

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

_____ Лузік Е.В.

«__» _____ 2021 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Діагностика та корекція тривожності студентів-першокурсників у процесі адаптації»

Виконавець: студентка ПП-626 Тьомкіна Юлія Володимирівна

Керівник: доктор психологічних наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: _____ Михеева Т.О.

(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»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____Лузік Е.В.

«__»_____2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Тьомкіної Юлії Володимирівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Діагностика та корекція тривожності студентів-першокурсників у процесі адаптації» затверджена наказом ректора від «04» жовтня 2021 р. № 2132/ст.

2. Термін виконання роботи: з 11 жовтня 2021 до 16 грудня 2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 90 сторінок, з них обсяг основного тексту 54 сторінок, список використаних джерел нараховує 48 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми тривожності студентів-першокурсників у процесі адаптації; Розділ 2. Експериментальне вивчення тривожності студентів першокурсників у процесі адаптації; Розділ 3. Шляхи зниження тривожності студентів першокурсників; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 12 таблиць, 7 рисунків.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Діагностика та корекція тривожності студентів-першокурсників у процесі адаптації»: 90 сторінок, 48 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – фактори, які впливають на успішність адаптації першокурсників.

Предмет – тривожність як чинник впливу на особливості переживання першокурсниками процесу адаптації.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному доведенні впливу тривожності на процес адаптації студентів-першокурсників.

У кваліфікаційній роботі розкрито різні точки зору на стан тривожності, зокрема: одні вчені відмічають пагубний вплив цього стану на організм, який може сигналізувати про наявність певних порушень, інші наголошують на мобілізуючому впливі певного рівня тривожності на внутрішні ресурси організму та прискоренні процесу адаптації.

Конкретизовано філософські соціологічні, психологічні та педагогічні погляди на трактування адаптації. Зазначені етапи та аспекти процесу адаптації.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати практичним психологам в роботі з першокурсниками під час адаптаційного періоду для профілактики тривожності

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОГА, СТРАХ, АДАПТАЦІЯ, ПЕРШОКУРСНИКИ, СТУДЕНТСЬКА АДАПТАЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ	9
1.1. Основні підходи до феномену тривожності у сучасній психолого-педагогічній науці і практиці.....	9
1.2. Поняття адаптації, її суть та основні підходи до вивчення	12
1.3. Особливості процесу адаптації студентів першокурсників.....	15
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ	19
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності студентів першокурсників у процесі адаптації.....	19
2.2. Діагностика рівня тривожності студентів першокурсників у процесі адаптації	22
2.3. Аналіз впливу рівня тривожності на процес адаптації	33
Висновки до другого розділу.....	37
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ	40
3.1. Розробка та впровадження розвивальної програми зниження рівня тривожності першокурсників у період адаптації.....	40
3.2. Оцінка ефективності впливу розвивальної програми зниження тривожності студентів першокурсників у процесі адаптації.....	44
3.3. Практичні рекомендації студентам першокурсникам та викладачам для ефективнішого протікання процесу студентської адаптації.....	53
Висновки до третього розділу.....	54

ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	58
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження пов'язана насамперед із недостатністю вивчення проблеми тривожності у процесі адаптації студентів. Тривожність лежить в основі багатьох процесів, що заважають першокурсникам ефективно пристосуватися до нового етапу життя. Високий рівень тривожності ускладнює інтелектуальну діяльність у психічно напружених ситуаціях, знижує рівень розумової працездатності, є однією з причин неуспішності студента в соціальному середовищі.

У сучасному світі проблема тривожності залишається проблемою різнопланового вивчення. На сьогоднішній день існують різні точки зору на дану проблему, досі не об'єднані в єдину психологічну концепцію. При цьому автори всіх теорій одностайні в тому, що тривожність виникає в тому випадку, коли людина опиняється в ситуації, що порушує звичний для неї спосіб життя. Автори біологічної теорії вважають, що тривожність ніяк не пов'язана з зовнішнім впливом і успадковується наступними поколіннями. Автори інших психологічних теорій акцентують увагу на зовнішніх спонукальних причинах формування тривожності, таких як небезпечні соціальні умови, неадекватні відносини з оточуючими, заперечення власних думок, емоцій, ірраціональні переконання.

У період швидких соціально-економічних, технічних та політичних змін, від людини вимагають своєчасного реагування на велику кількість соціальних ситуацій. Постає питання необхідності розвитку адаптаційних можливостей, мобільності та гнучкості. Здатність адаптуватися до життєвих труднощів - один з найважливіших факторів успішного саморозвитку юнаків, а в майбутньому - професійних трудових ресурсів країни. Ефективна та успішна адаптація першокурсника може сформувати його професійне майбутнє.

Проблема тривожності дістала свій розвиток у роботах, пов'язаних із її визначенням, виділенням тривожності від близьких за значенням термінів, та виділенням можливих причин її появи. (З. Фрейд, К. Хорни, Ч. Спілбергер, А. М. Прихожан, М. Костина та ін.)

Питаннями з вивченням проблеми адаптації та дезадаптації індивіда займалися Ю.Александровський, Г.Бурменська, В.Гарбузов, І. Дубровіна, О.Захаров, В.Каган, Р.Овчарова, К.Сантросян, А.Співаков, А.Тутундісян).

Навчальну адаптацію та особистісне самовизначення досліджували велика кількість вчених, наприклад А.Г. Асмолов, А.В. Мудрик, М.П. Гур'янова, Е.В. Бондаревська, Л.І Божович, Л.С. Виготський, В.Т. Лисовський.

Разом з тим, на сьогоднішній день відсутні дані про зв'язок тривожності студентів з перебігом і результатами адаптації студентів нового прийому до нових умов життєдіяльності. Це обумовило необхідність проведення спеціального дослідження на тему: «Діагностика та корекція тривожності студентів-першокурсників у процесі адаптації».

Мета дослідження: доведення впливу тривожності на процес адаптації студентів-першокурсників.

Реалізація поставленої мети дозволяє визначити такі **завдання** дипломної роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми.
2. Визначити методичну базу і організацію дослідження.
3. Провести емпіричне дослідження тривожності першокурсників у процесі адаптації, здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.
4. Розробити та впровадити розвивальну програму першокурсникам для зниження тривожності.
5. Визначити ефективність розвивальної програми

Об'єкт- фактори, які впливають на успішність адаптації першокурсників.

Предмет - тривожність як чинник впливу на особливості переживання першокурсниками процесу адаптації.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення, порівняння теоретичних та експериментальних даних дослідження;
- *емпіричні:* опитування, тестування;

- *статистично-математична обробка даних* здійснювалась за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмана.

Для розв'язання поставлених завдань щодо виявлення особливостей тривожності першокурсників у процесі адаптації було використано ряд психодіагностичних методик: опитувальник "Шкала прояву загальної тривожності" Ж.Тейлор (в адаптації В.Норакідзе), методика Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна, анкета студентської тривожності, розроблена на базі тесту шкільної тривожності Філіпса, методика "Дослідження рівня адаптованості студентів у ВУЗі" Т. Д. Дубовицької та А. В. Крилова, методика "Шкала психологічного благополуччя" (The scales of psychological well-being) розроблена Кэрол Рифф,

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає у тому, що:

- поглиблено уявлення про зв'язок тривожності студентів з перебігом і результатами адаптації студентів нового прийому до нових умов життєдіяльності.
- розроблено науково обгрунтовану програму зниження тривожності студентів-першокурсників у процесі адаптації.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати практичним психологам в роботі із першокурсниками під час адаптаційного періоду для профілактики тривожності.

Апробація оброблених результатів. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри - педагогіки та психології професійної освіти.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та 4 додатків загальним обсягом 90 сторінок, з них обсяг основного тексту 54 сторінки, список використаних джерел нараховує 48 позицій.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ

1.1. Основні підходи до феномену тривожності у сучасній психолого-педагогічній науці і практиці

У сучасній психологічній науці тривога це стан несвідомого занепокоєння, який у свідомості індивіда пов'язаний із прогнозуванням невдач, небезпеки та очікуванням чогось значущого для людини в умовах невизначеності [34].

Для подальшого аналізу потрібно чітко розуміти різницю між поняттями "тривога", "тривожність", "страх". Поняття тривоги розглядають частіше всього як стан, а тривожність - як особистісну рису. Термін "тривога" використовується в різних ситуаціях і може описувати: фрустрацію соціальних потреб, реакцію на загрозу, психічний стан, який виник через певний стресовий фактор, а також виступати первинним показником неблагополуччя. Але в помірних величинах тривога може не тільки сигналізувати про наявність порушень, а й виступати мобілізатором внутрішніх ресурсів організму та прискорювати адаптацію.

Н. Д. Левітов зазначає, що у сучасній американській психології неспокій, тривога виступають емоційними станами, які пов'язані із емоцією страху. Е. П. Ільїн вказує, що вони є різновидом страху.

Представники теорії диференційованих емоцій стверджують, що феномен тривожності складний та багатофакторний. Він складається з основної емоції страху, до якої можуть додаватися інші фундаментальні емоції: страх, гнів, сором, провина, інтерес. В залежності від комбінації цих складових, виділяють форми тривожності. Однак домінуючою в більшості випадків залишається емоція страху [23].

Науковці до сих пір не дійшли згоди стосовно взаємозв'язку тривожності та страху. Одні автори стверджують, що ці поняття слід розмежовувати, інші доводять тотожність даних явищ [46]. Існують трактування тривожності як менш визначеного

та вираженого страху [18]. Найпоширеніший підхід зазначає, що тривога відчувається не у зв'язку із певним стимулом, тоді як страх відчувається по відношенню до певного стимулу [24].

Виділяють декілька підходів до вивчення тривожності. Системно-функціональний підхід розглядає стан тривоги як стан психіки, який відображає відношення між предметним світом та людиною. Тривога може впливати на компоненти будь-якого прояву активності і надавати як мобілізуючий ефект для резервів психіки, так і пригнічуючий. Системно-структурний підхід розкриває тривогу як цільне інтегроване явище. А системно-онтологічний розкриває соціальні, психологічні та фізіологічні аспекти тривоги.

Умовно виділяють суб'єктивні та об'єктивні причини тривоги. До об'єктивних причин відносять екстремальні умови, які провокують завищені вимоги до психіки і пов'язані із невизначеністю результату ситуації. Серед суб'єктивних причин відмічають невірні уявлення про результат події, які призводять до завищення суб'єктивної значимості результату [18].

У США відомим дослідником тривожності є К. Спілбергер. Він виділяє дві форми тривожності - ситуативну та особистісну тривожність. Зараз таку модель активно використовують як у теоретичних дослідженнях, так і в діагностичних цілях та експериментальній практиці [48].

Ситуативна тривожність конгруентна тимчасовому емоційному стану, який викликаний дією факторів, які наражають індивіда на реальну або уявну небезпеку. Особистісна ж тривожність відображає доволі стійку рису сприйняття та реагування особистості на фактори, які можуть сприяти напруженню у стресовій ситуації. Тобто вчений описує відносно стійкі індивідуальні властивості у схильності людини відчувати та реагувати на стан тривоги.

Генетично первинною слід вважати ситуативну тривожність, вторинною - особистісну. Інтенсивність та частота переживання тривоги формує тривожність як частину особистості. В свою чергу особистісна тривожність формує особливості протікання ситуативної тривожності при її актуалізації. Тривожність проявляється на всіх рівнях активності індивіда.

Найяскравіше це проявляється у соціальній сфері, де тривожність впливає на ефективність спілкування, на соціально-психологічні показники ефективності діяльності працівників, на взаємини з рідними та друзями. У психологічній сфері тривожність може проявлятися у зміні рівня домагань, самооцінки, впевненості, мотивації. Тривожність впливає і на психофізіологічну сферу. Присутній її зв'язок із особливостями нервової системи, можуть розвиватися психовегетативні захворювання.

Причини виникнення тривожності на соціальному рівні - порушення спілкування, на психологічному - неадекватне сприйняття самого себе, а на психофізіологічному рівні причини пов'язують із особливостями ЦНС та особливостями будови.

Особистісна тривожність може проявлятися не тільки під час діяльності, вона впливає на загальний стан організму, пригнічуючи його життєдіяльність. Індивіди із завищеним рівнем тривожності схильні сприймати навколишній світ, події, людей як загрозу частіше за людей із помірним рівнем.

Також результати досліджень доводять, що тривожність негативно впливає на результати діяльності. Наявні дані про вплив тривожності на особистісні характеристики, від яких залежить успішність навчальної та професійної діяльності [32].

Зазвичай тривога спадає при зіткненні із очікуваною ситуацією. Але часом період очікування тривожної ситуації продовжується, і організм мусить прикладати більше зусиль для підтримання нормального функціонування. В результаті може виникнути стан стресу, під час якого організм послідовно проходить етапи синдрому адаптації, який описав Сельє [12].

1.2. Поняття адаптації, її суть та основні підходи до вивчення

Адаптація - це процес пристосування об'єкта до певних умов для підтримання гомеостазу. Вона виникає з початку функціонування організму та не припиняється до смерті і існує як на особистісному, так і на молекулярному рівні. Це процес, який потребує значних зусиль від організму.

У біологічних науках процес адаптації трактують як взаємодію організмів із середовищем, яка пов'язана із їх пристосуванням до життєдіяльності.

У психології терміном "адаптація" описують перебудову психіки людини в умовах впливу факторів довкілля, а також здатність людини пристосовуватися до різноманітного впливу оточуючого світу без відчуття внутрішнього дискомфорту та без конфлікту із середовищем [33]. При цьому розуміється процесуальна сторона адаптації як процесу, на противагу пристосуванню тварин [23], подоланню труднощів [30] чи формуванню певних рис особистості, наприклад якостей професійної сфери [40].

Представники соціологічного підходу розглядають адаптацію з боку взаємодії особистості та соціального середовища. При цьому, суб'єктивну сторону цього процесу сприймають як засвоєння особистістю основних норм та цінностей суспільства. Представниками такого підходу нерідко поєднуються поняття "адаптація" та "соціалізація", тому вирішальне значення набуває проблема відповідності формам поведінки, індивідуальних способів діяльності особистості основним правилам, відповідностям і нормам виконання суспільних функцій [28]. Соціологічний підхід трактує адаптацію як процес "входження" особистості у нові соціальні ролі, шляхом змістовного та творчого пристосування індивіда до умов життєдіяльності.

Деякі автори розглядають адаптацію як умову виконання особистістю своєї основної функції - подолання складних життєвих проблем [28, 36], для вирішення яких організм використовує не окремі механізми, а цілісні адаптаційні комплекси. При постійному повторному використанні, вони розвиваються, трансформуються і закріплюються в структурі особистості [3]. Шибутані [31] трактує адаптацію як захисний механізм у пристосуванні індивіда до соціальних норм та ролей, а також як подолання напруження під час стресових ситуацій. В основі цього процесу закладене

активне пізнання, взаємодія та трансформування середовища для отримання комфортних умов, які необхідні для життєдіяльності індивіда.

За рахунок прискорення адаптацією оптимального функціонування організму та особистості, компенсується недостатність звичної поведінки в нових умовах. Тому при затримці адаптації, можуть виникати труднощі у засвоєнні нових видів діяльності, а при занадто активній використовується велика кількість внутрішніх ресурсів організму [31], що може негативно вплинути на психологічний стан індивіда. Важливо співвідносити ступінь пристосування організму із його можливостями для підтримання функціонування на необхідному рівні.

Недостатність інформації - важливий фактор, який може привести людину до дезадаптації та ввігнати у стресовий стан[19]. Вольові якості та особистісний досвід вирішення проблем та труднощів навпаки прискорюють адаптацію.

Емоційні стани виступають референтними показниками адаптованості. Позитивні емоції від досягання успіху, спілкування з близькими, відчуття психологічного комфорту, задоволення життям - являються ознаками адаптованого індивіда.

Вважається, що у людини існує певна модель світу, на базі якої формується її погляди та поведінка. У особистостей із високим рівнем тривожності дана модель є нестабільною, і у стресових ситуаціях це може призводити до відмови від будь-якої діяльності [26].

У процесі адаптації особистість активно взаємодіє із середовищем і може змінювати свої властивості, характеристики, ціннісні орієнтації, рольову модель [17].

Представники філософії, соціології, психології та педагогіки досліджують адаптаційні процеси особистості з боку різних життєвих умов, тому виникають різноманітне трактування даного поняття. П. С. Кузнецов виділяє такі етапи адаптації:

1. Адаптація-гомеостаз – баланс індивіда та середовища як необхідна умова життєдіяльності організму.
2. Адаптація-пристосування – необхідність пристосування індивіда до різноманітних змін середовища для повноцінного функціонування організму.

3. Адаптація-включення – адаптація до трансформованого елементу соціального середовища.

4. Адаптація-задоволення – включає в себе усе, що складає цей стан, при цьому не виступаючи емоційним станом.

5. Адаптація-взаємодія – взаємовплив індивіда із середовищем

6. Адаптація-розвиток – еволюція особистості у процесі адаптації [21].

У адаптаційному процесі виділяють три аспекти: фізіологічний, соціальний та психологічний [9].

