

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Психологія

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконав: студент II курсу, група ППмз-21-1

Підпис

Сабаш А. В.

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Підпис, дата

Берегова Н. П.

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Підпис

Потапчук Є. М.

Ініціали, прізвище

_____ 2022 р.

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи **«Психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни»**

Студент Сабаш Альона Василівна

Керівник Берегова Наталія Петрівна

Кваліфікаційна робота включає 86 сторінок, 8 таблиць, 8 рисунків, перелік джерел посилання складає 46 найменувань.

Ключові слова: адаптація, війна, соціально-психологічна програма.

Об'єкт – адаптація студентів-першокурсників до навчання в умовах війни.

Предмет - психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни.

За результатами дослідження уточнено сутність понять «адаптація», виявлено психологічні чинники адаптації до навчання студентів-першокурсників, визначено шляхи подолання труднощів адаптації до навчання першокурсників в умовах війни, запропоновано соціально-психологічну програму та надано рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни.

Одержані результати можуть бути використані для розробки спецкурсів; використовуватися в процесі професійної підготовки студентів-психологів в рамках курсів «Психологія особистості», «Психогігієна та психопрофілактика» та психологічними службами різних ланок.

Дипломник _____ Сабаш А. В.

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 грудня 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	10
1.1 Сутність поняття «адаптація»	10
1.2 Психологічні чинники адаптації студентів-першокурсників	16
1.3 Шляхи подолання труднощів адаптації першокурсників	25
Висновки до розділу	28
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	30
2.1 Методика експериментального дослідження	30
2.2 Соціально-психологічна програма адаптації до навчання студентів- першокурсників в умовах війни	43
2.3 Психолого-педагогічні рекомендації студентам-першокурсникам щодо адаптації до навчання студентів-першокурсників в умовах війни	58
Висновки до розділу	61
ВИСНОВКИ	63
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	65
ДОДАТКИ	70
Додаток А Методика вивчення особистісної адаптованості до життя”	70
Додаток Б Методика на вивчення самооцінки психічних станів	73
Додаток В Методика «Ціннісні орієнтації»	77
Додаток Г Методика визначення стресостійкості	82
Додаток Д Методика “Вивчення рівня самооцінки”	86
Додаток Е Методика «Мотиви вибору професії»	88

ВСТУП

Проблема соціальної адаптації у студентському середовищі є надзвичайно актуальною. Адаптаційний процес студентів-першокурсників впливає і на їх психічне здоров'я, і на формування різних форм поведінки, і на мотивацію до навчання у ВНЗ.

Вступ до ВНЗ та процес навчання у ньому є важливим і новим періодом в житті кожного студента. Успішність адаптації до умов навчання у ВНЗ залежить від багатьох чинників.

В процесі навчання у ВНЗ кожен студент переживає низку проблем, які пов'язані з низькою психологічною готовністю до нових соціальних умов.

Для більшості студентів період навчання у ВНЗ прийшовся на період воєнного стану в Україні.

Зважаючи на те, що психолого-педагогічна адаптація першокурсників до навчального процесу під час війни має свої особливості, заклади вищої освіти намагаються забезпечити всі умови для швидкого та успішного адаптаційного процесу до нових і сучасних форм навчання та соціальних відносин, які функціонують на сьогоднішній непростий для нашої країни час.

Від того, наскільки успішно відбудеться соціальна адаптація студентів до навчального процесу в умовах воєнного стану, залежить їх подальший розвиток та самореалізація як особистості і як майбутнього фахівця.

Отримані студентами професійні навички та вміння стануть фундаментом для їх зростання, формування життєво важливих ідей, принципів та переконань.

На сьогоднішній день проблема вивчення адаптації студентів до навчального процесу в умовах війни представляє як теоретичний, так і практичний інтерес для психолого-педагогічних наук.

Вивченням соціальної адаптації студентів в процесі навчання у ВНЗ займалися безліч вітчизняних та зарубіжних науковців, серед яких варто виділити: Б. Ананьєв, А. Асмолов, Абульханова-Славська, О. Венгер, К. А.

Деркач, В. Зінченко, А. Крупнов, Є. Клімов, Б. Ломов, С. Максименко, В. Моляко, Є. Рибалко, В. Семиченко, Т. Яценко, В. Шадриков, А.Фурман та інші.

Проблему адаптації здобувачів вищої освіти під час війни вивчали: Т. Голубенко, І. Діордіца, Л. Сіра, М. Левченко, С. Феденько, А. Форостян.

Актуальність теми, її недостатня теоретична, методична й практична розробленість, необхідність розв'язання зазначених суперечностей зумовили вибір теми дослідження: **«Психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни»**.

Зв'язок роботи з програмами, планами, темами. Магістерська робота виконана відповідно до тематичного плану виконання магістерських робіт кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Об'єкт дослідження – адаптація студентів-першокурсників до навчання в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни.

Мета дослідження - з'ясувати психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни.

Для досягнення мети в роботі та перевірки гіпотези були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни.
2. Визначити проблеми та чинники адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в умовах війни.
3. Провести психологічну діагностику вивчення адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в умовах війни.
4. Розробити соціально-психологічну програму та рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, якщо своєчасно проводити профілактичні заходи, то це буде сприяти запобіганню дезадаптації у студентів-першокурсників.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психолого-педагогічної літератури з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя дослідження; емпіричні – тестування, бесіда, діалог, дискусія, спостереження, опитування; статистичні – обробка експериментальних даних.

Новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що уточнено поняття «адаптація»; визначено й обґрунтовано проблеми та чинники адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни; розроблено методики, спрямовані на вивчення психологічних особливостей процесу адаптації студентів-першокурсників; розроблено соціально-психологічну програму та рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни.

Практичне значення роботи полягає у тому, що за допомогою проведеного дослідження виявлено психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни. На основі результатів дослідження розроблено рекомендації щодо адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни.

Дослідження було проведено на базі Хмельницького національного університету підрозділу Психологічна служба. Вибірку склали студенти ХНУ, в загальній кількості 60 осіб 1 курсу спеціальностей «Психологія» та «Комп'ютерна інженерія та програмування».

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Отримані результати дослідження можуть використовуватися закладами вищої освіти України, які надають освітні послуги під час війни, з метою забезпечення успішної і швидкої адаптації студентів до нових умов навчання. Запропоновану соціально-психологічну програму та рекомендації можна використовувати у професійній діяльності психолога ПТУ, ВПУ, ВНЗ.

Результати дослідження **впроваджено** в практику роботи Хмельницького національного університету.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження опубліковані в статтях у наукових збірниках МАУП м. Хмельницького на теми: «Робота психологічної служби з проблемами адаптації студентів-першокурсників до освітнього процесу в умовах воєнного стану», «Деадаптація студентів-першокурсників у процесі навчання» та обговорювалися на студентській Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (24-25 листопада, 2022 р., ХНУ) та відображені у вигляді тез у збірнику наукових праць на тему: «Психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни».

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (46 найменувань) та додатків (17 сторінок). Загальний обсяг магістерської - 86 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 8 таблицях та на 8 рисунках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Сутність поняття «адаптація»

Проблема адаптації людини в соціумі почала вивчатися ще у XIX –XX сторіччі. Але на той час це поняття розглядалося тільки в межах науки фізіологія. Вже пізніше поняття адаптація почало запозичуватися і й іншими науками.

Адаптація – це процес пристосування людини, стан пристосованості; дія, спрямована на людину, з метою його пристосування до конкретних умов. Поняття адаптація тісно взаємопов'язане з процесом соціалізації та формами соціальної взаємодії [2].

Психологічна адаптація є явищем двостороннім, в якому об'єктом дослідження є взаємодія індивіда та середовища. Адаптація як процес відбувається в житті безперервно. Це необхідна умова процесу перетворення особистості на активного члена певного середовища та формування певного соціального статусу, прийняття соціальних ролей. Водночас в процесі адаптації відбувається пристосування колективу до інтересів, характеру та потреб індивіда. Індивід і група одночасно виступають у ролі суб'єкта та об'єкта адаптаційного процесу. Адаптація індивіда забезпечується певною системою механізмів: емпатія, рефлексія, соціальний. зворотний зв'язок.

Адаптацію розглядають як явище позитивне та негативне. Загальна адаптованість особистості може проявлятися в емоційних станах, почуттях (відчуття рівноваги, стану задоволеності, душевного комфорту, позитивних взаємовідносинах з членами групи, психоемоційної стабільності і т. п.) та особистісних показниках адаптованості (стресостійкість, адекватність самооцінки, відповідальність, впевненість у собі, самостійність, уміння долати життєві труднощі тощо) [16].

Розрізняють ефективну та неефективну адаптацію. Від того, наскільки людина адекватно сприймає себе та свої соціальні зв'язки залежить ефективність адаптації. Неефективна адаптація позначається терміном

дезадаптація, та проявляється вона як наслідок викривлення чи недостатнього розвитку уявлень людини про себе [26].

Особливий інтерес науковців був щодо питання адаптації студентів до освітнього процесу в закладах вищої освіти. Долідженнями цього питання займалися такі науковці, як: Б. Ананьєв, А. Асмолов, Абульханова-Славська, О. Венгер, К. А. Деркач, В. Зінченко, А. Крупнов, Є. Клімов, Б. Ломов, С. Максименко, В. Моляко, Є. Рибалко, В. Семиченко, Т. Яценко, В. Шадриков, А.Фурман та інші.

Проблему адаптації здобувачів вищої освіти під час війни вивчали: Т. Голубенко, І. Діордіца, Л. Сіра, М. Левченко, С. Феденько, А. Форостян.

Соціально-психологічна адаптація є однією з умов розвитку в людини індивідуальності. Одним з показників успішного адаптаційного процесу є наявність в людини стійких сформованих рис індивідуальності. Але в деяких ситуаціях саме ця індивідуальність особистості може бути стати перешкодою адаптації в групі, соціумі загалом, тому цього одного критерію недостатньо.

Успішний процес адаптації особистості в певних умовах життєдіяльності визначається індивідуальними психологічними особливостями; адаптивним рівнем психофізіології; характером, темпераментом, спеціальними здібностями; набутим життєвим досвідом; емоційно-вольовими, інтелектуальними, мотиваційними показниками [4].

Психоаналітичний підхід виділяє такі елементи адаптації: процес та результат. З точки зору як процесу, то адаптація описується як запуск захисних механізмів людини. Щодо елемента адаптації як результат – то це розглядається, як нове особистісне утворення, що забезпечує адаптацію у більш складних і нестандартних умовах [2].

Науковець В. Петровський як показники адаптації розглядає такі, як відповідність адаптивності або не адаптивності особистості, які визначаються невідповідністю або відповідністю між цілями людини і досягаються в процесі життєдіяльності певними результатами. Основним показником соціальної

адаптації, на думку В. Петровського, є співставлення цілі та кінцевого результату. Неадаптивність може означати наявність протилежностей між цілями та результатом, які є важливими та служать джерелом діяльності людини, її самореалізації та розвитку [21].

На думку Л. Петровської, соціальна адаптивність описується як наявність в особистості певних навичок та вмінь щодо взаємодії в соціумі. Такими навичками та вміннями, дослідниця вважає: ефективне володіння як вербальними так невербальними засобами міжособистісної взаємодії в соціумі; здібності людини щодо усвідомлення наявних стереотипів у адекватному сприйманні інших людей; усвідомлення діяльності соціумом; установок на активну взаємодію людини з оточуючим середовищем; самоприйняття соціальних ролей; сформовані вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації; бути відповідальним за свої вчинки [26].

Дослідник А. Налчаджян описує адаптивність та дезадаптивність в залежності від часових вимірів. У своїх дослідженнях він розглядає загальну стійкість, тимчасову та стійку ситуативну адаптацію, та відповідні цим вимірам прояви дезадаптації особистості. Щодо загальної стійкої адаптивності, то вона проявляється як вміння людини адаптовуватися в різноманітних життєвих ситуаціях, які можуть виникати в тому чи іншому середовищі. Прояв дезадаптивності в людини може призводити до формування в неї різних патологій комплексів та постійної фрустрованості. Стійка ситуативна адаптація описується як надійний та довготривалий процес, який спрацьовує в часто повторюваних і типових для людини ситуаціях. Стійка ситуативна дезадаптивність розглядається як дезадаптивність в тій чи іншій конкретній ситуації в соціумі. Що стосується тимчасової ситуативної адаптивності, то вона легко може переходити в дезадаптивність. Це може відбуватися як наслідок внутрішніх змін, до прикладу, актуалізація нових установок або потреб, або це може бути зміна самої ситуації [4].

