

ефективної організації спортивно-гуманістичного виховання молоді. 5. Організація самостійної роботи студентів у межах програми їх спортивно-гуманістичного виховання. Також були використані нові форми і методи вивчення рекомендованої літератури, студентам було рекомендовано використовувати розроблену для них анкету.

Ефективність проробленої педагогічної роботи визначалась на основі підсумків спецкурсу, успішності вирішення педагогічних задач, якості та результативності самостійної роботи, самооцінки студентів в спортивно-творчих св'ята. У результаті проведених заходів за допомогою спорту загальнолюдський гуманістичний ідеал особистості буде поліпшуватися і оновлюватися відповідно сучасній цивілізації. Тож займаючись спортом, потрібно звернути увагу не лише на формування у студентів певних фізичних умінь і навичок, які дозволяють їм брати участь у фізкультурно-спортивній діяльності і показувати високі результати, а перш за все, на гуманізацію громадського життя в усіх його проявах.

І. В. Герасимова

Методологічні засади корекції та профілактики тривожності студентів ВНЗ

У наш час центральними проблемами вищої освіти в Україні постають питання формування творчої, професійно і соціально відповідальної особистості, готової до постанови й розв'язання різноманітних суспільних і професійних завдань. Виявлення та врахування чинників розвитку особистості студента мають сприяти зростанню ефективності процесу становлення особистості на етапі професійної освіти. На даному етапі відбувається і процес адаптації до навчання у ВНЗ.

Завданням дослідження є визначення рівня тривожності студентів та його вплив на ступінь адаптації до умов ВНЗ. Система корекційних заходів прискорення соціально-психологічної адаптації студентів при наявності стану тривоги до нових умов навчання включає в себе: 1) реконструкцію й формування змістового компоненту самототожності; 2) тренування впевненості в собі та формування емоційно-ціннісного самоприйняття; 3) активізацію й формування вмінь самопроекції та аналізу складної ситуації.

Для цього на практиці реалізовувалися комплексний тренінг і два основні види психологічної допомоги – консультативна та психотерапевтична (корекційна). Ці напрями психологічної допомоги застосовувалися як певний алгоритм дій психолога під час комплектування тренінгових груп. I етап передбачав встановлення доброзичливого, довірливого контакту зі студентами; ретельну їх психодіагностику з метою визначення рівня адаптації. II етап мав на меті визначення та формулювання особистісних

проблем студента-першокурсника, рівня усвідомлення та прагнення їх розв'язання. Для цього проводилися консультативні бесіди з кожним студентом, враховуючи принципи психологічної допомоги: добровільність, доброзичливість, безоцінне ставлення, забезпечення конфіденційності бесіди, професійна вмотивованість. III етап передбачав визначення засобів та методів психокорекційної роботи. Враховуючи досвід формування груп активного соціально-психологічного навчання та особистісного зростання (Т. С. Яценко, С. Rogers, W. Schutz, L. Lewin та ін.), було здійснено їх комплектування за такими критеріями: а) кількість учасників у межах 12 – 14 осіб; б) гетерогенність за віком і статтю; в) наявність переважно нейтральних взаємовідносин між студентами до створення груп; г) можливо однаковий рівень їх академічної успішності; д) пропорційний склад груп студентів з різними рівнями тривожності. На IV-му етапі – проведення тренінгу; повторна діагностика рівнів тривожності; аналіз та порівняння результатів із попередньо отриманими даними. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, присвяченої засобам та методам психокорекційної роботи із зазначеною категорією респондентів, всі використані нами методики в адаптивно-розвиваючій програмі були спрямовані на: активізацію у студентів когнітивного, емоційно-оцінювального та поведінкового компонентів “Я-образу”, оволодіння навичками психофізіологічної релаксації.

