МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Е. Лузік
« ___ » _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Психологічні чинники соціальної дезадаптації студентів»

Виконавець: студентка групи 426 Савченко Юлія Андріївна
Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Лаврухіна Тетяна Василівна

Нормоконтролер: _____ Бородінова Л.Ю.
(підпис)

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Е. Лузік
« ___» _____2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Савченко Юлії Андріївни

1. Тема дипломної роботи «Психологічні чинники соціальної дезадаптації студентів» затверджена наказом ректора від «26» березня 2021р. №483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 51 сторінка, з них обсяг основного тексту 38 сторінок, список використаних джерел нараховує 37 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1.Теоретичний аналіз дослідження психологічних чинників дезадаптації студентів у психолого-педагогічній літературі; Висновки до першого розділу; Розділ 2.Емпіричне дослідження психологічних чинників дезадаптації студентів; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов’язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки, діаграми.

6. Календарний план-графік

№ з/п	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об’єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3	Написання першого розділу Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4	Написання другого розділу Подання керівникові на перевірку	01.05.2021	
5	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6	Попередній захист дипломної роботи	18.05.2021	
7	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	31.05.2021	
9	Подання дипломної роботи на рецензування	02.06.2021	
10	Захист дипломної роботи	14.06.2021	

7. Дата видачі завдання: «22» лютого 2021р.

Керівник дипломної роботи _____ Лаврухіна Т.В.

(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання_____ Савченко Ю.А.

(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічні чинники соціальної дезадаптації студентів»: 51 сторінка, 37 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – соціальна дезадаптація студентів.

Предмет – психологічні чинники соціальної дезадаптації студентів.

Мета полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей психологічних чинників соціальної дезадаптації студентів.

У дипломній роботі розкрито сутність поняття соціальної дезадаптації, зокрема: основні підходи до даного феномену, особливості прояву та рівні перебігу адаптації студентів до нових умов. Описано психологічні чинники які сприяють соціальній адаптації студентів, а саме рівень самооцінки, комунікативних та організаторських схильностей, та рівень тривожності .

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані професорсько-викладацьким складом вищого закладу освіти для поглиблення знань про чинники які впливають на соціальну дезадаптацію студентів у процесі їх професійної підготовки, а також психологами для створення сприятливих умов для соціальної адаптації особистості у освітньому середовищі.

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ДЕЗАДАПТАЦІЯ, САМООЦІНКА, ТРИВОЖНІСТЬ, КОМУНІКАТИВНІ СХИЛЬНОСТІ

ЗМІСТ

ВСТУП ……6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ…….....10

1.1.Феномен соціальної дезадаптації у психологічній науці…….....10

1.2.Психологічні чинники адаптації студентів в умовах вищого навчального закладу…….....13

Висновки до першого розділу……..16

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ…….....17

2.1.Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик……...17

2.2.Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних чинників дезадаптації студентів……...19

2.3. Практичні рекомендації щодо адаптації студентів в умовах вищого навчального закладу…….....28

Висновки до другого розділу……....31

ВИСНОВКИ……..33

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ……...36

ДОДАТКИ…….....39

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві проблема адаптації виступає однією з ключових проблем психологічної науки. Високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження і дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень в нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму.

Особливо важливою є проблема адаптації студентів до навчання в університеті. Вступаючи до вищого навчального закладу, перед студентами постає ряд проблем, що пов’язані з недостатньою психологічною готовністю до навчання у ВНЗ, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій, втрати роками закріплених взаємин з колективом та формуванням нових навичок, а також з невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки.

На початку навчання студенти перебувають у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносять власні сподівання з реальністю, формують своє ставлення до навчальної діяльності, саме тому, вивчення процесу адаптації, а також психологічних чинників які можуть спричинити дезадаптацію майбутніх фахівців є актуальним в наш час.

Аналіз наукової літератури, присвяченої дослідженням проблеми соціальної адаптації особистості, засвідчує той факт, що означена психологічна особливість особистості досліджується багатьма галузями наукових знань, таких як: педагогіка, психофізіологія, загальна психологія, соціальна психологія. Так, в соціальній педагогіці дезадаптація дитини – це показник того, що її поведінка, результативність діяльності та відносини з оточуючими не відповідають соціальним нормам, які є типовими для певного віку [3]; в соціології дезадаптація - порушення процесу активного пристосування індивіда до умов соціального оточення за наявності неправильного або недостатньо розвиненого уявлення людини про себе й свої соціальні зв'язки [24]; у філософії поняття адаптація визначається як спроможність

будь-якої системи наближати свою структуру до оптимальної стосовно соціальних умов існування [16].

Стосовно даної проблематики, слід зауважити, що дослідження адаптації особистості в навколишньому середовищі здійснювалося науковцями різних галузей психології, так загальна психологія вивчає дезадаптацію як складний соціально-психологічний процес, що характеризується неадекватністю комунікативних навичок та дезорганізацією поведінки, невпевненістю у власних силах і недовірливим внутрішньо-особистісним відношенням [24]; в гуманістичній психології вивчають питання про адаптивні форми поведінки особистості та їх фактори [34]; психологія праці визначає адаптацію як постійний процес активного узгодження людиною своїх індивідуальних особливостей з умовами зовнішнього середовища (вимогами робочого місця, особливостями партнерів, соціальних груп, організаційної культури тощо), що забезпечують успішність її професійної діяльності і повноцінну особистісну самореалізацію в усіх сферах життєдіяльності [9]; особлива увага соціальній адаптації особистості приділяється в соціальній психології, адже вона вивчає соціальну адаптацію як процес входження особи в соціально - рольові зв'язки і відносини, оволодіння нею соціальними нормами, правилами, цінностями, соціальним досвідом, соціальними відносинами і діями [25].

У рамках означених галузей, дослідження даного явища здійснювалося цілим рядом зарубіжних та вітчизняних науковців. До зарубіжних науковців, які зробили значний внесок у вивчення проблеми соціальної адаптації особистості можна віднести: А. Маслоу, Р. Мертон, Ж. Піаже, К. Роджерс, Т. Парсонс, Т. Шибутані та ін. Серед вітчизняних представників науковий інтерес до даної теми проявляли: Д. Андрєєва, М. Дворяшина, А. Колесова, А. Малевич (які досліджували проблеми динаміки, змісту, видів та результату адаптації), а також: О. Борисенко, Т. Комар, М. Левченко, Б. Рудов, В. Штифурак та ін. (які досліджували фактори що підсилювали процес адаптації або спричиняли дезадаптацію). Все вище вказане дає нам можливість зазначити, що дана проблема має давню історію дослідження в багатьох сферах. Проте, дослідження питання психологічних чинників соціальної

дезадаптації студентів залишається відкритим і дотепер. Зазначене приводить до висновку про необхідність комплексного дослідження даного явища.

На сьогоднішній день проблема адаптації молодої людини до нових умов у вищому навчальному закладі є надзвичайно важливою та актуальною оскільки початкові етапи навчання у виші є найважчим періодом у житті студентів. Саме це і обумовлює вибір теми нашої дипломної роботи: «Психологічні чинники соціальної дезадаптації студентів».

Об’єкт дослідження: соціальна дезадаптація студентів.

Предмет дослідження: психологічні чинники соціальної дезадаптації студентів.

Мета полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні психологічних чинників соціальної дезадаптації студентів.

Визначена мета дає можливість встановити основні **завдання** дипломної роботи:

1.Здійснити теоретичний аналіз процесу соціальної дезадаптації студентів;

2.Підібрати діагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження психологічних чинників соціальної дезадаптації студентів;

3.Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів;

4.Розробити практичні рекомендації щодо адаптації студентів в умовах вищого навчального закладу.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі **методи дослідження:**

*теоретичні:*аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

емпіричні: з метою виявлення психологічних чинників соціальної дезадаптації студентів нами було підібрано такі діагностичні методики:

а) «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С.І.Болтівця);

б) «Визначення рівня самооцінки» (Г.М. Казанцевої);

в) «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС-2; Б.А.Федоришин, В.В. Синявський);

г) «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергера-Ханіна).

Методи статистично-математичної обробки даних: коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

Практичне значення дипломної роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані професорсько-викладацьким складом вищого закладу освіти для поглиблення знань про чинники які впливають на соціальну дезадаптацію студентів у процесі їх професійної підготовки, а також психологами для створення сприятливих умов для соціальної адаптації особистості у освітньому середовищі.

Структура дипломної роботи: дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, п’яти підрозділів, висновків до розділів та загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 37 найменувань, додатків на 12 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 38 сторінках і містить 7 рисунків. Загальний обсяг роботи – 51 сторінка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Феномен соціальної дезадаптації у психологічній науці

У житті кожної людини неодноразово відбувається такий важливий процес як адаптація. Саме тому, з давніх часів, предметом інтересу багатьох науковців з різних галузей була адаптація людини до навколишнього середовища.

Для повноцінного функціонування в соціальному середовищі, людина має в ньому адаптуватись. Якщо цього не відбувається, то наступає зворотній процес, який має назву дезадаптація. У психології представлені різні підходи та визначення поняття дезадаптації. З позиції онтогенетичного підходу людина протягом життя піддається ризику виникнення дезадаптації внаслідок дії різноманітних зовнішніх та особистісних обставин, проте такий ризик особливо небезпечний у кризові, переломні моменти в житті людини, коли відбувається різка зміна “ситуації соціального розвитку” [8].

Соціально – психологічний підхід визначає дезадаптацію особистості як процес порушення гомеостатичної рівноваги особистості і середовища, як порушення пристосування індивіда в силу дії тих чи інших причин; як порушення, обумовлене невідповідністю вроджених потреб особистості вимогам соціального середовища; як нездатність особистості адаптуватися до власних потреб і домагань [7].

На думку К. Роджерса, дезадаптація – це стан невідповідності, внутрішнього дисонансу, причому головне його джерело полягає в потенційному конфлікті між установками «Я» та безпосереднім досвідом людини [30].

Дослідження А. В. Петровського визначають процес соціально-психологічної адаптації як вид взаємодії особистості з навколишнім середовищем, у ході якого узгоджуються очікування її учасників. При цьому науковець зазначає, що

найважливішим компонентом адаптації є узгодження самооцінки і домагань суб'єкта з його можливостями та реальністю соціального середовища [16] .

Л. Дзюбко розглядає дезадаптацію особистості як психосоціальний за своєю суттю процес, який визначається сучасною специфікою соціальної ситуації і виражається у неможливості успішно справлятись з рівнем і змістом завдань і проблемних ситуацій, які висуває соціальна ситуація розвитку [7].