Дезадаптація - це порушення у пристосуванні організму і психіки особистості до змін, які відбуваються в соціумі, і проявляється в неадекватних

фізіологічних та психічних реакціях [34]. Також це поняття можна трактувати подвійно: як короткочасний ситуативний стан, який є результатом впливу різних нових подразників середовища та сигналізує про порушення рівноваги у системі психічна діяльність - вимоги соціуму та спонукає до прояву переадаптації. У таких ситуаціях дезадаптація - це необхідна складова адаптаційного процесу, яка проявляється на стадії гострих психічних реакцій; дезадаптація як стійкий складний психічний стан, який проявляється в неадекватній реакції та поведінці людини, які обумовлені функціонуванням психіки. Якщо мова йдеться про нові умови, які фруструють, то в цьому випадку, дезадаптація до цих умов проявляється в нервово-психічній нестійкості людини [2].

Нерідко виникають ситуації, коли дезадаптація призводить до втрати сформованих раніше позитивних установок та взаємовідносин першокурсників. Як наслідок дезадаптації є стан фрустрації та внутрішньої напруги, зниження навчальної активності студентів, відсутність інтересу до роботи у громадській сфері, погіршення поведінки, зневіра у своїх можливостях, розчарування у життєвих задумах. Всі ці критерії призводять до психічного перевантаження та порушення психічного здоров'я людини.

Тому в освітньому процесі вищих освітніх закладів, важливо своєчасно за допомогою психодіагностики виявляти студентів, які мають прояви дезадаптації.

У перший рік навчання у студента відбувається безліч когнітивних та емоційно-особистісних змін, деколи кількість таких змін може бути більшою, ніж за всі роки навчання. І зумовлені вони ситуацією нових нестандартних вимог для першокурсника.

Як вважає психолог-науковець Т. І. Резник, на 2-3 місяці навчання після вступу до ВОЗ певна кількість студентів-першокурсників починають відчувати різні дискомфортні переживання. Такий стан у студентів може проявлятися на протязі першого року навчання і у більшості студентів поступово зникає. Інші студенти, як виняток адаптовуються довше і з певними ускладненнями для

психічного здоров'я. Саме такі студенти потребують психологічної допомоги психологів [22].

Дослідники, які вивчали явище дезадаптації виділяють її причини: тривала хвороба, при причині якої студент не має можливості добре навчатися; перехід на іншу спеціальність (тому що етап згуртування група вже пройшла і студенту, який тільки прийшов в цю групу, буде важко адаптуватися до нового вже сформованого колективу); неблагоприємний соціально-психологічний клімат групи; неадекватне сприйняття студента-першокурсника в групі; неблагоприємний мікроклімат в смії (авторитарний стиль виховання, відсутність моральної підтримки і т. д.); відсутність друзів у студентській групі; перевантаження індивідуальними завданнями викладачів, особливо важко буде студенту, який вирішив змінити одну спеціальність на іншу [18].

Чим складніше нове середовище для студента-першокурсника і чим кардинальніші зміни виникають в житті студента за короткий час, тим складніше їм адаптуватися до нової життєвої ситуації. Адаптаційний досвід може накопичуватися поступово та виникає в новому середовищі як прояв взаємовідносин особистості і середовища, і в результаті, як закінчення адаптаційного процесу (адаптивністю).

Дослідник Н. Агаджанян вважає, що адаптивність є результатом стійкої психічної адаптації, яка визначає певну норму, сукупність особливостей, які необхідні для існування особистості в тому чи іншому середовищі [16].

Науковець Н. Шабанов у своїх дослідженнях описує такі системи ознак в адаптаційному процесі: утворююча і прирівнююча. Науковець вважає, що система цих ознак прирівнюється до процесу адаптації, якщо вона є результатом та утворююча [4].

Г. Гартман досліджуючи психологічні особливості адаптованих та дезадаптованих осіб, вважає, що адаптивною є людина, в якій психічна рівновага та продуктивність не є порушеними. Адаптація дозволяє людині змінювати моделі вирішення проблемних ситуацій [17].

У своїх дослідженнях Г. Балл виділяє розуміння адаптації вбачає у двох основних підходах: широкий, який має на увазі пристосування організму в соціумі; вузький - як підпорядкування індивіда безпосередньому оточенню, яке від нього не залежить [2].

Отже, розглянувши різні наукові підходи до вивчення адаптації визначено, що соціально-психологічна адаптація є однією з умов розвитку в людини індивідуальності. Показником соціальної адаптації особистості є зіставлення цілей і результатів, які лежать в основі аналізу самодосягнення певної діяльності.

Науковці, зокрема С. Ворожбит та А. Андреева описують адаптацію до освітнього процесу у вищих навчальних закладах як динамічний та комплексний процес, який проявляється у взаємодії таких чинників як: соціально-психологічні, психофізіологічні, психічні [22]. Це вказує на те, що адаптація до освітнього процесу у ВОЗ являє собою включення студентів як у нову систему вимог, так нове соціальне середовище. Дослідники виділяють такі форми адаптації першокурсників до освітнього процесу у вищих навчальних закладах:

- формальна адаптація, яка проявляється як пристосування студентів-першокурсників на пізнавально-інформаційному рівні до нового соціального середовища, до структури та вимог вищої школи, до специфіки навчання у ній, до обов'язків студента;

- суспільна адаптація, як процес внутрішньо-групової взаємодії студентів-першокурсників та взаємодія цих груп в студентському середовищі в цілому;

- дидактична адаптація, яка проявляється у підготовці студентів-першокурсників до нових форм і методів навчання у вищій школі [18].

Отже, адаптацію студентів-першокурсників у вищих навчальних закладах потрібно розглядати у двох напрямках: як професійна адаптація, тобто пристосування до умов, змісту, специфіки та вимог освітнього процесу, оволодіння навичками самостійності; як соціально-психологічна адаптація, яка

проявляється у пристосуванні студента до вимог групи, побудові конструктивних взаємовідносин в студентському середовищі, формування певного стилю поведінки студентів.

1.2 Психологічні чинники адаптації студентів-першокурсників

На сьогоднішній день, зважаючи на те, що в Україні триває повномасштабна війна, пріоритети українців кардинально змінилися, питання навчання є менш актуальним, тому що головне для людей є безпека та допомога країні. Для багатьох студентів освіта втрачає сенс. Але війна не буде тривати вічно, і всім студентам, або тим, хто взагалі не наважився вступити у вищі навчальні заклади, потрібно буде замислитися над своїм професійним майбутнім. Коли завершиться війна людям знадобляться знання, які допоможуть вижити на сучасному ринку праці, розвиватися та будувати кар'єру. Отримання цих знань неможливе без соціальної адаптації до навчального процесу в умовах війни. Саме тому, дуже важливо, щоб студентська молодь включалася в освітній процес, навчалася успішно справлятися з вимогами до навчання, опановувати знання та вміння, які б вони могли в майбутньому успішно застосовувати на практиці.

Особливо важливо проблема адаптації до освітнього процесу стоїть перед студентами-першокурсниками. Для вчорашніх школярів змінюється все: і норми, вимоги до навчання, і оточення, і умови, в яких їм потрібно буде оволодівати тими чи іншими знаннями.

Отже в сьогоднішніх умовах під час війни адаптація студентів-першокурсників значно ускладнюється. Великого значення набуває часовий інтервал адаптаційного процесу студентів. В умовах війни важливо, щоб цей процес проходив чим швидше та без ускладнень для психічного здоров'я студентів-першокурсників.

Адаптація студентів до навчального процесу є необхідною складовою для його подальшого розвитку та професійної самореалізації. Цей процес включає в себе і пристосування до нових вимог, умов навчання, соціального оточення, і бажання навчатися, отримувати нові знання, і пристосування до нових умов проживання та в загальному контексті до життя в умовах війни [10].

В такий нелегкий для країни час, всі заклади вищої освіти намагаються забезпечити проходження швидкої, легкої та успішної адаптації студентів-першокурсників до нових форм навчання та до нової системи соціальних відносин.

Зважаючи на запроваджений воєнний стан в Україні, навчальний процес в закладах вищої освіти організовується з урахуванням ситуації у місці, в якому вони знаходяться. На сьогоднішній день керівники закладів вищої освіти або призупиняють навчальний процес, або ж приймають рішення про продовження навчання у дистанційній формі.

Навчаючись дистанційно, студенти зіштовхуються з багатьма труднощами: різка зміна обсягу та змісту навчального матеріалу і видів занять; несформовані навички самостійної роботи; нова професійна предметна термінологія; нове соціальне середовище та зовсім інші форми поведінки; нові та незвичні взаємовідносини у системах « студент-студент», «викладач – студент». Вирішення цих труднощів багато в чому залежить від адаптації студентів-першокурсників.

В умовах війни адаптаційний період студентів до освітнього процесу у закладах вищої освіти зумовлений необхідністю швидко вирішувати певні проблеми та приймати правильні рішення. Підготовка студентів до майбутньої професійної діяльності в умовах війни передбачає і отримання певних знань, умінь і навичок, і розуміння нової системи взаємовідносин, цінностей, норм, які визначають сучасне життя. Саме тому часовий діапазон, впродовж якого студент може адаптуватися і рівень його адаптації впливають на успішне

засвоєння навчального процесу, його психологічний комфорт та в цілому задоволеність професійним вибором [19].

Адаптація – це сукупність фізіологічних та психологічних реакцій організму, які є проявом процесу пристосування до нових умов навколишнього середовища [2].

Великого значення набуває самооцінка студентом його здатності до адаптації. Саме тому, важливою умовою успішної адаптації є наявність здатності правильно оцінити свої ресурси щодо навчальних завдань, правил їх виконання, освітнього розпорядку. В сучасній літературі серед критеріїв успішної адаптації виділяють такі види, як: об'єктивні та суб'єктивні [31] (див. рис.1).



Рис.1 - Критерії успішної адаптації

Адаптація студентів-першокурсників у закладах вищої освіти передбачає не тільки його пристосування до навчання а і його розвиток як особистості. Адаптація дає можливість студенту проявляти нові моделі поведінки під час проходження певних труднощів. Якщо особистість не може тривалий час адаптуватися, то вона відчуває труднощі у засвоєнні навчальних предметів [32].

В умовах нового соціального середовища, який сформувався в воєнний час, виділяють такі стадії адаптаційного процесу:

1. Початкова стадія. На початковій стадії студент-першокурсник оволодіває основними правилами поведінки у новому для нього середовищі і намагається дотримуватися їх.

2. Стадія терпимості. На цій стадії індивід та середовище рівноцінно доповнюють один одного.

3. Акомодация (приспосовування). На цій стадії студент і середовище для досягнення найкращої взаємодії, йдуть на різні поступки по відношенню один до одного.

4. Асиміляція (повна адаптація). На стадії повної адаптації студент починає відмовляється від колишнього способу життя і повністю починає приймати цінності та норми нового соціального середовища, в якому він навчається. Важливо зазначити, що студент-першокурсник в процесі адаптації до освітнього середовища, може проходити всі ці стадії послідовно, або може зупинитися на якійсь з них. Все залежить від того, яка ситуація, і як до неї відноситься студент, як її сприймає, від його характеру, життєвого досвіду.

Щодо інших показників успішної адаптації студента-першокурсника можна виділити наступні:

- встановлення конструктивних взаємовідносин із новим середовищем і ефективне вирішення щоденних життєвих проблем;
- задовільний фізичний та психічний стан студента;
- адекватне спілкування та відносини як з однокурсниками, так і викладачами;
- загальний комфорт у новому освітньому середовищі;
- задоволеність обраним професійним фахом.

Адаптація студентів до навчального процесу під час війни є цілісним явищем, що включає в себе наступні важливі аспекти [9] (див. таблицю 1.1)

Таблиця 1.1 - Аспекти адаптаційного процесу студентів в умовах війни

Аспекти	Практичне використання
Соціальний	Полягає у засвоєнні соціальної значущості своєї діяльності, у прийнятті суб'єктом певних цілей, розвитку практичних навичок у комунікативній сфері
Соціально-психологічний	Виявляється у встановленні певного соціального статусу суб'єкта в новому соціальному середовищі, у складанні нових взаємин в студентському колективі
Психофізіологічний	Пов'язаний з тим, що студенти потрапляють у незвичні для них умови навчального та соціального середовища. Внаслідок цього відбувається руйнування роками виробленого стереотипу поведінки та формування нових навичок та звичок
Психологічний	Виражається в залежності адаптивних процесів від психологічних особливостей особистості
Педагогічний	Необхідний для підготовки здобувача вищої освіти до нових форм і способів роботи, вироблення навичок самостійної роботи, самоконтролю та самоосвіти
Соціально-професійний	Полягає у зміні психологічних якостей особистості залежно від вимог професійної діяльності

Проаналізувавши важливі аспекти адаптації студентів до освітнього процесу під час війни, вважаємо, що основними є психологічний та педагогічний аспекти, які між собою тісно взаємопов'язані.

Розглянемо детальніше особливості адаптаційного процесу студентів в психолого-педагогічному аспекті в умовах воєнного стану.

