

## ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ВХОДЖЕННЯ СТУДЕНТІВ-ЕКОНОМІСТІВ У НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПРОТЯГОМ ЧОТИРЬОХ РОКІВ НАВЧАННЯ

За результатами аналізу літератури, особистих досліджень визначено, що психокорекційну програму оптимізації адаптаційного входження студентів у навчальну діяльність необхідно спрямувати на емоційно-вольову, мотиваційну сфери та поліпшення характеристик процесу адаптації і працездатності.

Ключові слова: психокорекційна програма, оптимізація, адаптаційне входження, студенти, емоційно-вольова сфера, мотиваційна сфера.

По результатам анализа литературы, собственных исследований определено, что психокоррекционные программу оптимизации адаптационного вхождения студентов в учебную деятельность необходимо направить на эмоционально-волевую, мотивационную сферу и улучшение характеристик процесса адаптации и трудоспособности.

Ключевые слова: психокоррекционная программа, оптимизация, адаптационное вхождение, студенты, эмоционально-волевая сфера, мотивационная сфера.

The analysis of literature, personal research determined that Psychocorrectional program optimization adaptive entry of students in the educational activity should focus on emotional and volitional, and motivational and improvement of the process of adaptation and performance. Keywords: psychocorrection program optimization, adaptive entry, students, emotional and volitional, motivational sphere.

Навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) для сучасної молоді є одним з найважливіших періодів життєдіяльності, особистісного зростання і становлення висококваліфікованого спеціаліста. Але вступ до вузу для першокурсників виявляється новим періодом життя, і, одночасно, він є таким періодом, який вимагає активного пристосування до умов і особливостей студентської життєдіяльності. Вступ випускника середньої школи до ВНЗ та наступне його пристосування до нових форм і методів навчання і є значною мірою процес вироблення нових, і перебудови вже існуючих стереотипів навчальної роботи, поведінки і взаємодії у студентському середовищі та з викладачами. Студенту необхідно докорінно ламати звички пізнавальної діяльності, що склалися за роки навчання у школі, і формувати нові. Різка ломка багаторічного, звичного робочого стереотипу інколи призводить до нервових зривів і стресових реакцій. З цієї причини період адаптаційного входження студентів у навчальну діяльність, що пов'язаний із ломкою колишніх стереотипів, може на початку зумовити і порівняно низьку успішність, і труднощі у спілкуванні. (О.М.Кокун; М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна; Г.П.Левківська, В.Є.Сорочинець, В.С.Штифурак, О.Є.Фальова)

Мета статті – представити обґрунтування та результати апробації комплексної програми оптимізації адаптаційного входження

(КПОАВ) студентів-економістів у навчальну діяльність.

Завдання статті – здійснити аналіз і визначити особливостей перебігу адаптаційного входження студентів-економістів у навчальну діяльність за окремими та інтегральними показниками у динаміці протягом чотирьох років навчання.

У період адаптаційного входження, особливо, на першому курсі успішність значно нижча, у порівнянні зі студентами інших курсів, спостерігається погіршення самопочуття, багато психологічних та фізіологічних показників знижені, частіше зустрічаються соматичні та межові психогенні захворювання. Не виключено, що таке становище пов'язано з перенапруженням, яке викликано необхідністю швидко та успішно пристосовуватися до нового соціального контексту життєдіяльності, уперше в житті окресленого межами єдиної професійної орієнтації, а також специфічними вузівськими особливостями навчальної діяльності, що апелює передусім до досить високого рівня розвитку особистості студента, його самостійності. (Ю.А.Александровський; Г.О.Балл; Г.П.Левківська, В.Є.Сорочинець, В.С.Штифурак; О.М.Кокун, М.С.Корольчук; В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна; О.Є.Фальова)

Процес адаптаційного входження до навчання у ВНЗ є досить складним і багатограним явищем. Уміння адаптуватися у різних обставинах характеризує процес становлення і розвитку особистості, її

професійного зростання. У випадку дезадаптації особистості порушується не тільки її особистісно-професійний розвиток, але й знижуються психофізіологічні можливості організму, спостерігаються різноманітні порушення адаптаційного входження у навчальну (професійну) діяльність. (М.С.Корольчук з співавтор., О.М.Кокун)

Адаптаційне входження у діяльність (навчальну, професійну, ігрову), на наш погляд, це інтегральний процес, який виявляється у особистості на початку діяльності і в процесі оволодіння нею, коли спостерігаються особливості проявів і перебігу певних функціональних характеристик на психологічному, соціальному, професійному і біологічному рівнях, що зумовлює особливості періодів адаптації та працездатності за конкретний цикл професійної (навчальної) діяльності.