Фізіологічний аспект розглядають як тісний зв'язок трьох фаз: зміна гомеостазу, руйнування старої та формування нової програми. Фізіологічний компонент являє собою функціонування усіх життєво важливих органів та систем організму. А фізіологічна адаптація – це об'єднання усіх фізіологічних реакцій, які являються фундаментальною реакцією пристосування організму до мінливості зовнішнього середовища, з метою збереження внутрішнього [26].

Адаптацією з позиції соціального аспекту називають процес пристосування індивіда до соціуму, використовуючи соціальні навички, які потребують більш складних реакцій організму. Під час соціальної адаптації відбувається певне співвідношення очікувань та вимог соціальних суб'єктів зі своїми можливостями. Г. Матулене зазначає важливість комунікації і визначає її як засіб розв'язання інтерперсональних конфліктів [25].

Адаптація в психологічному аспекті трактується як трансформація стереотипу особистості відповідно до нових умов середовища [31]. За Д. Н. Дубовицьким психологічну адаптацію розглядають як «метаморфози об'єктивних суспільних форм та життєвих умов особистості у індивідуальні, конструктивні та якісні методи її вибудовування» [15].

Аналіз психолого-педагогічних джерел дозволив визначити основні тенденції до розуміння процесів адаптації особистості. Проаналізувавши наукову літературу з проблем адаптації, було прийняте рішення спиратися на визначення терміну «адаптація», визначене А. Н. Соховою. За визначенням авторки: «адаптація – це процес входження індивіда у соціальне, академічне, культурне середовище, який

супроводжується активним використанням внутрішніх ресурсів для накопичення, використання, трансляції соціального, інтелектуального, культурного капіталів» [28].

Можна підсумувати, що адаптація – це цілісний та багатогранний процес, який характеризується взаємодією із індивіда із середовищем. Особливості процесу адаптації обумовлені психологічними особливостями людини та рівнем його розвитку. Критеріями адаптації можна вважати не тільки пристосування людини до певної соціальної структури, а й рівень його психологічного здоров'я, самосвідомості, самоповаги, здатність до розвитку відповідно до свого потенціалу

1.3. Особливості процесу адаптації студентів першокурсників

Студентська адаптація - складний, динамічний, багатосторонній та багаторівневий процес. Він включає перебудову мотиваційної сфери, комплексу знань, умінь та навиків, перспектив та умов реалізації.

Особливість студентства як соціальної групи не у безпосередній участі у матеріальному та духовому світі, а підготовці до праці у цих сферах, а основна функція студентства - придбання професійних знань та умінь.

Дослідники виділяють три основні форми студентської адаптації:

1. Формальна адаптація. Включає в себе пристосування першокурсників до нового оточення, до системи навчання у ВУЗі та її структури, до своїх обов'язків.

2. Соціальна адаптація. Складається із пристосуванням першокурсника до своєї навчальної групи, та до студентського оточення в цілому.

3. Дидактична адаптація. Включає в себе пристосування до нових методів, форм та умов навчальної діяльності у ВУЗі, пристосування до нових форм контролю. Адаптація студентів-першокурсників тісно пов'язана з їх навчальними успіхами. Ціллю дидактичної адаптації виступає розробка оптимальних методів організації навчальної діяльності студентів-першокурсників з урахуванням специфіки умов навчання та особливостей пізнавальної діяльності в юності[10].

Студентська адаптація має свої особливості, які намагаються охопити психологи з усіх ВУЗів країни. Її розглядають як процес, який дозволяє студентам

знайти своє місце у новій соціальній групі, та розпочати своє професійне самоставлення. Завдяки поширенню проблематики адаптації, педагогічні колективи розуміють важливість даного процесу для комфортнішого пристосування молоді, кращого засвоєння навчального матеріалу та професійного становлення.

Велика кількість факторів впливають на швидкість та успішність процесу адаптації.

У наш час найпопулярнішим є вирішення "дидактичного бар'єру" - переходу зі шкільної позиції навчання на більш усвідомлену студентську. Більшість студентів-першокурсників стикаються з одними й тими самими труднощами у процесі адаптації. Довша тривалість навчання, ретельна підготовка до семінарів та лекцій, велика кількість конспектів та підготовка рефератів, написання контрольних та курсових робіт - усе це дезадаптує колишніх абітурієнтів. Також труднощі можуть виникати із орієнтацією у студентському містечку, пристосуванням до самостійної роботи, аналізуванням великих об'ємів інформації, налагодженням контактів з одногрупниками та викладачами, формуванням своїх думок.

Дослідження доводять, що причиною неуспішності першокурсників не завжди виступає слабка підготовка у школі. За результатами ряду досліджень, несформованість готовності до навчання, до самостійного засвоєння знань, нездатність до контролю та оцінки себе, а також невміння правильно розподіляти свій вільний час та пріоритети виступають основними перешкодами до успішності. Тому перший час показники успішності навчання будуть показувати не найрозумніших студентів, а скоріше найбільш адаптованіших. [6]

У процесі адаптації відбувається перебудова психофізіологічних та психологічних якостей студента. Специфіка адаптації студентів ВУЗів визначається умовами навчання, їх індивідуальними та віковими особливостями. На період юності припадає один з важливих етапів соціалізації. Якщо особистість не встигає пристосуватися до нових ситуацій - виникає небезпека дезадаптації.

Соціальна адаптація першокурсників поділяється на професійну та соціально-психологічну. Професійна адаптація включає в себе пристосування до умов та характеру навчального процесу, а також розвиток самостійності до наукового та

навчального процесу. А соціально-психологічна включає в себе пристосування студента до групи, вибудовування контактів із нею та формування власного поведінкового стилю.

Професійний вибір та освіта - основне завдання юнацького віку. Професійна підготовка стає провідною діяльністю студентів, а його соціально-професійна адаптація - стає одною з проблем навчання. У студентів поглиблюються та диференціюються пізнавальні процеси, розвивається пізнавальна самостійність, формується професіональне самовизначення, життєві плани та здібності до самореалізації [3].

Показником адаптації виступає адаптованість. Виділяють основні показники адаптованості студента: сформованість пізнавальної самостійності, ціннісних орієнтацій та комунікативних здібностей.

У процесі спілкування проходить особистісна адаптація до певних образів поведінки, які присутні у оточенні студента. Спілкування - складова частина спільної навчальної діяльності, а потреба у неформальному спілкуванні - характерна особливість юнацького віку.

Професійна адаптація залежить від важливості професії, роботи, успіху для студента, адже ефективність процесу оволодіння професією залежить як від засвоєння особистісно-професійними знаннями, так і мотивами, установками, ціннісними орієнтаціями. У процесі адаптації відбувається перебудування ціннісно-сміслової сфери студентів і задача викладача у формуванні стійких професійних цінностей у студента [37].

Для побудови стратегії оптимізації адаптації слід дізнатися домінуючі мотиви першокурсника, його інтереси та життєві плани, рівень домагань, самооцінку та рівень поведінкової регуляції. В більшості ВУЗів практикують соціальні заходи, направлені на оптимізацію адаптації першокурсників. Посвята у студенти, вступ до спеціальності, виступи старшокурсників та викладачів на урочистих вступних заходах допомагають студентам відчути єдність, дізнатися історію та традиції університету, відчути себе частиною великої організації.

Таким чином, забезпечення успішної адаптації студентів до майбутньої професійної діяльності можливе в умовах особистісно-орієнтованого навчального процесу, під час якого формується певна взаємодія між педагогом і студентом, при якій створюються необхідні умови розвитку здібностей до саморозвитку, самостійності та самореалізації студентів. Пріоритетом виступає професійний розвиток особистості, завдяки становленню особистості студента, його пізнавальних здібностей та формуванню способів навчально-професійних знань на основі його життєвого досвіду.

Висновки до першого розділу

1. За результатами аналізу наукової літератури розглянуто феномен тривожності та основні психолого-педагогічні підходи до його трактування. Проаналізовано поняття адаптації, її суть та основні підходи до вивчення. Зазначено особливості процесу студентської адаптації.

2. Проаналізовано різницю між поняттями "тривога", "тривожність", "страх". Зазначено різні точки зору на стан тривожності. Одні вчені відмічають пагубний вплив цього стану на організм, який може сигналізувати про наявність певних порушень, інші наголошують на мобілізуючому впливі певного рівня тривожності на внутрішні ресурси організму та прискоренні процесу адаптації.

3. Конкретизовані філософські соціологічні, психологічні та педагогічні погляди на трактування адаптації. Зазначені етапи та аспекти процесу адаптації.

4. Узагальнено інформацію про соціальну-психологічну та професійну адаптацію першокурсників. Зазначені основні форми студентської адаптації, наведені загальні проблеми, з якими стикаються першокурсники у процесі адаптації.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ

2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності студентів першокурсників у процесі адаптації

З метою визначення тривожності першокурсників та рівнів їхнього адаптації було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти першокурсники КНТЕУ 17 до 18 років жіночої та чоловічої статі. Вибірку становило 40 респондентів, із них 27 (67,5%) жіночої статі та 13 (32,5%) чоловічої.

Тестування проходило у вересні, саме тоді, коли першокурсники знаходилися у стані адаптації, для подальшого виміру її рівня.

Виходячи з мети та завдань дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: опитувальник "Шкала прояву загальної тривожності" Ж.Тейлор (в адаптації В.Норакідзе), методика Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна, анкета студентської тривожності на базі тесту шкільної тривожності Філіпса, методика "Дослідження рівня адаптованості студентів у ВУЗі" Т. Д. Дубовицької та А. В. Крилова, методика "Шкала психологічного благополуччя" (The scales of psychological well-being) розроблена КэролРифф.

Опитувальник "Шкала прояву тривожності ситуативної" Ж.Тейлор, в адаптації В.Норакідзе призначений для виміру особистісної тривожності. В.Норакідзе додав у опитувальник шкалу брехні. Методика складається з 60 тверджень, на кожне необхідно однозначно відповісти "так" або "ні", або позначити "+" та "-" відповідно. В 1 бал оцінюються відповіді "так" до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді "ні" до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Неправдивими вважаються відповіді "так" до висловлювань 2, 10, 55 і "ні" до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів: сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0-4 бала – про низький рівень тривоги.

Методика Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна. Основою цієї методики є двофакторна модель тривожності, що передбачає визначення її особистісної та ситуативної складової. Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1–20 призначені для оцінки ситуативної тривожності (шкала «Як Ви себе відчуваєте на даний момент?») та 21–40 – для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе відчуваєте зазвичай?»). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні (1 бал), мабуть так (2 бали), правильно (3 бали), цілком імовірно (4 бали)) – для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи (1 бал), іноді (2 бали), часто (3 бали), майже завжди (4 бали)) – для шкали особистісної тривожності.

Анкета студентської тривожності на базі тесту шкільної тривожності Філіпса дозволяє оцінити як загальний рівень студентської тривожності, так і розкриває критерії зі своєрідними переживаннями тривожності, що пов'язані із різними областями навчальної діяльності. Мета методики полягає у вивченні рівня та характеру тривожності, пов'язаної з навчальною діяльністю. Анкета складається із 40 питань, які можуть зачитуватися, а можуть і пропонуватися письмово. На кожне запитання потрібно однозначно відповісти “Так” чи “Ні”.

Приклади запитань: 1. Ти хвилюєшся, коли викладач має намір перевірити, чи знаєш ти матеріал? 2. Твої батьки цікавляться твоїм навчанням? 3. Чи це правда, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу? 4. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще ніж зараз? 5. Чи нервуєш ти, ідучи вранці на заняття?

Інтерпретація результатів: при обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 40-е питання студент відповів "так", в той час як в ключі цьому питання відповідає "мінус", тобто відповідь "ні". Відповіді, що не збігаються з ключем, - прояв тривожності.

При обробці підраховується число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в анкеті. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан студента, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Методика "Дослідження рівня адаптованості студентів у ВУЗі" Т. Д. Дубовицької та А. В. Крилова дала нам можливість виявити студентів, які зазнають труднощів в адаптації до групи і до навчальної діяльності. Методика складається із 16 тверджень. Студенти мають виразити ступінь своєї згоди по відношенню до них. Варіанти відповідей: "Так - 2 бали", "Складно відповісти - 1 бал", "Ні - 0 балів".

Обробка результатів здійснюється шляхом перерахунку цифр у бали у відповідності з ключем і подальшого додавання отриманих балів окремо за кожною шкалою та методикою в цілому.

Прямі судження (цифра 0 означає 0 балів; цифра 1 означає 1 бал, цифра 2 означає 2 бали): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14. Зворотні судження (цифра 0 означає 2 бали; цифра 1 означає 1 бал, цифра 2 означає 0 балів): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптованості до навчальної групи. Підраховуємо суму балів за такими питаннями: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; Шкала адаптованості до навчальної діяльності. Підраховуємо суму балів за такими питаннями: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Методика "Шкала психологічного благополуччя" (The scales of psychological well-being) розроблена КэрлРифф. Дана методика призначена для виміру вираженості основних складових психологічного благополуччя, які є ознакою успішного проходження адаптації. Методика складається із 84 питань, та включає в себе 6 шкал, яка включає в себе 14 питань, як прямих так і зворотніх. Існують 6 варіантів відповідей, а саме: абсолютно не згоден (1 бал у прямих значеннях і 6 у зворотних); не згоден (2 бали у прямих значеннях, 5 балів у зворотних); скоріше не згоден (3 бали у прямих значеннях, 4 бали у зворотних значеннях), скоріше згоден (4 бали у прямих значення, 3 бали у зворотних); згоден (5 балів у прямих значеннях, 2 бали у зворотних); абсолютно згоден (6 балів у прямих значеннях, 1 бал у зворотних).

Статистично-математична обробка даних здійснювалась за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмана.

2.2. Діагностика рівня тривожності студентів першокурсників у процесі адаптації

За результатами методики "Шкала прояву загальної тривожності" Ж.Тейлор (в адаптації В.Норакідзе) було зафіксовано, що 10% респондентів мають дуже високий рівень тривожності, 35 % респондентів мають високий рівень тривожності, середній рівень (з тенденцією до високого) мають 30% респондентів, середній рівень (з тенденцією до низького) мають 15% респондентів, а низький рівень тривожності мають 10%. Кількісні показники подано у таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

Розподіл респондентів за рівнями загальної тривожності

Рівень тривожності	Відсоткові показники	
	К-сть осіб	%
Дуже високий	4	10,0
Високий	14	35,0
Середній (до високого)	12	30,0
Середній (до низького)	6	15,0
Низький	4	10,0

Результати, наведені в таблиці 2.2.1 констатують той факт, що десята частина респондентів мають дуже високий рівень тривожності. Він характеризується підвищеною напруженістю та нервозністю, заниженою самооцінкою. Студент невпевнений в собі, тривожно оцінює свої перспективи, перебуваючи у стані постійного очікування неприємностей. Стабільно присутнє і відчуття невпевненості в своїх рішеннях, відмічаються емоційна нестійкість, підозріливість, недовіра. Більшість ситуацій, в яких він опиняється, сприймаються ним як загрозові особисто, його престижу й самооцінці. Поведінка і взаємодія з оточуючими регулюються насамперед емоціями. Висока емоційна чутливість поєднується з підвищеною

вразливістю й образливістю. Зауваження оточуючих сприймаються як засудження або зневага. Схвалення, підтримка, особливо компліменти, не викликають довіри або сприймаються за лестощі. Конфліктних ситуацій студент намагається уникати, а за неможливості - відчуває провину за те, що трапилося. Невдачі часто переживаються як трагедії і надовго привертають увагу, знижуючи активність, необхідну для їх реального подолання й аналізу.

Результати проведеного дослідження дають можливість констатувати той факт, що третина респондентів мають високий рівень тривожності. Він характеризується зниженням фону настрою, помірною напруженістю та нестабільністю самооцінки. Студент не завжди впевнений в собі, тривожно оцінює перспективи в значимих для себе ситуаціях, проявляє неспокій з приводу своїх можливостей щодо їх застосування. Може почувати себе більш-менш комфортно, зберігати емоційну рівновагу і працездатність - переважно в ситуаціях, до яких уже встиг успішно адаптуватися, в яких розуміє, як треба поводитися, і знає міру своєї відповідальності. При ускладненні ситуації проявляються неспокій, тривога, відчуття внутрішнього дискомфорту і втрата емоційної рівноваги.

Більше половини досліджуваних мають середній рівень тривожності. Він відрізняється рівним фоном настрою та стабільною самооцінкою. Студент впевнений в собі, адекватно оцінює свої перспективи, сприймає труднощі, які з'являються, відповідно їх об'єктивній емоційній насиченості. Загрозливими для нього стають в основному ситуації, які являють реальну загрозу для життя. Поведінка і взаємовідносини з оточуючими регулюються впевненістю в успіху, в можливості вирішення конфліктів. У виникненні конфліктів студент може відстоювати свою думку, критичні зауваження оточуючих переносить спокійно, без роздратування; похвалу і схвалення схильний сприймати як реально заслужені.