Етапність. Серед етапів психолого-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до навчального процесу під час війни можна виділити наступні:

- активізація психічних процесів, які є реакцією на нові нестандартні умови виживання під час війни. Досвід був здобутий під час дистанційного навчання в умовах епідеміологічної ситуації (пандемії), цей етап адаптації триває орієнтовно до середини першого семестру [9];

- розвиток психічних процесів на новому рівні та формування іншого динамічного і нового стереотипу. У цьому періоді у студентів проявляються нестійкі пристосувальні механізми і значні коливання психічних процесів. Такі зміни відбуваються навіть в тих студентів, які попередньо успішно навчалися. Тривалість цього етапу орієнтовно до середини другого семестру;

- стійка адаптація. На цьому етапі відбувається завершення формування як пристосувальних механізмів так і нових динамічних стереотипів. навчальна успішність здобувача вищої освіти стабілізується в тому випадку, якщо адаптація проходить конструктивно. Причому, при успішній адаптації у студентів також знижується втома, проявляється високий рівень само організованості, самостійності і ініціативності, активізується робота в громадській та науковій діяльності.

Залежність від ставлення до майбутньої діяльності. Дослідник Кукушин В. С. вважає, що на процес адаптації студентів до навчання впливає його ставлення до майбутньої діяльності [31].

В зв'язку з цим, науковець розподіляє здобувачів вищої освіти на декілька груп:

- До першої групи відносяться студенти, які мають розвинені певні нахили, здібності, інтереси. Вміло поєднують всі види освітньої діяльності і при цьому не втрачають інтерес до інших сфер життя. Їх професійний вибір був свідомим, вони є наполегливими у досягненні своєї мети, не зупиняючись перед перешкодами. Студенти цієї групи швидко адаптуються в умовах війни як до дистанційного так і до змішаного навчання.

- Друга група студентів, у порівнянні з першою групою, мають дещо обмежені інтереси, які орієнтуються на певну вузьку професійну діяльність. Для них цікавими є вивчення тільки декількох спеціальних дисциплін. Їх навчальна діяльність спрямована тільки на отримання конкретної спеціальності, вони не намагаються всебічно розвиватися. Вся науково-дослідна та громадська робота здійснюється ними тільки в межах тої спеціальності, на якій вони визначилися.

- Третя група здобувачів вищої освіти відрізняється від попередніх двох груп абсолютною відсутністю інтересу до навчання. І якщо такі студенти і відвідують навчальні заняття, то тільки з почуття обов'язку [9]. В зв'язку з цим, адаптація таких студентів до навчання у будь-яких умовах буде низькою, тривалою і неуспішною.

Отже ставлення до навчання є важливим фактором адаптації до навчання. Багато студентів, вступаючи до ВНЗ лише приблизно знають про умови організації та зміст навчання у тому чи іншому вищому навчальному закладі, і це ускладнює навчальний процес. Тому серед труднощів у таких студентів можуть бути: невміння правильно планувати свій час; невміння працювати з першоджерелами; невміння правильно розподіляти навантаження; технічна неможливість навчатися у ВНЗ в умовах змішаного або дистанційного навчання; незадовільна підготовка, яка здобута у школі. Оволодіння навичками навчання і перше знайомство з професією є найважливішими чинниками в процесі адаптації студентів до освітнього процесу. Зазвичай, студенти обирають таку спеціальність, яка відповідає його інтересам, здібностям та психологічним особливостям та дозволить йому в майбутньому застосувати та реалізувати набуті ним знання, вміння та навички. Саме тому, правильна обрана спеціальність є важливою умовою успішної адаптації студентів-першокурсників [35]. Професійне формування та становлення студента як майбутнього фахівця успішно здійснюється лише тоді, коли воно ґрунтується на певних складових: інтересі, нахилах, здібностях до обраної професії.

Не менш важливим чинником успішної адаптації студента-першокурсника є характер його професійної орієнтації. Тому надзвичайно важливо своєчасно виявляти індивідуальні нахили у студента та його орієнтацію на ту чи іншу професію.

Адаптація у студента-першокурсника здійснюватиметься без особливих труднощів в тому разі, якщо студент ще до вступу у ВНЗ чітко і свідомо визначився з професійним вибором, усвідомив її значення для своєї майбутньої самореалізації, позитивні і негативні сторони професії. Навчальний процес для

такого студента буде цілеспрямованим, успішним та продуктивним. Професійні нахили починають формуватися в юнаків ще у школі, тому вже починаючи зі школи психологами має проводитися профорієнтаційна робота, яка допоможе правильно зорієнтувати майбутніх студентів і які в майбутньому не зіштовхнуться з розчаруваннями у професійному виборі [10].

Залежність від індивідуально-психологічних особливостей студентів.

Серед яких варто відлити:

- здібності студента, від яких залежать його успіхи в різних видах діяльності. На процес пізнання і навчання впливають природні або вроджені здібності, і адаптація до освітнього процесу буде проходити легше і швидше;

- темперамент, від якого залежать реакції студента на нові зміни в соціумі, в тому числі і в навчанні, яке відбувається в умовах війни;

- характер, який відповідає за спілкування та вчинки щодо інших людей.

Характер визначає взаємодію між студентами та викладачами, яка відбувається переважно дистанційно в умовах війни. Знаючи характер студентів, викладачу простіше знайти індивідуальний підхід до студента, побудувати з ним конструктивну взаємодію, налаштувати його на навчання;

- вольові якості, які відображаються у прагненнях студента до поставлених ним життєвих цілей;

- емоції, які можуть як спонукати студента до навчання так і, навпаки, втратити бажання вчитися;

- індивідуальність. Процес адаптації проходить для кожного студента суто індивідуально. Його тривалість залежить від здібностей студента, його психоемоційного стану, характеру, життєвого досвіду, стресостійкості. Залежно від індивідуально-особистісних особливостей першокурсників та умов середовища, в якому вони навчаються, адаптаційний процес може тривати від 1 місяця до 1 року. Процес адаптації першокурсників характеризується кардинальною перебудовою звичного способу життя і входженням у нове невідоме і доросле життя, в якому необхідно думати не тільки про навчання, а й

про те, як вижити під час війни, подбати про свою безпеку та своїх рідних, допомогти армії, країні [19].

Залежність від рівня мотивації. Внутрішня позитивна стійка мотивація до навчання є основою швидкої адаптації студентів до нових умов соціуму, оволодіння ними професійними знаннями, вміннями та навичками в умовах війни [44].

Отже, головними особливостями психолого-педагогічної адаптації студентів до навчання в умовах війни є: етапність, залежність від ставлення до майбутньої діяльності, індивідуально психологічних особливостей, рівня мотивації студентів до навчання, мотивів професійного вибору. Враховуючи те, що під час війни, в більшості ЗВО навчальний процес здійснюється в дистанційній або змішаній формі, студенти можуть стикатися з різними труднощами, які представлені в табл. 2.

Таблиця 1.2 - Труднощі психолого-педагогічної адаптації до освітнього процесу в умовах воєнного стану [32-33]

Труднощі	Пояснення
Пізнавальні	Труднощі, які виникають в зв'язку з новизною в процесі навчання. Це перехід на дистанційне чи змішане навчання, зміна ЗВО у зв'язку зі зміною місця проживання, нові вимоги до освітнього процесу тощо. Зміна форми навчання в умовах воєнного часу вимагає від студента вміння шукати, опрацьовувати матеріал самостійно, засвоювати та застосовувати його. Такі навички сприяють активізації розумового процесу студента та розвивають його мислення. Минає немало часу, поки студент адаптується до нових форм навчання. В кожного цей процес проходить індивідуально та має свої особливості, які були розглянуті вище.

Соціально-психологічні	Це труднощі, що пов'язані зі зміною умов життя, місця проживання, оточення. При переїзді з регіонів, де ведуться бойові дії, студенти змушені пристосовуватися до нових умов. Вони повинні звикати до самостійного розподілу часу, самообслуговування, ведення бюджету, подолання матеріальних труднощів. Все це призводить до навантаження на нервову систему здобувача вищої освіти. В результаті, нагромаджується розумова, психічна втома, послаблюється увага, мислення, пам'ять. Успішне навчання в такому стані опиняється під загрозою.
Професійні	Під час війни в багатьох студентів відбувається переоцінка цінностей. Вони можуть зневіритися в обраній професії та, відповідно, в навчанні. В них зникає бажання вчитися, здійснювати організаторську та громадську роботу. Іншими словами, в них зникає мотивація. В таких умовах може розвиватися дезадаптація. Зміна звичних умов навчання призводить до збою систем адаптації, перевтоми, порушенням здоров'я. У період навчальної діяльності студент перебуває в стані напруги та перенапруги, і навіть – в стані зривів адаптаційних процесів. Це супроводжується зменшенням функціональних резервів організму. У молодих людей резерв адаптаційно-приспосувальних можливостей досить великий, тому погіршення розумової та фізичної працездатності зворотний.

1.3. Шляхи подолання труднощів адаптації першокурсників

Провівши аналіз труднощів психолого-педагогічної адаптації до навчання в умовах воєнного стану у студентів-першокурсників, сформулюємо шляхи їх подолання (див. таблицю 1.3).

Таблиця 1.3 – Опис труднощів психолого-педагогічної адаптації до навчання в умовах воєнного стану у студентів-першокурсників [32-33]

Труднощі	Напрями подолання
Пізнавальні	<ul style="list-style-type: none"> • Формування консультаційних центрів для студентів на базі навчальних закладів в тих населених пунктах, де це можливо, з метою визначення труднощів психолого-педагогічної адаптації до освітнього процесу в умовах воєнного стану та пошуку шляхів для їх подолання; • Вивчення реальних потреб здобувачів вищої освіти. Вони можуть бути пов'язаними не тільки з проблемами в навчанні, а й новими умовами проживання.
Соціально-психологічні	<ul style="list-style-type: none"> • Систематичні бесіди зі студентами в станційному чи змішаному форматі на тему пристосування до нових умов життя та навчання під час війни. В межах таких бесід необхідно ознайомлювати здобувачів вищої освіти з новими нормами та правилами поведінки в тих чи інших ситуаціях; • Виховні заходи, спрямовані на корекцію поведінки студентів. Наприклад, виховання впевненості в собі, поведінки серед інших тощо.

Професійні	<ul style="list-style-type: none"> • Формування професійної готовності у здобувачів вищої освіти до майбутньої діяльності; • Проведення бесід про важливість навчання та здобуття тої чи іншої професії, спрямованих на підвищення рівня мотивації; • Оптимізація навчального процесу з використанням інформаційно-комунікаційних технологій та модульно-рейтингової системи навчання, в рамках якої організовано систематичний контроль та оцінювання результативності процесу навчання предмету. Ці педагогічні умови сприяють позитивній мотивації навчальної діяльності, що дозволяє за короткий термін досягти результатів навчання на предметі; • Організація навчальної діяльності з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей особистості студентів (мотивації до навчання), яка дає можливість уникнути дезадаптивного синдрому, зробити процес адаптації рівним та психологічно комфортним.
------------	--

До вищеописаних напрямів подолання труднощів в адаптації здобувачів-першокурсників варто виділити і такі:

1. Створення сприятливого мікроклімату в студентських групах.
2. Створення благо приємних для студента умов як у навчанні, так і проживанні в гуртожитках.

2. Проведення просвітницько-профілактичної роботи психологічної служби, яка дозволить попередити дезадаптацію студентів-першокурсників. Особлива увага повинна звертатися на студентів категорії внутрішньо-переміщені особи з окупованих територій.

3. Підтримка і допомога студенту в адаптації до нових умов з боку психологів та кураторів.

4. Стимулювання студента до самореалізації в студентському середовищі, активній участі в громадській та науковій діяльності.

5. Просвітницько-профілактична робота психологічної служби ВНЗ з батьками, викладачами, кураторами щодо підтримки психічного здоров'я студентів.

6. Сприяння активізації особистих зусиль студентів.

7. У разі розчарування у професійному виборі, зміна спеціальності може розглядатися як альтернатива виходу зі стану дезадаптації студента.

Враховуючи вищеописані психологічні труднощі адаптаційного процесу студентів першокурсників та напрями їх подолання, важливою на цьому етапі буде ефективна робота психологів соціально-психологічної служби вищих навчальних закладів. Фахівці психологічної служби допоможуть здобувачам підвищити психологічну компетенцію, розвинути навички самоорганізації, відкоригувати негативні психологічні стани, індивідуально-особистісні особливості студентів, які перешкоджають їм в успішній адаптації до навчального процесу, сформувати різноманітні пособи пізнавальної діяльності здобувача.

Такий психологічний супровід має здійснюватися у формі індивідуальні консультацій, бесід, семінарів, майстер-класів, тренінгів із використанням психотерапевтичних засобів. Основна мета психологічного супроводу здобувачів - це успішна соціалізація студентів-першокурсників, узгодження їх особистих та соціальних інтересів.

В зв'язку з цим постають завдання психолога:

- виявити джерело складнощів, які можуть проявлятися і закріплюватися в когнітивній та особистісній сферах студента, та які пов'язані з начальними труднощами;

- надати конкретні рекомендації щодо шляхів подолання цих труднощів [31].

