

по подготовке спортсменов-бегунов на короткие дистанции. — К.: Госкомспорт, 1983. — 12 с.

3. *Клименко В. В.* Механізми психомоторики людини. — К., 1997. — 192 с.

4. *Клименко В. В.* Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. - К.: МАУП, 2007. - 432 с.

5. *Лазуренко С. И.* Формирование двигательного навыка с учетом программирующей роли смысловых и моторных установок: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Министерство просвещения УССР, НИИ психологии, К., 1983. - 21 с.

6. *Лазуренко С. І.* Особливості психомоторних проявів з урахуванням функціональної асиметрії студентів / С. І. Лазуренко, Н. М. Кучеренко, З. П. Моргун // Вісник Національної академії оборони України: зб. наук, пр. - Вин. 3 (11). - К.: НАОУ, 2009. - С 139-142.

7. *Лазуренко С. І.* Розвиток психомоторних якостей студентів технічних ВНЗ / С. І. Лазуренко; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. — К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2010. — 195 с

8. *Ложкін Г. В.* Психологічний потенціал спортсмена // Матеріали Міжрегіональної наук, практ. конф. «Кінезіологія в системі культури». — Івано-Франківськ: Плай, 2001. — С 9—10.

9. *Сеченов И. С.* Элементы мысли // Избр. произв.: физиология и психология. - М., 1952. - Т. 1. - С. 272-427.

10. *Узнадзе Д. Н.* Психологические исследования. — М., 1966. — 233 с.

11. *Петровский А. В., Ярошевский М. Г.* Краткий психологический словарь. — М.: Политиздат, 1985. — 431 с.

12. *Чернаенко Т. К, Блинов Б. В.* Прогнозирование особенностей психического склада руководителей на основе выраженности функциональных асимметрий // Психологический журнал. — 1988. — Т. 9. — № 4. — С. 76-82.

13. *Шинкарюк А. И.* Психологические условия формирования ритма действия баллистического типа : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — К., 1982. — 22 с. — [В надзаг: Министерство просвещения УССР. Научно-исследовательский и-т психологии УССР].

УДК 159.923.31(048)

О. І. Купреєва,

кандидат психологічних наук, доцент

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Статтю присвячено питанням психологічного супроводу студентів на етапі адаптації до ВНЗ. Дано визначення поняття психолого-педа-

гогічного супроводу студентів. Запропонована програма соціально-психологічного тренінгу ефективної адаптації для студентів-першокурсників.

Ключові слова: адаптація, адаптивний бар'єр, адаптивний потенціал особистості, соціально-психологічна адаптація, соціально-психологічний тренінг.

Навчання у вищому навчальному закладі для сучасної молодії людини — один із найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення її як фахівця з вищою освітою.

Проблема адаптації студентів-першокурсників як одна із важливих загальнотеоретичних проблем і дотепер є традиційним предметом дискусій у психології.

Традиційно адаптація розуміється як процес пристосування до змін навколишнього середовища. Неможливість упоратись із новою життєвою ситуацією спричиняє певні труднощі у навчанні та емоційний дискомфорт.

Відповідні вікові періоди розвитку особистості є особливо складними у плані проходження адаптації. Це, в першу чергу, моменти освоєння нового виду діяльності і включення в інше соціальне середовище. Початок навчання у ВНЗ — один із таких періодів.

Аналізу труднощів адаптації до навчання у ВНЗ присвячені численні роботи в психології.

С. Г. Рудакова, зокрема, при дослідженні означеної проблеми [3] доходить висновку, що інтенсивність адаптаційних процесів визначають три параметри: 1) рівень актуального розвитку особистості; 2) труднощі навколишнього середовища; 3) рівень особистої активності і цілеспрямованості. Перші два параметри визначають величину адаптаційного бар'єру, який необхідно подолати. Рівень особистої активності і цілеспрямованості характеризує ту «силу», завдяки якій, якщо вона достатня, можливе подолання адаптаційного бар'єра, або виникає дистресс, якщо вона недостатня. Таким чином, успішне подолання адаптаційних бар'єрів можливе двома шляхами: зменшенням самого адаптаційного бар'єра і збільшенням адаптаційного потенціалу особистості.