Порівнюючи подані визначення можна зазначити, що думки вчених сходяться на тому, що дезадаптація – це процес порушення рівноваги між особистістю та середовищем в якому вона перебуває.

Аналізуючи трактування терміну «дезадаптація» різними вченими, можна зробити висновок, що дезадаптація - це порушення процесу активного пристосування індивіда до умов соціального оточення за наявності неправильного або недостатньо розвиненого уявлення людини про себе й свої соціальні зв'язки.

Прояви соціальної дезадаптації мають об'єктивний і суб'єктивний характер. Об'єктивний проявляється в обмеженні здатності особистості виконувати соціальні функції, в розриві соціальних зв'язків і взаємодії з людьми, в порушенні норм моралі і права, асоціальних формах поведінки. Суб'єктивний - проявляється в деформації системи внутрішньої регуляції та ціннісних орієнтацій.

До основних чинників, які дозволяють особистості успішно адаптуватись у новому середовищі та уникнути дезадаптації, відносять: демографічні та особистісні характеристики, мотивацію, очікування і життєвий досвід індивіда.

Суттєвий вплив на процес соціальної адаптації особистості мають вік і рівень освіченості. Чим більший біологічний вік людини, тим важче їй адаптуватись у новому середовищі, адже вона має власні стало сформовані принципи та установки, а для успішної адаптації особистісні якості людини повинні узгоджуватись з новими культурними нормами [20].

Важливими чинниками успішної інтеграції індивіда в нове оточення є мотивація до адаптації, очікування та готовність до змін, що сприяє сприйняттю змін. Деякі науковці вважають, що між адаптацією особистості та її очікуваннями існує пряма залежність: чим гірші очікування, тим складнішою є адаптація [14].

Особливо значущим є реалізм очікування та їх відповідність реальному досвіду перебування в іншому культурному середовищі.

Варто зазначити, що в процесі адаптації включаються також соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, соціально-психологічні, психофізіологічні чинники, суб'єктивні й об'єктивні, соціальні й особистісні, природні, чинники діяльності, технологічні, основні (домінуючі) і другорядні; специфічні; чинники колективу; чинники розвитку та інші [25]. Всі вони по-різному впливають на успішність адаптації і на її результат у залежності від ступеня інтенсивності та тривалості впливу, взаємозв'язані між собою, діють як єдине ціле, як система взаємообумовлених обставин, у якій існує субординація й координація чинників.

Адаптація особистості має два аспекти: як процес, так і результат. У першому випадку досліджується процесуальний бік взаємодії особистості із середовищем, а у другому – результат цієї взаємодії, тобто адаптованість[24].

До ознак успішної адаптованості індивіда до соціального оточення можна віднести: прийняття соціальної ролі, набуття статусу, місця в суспільстві, здатність успішно приймати рішення та проявляти ініціативу, установка на активну взаємодію із соціальним середовищем, продуктивність, емоційно-насичені зв’язки з людьми, наявність емпатії та ін. [17].

Важливим наслідком успішної адаптації для людини є можливість набуття певної автономності. Чим більше людина адаптована до нового середовища, тим вищий її рівень незалежності від цього оточення, тим менше буде залежати її особиста думка від думок оточуючих [4].

Таким чином, дослідження процесу адаптації особистості в новому соціальному середовищі має велике значення в психології. Адже, процес адаптації відбувається в житті кожної людини, а досліджуючи дане питання ми можемо дізнатись чинники, які впливають на успішну адаптацію особистості в різних соціальних групах.

1.2. Психологічні чинники адаптації студентів в умовах вищого навчального закладу

У попередньому параграфі було зазначено, що існує досить велика кількість підходів щодо визначення поняття «дезадаптація», але думки багатьох вчених сходяться на тому, що дезадаптація - це порушення процесу активного пристосування індивіда до умов соціального оточення за наявності неправильного або недостатньо розвиненого уявлення людини про себе й свої соціальні зв'язки. Саме тому, постає необхідність дослідити психологічні чинники, які впливають на успішну адаптацію студентів в умовах вищого навчального закладу. Це важливо насамперед для того, щоб визначити які психологічні фактори негативно впливають на процес адаптації.

У процесі адаптації студентів (залежно від глибини психічної переорієнтації) можна виділити декілька рівнів:

1) Початкова стадія – у цей період студент знає як поводити себе в новому середовищі, але в своїй свідомості не визнає цінностей нового середовища, та за можливості дотримується колишньої системи цінностей;

2) Стадія терпимості – нове оточення та індивід проявляють взаємну терпимість до поведінки та системи цінностей один одного;

3) Акомодація – в цей період студент приймає та визнає основні системи цінностей нового середовища, але одночасно відбувається визнання певних цінностей індивіда соціальним середовищем;

4) Асиміляція – завершення процесу адаптації. Система цінностей студента та нового середовища мають повний збіг (наприклад, студент засвоює цінності групи, привила спілкування з викладачами, одногрупниками, спосіб навчального життя та інші елементи нового соціального середовища) [24].

Існує певний ряд психологічних факторів, які сприяють успішній адаптації (або дезадаптації) студентів у вищому навчальному закладі [17].

До них можна віднести:

-Індивідульно-психологічні особливості особистості (темперамент, характер), які можуть сприяти адаптації студента в начальному закладі в процесі навчання за обраною спеціальність.

-Рівень самооцінки особистості. Якщо студент має занижену (або навпаки неадекватно завищену самооцінку), це може заважати встановленню нормальних взаємовідносин між членами групи, відповідно, посилюючи процес дезадаптації.

-Рівень тривожності. Високий показник рівня тривожності може заважати студенту проявляти себе (свої вміння, знання, навички) в групі, що може порушувати процес адаптації.

-Спрямованість особистості. Успішна адаптація залежить від особистих інтересів, потреб та цінностей студента. Тобто, наскільки студенту цікавий матеріал, який викладається на заняттях, чи співпадають пізнавальні потреби студента з пропонованими університетом дисциплінами.

-Здібності, які виступають як можливості особистості. Наприклад, чи має студент здібності до вивчення математичних наук.

-Рівень розвитку самосвідомості особистості, емоційної сфери, вольових якостей. Цей показник свідчить про те, наскільки студент усвідомлює необхідність здобуття вищої освіти, опанування майбутньої професії, наскільки він докладає зусиль для подолання труднощів на своєму шляху.

-Рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей. Людина, яка має розвинуті комунікативні здібності, може швидше встановити взаємозв’язки з новим оточенням, а особи які мають високий рівень організаторських здібностей самі проявляють ініціативу в діяльності та прагнуть допомогти іншим, що сприяє швидшій адаптації в новому колективі.

Але на шляху досягнення адаптованості, пройшовши через всі рівні процесу адаптації, студент відчуває на собі вплив цілого ряду індивідуальних чинників, які можуть поглиблювати труднощі процесу адаптації. До них відносяться:

1) Розлука із сім’єю, з людьми близького кола спілкування (коли студент переїжджає на навчання до іншого міста). В такому випадку, гострота переживань може посилюватись побутовими труднощами.

2) Болісні сумніви у правильності вибору професії, внаслідок розбіжності уявлень про майбутню спеціальність та її реальний характер (такі студенти можуть не адаптуватись в групі, а з часом змінити професію).

3) Незадовільні стосунки в групі, відсутність спілкування поза аудиторіями, зниження можливостей у встановленні неформальних зв'язків.

4) Нездатність усвідомлювати вимоги до діяльності, адже нова система міжособистісних стосунків з новим оточенням не може бути засвоєна одразу [4].

Адаптація студентів до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі, досить складний, динамічний і різноманітний психологічний процес внутрішньої і зовнішньої перебудови звичайних форм і методів діяльності, вироблення у них необхідного комплексу навичок, умінь та звичок здійснення нових видів діяльності [23].

Досить часто соціально-психологічна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника. Важким наслідком дезадаптації є стан напруженості, зниження активності у навчанні, зниження інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків - втрата віри у свої можливості та розчарування у життєвих планах.

Отже, психологічні чинники мають дуже великий вплив на адаптацію студентів до навчання як процесу і для досягнення загальної адаптивності як результату цього процесу. Таким чином, результати проведеного теоретичного аналізу вищезгаданої проблематики дають нам можливість виділити рівні адаптації студентів в новому соціальному середовищі, а також психологічні чинники, які сприяють успішній адаптації, або посилюють труднощі в даному процесі. Вивчення процесу адаптації студентів до нового оточення є досить важливим, адже і психологічне і фізичне самопочуття особистості значною мірою залежить від того, як вона себе почуває серед оточення, чи змогла адаптуватися до певних соціально-психологічних умов середовища.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень проблеми впливу психологічних чинників на процес адаптації студентів було висвітлено сутність, засади і особливості процесу адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. Відповідно до цього:

- виявлено, що психологічні чинники мають вагомий вплив на процес адаптації студентів у вищому навчальному закладі. На шляху досягнення адаптованості, пройшовши через всі рівні процесу адаптації, студент відчуває на собі вплив цілого ряду індивідуальних чинників;

- розкрито сутність поняття «дезадаптація» а також основні чинники, які дозволяють людині успішно адаптуватись в новому суспільстві, а саме: вік, рівень освіченості, мотивація до адаптації. Також проаналізовано основні рівні процесу адаптації студентів такі як: початкова стадія, стадія терпимості, акомодація та асиміляція;

- проаналізовано та узагальнено основні індивідуальні психологічні чинники, що впливають на адаптацію студентів а саме: індивідуально-психологічні особливості, спрямованість, рівень самооцінки, тривожність, комунікативні здібності, рівень розвитку самосвідомості особистості, емоційної сфери, вольових якостей.

З’ясовано, що провідними чинниками дезадаптації студентів можуть бути: підвищений рівень тривожності, рівень самооцінки та рівень розвитку комунікативних здібностей. Експериментальна перевірка сформованих припущень представлена у другому розділі.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Здійснений нами теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дезадаптації особистості дав змогу визначити психологічні фактори впливу на процес адаптації студентів в умовах вищого навчального закладу. Запорукою соціалізації є процес адаптації, який відбувається в житті кожної людини. Саме від того як пройде цей процес, буде залежати місце індивіда в соціальній групі. Таким чином, вивчення психологічних чинників дезадаптації студентів посідає вагоме місце серед досліджень в сучасних соціальних та психологічних науках.