Десята частина респондентів мають низький рівень тривожності. Він характеризується трохи підвищеним фоном настрою. Самооцінка переважно адекватна з тенденцією до переоцінки власних можливостей. Студент впевнений в собі, позитивно оцінює власні перспективи, демонструє позитивне відношення до навчального закладу, позитивний емоційний і вольовий настрій на навчальну

діяльність, на спілкування з викладачами й одногрупниками. В той же час слід підкреслити, що низький рівень тривожності може свідчити, з одного боку, про легкість і оптимізм в оцінці оточуючих, з другого ж - це може бути ознакою поверховості емоційно-чуттєвої сфери. Також не слід виключати і захисні реакції.

За результатами другої методиками Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна, було з'ясовано, що 40% респондентів мають високий рівень ситуативної тривожності, середній рівень – 35% респондентів і низький рівень – 25% осіб. 15% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, середній рівень – 30% респондентів і низький рівень – 35% осіб. Кількісні показники отриманих даних подано у таблиці 2.2.2

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності

Рівні тривожності	Високий		Середній		Низький	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Ситуативна	16	40,0	14	35,0	10	25,0
Особистісна	14	35,0	12	30,0	14	35,0

Наведені в табл. 2.2.2 дані засвідчують, що майже половина респондентів мають високий рівень ситуативної тривожності, що характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Третина респондентів мають високий рівень особистісної тривоги. Це свідчить про схильність сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в

різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Переважання високого рівня особистісної тривожності при низькому рівні реактивної тривожності свідчить, що на стресову ситуацію студенти реагують з меншою напругою і занепокоєнням. Також це може свідчити про те, що досліджувані активно витісняють високу тривожність з метою показати себе «у кращому світлі». Низький рівень тривожності вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності і підвищення почуття відповідальності.

За результатами анкети студентської тривожності, розробленої на матеріалах тесту шкільної тривожності Філіпса. Було з'ясовано, що 15% респондентів мають високий рівень загальної тривожності, 45 % респондентів мають підвищений рівень загальної тривожності, а нормальний рівень загальної тривожності мають 40%. Також 10% респондентів мають високий рівень переживання соціального стресу, 30% респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень переживання соціального стресу мають 60%. З'ясовано, що 30% респондентів мають високий рівень фрустрації потреби у досягненні успіху, 45 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень фрустрації потреби у досягненні успіху мають 25%. Також 15% респондентів мають високий рівень страху самовираження, 35 % респондентів мають підвищений рівень страху самовираження, а нормальний рівень страху самовираження мають 50%. Також 30% респондентів мають високий рівень страху ситуації перевірки знань, 60 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень страху ситуації перевірки знань мають 10%. Також 5% респондентів мають високий рівень страху не відповідати очікуванням оточуючих, 60 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень страху ситуації перевірки знань мають 10%. За складовою низький фізіологічний опір стресу 25% респондентів мають високий рівень, 55% респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень мають 20%. Також 25% респондентів мають підвищений рівень страху і проблем у спілкуванні із викладачем, 75 % респондентів мають низький рівень, а респондентів із високим рівнем страху і проблем у спілкуванні із викладачем не було виявлено. Кількісні показники подано у таблиці 2.2.3

Розподіл респондентів за показниками студентської тривожності у різних показниках навчальної діяльності

Складові студентської тривожності	Рівні					
	Нормальний		Підвищений		Високий	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Загальна тривожність	16	40,0	18	45,0	6	15,0
Переживання соціального стресу	24	60,0	12	30,0	4	10,0
Фрустрація потреби в досягненні успіху	10	25,0	18	45,0	12	30,0
Страх самовираження	20	50,0	14	35,0	6	15,0
Страх ситуації перевірки знань	4	10,0	24	60,0	12	30,0
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	14	35,0	24	60,0	2	5,0
Низький фізіологічний опір стресу	8	20,0	22	55,0	10	25,0
Проблеми і страхи у стосунках із викладачем	30	75,0	10	25,0	0	-

За даними таблиці, майже половина респондентів мають підвищений рівень загальної тривожності, трохи менше половини - нормальний рівень, і трохи більше десятої частини мають високий рівень загальної тривожності.

Трохи більше половини респондентів мають нормальний рівень переживання соціального стресу, третина - підвищений, а десята частина - високий рівень.

Майже половина респондентів відчувають фрустрацію потреби в досягненні успіху на підвищеному рівні, третина - на високому, і трохи менше третини відчувають фрустрацію на нормальному рівні.

Близько третини студентів мають страх самовираження на підвищеному рівні, трохи більше десятої частини - на високому рівні, і половина відчувають страх самовираження на низькому рівні.

Десята частина першокурсників відчувають страх ситуації перевірки знань на нормальному рівні, більше половина - на підвищеному і третина - на високому.

Трохи більше половини респондентів мають страх не відповідати очікуванням оточуючих на підвищеному рівні. Студент значною мірою схильний орієнтуватися на думку інших в оцінці його результатів, вчинків і думок. Тривога з приводу оцінок оточуючих виникає, як правило, в значимих ситуаціях. Це відбувається, коли студент невпевнений у правильності своїх вчинків або якщо реакція на ці дії з боку певних, частіше емоційно значимих людей не зовсім йому зрозуміла. Першокурсник невпевнений в собі, вагається щодо правильності того, що робить, думає, говорить. Він дуже чутливий до оцінки оточуючих, постійно очікуючи їх незадовільної оцінки на свою адресу. Більше третини мають цей показник на нормальному рівні. Орієнтація на думку інших при оцінці власних результатів, вчинків і думок адекватна. Студент демонструє впорядковану, добре контрольовану поведінку. Незначне підвищення тривожності з приводу оцінок, які дають оточуючі, може виникнути тільки у відповідь на незвичну ситуацію, коли дотримання загальноприйнятих норм неоднозначне. Студент активний і честолюбний, має добре розвинуті "бійцівські" якості. Намагається спілкуватися з усіма на рівних. Дружбу не нав'язує, але і не відкидає, якщо їй запропонують. У разі непогодження з думкою старшого, займає активну позицію протиборства. В зв'язку з емоційною стійкістю, високою толерантністю до стресу можна припускати успішність соціального функціонування і адаптації такого учня. Третина - на високому. У своїй поведінці й емоційних реакціях студент надзвичайно залежний від думки оточуючих. Він схильний

орієнтуватися на думку інших в оцінці не тільки результатів своєї діяльності, але і вчинків, і навіть думок. Відчуває виражену тривогу з приводу будь-яких оцінок, які дають їй оточуючі, очікуючи їх негативних реакцій навіть у сприятливій для себе ситуації. Емоційний стан характеризується стійким переживанням "втрати опори", втрати інших орієнтирів у житті, невпевненості в оточуючому світі. Для такого першокурсника характерна гіпернормативність установок і поведінки, високий внутрішній моральний стандарт, що визначає суворі вимоги до себе, старанність і педантичність. Його самооцінка занижена, відмічається схильність до формування ідей недостатньої цінності власної особистості.

Близько половини респондентів за шкалою низький фізіологічний опір стресу мають підвищені показники, менше третини на нормальному і трохи менше третини - на високому.

Більша частина першокурсників мають проблеми і страхи у стосунках із викладачем на низькому рівні. Загальний емоційний фон відносин адекватно відображає успішність його навчання. Викладач і студент перебувають в позиції дружнього взаєморозуміння, яке викликає в першокурсника позитивні емоції, впевненість у собі, дає відчуття цінності співробітництва в спільній діяльності. Ситуація пізнання чогось нового та ситуація розв'язання завдання, коли необхідно прикласти зусилля, щоб незрозуміле стало зрозумілим, завжди приховують у собі невизначеність, протиріччя, а значить, і привід для тривоги. Однак ця тривога знаходиться на оптимальному рівні, і в даного студента вироблені адекватні способи її подолання. В даному випадку має місце конструктивний рівень тривоги, здатний стимулювати тонус діяльності, мобілізувати на подолання перешкод і розв'язання завдань. Першокурсник впевнений в тому, що ставлення до нього вчителів не залежить від тих оцінок, які він отримує. Менше третини респондентів не мають проблеми і страхи у стосунках із викладачем на підвищеному рівні. Загальний емоційний фон відносин з викладачем визначається нестійкістю. Студент напружений і тривожний у спілкуванні з окремими викладачами, проявляє підвищений неспокій і невпевненість, що може негативно вплинути на успішність

навчання в цілому. Респондентів із високим рівнем проблем і страхів у стосунках із викладачем не було виявлено.

За результатами дослідження на основі методики "Дослідження рівня адаптованості студентів у ВУЗі" Т. Д. Дубовицької та А. В. Крилова, було виявлено, що 20% респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної групи, середній рівень мають 50% респондентів, а низький рівень адаптованості до навчальної групи мають 30%. 20% респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної діяльності, середній рівень мають 50% респондентів, а низький рівень адаптованості мають 35%. Кількісні показники проведеної методики подано у таблиці 2.2.4

Таблиця 2.2.4

Розподіл студентів за показниками адаптованості

Показники адаптованості	Рівні адаптованості					
	Високий		Середній		Низький	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
До навчальної групи	8	20,0	20	50,0	12	30,0
До навчальної діяльності	6	15,0	20	50,0	14	35,0

Отримані результати, представлені в таблиці 2.2.4 констатують той факт, що п'ята частина респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної групи, свідчить про те, що студент відчуває себе в групі комфортно, легко знаходить спільну мову з однокурсниками, керується прийнятим в групі нормам і правилам. При необхідності може звернутися до одногрупників за допомогою, здатний проявити активність і взяти ініціативу в групі на себе. Однокурсники також приймають і підтримують його погляди та інтереси.

Третина респондентів мають низький рівень адаптованості до навчальної групи. Це свідчить про випробовуваних студентом труднощі в спілкуванні з однокурсниками. Студент тримається в стороні, проявляє стриманість у відносинах. Йому важко знайти спільну мову з однокурсниками, він не поділяє прийняті в групі норми і правила, не зустрічає розуміння і прийняття своїх поглядів з боку однокурсників, не може звернутися до них за допомогою.

Деяко більше десятої частини респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної діяльності, вони свідчать про те, що студент легко освоює навчальні предмети, успішно і в строк виконує навчальні завдання; при необхідності може звернутися за допомогою до викладача, вільно висловлює свої думки, може проявити свою індивідуальність і здатності на заняттях.

Деяко більше третини респондентів мають низький рівень адаптованості до навчальної діяльності, що говорять про те, що студент насилу освоює навчальні предмети і виконує навчальні завдання; йому важко виступати на заняттях, висловлювати свої думки. При необхідності він не може поставити питання викладачеві. За багатьма предметів, що вивчаються він потребує додаткових консультацій, не може проявити свою індивідуальність і здатності на навчальних заняттях.

За результатами п'ятої методики "Шкала психологічного благополуччя" (Thescalesofpsychologicalwell-being) КэролРифф. було встановлено вираженість основних складових психологічного благополуччя. Кількісні показники подано у таблиці 2.2.5

Таблиця 2.2.5

Розподіл респондентів за показниками основних складових психологічного благополуччя

Показники психологічного благополуччя	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%

Позитивне відношення	16	40,0	20	50,0	4	10,0
Автономія	34	85,0	6	15,0	0	-
Управління середовищем	30	75,0	8	20,0	2	5,0
Особистісний ріст	26	65,0	4	10,0	10	25,0
Життєві цілі	24	60,0	12	30,0	4	10,0
Самоприйняття	14	35,0	24	60,0	2	5,0
Психологічне благополуччя	22	55,0	18	45,0	0	-

За даними методики, більшість респондентів оцінюють позитивне відношення з іншими людьми на середньому рівні, десята частина вважають, що воно знаходиться на високому рівні, і менше половини респондентів вважають, що мають низький рівень позитивних відносин з іншими людьми. Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірливих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований і фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірливі відносини з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності і близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних вчинках.

Більша частина респондентів оцінює свою автономію на низькому рівні, близько десятої частини вважають, що мають низький рівень. Високий рівень відсутній. Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріями. Респондент з найменшим балом - залежить від думки і оцінки

оточуючих; в прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином.

П'ята частина респондентів має середній рівень управління середовищем. Більша частина респондентів має низький, а менше десятої частини - високий рівень управління середовищем. Високий бал - респондент має владу і компетенцією в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, що надаються можливості, здатний уловлювати або створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людину, яка зазнає труднощів в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатним змінити або поліпшити складаються обставини, нерозважливо відноситься до надавалася можливість, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Трохи більше половини респондентів оцінюють якість свого особистісного росту на низькому рівні, десята частина вважає, що розвивається на середньому рівні і трохи більше вважає, що має високий рівень. Респондент з найбільшим балом - має відчуття, що не припиняє розвиток, сприймає собі «зростаючим» и тим хто самореалізується, Відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі и своїх діях; змінюється відповідно до своїх знань и досягнень. Респондент з найменших балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу и не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Більше половини респондентів встановлення життєвих цілей на низькому рівні, третина вважає, що має середньою якість даної шкали і десята частина оцінюють себе на високому рівні. Випробуваний з високим балом за даною шкалою має мету в житті і почуття спрямованості; вважає, що минула і справжнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри і цілі на все життя. Випробуваний з низьким балом - позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить цілі у своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

Третина респондентів сприймають себе на низькому рівні, більше половини, вважають її середньою. Високий рівень якості самосприйняття мають менше десятої частини респондентів. Найбільший бал характеризує респондента як людини, який позитивно ставитися до себе, знає і приймає різні боки, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Респондент з найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

2.3. Аналіз впливу рівня тривожності на процес адаптації

Завдяки результатам даних методик ми змогли розглянути тривожність з різних сторін – було проаналізовано її особистісний та ситуативний компоненти. Також було проаналізовано загальний рівень тривожності респондентів. Матриця розрахунку зв'язків між тривожністю та рівнем адаптації подана у Додатку Б.

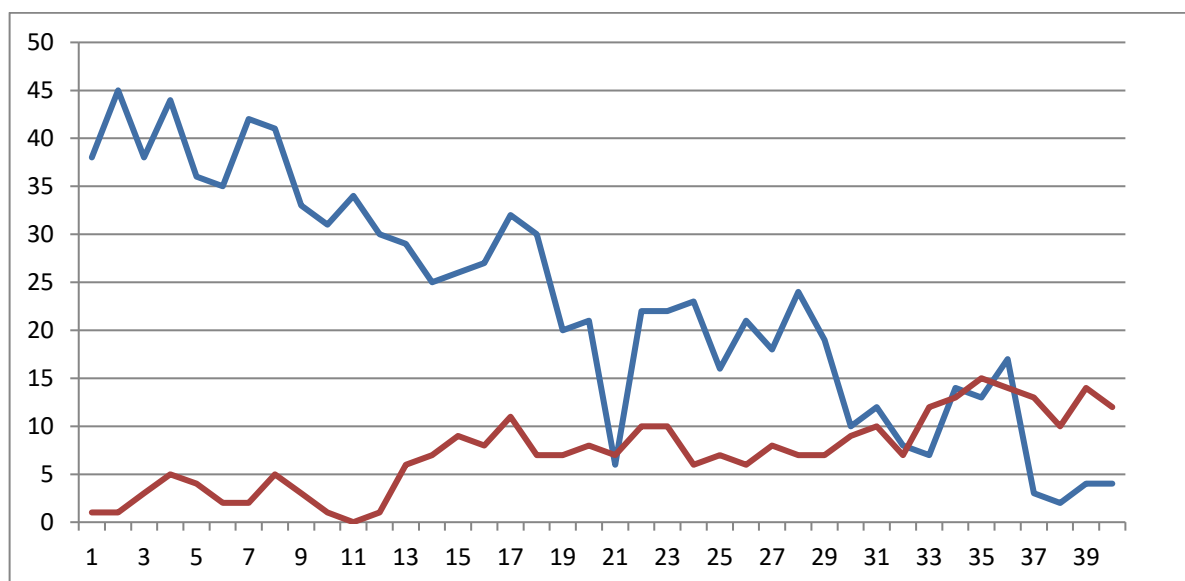


Рис. 2.3.1 Співвідношення загальної тривожності і рівня адаптації до навчальної групи

Для перевірки гіпотези була використана математична обробка за допомогою методу рангової кореляції Спірмена. Згідно результатів обчислення $r_s = -0,75$, H_0 відкидається, що говорить нам про наявність непрямих кореляційних зв'язків. Результати статистичної обробки представлено на рис. 2.3.1