В. А. Сластенін [4] зазначає, що у випадках, коли адаптаційний потенціал особистості недостатній для успішного пристосування в новому середовищі і його не вдається розширити належним

чином за відведений для цього часу, виникає необхідність у психологічній допомозі. Потреба в психологічному супроводі як однієї з форм психологічної допомоги постійно зростає.

Термін «психолого-педагогічний супровід» зовсім недавно почав активно вживатися педагогами, психологами, соціальними працівниками, хоча ідея супроводу особистості виникла давно. Згідно зі словником, *супроводжувати* — означає слідувати поруч, разом із ким-небудь як супутник або поводитир.

Система супроводу у ВНЗ припускає створення спеціальних психолого-педагогічних умов для успішного індивідуального розвитку, саморозвитку, насамперед студентів молодших курсів. Саме першокурсники часто не в змозі подолати адаптаційний бар'єр.

Найбільш розгорнуту концепцію психолого-педагогічного супроводу студентів під час адаптації до ВНЗ запропонував, як на наш погляд, Е. Ф. Зеєр [1]. На його думку, психологічний супровід полягає у наданні першокурсникам допомоги в адаптації до нових умов життєдіяльності. Він відносить до технології психологічного супроводу таке:

1. Діагностика готовності до навчально-пізнавальної діяльності, мотивів учіння, ціннісних орієнтацій, соціально-психологічних установок.

2. Допомога в розвитку навчальних умінь і регуляції своєї життєдіяльності.

3. Психологічна підтримка першокурсників у подоланні труднощів самостійного життя і у встановленні комфортних взаємин з однокурсниками і педагогами.

4. Консультування першокурсників, що розчарувалися в обраній спеціальності.

5. Корекція професійного самовизначення при компромісному виборі професії.

Е. Ф. Зеєр [1] вважає, що психологічними критеріями успішного проходження етапу адаптації до умов у ВНЗ є адаптація до навчально-пізнавального середовища, особистісне самовизначення і вироблення нового стилю життєдіяльності.

Перед студентом під час адаптації постає низка завдань, які він повинен швидко й ефективно вирішити. Студент-першокурсник повинен адаптуватися:

- до навчального процесу і навчального навантаження, які багато в чому відрізняються від шкільного.

- до нового колективу викладачів і однокурсників;

— до інших умов життя (самостійна організація навчальної діяльності, побуту, вільного часу).

На початковому етапі навчання студенти зазнають значних труднощів у навчально-пізнавальній діяльності, які вимагають сформованості пізнавальної самостійності, комунікативних умінь, ціннісних орієнтацій на майбутню професію. При цьому одночасно зростають суперечності і виникають труднощі у становленні самооцінки, самосвідомості і формуванні позитивного образу «Я». Створення сприятливих психолого-педагогічних і соціальних умов для подолання студентами ВНЗ труднощів адаптації забезпечують єдність, безперервність навчально-виховного процесу і спадкоємність у розвитку особистості.

Ефективність адаптації першокурсника у ВНЗ визначає безліч чинників: індивідуально-психологічні особливості людини, її особистісні, ділові і поведінкові якості, ціннісні орієнтації, академічна активність, стан здоров'я, соціальне оточення, статус сім'ї тощо.

В основному психологічна адаптація студентів першого курсу до умов вузу характеризується через поняття «привласнення», «входження», «формування», «засвоєння», «активне включення» та інші категорії. Вона визначається як процес приведення основних параметрів психологічних характеристик студентів до стану відповідності з умовами нового середовища як зовнішнього чинника по відношенню до студента. Дослідники проблеми адаптації студентів першого курсу ставляться до неї як до початкового етапу інтеграції студента в професійне середовище ВНЗ [1; 2; 3; 6].

У традиційному плані адаптація студентів першого курсу розглядається як сукупність трьох аспектів, які відображають основні напрями діяльності студентів, а саме:

— адаптація до умов навчальної діяльності (пристосування до нових форм викладання, контролю та засвоєння знань, до іншого режиму праці і відпочинку, самостійного способу життя і т. п.);

— адаптація до групи (включення в колектив однокурсників, засвоєння його правил, традицій);

— адаптація до майбутньої професії (засвоєння професійних знань, умінь і навичок, якостей). У реальному житті ці аспекти нерозривно пов'язані між собою.