Вважається, що поняття "психофізіологічний стан", "адаптація", "адаптаційні можливості" та «адаптаційне входження» тісно взаємопов'язані, оскільки вони відбивають різні аспекти єдиного адаптаційного процесу, коли "ПФС – це його статична складова; адаптація – динамічна (саме динаміка ПФС характеризує адаптацію); а адаптаційні можливості – "енергетична" чи "резервна" (саме вони зумовлюють те, наскільки процес адаптації буде успішним)" і «адаптаційне входження», як інтегральна характеристика процесу адаптації до певного виду діяльності. (В.А.Абабков; Г.П.Левківська, В.Є.Сорочинець, В.С.Штифурак; М.С.Корольчук, О.М.Кокун)

Більшість вчених виокремлюють кілька напрямів оптимізації адаптаційних можливостей - коли оптимізаційний ефект може досягатись як при зменшенні сили дії на людину певного дезадаптаційного фактора чи його повному усуненні, так і при підвищенні стійкості людини до його дії. Третьою стратегією оптимізації є посилення адаптаційно сприятливих для людини факторів з метою компенсації «дезадаптаційних». У цілому зміст цих стратегій оптимізації (В.А.Абабков, О.М.Кокун, М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк) можна поділити на такі наступні напрями:

- Індивідуальна оптимізація діяльності, сутність якої полягає у реалізації індивідуального підходу до кожної особи з тим, щоб організувати її діяльність відповідно до її психофізіологічних особливостей, що передбачає планування оптимального навантаження, оптимізацію режиму праці, відпочинку.

- Фізіолого-гігієнічні та фізіотерапевтичні

засоби – це масаж, самомасаж, сауна, загартовування, повітряні, сонячні та водні ванни, раціональне харчування, фізичні вправи, які є своєрідними універсальними регуляторами, що вдосконалюють нейрогуморальну систему і забезпечують нормальний перебіг життєвих процесів" (М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна).

- Психорегуляційні методи (гіпносуґестивні, навіювання та саморегуляція – невербальні (дихальні, релаксаційні, медитативні) та вербальні (самонавіювання, самонакази самопереконавання) використовуються з метою зняття нервового напруження й стресу, самоконтролю за тривожністю, відновлення сил і поліпшення працездатності, навчальної діяльності, збереження здоров'я й керування мотивацією, мобілізації на певну діяльність. (В.А.Абабков)

- Фармакологічні та фітотерапевтичні засоби – це психостимулятори, антидепресанти, транквілізатори та ін., які застосовують для усунення тривожності, страху, депресії, втоми тощо чи підтримки високого рівня життєвої активності, працездатності. (Ю.А.Александровський)

- Апаратурні методи передбачають використання різноманітних апаратурних засобів (контактних і безконтактних) з метою покращення психофізіологічного стану людини. (М.С.Корольчук)

- Заходи адміністративно-управлінської спрямованості скеровані на покращення умов навчальної, виробничої, службової та інших видів діяльності, на організацію морального та матеріального стимулювання працівників. (Г.П.Левківська)

- Тренінгові заходи, які пов'язані із використанням мотиваційних, соціально-рольових та ін. тренінгових вправ. (В.М.Крайнюк, О.М.Кокун)

У нашій роботі, на основі проведеного теоретичного аналізу та експериментального дослідження, ми, організовуючи формуючий експеримент з експериментальною групою, розробили комплексну програму оптимізації адаптаційного входження та працездатності.

Враховуючи те, що процес адаптаційного входження надзвичайно динамічний, його успіх залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних умов: функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки та переконань, мотивації, усе ж таки можна виокремити низку особистісних характеристик, які визначаються певною стабільністю та багато в чому визначають успіх цього процесу. На основі аналізу літературних джерел, базуючись на підході, щодо психофізіологічної ціни, дезадаптивних