З метою визначення впливу психологічних чинників на соціальну дезадаптацію студентів нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяло участь 40 осіб – студентів Національного університету харчових технологій, які навчаються на спеціальності «економіка», віком 17-18 років, з них 80% жіночої статі та 20% чоловічої. Дослідження проводилось за допомогою мережі Інтернет.

Емпіричне дослідження проводилося в наступні етапи:

1. Підбір методик згідно з тематикою дослідження.
2. Формування вибірки.
3. Організація та проведення емпіричного дослідження.
4. Обробка та аналіз результатів дослідження.
5. Інтерпретація результатів дослідження.
6. Статистична обробка результатів дослідження в програмі SPSS.
7. Формування висновків на основі проведеного дослідження.

Виходячи з теми дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики:

1) «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С.І.Болтівця);

2) «Визначення рівня самооцінки» (Г.М. Казанцевої);

3) «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС-2; Б.А.Федоришин, В.В. Синявський);

4) «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергера-Ханіна). Далі ми пропонуємо розглянути кожну методику окремо та обґрунтувати доцільність її використовування у даному дослідженні. Бланки методик та ключі до їх обробки подано у Додатку А дипломної роботи.

Методика «Самооцінка адаптивності» С. Болтівця (модифікований варіант) передбачає визначення рівня адаптованості студентів на етапі завершення навчання на першому курсі в ВНЗ. Дана методика складається з 8 запитань, кожне з яких має п’ять варіантів відповідей. Основними критеріями методики, які визначають показник адаптації, є: здатність до навчання (розуміння навчального матеріалу, використання навчальної допомоги, перенесення засвоєного способу навчальних дій на виконання аналогічного завдання), психоемоційний статус (вираженість пізнавального інтересу, працездатність, емоційний стан), клінічний статус (головні болі, порушення сну) [36].

Визначення самооцінки студентів відбувалось за допомогою методики Г.М. Казанцевої «Визначення рівня самооцінки». Дана методика містить 20 запитань на які можна відповісти «так» або «ні» [28].

Методика «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС-2; Б.А.Федоришин, В.В. Синявський) [35], дозволяє визначити рівень комунікативних і організаторських схильностей; виявити потенційні можливості особистості в розвитку її комунікативних і організаторських схильностей (слід зауважити, що методика виявляє лише наявний рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей особистості, безумовно не виконує функцій прогнозу розвитку або гальмування цих схильностей). Респондентам пропонується заповнити бланк, який містить 40 запитань. Якщо відповідь позитивна, то у відповідній клітині бланку респондент повинен поставити знак «+», якщо негативна, тобто респондент не

згоден з твердженням, ставиться знак «—». Варто зауважити, що запитання короткі й не можуть містити всіх необхідних подробиць, тому опитуваним пропонується уявити типові ситуації і не замислюватись над деталями, відповідати швидко.

Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергера - Ханіна) дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особову властивість, і як стан [6]. Дана методика складається з 40 запитань та містить дві шкали:

1) Шкала ситуативної тривожності - характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою. неспокоєм, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним по інтенсивності і динамічним в часі;

2) Шкала особової тривожності - стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність об'єкту до тривоги і що припускає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широке «віяло» ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність особова тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані із специфічними ситуаціями загрози його престижу, самооцінці, самоповазі.

Після проведення діагностики та підрахунку результатів, нами була здійснена статистична обробка даних за допомогою програми SPSS Statistics 19.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних чинників дезадаптації студентів

Після проведення діагностичної частини дослідження нами було отримано наступні результати. За результатами методики «Самооцінка адаптивності» С. Болтівця (модифікований варіант) – 15% опитуваних мають відсутність адаптації, 20% - первинний рівень адаптації, 32,5% - помірний та решта 32,5% - виражений рівень адаптації. Результати даної методики представлені на рисунку 2.2.1. З отриманими кількісними показниками можна ознайомитись в Додатку Б.

Рис.2.2.1. Кількісні показники рівня адаптації респондентів за методикою «Самооцінка адаптивності» С. Болтівця (модифікований варіант)

Аналізуючи отримані результати ми можемо говорити про те, що майже сьома частина респондентів мають відсутність адаптації. Даний показник може проявлятись в тому, що студенти які є дезадаптованими, можуть не розуміти навчальний матеріал, не можуть відповідати на запитання викладача, навчальні завдання не викликають в них інтересу, вони відчувають себе виснажено, часто мають безсоння, можуть відчувати: занепокоєння, страх та головні болі на заняттях. Майже четверта частина опитуваних має первинний рівень адаптації. Студенти з таким рівнем адаптації можуть засвоювати лише окремий навчальний матеріал (окремі поняття, питання, які їм сподобались), приймають допомогу від викладача, можуть виконувати роботу за зразком (хоча б частково), їм цікаво виконувати окремі завдання, але вони досить легко можуть відволікатись від завдання при цьому відчуваючи втому, також у них можуть виникати: страх перед відвідуванням університету, головні болі на заняттях та неспокійний сон. Третя частина респондентів мають помірний рівень адаптації. Студенти з таким рівнем адаптації розуміють навчальний матеріал, приймають допомогу викладача, можуть швидко виконувати завдання (особливо якщо є зразок, або підказки викладача), мають спокійний та врівноважений настрій, рідко переносять головні болі та часто мають спокійний сон. Решта, третя частина, досліджуваних має виражений рівень адаптації. Такі студенти проявляють інтерес до навчання, легко і швидко виконують

завдання, не зупиняються перед труднощами в навчанні, мають високу працездатність, їм приємно навчатись (вони можуть відповідати перед аудиторією, їм подобається, коли викладач звертає на них увагу), вони мають спокійний сон та в них відсутні головні болі.

За результатами методики «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої, було виявлено, що 25% респондентів мають занижений рівень самооцінки, 45% - адекватний та решта 30% - завищений рівень самооцінки. Результати, отримані після проведення даної методики подано на рисунку 2.2.2. Кількісні показники зазначено в Додатку Б.

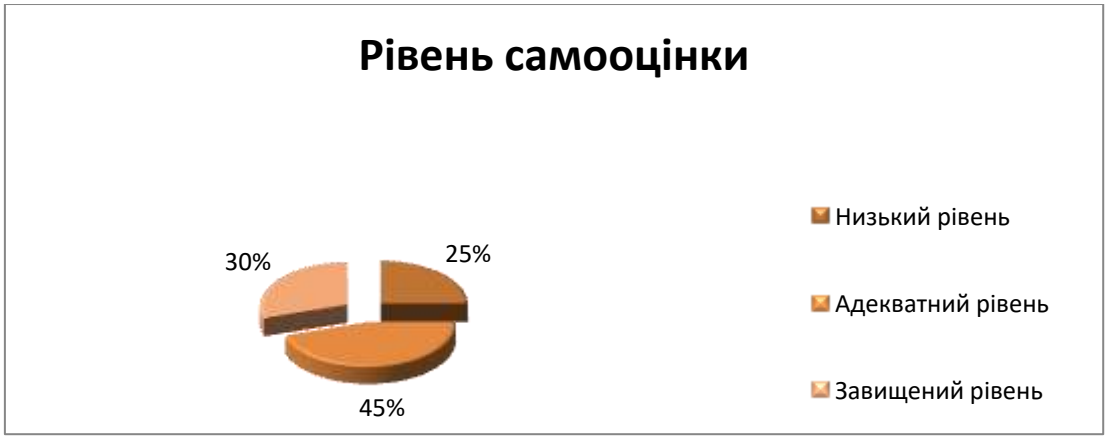

Рис. 2.2.2.Кількісні показники рівня самооцінки респондентів за методикою «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої

Відповідно до отриманих результатів, четверта частина респондентів мають занижений рівень самооцінки. Такі люди характеризуються: невпевненістю в собі, занадто високою критичністю до себе, боязкістю, неможливістю реалізувати свої здібності, вони зупиняються перед труднощами та обмежуються вирішенням повсякденних завдань. Майже половина респондентів має адекватний рівень самооцінки. Такі особистості правильно співвідносять свої можливості і досягнення, досить критично ставляться до себе, прагнуть реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагаються ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. Серед решти отриманих результатів, третя частина респондентів має завищену самооцінку. Люди з таким рівнем самооцінки є надто впевненими в собі, мають низький рівень критичності до себе та можуть мати неправильне уявлення про себе. Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального

стану справ – збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю.

За результатами методики «Комунікативні та організаторські здібності» (КОС-2; Б.А.Федоришин, В.В. Синявський), ми можемо побачити, що за шкалою «комунікативні схильності»: 45% респондентів мають високий рівень комунікативних схильностей, 22,5% - середній рівень, 22,5% - нижче середнього та 10% - низький рівень комунікативних схильностей. За шкалою «організаторські схильності» було отримано наступні результати: 2,5% респондентів мають високий рівень організаторських схильностей, 45% - середній рівень, 17,5% - нижче середнього та решта 35% - низький рівень організаторських схильностей. Результати даної методики представлені на рисунку 2.2.3. З отриманими кількісними показниками можна ознайомитись в Додатку Б.

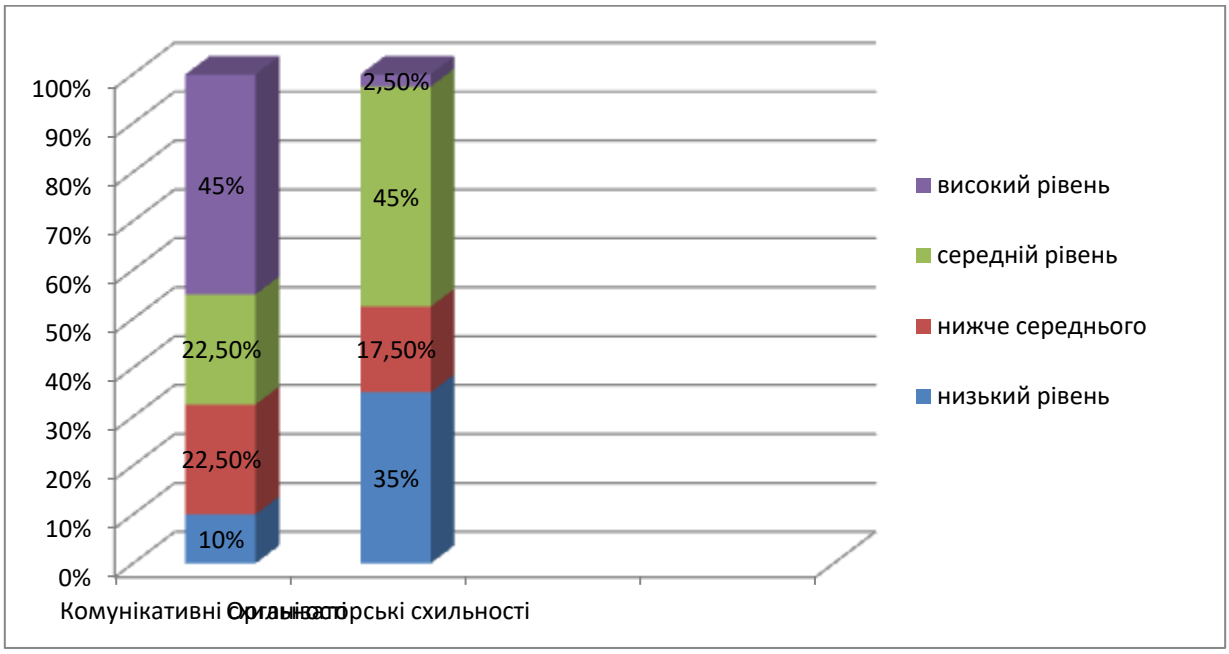

Рис.2.2.3. Кількісні показники рівня комунікативних та організаторських схильностей респондентів за методикою «Комунікативні та організаторські здібності» (КОС-2; Б.А.Федоришин, В.В. Синявський)

