

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ІЗ ДИСТАНТНИХ СІМЕЙ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

*Н.П. Кулеша. Експериментальна програма покращення психологічної адаптації студентів-першокурсників із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі. Статтю присвячено використанню психологічного тренінгу покращення психологічної адаптації студентів-першокурсників із дистантних сімей до умов навчання у вищих навчальних закладах. Розглядається структура тренінгової програми враховуючи визначені особливості компонентів психологічної адаптації до навчання у ВНЗ (емоційний, поведінковий, когнітивний, навчально-мотиваційний). Програма включає в себе дві взаємопов'язані частини: теоретичну та практичну, також у програмі подано мету, завдання тренінгової програми, вправи для розвитку психологічної адаптації студентів до навчання. Програма може використовуватись у практиці психологічного супроводу студентів.*

**Ключові слова:** адаптація, студенти-першокурсники із дистантних сімей, тренінг, програма.

*Н.П. Кулеша. Экспериментальная программа улучшения психологической адаптации студентов-первокурсников с дистантных семей к условиям обучения в высшем учебном заведении. Статья посвященная использованию психологического тренинга улучшение психологической адаптации студентов-первокурсников с дистантных семей к условиям обучения в высших учебных заведениях. Рассматривается структура тренинговой программы учитывая определенные особенности компонентов психологической адаптации к обучению в вузе (эмоциональный, поведенческий, когнитивный, учебно-мотивационный). Программа включает в себя две взаимосвязанные части: теоретическую и практическую, также в программе представлены цели, задачи тренинговой программы, упражнения для развития психологической адаптации студентов к обучению. Програма может использоваться в практике психологического сопровождения студентов.*

**Ключевые слова:** адаптация, студенты-первокурсники с дистантных семей, тренинг, программа.

**Постановка проблеми.** В даний час переосмислюється роль і місце психологічної адаптації особистості, невпинно росте інтерес до даної проблеми. Розвиток цивілізації XXI століття, що виявляється в глобалізації політичних, соціальних, економічних проблем суспільства, призвело до різкого зростання психоемоційного напруження молодого покоління і зниження їх адаптаційних можливостей. У початковий період навчання сту-

дентів у ВНЗ відбувається процес адаптації до навчання. Процес адаптації першокурсників до умов навчання є складним і багатограним процесом зумовлений взаємодією біологічних, соціальних і насамперед психологічних факторів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У публікаціях останніх років в галузі психології помітно зростає інтерес до адаптації навчальної діяльності. Вагомий внесок у вивчення цієї теми зробили вітчизняні та зарубіжні вчені (Г. Айзенк, Б. Ананьєв, Ю. Александровський, Г. Балл, Ф. Березін, В. Грігорєва, В. Гріценко, М. Гуліна, Л. Дика, М. Корольчук, О. Маклаков, А. Налчаждян, В. Петровський, О. Симоненко, А. Реан, С. Шапкін, Г. Шевандрін, Т. Титаренко, Г. Гартман, Е. Еріксон, Д. Клаузен, Дж. Морено, Ж. Піаже, З. Фрейд та ін.).

В окремих психологічних дослідженнях вирішуються завдання адаптації молоді до навчання у вузі (О.І. Борисенко, А.В. Захарова, В.І. Медведєва, С. Кондратюк та ін.). Сутність адаптації, її аспекти, критерії, види висвітлено у роботах Т. Алексєєвої, Н. Жигайло, В. Семиченко, А. Федоренко та ін. Разом з тим констатуємо їх різнобічну спрямованість щодо вирішення проблеми адаптації до навчання [1].

Вже не один рік в Україні загострюється проблема заробітчанства. Все більше і більше людей виїжджають за кордон у пошуках кращого заробітку, залишаючи на батьківщині дітей.

Проблема дистантних сімей знайшла своє висвітлення у працях О.Безпалько, К.Б.Левченко, Ф.А.Мустаєвої, В.С.Торохтія, І.М.Трубавіної, Д.І.Пенішкевич та ін.

Сімейне неблагополуччя, її дезадаптацію вивчали В.В. Солодніков, Т.В. Семігіна, Н.П. Краснова, Л.П. Харченко, С.Я. Харченко та ін. Автори підкреслюють неефективність виконання батьками своїх основних сімейних функцій, девіації сімейних відносин [4].

Актуальність та недостатнє теоретичне й експериментальне вивчення означеної проблеми зумовило вибір теми статті.