Перешкоди, що стоять на шляху включення молодої людини у студентське життя, пов'язані з тим, що вона приходить у заклад з динамічним стереотипом, що вже склався. Під час вступу ж у ВНЗ відбувається перебудова старого стереотипу і формування нового.

Труднощі виникають вже на етапі підготовки майбутнього першокурсника до вступу до ВНЗ. Студенти, які поступили на перший курс, нелегко сприймають зміст і організацію навчального процесу в університеті. Це пов'язано також із тим, що в школі і вдома майбутні студенти перебувають під постійним контролем батьків, учителів. Студенти не звикли до самоконтролю.

Наступна проблема, з якою студенти стикаються, вступивши до університету, — це дидактична. Різні системи навчання в школі і у вищому навчальному закладі: студентові необхідно працювати не тільки на заняттях у ВНЗ, але й самостійно вивчати матеріал, користуючись бібліотеками, журналами, підручниками та іншими засобами. Тобто значна роль у навчальному процесі належить самостійній роботі студента. Наслідком цього є заборгованості, які видаються несподіваними для студентів, по дисциплінах, що зрештою приводять до перевантаженості перед сесією і під час її. Проблема впливу шкільних знань на адаптацію студентів до вузівського процесу вимагає ретельного вивчення, оскільки головна трудність — це навчання. Специфіка процесу навчання у ВНЗ визначається відмінністю у методах навчання і в його організації в середній і вищій школах. Нове дидактичне середовище у ВНЗ багато в чому знецінює придбані у школі способи засвоєння матеріалу. Спроби компенсувати це посидючістю не завжди приводять до успіху. Минає немало часу, перш ніж студент пристосується до вимог навчання у ВНЗ. Звідси часто виникають істотні відмінності в діяльності, а особливо в її результатах, при навчанні однієї і тієї ж людини у школі і у ВНЗ. Звідси і низька успішність на першому курсі, і великий «відсів» за наслідками сесій.

Деяким студентом непросто пристосуватися до нового колективу, вони також не приймають стиль спілкування викладачів. І. М. Слободчиков, зокрема, вказує [5, с 71—77] на необхідність для успішної адаптації таких якостей, як уміння вступати у міжособистісні відносини, отже, зав'язувати знайомства, йти на компроміс.

Вирішенню проблем соціально-психологічної адаптації особливу увагу приділяли представники гуманістичної психології. На переконання К. Роджерса, успішність процесу адаптації багато в чому залежить від наявності у людини такої якості, як конгруентність, тобто відповідність внутрішнього стану людини і його зовнішнього прояву в міжособистісному спілкуванні. Ступінь її сформованості впливає на процес адаптації в соціальному середовищі. К. Роджерс запропонував методику «групи зустрічей», застосован-

ня якої в студентському середовищі активізувало б процес адаптації студентів з низьким рівнем розвитку конгруентності. Проте варто поставити під сумнів організацію груп зустрічей для однокурсників в період адаптації, оскільки для роботи в подібних групах рекомендовано відбирати людей толерантних до конфронтації, до емоційних стресів, що володіють достатніми комунікативними здібностями, чого власне і не вистачає студентам із низьким рівнем адаптації.

Можна припустити, що основні чинники, які впливають на процес адаптації, — це недолік знань і практичних навичок в особистісній і комунікативній сферах, а також недостатня впевненість в собі. Більшою мірою ці проблеми долаються з часом, але можна прискорити їх вирішення, якщо у ВНЗ їх подоланню буде приділено достатню увагу.

У цей період необхідно надавати студентам-першокурсникам психолого-педагогічну підтримку в її особистісному розвитку. Особистість, яка розвивається, — це особистість, що змінюється, здатна усвідомлювати власний новий досвід і знаходити вирішення життєвих проблем. Важливо виходити з того, що розвиток, в першу чергу, залежить від самої людини, її постійних і активних зусиль по саморозкриттю, розумінню своїх індивідуальних особливостей, власної унікальності. В процесі особистісного зростання розширюються потенційні можливості особистості, поглиблюється розуміння життя, духовність і відкриваються нові перспективи.

При формуванні соціально-психологічної адаптації особливе місце належить методу соціально-психологічного тренінгу, який є важливою складовою психологічного супроводу періоду адаптації студентів-першокурсників.