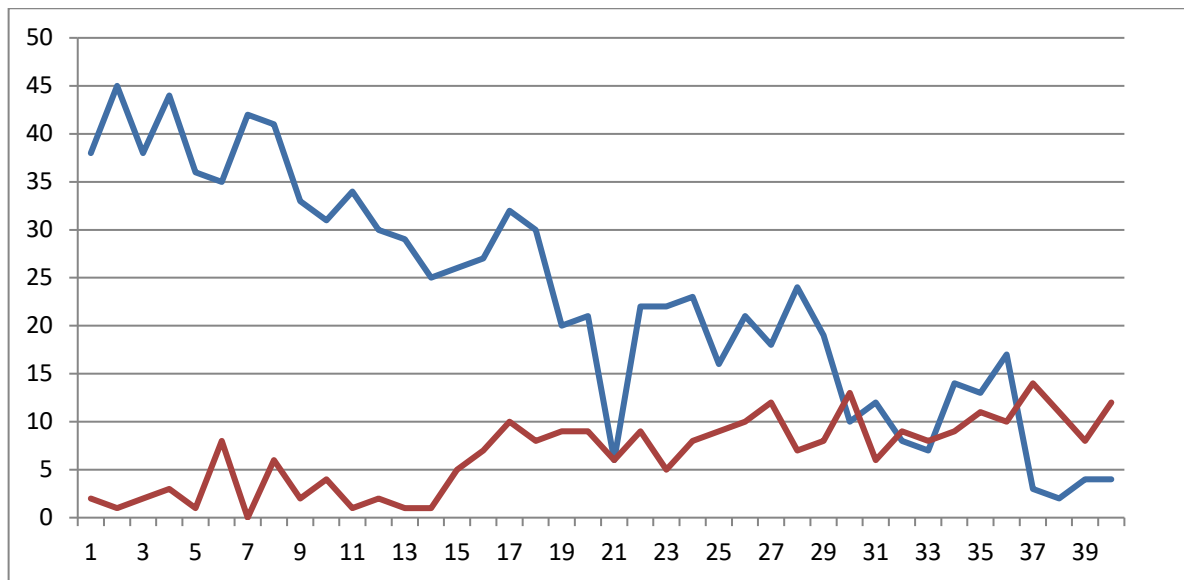


Рис. 2.3.2 Співвідношення загальної тривожності і рівня адаптації до навчальної діяльності

Для перевірки гіпотези була використана математична обробка за допомогою методу рангової кореляції Спірмена. Згідно результатів обчислення $r_s = -0,72$, H_0 відкидається, що говорить нам про наявність непрямих кореляційних зв'язків. Результати статистичної обробки представлено на рис. 2.3.2

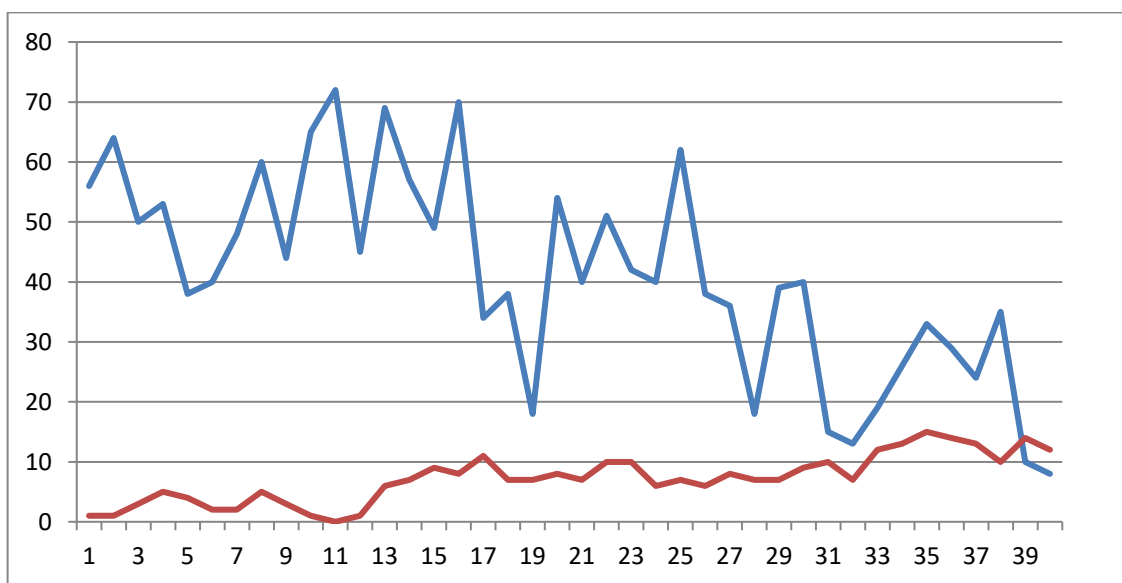


Рис. 2.3.3 Співвідношення ситуативної і рівня адаптації до навчальної групи

Для перевірки гіпотези була використана математична обробка за допомогою методу рангової кореляції Спірмена. Згідно результатів обчислення $r_s = -0,60$, H_0

відкидається, що говорить нам про наявність непрямих кореляційних зв'язків.

Результати статистичної обробки представлено на рис. 2.3.3

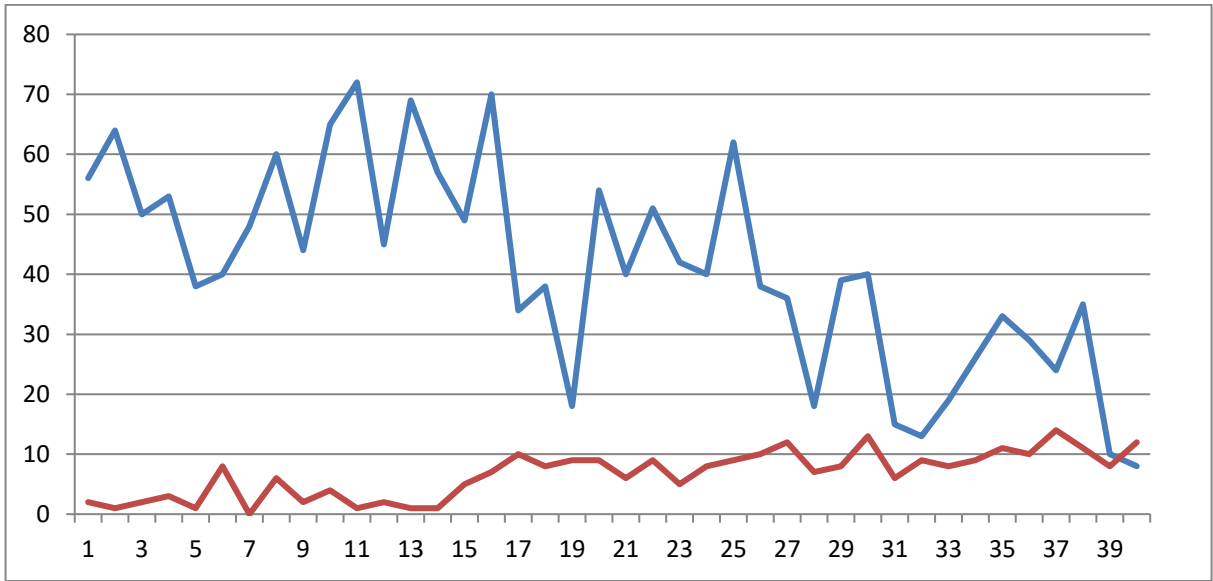


Рис. 2.3.4 Співвідношення ситуативної і рівня адаптації до навчальної діяльності

Для перевірки гіпотези була використана математична обробка за допомогою методу рангової кореляції Спірмена. Згідно результатів обчислення $r_s = -0,62$, **Відкидається, що говорить нам про наявність непрямих кореляційних зв'язків.** Результати статистичної обробки представлено на рис. 2.3.4

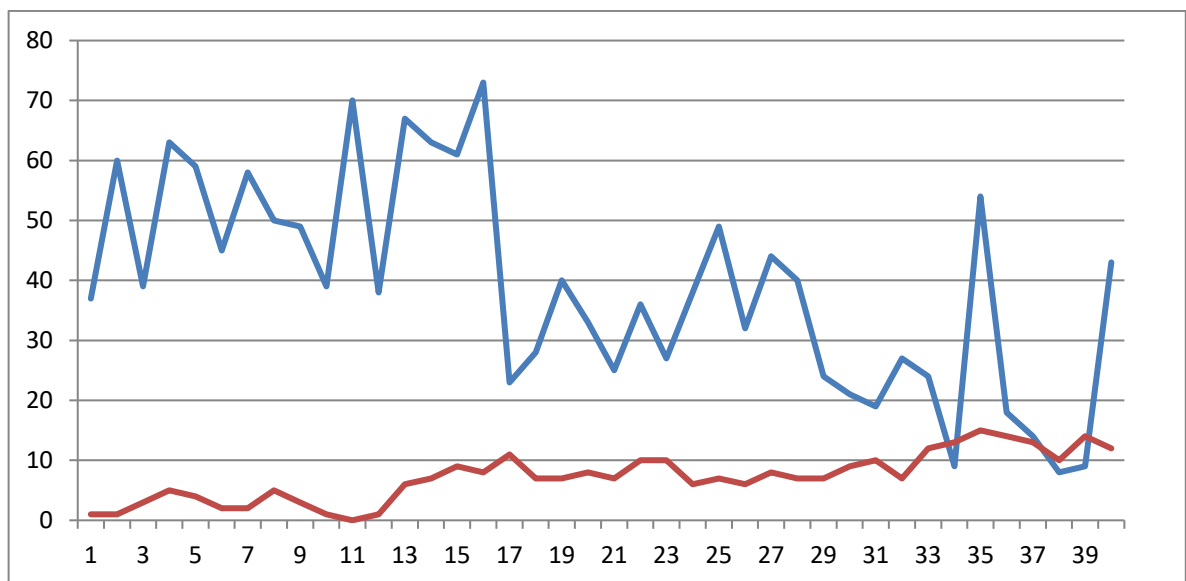


Рис. 2.3.5 Співвідношення особистісної тривожності і рівня адаптації до навчальної групи

Для перевірки гіпотези була використана математична обробка за допомогою методу рангової кореляції Спірмена. Згідно результатів обчислення $r_s = -0,52$, H_0 відкидається, що говорить нам про наявність незначних непрямих кореляційних зв'язків. Результати статистичної обробки представлено на рис. 2.3.6

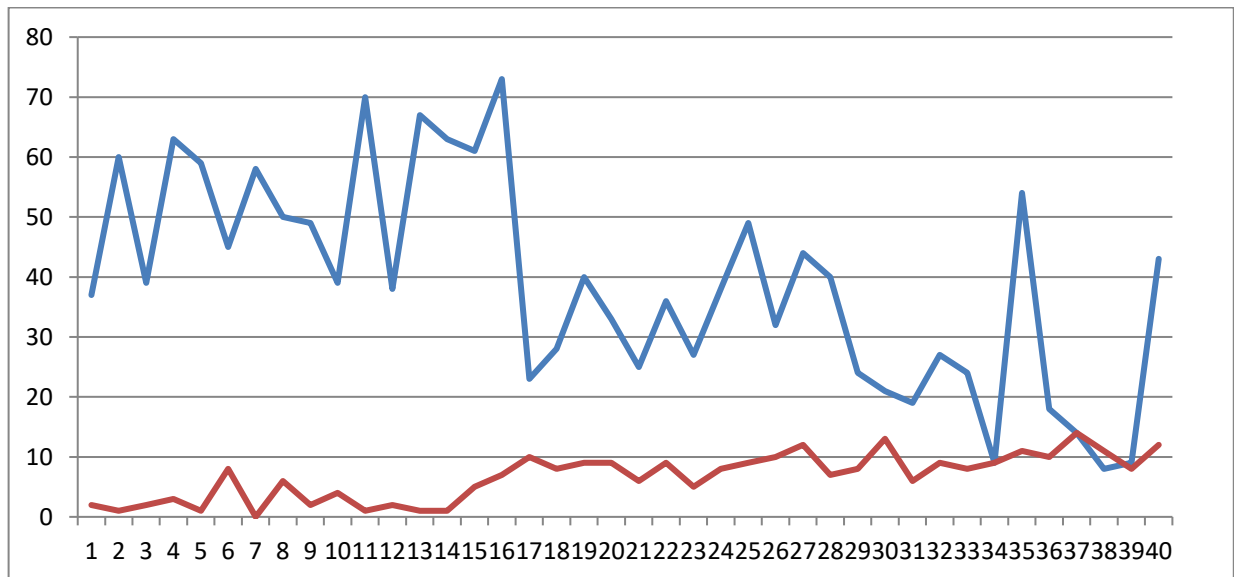


Рис. 2.3.6 Співвідношення особистісної тривожності і рівня адаптації до навчальної діяльності

Для перевірки гіпотези була використана математична обробка за допомогою методу рангової кореляції Спірмена. Згідно результатів обчислення $r_s = -0,59$, H_0 відкидається, що говорить нам про наявність незначних непрямих кореляційних зв'язків. Результати статистичної обробки представлено на рис. 2.3.6

Висновки до другого розділу

1. З метою дослідження тривожності першокурсників та рівня їхньої адаптації було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти першокурсники КНТЄУ 17 до 18 років жіночої та чоловічої статі. Вибірку становило 40 респондентів, із них 27 (67,5%) жіночої статі та 13 (32,5%) чоловічої.

2. Виходячи з мети та завдань дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: опитувальник "Шкала прояву загальної тривожності" Ж.Тейлор (в адаптації В.Норакідзе), методика Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна, анкета студентської тривожності на базі тесту шкільної тривожності Філіпса, методика "Дослідження рівня адаптованості студентів у ВУЗі" Т. Д. Дубовицької та А. В. Крилова, методика "Шкала психологічного благополуччя" (Thescalesofpsychologicalwell-being) розроблена КэрлРифф.

3. За результатами методики "Шкала прояву загальної тривожності" Ж.Тейлор (в адаптації В.Норакідзе) було зафіксовано, що 10% респондентів мають дуже високий рівень тривожності, 35 % респондентів мають високий рівень тривожності, середній рівень (з тенденцією до високого) мають 30% респондентів, середній рівень (з тенденцією до низького) мають 15% респондентів, а низький рівень тривожності мають 10%.

4. За результатами другої методики Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна. було з'ясовано, що 40% респондентів мають високий рівень ситуативної тривожності, середній рівень – 35% респондентів і низький рівень – 25% осіб. 15% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, середній рівень – 30% респондентів і низький рівень – 35% осіб.

5. За результатами анкети студентської тривожності, розробленої на матеріалах тесту шкільної тривожності Філіпса, було з'ясовано, що 15% респондентів мають високий рівень загальної тривожності тривожності, 45 % респондентів мають підвищений рівень загальної тривожності, а нормальний рівень загальної тривожності мають 40%. Також 10% респондентів мають високий рівень переживання соціального стресу, 30% респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень переживання соціального стресу мають 60%. З'ясовано, що 30% респондентів мають високий рівень фрустрації потреби у досягненні успіху, 45 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень фрустрації потреби у досягненні успіху мають 25%. Також 15% респондентів мають високий рівень страху самовираження, 35 % респондентів мають підвищений рівень страху самовираження, а нормальний рівень страху самовираження мають 50%. Також 30% респондентів

мають високий рівень страху ситуації перевірки знань, 60 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень страху ситуації перевірки знань мають 10%. Також 5% респондентів мають високий рівень страху не відповідати очікуванням оточуючих, 60 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень страху ситуації перевірки знань мають 10%. За складовою низький фізіологічний опір стресу 25% респондентів мають високий рівень, 55% респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень мають 20%. Також 25% респондентів мають підвищений рівень страху і проблем у спілкуванні із викладачем, 75 % респондентів мають низький рівень, а респондентів із високим рівнем страху і проблем у спілкуванні із викладачем не було виявлено.

6. За результатами методики "Дослідження рівня адаптованості студентів у ВУЗі" Т. Д. Дубовицької та А. В. Крилова, було виявлено, що 20% респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної групи, середній рівень мають 50% респондентів, а низький рівень адаптованості до навчальної групи мають 30%. 20% респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної діяльності, середній рівень мають 50% респондентів, а низький рівень адаптованості мають 35%.

7. За результатами п'ятої методики "Шкала психологічного благополуччя" (The scales of psychological well-being) Кэрл Рифф, було встановлено вираженість основних складових психологічного благополуччя.

8. Було проведено дослідження впливу загальної тривожності на рівень адаптації. Так, було встановлено існування непрямих зв'язків між загальною тривожністю та адаптацією.

9. Також було проведено дослідження впливу ситуативної тривожності на рівень адаптації. Так, було встановлено існування непрямих зв'язків про залежність адаптації від ситуативної тривожності.

10. Було проведено дослідження впливу особистісної тривожності на рівень адаптації. Так, було встановлено існування незначних непрямих зв'язків про залежність адаптації від особистісної тривожності.

11. Згідно з результатами проведеного дослідження з метою зниження рівня тривожності рекомендовано розробити та впровадити розвивальну програму.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ

3.1. Розробка та впровадження розвивальна програми зниження рівня тривожності студентів першокурсників у період адаптації

Оскільки в результаті емпіричного дослідження був доведений вплив тривожності на рівень адаптації, нами було розроблено програму на зниження рівня тривожності. (Додаток Г)

Метою є зниження рівня тривожності першокурсників для покращення процесу адаптації

Завдання розвивальної програми:

1. Формування навичок до самопізнання, саморозвитку та самореалізації.
2. Підвищення мотивації для досягнення мети.
3. Актуалізація уявлень про свої сильні сторони.
4. Розвиток здатності до самоусвідомлення життєвих цілей та виявлення необхідних якостей для їх досягнення.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: інформаційні повідомлення, рольові ігри, ресурсні вправи, вправи-привітання, рухові ігри, арт-терапевтичні малюнки, проєкційні техніки тощо.