Таким чином, успішна адаптація здобувачів до умов навчання у ВНЗ є фундаментом для подальшого саморозвитку кожного студента, причому не тільки як особистості а і як майбутнього фахівця. Важливу роль в успішній адаптації здобувачів відіграє робота психологічної служби у ВНЗ, яка забезпечує розвиток особистості здобувача, сприяє психологічній підтримці навчально-виховного процесу та адаптації студента до нових умов навчання. Найважливіше завдання фахівців психологічної служби є попередження дезадаптації здобувача-першокурсника. А допомога психологічної служби у подоланні труднощів в адаптації студентів в умовах воєнного стану, допоможе забезпечити їх успішність у навчанні та буде сприяти майбутній професійній діяльності.

Висновки до розділу

На основі проведеного теоретичного дослідження визначено, що психолого-педагогічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану є багатограним та складним процесом, які пов'язаний із включенням юнаків в нове середовище, засвоєнням ним нових вимог, норм, форм і способів діяльності. Саме тому актуальними питаннями є вивчення особливостей адаптаційного процесу здобувачів вищої освіти, визначення труднощів, які виникають під час адаптації та визначення шляхів їх подолання.

В результаті проведеного дослідження визначено термін «адаптація», під яким розуміється процес взаємодії людини з новим невідомим навколишнім середовищем, в результаті якого у нього виникають різні психічні реакції та

стратегії поведінки. Встановлено критерії успішності адаптації, серед яких виділено: об'єктивні та суб'єктивні. Після аналізу всіх аспектів адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану зроблено висновок, що основним серед них є психолого-педагогічний аспект. В рамках психолого-педагогічного аспекту, особливостями адаптації студентів є: етапність, залежність від ставлення до обраного фаху, індивідуально-психологічних характеристик студентів та рівня мотивації.

Основними труднощами, які виникають у студентів в процесі адаптації, виділено: пізнавальні, соціально-психологічні, професійні. Основними шляхами подолання цих труднощів є: функціонування консультаційних центрів для студентів; вивчення їх реальних соціально-психологічних потреб в умовах війни; проведення систематичних виховних бесід та просвітницько-профілактичних заходів, підвищення рівня мотивації, формування професійної готовності до майбутньої діяльності, оптимізація освітнього процесу, організація навчальної діяльності з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей здобувачів вищої освіти.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Методика експериментального дослідження

Експериментальне дослідження було нами проведене з метою вивчення проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ в умовах війни.

В процесі проведення експериментального дослідження нами використані такі методики:

- методика вивчення особистісної адаптованості до життя” (А. В. Фурман);
- методика на вивчення самооцінки психічних станів (Г. Айзенка);
- методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча);
- методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге);
- методика “Вивчення рівня самооцінки”;
- методика “Мотиви вибору професії» (Овчарова Р. В) [40, 42].

Опис вищевказаних методик:

Методика “Визначення особистісної адаптованості до життя” (А. В. Фурман). Методика передбачає обрати твердження залежно від того, яке місце у житті людини сьогодні посідають оточуючі, організації, події, заняття. Опитувальник допоможе визначити рівень твоєї адаптованості до життя, ступінь гармонійності у взаєминах з оточенням.

Тест «Самооцінка психічних станів» (адаптований варіант методики Г. Айзенка). Методика передбачає визначення в людини наявних психічних станів: **тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.**

Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча). Методика передбачає визначення цінностей людини, якими вона керується у житті. Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання випробуванням у змістовні блоки. Так, наприклад, можна виділити «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні, цінності спілкування, цінності справи, індивідуалістичні й конформістські, а також альтруїстичні цінності, цінності самоствердження, прийняття інших і т. д. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити або несформованість у випробуваного системи цінностей, або нещирість відповідей.

Методика визначення стресостійкості (ХОЛМС-РАГЕ). Методика передбачає визначити досліджуваними всі події, що сталися з ними впродовж останнього року і підрахувати загальну кількість балів. Доктори Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5 тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50 % імовірності виникнення певного захворювання, а в разі 300 балів вона збільшується до 90 %. Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину свого стресу.

Методика «Вивчення рівня самооцінки». Методика передбачає вибір досліджуваних з 32 суджень ті, які притаманні їхньому стану, позиції.

Інтерпретація методики відбувається наступним чином:

Від 0 до 25 - свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена “комплексом неповноцінності”, правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

Від 26 до 45 - свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від “комплексу неповноцінності” й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших.

Від 46 до 128 - вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від “комплексу неповноцінності”.

Методика «Мотиви вибору професії» (Овчарова Р.В.). Дана методика дозволяє визначити провідний тип мотивації при виборі професії. Текст опитувальника складається з двадцяти тверджень, що характеризують будь-яку професію. Необхідно оцінити, якою мірою кожне з них вплинуло на вибір професії. За допомогою методики можна виявити переважний вид мотивації (внутрішні індивідуально-значимі мотиви, внутрішні соціально-значимі мотиви, зовнішні позитивні мотиви і зовнішні негативні мотиви). Досліджуванам пропонується обрати твердження з наведених, що характеризують будь-яку професію та оцінити, якою мірою кожне з них вплинуло на їх вибір професії. Назвіть цю професію, спеціальність.

Мотиви вибору професії розподілялися наступним чином:

Внутрішні індивідуально значущі мотиви: 1, 5, 8, 15, 20.

Внутрішні соціально значущі мотиви: 3, 7, 12, 14, 17.

Зовнішні позитивні мотиви: 4, 9, 10, 16, 19.

Зовнішні негативні мотиви: 2, 6, 11, 13, 18.

Внутрішні мотиви вибору тієї чи іншої професії - її громадська і особиста значимість-задоволення, яке приносить робота завдяки її творчому характеру, можливість спілкування, керівництва іншими людьми і т.д. Внутрішня мотивація виникає з потреб самої людини, тому на її основі людина трудиться задоволенням, без зовнішнього тиску.

Зовнішня мотивація - це заробіток, прагнення до престижу, боязнь осуду, невдачі і т.д. Зовнішні мотиви можна розділити на позитивні і негативні. До позитивних мотивів належать: матеріальне стимулювання, можливість просування по службі, схвалення колективу, престиж, тобто стимули, заради яких людина вважає за потрібне докласти свої зусилля. До негативних мотивів відносяться впливу на особистість шляхом тиску, покарань, критики, осуду і інших санкцій негативного характеру.

Бланки методик та їх інтерпретація представлені у додатках А, Б, В, Г, Д, Е.

Експериментальне дослідження проводилося в Хмельницькому національному університеті, на базі підрозділу Психологічна служба, вибірку склали 60 осіб – студенти 1 курсів спеціальностей «Психологія» і «Комп’ютерна інженерія та програмування».

Розглянемо результати, які ми отримали за допомогою **методики вивчення особистісної адаптованості до життя” (А. В. Фурман)**, (Опис методики у Додатку А).

Результати тестування студентів представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Вивчення особистісної адаптованості до життя, (у %)

Рівні особистісної адаптованості		Показники адаптованості (у %)
Низький	ПС	7 %
	КІП	11 %
Середній	ПС	24 %
	КІП	30 %
Високий	ПС	20 %
	КІП	8 %

Як видно з таблиці 2.1 у більшості першокурсників спостерігається середній рівень: їх 54%, в тому числі - 24% студентів спеціальності «Психологія» та 30 % спеціальності «Комп'ютерна інженерія та програмування». Зазначимо, що показники адаптованості до навчання у ВНЗ у студентів спеціальності «Комп'ютерна інженерія та програмування» відрізняються у порівнянні зі студентами спеціальності «Психологія».

Щодо осіб, які вже адаптувалися, то їх виявилось 28 %, серед яких більшість це першокурсники-психологи (20%). Це свідчить про те, що студенти-психологи є більш адаптовані до навчання, по тій причині, що вже починаючи з перших днів навчання у ВНЗ за своєю спеціальністю вони беруть участь у психологічних тренінгах, які спрямовані на згуртування колективу, подолання певних комплексів, формування особистісних якостей, які допомагають їм скоріше і легше звикнути до нових умов.

Нами також були виявлені особи, які мають ознаки дезадаптації, серед них: 18% студентів, в тому числі - 7% студентів спеціальності «Психологія» та 11 % спеціальності «Комп'ютерна інженерія та програмування».

Загальні результати адаптованості студентів-першокурсників представлено нами у вигляді рис. 2.1.

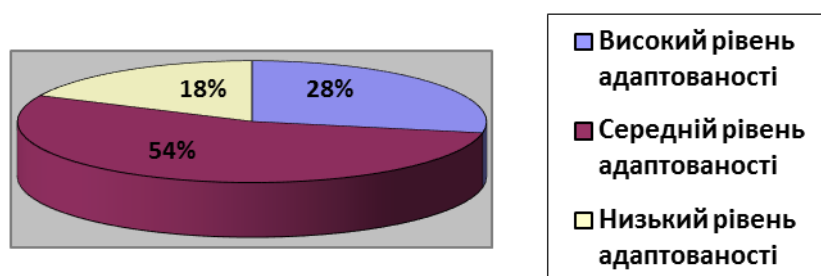


Рисунок 2.1 – Загальні показники адаптованості студентів-першокурсників (у %)

Отже, загальні показники: адаптованих осіб 28%, з них студенти – психологи 17%, студенти програмісти 11%; неадаптованих 54%, з них студенти – психологи 24%, студенти програмісти 30%; дезадаптованих виявилося 18%, з них студенти – психологи 6%, студенти програмісти 12%.

З метою вивчення наявних станів: тривожність, агресивність, ригідність та фрустрація у студентів-першокурсників ми використали **методику на вивчення самооцінки психічних станів Г. Айзенка** (Опис методики у Додатку Б).

Результати тестування студентів представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Наявні психічні стани у студентів-першокурсників, (у %)

Рівні психічних станів	Тривожність %	Агресивність %	Фрустрація %	Ригідність %
Високий рівень	18%	6%	16%	21%
Середній рівень	54%	39%	59%	49%
Низький рівень	28%	55%	25%	30%

Як видно з таблиці 2.2 у більшості студентів-першокурсників наявний середній рівень таких психічних станів, як тривожність, фрустрованість, ригідність. Дані підтвердилися в процесі спостереження та проведення індивідуальних бесід зі студентами 1 курсу. У осіб, які мають високий рівень прояву вищезазначених станів, спостерігається низька самооцінка. Такі студенти стараються уникати труднощів. Вони бояться невдач, у поведінці проявляють імпульсивність, конфліктність, деколи агресивність. Вони частіше за інших відчувають труднощі у спілкуванні з оточуючими. У таких студентів сильно виражена тенденція до не зміни своєї поведінки, своїх переконань та суджень, навіть якщо вони не відповідають дійсності. Це свідчить про те, що з такою категорією студентів-першокурсників потрібно проводити психологічну роботу щодо полегшення адаптації до нового колективу, середовища. Ця робота також має бути зорієнтована на зниження показників високого та середнього

рівня вищеписаних психічних станів. Щодо агресивності, то вона у допустимій нормі у досліджуваних. Це означає, що студенти задоволені навчанням у ВНЗ.

Динаміку прояву психічних станів у студентів-першокурсників представлено у вигляді рис. 2.2.