Аналізуючи отримані результати ми можемо говорити про те, що майже половина респондентів має високий рівень комунікативних схильностей. Такі студенти не розгублюються в новій обстановці, швидко знаходять собі приятелів,

прагнуть до розширення кола своїх знайомих та виявляють ініціативу у спілкуванні. Майже четверта частина опитуваних мають середній рівень комунікативних схильностей. Такі студенти характеризуються: прагненням до контактів з людьми, необмеженим колом знайомств, відстоюванням власної думки. Майже четверта частина респондентів має нижчий від середнього рівень комунікативних схильностей. Такі люди не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, обмежують коло своїх знайомств, віддають перевагу самоті, не відстоюють власні погляди та відчувають труднощі у встановленні контактів з людьми. Серед решти отриманих результатів, десята частина опитуваних має низький рівень комунікативних схильностей. Такі особи характеризуються відсутністю прагнення до встановлення контактів з людьми, обмеженням кола знайомств, відсутністю ініціативи у спілкуванні та досить важко встановлюють контакти в новому колективі [35].

Аналізуючи результати за шкалою «організаторські схильності» ми можемо побачити, що третя частина опитуваних мають низький рівень організаторських схильностей. Такі люди, як правило не проявляють інтересу до громадської діяльності та самостійно не приймають рішень. Майже п’ята частина респондентів має нижчий від середнього рівень комунікативних схильностей. Такі особи дуже рідко проявляють ініціативу в громадській діяльності, а в багатьох справах намагаються уникнути самостійного прийняття рішень. Майже половина опитуваних має середній рівень організаторських схильностей. Таким людям характерні: планування своєї праці, проява ініціативи до громадської діяльності, бажання самостійно приймати рішення. Решта респондентів має високий рівень організаторських схильностей. Їм характерні: прагнення до громадської діяльності, допомоги близьким, друзям, здатність самостійно приймати рішення у складних життєвих ситуаціях [35].

За результатами методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергера-Ханіна), ми можемо побачити, що за шкалою «ситуативна тривожність» було отримано наступні показники: 30% респондентів мають високий рівень ситуативної тривожності, 42,5% - середній рівень та 17,5% -

низький рівень ситуативної тривожності. За результатами шкал «особистісна тривожність»: 20% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, 65% - середній, 15% - низький рівень особистісної тривожності. Результати даної методики представлені на рисунку 2.2.4. З отриманими кількісними показниками можна ознайомитись в Додатку Б.

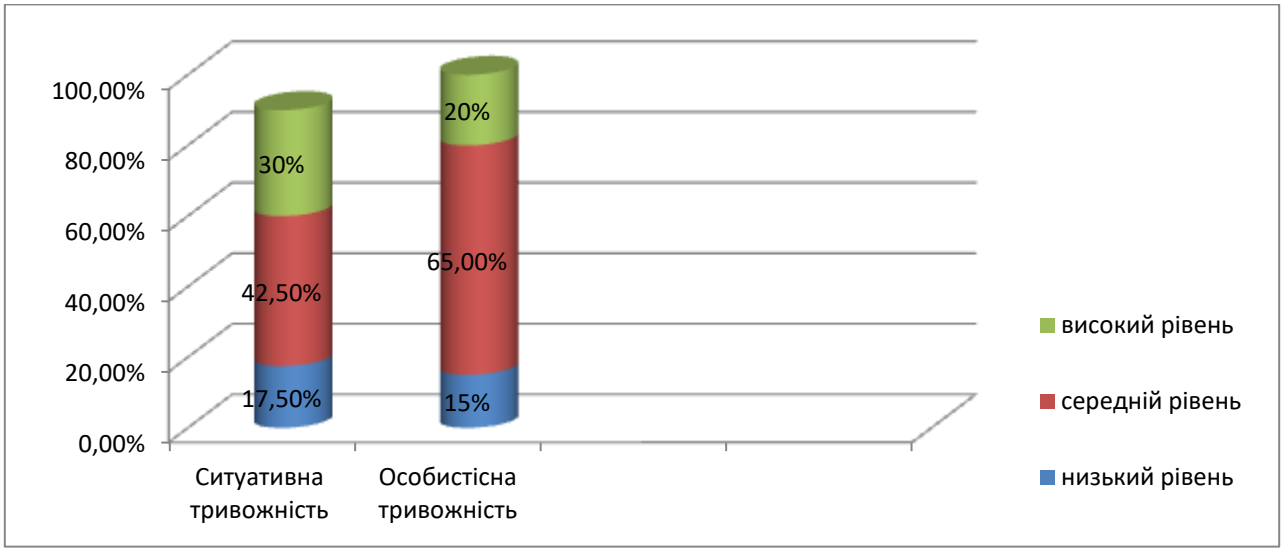

Рис.2.2.4. Кількісні показники рівня ситуативної та особистісної тривожності респондентів за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергера-Ханіна)

Аналізуючи отримані результати за шкалою «ситуативна тривожність», ми можемо говорити про те, що третя частина респондентів має високий рівень ситуативної тривожності. Такі люди, на момент діагностики переживали стан напруги, неспокою та заклопотаності. Майже половина респондентів мали середній рівень ситуативної тривожності. Даний показник може свідчити про те, що опитувані, на момент проведення діагностики, могли мати певну стресову ситуацію. Решта, майже четверта частина опитуваних, мала низький рівень тривожності, це свідчить про те, що на момент проведення діагностики дана частина респондентів була розслабленою та спокійною[20] .

За результатами шкали «особистісна тривожність» п’ята частина респондентів мала високий рівень особистісної тривожності. Такі люди характеризуються схильністю сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності в широкому

діапазоні ситуацій і реагувати досить напружено, вираженим станом тривоги. Більша половина респондентів мали середній рівень особистісної тривожності. Такі особи досить часто можуть виражати тривогу і сприймати досить велике коло ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Майже сьома частина респондентів мала низький рівень особистісної тривожності. Такі люди переважно є спокійними в багатьох ситуаціях, та не вважають більшість ситуацій небезпечними [6].

З метою визначення кореляційних зв'язків між рівнем адаптації студентів (за методикою «Самооцінка адаптивності» С. Болтівця) та їхньою самооцінкою (за методикою «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої), нами була проведена математична обробка даних за критерієм Пірсона (згідно з нормальним типом розподілу даних), (Додаток В). Результати кореляції графічно зображено на рисунку 2.2.5.

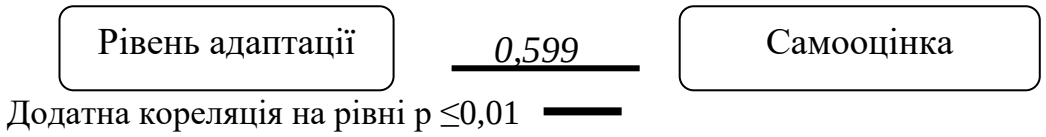

Рис.2.2.5. Графічне зображення кореляційних зв'язків рівня адаптивності (за методикою «Самооцінка адаптивності» С. Болтівця) та рівня самооцінки (за методикою «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої)

Таким чином, аналізуючи отримані дані, ми можемо побачити, що нами було визначено існування додатного кореляційного зв'язку між рівнем адаптивності та рівнем самооцінки, на рівні значущості p ≤0,01.

Виходячи з цього, можна дійти до висновку, що рівень адаптивності студентів залежить від рівня власної самооцінки. Так, студенти з адекватною (або високою, але пластичною) самооцінкою більше впевнені в собі й у тім що без особливих зусиль займуть сприятливу нішу в системі взаємин з однолітками, тому такі студенти переважно мають помірний або виражений рівень адаптивності. При надмірно завищеній або заниженій самооцінці студент менш контактний. Це відбивається на відношенні до нього навколишніх. Тому, такі студенти як правило мають низький рівень адаптивності.

З метою визначення кореляційних зв’язків між рівнем адаптивності студентів та рівнем комунікативних і організаторських схильностей за методикою «Комунікативні та організаторські здібності» (КОС-2; Б.А.Федоришин, В.В. Синявський) нами була проведена математична обробка даних за критерієм Пірсона (Додаток В) [12]. Результати кореляції графічно зображено на рисунку 2.2.6.

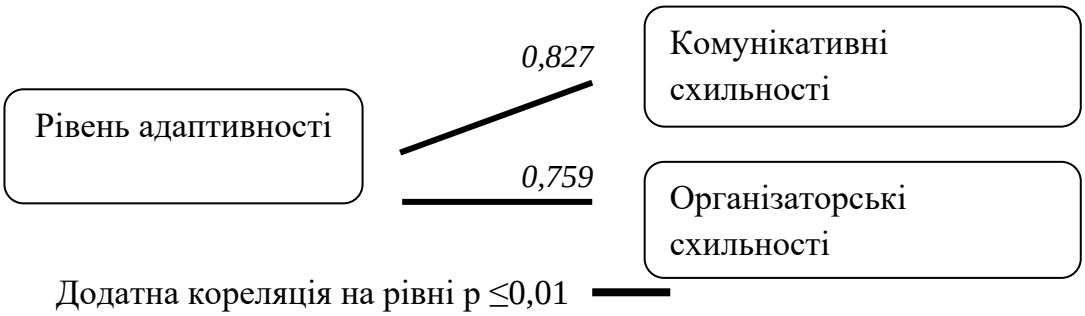

Рис.2.2.6. Графічне зображення кореляційних зв’язків між рівнем адаптивності (за методикою «Самооцінка адаптивності» С. Болтівця) та рівнем комунікативних і організаторських схильностей за методикою «КОС-2» (Б.А.Федоришин, В.В. Синявський)

Проаналізувавши отримані результати, нами було визначено існування додатного кореляційного зв’язку між рівнем адаптивності студентів та рівнем комунікативних схильностей, на рівні значущості p ≤0,01, а також додатної кореляції між рівнем адаптивності та рівнем організаторських схильностей на рівні значущості p ≤0,01.