розладів, адаптаційних можливостей індивіда, за результатами експериментальних досліджень щодо визначальних характеристик адаптаційного входження студентів у навчальну діяльність ми робимо акцент на поведінкову регуляцію, комунікативні якості та орієнтацію на загальні моральні норми поведінки. Поведінкова регуляція характеризує здатність людини регулювати свою взаємодію з оточуючим середовищем. Основними її елементами є самооцінка, нервово-психічна стійкість та наявність соціальної підтримки. Досить значимою характеристикою, що визначає ефективність процесу соціально-психологічної адаптації і виступає однією із основних складових адаптаційного входження людини є комунікативні якості. Адже, людина, практично, завжди знаходиться у соціальному оточенні і успішність її діяльності чітко пов'язана з умінням будувати стосунки з іншими людьми. У спілкуванні особистість виявляється і формується. Комунікативні можливості визначаються наявністю досвіду, потребою у спілкуванні, рівнем конфліктності, психофізіологічними особливостями. Саме тому, основу нашої психокорекційної програми склали методи психічної саморегуляції, підвищення стресостійкості, корекція самооцінки та формування асертивності, розвиток комунікативних умінь.

Наша психокорекційна програма оптимізації адаптаційного входження студентів спрямована на поглиблення механізмів самопізнання, самоусвідомлення, рефлексії; оптимізацію міжособистісної взаємодії, створення свідомих комунікативних умінь, формування реалістичної впевненості в собі, підвищення самооцінки, формування життєвих планів і корегування ціннісних орієнтацій, опанування прийомами та способами саморегуляції.

Таким чином, психокорекційна програма оптимізації адаптаційного входження студентів у навчальну діяльність спрямована на поліпшення емоційно-вольової, мотиваційної сфери і показників процесу адаптації та працездатності.

Результати дослідження та аналізу літератури свідчать, що психологічне забезпечення навчальної діяльності студентів може здійснюватись за кількома напрямками, які пов'язано з оптимізацією організації, змісту та умов навчальної діяльності, з професійним психологічним відбором, психологічним супроводом у процесі навчання, а також безпосереднім цілеспрямованим впливом на психіку і функціональний стан обстежуваних. (І.А.Сапов, О.С.Солодков, Ю.М.Бобров, М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, О.М.Кокун, Г.В.Ложкін).

При цьому, комплексна психологічна програма оптимізації адаптаційного входження та працездатності студентів (в подальшому – КПОАВ) у нашому дослідженні спрямована на безпосередній вплив на функціональні можливості психіки, які зумовлюють рівень адаптації та працездатності з урахуванням результатів нашого дослідження в якому визначено необхідність психологічної корекції у студентів першого курсу, за допомогою тренінгів комунікативних властивостей, емоційно-вольової регуляції, особистісного зростання та їхніх функціональних фізичних параметрів.

У цілому, розробляючи програму КПОАВ, ми намагалися притриматись загальних принципів психологічної допомоги, психологічного супроводу і психологічного забезпечення – комплексності, планованості, адекватності, послідовності і безперервності (М.С. Корольчук 1997, 2003, 2010, В.М. Крайнюк 2006, 2009, О.М. Кокун 2004, Г.В.Ложкін, 2002, С.І.Болтівець, 2003).

З метою визначення ефективності впливу КПОАВ на перебіг процесу адаптаційного входження та працездатності студентів під наглядом перебували студенти-економісти, яких ми досліджували протягом одного року навчання за обґрунтованим комплексом методик. На другому, третьому і четвертому курсах – за найбільш інформативними, нами визначеними методиками, а саме: «Адаптивність» А.Г. Маклакова; «Кількісні та якісні показники працездатності» В.М. Сисоєва; «Емоційна спрямованість»; «Вольова саморегуляція». За результатами дослідження розраховували відповідні інтегральні оцінки – особистісного потенціалу адаптаційного входження, рівні працездатності, мотиваційної сфери та вольової саморегуляції.

Обстеження проводили п'ять разів за кожен семестр у перші 3-5 днів навчання, та друге, третє, четверте і п'яте обстеження у кінці кожного місяця. (2 – вересень, лютий, 3 – жовтень, березень, 4 – листопад, квітень, 5 – грудень, травень). У цілому, усі обстеження студентів першого курсу (200 чоловік) було поділено за певними групами, а саме: контрольна група – 50 чоловік і фонові – 80 чоловік, з якої, у свою чергу, було виокремлено тридцять чоловік в експериментальну групу. Студентів фонові групи і контрольної групи було розподілено на підставі аналізу отриманих результатів з рівнем інтегральної оцінки адаптації та працездатності. Студенти з високим рівнем адаптаційного потенціалу та працездатності увійшли в контрольну групу і, у подальшому, вони навчалися у звичайних умовах. Студенти з низьким рівнем адаптаційного потенціалу та працездатності