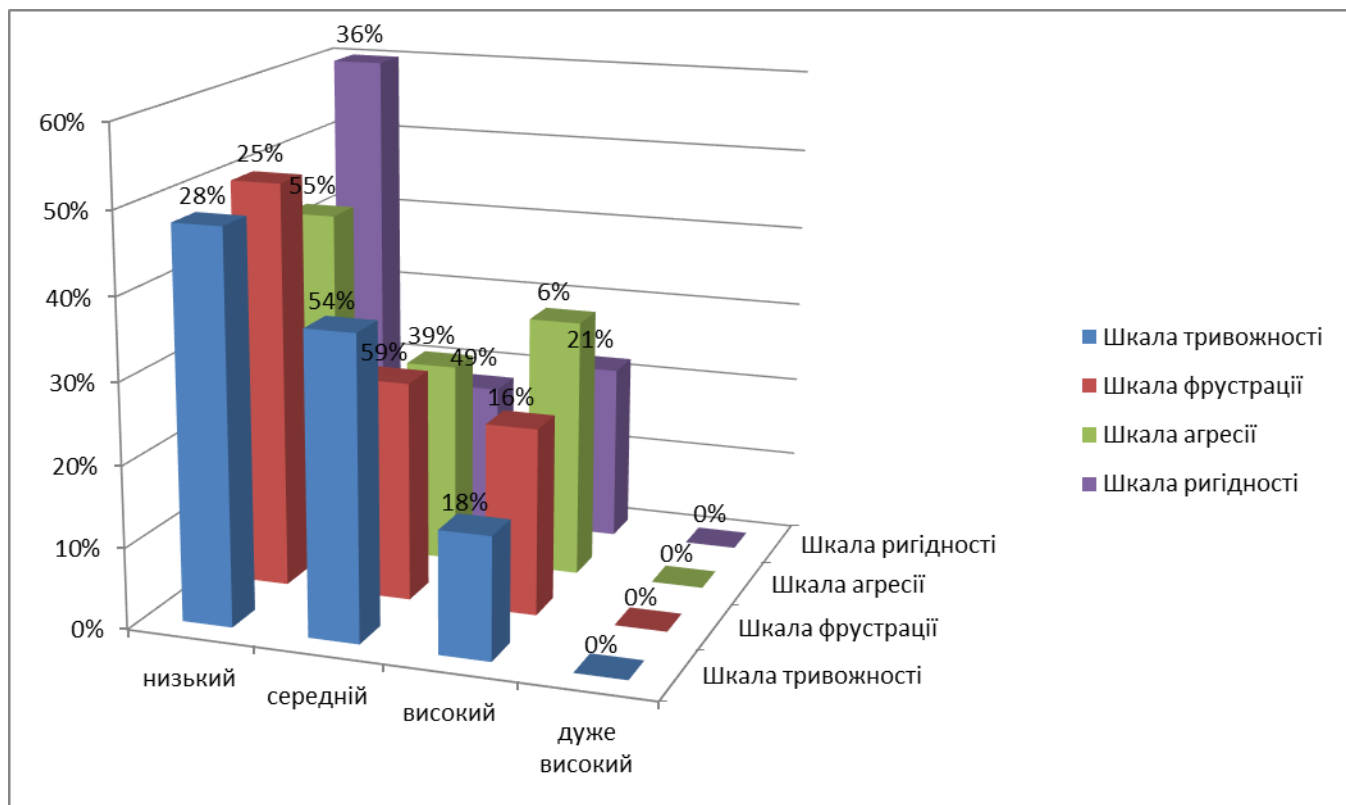


Рисунок 2.2 – Загальні показники прояву психічних станів у студентів-першокурсників (у %)

Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча) (Додаток В) дала можливість нам визначити життєві цінності студентів, вивчити їх пріоритети. Завданням для студентів було проранжувати інструментальні та термінальні цінності.

У процесі використання методики «Ціннісні орієнтації» ми отримали наступні результати:

Зі списку термальних життєвих цінностей (рис. 2.3.) студенти-першокурсники в основному обирали такі, як: розвиток, навчання - 27% любов

- 25%, щаслива сім'я - 20%, фінансове забезпечення - 13%, цікава робота - 7%, друзі - 5%, здоров'я - 2%, свобода - 1%.

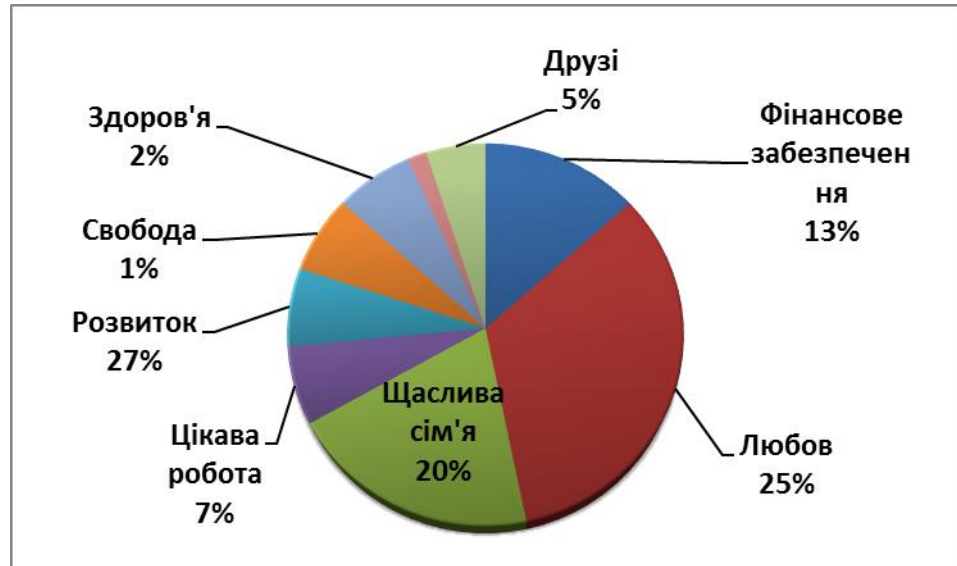


Рисунок 2.3. - Список термінальних цінностей, які є пріоритетними для досліджуваних (у %)

Зі списку інструментальних життєвих цінностей (рис. 2.4.) студенти 1 курсу обрали наступні: життєрадісність - 20%, освіченість також - 20%, вихованість - 13 %, старанність – 13%, незалежність, широта поглядів, - відповідальність 7%, самоконтроль 6%.

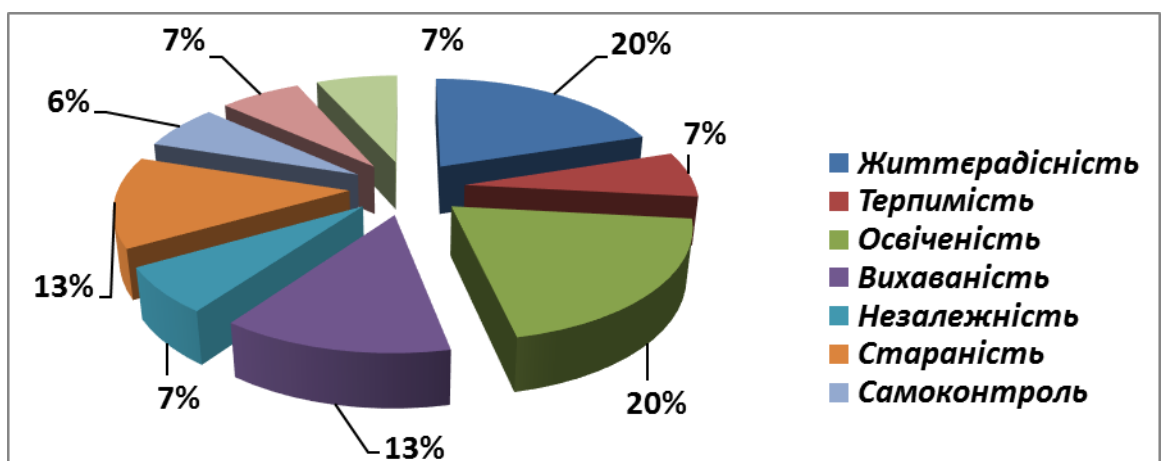


Рисунок 2.4. - Список інструментальних цінностей, які є пріоритетними для досліджуваних (у %)

Загальні результати щодо вивчення життєвих цінностей студентів 1 курсу розміщені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Загальні результати щодо вивчення найважливіших ціннісних орієнтацій студентів 1 курсу, (у %)

Ціннісні орієнтації	Спеціальність «Психологія», «Компютерна інженерія та програмування»%
Розвиток, навчання	27%
Любов	25%
Щаслива сім'я	20%
Життєрадісність	20%
Освіченість	20%
Фінансове забезпечення	13%
Незалежність	13%

Отже, для більшості студентів 1 курсу пріоритетними життєвими цінностями є такі, як: розвиток, навчання - 27%, любов - 25%, щаслива сім'я - 20%, фінансове забезпечення - 13%, життєрадісність - 20%, освіченість - 20%, незалежність - 13%. Серед проранжованих цінностей у студентів 1 курсу навчання та розвиток є найважливішими.

З метою вивчення стресогенного стану у студентів 1 курсу, ми використали методику вивчення стресостійкості (Холмса-Раге). Стресогенні

ситуації в житті кожної людини є підґрунтям для розвитку психічних і фізичних хвороб. Цю залежність довели такі вчені, як Холмс і Раге.

Ця методика дозволяє вивчити пережиті людиною серйозні травмуючі зміни у житті та виявити ступінь опірності стресу, що є важливим для адаптації людини до нових умов (Опис методики у Додатку Г).

Студентам пропонувалося вибрати з переліку травмуючих ситуацій та подій ті, які відбувалися за останні два роки в їхньому житті.

Результати діагностики студентів-першокурсників представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Показники визначення стресостійкості студентів, (у %)

Ступінь опірності стресу	Спеціальність «Психологія», %	Спеціальність «Компютерна інженерія та програмування», %
Високий	17%	12%
Граничний	25%	32%
Низький	5%	9%

Загальні результати стресостійкості студентів-першокурсників представлено на рис. 2.5.

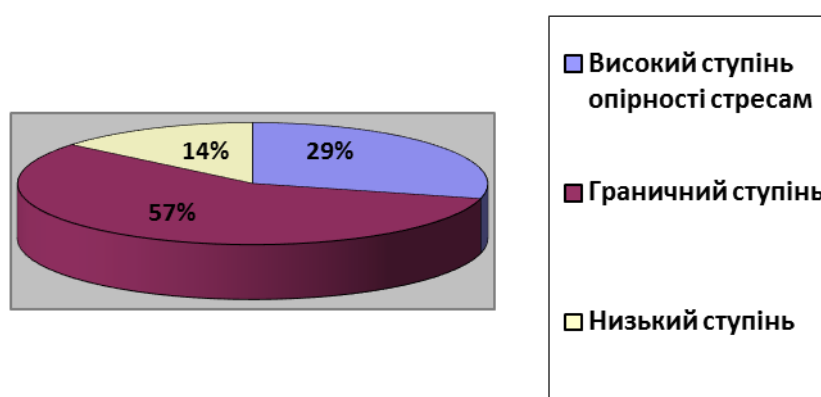


Рисунок 2.5 – Загальні показники стресостійкості студентів-першокурсників (у %)

Отже, за результатами проведеної нами методики ми отримали такі загальні показники: 29% студентів 1 курсу мають високий рівень опірності стресам. А це означає, що більший рівень стресостійкості, тим більші навантаження людина може перенести. Рівень життєвих досягнень у людини з високим рівнем стресостійкості також вищий. Граничний ступінь опірності стресам виявилося у 57 % студентів-першокурсників. І, в свою чергу, низький ступінь опірності стресам мають 14% досліджуваних.

Для осіб з низьким рівнем стресостійкості реальна небезпека розвитку психосоматичного захворювання, як результат нервового виснаження.

Таким чином, цим особам потрібно терміново вжити заходів, щоб конструктивно вирішити свою психологічну проблему та подолати стрес.

Так, як самооцінка відіграє важливе значення у полегшенні адаптаційного процесу студентів 1 курсу, нами була використана методика **“Вивчення рівня самооцінки”** (Додаток Д).

Результати діагностики студентів-першокурсників представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Показники рівнів самооцінки студентів-першокурсників, (у %)

Рівні самооцінки	Спеціальність «Психологія», %	Спеціальність «Комп’ютерна інженерія та програмування», %
Високий	9%	10%
Середній	29%	32%
Низький	9%	11%

Загальні результати рівнів самооцінки студентів-першокурсників представлено на рис. 2.6.

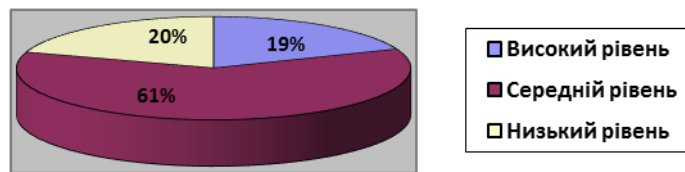


Рисунок 2.6 – Загальні показники самооцінки студентів-першокурсників (у %)

Отже, в процесі проведення методики “Вивчення рівня самооцінки” нами виявлено: студентів з високим рівнем сформованої самооцінки 19%. Висловлювання студентів з такою самооцінкою говорять про те, що вони не відчувають ніяких проблем з адаптацією, але інколи у них можуть виникати суперечки у спілкуванні з однокурсниками;

Щодо студентів зі сформованою самооцінкою середнього рівня, то їх виявилось найбільше – 61%. Це особи, які можуть в поодиноким випадках мати сформований комплекс неповноцінності, деколи вони можуть підлаштовуватися під своїх співрозмовників. І роблять вони це з метою уникнення конфліктів з оточуючими, або бояться показати себе необізнаними.

Студентів 1 курсу з низьким рівнем самооцінки виявилось 20%. Особи з такою самооцінкою занадто хворобливо сприймає критику у свою адресу, має сформований комплекс неповноцінності, рідко висловлює свою думку, найчастіше буває замкнутою, у неї спостерігається тривожний стан, не комунікабельні. Вони також недооцінюють свою особистість, і це може вплинути на їхнє спілкування з оточуючими, результати в навчанні, успіхи на роботі та інше. Всі ці ознаки можуть заважати студентам з низькою самооцінкою легше проходити адаптацію до нових умов у ВНЗ. Для підвищення рівня самооцінки необхідно: працювати над своєю особистістю, заручитися підтримкою близьких людей, не перелаштовувати себе згідно

думки інших людей, прислухатись до себе і своїх бажань, знайти кумира, який мотивує, на якого ви будете рівнятись.