Основною метою занять першого блоку є активізація самопізнання, розвиток у студентів особистісної рефлексії, підвищення рівня її реалістичності, позитивної насиченості, інтегруючої складності “Я-образу”; головною задачею другого – оптимізація адекватного рівня самоповаги, самооцінки вольових якостей, загальної психічної активності, особистісної та реактивної тривожності; третього – формування інтернальних якостей контролю поведінки, самоаналізу й аналізу ситуацій, у зовнішній поведінці – навичок узгодження індивідуально-типологічних, особистісних особливостей та цілепокладання і цілереалізації, навичок співпраці, пошук компромісних рішень; формування навичок психотехнічного самоконструювання, актуалізації усвідомлення й побудови моделі ситуації та позитивних образів (“Я-минуле”, “Я-теперішнє”, “Я-майбутнє”); формування навичок здорового способу життя та мобілізації на досягнення успіху. Заняття можуть проводитись у вигляді психотехнічних, рольових, ділових ігор і вправ, елементів психодрами, обговорень, тестування з інтерпретацією результатів, самозвітів, ведення щоденників самоспостереження та деякі специфічні види діяльності у групі (арттерапія, музична терапія, пантоміма, мозковий штурм тощо). Заняття у групах організовані таким чином, що кожна зустріч, крім першої, починалася з рефлексії, яка забезпечувала зворотний зв'язок та надавала можливість керівнику групи дізнаватися про стан учасників, їх настрій та бажання продовжувати роботу у тренінгу. Одним з

найважливіших та найцікавіших моментів для учасників тренінгу є етап звітування про виконання домашніх завдань, тобто чи вдалося досягти мети завдання, які виникали труднощі, які почуття переживали тощо. В умовах адаптивно-розвиваючого тренінгу покращилася здатність студентів-першокурсників тренінгових груп до самоаналізу, саморозкриття та самоактуалізації, про що свідчать результати аналізу їх самозвітів і заключної діагностики. У більшості досліджуваних стала помітною тенденція до зростання рівня самореалізації, гармонізації різних сторін "образу Я". Відповідно зміст уявлень про "Я" характеризувався більшою інтегрованістю та структурованістю, а також наповнився психологічним смислом. Разом з тим спостерігалася тенденція до зниження рівня тривожності, активнішої та продуктивнішої адаптивної діяльності, яка була більшою мірою, ніж раніше, представлена реальними успіхами в комунікативній діяльності, визначеними послідовними цілями та планами самореалізації. Намітилася лінія до кращого розуміння взаємозалежності між успіхом у адаптивній діяльності та індивідуальними особистісними властивостями. У студентів-першокурсників змінилося ставлення до розуміння актуальної ситуації їх навчальної діяльності у ВНЗ та життєдіяльності в цілому, покращилася здатність до поглибленого її аналізу та самопізнання, що сприяло розширенню самоусвідомлення особистості як необхідної передумови розвитку когнітивної складової адаптації. Завдяки таким характеристикам підвищилися адаптивні можливості як на потенційному рівні, так і на актуальному, що створюють у особистості, з одного боку, здатність до протистояння відносно до відповідних видів тривожності, з іншого – забезпечують оптимальні умови процесу адаптації.

Отже, запропонована адаптивно-розвиваюча програма психокорекції в цілому успішно впливає на формування адекватного рівня образів "Я" студентів-першокурсників всіх досліджуваних груп, зовнішні форми поведінки й реагування при складних ситуаціях та активізує і прискорює процес соціально-психологічної адаптації їх до нових умов навчання у ВНЗ.

Н. Є. Герасімова

Прояви адаптації студентів ВНЗ на соціально-психологічному рівні.

Провідною метою вищої освіти є не тільки якісна підготовка майбутнього фахівця до професійної діяльності, а й створення оптимальних умов для розкриття й реалізації потенційних можливостей, здібностей і потреб кожного на основі принципів гуманізму, демократизму, визначення пріоритетності загальнолюдських духовних цінностей. Різні аспекти адаптації студентської молоді до умов ВНЗ знайшли своє відображення у працях В. Т. Ащепкова, В. І. Брудного, М. І. Дьяченка, І. С. Кона, О. Г. Мороза.