**Метою статті** є презентувати авторську експериментальна програму з покращення психологічної адаптації студентів-першокурсників із дистантних сімей до умов навчання у вищих навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу.** На основі результатів теоретичного аналізу було розроблено авторську програму розвитку психологічної адаптації студентів-першокурсників із дистантних сімей до умов навчання у ВНЗ.

На думку науковців І. Вачкова та С. Зотова важливими перевагами групової роботи над індивідуальністю є можливість отримати нові уміння, навчитися розуміти, сприймати себе та оточуючих; вирішувати міжособистісні проблеми; ідентифікувати себе з іншими членами групи; отримати підтримку зі сторони інших учасників ("зворотний зв'язок"); сприяти особистісному зростанню [2; 3].

Метою формувального експерименту було створення й апробація програми покращення психологічної адаптації студентів-першокурсників із дистантних сімей до умов навчання у ВНЗ.

Реалізація формувального експерименту складалася з двох етапів:

Перший етап включав у себе організацію та проведення дослідно-експериментального дослідження. Метою даного етапу формувального експерименту стала експериментальна перевірка показників успішності студентів у процесі психологічної адаптації до навчання. Для цього було підбрано контрольні та експериментальні групи студентів-першокурсників із дистантних сімей, з якими проводилася робота згідно з розробленою нами процедурою.

Виходячи з аналізу та узагальнення положень практичної психології щодо побудови системи засобів психологічного впливу, в основу розробки змістової частини програми ми поклали наступні принципи:

1. Принцип єдності та послідовності етапів формувального експерименту, що забезпечує комплексність дослідження.

2. Принцип системності психологічного впливу, згідно з яким здійснюється всебічність впливу на психологічну адаптації.

3. Принцип "тут і тепер", що сприяє аналізу тих подій, які відбулися раніше і є особистісно значущими для суб'єкта в даний момент, що дає можливість зрозуміти себе та звільнитися від своїх проблем.

4. Принцип активності полягає в тому, що учасники активно включаються в хід заняття. Більшість завдань передбачає залучення усіх учасників.

5. Принцип комплексності, який полягає у використанні методів, методик різних напрямків практичної психології: ігрові методи, групові дискусії, індивідуальні психологічні діагностики, вербальні та невербальні вправи, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій [5].

Програма включає в себе дві взаємопов'язані частини: теоретичну та практичну.

Теоретична частина складається з міні-лекційних тем, а саме: "Пізнай самого себе", "Особливості навчання у ВНЗ", "Труднощі конспектування" "Міжособистісні стосунки в групі", "Здатність до самоорганізації та самокорекції", "Адаптивність", "Тривожність студента в навчальній діяльності", кожна з яких тривала 10-15 хвилин та надавала можливість отримати нову, необхідну інформацію, що дозволяла глибше зрозуміти проблему та прийти до певних висновків. Інформація міні-лекції закріплювалася обговоренням групою та практичним проведенням вправ. Найбільш важливі аспекти обговорюваної проблеми подавалися у стислому, друкованому вигляді кожному учаснику.

Практична частина програми включала в себе такі методи роботи, як групові дискусії, ігрові методи, індивідуальну психологічну діагностику

ку, вербальні та невербальні вправи, аналіз конкретних ситуацій, вправи із зворотним зв'язком, психогімнастику.

Кількість занять було розраховано на 16 тижнів, які проводилися у спеціально обладнаному приміщенні один-два рази на тиждень по дві-три години. Програма загалом включала 40 годин роботи. Заняття були побудовані за такою структурою: вступне слово ведучого, рефлексія емоційного стану учасників, практична частина заняття (методи роботи), рефлексія процесу роботи (зворотний зв'язок). В експериментальній групі знаходилися студенти-першокурсники із дистантних сімей, які добровільно брали участь у програмі покращення психологічної адаптації до умов навчання у ВНЗ. Контрольною групою виступали студенти-першокурсники із дистантних сімей, які навчаються у ВНЗ. За статевою ознакою збалансування вибірки не проводилось.

Мета програми – покращення психологічної адаптації студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі.

Завдання програми:

- формувати почуття згуртованості групи першокурсників через включення їх у групові дії для вирішення поставлених завдань;
- розвинути навички позитивної соціальної поведінки, саморегуляції та самоконтролю;
- розширити діапазон оптимальних моделей навчальних ситуацій;
- засвоїти норми поведінки в різних навчальних ситуаціях;
- формувати позитивне відношення до власного "Я";
- сприяти формуванню підвищення навиків емоційної регуляції поведінки,
- зниження тривожності та невпевненості у собі;
- сприяти формуванню рефлексії.

