щасливіше всього я буваю наодинці
97	Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним
98	У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки
99	Я дуже рідко заговорюю з людьми першим
100	У мене ніколи не було зіткнень із законом
101	Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах
102	Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості
103	Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою
104	У школі мені було дуже важко виступати перед класом
105	Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую
106	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить
107	Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші
108	Мені неприємно, коли навколо мене є люди
109	Як правило, мені не везе
110	Мене легко збити з пантелику
111	Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали
112	Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
113	Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу
114	Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого
115	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
117	Я легко втрачаю терпіння з людьми
118	Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги
119	Часто мені хочеться померти
120	Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути
121	Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з

	тим, кого я побачив
122	Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
123	Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
124	Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
125	Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя
126	В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах
127	Мені часто кажуть, що я запальний
128	Буває, що я з ким-небудь пліткую
129	Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно
130	Я часто звертаюся до людей за порадою
131	Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже
132	Мене досить важко вивести з себе
133	Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно
134	Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги
135	Я заслуговую суворого покарання за свою провину
136	Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них
137	Часом мені здається, що я ні на що не здатний
138	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших
139	Мене дуже турбують різного роду нещастя
140	Мої переконання і погляди непохитні
141	Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку
142	Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь
143	У мене були періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
144	Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей

145	Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими
146	У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно
147	Я охоче знайомлюся з новими людьми
148	Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх
149	Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути
150	Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших
151	Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152	Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю його, я мало прагну приховати це від нього
153	Я людина нервова і легко збудлива
154	Все у мене виходить погано, не так як треба
155	Майбутнє здається мені безнадійним
156	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною
157	Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе
158	Значну частину часу я відчуваю себе втомленим
159	Я люблю бути на вечорах і просто в компаніях
160	Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень
161	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі
162	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов
163	Якщо я схочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів
164	Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть
165	Мені байдуже, що про мене думають інші

Ключ

	„ТАК”	„НІ”
Достовірність		1,10,19,31,51,69,78,92,101,116,128,138,148.
Нервово-психічна стійкість та адаптивний потенціал	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132,134, 140
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141,145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163
Суїцидальний ризик	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	32, 105

Додаток Б

Методика Спілбергера-Ханіна
для оцінювання рівня тривожності

Методика призначена для самооцінювання рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика особистості).

Шкала самооцінювання складається з 2-

х частин, що окремо оцінюють реактивну (РТ, висловлення № 1-20) і особистісну (ОТ, висловлення № 21-40) тривожність (див. табл. 10.1) [8].

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче висловлювань та обведіть відповідну цифру залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.				
вопросы	нет, это так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя оотдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я нахожусь в беде	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я забочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне неприятно	1	2	3	4

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче висловлювань та обведіть відповідну цифру залежно від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗВИЧАЙНО.** Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

вопросы	почти когда	ино гда	час то	почти всегда
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычная чувствую себя бодро	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю всё слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычная чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что порой долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда думаю о своих делах и работах	1	2	3	4

Показники RT_i і OT_i підраховуються за формулами:

$$RT = \sum_1 - \sum_2 + 50,$$

де \sum_1 - сума відзначених цифр на першому бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

\sum_2 - сума відзначених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$OT = \sum_3 - \sum_4 + 35,$$

де \sum_3 - сума відзначених цифр на другому бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

\sum_4 - сума відзначених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Визначте особисті показники:

PT=

OT=

Сума балів	Показник тривожності
Менше 30 бала	Низька тривожність. Висока емоційна стабільність.
31-44 балів	Помірна тривожність.
45 балів і вище	Висока тривожність.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність людини сприймати велике коло ситуацій як загрозливе, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напруженою, за непокоєнням, знервованістю. Дуже висока реактивна тривожність призводить до порушення уваги, іноді до порушення тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює із наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями. Тим менш, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень "корисної тривоги".

Додаток В

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте 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.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.

9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
 1. Мене важко переконати.
 2. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
 3. Нелегко зближуюся з людьми.
 4. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
 5. Нерідко я виявляю впертість.
 6. Неохоче йду на ризик.
 7. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

Додаток Г

**(6) Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана
(адаптация Н.А. Сиротой, В.М. Ялтонским (1994-1995) Инструкция:**

На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год, и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

Утверждения	полностью согласен	скорее согласен, чемнет	не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом			
2.Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему			
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять			
4. Пытаюсьотвлечьсяотпроблемы			
5. Принимаю сочувствие и понимание от коголибо			
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи			
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			

8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией			
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора			
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах			
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий			
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу			
13. Больше времени, чем обычно, провожу один			
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению			
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение			
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы			
17. Обдумываю про себя план действий			
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно			
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше			
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации			
21. Избегаю общения с людьми			

22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем			
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию			
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему			
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей			
26. Сплю больше обычного			
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе			
28. Представляю себя героем книги или кино			
29. Пытаюсь решить проблему			
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного			
31. Принимаю помощь от друзей или родственников			
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше			
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения			

Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии.

Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла. Ключ

- Шкала «разрешение проблем»: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

- Шкала «поисксоциальнойподдержки»: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
- Шкала «избеганиепроблем»: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

- Ответ “Полностью согласен” оценивается в 3 балла.
- Ответ “Согласен” в 2 балла.
- Ответ “Не согласен” в 1 балл.

Интерпретациярезультатов

1. Стратегия разрешения проблем - это способность использовать все личностные ресурсы в стрессовой ситуации.

2. Стратегия поиска социальной поддержки – это способность активного поиска социальной поддержки в стрессовой ситуации.

3. Стратегия избегания – способность человека уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания проблемной ситуации. Автор методики выделял пассивный и активный способ избегания проблемной ситуации. Стратегия избегающего поведения, по мнению автора методики, характерна для поведения дезадаптированного индивида, находящегося на более низком уровне развития.

Амирхан характеризовал совладающее поведение, как наиболее эффективное использование комбинации из трех описанных копинг-стратегий, в зависимости от стрессовой ситуации.

Нормы для оценки результатов теста:

Уровень	Разрешениепроблем	Поисксоциальнойподдержки	Избеганиепроблем
Оченьнизкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

Додаток Д

Програма адаптаційного тренінгу для студентів першого курсу

Для психологічного супроводу студентів в період адаптації до ЗВО
нами

була розроблена програма адаптаційного тренінгу.

Зміст тренінгу

Тривалість кожного заняття – 1-1,5 год.

Характеристика групи: здобувачі 1 курс.

Основні навчальні методи, які передбачається використати:
знайомство,

лекція, вправи, обговорення.

Структура тренінгу

Частини тренінгу. Етапи тренінгу Рекомендована тривалість часу

Вступна частина 3-5 хв

Правила 2 хв

Очікування 2 хв

Основна частина: 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

ЗАНЯТТЯ № 1. Знайомство

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

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

Хід заняття:

Для початку необхідно організувати простір. Бажано, щоб здобувачі прибрали столи і присіли на стільці в одне загальне коло, 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 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 висуваються 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 – тренінгові 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 тощо. 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.

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 тощо. Учасники внутрішнього кола відповідають: «Ми з тобою відрізняємося тим, що ...» Наприклад: що у нас різний колір очей, різна довжина волосся тощо. 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.

Вправа «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.

Вправа. «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!

Вправа. «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 більшої).

Вправа. «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 загалом. Ведучий показує всім малюнок на папері.

Вправа. Зворотній зв'язок. Сидячи в колі, попросити відповісти коротко кожного учасника: «Як ти себе відчуваєш зараз? Як тобі сьогоднішнє заняття?»

ЗАНЯТТЯ №2

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

Хід тренінгу:

Вправа «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.

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.

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.

Вправа «Потисніть руки ті ...» (10 хвилин) Інструкція: учасникам пропонується виходити в коло і тиснути один одному руки, якщо вони вважають, 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 спеціності).

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?

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?

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?

ЗАНЯТТЯ № 3.

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

Завдання:

1. розширення можливостей встановлення контакту в різних
2. ситуаціях спілкування;
3. відпрацювання навичок розуміння інших людей, себе, а також
4. взаємин між людьми;
5. опанування навичок ефективного слухання;
6. активізація процесу самопізнання та самоактуалізації;
7. 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 вивішує 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 впорядкувати решту учасників за рівнем комунікативних здібностей на початку заняття і після його проведення).

Вправа «Глухий, сліпий, німий» (15хв). Мета вправи: розвинути вміння розуміти один одного за допомогою слів, жестів, міміки. «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 переконатися 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.

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.

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».

Вправа «Малюнок удвох» (15 хв). «Для виконання вправи вам необхідно об'єднатися в пари. Постарайтеся 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?

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 звикати 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.

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 даруїочого. Отримавши подарунок, його щасливий володар повинен зрозуміти, чим же його обдарували, а потім передати цей же подарунок своєму сусідові справа. Бажаю при цьому додати до акту 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.

Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ № 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:

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

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.

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 вдасться 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.

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)?

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.

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 пасажири 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.

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 «групово фотографія» вимагає неабиякого терпіння від учасників/ учасниць,

яких «фотограф» зазвичай багаторазово пересаджує з місця на місце, вимагає тієї чи іншої пози.

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? »

Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ № 5

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

Вправа «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.

Вправа «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.

Вправа «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?

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.

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?

б) 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.

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.

Рефлексія (10 хвилин) Інструкція: Кожен учасник по колу відповідає на питання: Що сьогодні найбільше сподобалося? Що виявилось корисним?