Таким чином, можна дійти до висновку, що комунікативні та організаторські схильності впливають на рівень адаптивності студентів як в академічній групі (комунікативний аспект), так і в процесі дидактичної та особистісної адаптації (організаторський аспект). Студенти, які мають високий (або середній) рівень комунікативних та організаторських схильностей швидше знаходять спільну мову з новим колективом, проявляють ініціативу в діяльності та відповідно швидко та спішно адаптуються.

З метою визначення кореляційних зв’язків між рівнем адаптивності студентів та рівнем тривожності за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергера-Ханіна) нами була проведена математична обробка

даних за критерієм Пірсона (Додаток В). Результати кореляції графічно зображено на рисунку 2.2.7.

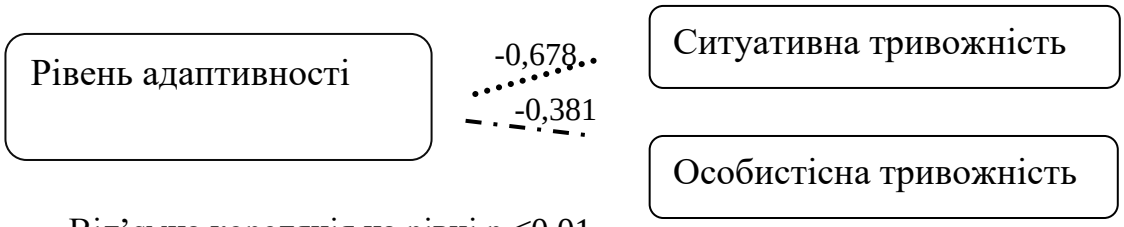

Рис.2.2.7. Графічне зображення кореляційних зв'язків між рівнем адаптивності (за методикою «Самооцінка адаптивності» С. Болтівця) та рівнем тривожності з методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергера-Ханіна)

Таким чином, аналізуючи отримані дані ми можемо побачити, що нами було визначено існування від'ємного кореляційного зв'язку між рівнем адаптивності та рівнем ситуативної тривожності на рівні значущості $p \leq 0{,}01$, а також від'ємної кореляції між рівнем адаптивності та рівнем особистісної тривожності на рівні значущості $p \leq 0{,}05$.

Виходячи з отриманих даних ми можемо зробити висновок, що тривожність впливає на рівень адаптивності, при цьому, від'ємні кореляційні зв'язки свідчать про те, що чим нижчий у студентів рівень тривожності тим вище рівень адаптивності. Особи, які мають низький рівень ситуативної та особистісної тривожності (тобто не знаходяться в стані неспокою, занепокоєння, не сприймають більшість ситуацій як загрозливі), легше і швидше проходять процес адаптації до нового середовища.

Отже, враховуючи всі отримані дані, ми можемо зробити висновок, що на процес адаптації студентів впливають такі психологічні чинники як: самооцінка, рівень комунікативних та організаторських схильностей, а також рівень ситуативної та особистісної тривожності. На основі результатів дослідження, нами була визначено необхідність розробки практичних рекомендацій студентам щодо успішної адаптації в умовах вищого навчального закладу.

2.3. Практичні рекомендації щодо адаптації студентів в умовах вищого навчального закладу

Вступаючи до вищого навчального закладу, студенти зустрічаються з рядом проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок та ціннісних орієнтацій. Саме тому, в цей момент важливо допомогти студентові успішно пройти період адаптації в вищому навчальному закладі.

Як показали результати нашого дослідження, на момент діагностики, серед опитуваних були студенти які мають занижену самооцінку. Повторювані невдачі можуть привести таких людей в стан звичної пригніченості, до стійкого зниження віри в себе і до хронічної боязні невдач, через це період адаптації може проходити дуже важко. Тому, для того, щоб підвищити самооцінку, можна виконувати наступні вправи:

1)Візьміть папір і ручку і запишіть 5-10 якостей, за які вас цінують і люблять близькі люди. У моменти, коли вам здається, що ви не впораєтеся, беріть цей листок і перечитуйте.

2)Візьміть чистий аркуш паперу і ручку. Розділіть аркуш по вертикалі на три великих розділи. У першому з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей, вигаданих персонажів книг, фільмів, мультфільмів – не суть важливо, реальні вони чи ні. Важливо інше – вони повинні вам подобатися (діапазон: від подобається до "я захоплююся").

У другому розділі напишіть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вас в цьому персонажі особливо приваблюють, захоплюють.

Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку убування. Наприклад, якщо слово "мужність" повторювалося три рази, слово "харизма" – п'ять разів, а "терпіння" – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння. Потім, перечитайте те, що ви написали. Всі ці якості це і є ви. Ми б ніколи не обрали якості

які б не звучали в унісон з нашою душею. Кожного разу, коли ви починаєте сумніватись в собі перечитуйте цей список.

3)Хваліть та стимулюйте себе. Кожного разу придумуйте собі винагороду за певні дії або роботу яку ви уникаєте через те, що невпевнені в собі (наприклад за виступ на публіці, похід в тренажерний зал і т.д.).

Під час проведення дослідження, у деяких респондентів було виявлено високий рівень тривожності. Постійний високий рівень тривоги може значно впливати на загальне самопочуття особистості, а також на перебіг адаптації до нового оточення (люди, які знаходяться в стані напруги, переживань, важко проходять період адаптації). Для того, щоб знизити тривогу, можна виконувати наступні вправи:

- Концентрація уваги. Все, що спрямоване на концентрацію допомагає відволіктись від тривожних думок. Спробуйте малювати, читати, робити фізичні вправи, робити будь - що, що потребує концентрації. Один з гарних варіантів – описувати те, що бачите: називати предмети, кольори, фактури. Можна описувати кімнату ніби ви письменник.

- Дихальні вправи. Щоб продихати страх, тривогу та інші емоції, виконайте «собаче дихання» (швидке й поверхневе, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і непотрібні емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрацій на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається.

- З'ясуйте, що саме вас тривожить і «зачіпає за живе». Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

Одним з важливих чинників, який впливає на адаптацію особистості є комунікативні здібності. Особи, які мають розвинені комунікативні схильності

швидше адаптуються в новому середовищі. Щоб розвинути власні комунікативні схильності можна виконувати наступні вправи:

- «Розпочати розмову». Намагайтесь в ситуаціях повсякденного життя спробувати проявити активність у міжособистісних стосунках, застосувати вміння «починати розмову», незалежно від віку, статі та інших особливостей партнера. Якщо у вас виникають труднощі, ви можете записувати їх на папері, а потім аналізувати.

- «Розширення запасу слів на позначення почуттів». Потрібно виконати декілька завдань: 1. Згадати недавні приємні переживання та записати якомога більше слів, якими позначаються почуття, для характеристики цих переживань. 2. Подумки повернутися до недавнього неприємного переживання та записати слова, які спадають на думку при згадці про цю подію. 3. Записати якомога більше слів на позначення почуттів, які виникають у вас в даний момент. Після цього, намагайтесь відповісти на запитання: 1.Що легше вдавалось: знаходити слова на позначення приємних чи неприємних почуттів? 2. Як почуття пов'язані з тим, що люди роблять чи говорять? 3. Чи певні почуття спонукають нас діяти в певний спосіб?

Загалом, для успішної адаптації, студентам, в вищому навчальному закладі, варто дотримуватись таких порад:

- не порушувати норм та правил поведінки, регулярно відвідувати заняття ;

- намагатися співпрацювати з групою та в будь-яких ситуаціях підтримувати один одного, та по можливості допомагати тим, хто цього потребує;

- намагатись ставити перед собою чітку мету та досягати її;

- не боятись пробувати виконувати новий вид роботи для себе;

- у разі виникнення проблем, вирішувати їх з куратором;

- намагатись отримувати нові та корисні знання концентруючись на навчанні.

Кожна людина індивідуальна, тому період адаптації у вищому навчальному закладі у кожного буде різний, в залежності від сформованих орієнтирів. Головне навчитись розуміти себе, свої бажання, визначити цілі в своєму житті та правильно розставити пріоритети.

Висновки до другого розділу

Результати проведеного експерименту обумовлюють висновки до другого розділу даного дослідження. Відповідно до цього:

З метою доведення впливу психологічних чинників на адаптивність студентів нами було організовано та проведено дослідження, в якому прийняло участь 40 осіб – студентів першого курсу віком 17-18 років. З них 80% респондентів жіночої статі та 20% чоловічої.

Відповідно до мети дослідження, нами було обрано наступні методики: «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант С.Болтівця), яка дозволяє визначити загальний рівень адаптивності студентів першого курсу до навчання, методика «Визначення рівня самооцінки» (Г.М. Казанцевої), яка дозволяє визначити наявний рівень самооцінки, методика «Комунікативні та організаторські здібності» (КОС-2; Б.А.Федоришин, В.В. Синявський), яка дозволяє визначити наявні комунікативні та організаторські схильності та методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергера-Ханіна), яка дозволяє визначити не лише наявну ситуативну але й особистісну тривожність.

За результатами методики «Самооцінка адаптивності» С. Болтівця, більшість респондентів мала помірний та виражений рівень адаптивності, п’ята частина мала первинний рівень адаптивності та майже сьома частина мала відсутність адаптації. За методикою «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої майже половина респондентів мала адекватний рівень самооцінки, четверта частина – низький рівень та третя частина – завищений рівень самооцінки. Спираючись на результати методики КОС-2 (Б.А.Федоришин, В.В. Синявський), ми можемо говорити про те, що майже половина респондентів мали високий рівень комунікативних схильностей (в цьому випадку їм переважно відповідав середній рівень організаторських схильностей), майже четверта частина опитуваних мала середній показник комунікативних схильностей. Серед решти опитуваних: майже четверта частина мала нижчий від середнього показник комунікативних схильностей та десята частина мала низький показник комунікативних схильностей.