З метою дослідження мотивів вибору тої чи іншої спеціальності студентами 1 курсу, нами була використана методика **“Мотиви вибору професії (Овчарова Р. В)”** (Додаток Е).

Дана методика дала нам можливість визначити домінуючий тип мотивації при виборі професії, а саме: внутрішній соціально-значимий, внутрішній індивідуально-значимий, зовнішній позитивний, зовнішній негативний мотиви.

Загальні результати вивчення мотивів професійного вибору студентів-першокурсників представлено на рис. 2.7

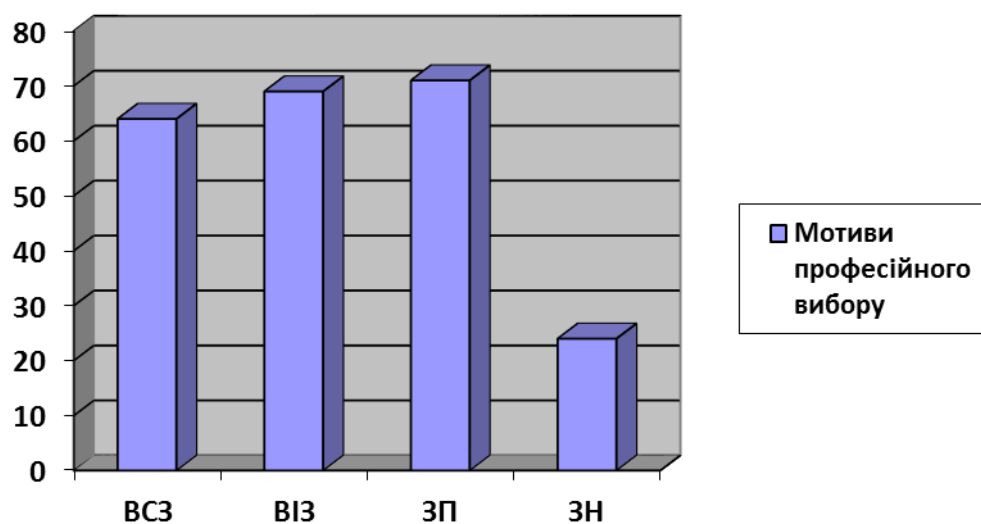


Рисунок 2.7 – Загальні показники вивчення мотивів професійного вибору студентів-першокурсників (у %)

Результати використаної методики показали, що в основному студентів мотивували до професійного вибору внутрішні індивідуально-значущі (ВСЗ) – 64%, внутрішні соціально-значущі (ВІЗ) – 69%, зовнішні позитивні мотиви (ЗП) – 72%. Внутрішні мотиви – це особиста та соціальна значущість для студента. Внутрішня мотивація виникає з потреб самої людини, тому на її основі людина трудиться з задоволенням, без зовнішнього тиску. До зовнішніх позитивних мотивів, які обрали студенти належать: матеріальне стимулювання, престиж, можливість використовувати свої професійні знання та вміння поза роботою,

універсальність застосування професійних навичок, тобто це стимули, заради яких людина вважає за потрібне докласти свої зусилля.

Зовнішніми негативними мотивами (ЗН) керувалися у професійному виборі тільки 23% студентів-першокурсників. Їхніми варіантами відповідей були наступні: подобається батькам (4%); є престижною (4%); єдино можлива в обставинах, що склалися (10%), обрана моїми друзями (5%). Студенти, які обирали зовнішні негативні мотиви важко і тривало адаптуються до освітнього процесу, у них відсутня мотивація до навчання.

Отже, за результатами проведеного нами експериментального дослідження ми виявили 21% дезадаптованих студентів-першокурсників та визначили, що адаптація студентів 1 курсу залежить від багатьох факторів: від сформованої самооцінки, наявних психічних станів, стресостійкості, ціннісних орієнтацій, мотивів професійного вибору, мотивації до навчання, ставлення до професії та інших.

2.2 Соціально-психологічна програма адаптації до навчання студентів-першокурсників в умовах війни

Враховуючи результати констатуючого експерименту нами була розроблена соціально-психологічна програма адаптації студентів-першокурсників.

Мета авторської програми: створення сприятливих умов для успішної адаптації і соціалізації студентів першого курсу; згуртування колективу; формування благоприємного соціально-психологічного клімату студентської групи; розвиток навичок та умінь щодо саморегуляції студентів; формування адекватної самооцінки.

Завдання соціально-психологічної програми:

1. Сприяння саморозкриттю індивідуальних психологічних особливостей студента-першокурсника.

2. Розвиток навичок позитивної соціальної поведінки, самоконтролю, саморегуляції.

3. Формування позитивного сприйняття власного “Я”.

4. Формування адекватної самооцінки, впевненості у собі.

5. Оволодіння техніками, які допомагають взаємодіяти в групі на конструктивному рівні та уникати конфліктних ситуацій.

6. Розвиток умінь щодо відновлення психологічного стану за допомогою психологічних технік, зниження тривожності.

У програмі використовуються такі методи: бесіда, рольові ігри, мозковий штурм, групова дискусія, робота у малих групах, метод репетиції поведінки, релаксаційні та дихальні техніки [20, 37, 46].

Організація роботи:

Дана авторська програма розрахована на роботу зі студентами-першокурсниками. Заняття рекомендовано проводити 2 рази на тиждень. Загальна кількість - 6 занять.

Зміст соціально-психологічної програми адаптації до навчання студентів-першокурсників в умовах війни представлений у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Соціально-психологічна програма адаптації до навчання студентів-першокурсників в умовах війни

Заняття 1	
Мета: знайомство, налагодження контакту, згуртування студентської групи, навчання технікам психоемоційної саморегуляції, зниження напруги.	
№	Назва вправи
1.	Вправа «Знайомство»
2.	Вправа «Моє ім'я»

3.	Вправа «Якості, які мені заважають»
4.	Вправа «Взаємодія у групі»
5.	Вправа «Мої почуття і життєвий досвід»
6	Вправа «Знайди пару»
7.	Підсумки заняття, зворотній зв'язок
Заняття 2	
Мета: зниження напруги, подолання стресових та тривожних станів, згуртування колективу; розвиток емпатії.	
№	Назва вправи
1.	Вправа «Емоції по колу»
2.	Вправа «Мовчанка»
3.	«Розповідь по колу»
4.	Вправа «Вільне малювання»
5.	Вправа «Згряя»
6	Вправа «Небо»
7.	Підсумки заняття, зворотній зв'язок
Заняття 3	
Мета: згуртування колективу; формування навичок внутрішнього контролю, зняття внутрішнього напруження	
№	Назва вправи
1.	Вправа «Ліплення уявного»

2.	Вправа «Психологічний портрет»
3.	Вправа «Моя агресивна енергія»
4.	Вправа «Ти – як.»
5.	Вправа «Аукціон ідей»
6.	Вправа «Стріла»
7.	Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Заняття 4

Мета: навчання технікам ефективної поведінки в конфліктних ситуаціях, навчання способам ефективної групової взаємодії, згуртування колективу

№	Назва вправи
1.	Вправа «Мотиви конфліктної поведінки»
2.	Вправа «Розв'язання конфліктних ситуацій»
3.	Вправа «Передай руху по колу»
4.	Вправа «Репетиція поведінки»
5.	Вправа «Розмова через скло»
6.	Вправа «Поводир»
7.	Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Заняття 5

Мета: згуртування колективу, створення благо приємного мікроклімату в студентській групі, розвиток емпатії

№	Назва вправи
---	--------------

1.	Вправа «Учимося розуміти іншого»
2.	Вправа «Контакт очей і рук»
3.	Вправа «Карусель»
4.	Вправа «Схвалення по колу»
5.	Вправа «Валіза»
6	Вправа «Сходження»
7.	Підсумки заняття, зворотній зв'язок
Заняття 6	
Мета: згуртування колективу, створення благоприємного мікроклімату в студентській групі, розвиток емпатії,	
№	Назва вправи
1.	Вправа «Дзеркало»
2.	Вправа «Конфліктні ситуації»
3.	Вправа «Порозуміння»
4.	Вправа «Активне слухання»
5.	Вправа «Релаксація»
6	«Рефлексія»
7.	Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Детальний опис авторської програми

Заняття 1

Мета: згуртування студентської групи та побудова ефективної взаємодії в процесі спілкування студентів; навчання прийомів психоемоційної саморегуляції.

Вправа 1. «Знайомство». Кожен учасник тренінгу представляє себе, називає своє ім'я, особистісні риси, що допомагають йому слухати партнера, і риси, що заважають йому вислухати співрозмовника. Коли перший учасник презентував себе, другий має повторити те, що він сказав, а вже потім презентувати себе. Третій учасник повторює слова попереднього учасника, і потім уже називає свої риси. Вправа триває, поки вся група представить себе. Обговорення: Слова якого учасника легше було повторити? Що легше, повторити свої слова чи іншої людини. Що саме заважає вам уважно вислуховувати співрозмовника?

Вправа 2. «Моє ім'я». Учасники стають у коло. Учасники називають своє ім'я і повідомляють про себе щось індивідуальне. Наприклад, « Я вмю...», «Я люблю...» « На занятті я очікую...» .

Вправа 3. «Взаємодія у групі». Інструкція: Зараз ми перевіримо, як кожний з нас відчуває себе в даний момент комфортно у групі. Вам потрібно встати і не розмовляючи один з одним, стати в одну лінію. Той, хто відчуває напругу, станьте біля дверей. Той хто відчуває себе комфортно та розслаблено станьте біля протилежної стіни кімнати. Зараз озирніться навколо себе і подивіться на інших членів вашої групи. А зараз кожний з вас має розказати, чому саме ви відчуваєте такий психологічний стан. Питання для обговорення: Що, на вашу думку, потрібно зробити тим членам групи, які відчувають напругу, не можуть розслабитися? Яким чином можна допомогти тим учасникам, які не відчувають себе включеним у групу?

Вправа 4. «Мої почуття і життєвий досвід». Учасники тренінгу мають закінчити такі речення: «Комфортно я почуваю себе у ситуації...», «Найгірше я почуваю себе у ситуації...», «Якби я..., то у мене не було б конфліктів з співрозмовником», «в собі я хочу змінити такі якості...». Речення учасників обговорюються.

Вправа 5. «Якості, які мені заважають». Учасникам потрібно скласти список якостей, які їм заважають у спілкування. Після чого результати обговорюються у групі. Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання: «Які якості Ви хотіли б у собі змінити? Чи заважають вам ці якості у спілкуванні з оточуючими? Як би змінилося ваше життя якби ви позбулися цих якостей?».

Вправа 6. Знайди пару. Учасники сидять у колі, кожному учаснику потрібно нахилити голову донизу. На рахунок «1» учасники повинні підняти голову і поглядом знайти собі пару, на рахунок «3» одночасно показати рукою на особу, яка сидить напроти. Якщо пара не утворилася, можна повторити цю вправу. Ця вправ допомагає зняти скутість з учасників групи, створити робочу атмосферу в колективі, згуртувати групу.

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Заняття 2

Мета: згуртування колективу; формування навичок активного слухання; розвиток емпатії.

Вправа 1. «Емоції по колу». Усі учасники сидять у колі. Перший учасник показує емоцію і ніяк її не коментує, всі інші відгадують назву цієї емоції, Вправа триває, поки всі учасники не покажуть свою емоцію.

Вправа 2. «Мовчанка». Учасники мають поділитися на пари. Кожна пара має намалювати за 5-7 хвилин портрет групи. Вправ розвиває вміння взаємодіяти у колективі злагоджено, розвиває ефективні навички спілкування, підвищує рівень довіри учасників. Після закінчення вправи малюнки обговорюються. Мозковий штурм. Учасникам потрібно придумати асоціації зі словами «згуртований колектив». Наприклад: довіра, співпраця, взаємоповага, взаєморозуміння.

Вправа 3. «Розповідь по колу». Уся група стає в коло. Тренер пропонує учасникам скласти розповідь так, щоб розповідь кожного учасника продовжувала попередню розповідь, але перш ніж розповісти свою розповідь,

учасникам потрібно переказати розповідь попереднього студента. Вправа продовжується поки всі учасники не презентують свою розповідь.

Вправа 4. «Вільне малювання». Тренер пропонує: «Використайте 1-2 хвилини, щоб усвідомити почуття, які виникають у даний момент. Не намагайтеся бути художником. Візьміть олівець і почніть наносити які-небудь штрихи на папір. Малюйте кольорові лінії і форми, які говорять про те, як ви себе відчуваєте. Спробуйте символічно (або метафорично) виразити свій стан у цей момент. Для усвідомлення свого стану, закінчіть речення: «мої відчуття, ніби...». Малюйте те, що спадає на думку. Коли всі члени групи закінчать завдання, малюнки обговорюються. Якщо учаснику важко висловлювати відчуття, то йому можна запропонувати відобразити свій психологічний стан у вигляді зображень на малюнку, наприклад, коло – а замкнутість, гострі зуби хижака – агресія.....