Саме тому є актуальною розробка методики адаптації студентів психологічного факультету до навчального процесу у ВНЗ.

У результаті дослідження 130 студентів Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького було виділено три групи: I група – фізично здорові студенти; II група – студенти, які мають різні функціональні відхилення (ті, які довго та часто хворіють); III група – студенти з хронічними захворюваннями. У результаті подальшого дослідження ці студенти склали адаптивну (42 особи), неадаптивну (56 осіб) та дезадаптивну (32 особи) групи. На основі аналізу особливостей когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового конструктів адаптації студентів I-го курсу психологічного факультету встановлено, що когнітивний компонент їх адаптації до умов ВНЗ може бути характеризований: показником успішності в навчанні, самоактуалізації, самоуправлінні, ступенем активності та інтенсивності в аналізі труднощів, які виникають в навчальній ситуації та життєдіяльності, пошуку шляхів їх вирішення, задоволеності своїми здібностями та мотивацією досягнення успіху.

На основі виділених у ході психодіагностики критеріїв (самоаналізу, рефлексії, самоактуалізації, самоуправління) нами визначено три рівні розвитку студентів-першокурсників. I. Когнітивний компонент адаптації студентів визначених груп (адаптивної, неадаптивної, дезадаптивної) має такі рівні: високий, середній, низький. Встановлено, що студентам-першокурсникам адаптивної групи (без видимих проявів тривожності) притаманний високий рівень (56,4%), неадаптивної (з проявами тривожності) – середній (66,4%), дезадаптивної (з проявами тривожності) – низький (72%). II. Емоційний компонент адаптації студентів характеризується: самооцінкою вольових якостей, неадекватно завищеним або заниженим показником самоповаги, самооцінкою загальної психічної активності, особистісної та ситуативної тривожності, домінуванням емоційно-негативних або нейтральних ставлень при моделюванні стратегій життєвої перспективи. Нами виділено три рівні розвитку цього компоненту: високий, середній, низький. Встановлено, що студентам адаптивної групи притаманний високий рівень емоційного компоненту (78%), неадаптивної – низький (65,4%), дезадаптивної – також низький (66,4%). III. Поведінковий компонент адаптації студентів характеризується такими загальними особливостями: інтернальні-екстернальні якості, особливості темпераменту, суб'єктивний локус контролю поведінки. Типовими формами зовнішньої поведінки є співпраця, уникнення конфліктів, суперництво, компроміс.

Визначено три рівні розвитку поведінкового компоненту: високий, середній, низький. Встановлено, що студентам адаптивної групи притаманний високий рівень (51%), неадаптивної – середній (74%), дезадаптивної – низький (65%). Аналіз розвитку структурних компонентів адаптації

(когнітивного, емоційного, поведінкового) дозволяє нам виділити на основі цих критеріїв рівні соціально-психологічної адаптації: високий, середній, низький.

Таблиця 1

Частота розподілу рівнів адаптації студентів-першокурсників психологічного факультету

Рівні адаптації	Кількість студентів (%)		
	адаптивні	неадаптивні	дезадаптивні
Високий	5,5	5,3	2,7
Середній	56,9	43,7	42,1
Низький	37,6	51,0	55,2

При низькому рівні адаптації студенти характеризуються невисоким рівнем інтегруючої рефлексивності, при цьому диференціююча складність образу "Я" відзначається переважно негативним або нейтральним змістом. Їх емоційно-оцінний компонент образу "Я" відрізняється високим рівнем самоповаги, недостатнім розвитком вольової сфери, загальної психічної активності. Вони малоконтактні, пасивні, безініціативні, їм притаманні негативні установки при формуванні моделі життєвої перспективи (образи "Я-минуле", "Я-тепер", "Я-майбутнє"). У них неадекватно завищені або занижені показники розвитку особистісної та ситуативної тривожності. Поведінковий компонент "Я-образу" характеризується домінуванням екстернальних тенденцій суб'єктивного локусу контролю, несформованим самоконтролем поведінки, схильністю їх до суперництва, агресії, уникнення конфліктних ситуацій.