За результатами методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергера-Ханіна), майже половина респондентів мала середні показники ситуативної тривожності, третя частина мала високий рівень ситуативної тривожності, майже п'ята частина мала низький рівень ситуативної тривожності, щодо рівня особистісної тривожності, то: більша половина респондентів мала середній рівень особистісної тривоги, п'ята частина – високий рівень, майже сьома частина – низький рівень особистісної тривоги.

Після проведення діагностики, обробки й аналізу отриманих результатів нами була проведена статистична обробка даних у програмі SPSS. За результатами статистичної обробки даних нами було виявлено існування додатних кореляційних зв'язків між рівнем адаптивності студентів та: рівнем самооцінки (на рівні значення $p \leq 0{,}01$), рівнем комунікативних та організаторських схильностей (на рівні значення $p \leq 0{,}01$), рівнем ситуативної тривожності (на рівні значення $p \leq 0{,}01$), та рівнем особистісної тривожності на рівні значення $p \leq 0{,}05$).

Враховуючи отримані результати нами було визначено, що на адаптивність студентів першого курсу впливають такі психологічні чинники як: рівень самооцінки, рівень тривоги та рівень комунікативних та організаторських схильностей. Так, люди які мають адекватну можуть адекватно оцінювати себе та свої дії та регулювати власну поведінку відповідно до нових умов навколишнього середовища. Люди які мають високий рівень комунікативних схильностей можуть швидко знаходити спільну мову з новим колективом, що сприяє успішній адаптації. Опитувані, які мають розвинені організаторські схильності проявлять ініціативу в діяльності, що дозволяє їм реалізовувати себе та швидше пройти період адаптації. Особи, які мають високий рівень тривоги (постійно перебувають в напруженні, мають нав'язливі думки) важче адаптуються до нового оточення. Отримані результати дослідження визначили основний зміст наданих нами рекомендацій. А саме: поради як студентам адаптуватись у вищому навчальному закладі, вправи на підвищення рівня власної самооцінки, вправи на зниження рівня тривожності, а також вправи на розвиток комунікативних навичок.

ВИСНОВКИ

Під час написання роботи нами було поставлено ряд завдань. Вирішуючи дані завдання ми зробили наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз процесу соціальної дезадаптації студентів. Виявлено, що основою вивчення даної проблематики є розуміння дезадаптації особистості як процесу порушення гомеостатичної рівноваги особистості і середовища (соціально - психологічний підхід), як стану невідповідності, внутрішнього дисонансу (К. Роджерс), причому головне його джерело полягає в потенційному конфлікті між установками «Я» та безпосереднім досвідом людини. Процес соціально-психологічної адаптації розглядається як вид взаємодії особистості з навколишнім середовищем, у ході якого узгоджуються очікування її учасників (А. В. Петровський).

Відповідно до цього дезадаптація - це порушення процесу активного пристосування індивіда до умов соціального оточення за наявності неправильного або недостатньо розвиненого уявлення людини про себе й свої соціальні зв'язки.

До основних чинників, які дозволяють особистості успішно адаптуватись у новому середовищі та уникнути дезадаптації, відносять: демографічні та особистісні характеристики, мотивацію, очікування і життєвий досвід індивіда.

Концептуальну основу нашого дослідження складають виявлені, у науковій літературі, психологічні фактори які сприяють успішній адаптації (або дезадаптації) студентів у вищому навчальному закладі. До них відносяться: індивідуально-психологічні особливості особистості; спрямованість; самооцінка; рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей; тривожність; рівень розвитку самосвідомості індивіда.

Теоретичний аналіз наукової літератури дає можливість зазначити, що процес адаптації особистості в новому середовищі також залежить від соціально-психологічних, соціально-економічних, соціально-демографічних, соціально-психологічних, психофізіологічних чинників, які також включаються в цей процес.

2. Проведено емпіричне дослідження психологічних чинників соціальної дезадаптації студентів. Для реалізації даного завдання нами було використано ряд методик: «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С.І.Болтівця); «Визначення рівня самооцінки» (Г.М. Казанцевої); «Комунікативні та організаторські здібності» (КОС-2; Б.А.Федоришин, В.В. Синявський); «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергера-Ханіна).

Вибірка складалась з 40 респондентів – студентів першого курсу Національного університету харчових технологій, які навчаються на спеціальності «економіка», віком 17-18 років, з них 80% жіночої статі та 20% чоловічої.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що більшість респондентів мають виражений та помірний рівень адаптивності, що говорить про те, що такі студенти проявляють інтерес до навчання, легко і швидко виконують завдання, не зупиняються перед труднощами в навчанні, мають високу працездатність, їм приємно навчатись (вони можуть відповідати перед аудиторією, їм подобається, коли викладач звертає на них увагу), вони мають спокійний сон та в них відсутні головні болі. При цьому, майже половина опитуваних мають адекватний рівень самооцінки, високий рівень комунікативних схильностей (яким переважно відповідає середній рівень організаторських схильностей), та середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Такі люди можуть адекватно оцінювати свої можливості, легко знаходять спільну мову з новим колективом, можуть брати участь в громадській діяльності та не відчувають високої напруги та переживань.

3. Аналіз результатів дослідження дозволяє констатувати той факт, що визначені психологічні чинники впливають на рівень адаптивності студентів першого курсу. В результаті статистичної обробки даних (за критерієм Пірсона) нами було виявлено існування додатних кореляційних зв’язків між рівнем адаптивності студентів та: рівнем самооцінки (на рівні значення $p \leq 0{,}01$), рівнем комунікативних та організаторських здібностей (на рівні значення $p \leq 0{,}01$), а також від’ємних кореляційних зв’язків між рівнем ситуативної тривожності (на рівні значення $p \leq 0{,}01$) та рівнем особистісної тривожності (на рівні значення $p \leq 0{,}05$).

4. За результатами діагностики було виявлено, що деякі респонденти мали низький рівень (або відсутність) адаптивності, низьку самооцінку, низький рівень комунікативних схильностей та високий рівень тривоги, саме це зумовлює необхідність розробки практичних рекомендацій щодо адаптації в університеті, підвищення рівня самооцінки, комунікативних схильностей, та зниження рівня тривожності.

Узагальнюючи все вищевказане, ми можемо побачити те, що на адаптацію студентів в новому середовищі впливає цілий ряд психологічних чинників. Таким чином, ми вважаємо, що мета дослідження була досягнута а його завдання виконаними, проте хочемо додати, що дане дослідження не висвітлює всі аспекти даної проблеми. Подальші перспективи дослідження ми вбачаємо у проведенні емпіричних досліджень з великими вибірками (>100 респондентів), дослідженні інших психологічних чинників які впливають на адаптацію (рівень мотивації, креативності, поведінкові стратегії та ін.), а також у більш детальному дослідженні особливостей впливу психологічних чинників на адаптацію особистості у період молодшого та середнього шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.

2. Андреева Г.М. Принцип деятельности и исследование общения // общение деятельность. – Прага, 1981.

3. Архіпова С.П. Методи та технології роботи соціального педагога: (навч.посіб.), - К.: Слово, 2011.- 496с.

4. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопроси психологии. – 1989. – № 1. – 92-99с.

5. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасного студента та проблеми підготовки психолога-практика / О.Ф. Бондаренко // Практична психологія і соціальна робота. – 2003. – №4. – 8-11с.

6. Бурлачук Л. Ф. Психологические методы исследования личности – Киев: Знание, 1982 – 17 с.

7. Вельчінська Т.П. «Підходи до проблеми дезадаптації» - К.2008.- 93с.

8. Виготський Л. С. «Основні проблеми сучасної дефектології» - М. 1983р.

9. Володина Н. Адаптация персонала. / Наталья Володина. М. : Эксмо, 2009. – 240 с.

10. Грановська Р. Елементи практичної психології. -Л.: Вид-во Ленінградського університету, 1988. -565с.

11. Д. Я. Райгородский Практическая психодиагностика М.: Бахрах-М, 2011.

12. Євтух М.Б., Лузік Е.В., Ільїна Т.В. Математичне моделювання в психологічних та соціологічних дослідженнях : Євтух М.Б., Лузік Е.В., Ільїна Т.В. – К. : Видавничий дім «Кондор», 2017. – 428 с.

13. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий/ Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2004 - 701с.

14. Калитеевская Е. и др. Адаптация и развитие: выбор психотерапевтической стратегии // Психологический журнал – 1995. – № 1

15. Ключникова Л. В. Взаимосвязь социально-психологической адаптации переселенцев и межгруппового восприятия в новых социальных условиях / Л. В.

Ключникова // Современная психология: состояние и перспективы исследования. – М., 2002. – 233–249с.

16. Коленіченко Т. І. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2015. Випуск 43. - 431–435с.

17. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: Навчальний посібник. – К.: Знання, 2005. – 486 с.

18. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

19. Лобас М. А. Адаптация мигрантов к русскоязычной школе дис. канд. психол. наук / М. А. Лобас. – Ярославль, 2001. – 138 с.

20. Маркова А. К. и др. Формирование мотивации учения: Книга для учителя. — М., 1990.

21. Марута П. В., Шестопалова Л. Ф. та ін. Розлади адаптації : діагностика, лікування, реабілітація : методичні рекомендації / уклад. Волошин — Харків, 2009. — 32 с.

22. Молчанова О. Н. Самооценка: теоретические проблемы – М.: Наука 2010 – 392с.

23. Мудрик А. В. Роль соціального оточення у формуванні особистості.- К., Знання, 199. – 150 с.

24. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) А. А. Налчаджян. – Ереван, 1988. – 246 с.

25. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Краткий психологический словарь – М.: Политиздат, 1984. – 431 с.

26. Петровський А.В. «Проблеми розвитку особистості з позицій соціальної психології.// Питання психології». - 1984. - № 4 .- с.15-30)

27. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А. А. Реан. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2004. – 407 с.

28. Реан А.А. Психология. Практикум тесты, методики для психологов, педагогов, родителей /Реан А.А. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. - 128 с.

29. Резапкина Г. В. – «Психология и выбор профессии» - Генезис, 2010 – 142с.

30. Роджерс К. «Психологія: вивчення науки» - 1959р.

31. Самыгин С. И. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие для вузов – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 544 с.

32. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2004. – 208 с.

33. Степанский, В. И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности / В. И. Степанский // Вопросы психологии. – 1981. – № 6. – 59–74с.

34. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – [5-е изд.] – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 672 с.

35. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей *(КОС-2)* / Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. -263-265с.

36. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання / А.В. Фурман. – 2. вид., скор. – Тернопіль: Економічна думка, 2003. – 64 с.