увійшли до фонові групи, які теж навчалися у звичайних умовах. Зі студентами експериментальної групи, у кількості тридцять чоловік, у першій же місяць було проведено тренінги – комунікативний та особистісного зростання. Окрім цього, вони були навчені і постійно застосовували прийоми емоційної і вольової саморегуляції, аутотренінгу, а також їм було запропоновано і рекомендовано різноманітні види фізичної культури (ігрові і легкоатлетичні, індивідуальні і колективні) з умовою, що ці види фізичного навантаження будуть приносити їм «фізичну та емоційну» радість від занять. Водночас, була умова, щоб і психологічні і фізичні методи використовували послідовно і безперервно (М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, 2005, К.Д.Мясоєдінков, Г.В.Ложкін).

Здійснено порівняльний аналіз інтегральної оцінки особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації (ОПСПА), інтегральної оцінки працездатності, інтегральні оцінки емоційної спрямованості та ВСР, контрольної, фонові та експериментальної груп.

Порівняльний аналіз інтегральних показників показує, що на першому курсі в обох семестрах у контрольній групі студентів спостерігається високий рівень емоційної спрямованості, вольової саморегуляції, що зумовлює короткі періоди преадаптації (1 місяць), і, в подальшому, – адекватний рівень адаптації, що в свою чергу, забезпечує відповідно, короткий період впрацювання і тривалий – оптимальної працездатності та, у цілому, свідчить про адекватний рівень адаптаційного входження студентів контрольної групи у навчальну діяльність.

У фоновій групі студентів встановлено, що її представники мають нижче середнього рівні емоційної спрямованості, вольової саморегуляції, що негативно впливає на процес адаптації і рівень працездатності цієї категорії студентів. Процес адаптації у фоновій групі студентів удвічі триваліший і знаходиться нижче від середнього її рівня, що свідчить про неадекватний рівень адаптації та зумовлює тривалий період впрацювання і тривалий період нестійкої працездатності та свідчить про неадекватний рівень адаптаційного входження студентів фонові групи у навчальну діяльність і необхідність психокорекційної роботи з такою категорією студентів.

У осіб експериментальної групи після апробації засобів програми КПОАВ уже в другому обстеженні підвищився рівень емоційної спрямованості, вольової саморегуляції з 3,6 – 3,5 б. до 4,9 – 5,2 б. і, в подальшому, ці показники зростали до 5,5 – 7,1 б., що у порівнянні з фонові групою на 2 – 3

б. стали вищими (при  $p < 0,05$ ). Такі позитивні зміни мотиваційної сфери і вольової саморегуляції зумовили зростання інтегральної оцінки ОПСПА до 5,6б. в другому обстеженні і до 6,5 б – 7,3 б. до кінця семестру (3,4,5 обстеження при  $p < 0,05$ ) у порівнянні з результатом фонові групи студентів.

Зростання інтегральної оцінки мотиваційної сфери, вольової саморегуляції і особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації призвели до поліпшення рівня працездатності в експериментальній групі студентів, яка виявилась на рівні 5,8 б. у другому обстеженні, що на 1,5 б. вище, ніж у фоновій групі студентів, і в наступних обстеженнях цей показник зафіксовано у межах 6,8 б. – 7,1 б., що на два бали вище, ніж у фоновій групі студентів (при  $p < 0,05$ ), що поряд з позитивною зміною інтегральної оцінки ОПСПА свідчить про поліпшення рівня адаптаційного входження студентів експериментальної групи, після застосування психокорекційної програми.

Отже, на першому курсі, після застосування КПОАВ у студентів експериментальної групи відмічається зростання на 2 – 3 б., у порівнянні з фонові групою, показників вольової саморегуляції, мотиваційної сфери, що зумовило поліпшення особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації і призводить до поліпшення рівня працездатності та, у цілому, адаптаційного входження у навчальну діяльність у представників експериментальної групи (при  $p < 0,05$ ).

Враховуючи, водночас, що у студентів експериментальної групи усі інтегральні показники адаптації і працездатності наближаються до даних контрольної групи, то ми маємо право стверджувати про ефективність застосування КПОАВ у студентів першого курсу експериментальної групи, а також це свідчить про адекватне адаптаційне входження представників експериментальної групи студентів.