Обладнання: папір формату А4, ватман, фломастери, кольорові олівці, записи музики

Очікувані результати: адекватний рівень тривожності та адаптації

Організація занять: програма розрахована на 8 занять по 45 хвилин. Заняття проводити 2 рази на тиждень. Тематичний план представлений у таблиці 3.1.1

Кількість людей у групі: 20

Форма занять: групова

Таблиця 3.1.1

Тематичний план занять

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
1	Формування доброзичливої робочої атмосфери у групі, встановлення особистісних кордонів - Знайомство з цілями тренінгу - Окреслення правил поведінки на заняттях - Вправа "Мовчанка-говорилка" - Вправа "Встановлення дистанції" - Рефлексія заняття	Аркуш паперу Олівець	5-7 хв. 15 хв. 10 хв. 15 хв. 5-7 хв.
2	Актуалізація уявлень про свої сильні сторони, розвиток емпатії і здатності до конструктивної взаємодії у групі. - Вправа "Кажу, що хочу" - Вправа "Асоціації" - Вправа "Великий майстер" - Вправа "Маяк" - Рефлексія заняття		 10 хв. 10 хв. 15 хв. 10 хв. 5 хв.
3	Усвідомлення особистісної унікальності, своїх сильних та слабих сторін і власної корисності для оточуючих - Вправа "Який я?" - Вправа "Банка секретів" - Вправа "Один для одного" - Рефлексія заняття	Аркуш паперу Олівець	 .15 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв.
4	Розвиток здатності до самоусвідомлення життєвих цілей та виявлення необхідних якостей для їх досягнення. - Вправа "Подаруй усмішку" - Вправа "Діалектика" - Вправа "Чарівне дзеркало" - Вправа "Мої сильні сторони"	Невелике дзеркало Папір Ручка	 5 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв.

	- Вправа "Храм тиші" - Рефлексія заняття		5 хв.
5	Розвиток здатності до самовизначення, прогнозування та подолання життєвих перешкод - Вправа "Магазин" - Вправа "Мій вибір" - Вправа "Допомога" - Рефлексія заняття	Різноманітні предмети	15 хв. 15 хв. 10 хв. 5 хв
6	Актуалізація життєвих цілей і розвитку мотивації для їх досягнення - Вправа "Дзеркало" - Вправа "Кіно" - Вправа "Уявлення часу" - Вправа "Зарослий сад" - Рефлексія заняття	Папір Ручка секундомір	10 хв. 10 хв. 15 хв. 10 хв 5 хв
7.	Підвищення мотивації у досягненні мети - Вправа "Закінчи речення" - Вправа "Цілі та справи" - Вправа "Сьогодні перший день твого життя, що залишилося" - Рефлексія заняття	Папір Ручка	10 хв 15 хв. 15 хв. 5 хв
8.	Підвищення впевненості у досягненні життєвих цілей - Вправа "Я знаю, що в тебе" - Вправа "Дотягнись до зірок" - Вправа "Мої ресурси" - Вправа "Мої досягнення" - Рефлексія заняття	Папір Кольорові олівці Ручка Аудіозапис із медитативною музикою	5 хв. 7 хв. 10 хв. 15 хв. 20 хв

Наведемо приклад проведення заняття.

Заняття 2. Актуалізація уявлень про свої сильні сторони, розвиток емпатії та здатність до взаємодії у групі.

Вправа "Кажу, що хочу"

Ціль: Розвиток навичок безоцінного прийняття інших людей.

Зміст: Сидячи у колі, учасники спостерігають за поведінкою інших та по черзі кажуть, що вони бачать, розглядаючи кожного з учасників. Ведучий стежить за тим,

щоб не використовувалися оцінні міркування та умовиводи. Важливо тільки говорити про те, що з'являється погляду, і про те, які реакції виникають у відповідь на це.

Під час обговорення слід запитати, чи часто хотілося дати власну оцінку дій інших учасників чи їх особистісних якостей? Чи було важко утриматися від застосування оцінних категорій? Що учасники відчували, коли говорили про них та коли їм доводилося говорити про інших?

Нотатки для ведучого

Можна обговорити випадки, коли оцінка йшла попереду людини. Буває, що, отримавши негативну інформацію про незнайому людину, ми зустрічаємо її негативно.

Вправа «Асоціації»

Мета: Розвиток спостережливості, емпатії та здатності позитивно сприймати думку про себе з боку інших людей.

Зміст: Доброволець виходить. Ті, хто залишився, обирають учасника, якого вони загадають. Доброволець повертається, йому дається три спроби відгадати, кого загадала група, йому можна поставити три питання, з ким чи чим асоціюється загаданий член групи: з яким святом, з якою твариною чи рослиною, з яким предметом чи проявом природи. Якщо і після третьої спроби не вдалося визначити загаданого учасника, то дається додаткове питання, яке не торкається імені чи фізичних характеристик. Якщо остання спроба знову виявилася нерезультативною, ведучий здається, а група відкриває ім'я того, кого йому треба було розгадати.

Вправу можна повторити з іншими добровольцям.

В обговоренні важливо з'ясувати: наскільки важко було дати певну характеристику людині, наскільки було важко відгадати загаданого члена групи.

Вправа «Великий майстер»

Мета: Актуалізація уявлень про свої сильні сторони.

Зміст. Кожен учасник по колу хвалить свої сильні сторони, починаючи зі слів: «Я великий майстер...» Наприклад, майстер малювання плакатів, приготування особливих страв, складання комп'ютерних програм і т. д. Завдання: переконати в цьому інших. Ведучий запитує: «Чи може хтось із присутніх зробити це краще?».

Якщо вся група погоджується із твердженням, то ця людина визнається великим майстром названого заняття. Група нагороджує його аплодисментами.

Обговорення: чи важко було хвалити себе і чому? Чи завжди потрібна скромність? У яких ситуаціях слід говорити про свої переваги? Чи приємно отримувати аплодисменти?

Нотатки: Потрібно допомогти учасникам впоратися з побоюваннями бути обсміяними.

Вправа «Маяк»

Інструкція: Уявіть маленький скелястий острів ... далеко від континенту. Зверніть увагу на високий, міцно поставлений маяк на вершині острова. Уявіть себе цим маяком... Ваші стіни такі товсті і міцні... що навіть сильні вітри, що постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас... З вікон вашого верхнього поверху... ви вдень і вночі... в хорошу і погану погоду... посилаєте потужний пучок світла, що служить орієнтиром для суден... про міліни..., що є символом безпеки на березі...

Ви є зберігачем цієї енергії... Відчуйте цю енергію... це внутрішнє джерело світла в собі... світла, яке ніколи не гасне..., яке висвітлює ваш шлях...

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Учасники діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

3.2. Оцінка ефективності впливу розвивальної програмизниження тривожності

З метою доведення ефективності впровадженої нами розвивальної програми зі зниженням тривожності було проведено контрольний зріз рівня тривожності та адаптації студентів першокурсників.

В результаті проведення методики "Шкала прояву загальної тривожності" Ж.Тейлор (в адаптації В.Норакідзе) 10 % респондентів із експериментальної групи мають високий рівень тривожності, середній рівень (з тенденцією до високого) мають 35% респондентів, середній рівень (з тенденцією до

низького) мають 35% респондентів, а низький рівень тривожності мають 20%. Респондентів із дуже високим рівнем виявлено не було. Респонденти із контрольної групи мають такі результати: 10% - дуже високий рівень загальної тривожності, 35% - високий, 30% - середній (з тенденцією до високого), 15% - середній (з тенденцією до низького), 10% респондентів із контрольної групи мають низький рівень загальної тривожності. Кількісні показники подано у таблиці 3.2.1 та 3.2.2

Таблиця 3.2.1

Розподіл експериментальної групи за рівнем загальної тривожності

До розвивальної програми		
	К-сть осіб	%
Дуже високий	4	10,0
Високий	14	35,0
Середній (до високого)	12	30,0
Середній (до низького)	6	15,0
Низький	4	10,0
Після розвивальної програми		
Рівень тривожності	К-сть осіб	%
Дуже високий	-	-
Високий	2	10,0
Середній (до високого)	8	40,0
Середній (до низького)	8	40,0
Низький	2	10,0

Таблиця 3.2.2

Розподіл контрольної групи за рівнем загальної тривожності

До розвивальної програми		
Рівень тривожності	К-сть осіб	%
Дуже високий	4	10,0
Високий	14	35,0
Середній (до високого)	12	30,0
Середній (до низького)	6	15,0
Низький	4	10,0
Після розвивальної програми		
Рівень тривожності	К-сть осіб	%
Дуже високий	2	10,0
Високий	5	25,0
Середній (до високого)	7	35,0
Середній(до низького)	4	20,0
Низький	2	10,0

Результати таблиць 3.2.1 та 3.2.2 констатують, що після розвивальної програми зменшилась кількість учнів із дуже високим та високим рівнем загальної тривожності, а також збільшилась кількість із середнім та низьким. Студенти відмічають рівний фон настрою, більшу впевненість у собі та своїх силах. У дискусіях здатні відстоювати свою думку, не вступаючи упри цьому у конфлікт. Здатні вислухати критичні зауваження та прийняти похвалу. У більшості випадків можуть відчувати тривожність у нових та екстремальних ситуаціях, коли відчують загрозу. У контрольній групі зменшилась кількість респондентів із високим рівнем тривожності з 35% до 25%. Проте кількість студентів із дуже високим рівнем не змінилась. Студенти із завищеними показниками потребують особливої уваги.

В результаті повторного проведення методики Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханінабуло з'ясовано, що 20% респондентів із експериментальної групи мають високий рівень особистісної тривожності а 15% високий рівень ситуативної, 45% мають середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, 35% респондентів мають низький рівень особистісної тривожності, і 40% респондентів низький рівень ситуативної тривожності. Кількісні показники подано у таблиці 3.2.3

Таблиця 3.2.3

Розподіл студентів експериментальної групи за рівнями ситуативної та особистісної тривожності

Експериментальна група						
До розвивальної програми						
Рівні тривожності	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Ситуативна	8	40,0	7	35,0	5	25,0
Особистісна	7	35,0	6	30,0	7	35,0
Після розвивальної програми						
Рівні тривожності	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Ситуативна	3	15,0	9	45,0	8	40,0
Особистісна	4	20,0	9	45,0	7	35,0

Результати таблиці 3.2.3 засвідчують, що після проходження розвивальної програми значно зменшилася кількість студентів із високим рівнем ситуативної тривожності на відміну від динаміки зниження особистісної тривожності. Це можна пояснити тим, що особистісна тривожність виступає стійкою особистісною рисою і її корекція потребує більшої кількості занять. При цьому, студенти відмічають, що

відчувають себе більш спокійно, радісно. Вони відчувають душевний спокій та свободу. Здатні тверезо дивитися на проблему, аналізувати її, та не впадати у відчай.

Також було з'ясовано, що 35% респондентів із контрольної групи мають рівень ситуативної та особистісної тривожності, 40% мають середній рівень ситуативної, а 30% середній рівень особистісної тривожності, 25% респондентів мають низький рівень ситуативної тривожності, і 35% респондентів низький рівень особистісної. Кількісні показники подано у таблиці 3.2.4.

Таблиця 3.2.4

Розподіл студентів контрольної групи за рівнями ситуативної та особистісної тривожності

Контрольна група						
До розвивальної програми						
Рівні тривожності	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Ситуативна	8	40,0	7	35,0	5	25,0
Особистісна	7	35,0	6	30,0	7	35,0
Після розвивальної програми						
Рівні тривожності	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Ситуативна	7	35,0	8	40,0	5	25,0
Особистісна	7	35,0	6	30,0	7	35,0

У контрольної групи дещо змінилися результати за ситуативною тривожністю. Результати особистісної тривожності без змін.

За методикою "Дослідження рівня адаптованості студентів у ВУЗі" Т. Д. Дубовицької та А. В. Крилова, було зафіксовано, що 35% респондентів із

експериментальної групи мають високий рівень адаптованості до навчальної групи, середній рівень мають 55% респондентів, а низький рівень адаптованості до навчальної групи мають 10%. 35% респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної діяльності, середній рівень мають 50% респондентів, а низький рівень адаптованості мають 15%. Респонденти із контрольної групи мають наступні результати: 15% респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної групи, середній рівень мають 65% респондентів, а низький рівень адаптованості до навчальної групи мають 20%. 15% респондентів мають високий рівень адаптованості до навчальної діяльності, середній рівень мають 60% респондентів, а низький рівень адаптованості мають 25%. Кількісні показники проведеної методики подано у таблиці 3.2.5 та 3.2.6

Таблиця 3.2.5

Розподіл студентів експериментальної групи за показниками адаптованості

Експериментальна група						
До розвивальної програми						
Показники адаптованості	Рівні адаптованості					
	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
До навчальної групи	4	20,0	10	50,0	6	30,0
До навчальної діяльності	3	15,0	10	50,0	7	35,0
Після розвивальної програми						
Показники адаптованості	Рівні адаптованості					
	Високий		Середній		Низький	

	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
До навчальної групи	7	35,0	11	55,0	2	10,0
До навчальної діяльності	7	35,0	10	50,0	3	15,0

Таблиця 3.2.6

Розподіл студентів контрольної групи за показниками адаптованості

Контрольна група						
До розвивальної програми						
Показники адаптованості	Рівні адаптованості					
	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
До навчальної групи	4	20,0	10	50,0	6	30,0
До навчальної діяльності	3	15,0	10	50,0	7	35,0
Після розвивальної програми						
Показники адаптованості	Рівні адаптованості					
	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%

До навчальної групи	3	15,0	13	65,0	4	20,0
До навчальної діяльності	3	15,0	12	60,0	5	25,0

За результатами таблиці, можна простежити, що після проведення розвивальної програми зменшилась кількість учнів із низьким рівнем адаптованості, та зросла кількість із високим рівнем. Студенти відмічають, що відчують себе в групі більш комфортно, легше знаходять спільну мову з однокурсниками, керуються прийнятним в групі нормам і правилам. При необхідності можуть звернутися до одногрупників та викладачів за допомогою, здатні проявити активність і взяти ініціативу в групі на себе. Також відмічається, що студенти легше засвоюють навчальні предмети, успішно і в строк виконують навчальні завдання; легше висловлюють свої думки. У контрольній групі незначні покращення результатів у рівні адаптації до навчальної діяльності, при цьому відмічається зменшення низького рівня адаптації до початкової групи.

Для перевірки достовірності даних також була виконана математична обробка за допомогою t-критерія Стюдента для залежних вибірок, результати якого представлено в Додатках. Відповідно до результатів обчислення ефективності програми для зниження загального рівня тривожності $t_{емп} = 4,3$ при критичних значеннях $t_{кр} = 2,09$ ($p \leq 0,05$) та $t_{кр} = 2,86$ ($p \leq 0,01$), що свідчить про те, що $t_{емп}$ потрапляє у зону значущості оскільки $t_{емп} > t_{кр} (p \leq 0,01)$, що говорить нам про наявність кореляційних зв'язків. Результати статистичної обробки за критерієм t-Стюдента зображено на рис.3.2.1.

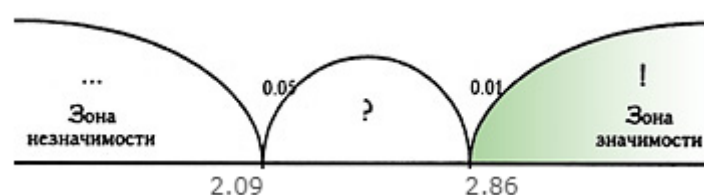


Рис.3.2.1. Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми для зниження загального рівня тривожності за критерієм t-Стюдента

Результати обчислення ефективності програми для зниження особистісної та ситуативної тривожності також позитивні та підтвердженні. Зокрема коефіцієнт $t_{емп}$, що позначає ефективність програми для збалансування ситуативної тривожності, становить **5,8 при критичних значеннях** $t_{кр} = 2.09$ ($p \leq 0.05$) та $t_{кр} = 2,86$ ($p \leq 0.01$), а для особистісної – $t_{емп} = 4,2$ в межах тих же критичних значень, що свідчить про потрапляння обох значень $t_{емп}$ у зону значущості, оскільки $t_{емп} < t_{кр}$ ($p \leq 0.01$), та говорить нам про наявність кореляційних зв'язків.

З кількісного аналізу результатів респондентів за методикою «Адаптованість студентів в ВНЗ», представленого в таблицях вище, очевидно, що після проходження програми студенти мають вищі показники адаптованості як до навчальної групи, так і навчальної діяльності. Математична обробка за допомогою t-критерія Стюдента підтвердила отримані результати та вказує на позитивний розвивальний вплив, який був здійснений завдяки розробленій та впровадженій програмі. Так показник $t_{емп}$ для розвитку рівня адаптованості до навчальної групи становить **7,5 при критичних значеннях** $t_{кр} = 2.09$ ($p \leq 0.05$) та $t_{кр} = 2,86$ ($p \leq 0.01$), а для оптимізації рівня адаптованості до навчальної діяльності ще вищий – $t_{емп} = 10,2$. **Як і в попередньому випадку, обидва значення $t_{емп}$ вищі $t_{кр}$ ($p \leq 0.01$)**, що говорить про наявність кореляційних зв'язків та доводить ефективність нашої програми.