37. Цимбалюк І. М. Психологія: Навчальний посібник. – 2-ге видання: виправлене і доповнене. – К.: ВД «Професіонал», 2006. – 576 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтівця)

Інструкція: методика передбачає відповіді на 8 запитань, кожне з яких має п'ять варіантів для вибору. Уважно прочитайте запитання і виберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає Вашому усвідомленню свого емоційного стану, перебігу пізнавальних процесів.

1. Ваше розуміння навчального матеріалу.

1.1. Те, що вивчається на заняттях, мені зовсім не зрозуміле.

1.2. Із того, що вивчається на заняттях, я засвоїв тільки окремі поняття, питання.

1.3. Я розумію те, що вивчається, але мені важко його викласти.

1.4. Я можу викласти вивчене, коли навчальн ий матеріал пов'язаний із тим, що я вже знаю.

1.5. Навіть якщо навчальний матеріал цілком новий і здається дуже складним, мене, як правило, осяює несподівана думка, яка допомагає проникнути в його зміст.

2. Як Ви використовуєте навчальну допомогу?

2.1.Будь-яке з навідних запитань викладача ще більше заплутує мене.

2.2. Я відчуваю полегшення, коли викладач допомагає розпочати відповідь або підказує ті поняття, які постійно забуваються, хоча, на мій погляд, я їх розумію.

2.3. Під час відповіді я розраховую на допомогу викладача, оскільки самому вичерпно відповісти на запитання мені важко.

2.4. Допомога викладача, звичайно, сприяє якісному виконанню роботи, хоча і без неї, дарма що не так повно, я можу сам правильно виконати завдання.

2.5. Допомога викладача дає мені змогу ще раз упевнитись, що завдання (роботу) я виконаю правильно й вичерпно.

3. Чи допомагає Вам зразок або вже засвоєний спосіб навчальної діяльності для виконання подібного завдання (роботи)?

3.1. Ні, це не може мені допомогти.

3.2. За зразком або вже відомим мені способом я спробую виконати завдання хоча б частково.

3.3. За зразком або з використанням уже відомого способу я можу виконати завдання, якщо викладач мені постійно допомагатиме в цьому.

3.4. Зразок або засвоєний спосіб дій слугує мені надійною допомогою, проте в окремих сумнівних випадках і в разі труднощів я покладаюсь на підказку викладача.

3.5. Я легко і швидко виконаю завдання, якщо матиму зразок або якщо спосіб виконання подібної роботи мені вже відомий.

4. Чи цікаво Вам учитись?

4.1. Ні, жодне з навчальних завдань не викликає в мене інтересу.

4.2. Іноді цікаво виконувати тільки окремі завдання, проте, розпочавши роботу, дуже часто не хочеться діяти далі.

4.3. Учитись цікаво, якщо тільки викладач постійно підтримує інтерес роз'ясненням, жартами, підбадьоренням тощо.

4.4. Більшість завдань є по своїй суті цікавими, а тому тільки окремі з них я не довів до кінця.

4.5. Для мене будь-яке навчальне завдання цікаве, але чим воно складніше – тим краще.

5. Яка у Вас працездатність у навчанні?

5.1. Здебільшого я відчуваю себе виснаженим і тому не можу навіть розпочати виконувати завдання.

5.2. Розпочавши роботу, я найчастіше відчуваю втому, і тому це починає відвертати увагу.

5.3. Навіть удень відчуваю втомленість, сонливість, і тому, щоб успішно вчитись, мені потрібні тривалі перерви в роботі.

5.4. Я відчуваю себе працездатним протягом усіх занять, але на останніх, звичайно, продуктивність мислення трохи знижується.

5.5. У мене постійно висока працездатність, яка несильно може коливатися протягом дня.

6. Який у Вас настрій?

6.1. Коли я думаю про університетські справи, мене завжди охоплює занепокоєння, а іноді й страх.

6.2. Вранці, перед відвідуванням університету, мене часто щось лякає і непокоїть, але в університеті це минає.

6.3. В університеті я відчуваю себе невпевнено і здебільшого бажаю, щоб мене якнайменше помічали і викладачі, й однокурсники.

6.4. В університеті я спокійний і врівноважений, бо знаю, до чого треба прагнути і як цього досягти.

6.5. В університеті мені приємно навчатись, особливо коли на занятті викладач звертає на мене увагу, залучає до роботи, викликає відповідати перед аудиторією.

7. Чи бувають у Вас головні болі?

7.1. На заняттях я відчуваю постійні сильні головні болі.

7.2. Головні болі на заняттях виникають часто.

7.3. Так, іноді в мене болить голова.

7.4. Справді, інколи в мене заболить голова, але це буває зрідка і біль швидко минає.

7.5. Ні, голова в мене на заняттях ніколи не болить.

8. Який у Вас сон?

8.1. Мене часто мучить безсоння, а коли засну, інколи промовляю слова і фрази, розмовляю.

8.2. У мене неспокійний сон, я часто прокидаюсь увесь спітнілий і потім довго не можу заснути.

8.3. Сон у мене буває неспокійний, проте це трапляється зрідка.

8.4. Пригадую, один чи два рази був неспокійний сон, але відтоді це минуло.

8.5. Сон добре відновлює мої сили.

Обробка й аналіз результатів

За кожен із варіантів тверджень нараховуються бали, кількість яких відповідає його порядковому номеру (наприклад, варіант 1.1 – 1 бал, варіант 1.2 – 2 бали і т.д.) Інтерпретація результатів опитування проводиться на основі загальної суми балів.

Шкала визначення рівнів адаптації студентів за методикою «Самооцінка адаптивності»

Сумарна кількість набраних балів за опитувальником	Цифрове позначення рівня	Значення
8-15	1	Відсутність адаптації
16-23	2	Первинний рівень
24-31	3	Помірний рівень
32-40	4	Виражений рівень

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»
(розроблена Г.М. Казанцевою)

Інструкція: методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається,що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку
від -3 до +3 – про адекватну самооцінку
від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Методика «Комунікативні та організаторські здібності» (КОС-2; Б.А.Федоришин, В.В. Синявський)

*Інструкція:*Вам пропонується перелік стверджень, навпроти яких потрібно поставити відповідь: «так» або «ні». Намагайтесь відповідати швидко, не задумуючись над твердженнями.

1.В мене є багато друзів, з якими я часто спілкуюсь.
2.У більшості випадків я здатен переконати своїх товаришів у своїй правоті.

3.У більшості випадків я дуже довго переживаю заподіяну мені образу.

4.Мені дуже часто буває не під силу розібратися у складних ситуаціях, що виникають серед моїх знайомих (наприклад, у причинах погіршення стосунків між ними, сварках і тому подібне).

5.Я відчуваю в собі прагнення до встановлення знайомств з різними цікавими Для мене людьми.

6.Мені подобається викопувати громадську роботу, вона мене майже не обтяжує.

7.Мені простіше і приємніше проводити час за будь-якими особистими заняттями, ніж серед людей.

8.Я досить легко відмовляюся від своїх намірів, якщо трапляються перешкоди для їх здійснення.

9.Мені зовсім не важко спілкуватися з людьми, які набагато старші за мене.

10.Буває, що саме я організовую різні ігри або розваги зі своїми товаришами.

11.Трапляється, що я відчуваю в собі деякі незручності, труднощі, коли мені доводиться ввійти в нову для мене компанію.

12.Я часто відкладаю виконання своїх справ на інші дні.

13.Мені зовсім не важко спілкуватись з незнайомими мені людьми.

14.У більшості випадків я намагаюся, щоб мої товариші діяли так, як я вважаю за потрібне.

15. Не так просто включитися в нову, не зовсім знайому для мене групу людей.

16.В мене майже ніколи, тобто дуже рідко, не виникає конфліктів з товаришами, через те, що вони (або хтось з них) не виконують своїх обіцянок чи зобов'язань.

17.Буває, що в мене виникає прагнення познайомитися і порозмовляти з новою для мене людиною.

18.При вирішені різних питань я досить часто беру ініціативу на себе.

19.Досить часто мені хочеться побути на самоті.

20.У більшості випадків відчуваю себе не дуже добре у незнайомій мені обстановці (серед незнайомих мені людей тощо).

21.Мені подобається бути серед людей.

22.Мене трохи турбує, якщо мені не вдається завершити почату справу.

23.Я почуваю себе не дуже впевнено, якщо потрібно познайомитися з новою людиною.

24.Мене трохи стомлює часте спілкування з товаришами.

25.Мені подобається брати участь у групових іграх.

26.Я досить часто виявляю ініціативу, коли доводиться вирішувати питання, що стосуються інтересів моїх товаришів.

27.Я відчуваю себе невпевнено серед малознайомих мені людей.

28.Я рідко прагну до доведення моєї правоти будь-кому з моїх знайомих.

29.Я відчуваю себе цілком вільно у будь-якій, навіть у незнайомій мені, компанії.

30.Я займався громадською роботою (шкільною або іншою).

31.Я прагну до обмеження кола моїх знайомих.

32.У більшості випадків я не прагну відстоювати свою думку, своє рішення.

33.Я почуваю себе добре у будь-якій компанії.

34.Я з задоволенням організовую різні заходи для своїх товаришів.

35.Я почуваю себе трохи ніяково, якщо доводиться виступати перед великою групою людей.

36.Я досить часто запізнююся на заплановані зустрічі.

37.У мене багато друзів.

38.Я часто потрапляю у центр уваги моїх товаришів.

39Під час спілкування із мало знайомими мені людьми я почуваю себе незручно.

40.Я почуваю себе не зовсім впевнено, не зовсім вільно, коли опиняюсь у великій групі своїх товаришів.

Підрахунок результатів

Комунікативні схильності	Відповіді Так: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37 Ні: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Організаторські схильності	Так: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 Ні: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Підраховується кількість відповідей за кожною шкалою. Після чого, результат потрібно помножити на 0,05.