Вправа 5. «Зграя». Учасники стають в коло, Учасники стають у коло, тренер кожному особисто на вухо говорить, якою він буде твариною. Після чого, кожний учасник починає показувати манери поведінки, звуки тварини і одночасно знайти собі пару, тобто подібних собі.

Вправа 6. «Небо». Уявіть, що зараз літній день. Ви лежите на траві. Ви відчуваєте її м'якість. Лежачи на спині, ви дивитеся на небо. Воно чисте, безхмарне, блакитне. Дивіться на нього протягом якогось часу. У полі вашого зору з'являється метелик. Він пролітає над вами, ви бачите, яким невагомим він здається і як красиво розфарбовані його крила. Тепер ви бачите орла, який летить високо в небі. Подивіться на нього. Спрямовуйте свій погляд високо. Подивіться на маленьку біленьку хмарку, яка пропливає високо в небі. Подивіться на безмежне небо перед вами. Уявіть себе безмежним небом. Уявіть, що ви є всюди. Ви всього досягаєте і всюди присутні.

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Мета: згуртування колективу; зняття внутрішнього напруження, розвиток прийомів внутрішнього самоконтролю, отримання учасниками зворотнього зв'язку і підтримки.

Вправа 1. «Ліплення уявного». Тренер пропонує учасникам заплющити очі. Їм потрібно уявити конфлікт, та те, що з ним асоціюється. Студентам пропонується відтворити в глині образ конфліктних відносин, які вони уявили. Як звільнення від внутрішнього напруження можливе руйнування виконаного творчого проекту з глини. На початку роботи кожний учасник виконує вправу індивідуально. Пізніше можна запропонувати спільну групову роботу для учасників тренінгу.

Вправа 2. «Психологічний портрет». Тренер просить членів групи поділитися на пари. Учасникам потрібно швидко зробити психологічні портрети один одного, а потім обмінятися підписаними портретами. Портрети учасників тренінгу обговорюються. Обговорення: «Чи хочете ви змінити щось у цьому портреті?», «Що є значущим у цьому портреті?», «Що би ви порідили автору портрету?».

Вправа 3. «Моя агресивна енергія». Ведучий просить студентів згадати, які почуття вони відчують найчастіше. Які зовсім не хотіли б відчувати? Учасникам пропонується поговорити про гнів, агресивність, про почуття, які можуть зашкодити їх найближчому оточенні. Обговорюються варіанти, як саме можна справлятися зі станом люті, агресивності, тривожності. Студенти аналізують власну поведінку та відповідають на запитання: Як найчастіше ви проявляєте вашу агресивну енергію? Який спосіб найчастіше обираєте, конструктивний чи деструктивний? Як саме ви розслабляєтеся? У процесі виконання вправи надається можливість висловитися кожному учаснику групи. Час у висловлюваннях студентів не обмежується, тематика розповіді не повинна звужуватися.

Вправа 4. «Ти – як...» (техніка асоціативного уявлення). Учасникам пропонується зобразити іншого учасника групи у формі: колір, знаки, асоціації, образи. Зображення обговорюються учасниками тренінгу.

Обговорення: Чому саме ви зобразили цю людину у вигляді....? Чому використали такі кольори?.

Вправа 5. «Аукціон ідей». Учасники пропонують якнайбільше способів, які допомагають справитися з негативними психологічними станами – агресія, тривога...). Всі версії записуються і потім обговорюються студентами. Найбільш привабливі та ефективні способи студенти можуть використовувати.

Вправа 6. «Стріла». Уявіть, що в руках у вас лук і стріла. Відчуйте, що ноги ваші міцно стоять на землі. Відчуйте, як напружуються м'язи рук, коли ви тримаєте лук. Уявіть перед собою мішень, націльте на неї наконечник стріли. Уявіть, що ви відпустили стрілу і ваша внутрішня енергія понесла її до мішені. Спостерігайте за стрілою. Стріла летить і влучає в центр мішені і міцно прикріплюється в ній. А тепер, випустіть ще кілька стріл. Спробуйте відчутти в собі їх потужну силу, яка надає вам впевненості.

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Заняття 4

Мета: навчання способів ефективної поведінки в конфліктних ситуаціях; згуртування колективу; навчання способів конструктивної взаємодії.

Вправа 1. «Мотиви конфліктної поведінки». Всі ми бачимо наслідки своєї конфліктної поведінки, але не завжди розуміємо чому саме ми так вчиняємо. Якщо зрозуміти причину конфліктної поведінки, то можна зрозуміти її джерело. Тренер пропонує студентам об'єднатися в пари і сісти напроти один одного. Подивіться уважно на цю людину. Згадайте негативний образ іншої людини, яка викликає у вас негативні почуття. Подумайте, що вам не подобається в тій особі, і проговоріть це вголос учаснику навпроти. Уявляйте, що він і є та людина, яка викликає у вас негативні почуття. Проговоріть до свого партнера: У цій особі мені не подобається те, що вона...» закінчіть твердження словами: ...саме тому я злюся на неї. **Обговорення.** Подумайте, чи складно вам було уявити негативний образ, який викликає у вас агресію?.

Вправа 2. «Розв'язання конфліктних ситуацій».

Учасники об'єднуються по 4 особи у підгрупи. Кожна підгрупа придумує розіграє свою конфліктну ситуацію та способи її вирішення. Інші учасники також можуть запропонувати свій варіант виходу із цієї конфліктної ситуації. Аналізуючи ситуації, учасники знаходять найбільш ефективно їх вирішення.

Обговорення. «Як у конфлікті поводить себе невпевнена в собі людина?» Що вона відчуває? Розчарування, розгубленість, невпевненість, образу....». «Як у конфлікті поводить себе агресивна людина?» Що вона відчуває? Злість, використовує слова-провокатори, погрози, роздратування, гнів....» Що відчувають у присутності з такою людиною оточуючі? «Що потрібно зробити, щоб співрозмовники вирішували конфліктні ситуації мирно?»

Вправа 3. «Передай руху по колу». Один з учасників починає рух по колу, і при цьому уявляє собі ніби виконує якусь дію з уявлюваним предметом. Наступний учасник у колі має продовжити той самий рух і і продублювати дію з уявлюваним предметом свого попередника.

Вправа 4. Рольова гра «Репетиція поведінки».

Учасники об'єднуються у пари та мають програти певні конфліктні ситуації. Ці ситуації можуть викликати певні труднощі для учасників групи, опрацювання яких має стимулювати розвиток умінь формування ефективної поведінки в різних конфліктних ситуаціях та розвиток впевненості в собі. Такими ситуаціями можуть бути: Наприклад, розв'язання конфлікту з однокласником, викладачем, батьками, продавцем і т.п. Як варіант можна використовувати у рольовій грі конфліктні ситуації з реального життя.

Кожний учасник у парі має побути у ролі конфліктера і в ролі миролюбивої людини. Обговорення: Після завершення програвання ролей учасники відповідають на запитання: Що Ви відчували у кожній ролі? У якій ролі вам було комфортніше? Який вихід з конфлікту є найоптимальнішим?.

Вправа 5. «Розмова через скло». Учасники діляться на пари. Студентам дається завдання, одному учаснику у парі без слів запросити партнера в кіно, інший учасник у парі запросити його на дискотеку. Другій парі завдання з'ясувати у партнера завдання на індивідуальну роботу з будь-якої

дисципліни. Кожний учасник не знає, яке завдання у другого учасника парі. Розмова має відбуватися без слів. Студенти спілкуються між собою ніби між ними знаходиться скло, і вони не чують один одного і мають домовитися у цій розмові.

Вправа 6. «Поводир». Одному учаснику зав'язують очі, а другий учасник бере руку того, у кого зав'язані очі, вкладає у неї олівець і починає малювати будь-яке зображення. Все має відбуватися мовчки, без слів. Таким чином, у цій вправі одна людина зливається з іншою, відчуває себе її частиною. Вправа розвиває довіру до іншої людини, відповідальність за іншого учасника. Потім учасники міняються ролями. Обговорення: Що ви відчували, коли вашою рукою малювали зображення? Що ви відчували, коли ви керували рукою вашого партнера?

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Заняття 5

Мета: створення благоприємної атмосфери в студентському середовищі, згуртування колективу; розвиток емпатії, формування навичок конструктивної взаємодії у суперечках.

Вправа 1. «Учимося розуміти іншого».

Тренером дається інструкція для кожного учасника описати настрій будь-якої людини в групі. Студенти мають вкластися у 2-3 хвилин. Учасникам потрібно зрозуміти, що відчуває людина, яку вони описують, її психологічний стан, переживання, настрій, емоції. Все це потрібно описати на аркуші. Після закінчення відбувається обговорення. Обговорення: чи дійсно описані властивості достовірні для тої чи іншої людини? Аналізується виконане завдання: Як часто у людини може змінюватися настрій? Від чого залежить психологічний стан та настрій людини? Як можуть поводити себе у спілкуванні з співрозмовником люди з нестійким настроєм? Які негативні якості мають такі люди?

Підсумок: люди відрізняються один від одного своїм настроєм, поведінкою, деякі особи залежні від поведінки та настрою інших людей. Щоб навчитися конструктивно спілкуватися з людьми та мирно вирішувати деякі суперечки, потрібно розуміти та враховувати особливості їх настрою, переживань, психологічного стану. Потрібно навчитися розуміти те, що відчуває інша людина, володіти своїми емоціями.

Вправа 2. «Контакт очей і рук». Учасники тренінгу діляться на дві підгрупи. Перша підгрупа розміщується на стільцях по колу. Учасники другої підгрупи стоять за спинами учасників першої підгрупи. В одного з учасників, що стоїть за спиною, стілець перед ним пустий, у нього немає пари. Йому потрібно за допомогою погляду, жестів, міміки переманити іншого учасника на свій стілець. Вправа спрямована на розвиток вміння домовлятися в різних ситуаціях з іншою людиною. Після виконання завдання учасники обмінюються враженнями.

Вправа 3. «Карусель».

Завдання учасників тренінгу провести зустрічі з різними людьми в різних ситуаціях. Потрібно увійти до контакту з цими людьми, підтримати розмову з ними і тактовно з ними розлучитися. Студенти розміщуються на стільцях у вигляді каруселі, сідають напроти один одного та утворюють два кола. У внутрішньому колі студенти стоять спиною до центру кола, він має бути нерухомий. У зовнішньому студенти розташовані обличчям до центру кола, він має бути рухомий.

За вказівкою тренера учасники зовнішнього кола пересідають одночасно на стілець з правої сторони, і вже знаходяться перед новим членом групи. Орієнтовні ситуації зустрічей:

1) «Ви зустріли людину, яку довго не бачили. Вас здивувала ця зустріч, вона для вас приємна». За 2-3 хвилин учасники мають провести бесіду, і потім за вказівкою тренера пересісти на інший стілець і перейти до бесіди з іншим партнером. Ситуація зустрічі вже змінюється. 2) «Ви зустріли людину незнайому людину. Вам потрібно увійти в контакт з нею, познайомитися,

дізнатися її ім'я, інтереси, уподобання». 3) «Ви зустріли маленьку перелякану дитину, яка чогось злякалася плаче. Вам потрібно увійти в контакт з дитиною та заспокоїти її». 4) «Ви їдете в автобусі. Вас штовхнули, коли ви озирнулися, то побачили людину похилого віку. Яка ваша реакція? Заговоріть з цією людиною. Потрібно тактовно закінчити розмову з нею».

Ситуації можуть бути запропоновані студентами і взяті з реального життя. Особливу увагу учасникам потрібно звернути те, як вони вступають в контакт. Як вони розпочинають і закінчують розмову.

Вправа 4. «Схвалення по колу».

Вправа спрямована на розвиток позитивного самосприйняття. Учасники тренінгу мають по черзі говорити один одному компліменти. Особливу увагу слід звернути на те, як саме учасники говорять приємні слова та як інші їх приймають. Відомо, що люди, які себе недооцінюють, відкидають компліменти інших. Учасники мають зрозуміти позитивні сторони своєї особистості і навчитися сприймати правильно реагувати на них.

Вправа 5. «Валіза». Завдання одного з учасників вийти із кімнати. Інші учасники збирають йому в дорогу валізу. Вони мають скласти туди ті психологічні якості, які учасники цінують в цій людині і які допоможуть йому у спілкуванні з оточуючими. Перед від'їздом у дорогу учасники обов'язково нагадують цій людині, які якості будуть йому заважати в дорозі, що їх потрібно виправити і тоді його взаємовідносини з іншими людьми будуть кращими. Від'їжджаючому зачитують список якостей як позитивних так і негативних. Студент може задавати запитання щодо написаного та уточнювати його зміст. Після цього процедура повторюється з наступним членом групи, поки всі отримають валізу в дорогу.

Вправа 6. «Сходження». Учасникам потрібно уявити себе повітряною кулею. Ця куля піднімається й опускається догори і вниз. Вдихаючи повітря піднімається вгору, видихаючи повітря опускається донизу. З кожним вдихом потрібно намагатися, щоб куля піднімалася усе вище. Видих потрібно робити повільно. Вправа допомагає розслабитися та вчить керувати своїми емоціями.