При середньому рівні адаптації студенти характеризуються середнім рівнем інтегруючої та диференціюючої рефлексивності. Когнітивні установки носять емоційно-нейтральний або позитивний зміст. Емоційно-оцінний компонент образу "Я" відзначається адекватним рівнем розвитку самоповаги, вольової сфери. Студентам властиві незалежність поведінки, комунікабельність, впевненість у собі; наявність позитивних або нейтральних установок при моделюванні стратегії життєвої перспективи (образи "Я-минуле", "Я-тепер", "Я-майбутнє"); адекватний рівень особистісної та ситуативної тривожності. Поведінковий компонент "Я-образу" проявляється у сформованих однаковою мірою інтернальних та екстернальних якостях суб'єктивного локусу контролю; схильності до співпраці, пошуку компромісних рішень, але з умови негативного педагогічного впливу суперництва або уникнення конфліктних ситуацій.

Студенти високого рівня адаптації відзначаються високим рівнем розвитку особистісної рефлексивності, її інтегруючої та диференціюючої складових. Вони характеризуються переважно абстрактними, узагальненими, емоційно-позитивними установками. Емоційно-оцінний компонент

образу "Я" відрізняється завищеним рівнем самоповаги, що пов'язано з самовпевненістю, імпульсивністю, екстравертованістю, комунікабельністю тощо. Нерідкими є прояви комплексу вищості, демонстративної поведінки. Моделювання стратегії життєвої перспективи (образи "Я-минуле", "Я-тепер", "Я-майбутнє") у цілому позитивне. Їм властиві низькі показники особистісної та ситуативної тривожності. Поведінковий компонент "Я-образу" характеризується домінуванням інтернальних якостей суб'єктивного локусу контролю; у зовнішній поведінці ці студенти схильні до співпраці, де вони виявляють елементи демонстративності, інколи суперництва, прояви лідерських якостей, організаторських здібностей.

Проаналізувавши результати дослідження, ми маємо підстави вважати, що внутрішні та зовнішні чинники певною мірою впливають на активізацію та прискорення процесу адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання. Тому питання дослідження та попередження тривожності у них вимагає не лише теоретичного, але й практичного вирішення.

Г. М. Горбач

Особливості адаптації студентів до навчання у ВНЗ у залежності від акцентуацій характеру

Абітурієнти які вступають у ВНЗ, різко змінюють своє оточення, систему навчання, діяльності, звикають до порядків нового навчального закладу. Вони переживають емоційний дискомфорт через невизначенність уявлень про вимоги викладачів, про особливості та умови навчання, про цінності та норми поведінки в новому колективі. Все це ускладнює процес навчання і спілкування з незнайомими викладачами та одногрупниками.

У кожного студента процес адаптації займає різний період часу і має різне закінчення, тобто специфіка адаптації визначається психологічними особливостями і специфікою навчання. Неадаптованість може призвести до психологічного неблагополуччя індивіда, стану дистресу, серйозно загрожувати його життєвим інтересам. У юнацькому віці від типу акцентуації характеру залежать значною мірою особливості поведінки у самих різних обставинах. Грунтуючись на знанні цього типу, можна із значною вірогідністю спрогнозувати поведінку особистості у певних ситуаціях.

Дослідження проводилося у Черкаському національному університеті ім. Б. Хмельницького серед студентів другого курсу спеціальності „Практична психологія”, було охоплено 33 студенти. Вибір методик обумовлений необхідністю детального вивчення адаптації студентів до навчання у ВНЗі залежно від акцентуації характеру. Для цього необхідно було виявити існуючі міжособисті відносини за допомогою методу соціометричних вимірювань, з'ясувати ціннісні орієнтації за методикою