Шкала оцінок комунікативних схильностей

КС	Рівень прояву комунікативних схильностей
0,10-0,45	Низький
0,46-0,55	Нижче середнього
0,56-0,65	Середній
0,66-0,75	Високий
0,76-1,00	Дуже високий

Шкала оцінок організаторських схильностей

ОС	Рівень прояву організаторських схильностей
0,20-0,55	Низький
0,56-0,65	Нижче середнього
0,66-0,70	Середній
0,71-0,80	Високий
0,81-1,00	Дуже високий

Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Д. Спілбергера — Ю. Л. Ханіна

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених нижче визначень і закреслюйте цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питанням довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Думки	**Відповіді**			
		Ні, це не так	**Мабуть, так**	**Вірно, так**	**Абсолютно вірно**
1	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4

5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особової тривожності (от)

Інструкція. Прочитайте уважно кожну з приведених нижче пропозицій і закреслюйте у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе відчуттю звичайно, певну цифру. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

ДУМКИ	Відповіді			
	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
Я буваю дратівливим	1	2	3	4
Я легко можу турбуватися	1	2	3	4
Я хотів би бути таким же вдачливим, як і, інші	1	2	3	4
Я сильно переживаю через неприємності та довго не можу про них забути	1	2	3	4
Я відчуваю прилив сил, бажання працювати	1	2	3	4

Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
У мене буває нудьга	1	2	3	4
Я буваю задоволений	1	2	3	4
Всякі дурниці відволікають мене і турбують	1	2	3	4
Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
Я урівноважена людина	1	2	3	4
Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи	1	2	3	4

Підрахунок балів та інтерпретація

Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою: РТ = ∑1 - ∑2 + 35, де ∑1 – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18; ∑2 – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Особистісна тривожність визначається так: З суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:
До 30 балів - низький рівень тривожності.
31-45 балів - середній рівень тривожності.
46 балів і більше - високий рівень тривожності

ДОДАТОК Б

Результати дослідження за методикою «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтівця)

№	*Кількість балів*	*Рівень адаптивності*
1.	35	Виражений
2.	25	Помірний
3.	18	Первинний
4.	26	Помірний
5.	10	Відсутність
6.	20	Первинний
7.	26	Помірний
8.	13	Відсутність
9.	36	Виражений
10.	25	Помірний
11.	18	Первинний
12.	34	Виражений
13.	28	Помірний
14.	37	Виражений
15.	35	Виражений
16.	12	Відсутність
17.	26	Помірний
18.	20	Первинний
19.	33	Виражений
20.	28	Помірний
21.	14	Відсутність
22.	38	Виражений
23.	20	Первинний
24.	28	Помірний
25.	35	Виражений
26.	37	Виражений
27.	25	Помірний
28.	40	Виражений
29.	20	Первинний
30.	25	Помірний
31.	12	Відсутність
32.	26	Помірний
33.	38	Виражений
34.	35	Вражений
35.	20	Первинний
36.	26	Помірний
37.	15	Відсутність
38.	21	Первинний
39.	35	Виражений
40.	21	Помірний

Результати дослідження за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою)

№	Кількість балів	Рівень самооцінки
1.	+5	Завищений
2.	+2	Адекватний
3.	-6	Занижений
4.	+2	Адекватний
5.	-7	Занижений
6.	-5	Занижений
7.	+1	Адекватний
8.	-7	Занижений
9.	+7	Завищений
10.	+6	Завищений
11.	-6	Занижений
12.	+2	Адекватний
13.	+1	Адекватний
14.	+7	Завищений
15.	+5	Завищений
16.	-8	Занижений
17.	+2	Адекватний
18.	+1	Адекватний
19.	+5	Завищений
20	-5	Занижений
21.	+5	Завищений
22.	+3	Адекватний
23.	-4	Занижений
24.	+6	Завищений
25.	+7	Завищений
26.	+3	Адекватний
27.	+2	Адекватний
28.	+5	Завищений
29.	+2	Адекватний
30.	+2	Адекватний
31.	-4	Занижений
32.	+2	Адекватний
33.	+5	Завищений
34.	+2	Адекватний
35.	-5	Занижений
36.	+3	Адекватний
37.	+9	Завищений
38.	+2	Адекватний
39.	+3	Адекватний
40.	+2	Адекватний

Результати дослідження з методикою «Комунікативні та організаторські здібності» (КОС-2; Б.А.Федоришин, В.В. Синявський)

№	Кількість балів	Рівень ком. схильностей	Кількість балів	Рівень орг.схильностей
1.	0,70	Високий	0,75	Високий
2.	0,58	Середній	0,68	Середній
3.	0,48	Нижче середнього	0,30	Низький
4.	0,56	Середній	0,70	Середній
5.	0,30	Низький	0,25	Низький
6	0,40	Низький	0,25	Низький
7.	0,68	Високий	0,67	Середній
8.	0,40	Низький	0,25	Низький
9.	0,68	Високий	0,70	Середній
10.	0,70	Високий	0,60	Нижче середнього
11.	0,50	Нижче середнього	0,45	Низький
12.	0,70	Високий	0,68	Середній
13.	0,60	Середній	0,58	Нижче середнього
14.	0,74	Високий	0,68	Середній
15.	0,70	Високий	0,68	Середній
16.	0,30	Низький	0,25	Низький
17.	0,60	Середній	0,58	Нижче середнього
18.	0,53	Нижче середнього	0,30	Низький
19.	0,70	Високий	0,68	Середній
20.	0,48	Нижче середнього	0,30	Низький
21.	0,58	Середній	0,60	Нижче середнього
22.	0,68	Високий	0,70	Середній
23.	0,48	Нижче середнього	0,10	Низький
24.	0,70	Високий	0,68	Середній
25.	0,75	Високий	0,70	Середній
26.	0,70	Високий	0,66	Середній
27.	0,68	Високий	0,66	Середній
28.	0,74	Високий	0,68	Середній
29.	0,48	Нижче середнього	0,56	Нижче середнього
30.	0,58	Середній	0,30	Низький
31.	0,48	Нижче середнього	0,25	Низький
32.	0,58	Середній	0,56	Нижче середнього
33.	0,70	Високий	0,68	Середній
34.	0,68	Високий	0,72	Середній
35.	0,46	Нижче середнього	0,30	Низький
36.	0,64	Середній	0,56	Нижче середнього
37.	0,56	Середній	0,20	Низький
38.	0,48	Нижче середнього	0,50	Низький
39.	0,68	Високий	0,70	Середній
40.	0,70	Високий	0,66	Середній

Результати дослідження за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Д. Спілбергера — Ю. Л. Ханіна

№	Кількість балів	Рівень ситуативної тривожності	Кількість балів	Рівень реактивної тривожності
1.	25	Низький	34	Середній
2.	25	Середній	32	Середній
3.	45	Середній	36	Середній
4.	35	Середній	30	Низький
5.	46	Високий	47	Високий
6.	47	Високий	43	Середній
7.	23	Низький	20	Низький
8	48	Високий	46	Високий
9.	28	Низький	35	Середній
10	33	Середній	40	Середній
11.	45	Середній	38	Середній
12.	32	Середній	28	Низький
13.	35	Низький	33	Середній
14.	25	Низький	28	Низький
15.	29	Низький	40	Середній
16.	46	Високий	48	Високий
17.	35	Середній	28	Низький
18.	32	Середній	29	Середній
19.	28	Низький	35	Середній
20.	48	Високий	46	Високий
21.	46	Високий	35	Середній
22.	28	Низький	32	Середній
23.	46	Високий	46	Високий
24.	35	Середній	32	Середній
25.	32	Середній	34	Середній
26.	40	Середній	41	Середній
27.	32	Середній	34	Середній
28.	32	Середній	40	Середній
29.	35	Середній	31	Середній
30.	32	Середній	30	Низький
31.	48	Високий	46	Високий
32.	39	Середній	32	Середній
33.	46	Високий	41	Середній
34.	35	Середній	38	Середній
35.	48	Високий	49	Високий
36.	40	Середній	35	Середній
37.	49	Високий	46	Високий
38.	45	Середній	31	Середній
39.	34	Середній	32	Середній
40.	46	Високий	43	Середній

ДОДАТОК В

Результати емпіричного дослідження

Тип розподілу даних у результатах методик: «Самооцінка адаптивності», «Визначення рівня своєї самооцінки», «КОС-2», «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності»

Критерій Колмогорова-Смірнова

		Самооцінка адаптивності	Рівень самооцінки	Комунікативні схильності	Організаторські схильності	Особова тривожність	Ситуативна тривожність
N		40	40	40	40	40	40
Нормальные параметры[a,b]	Среднее	25,3000	2,0500	,5840	,5270	36,2000	36,6250
	Стд. отклонение	9,27694	,74936	,12374	,19272	7,12597	9,34437
Разности экстремумов	Модуль	,127	,227	,206	,230	,122	,165
	Положительные	,079	,227	,100	,181	,122	,144
	Отрицательные	-,127	-,223	-,206	-,230	-,105	-,165
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		,804	1,433	1,303	1,454	,773	1,043
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,538	,033	,067	,029	,589	,227

a. Сравнение с нормальным распределением.

b. Оценивается по данным.

Дослідження кореляційного зв'язку між рівнем адаптивності та рівнем самооцінки за методиками «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтівця) та «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г.М. Казанцевої)

Кореляції

		Рівень адаптивності	Самооцінка
Рівень адаптивності	Кореляція Пірсона	1	,599**
	Знч.(2-сторон)		,000
	N	40	40
Самооцінка	Кореляція Пирсона	,599**	1
	Знч.(2-сторон)	,000	
	N	40	40

**. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

Дослідження кореляційного зв'язку між рівнем адаптивності та рівнем комунікативних та організаторських схильностей за методиками «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтівця) та «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС-2; Б.А.Федоришин, В.В. Синявський)

Кореляції

		Рівень адаптивності	Комунікативні схильності	Організаторськісхильності
Рівень адаптивності	Кореляція Пірсона	1	,827**	,759**
	Знч.(2-сторон)		,000	,000
	N	40	40	40
Комунікативні схильності	Кореляція Пірсона	,827**	1	,829**
	Знч.(2-сторон)	,000		,000
	N	40	40	40
Організаторські схильності	Кореляція Пірсона	,759**	,829**	1
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	
	N	40	40	40

**. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

Дослідження кореляційного зв'язку між рівнем адаптивності та рівнем комунікативних та організаторських схильностей за методиками «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтівця) та «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Д. Спілбергера — Ю. Л. Ханіна»

Кореляції

		Рівень адаптивності	Ситуативна тривожність	Особова тривожнісь
Рівень адаптивності	Кореляція Пірсона	1	-,678**	-,381*
	Знч.(2-сторон)		,000	,015
	N	40	40	40
Ситуативна тривожність	Кореляція Пірсона	-,678**	1	,731**
	Знч.(2-сторон)	,000		,000
	N	40	40	40
Особова тривожність	Кореляція Пірсона	-,381*	,731**	1
	Знч.(2-сторон)	,015	,000	
	N	40	40	40

**Значима від'ємна кореляція на рівні 0,01
*Значима від'ємна кореляція на рівні 0,05