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Заняття 6

Мета: створення атмосфери довіри, підтримки в групі, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів та ефективної комунікації.

Вправа 1. «Дзеркало». Завдання учасників тренінгу уявити ніби вони дивляться у дзеркало, вони мають повторити рухи іншого учасника і потім помінятися ролями. Перелік рухів може даватися за вказівкою тренера або бути вільним вибором учасників. Наприклад, ми йдемо по гарячому піску, поспішаємо на навчання, заспокоюємо скривджену дитину

Вправа 2. «Конфліктні ситуації». Учасникам тренінгу потрібно пригадати і створити список ситуацій, в яких їх близька людина своєю поведінкою викликає у них неприємний психологічний стан. Потрібно описати особливості поведінки цієї людини, які дратують інших. Чому саме ця людина так діє? Що нею керує? Описані студентами ситуації обговорюються. Обговорення: «Як ви думаєте, чи зможете ви уважно вислухати цю людину піти йому на поступки? Чи зможете ви не загострювати критичну ситуацію з цією людиною та зважаючи на його життєві обставити, висловити йому свою підтримку?»

Вправа 3. «Порозуміння». Вправа дозволяє розвинути взаєморозуміння учасників тренінгу по на невербальному рівні. Група має розподілитися на підгрупи по 3 чоловіки, у кожного з них є свої обов'язки. Учасники будуть виконувати роль глухої і німої людини. Їх завдання використовувати тільки зір, міміку, жести. Членам підгруп пропонується домовитися про місце і час зустрічі. Після закінчення вправи обговорюються відчуття кожного з студентів, труднощі, які виникали під час виконання вправи.

Вправа 4. «Активне слухання». Учасники об'єднуються у підгрупи по двоє чоловік. Студенти мають визначитися, хто буде говорити, а хто - уважно слухати. Теми розповідей підбираються такі, що для студентів можуть бути нецікавими і нудними. Оповідачі в процесі розповіді мають не тільки говорити, а й фіксувати всі реакції слухачів на оповідача. Це можуть бути жести, слова,

підтакування, кивання головою, фрази уточнювання «Що ти мав на увазі», фрази спонукання «що далі», емоції схвалення та зацікавленості типу: «ну і ну», сміх. Після закінчення вправи проходить обговорення. Які реакції слухачів були найчастішими? Наскільки важливо уважно слухати співрозмовника?

Вправа 5. «Релаксація».

Тренер пропонує студентам сісти зручно і розслабитися, заплющити очі і зробити і три глибоких вдихи. Вам потрібно уявити улюблене місце. Місце, де ви відчуваєте себе спокійно, комфортно, впевнено. Уявіть також звуки, запахи, пору року, кольорову гамму, тобто все те, що вас оточує. Розслабтеся, відпочиньте у цьому місці. Що ви відчуваєте? Про що ви думаєте? Зробіть три глибоких вдихи і відкрийте очі. Тепер намалюйте те місце, яке ви собі уявляли зі всіма деталями.

Обговорення. Учасники презентують свої малюнки, розказують про нього, свої враження від віртуальної подорожі, свої відчуття.

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

«Рефлексія». Після реалізації тренінгу обговорюються його результати: Чи здійснилися мої очікування від тренінгу? Чим мені допомогли заняття? Чи навчилися ви розуміти іншу людину, іти їй на поступки, конструктивно спілкуватися? Чи плануєте надалі саморозвиватися? Які варіанти саморозвитку ви пропонуєте?

Заключне слово тренера - привітання учасників із завершенням тренінгу.

2.3 Психолого-педагогічні рекомендації студентам-першокурсникам щодо адаптації до навчання в умовах війни

Навчання в університеті, з яким зіштовхуються студенти-першокурсники, відрізняється від навчання в школі. Зміст освіти, методи та форми навчання,

обсяг навчального матеріалу – все це нове для першокурсника. Певну частину інформації студентам потрібно оволодівати самостійно. Тому система навчання у вищих освітніх закладах тісно взаємопов'язана з процесом самоосвіти студента.

Особливо важко адаптуватися до нових умов навчання першокурсникам, які проживають у гуртожитках, на відстані від батьків. Таким студентам потрібно звикати до само організованості, самостійності, вчитися правильно планувати свій час, щоб встигати відвідувати заняття, готуватися до лекцій, виконувати побутові справи.

З метою полегшення адаптації студентів-першокурсників до навчального процесу *пропонуємо наступні рекомендації:*

- Для того, щоб без зайвого хвилювання знайти навчальну аудиторію, приходьте на заняття раніше.

- Одразу ознайомтеся і запам'ятайте розклад занять вашої групи. Не забувайте, що розклад може деколи змінюватися, саме тому щоденно уточнюйте його у куратора або старости.

- У перші дні або тижні навчання Ви будете переживати стан паніки, розгубленості, тривожності. Постарайтеся зберігати спокій, цей психологічний стан скоро пройде і пов'язаний він з пристосуванням організму до нових життєвих ситуацій.

- Навчіться правильно розставляти пріоритети, контролюйте своє навантаження. Не забувайте про відпочинок, щоб уникнути як розумового так фізичного виснаження.

- З перших днів навчання ознайомтеся з усіма підрозділами вищого навчального закладу, які можуть Вам знадобитися: деканат, кафедра, бібліотека тощо. Обов'язково ознайомтеся з графіком їхньої роботи.

- Дізнайтеся та запишіть прізвища та імена всіх ваших викладачів, куратора, старости групи, одногрупників, їхні контактні телефони (адреси електронної пошти).

- Обов'язково пишіть конспекти. Конспектування допомагає краще запам'ятовувати навчальну інформацію і потужною допомогою для підготовки до іспитів.

- З перших днів навчання познайомтеся зі всіма своїми однокурсниками. Не тримайтеся осторонь від своєї групи, цікавтеся життям групи, беріть активну участь у загально університетських заходах.. Як правило, у перші дні навчання у вашій групі будуть утворюватися мікрогрупи однодумців, і вже згодом утвориться згуртований цілісний колектив. Підтримуйте в групі введені традиції: святкування з групою різних студентських подій, виїжджайте разом з однокурсниками на екскурсії. Не забувайте, що підтримувати ефективну взаємодію, побудувати конструктивні взаємовідносини з новими друзями в групі, вам допоможуть ваші особистісні риси - комунікабельність, доброзичливість, емпатія, вміння працювати в команді, відкритість, щирість, прагнення прийти на допомогу.

- Навчіться слухати і сприймати лекцію викладача. Підготуйте робоче місце так, щоб ніщо не відволікало вашу увагу. Від того, наскільки Ви уважно прослухаєте за запам'ятаєте навчальний матеріал, залежить ваша подальша навчальна успішність з того чи іншого предмету. Вчіться вести записи з голосу. Старайтеся не записувати інформацію дослівно за викладачем, такі записи робити важко; записуйте лише головну думку. Для того, щоб встигати записувати конспект, скорочуйте слова, вживайте аббревіатуру, опорні знаки, умовні позначення. Якщо в лекції Ви почули щось незрозуміле, залишіть місце в конспекті і після лекції уточніть це питання у викладача та запишіть. Навчіться швидше конспектувати лекції, для цього записуйте інформацію у вигляді тезисів.

- Навчання у вищих навчальних закладах – це новий етап життя для студента. Першокурсники можуть вперше стикатися із самостійним розподілом

фінансів. Тому, навчіться планувати тижневий бюджет. Для того, щоб Ви не потрапляли в ситуацію «Перший тиждень місяця з грошима густо, а всі інші тижні пусто», Вам потрібно раціонально витратити свої кошти для того, щоб якісно харчуватися і не страждати від голоду. Від їжі залежить ваше психічне та фізичне здоров'я, настрої, розумова та фізична працездатність.

- Налаштуйте себе на те, що навчальний семестр проходить швидко і підготовка до сесії розпочинається з першого заняття. Тому не відкладайте виконання домашніх завдань на потім, старайтеся здавати їх викладачу своєчасно, накопичуйте поточні оцінки, проявляйте активність на практичних та лекційних заняттях. Старайтеся не пропускати лекції та практичні заняття, Ви маєте шанс отримати в кінці навчального семестру залік «автоматом».

- Працюйте над особистісним розвитком. В кожному вищому навчальному закладі створена психологічна служба. Провідні психологи цього підрозділу систематично проводять просвітницько-профілактичні заходи, анкетування, індивідуальні та групові консультації. Старайтеся відвідувати такі заходи, майстер-класи, тренінги, семінари. Підвищуйте рівень своєї самооцінки. Сформована у студента адекватна самооцінка має велике значення для його успішної адаптації, пристосування у колективі, саморозкриття власних здібностей, самореалізації, навчальних успіхів.

- Якщо Ви відчуваєте тривалі дискомфортні переживання, з якими Ви не можете справитися самостійно, обов'язково зверніться за допомогою фахівців психологічної служби вищого навчального закладу. Психологи допоможуть вам пройти процес адаптації успішно і швидко.

Висновки до розділу

Провівши експериментальне дослідження, нами вивчено вплив факторів, що впливають на адаптацію студентів до навчання в умовах війни. Результати

використаних у дослідженні методик, таких як: методика вивчення особистісної адаптованості до життя” (А. В. Фурман), методика на вивчення самооцінки психічних станів (Г. Айзенка), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча), методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге), Методика “Вивчення рівня самооцінки”, методика “Мотиви вибору професії» (Овчарова Р. В), дали можливість виявити дезадапованих студентів-першокурсників та довести, що адаптація студентів I курсу залежить від психолого-педагогічних, соціально-психологічних та професійних факторів. Враховуючи результати проведеного експериментального дослідження нами розроблено соціально-психологічну програму адаптації студентів-першокурсників до освітнього процесу, метою якої є: створення сприятливих умов для успішної адаптації і соціалізації студентів першого курсу; згуртування колективу; формування благоприємного соціально-психологічного клімату студентської групи; розвиток навичок та умінь щодо саморегуляції студентів; формування адекватної самооцінки.

З метою попередження дезадаптації студентів-першокурсників нами розроблено практичні поради, які допоможуть здобувачам вищої освіти швидше та успішніше адаптуватися до освітнього процесу в умовах війни.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного дослідження визначено, що психолого-педагогічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану є багатограним та складним процесом, які пов'язаний із включенням юнаків в нове середовище, засвоєнням ним нових вимог, норм, форм і способів діяльності. Саме тому актуальними питаннями є вивчення особливостей адаптаційного процесу здобувачів вищої освіти, визначення труднощів, які виникають під час адаптації та визначення шляхів їх подолання.

В результаті проведеного дослідження визначено термін «адаптація», під яким розуміється процес взаємодії людини з новим невідомим навколишнім середовищем, в результаті якого у нього виникають різні психічні реакції та стратегії поведінки. Встановлено критерії успішності адаптації, серед яких виділено: об'єктивні та суб'єктивні. Після аналізу всіх аспектів адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану зроблено висновок, що основним серед них є психолого-педагогічний аспект. В рамках психолого-педагогічного аспекту, особливостями адаптації студентів є: етапність,

залежність від ставлення до обраного фаху, індивідуально-психологічних характеристик студентів та рівня мотивації.

Основними труднощами, які виникають у студентів в процесі адаптації, виділено: пізнавальні, соціально-психологічні, професійні. Основними шляхами подолання цих труднощів є: функціонування консультаційних центрів для студентів; вивчення їх реальних соціально-психологічних потреб в умовах війни; проведення систематичних виховних бесід та просвітницько-профілактичних заходів, підвищення рівня мотивації, формування професійної готовності до майбутньої діяльності, оптимізація освітнього процесу, організація навчальної діяльності з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей здобувачів вищої освіти.

Провівши експериментальне дослідження, нами вивчено вплив факторів, що впливають на адаптацію студентів до навчання в умовах війни. Результати використаних у дослідженні методик, таких як: методика вивчення особистісної адаптованості до життя” (А. В. Фурман), методика на вивчення самооцінки психічних станів (Г. Айзенка), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча), методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге), Методика “Вивчення рівня самооцінки”, методика “Мотиви вибору професії» (Овчарова Р. В), дали можливість виявити дезадаптованих студентів-першокурсників та довести, що адаптація студентів 1 курсу залежить від психолого-педагогічних, соціально-психологічних та професійних факторів. Враховуючи результати проведеного експериментального дослідження нами розроблено соціально-психологічну програму адаптації студентів-першокурсників до освітнього процесу, метою якої є: створення сприятливих умов для успішної адаптації і соціалізації студентів першого курсу; згуртування колективу; формування благоприємного соціально-психологічного клімату студентської групи; розвиток навичок та умінь щодо саморегуляції студентів; формування адекватної самооцінки.

З метою попередження дезадаптації студентів-першокурсників нами розроблено практичні поради, які допоможуть здобувачам вищої освіти швидше та успішніше адаптуватися до освітнього процесу в умовах війни.