На другому курсі у студентів експериментальної групи, показники вольової саморегуляції і мотиваційної сфери досягли високого рівня 7,5 – 8,4 б., що зумовило зростання ОПСПА до 7,8 і 8,3б. і рівня працездатності до 7,0 – 7,4 б., що в 1,45 р. – 1,6 р. вище, ніж у фоновій групі студентів (при  $p < 0,05$ ) і, практично, не відрізняються від даних контрольної групи студентів.

Отже, про ефективність КПОАВ у експериментальній групі студентів протягом другого курсу навчання свідчить підвищення показників мотиваційної сфери, вольової саморегуляції, що зумовило поліпшення

особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації і позитивно вплинули на рівень працездатності, які суттєво (на 2, 3 бали) стали вищими, ніж у фоновій групі студентів (при  $p < 0,05$ ), і, практично, досягла рівня контрольної групи студентів. При цьому, на позитивний вплив КПОАВ на студентів експериментальної групи вказує те, що у цій групі студентів виокремлено короткі періоди преадаптації та впрацювання (1 місяць) та тривалий період адекватної адаптації та працездатності (2, 3, 4, 5 обстеження), а такі позитивні зміни свідчать про адекватний рівень адаптаційного входження студентів експериментальної групи у навчальну діяльність.

Особливістю навчання третього курсу студентів контрольної і фонові групи є те, що нами виявлено «психологічну кризу третього року навчання студентів у ВНЗ», яка проявилася у зниженні показників мотиваційної сфери, вольової саморегуляції, що негативно вплинуло та знизило рівень адаптивних можливостей і працездатності студентів в обох групах. Прояви кризи спостерігались у завищеній самооцінці, демонстративній поведінці, глоричній спрямованості, що виявилась у самоствердженні, прагненні до слави, «пожинанні лавр», підвищення акзигитивної спрямованості – прагнення до матеріального благополуччя, до грошей. Істотно знизилась у цей період практична спрямованість, як радість від навчальної діяльності, процесу роботи.

Треба відмітити, що у студентів експериментальної групи такої кризи не відмічається. У студентів експериментальної групи на третьому курсі відмічається те, що усі досліджувані показники, практично, не змінилися у порівнянні з даними другого курсу, а у порівнянні з контрольною групою усі показники виявились на 0,5 – 0,7 б. вищими, хоча достовірного рівня не досягли. У порівнянні з фоновію групою студентів у експериментальній групі студентів спостерігались істотно вищі показники на 3 – 4 б (при  $p < 0,05$ ), що вказує на адекватний рівень адаптаційного входження студентів експериментальної групи.

Отже, про ефективність застосування КПОАВ свідчить те, що у студентів експериментальної групи у п'ятому і шостому семестрах доволі стабільні усі досліджувані показники зафіксовано на високому рівні (7,5 – 8,1 б.) і вони мають тенденцію до перевищення аналогічних у контрольній групі студентів і суттєво вищі на 3 – 4 б., у порівнянні з даними фоновію групи студентів (при  $p < 0,05$ ), що свідчить про досягнення адекватного рівня адаптаційного входження студентів

експериментальної групи після застосування психокорекційної програми.

На четвертому курсі в експериментальній групі студентів показники мотиваційної сфери і вольової саморегуляції виявились на високому рівні (7,8 – 8,4 б. і 7,8 – 8,3 б. відповідно), що в 1,45 – 1,52 р. перевищує показник фоновію групи студентів (при  $p < 0,05$ ). Такий високий рівень показників мотиваційної сфери і вольової саморегуляції зумовили високий рівень особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації, що позитивно вплинуло і на рівень працездатності (відповідно 7,9 б. – 8,4 б. і 7,8 б. – 8,4 б.) та вказує, у цілому, на адекватний рівень адаптаційного входження студентів експериментальної групи після КПОАВ. Про позитивний вплив КПОАВ свідчить і той факт, що усі досліджувані показники контрольної і експериментальної групи після психокорекційної роботи істотно не відрізнялися і їх зафіксовано на високому рівні. При цьому, в динаміці процесу адаптації та працездатності виокремлено по два періоди – короткий період преадаптації (один місяць) і тривалий період відносно стійкої адекватної адаптації, що зумовлює такий же короткий період впрацювання і тривалий період оптимальної працездатності (друге, третє, четверте і п'яте обстеження), що разом з показником адаптації свідчить про адекватний рівень адаптаційного входження студентів експериментальної групи після психокорекційної роботи.