Запропонована нами програма соціально-психологічного тренінгу ефективної адаптації передбачає розвиток комунікативних здібностей, навичок міжособистісної взаємодії; формування навичок цілепокладання, навичок рефлексії власного «Я», навичок розуміння та комунікативної взаємодії з іншими; підвищення соціально-психологічної компетентності учасників та розвиток у них здібностей і потреб до самопізнання себе та оточуючих, ефективної взаємодії з навколишнім світом; формування активної соціальної позиції особистості; активізацію власних ресурсів до змін. Активізуючий ефект соціально-психологічного тренінгу зумовлений створенням безпечного тренінгового середовища, яке забезпечує розуміння учасниками себе та групових процесів в міжособистісному

спілкуванні, забезпечує можливість бути в різних соціальних та ігрових ролях; розуміти яким чином кожен із учасників впливає на групу під час міжособистісної взаємодії; забезпечує можливість формування навички саморегуляції.

Головна мета тренінгу ефективної адаптації — розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії в новому колективі, навичок самопізнання, рефлексії, самопрезентації та вміння взаємодіяти у спільній діяльності.

Мета соціально-психологічного тренінгу ефективної адаптації конкретизується в завданнях:

1. Оволодіння певними соціально-психологічними знаннями.
2. Розвиток здібностей адекватного та більш повного пізнання власного «Я» та інших людей.
3. Розвиток адекватної самооцінювання та самоствавлення.
4. Діагностика і корекція особистісних якостей, умінь і навичок необхідних для успішної взаємодії у студентській групі.
5. Дослідження індивідуальних стилів міжособистісної взаємодії та підвищення їх з метою ефективної адаптації. Основні принципи роботи тренінгової групи:

1. Принцип «безпеки» — це встановлення позитивних взаємних стосунків для розкриття внутрішнього світу і прийняття самого себе та інших учасників групи.
2. Принцип «тут і тепер», що полягає у переживанні й усвідомленні проблем власного існування і способів їх вирішення під час конкретної роботи в групі.
3. Принцип «персоніфікації» висловлювань. Висловлювання кожного учасника тренінгової групи ведеться від власного імені, не зумовлює оцінювання вчинків і думок інших учасників, формує почуття відповідальності за власні висловлювання.
4. Принцип «конфіденційності», який передбачає збереження інформації про учасників групи в межах даного психологічного простору.

Тренінг ефективної адаптації, що складається з 10 занять, проводиться зі студентами перших курсів таких спеціальностей: психологія, соціальна робота, фізична реабілітація. Всього в тренінгу взяло участь 90 осіб.

Основні блоки тренінгу:

1. Підготовчий етап. Ознайомлення учасників тренінгу з основними цілями та завданнями тренінгу, форматом тренінгу. Знайомство учасників тренінгової групи з тренером та між собою, прояс-

нення очікувань та побоювань учасників групи стосовно тренінгу. Встановлення та прийняття правил тренінгової групи.

2. Основний етап проведення тренінгової програми.

- а) визначення в особистісній картині світу поняття «майбутня професія», усвідомлення їх значущості для особистості. Підведення учасників групи до визначення й усвідомлення власних особистісних якостей. Діагностика, аналіз і оцінювання власного «Я», його потенціалу. Підвищення позитивного рівня самоставлення шляхом рефлексії та представлення власних чеснот, особистісних якостей, необхідних для адаптації. Тренінгові методи, що використовуються: метод «мозкового штурму», ігрові вправи, проєктивний малюнок, дискусія в групі, ігри-розминки, ігри на підвищення групової згуртованості, групове обговорення результатів виконання вправ і завдань;
- б) знайомство з поняттям «адаптація», із складовими адаптації. Навчання та відпрацювання технік самопрезентації: реальна демонстрація своїх можливостей, розкриття своїх власних цілей. Тренінгові методи: вправи на підвищення групової динаміки та згуртованості, проєктивні творчі розповіді, інформаційно-теоретичні блоки, організаційно-діяльнісні ігри, вправи на розвиток соціальної перцепції, групове обговорення результатів виконання вправ;
- в) аналіз основних проблем самопрезентації власного «Я», аналіз і самооцінка власних якостей і почуттів. Прогнозування та планування власного життя: постановка й аналіз цілей, моделювання способів досягнення найближчих цілей, розвиток внутрішнього потенціалу як основи успішного майбутнього. Тренінгові методи: творчі вправи, вправи на розвиток рефлексії, методи арт-терапії, групове обговорення результатів, виконання вправ;
- г) формування навичок ефективної комунікації: ефективне слухання, рефлексивне слухання, передання інформації, використання відкритих запитань, техніки перефразування, аргументації. Виділення, аналіз і самооцінка особистісних якостей для ефективної комунікації та взаємодії. Тренінгові методи: ситуаційно-рольова гра, дидактична гра, ситуаційна гра, ігри-розминки, зворотний зв'язок;
- д) формування навичок міжособистісної взаємодії: навичок групової дискусії, «мозкового штурму», навичок групового прийняття рішень.