Найбільш ефективним для досягнення поставленої мети може бути поетапне впровадження програми, що передбачає ряд етапів, а саме:

Вступний етап. Мета його полягає в ознайомленні студентів з основними принципами і прийомами роботи програми, створення в них атмосфери довіри, усвідомленні важливості їх участі в тренінгу та у формуванні позитивного емоційного ставлення до участі в груповій роботі.

Перше заняття було спрямоване на виявлення індивідуальних очікувань учасників щодо програми, визначення ними правил роботи в групі, створення комфортної та безпечної атмосфери, зорієнтувати на активну роботу на наступні заняття. За допомогою міні-лекції "Що таке тренінг" ознайомлено студентів-першокурсників із дистантних сімей із поняттям "тренінг", роботою в тренінговій групі, які знання та досвід можна отримати під час тренінгу.

Заняття розпочиналося з повідомлення мети, завдань у групі. Обговорювалися час, день та місце проведення занять. Тренер запропонував

норми та правила роботи в групі, які сприяли ефективній сумісній роботі. Встановлені правила знаходилися на видному місці та на початку кожного заняття згадувалися, а саме:

Правила, які пропонує учасникам групи тренер:

1) Конфіденційність – все, що відбувається під час занять, все сказане учасниками, не розголошується, не виноситься за межі кола тренінга.

2) Тут і зараз – всі свої переживання, думки, проблеми учасники тренінгу мають залишити поза межами аудиторії в якій проводиться заняття.

3) Я-висловлювання – вислови на зразок "Всі так думають" не несуть конкретної інформації, найчастіше не відповідають дійсності, тому їх застосування на тренінгу вважається помилкою. Слід використовувати "Я-висловлювання" ("Я вважаю", "Я так думаю", "На мій погляд..." тощо).

4) Щирість спілкування. Всі учасники тренінгу повинні спробувати відкинути всі ролі і бути самим собою. Слід намагатися говорити лише про те, що відчуваємо і думаємо з приводу того, що відбувається в групі. Якщо немає бажання висловитись щиро і відверто, краще промовчати.

5) Поваго до того, хто говорить. Коли висловлюється хтось із учасників, група уважно слухає, даючи можливість сказати те, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлювання власної думки. Правило передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

6) Правило "Стоп". Правило дає можливість будь-якому учаснику не виконувати якусь тренінгову вправу ("пропустити хід") без додаткових пояснень причин.

У процесі проведення програми кожний день заняття в групі сприяв створенню позитивної атмосфери в групі, створювалися умови для знайомства і встановлення емоційних контактів, визначалися ті питання, на які доцільно звернути увагу в процесі роботи з групою. Завершувалися заняття рефлексією та оцінкою проведеного заняття. Вступна частина нашої програми складалася із двох занять.

Основний етап. Основна частина програми складалася із 17 занять, враховуючи визначені компоненти психологічної адаптації до навчання у ВНЗ (емоційний, поведінковий, когнітивний, навчально-мотиваційний).

Когнітивний компонент. Заняття були спрямовані на підвищення працездатності, активізації процесу самопізнання. Застосовано мозковий штурм "Яким має бути студент у вищому навчальному закладі", розкрито основні труднощі навчання у процесі адаптації до ВНЗ з використанням міні-лекції "Особливості навчання у ВНЗ". Запропоновані вправи розвивали гнучкість та точність мислення, здібності до концентрації уваги. Також розглядали проблему конспектування лекції, робота студента в Інтернеті та з книгою. Вправи "Володар інформації" "Зерно істини" допомагали навчити студентів розуміти головний зміст, звертати увагу на її сприйняття та

розуміння, вибирати основну та другорядну інформацію, зосереджуватися на суті поданої інформації, письмово фіксувати почуте або прочитане.

Чергові заняття нашої програми передбачали прояв самореалізації, самовдосконалення в навчальній діяльності. Задля цього було впроваджено такі вправи: "Складна ситуація", "Активізуй увагу", "Який я?", "Якщо, то...?", "Наше мовлення", "Доповідь" та зачитана міні-лекція "Ситуації навчальної діяльності". Рольова гра "Знайди вихід" допомагала навчити студентів знаходити рішення у різних навчальних ситуаціях. Вправи "Стріла", "Що важливо, що необхідно?" дозволяють усвідомити студентам ціль свого навчання, що необхідно та важливо для них у навчанні.