Отже, можемо стверджувати, що завдяки розвивальним заходам, що відбувалися у формі тренінгових занять, тривожність студентів знизилась і їх загальний емоційний стан можна вважати задовільним. Зокрема це зумовлено роботою в групах, до якої приєднувалися учасники, неформальному спілкуванню студентів між собою поза межа навчальної аудиторії, обговоренню важливих тем, які допомогли розширити уявлення респондентів один про одного та навчальний процес. Зниження рівня тривожності сприяло активізації учасників, прояву ініціативи з їх боку при виконанні завдань, формуванню впевненості в собі та відповідно спричинило покращення адаптованості до навчальної групи та навчальної діяльності.

3.3 Практичні рекомендації студентам та викладачам для ефективнішого протікання процесу студентської адаптації

1. Проаналізувавши та підсумувавши педагогічну, методологічну літературу по даній тематиці, було з'ясовано, що для зниження тривожності викладачі повинні впроваджувати нові форми та методи роботи. Необхідно допомогти студенту відчувати реальний успіх у якійсь діяльності. У області із незначним прогресом не фіксувати увагу на невдачах, а заохочувати успішні спроби. Не порівнювати студентів чи їх результати з іншими, а виключно із його колишніми досягненнями, відмічаючи її покращення.

2. Необхідно мотивувати студентів, залучаючи їх до суспільного життя. Першокурсників із дуже високим рівнем тривожності також не слід залишати без уваги. Вони потребують додаткових занять, які будуть включати розвиток самооцінки, рівня домагань та їх позитивних якостей для покращення їхнього положення у системі міжособистісного спілкування.

3. Для швидшого процесу адаптації студентів необхідно в першу чергу прийняти новий стиль життя, обов'язки та труднощі. Студентська адаптація може протікати від одного місяця до півроку і проходить декілька стадій: від усвідомлення нових умов та терпимості до них – до акомодатії та асиміляції – активного залучення у навчальний, творчий та науковий процес. Найефективніший спосіб пришвидшення адаптації – активна позиція у зміні себе та свого середовища. Пасивне очікування змін та незацікавлена позиція не приводять до очікуваних результатів. За словами дослідників, саме студенти, які не бажають змінюватися найчастіше жаліються на велику кількість завдань, несправедливе відношення викладачів та невідоме навантаження.

4. У процесі адаптації до нового соціального статусу рекомендують слідкувати за режимом дня і спати не менше 6 годин. Для цього необхідно розумно розпоряджатися власним часом. Рекомендують вести щоденник і вносити туди усі завдання, розклад занять, заплановані справи. Це допоможе організувати

продуктивний день та не перенапружувати мозок інформацією, яку необхідно запам'ятати.

5. Харчування відіграє не менш важливу роль. Воно має насичувати організм вітамінами, необхідними для відновлення під час складної розумової активності.

6. Також відмічається, що студенти, які займаються спортом, легше переносять процес адаптації, у них відмічається вища працездатність. Також їх організм краще переносить напруження та стресові стани, які виникають у процесі адаптації.

7. Під час адаптаційного періоду важливо відчувати підтримку та розуміння рідних, одногрупників. Довірливі контакти та теплі емоційні відносини знижують загальну тривожність студентів.

8. Просити викладачів про допомогу одразу як відчули, що щось не розумієте, не відкладаючи до кінця семестру. Більшість викладачів радо відгукнуться на ваше прохання та пояснять вам матеріал більш детально або ж порадять додаткові матеріали для самостійного успішного охоплення незрозумілого матеріалу.

Висновки до третього розділу

1. Згідно з результатами проведеного дослідження з метою зниження у першокурсників рівня тривожності у період адаптації було розроблено розвивальну програму, що розрахована на 8 занять по 45 хвилин кожне, заняття рекомендовано проводити 2 рази на тиждень.

2. Після розвивальної програми зменшилась кількість учнів із дуже високим та високим рівнем загальної тривожності, а також збільшилась кількість із середнім та низьким. Було виявлено значну позитивну динаміку у зниженні кількості студентів із високим рівнем ситуативної тривожності, позитивні зміни відмічаються також у зниженні особистісної тривожності. Також можна простежити, що після проведення розвивальної програми зменшилась кількість учнів із низьким рівнем адаптованості, та зросла кількість із високим рівнем.

3. Результати статистичної обробки експериментальних даних за результатами констатувального й контрольного експериментів підтверджують значущість виявлених позитивних змін ($p \leq 0,01$) що підтверджує достовірність зміни тривожності та рівня адаптації. Це дозволяє визначити ефективність реалізації створеної нами розвивальної програми.

ВИСНОВКИ

1. В результаті проведеного нами теоретичного дослідження було виявлено, що проблематика вивчення тривожності була порушена у дослідженнях багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених. Значна увага приділяється феномену тривожності та основним психолого-педагогічні підходам до його трактування. Так, було проаналізовано поняття адаптації, її суть та основні підходи до вивчення. Зазначено особливості процесу студентської адаптації. Проаналізовано різницю між поняттями "тривога", "тривожність", "страх". Зазначено різні точки зору на стан тривожності. Одні вчені відмічають пагубний вплив цього стану на організм, який може сигналізувати про наявність певних порушень, інші наголошують на мобілізуючому впливі певного рівня тривожності на внутрішні ресурси організму та прискоренні процесу адаптації.

2. Було конкретизовано філософські соціологічні, психологічні та педагогічні погляди на трактування адаптації. Зазначені етапи та аспекти процесу адаптації. Узагальнено інформацію про соціальну-психологічну та професійну адаптацію першокурсників. Зазначені основні форми студентської адаптації, наведені загальні проблеми, з якими стикається першокурсників у процесі адаптації.

3. Під час емпіричного дослідження було проведено тестування, результати якого показали, що трохи менше половини респондентів мають середній рівень тривожності, більше третини респондентів мають цей показник на високому рівні та менше третини на низькому. За результатами діагностики рівня адаптації було виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень, менше третини високий, а третина респондентів має низький рівень адаптованості.

4. В результаті математично-статистичної обробки даних емпіричного дослідження було встановлено існування непрямих зв'язків залежності рівня адаптації від тривожності. Можемо зробити висновок, що прослідковується певна закономірність, яка проявляється у тому, що у респондентів із низьким рівнем тривожності виявлено високий рівень адаптації, респонденти із високим рівнем

тривожності мають низький рівень адаптації, а у респондентів із середнім рівнем тривожності переважає середній рівень адаптації.

5. Згідно з результатами проведеного дослідження з метою зниження у першокурсників тривожності було розроблено розвивальну програму, що розрахована на 8 занять по 45 хвилин кожне, заняття рекомендовано проводити 2 рази на тиждень.

6. В результаті статистичної обробки експериментальних даних за результатами констатувального й контрольного експериментів підтверджує значущість виявлених позитивних змін ($p \leq 0,01$) що підтверджує достовірність зміни тривожності та рівня адаптації. Це дозволяє визначити ефективність реалізації створеної нами розвивальної програми.

7. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Перспективами подальшого дослідження є: а) розробка конкретних психологічних рекомендацій та програм з оптимізації адаптації, призначених для кожного рівня тривожності; б) вивчення гендерних особливостей прояву тривожності у процесі адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека – Казань: Изд-во Казанского университета, 1987. – 261 с.
2. Агаджанян, Н.А. [и др.] Физиология человека/ Н.А. Агаджанян, А.И. Елфимова, З.Б. Минина - М.: ЮТА, 1986. - 486 с.
3. Андреева, Д.А. Человек и общество - М.: Высш.шк., 1973- 553 с.
4. Андреева, Д.А. Проблемы активности студентов- Ростов н/Д.: Эдема, 1975 - 159 с.
5. Александровский, Ю.А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация/Ю. А. Александровский. - М.: Эксмо, 1976 - 448 с.
6. Астапов, В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги /В.Н. Психологический журнал. – 1992. - №5 – С. 18-22.
7. Бадиков, В.И., Быкова, Е.В., Климина, Н.В. Теория функциональных систем П.К.Анохина в изучении психофизических показателей результативной деятельности студентов // Вестник Российской АМН. 1997, №12. С.45-49.
8. Белов, А.Ф., Лапкин, М.М., Яковлева, Н.В. Успешность адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам // Психол.журн.1993
9. Белов, А.Ф., Лапкин, М.М., Яковлева, Н.В. Успешность обучения студентов медицинского ВУЗа: дифференциально-психологический аспект // Психол. журн. 1994. Т.15. № 1. С.81- 86.
10. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций)/ Ф.Е. Василюк. - М.: Изд-во Московского университета, 1984. — 200 с.
11. Вишнякова С. М. Профессиональное образование: Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. М.: НМЦ СПО, 1999. 344с.
12. Годфруа, Ж. Что такое психология: В 2-х т. Т.2: Пер. с франц. - М.: Мир, 1992. - 376 с.
13. Гуревич, К.М. Психологическая диагностика. Учебное пособие./К.М. Гуревич. - М.: Мир, 1997. - 452 с.

14. Долгова, В.И. Страх как причина развития аддиктивного поведения / В.И. Долгова, Я.В. Латышин // Вестн. ин-та разв. обр-я и восп. подрост. поколения при ЧГПУ. Сер. 3, центр проф-кипсихоакт. в-в в молод. среде. – 2002. - №11. – С. 71-73.
15. Дубровин Д. Н. Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2005. 48с.
16. Зорко, Ю. Психические и поведенческие расстройства у студентов / Ю. Зорко. - М.: Изд-во, 2002 – 215с.
17. Истратова, О.Н. Справочник психолога-консультанта организации/О.Н. Истратова, Т.В. Экскакусто. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 638 с.
18. Иванов, Г.Г. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей./Г.Г. Иванов, В.Н. Воронцов -- Ижевск: Издательство Удмурт. ун-та, 1996. - 677 с.
19. Ильюченко, Р.Ю. Память и адаптация/Р.Ю. Ильюченко. Новосибирск: ЭРА, 1979. - 559 с.
20. Кондаш. Волнение: страх перед испытанием. [Текст] / О. Кондаш. – Киев., 1981. – 128 с.
21. Кузнецов, Д. Демобилизирующая тревожность / Д. Кузнецов / Школьный психолог. - 2005.- №2.- С. 47-49.
22. Кулагин, Б.В. Основы профессиональной психодиагностики/Б.В. Кулагин. М.: Высш.шк., 1984. - 673 с.
23. Кьеркегор, С. Понятиестраха / С. Кьеркегор. – Принстон, НьюДжерси, 1944. – 38 с.
24. Марищук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: автореф. дис. докт. псих. наук / Марищук В.Л., 1982. -20 с.
25. Матулене Г.О. социальной адаптации к деятельности // Психологический журнал. 2002. №5. С.48-53.
26. Медведев В. И. О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. Л.: Наука, 1984. С. 3 - 16.

27. Медведев, В.И. Физиология трудовой деятельности/В.И. Медведев. СПб.: Издательский Дом «Нева» 1993. - 732 с.
28. Милославова И.А. Адаптация как социально-психологическое явление // Социальная психология и философия / Под ред. Б.Ф. Парыгина. Л., 1973. Вып.2. С. 111-120.
29. Митина, Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л.М. Митина, Е.С. Асмаковец. – М.: Изд-во Флинта, 2001. – 189 с.
30. Овдей С.В. Проблемы социально-психологической и профессиональной адаптации молодых учителей: Дис. ...канд. психол. наук. Л., 1978. 184 с.
31. Лишук, В.А., Основы здоровья: Обзор. Актуальные задачи, решения, рекомендации/В.А. Лишук, Е.В. Мосткова. - М.: РАМН, 1994. -- 134 с.
32. Пасынкова, Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // Психол. журн. Т.17. №1. 1996. С. 169-174
33. Постовалова Г.И. О факторах, определяющих адаптационную способность человека // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. Ереван, 1973.С.18-19.
34. Прихожан, А.М. Формы и "маски" тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности / А.М. Прихожан // Тревога и тревожность / Сост. В.М. Астапов. - СПб.: Питер, 2001. - С.143-156.
35. Профессиональная и социально-психологическая адаптация студентов и молодых специалистов. М., 1976.
36. Растова Л.М. Социальная адаптация личности в коллективе: Автореф. дис. ...канд. философ. наук. Томск, 1973. 22 с.
37. Реан, А.А. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, Розум С.И. – СПб.: Изд-во Питер. - 2002. — 432 с.
38. Ремшмидт, Х. Подростково-юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. - М.: Просвещение. - 1994.- 341 с.

39. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии/ Е.В. Сидоренко. - СПб.: Речь, 2006. - 350 с.
40. Слостенин В.А. Профессиональная адаптация молодого учителя // Советская педагогика. 1976. № 3. С. 88-95.
41. Справочник практического психолога. Психодиагностика/ подбщ.ред. С.Т. Посоховой. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. - 671 с.
42. Умрюхин, Е.А. Энергообмен и вегетативные функции у студентов при учебной и экзаменационной нагрузках / Умрюхин Е.А., Быкова Е.В., Климина Н.В. // Физиология человека. - 1996. - Т.22, N 2. - С. 108-111.
43. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса /Леон Фестингер // Издательство: М.: «Речь» 2000 г. 417с.
44. Фонтана, Д. Как справиться со стрессом / Д. Фонтана — М.: Изд-во Просвещение, 1995 – 168 с.
45. Шапкин, С.А., Дикая, Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации. Психологический журнал, том 17, 1996 г., N1.,
46. Шафажинская Н.Е. Психологический анализ саморегуляции личности в процессе социально-психологической адаптации студентов педвуза: Дис. ...канд. психол. наук. М,1982. 191 с.
47. Яроцкий, А.И. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях / А.И. Яроцкий, Ф/П. Космолинский, А. К. Попов и др.// Подбщ. ред. А.И. Яроцкого, И.А. Криволапчука. —Гродно: Изд-во ГрГУ, 2001.– 494 с.
48. Spielberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник "Шкала прояву загальної тривожності" Ж.Тейлор (в адаптації В.Норакідзе)

Опис. Особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Ж.Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача ММРІ. В оригіналі складається з 100 пунктів: 50 маскувальних та 50 ключових. Існує два адаптованих варіанти методики: варіант Т.Немчинова (50 пунктів) та В.Норакідзе (60 пунктів - додаються 10 пунктів "шкали брехні"), яка наводиться нижче.

Інструкція: "Вам будет предложено несколько вопросов, касающихся особенностей Вашего характера и поведения в различных ситуациях. Отвечайте на них «да» или «нет», долго не раздумывая. При этом не пропускайте какого-либо вопроса».

Текст опитувальника: 1. Я могу долго работать не уставая.

2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.

3. Обычно руки и ноги у меня теплые.

4. У меня редко болит голова.

5. Я уверен в своих силах.

6. Ожидание меня нервирует.

7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.

8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.

9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.

10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.

11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.

12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.

14. Я не слишком застенчив.

15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.

16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

17. Я краснею не чаще, чем другие.

18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.

19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.

20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.

21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.

22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.

23. Меня часто мучают ночные кошмары.

24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мною нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я – человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Обробка результатів:Ключ: «Так» : 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60. «Ні» : 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Шкала брехні: «Так»: 2, 10, 55. «Ні»: 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Сумарна оцінка: 40-50 балів – дуже високий рівень тривожності; 25-40 – високий рівень; 15-25 – середній (з тенденцією до високого) рівень; 5-15 – середній (з тенденцією до низького) рівень; 0-5 – низький рівень.

Методика Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна

Інструкція - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

Варіанти відповіді: 1- ні, це не так; 2 - напевно так; 3 – вірно; 4 - дійсно вірно.

1. Я спокійний 1 2 3 4

2. Мені нічого не загрожує 1 2 3 4

3. Я почуваю себе напружено 1 2 3 4

4. Я відчуваю жаль 1 2 3 4

5 Я почуваю себе вільно 1 2 3 4

6 Я розчарований 1 2 3 4

7 Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4

8 Я відчуваю себе відпочилим 1 2 3 4

9 Я стурбований 1 2 3 4

10 Я маю відчуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4

11 Я впевнений у 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 скованості 1 2 3 4

16 Я задоволений 1 2 3 4

17 Я заклопотаний 1 2 3 4

18 Я надто збуджений і мені не по собі 1 2 3 4

19 Мені радісно 1 2 3 4

20 Мені приємно 1 2 3 4

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (<12) навпаки, характеризує стан як депресивний, реактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

Анкета студентської тривожності, розроблена на базі тесту шкільної тривожності

Філіпса

Опис. Анкета складається з 40 питань, які можуть зачитуватися студентам, а можуть і пропонуватися письмово. На кожне запитання потрібно однозначно відповісти "Так" чи "Ні".

Інструкція: "Зараз Вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про те, як Ви почуваетесь в університеті. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер та відповідь "+", якщо Ви згодні з ним, або "-", якщо не згодні".

Текст опитувальника 1. Ти хвилюєшся, коли викладач має намір перевірити, чи знаєш ти матеріал?

2. Чи сниться тобі сердитий викладач, коли ти не підготувався до пари?

3. Траплялося, щоб хтось з групи ображав тебе?