3. Заключний етап тренінгу: узагальнення психологічного досвіду, набутих навичок, умінь, отриманих під час роботи у тренінговій групі. Рефлексія власного стану до та в кінці тренінгової програми, аналіз запланованих очікувань від тренінгу та отриманих результатів. Обговорення вражень від тренінгової роботи з учасниками групи, усвідомлення свого стану та змін, що відбулися. Виділення навичок, дій, стратегій, які учасники групи використовуватимуть у подальшому житті. Тренінгові методи: рольова гра, ігри на підвищення групової згуртованості, ігри-розминки, групова дискусія, зворотний зв'язок.

Розроблена та проведена нами тренінгова програма ефективної адаптації студентів-першокурсників може використовуватись у практиці психологічного супроводу студентів.

Статья посвящена вопросам психологического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу. Дано определение понятия психолого-педагогического сопровождения студентов. Предложена программа социально-психологического тренинга эффективной адаптации для студентов-первокурсников.

Ключевые слова: адаптация, адаптационный барьер, адаптационный потенциал личности, психологическое сопровождение, социально-психологическая адаптация, социально-психологический тренинг.

The need of the psychological support for the students during the period of adaptation to the university is discussed. The meaning of the term «psychological support» is explained. An analysis of different points of view on the problem of decreasing adaptation barriers for students is given.

Key words: adaptation, barrier of psychological adaptation, individual adaptive potential, psychological support.

Література

1. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — М. : Академический проект, 2006. - 336 с.
2. Критик Е. П. К проблеме психологического сопровождения профессионального становления студентов-психологов // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. — 2005. — № 2.
3. Рудакова С. Г. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов в вузе: автореф. дис.... канд. пед. наук. — Биробиджан, 2005. — 23 с.

4. Сластенин В. А., Подымова Л. С. Педагогика: инновационная деятельность. — М. : Магистр, 1997.

5. Слободчиков И. М. Переживание одиночества к контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов // Психологическая наука и образование. — 2005. — № 4.

6. Токар В. М. Психологическая служба в вузе: перспективы развития // Прикладная психология. — 2002. — № 5—6.

УДК: 615.952.395.2+305.235+155.5

О. О. Апанович,
аспірантка

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Психологічна стійкість являє собою модель взаємовпливу здібностей, навичок, умінь людини утримувати емоційні, когнітивні процеси, а також: процеси діяльності у рівноважних станах. У підлітковому віці психологічна стійкість проходить стадію формування; її компоненти не мають чіткого співвідношення один з одним, а їх інтенсивність має тенденцією до різких, стрибкоподібних змін.

Ключові слова: стійкість, психологічна стійкість, компоненти психологічної стійкості.

У житті людини психологічна стійкість виявляється здібностями, вміннями та навичками адаптовано реагувати на тривалі навантаження, утримувати рівний, спокійний настрій. Психологічна стійкість надає змогу вчасно реагувати на виникаючі складнощі, часті зміни шляхом оптимального зниження страху, тривоги, напруження у всіх сферах життєдіяльності.

Психологічна стійкість багатогранна, її зміст свідчить про масштабність і фундаментальність цієї якості особистості. У нашому дослідженні ми вивчаємо проблему «Чинники психологічної стійкості як засобу профілактики тютюнопаління у підлітків», але без розгляду саме теоретичних і методологічних аспектів розуміння психологічної стійкості неможливо визначити це досить актуальне явище, що й є метою нашого дослідження.

Психологічна стійкість має характер відкритої системи з власними структурними та функціональними складовими [1, 56].