Також у цьому модулі було проведено ряд вправ на рефлексію студентів а саме: "Незакінчені речення", "Минуле, сьогодення, майбутнє", "Мої переваги і недоліки", "Малюнок букви Я" та інші.

Мотиваційно-навчальний компонент. Заняття цього модуля були спрямовані на формування мотивації навчальної діяльності у студентів. Проведення вправ "Схвалення", "Уникнення невдачі", "Попроси самого себе", "Створи собі ситуацію успіху" допомагали формуванню мотивації від когнітивних утворень шляхом їх емоційного підкріплення. Дані вправи спрямовані на усвідомлення власних домагань, здатності брати на себе відповідальність, прагнення до розвитку і самовдосконалення, самостійне виправлення власних невдач, закріплення знань щодо впевненої поведінки.

Емоційний компонент. В цьому модулі була проведена дискусія та міні-лекція на тему: "Тривожність студента в навчальній діяльності", де зауважувалося, що зайве нервування, напруженість можуть гальмувати дію пізнавальних процесів, погіршення поведінки, зниження активності студентів у навчанні, втрата інтересу, розчарування у життєвих планах, усе це призводить до психічного перевантаження що, у свою чергу, впливає на погіршення результативності навчальної діяльності. Виконуючи вправи "У кабінеті декана", "Як стати своїм", учасники тренінгу проаналізували власні причини тривожності в різних ситуаціях. Вправи допомагали усвідомити, що кожен студент може себе почувати впевнено, обговорювалися випадки, коли сумніви заважали бути впевненим, виявляли позитивні якості в собі, закріплювали впевненість щодо можливості позитивних змін, ознайомлювалися із прийомами подолання тривожного стану, навчалися знижувати тривогу та страх (перед контрольною роботою, перед аудиторією, перед важливою зустріччю). Запропонований релаксаційний комплекс "Політ білої птахи", вправа "Розмальовування мандали" ознайомив та навчив учасників певним методам релаксації для зняття тривоги, хвилювання та емоційного напруження, яке часто супроводжує першокурсників під час перебування в новому навчальному закладі.

Поведінковий компонент складався з вправ спрямованих на подолання труднощів в засвоєні нових соціальних норм, встановлені та підтримані студентом певного соціального статусу в колективі.

Чергові заняття "Дипломатичний прийом", "Розбиті квадрати", "Годинник", "Рівновага", "Сипучий пісок", "Без маски" передбачали виконання завдань, пристосування студентів до групи, взаємовідносини у ній, формуванню власного стилю поведінки.

Заняття були спрямовані на попередження конфліктів та дезадаптації, покращення емоційного стану. Проводилася бесіда та міні-лекція "Адаптивність", під час якої ознайомили студентів із поняттями "адаптація", "дезадаптація", умовами успішної адаптації до ВНЗ. Вправа "Я веду себе впевнено, якщо..." була спрямована на усвідомлення почуття впевненості (виявлення позитивних якостей у собі) обговорення випадків, коли сумніви заважають бути впевненими. Вправа "Зміна бажань" – спрямована на виявлення бажань у сферах навчання, особистого життя, майбутньої професії, яка дала можливість підвищити ініціативність учасника. В результаті проведення вправи "Ритм" формувалася відвертість до співбесідника, а саме: здатність відчувати внутрішній "ритм", енергетику, темперамент, спрямованість, динаміку, внутрішню експресію іншого учасника і якомога повніше його відтворювати в реальності.

Отже, основний етап нашої програми був спрямований на покращення психологічної адаптації студентів-першокурсників із дистантних сімей враховуючи визначені особливості компонентів психологічної адаптації до навчання у ВНЗ (емоційний, поведінковий, когнітивний, навчально-мотиваційний).

Заключний етап. Заключний етап включає підведення підсумків щодо досягнення мети програми, порівняння своїх очікувань з отриманими результатами за допомогою вправ "Напиши собі листа", "Обмін думками". Кожний учасник тренінгу оцінив свою власну активність під час занять, виявив, над чим потрібно працювати, що потрібно виправити. Учасники висловили свої побажання на майбутнє та створили оптимістичний настрій на подальші досягнення. Заключний етап складався із одного заняття, яке тривало чотири години.