4. Тобі часто хочеться, щоб викладач не поспішав під час пояснення нового матеріалу, поки ти всього не зрозумієш?

5. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?

6. Чи буває, що ти боїшся висловлюватися на парі, щоб не зробити безглузду помилку?

7. Чи тремтять коліна, коли тебе викликають відповідати?

8. Чи часто твої одногрупники сміються над тобою, коли ви спілкуєтесь?
9. Чи трапляється, що ти одержуєш нижчий бал, ніж сподівався?
10. Тебе хвилює, чи залишать тебе на повторний рік навчання?
11. Буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
12. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з одногрупників не хоче робити те, що хочеш ти? 16. (1) Чи сильно ти хвилюєшся перед тим як виконувати завдання?
13. Чи важко тобі отримувати оцінки, яких очікують від тебе батьки?
14. Ти боїшся іноді, що тобі стане погано у класі?
15. Ти працюєш старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуться з результатами твоїх одногрупників?
16. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе Запитують на парі?
17. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
18. Ти відчуваєш, що твоє серце починає сильно битися, коли викладач говорить, що має намір перевірити твою готовність до пари?
19. Чи буває, що дехто в групі говорить те, що тебе зачіпає?
20. Як ти думаєш, чи втрачають добре ставлення одногрупників ті студенти, які не встигають у навчанні?
21. Чи схоже на те, що більшість твоїх одногрупників не звертають на тебе увагу?
22. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
23. Чи задоволений ти ставленням до тебе викладачів?
24. Твої батьки цікавляться твоїм навчанням?
25. Чи хвилює тебе, що думають про тебе оточуючі?
26. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
27. Ти вважаєш, що одягаєшся у університеті так гарно, як і твої одногрупники?
28. Чи мають здібні студенти особливі права, яких немає в інших?
29. Ти задоволений тим, як до тебе ставляться одногрупники?
30. Чи комфортно тобі бути сам на сам з викладачем?
31. Чи сміються твої одногрупники іноді із твоєї зовнішності і поведінки?

32. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?
33. Чи думаєш увечері у ліжку іноді з неспокоєм про те, що буде завтра в університеті?
34. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що абсолютно забув те, що добре знав раніше?
35. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли викладач повідомляє про намір дати групі самостійну роботу?
36. Чи переживаєш ти, ідучи на заняття?
37. Коли ти виконуєш самостійну роботу, чи часто відчуваєш, що робиш це погано?
38. Чи починаєш нервуватися, коли вчитель просить зробити завдання перед усією групою?
39. Ти переживаєш про своє майбутнє?
40. Чи важко тобі отримувати оцінки, яких очікують від тебе батьки?

Обробка результатів. Під час обробки результатів виділяють питання; відповіді на які не співпадають із ключем тесту. Наприклад, на 40-е запитання студент відповів "Так", тоді як у ключі цьому питанню відповідає "-", тобто відповідь "ні". Відповіді, які збігаються з ключем - це прояви тривожності.

Під час обробки підраховується число збігів по кожному з 8 факторів тривожності, що виділяються в тексті. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан студента, що багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Фактор тривожності	Номер питання
1. Загальна тривожність	1, 2, 5, 10, 16, 26, 33, 34, 36,
2. Переживання соціального стресу	8, 12, 21, 24, 27.
3. Фрустрація потреб у досягненні успіху	2, 4, 9, 13, 15, 20, 29, 31.
4. Страх самовираження	17, 19, 22, 25.
5. Страх ситуації перевірки знань	1, 37, 35, 32
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	6, 39, 40.
7. Низький фізіологічний спротив стресу	7, 11, 14, 18, 38.
8. Проблеми і страхи у спілкуванні із викладачем	1, 4, 23, 28, 30.

**Методика "Дослідження рівня адаптованості студентів у ВУЗі" Т. Д. Дубовицької та
А. В. Крилова**

Опис. Методика представляє собою набір із 16 суждений, по отношению к которым студенти должны выразить степень своего согласия.

Інструкція. С целью создания условий для повышения качества обучения в вузе, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения.

Варіанти відповіді: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

Текст опитувальника 1. Я активен в групі, часто беру ініціативу на себе.

2. Держусь в стороні, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.

3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.

4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.

5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.

6. Мне комфортно в группе, я легко слеую ее нормам и правилам.

7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.

8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.

9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.

10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.

11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.

12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.

13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.

14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю. 15.

Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.

16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

Обробка результатів. Осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14. Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптированности к учебной группе. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптированность к учебной деятельности. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

Методика "Шкала психологического благополучия" (Thescalesofpsychologicalwell-being) разработана Кэрл Рифф

Опис. Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики Thescalesofpsychologicalwell-being, разработанный К. Рифф. Методика была несколько раз валидизирована в различных вариантах. Наиболее распространённым является вариант из 84 пунктов, послуживший основой для двух русскоязычных версий: в 2005 году опросник был адаптирован и валидизирован Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, в 2007 году - Н.Н. Лепешинским.

Текст методики: 1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.

2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.

6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.
12. В целом я уверен в себе.
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.
23. Моя жизнь имеет смысл.
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.
30. В целом я себе нравлюсь.
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.
32. На меня оказывают влияние сильные люди.
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.

35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.
54. Я завидую образу жизни многих людей.
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.

65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.
82. Старого пса не научить новым трюкам.
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.

Обработка результатов. Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
-------	--------------------	----------------------

Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82 11
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Матриця розрахунку зв'язків між тривожністю та адаптацією

Респондент	Загальний рівень тривожності	Рівень ситуативної тривожності	Рівень особистісної тривожності	Рівень адаптації до навчальної групи	Рівень адаптації до навчальної діяльності
1	38	56	37	1	2
2	45	64	60	1	1
3	38	50	39	3	2
4	44	53	63	5	3
5	36	38	59	4	1
6	35	40	43	2	8
7	42	48	58	2	0
8	41	60	50	4	3
9	33	44	49	3	2
10	31	65	39	1	4
11	34	72	70	0	1
12	30	45	38	1	2
13	29	69	67	6	1
14	25	57	63	7	1
15	26	49	61	9	5
16	27	70	73	8	7
17	32	34	23	10	10
18	30	38	28	7	8
19	20	17	40	7	9
20	21	54	33	8	9
21	6	40	25	7	6
22	22	51	36	10	9
23	22	42	27	10	7
24	23	40	38	6	8
25	16	62	49	7	9
26	21	38	32	6	10
27	18	36	47	8	12
28	24	18	40	7	7
29	19	39	24	7	8
30	10	40	21	9	13
31	12	15	19	10	6
32	8	13	27	7	9
33	7	19	24	12	8
34	14	26	9	13	9
35	13	33	54	15	11
36	17	29	18	14	11
37	3	24	14	13	14
38	2	35	8	12	9
39	4	10	9	14	8

40	4	8	43	12	12
----	---	---	----	----	----

ДОДАТОК В

Кількісні результати респондентів за методиками до та після формувального етапу дослідження

Респондент	Загальний рівень тривожності		Рівень ситуативної тривожності		Рівень особистісної тривожності		Адаптованість до навчальної групи		Адаптованість до навчальної діяльності	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	38	15	56	47	37	33	1	8	2	6
2	45	43	64	62	60	58	1	2	1	3
3	38	14	50	39	39	34	3	4	2	6
4	44	43	53	53	63	62	5	7	3	5
5	36	36	38	39	59	59	4	6	1	4
6	35	36	40	39	45	48	2	4	8	9
7	42	15	48	38	58	54	2	6	0	2
8	41	14	60	42	50	46	5	7	6	8
9	33	26	44	42	49	34	3	6	2	6
10	31	29	65	54	39	38	1	4	4	7
11	34	27	72	47	70	48	0	2	1	4
12	30	29	45	45	38	39	1	5	2	4
13	29	30	69	64	67	56	6	7	1	4
14	25	23	57	42	63	42	7	9	1	5
15	26	17	49	37	61	41	9	10	5	7
16	27	20	70	48	73	45	8	10	7	9
17	32	23	34	27	23	23	11	13	10	14
18	30	14	38	25	28	25	7	9	8	9
19	20	21	18	18	40	39	7	8	9	8
20	21	21	54	46	33	32	8	7	9	8
21	6	6	40	38	25	19	7	10	6	9
22	22	23	51	42	36	34	10	9	9	9
23	22	22	42	40	27	25	10	9	5	7
24	23	18	40	34	38	34	6	8	8	12
25	16	17	62	60	49	50	7	8	9	9
26	21	21	38	39	32	33	6	7	10	9
27	18	18	36	27	44	35	8	12	12	14
28	24	17	18	15	40	39	7	9	7	9
29	19	19	39	37	24	25	7	6	8	8
30	10	8	40	32	21	19	9	11	13	14
31	12	11	15	13	19	17	10	13	6	7
32	8	10	13	15	27	22	7	7	9	9
33	7	11	19	18	24	22	12	10	8	8
34	14	13	26	25	9	11	13	14	9	9

35	13	13	33	35	54	52	15	15	11	12
36	17	16	29	18	18	17	14	15	10	13
37	3	3	24	21	14	17	13	13	14	12
38	2	3	35	33	8	10	10	9	11	12
39	4	2	10	10	9	8	14	14	8	12
40	4	2	8	9	43	38	12	15	12	13

Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми для зниження загального рівня тривожності за критерієм t-Ст'юдента

№	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1 - B.2)	Квадраты отклонений (B.1 - B.2) ²
1	38	15	23	529
2	38	14	24	576
3	42	15	27	729
4	41	14	27	729
5	33	26	7	49
6	34	27	7	49
7	25	23	2	4
8	26	17	9	81
9	27	20	7	49
10	32	23	9	81
11	30	14	16	256
12	6	6	0	0
13	23	18	5	25
14	18	18	0	0
15	24	17	7	49
16	10	8	2	4
17	12	11	1	1
18	17	16	1	1
19	4	2	2	4
20	4	2	2	4
Суми:	484	306	178	3220

Результат: $t_{emp} = 4.3$

Критичні значення

t _{кр}	
p≤0.05	p≤0.01
2.09	2.86

Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми для зниження рівня ситуативної тривожності за критерієм t-Стюдента

№	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1 - B.2)	Квадратыотклонений (B.1 - B.2) ²
1	56	47	9	81
2	50	39	11	121
3	48	38	10	100
4	60	42	18	324
5	44	42	2	4
6	72	47	25	625
7	57	42	15	225
8	49	37	12	144
9	70	48	22	484
10	34	27	7	49
11	38	25	13	169
12	40	38	2	4
13	40	34	6	36
14	36	27	9	81
15	18	15	3	9
16	40	32	8	64
17	15	13	2	4
18	29	18	11	121
19	10	10	0	0
20	8	9	-1	1
Суми:	814	630	184	2646

Результат: t_{емп} = 5.8

Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми для зниження рівня особистісної тривожності за критерієм t-Ст'юдента

№	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1 - B.2)	Квадратыотклонений (B.1 - B.2) ²
1	37	33	4	16
2	39	34	5	25
3	58	54	4	16
4	50	46	4	16
5	49	34	15	225
6	70	48	22	484
7	63	42	21	441
8	61	41	20	400
9	73	45	28	784
10	23	23	0	0
11	28	25	3	9
12	25	19	6	36
13	38	34	4	16
14	44	35	9	81
15	40	39	1	1
16	21	19	2	4
17	19	17	2	4
18	18	17	1	1
19	9	8	1	1
20	43	38	5	25
Суми:	808	651	157	2585

Результат: $t_{\text{емп}} = 4.2$

Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми для розвитку рівня адаптованості до навчальної групи за критерієм t-Ст'юдента

№	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1 - B.2)	Квадратыотклонений (B.1 - B.2) ²
1	1	8	-7	49
2	3	4	-1	1

3	2	6	-4	16
4	5	7	-2	4
5	3	6	-3	9
6	0	2	-2	4
7	7	9	-2	4
8	9	10	-1	1
9	8	10	-2	4
10	11	13	-2	4
11	7	9	-2	4
12	7	10	-3	9
13	6	8	-2	4
14	8	12	-4	16
15	7	9	-2	4
16	9	11	-2	4
17	10	13	-3	9
18	14	15	-1	1
19	14	14	0	0
20	12	15	-3	9
Суми:	143	191	-48	156

Результат: $t_{\text{эмп}} = 7.5$

Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми для розвитку рівня адаптованості до навчальної діяльності за критерієм t-Ст'юдента

№	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1 - B.2)	Квадратыотклонений (B.1 - B.2) ²
1	2	6	-4	16
2	2	6	-4	16
3	0	2	-2	4
4	6	8	-2	4
5	2	6	-4	16
6	1	4	-3	9
7	1	5	-4	16
8	5	7	-2	4

9	7	9	-2	4
10	10	14	-4	16
11	8	9	-1	1
12	6	9	-3	9
13	8	12	-4	16
14	12	14	-2	4
15	7	9	-2	4
16	13	14	-1	1
17	6	7	-1	1
18	10	13	-3	9
19	8	12	-4	16
20	12	13	-1	1
Суми:	126	179	-53	167

Результат: $t_{\text{ЭМП}} = 10.2$

Розвивальна програма

Заняття 1. Формування доброзичливої робочої атмосфери у групі, встановлення особистісних кордонів

Знайомство. Встановлення правил поведінки на заняттях. Бажано, щоб студенти самі пропонували правила, це збільшить їх цінність і студенти охоче будуть їх притримуватися.

Вправа "Мовчанка-говорилка". Ціль: розвиток навичок слухання у ситуації, коли говорять інші, здатність витримувати паузу. Вправа виконується в парах.

Правила гри: спочатку партнерам протягом двох хвилин необхідно мовчати та дивитися один одному у вічі. Важливо утримувати увагу без розмов і дотримуватися дистанцію. Наступні дві хвилини – говорити про щось, обговорювати щось, незамовкаючи (можна застосувати скоромовки, прислів'я, будь-які вірші, афоризми, все, що можна сказати, не ображаючи партнера і не чіпаючи його особисте).

В обговоренні слід поставити такі питання: як ти почував себе в ситуації мовчання та як, коли тебе не слухали, а говорили? Що тобі найбільш сподобалося, що видалося важким?

Мовчання вдвох – досить тяжке випробування. Але його необхідно витримати, треба вчитися тримати паузу. У розподіл пар необхідно застосувати метод випадкового вибору.

Вправа «Встановлення дистанції» Мета: Визначення особистої відстані в іграх та вправах.

Зміст Ведучий пояснює, що у кожної людини існує своя індивідуальна безпечна відстань, на якій вона почувається в бесіді з іншими людьми найбільш комфортно. Зазвичай воно вибирається несвідомо. Кожен учасник встає у центр кола. До нього один за одним підходять усі члени групи. Кожен рухається доти, доки стоячий у центрі не скаже «Стоп!», тобто коли він почне відчувати дискомфорт. Всі учасники повинні запам'ятати, яку відстань до кого можна наблизитися.

До початку вправи ведучому слід звернути увагу на те, що не слід ображатися, якщо хтось не допускає їх на близьку відстань, – просто людині зручніше спілкуватися саме так. Можна провести пробу: викликати двох добровольців, один стоїть мовчки, а другий, кажучи все, що йому спадає на думку, «наскакує» на нього, намагається увійти в тісний контакт. Учасники діляться враженнями: що відчуває той, хто наскакує, і той особистий простір якого порушується в такий спосіб.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Учасники діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 2. Актуалізація уявлень про свої сильні сторони, розвиток емпатії та здатність до взаємодії у групі.

Вправа "Кажу, що хочу"

Ціль: Розвиток навичок безоцінного прийняття інших людей.

Зміст: Сидячи у колі, учасники спостерігають за поведінкою інших та по черзі кажуть, що вони бачать, розглядаючи кожного з учасників. Ведучий стежить за тим, щоб не використовувалися оцінні міркування та умовиводи. Важливо тільки говорити про те, що з'являється погляду, і про те, які реакції виникають у відповідь на це.

Під час обговорення слід запитати, чи часто хотілося дати власну оцінку дій інших учасників чи їх особистісних якостей? Чи було важко утриматися від застосування оцінних категорій? Що учасники відчували, коли говорили про них та коли їм доводилося говорити про інших?

Нотатки для ведучого

Можна обговорити випадки, коли оцінка йшла попереду людини. Буває, що, отримавши негативну інформацію про незнайому людину, ми зустрічаємо її негативно.

Вправа «Асоціації»

Мета: Розвиток спостережливості, емпатії та здатності позитивно сприймати думку про себе з боку інших людей.

Зміст: Доброволець виходить з кімнати. Ті, хто залишився, обирають учасника, якого вони загадають. Ведучий повертається, йому дається три спроби відгадати, кого загадала група, йому можна поставити три питання, з ким чи чим асоціюється загаданий член групи: з яким святом, з якою твариною чи рослиною, з яким предметом чи проявом природи. Якщо і після третьої спроби не вдалося визначити загаданого учасника, то дається додаткове питання, яке не торкається імені чи фізичних характеристик. Якщо

остання спроба знову виявилася нерезультативною, ведучий здається, а група відкриває ім'я того, кого йому треба було розгадати.