Отже, аналіз окремих показників за методиками «Адаптивність», «Кількісні та якісні показники працездатності», «Емоційної спрямованості» і «Вольова саморегуляція» та інтегральних оцінок - особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації разом з інтегральними оцінками працездатності, показав, що протягом чотирьох років навчання у фоновію групі студентів спостерігаються показники нижче середнього рівнів, що свідчить про неадекватний рівень адаптаційного входження представників фоновію групи і вказує на необхідність психологічної допомоги студентам цієї групи в комунікативній, емоційно-вольовій сферах, щодо особистісного зростання та підвищення функціональних фізичних можливостей.

Водночас, на третьому курсі навчання, в обох групах, і контрольній і фоновію, нами відмічено прояви «психологічної кризи третього року навчання студентів у ВНЗ», яка полягає у зниженні показників мотиваційної сфери, вольової саморегуляції, що призвело до зниження особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації і працездатності, що виявляється показанням для застосування у

## Питання психології

перший місяць навчання на третьому курсі модифікованого дебрифінгу.

У студентів експериментальної групи застосування КПОАВ виявилось ефективним, на що вказує те, що вже у другому семестрі і у подальших дослідженнях кожного року навчання відмічались параметри мотиваційної та емоційно-вольової сфер, адаптації і працездатності на високих рівнях, що зумовило короткий період преадаптації та впрацювання і тривалий рівень адекватної, відносно стійкої адаптації та оптимального рівня працездатності студентів експериментальної групи і свідчить про адекватний рівень адаптаційного входження представників цієї групи у навчальну діяльність.

Водночас, у студентів експериментальної групи у порівнянні з фоновими результатами обстежень, як окремі, так і інтегральні показники адаптації і працездатності виявились істотно вищими (при  $p < 0,05$ ) і досягли рівня контрольної групи, що свідчить про ефективність апробації КПОАВ, а також про адекватний рівень адаптаційного входження студентів-економістів у навчальну діяльність протягом чотирьох років.

**Висновок.** Таким чином аналіз окремих показників інформативних методик та їх інтегральні оцінки перебігу процесу адаптації, працездатності і проявів емоційно-вольової та мотиваційної сфери, які у сукупності інтегрально характеризують рівень

адаптаційного входження студентів-економістів показав, що у фоновій групі показники цих методик визначено на нижчому, ніж середній рівень за інтерпретацією авторів методик, і такий, їх рівень виявився показанням до застосування комплексної програми оптимізації адаптаційного входження (КПОАВ).

У студентів експериментальної групи застосування КПОАВ виявилось ефективним, про що свідчить поліпшення показників емоційно-вольової, мотиваційної сфери, адаптації та працездатності, як у порівнянні з початковими даними так і результатами контрольної групи з - коротким періодом преадаптації і впрацювання і тривалим періодом оптимальної працездатності і адекватної адаптації, що вказує на адекватний рівень адаптаційного входження студентів експериментальної групи після застосування КПОАВ.

Особливістю адаптаційного входження студентів у навчальну діяльність спостерігалась у тому, що нами встановлено прояви «психологічної кризи» третього року навчання студентів у ВНЗ, що виявилось у зниженні показників емоційно-вольової, мотиваційної сфери, зниження параметрів адаптації і працездатності, що свідчить про показання необхідності проведення модифікованого дебрифінгу у перший місяць навчання на третьому курсі.

## Література

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – С Пб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Александровский Ю.А., Новиков М.А. Принципы психопрофилактики и коррекции психологических состояний // Человек в космическом полете. М., 1997.
3. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопр. психологии. – 1989. – №1. – С.57-64.
4. Кокун О.М. Оптимізація адаптивних можливостей учнів та студентів: метод.реком. – К.: Міленіум, 2004. – 54с.
5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищ. навч. закладів. – К.: Ельга; Ніка-Центр, 2010. – 400 с.
6. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості – К.: Ельга; Ніка-Центр, 2007. – 400 с.
7. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. \Монографія\ В.М.Корольчук, А.Ф.Косенко, Т.І. Кочергіна \ заг.редакція М.С.Корольчук. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.
8. Левківська Г.П. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу: навч.посіб. \В.С.Сорочинець, Штифурак В.С. – К., 2001 р. – 128с.
9. Сапов І.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособности моряков. – Л.: Медицина, 1980.
10. Сысоев В.Н. Тест Е.Ландольта. Диагностика работоспособности. Методическое руководство. – СПб.: ИМАТОН, 2001 – 32с.