Вправу можна повторити з іншими добровольцями.

В обговоренні важливо з'ясувати: наскільки важко було дати певну характеристику людині, наскільки було важко відгадати загаданого члена групи.

Вправа «Великий майстер»

Мета: Актуалізація уявлень про свої сильні сторони.

Зміст. Кожен учасник по колу хвалить свої сильні сторони, починаючи зі слів: «Я великий майстер...» Наприклад, майстер малювання плакатів, приготування особливих страв, складання комп'ютерних програм і т. д. Завдання: переконати в цьому інших. Ведучий запитує: «Чи може хтось із присутніх зробити це краще?». Якщо вся група погоджується із твердженням, то ця людина визнається великим майстром названого заняття. Група нагороджує його аплодисментами.

Обговорення: чи важко було хвалити себе і чому? Чи завжди потрібна скромність? У яких ситуаціях слід говорити про свої переваги? Чи приємно отримувати аплодисменти?

Нотатки дня: Потрібно допомогти учасникам впоратися з побоюваннями бути обсміяними.

Вправа «Маяк»

Інструкція: Уявіть маленький скелястий острів ... далеко від континенту. Зверніть увагу на високий, міцно поставлений маяк на вершині острова. Уявіть себе цим маяком... Ваші стіни такі товсті і міцні... що навіть сильні вітри, що постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас... З вікон вашого верхнього поверху... ви вдень і вночі... в хорошу і погану погоду... посилаєте потужний пучок світла, що служить орієнтиром для суден... про мілини..., що є символом безпеки на березі...

Ви є зберігачем цієї енергії... Відчуйте цю енергію... це внутрішнє джерело світла в собі... світла, яке ніколи не гасне..., яке висвітлює ваш шлях...

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Учасники діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 3. Усвідомлення власної унікальності, своїх сильних та слабких сторін, власної корисності для оточуючих та суспільства.

Необхідні матеріали: папір та ручки, старі газети.

Вправа "Який я?"

Мета: Розвиток вміння бачити в людях відмінні риси та адекватно приймати думку про себе з боку інших.

Зміст: Кожному учаснику прикріплюється аркуш паперу на спину, в кутку аркуша малюється значок: якщо він хоче дізнатися про свої недоліки, то ставить хрестик, якщо тільки про переваги, то сонечко. Потрібно підійти до своїх товаришів на вибір: вони пишуть на аркуші відповіді на питання – яка ця людина у взаєминах з іншими та який у неї характер, чи вміє досягати своїх цілей тощо. по закінченні роботи листки знімаються і обмінюються враженнями.

Учасники висловлюються: наскільки важко було приймати думку інших і оцінювати характер товариша. Автора написаного не виявляють. Ця вправа іноді викликає у дітей напруження: вони бояться і не хочуть чути критику на свою адресу. У зв'язку з цим слід помірковувати з учасниками: чи потрібно кликати про свої недоліки? І чи потрібно приймати оцінку себе збоку, хай і негативну? Хлопців необхідно підвести до усвідомлення: критика допомагає людині переглянути свою поведінку та змінити щось у собі. Адже людина не завжди сама може побачити свої недоліки, які заважають їй продуктивно спілкуватися та жити з іншими людьми.

Вправа «Банку секретів»

Мета: Надання допомоги у прийнятті своїх недоліків та прагненні їх виправити.

Зміст: Кожен учасник позначає аркуш своїм значком. Потім він записує на листку, що негативного він відкрив у собі за допомогою товаришів у попередній вправі і що хотів би змінити у собі. Листи складаються у скляну банку, банку «опечатується» і віддається зберігання ведучому. Цю банку буде відкрито на останньому занятті. Нотатки для ведучого Деякі учасники не захочуть

писати про свої недоліки. Потрібно переконати їх, що про вміст листка ніхто не дізнається, хлопці пишуть самим собі лист у майбутнє.

Вправа «Один для одного»

Ціль: Розвиток уявлень про свою корисність для інших людей.

Зміст: Учасникам пропонується подумати та написати, де і чим може бути корисним кожен член групи. Після закінчення роботи зачитується, що вийшло.

Обговорення: наскільки важко було визначити «корисність» людини для себе? Чим керувалися хлопці при виконанні завдання: дружні стосунки, небажання образити когось чи, навпаки, погані стосунки вплинули на вибір?

Нотатки для ведучого Перед початком роботи слід попередити, що, якщо хтось не вважає когось корисним для себе, не варто на це ображатися, може це пов'язано з різницею в інтересах.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Зміст: Діти діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 4. Розвиток здатності до самовизначення життєвих цілей та визначення необхідних якостей для їх досягнення.

Необхідні матеріали: маленьке дзеркало, папір, ручки.

Вправа «Подаруй посмішку»

Ціль: Створення доброзичливої робочої обстановки.

Учасники за годинниковою стрілкою по колу дарують сусідові зліва посмішку. Причому, обдаровуючи посмішкою, треба подивитися у вічі партнеру.

Вправа «Діалектика»

Мета: Вироблення особистих стосунків до соціальних ролей.

Зміст: Вибирається будь-яка соціальна роль: це може бути батько, дитина, вчитель, учень, директор школи, кондуктор в автобусі, продавець у магазині і т.д. ..., а погано, бо...» Можна обговорити кілька соціальних ролей. Потім хлопцям запитують: чи було важко знайти хороше і погане в соціальних ролях? Чому?

Вправа «Чарівне дзеркало»

Ціль: Актуалізація життєвих цілей.

Зміст: Ведучий пропонує учасникам уявити, що вони на хвилинку можуть зазирнути у своє майбутнє за допомогою «чарівного дзеркала», в якому вони зможуть побачити себе у будь-якій соціальній ролі.

Дзеркало передається по колу, і кожен каже вголос, що він там побачив. Після закінчення хлопці і дівчата діляться враженнями: наскільки важко їм було важко уявляти себе у соціальній ролі.

Вправа «Мої сильні сторони»

Ціль: Розвиток мотивації до досягнення життєвих цілей.

Зміст: Учасникам пропонується написати на папері, які сильні риси характеру вони мають для досягнення успіхів у тій соціальній ролі, яку вони побачили у «чарівному дзеркалі». Дуже добре буде, якщо хлопці напишуть, які риси характеру необхідно коригувати, щоб бути успішними. Охочі можуть зачитати, що в них вийшло. Якщо учасники не захочуть цього робити, не потрібно наполягати, важливо, що вони це усвідомили для себе.

Для обговорення пропонуються такі питання: наскільки пошуки були напруженими? Чи хотілося побачити в собі щось неприємне для себе? А виправити свої вади хочеться?

Вправа «Храм тиші»

Інструкція: Уявіть себе, що гуляє на одній з вулиць багатолюдного та галасливого міста... Відчуйте, як ваші ноги ступають по бруківці... Зверніть увагу на інших перехожих, вирази їхніх осіб, фігури... Можливо, деякі з них виглядають стривоженими, інші спокійні... або радісні... Зверніть увагу на звуки, які ви чуєте... Зверніть увагу на вітрини магазинів... Що ви бачите? Навколо дуже багато перехожих, що поспішають... Може, ви побачите в натовпі знайоме обличчя. Ви можете підійти та привітати цю людину. А може, пройдете повз... Зупиніться і подумайте, що ви відчуваєте на цій галасливій вулиці? Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся іншою вулицею... Це спокійніша вулиця. Чим далі ви йдете, тим менше вам зустрічається людей... Пройшовши ще трохи, ви помітите велику будівлю, яка відрізняється за архітектурою від усіх інших... Ви бачите на ньому велику вивіску: «Храм тиші»... Ви розумієте, що цей храм – місце, де не чути жодних звуків, де ніколи не було вимовлено жодного слова. Ви підходите і чіпаєте важкі різьблені дерев'яні двері. Ви відкриваєте їх, входите і відразу ж опиняєтеся оточеними повною і глибокою тишею.

Побудьте в цьому храмі... в тиші... Витратьте на це стільки часу, скільки вам потрібно... Коли ви захочете покинути цей храм, штовхніть двері та вийдіть на вулицю. Як ви себе почуваете? Запам'ятайте дорогу, яка веде до храму тиші. Коли ви захочете, ви зможете повертатися до нього знову.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Зміст: Діти діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 5. Розвиток здатності до самовизначення, прогнозування та подолання життєвих перешкод.

Необхідні матеріали: набір різноманітних предметів у кількості, дещо більшій, ніж кількість учасників, порожні картки, папір, повітряні кульки за кількістю учасників.

Вправа «Магазин»

Ціль: Визнання множинності варіантів для здійснення вибору.

Учасникам пропонується набір різноманітних предметів, які викладаються на столі (це можуть бути канцелярські товари, невеликі іграшки та ін.). Кожен по черзі приходить в «магазин» і вибирає предмет, що сподобався. Коли всі зроблять свій вибір, вони пояснюють чому захотіли саме цей предмет. Що було найважче – вибрати чи пояснити свій вибір? Чим хлопці керувалися у виборі: річ просто сподобалося чи вона корисна та застосовна для чогось?

Нотатки для ведучого Може виявитися, що два учасники вибрали один на той самий предмет, нехай не сперечаються, а кожен розповість про свій вибір саме цієї речі.

Вправа "Мій вибір"

Ціль: Розвиток можливості самовизначення.

Учасникам пропонується знову прийти в магазин, але вибрати доведеться не предмети, а соціальні ролі, майбутні професії. Ведучий буде продавцем, який записує на картках, за бажанням кожного учасника, його майбутню професію або соціальну роль і віддає її «покупцеві». Дозволяється вибрати кілька професій. Коли всі учасники відвідають «магазин», вони пояснюють свій вибір. Ведучий запитує їх: наскільки цей вибір був складним для них? За якими критеріями вибиралася професія: модно бути кимось, велика зарплата, хочеться спробувати себе у цій діяльності?

Заняття 6. Актуалізація життєвих цілей та розвиток мотивації до їх досягнення.

Необхідні матеріали: папір, ручки, годинник із секундною стрілкою або пісочний годинник.

Вправа «Дзеркало»

Мета: Створення обстановки, сприятливої розуміння почуттів інших людей.

Група ділиться на пари. Один із пари приймає якусь позу, інший дзеркально її відображає, намагається зрозуміти відчуття та почуття свого партнера і говорить йому про них. Потім учасники діляться враженнями, наскільки важко було зрозуміти, що відчував партнер.

Вправа «Кіно»

Мета: Розвиток уміння прогнозувати та актуалізувати свої життєві цілі.

Учасникам пропонується уявити, що про кожного з них зняли фільм, коли їм виповнилося 30 років. Вони мають можливість подивитися цей фільм зараз. Потрібно розповісти про себе як про головного героя: як він виглядає, чим займається, де живе, його сімейний стан.

В обговоренні пропонується розповісти: чи сподобався фільм про себе, чи учасники задоволені успіхами свого головного героя? Може, їм щось хочеться змінити у сценарії фільму? Що потрібно для цього зробити?

Вправа «Почуття часу»

Ціль: Усвідомлення зв'язку почуття часу з настроєм.

Зміст: Учасникам пропонується із заплющеними очима після команди вловити той момент, коли мине хвилина. Учасник, за відчуттям якого хвилина пройшла, розплющує очі, мовчки піднімає руку і продовжує сидіти мовчки, доки всі не розплющать очі. Ведучий по годинниках визначає, коли пройде хвилина. Учасники діляться на три групи: ті, хто підняв руку раніше, ніж мине хвилина; ті, хто підняв руку пізніше; ті, хто приблизно точно вловив момент.

Групи розходяться в різні кути кімнати, де намагаються визначити спільні для них відчуття та почуття. В обговоренні студентам пропонується поговорити про те, чи залежить від часу від стану людини, що потрібно зробити, щоб власний час збігався з реальним і для чого це потрібно.

Вправа «Зарослий сад»

Інструкція: Уявіть, що ви знаходитесь у старовинному занедбаному місті і здійснюєте прогулянку по території великого занедбаного замку... Ви бачите високу кам'яну стіну..., увиту плющем..., в якій знаходяться дерев'яні двері... Відчиніть її та увійдіть. .. Ви опиняєтесь у старовинному... занедбаному саду... Колись це був прекрасний сад... проте, вже давно його ніхто не доглядає... Рослини так розрослися і все настільки заросло травами ..., що не видно землі ..., важко розрізнити стежки ... Уявіть, як ви, почавши з будь-якої частини саду ..., починаєте впорядковувати його ... Уявіть, як ви пропалюєте бур'яни..., підрізуєте гілки..., викошуєте траву..., пересаджуєте дерева..., обкопуєте і поливаєте їх..., робите все, щоб повернути саду колишній вигляд...Через деякий час зупиніться і порівняйте ту частину саду, в якій ви вже попрацювали... з тією, яку ви ще не чіпали.Згодом ви зможете повертатися в цей сад і продовжувати розпочату роботу.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Зміст: Діти діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 7. Підвищення мотивації у досягненні цілей.

Необхідні матеріали: папір, ручки.

Вправа «Закінчи речення»

Ціль: Створення довірчої робочої обстановки.

Зміст: Учасникам пропонується написати закінчення до пропозицій: о Я дуже хочу, щоб у моєму житті було... о Я зрозумію, що щасливий, коли... о Щоб бути щасливим сьогодні, я (роблю)...Потім учасники про себе прочитують написане та вголос говорять про те, що вони написали. Який пункт викликав у кожного їх труднощі?

Вправа «Цілі та справи»

Мета: Розвиток вміння планувати свої відносини, ставити реальні цілі і досягати їх.

Зміст: Учасникам за дві хвилини пропонується написати плани, як можна провести найближчого вечора: необхідно включити фантазію та написати якнайбільше варіантів. Варіанти зачитуються, і вибирається найчастіше трапляється. Після цього студентам пропонується назвати ті

справи та вчинки, які допоможуть здійснити задумане. Список справ записується на дошці. Потім визначається, скільки часу вони готові витратити виконання цих справ, і якого терміну ці справи мають бути завершені.

Обговорення: чи планування справ досягти бажаної мети.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Зміст: Хлопці діляться враженнями про те, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 8. Підвищення впевненості у досягненні життєвих цілей.

Необхідні матеріали: невеликий м'яч, папір, кольорові олівці або фломастери, ручки, магнітофон, аудіокасети з медитативною музикою.

Вправа «Я знаю, що в тебе...»

Ціль: Створення доброзичливої робочої обстановки.

Учасники стоять у колі, кидають м'яч один одному і вимовляють: «Я знаю, що в тебе...». Наприклад: «Я знаю, що в тебе сьогодні добрий настрій тому що тебе похвалили за хорошу роботу!». М'яч має побувати у кожного.

Вправа «Дотягнися до зірок»

Мета: Підвищення впевненості та власної відповідальності у досягненні цілей.

Вправа виконується під медитативну музику. Учасники стоять у колі. Ведучий: «Заплющте очі. Зробіть три глибоких вдихи та видиху. Уявіть собі, що над вами нічне небо, засіяне зірками. Подивіться на якусь особливо яскраву зірку, яка зв'язується у вас із мрією, бажанням або метою. Дайте їй назву. Тепер простягніть руки до неба і постарайтеся дотягнутися до зірки. Намагайтеся щосили. А тепер зірвіть її з неба і покладіть у кишеню. Можна зірвати кілька зірок. Після закінчення учасники розповідають, чи важко було дістати свою мрію. Які почуття виникли, коли вона опинилася у кишені? Так і в житті, коли ми досягаємо бажаного, нам добре, ми відчуваємося щасливими.

Вправа «Мої ресурси»

Мета: Розвиток можливості знаходження ресурсів задля досягнення мети.

Зміст: Учасникам пропонується подумати, що може їм допомогти досягненні тих цілей, яких вони дотягувалися у попередньому вправі. Чим вони вже мають, щоб досягти своїх цілей. Можна зобразити свої якості у вигляді символів. Це особисті ресурси кожного. Обговорення спрямоване на те, щоб з'ясувати, які труднощі виникли у студентів під час пошуку ресурсів.

Вправа «Мої досягнення»

Ціль: Підвищення самооцінки в досягненні цілей.

Зміст: Ведучий каже, що майбутні цілі та знайдені ресурси для них досягнення – це те, що ще належить. Проте вже є те, чого хлопці досягли: потрібно пишатися своїми успіхами та не боятися

про них заявити. Учасники по колу передають невеликий м'яч. Отримавши м'яч розповідаєте, чого він досяг у своїй житті. Наприклад: навчився працювати на комп'ютері, грати у волейбол, кататися на дошці і т. д. Інші учасники підбадьорюють його вигуком: «І це здорово!»

Після закінчення кола хлопці розповідають, чи з'явилося у них почуття гордості за себе, коли вони розповідали про свої здобутки.

Нотатки для ведучого студенти із заниженою самооцінкою зазвичай соромляться говорити про свої досягнення, розповідають про них запинаючись, тихим голосом. Слід попросити їх повторити свою фразу голосно та впевнено.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Прощання

Ціль: Попрощатися з групою.

Зміст: Ведучий дякує всім за результативну роботу і бажає успіхів у досягненні важливих цілей, сили волі у подоланні перешкод та добрих друзів, які можуть допомогти.