Таким чином, кожен учасник тренінгу міг здійснити самодіагностику готовності до самокорекції, усвідомити свої власні якості та можливі їх зміни, що дає змогу гарно планувати й передбачати свій час, свою роботу, своє навчання.

Отже, учасники програми навчалися навичок спілкування, встановленню емоційних зв'язків в студентській групі, розширили діапазон оптимальних моделей навчальних ситуацій, засвоїли норми поведінки у різних навчальних ситуаціях, навчилися розвивати впевненість у своїх

силах, взаємодіяти у колективі, підвищити рівень розподілу та переключення уваги, активізувати процес самопізнання, долати стан тривожності та страху.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Розроблена та проведена нами тренінгова програма покращення психологічної адаптації студентів-першокурсників із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі може використовуватись у практиці психологічного супроводу студентів.

### **Список використаних джерел**

1. Бохонкова Ю. Деякі методологічні аспекти аналізу закономірностей адаптації студентів-першокурсників до умов навчальних закладів / Ю. Бохонкова // Освіта на Ліганщині. – 2006. – №1. – С. 15-18.

2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учебное пособие / И. В. Вачков. – 2-е изд. перераб. и доп. – М. : Изд-во "Ось"-89, 1999. – 176 с.

3. Зотова С. И. Методы исследования социально-психологических аспектов адаптации личности / С. И. Зотова, М. К. Кряжева // Методология и методы социальной психологии. – М. : Наука, 1977. – С. 173-188.

4. Казміренко В. П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодій людині до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В. П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота / [редкол. О. В. Губенко (гол. ред.), В. В. Андрієвська, В. М. Бєбик, О. В. Беца і др.]. – 2004. – №6. – С. 76-78.

5. Кондратюк С.В. Особливості психомоторної активності студентів у процесі адаптації до навчання: дис. к. психол. наук : 19.00.07 / Кондратюк Світлана Миколаївна. – Кам'янець-Подільський, 2013. – 249 с.

### **Spisok vikoristanih dzherel**

1. Bohonkova Ju. Dejaki metodologichni aspekti analizu zakonomirnostej adaptacii studentiv-pershokursnikiv do umov navchal'nih zakladiv / Ju. Bohonkova // Osvita na Liganshhini. – 2006. – №1. – S. 15-18.

2. Vachkov I. V. Osnovy tehnologii gruppovogo treninga : uchebnoe posobie / I. V. Vachkov. – 2-e izd. pererab. i dop. – M. : Izd-vo "Os"-89, 1999. – 176 s.

3. Zotova S. I. Metody issledovanija social'no-psihologicheskikh aspektov adaptacii lichnosti / S. I. Zotova, M. K. Krjazheva // Metodologija i metody social'noj psihologii. – M. : Nauka, 1977. – S. 173-188.

4. Kazmirenko V. P. Programa doslidzhennja psihologo-social'nih chinnikiv adaptacii molodoj ljudini do navchannja u VNZ ta majbutn'oi profesii / V. P. Kazmirenko // Praktichna psihologija ta social'na robota / [redkol. O. V.



Gubenko (gol. red.), V. V. Andrievs'ka, V. M. Bebič, O. V. Beca i dr.]. – 2004. – №6. – S. 76-78.

5. Kondratjuk S.V. Osoblivosti psihomotorної aktivnosti studentivu procesi adaptacii do navchannja: dis. k. psihol. nauk : 19.00.07 / Kondratjuk Svitlana Mikolaïvna. – Kam'janec'-Podil's'kij, 2013. – 249 s.

*N.P. Kulesza. Experimental programme of improvement of adaptation of first-year students from distant families to the studying environment in higher education establishments. The article is dedicated to usage of psychological training of psychological adaptation of first-year students from distant families to the conditions of studying in higher education establishments.*

*The structure of the training programme takes into consideration the features of components of psychological adaptation to university studies (emotional, behavioural, cognitive, educational and motivational). The programme includes two interrelated parts: theoretical and practical.*

*The training consists of three parts: introduction, basic, final. The introductory part contains such issues as purpose, task, rules and expectations of the training. Also the exercises for introduction of the participants of the training are given. The main part of the programme includes exercises for improvement of students' psychological adaptation and consists of four modules: emotional, behavioural, cognitive, educational and motivational.*

*In the final part the feedback of all the training is carried out. That makes it possible for first-year students from distant families to make self-knowledge and self-improvement and to express their own wishes and comments concerning ongoing programme.*

*This training programme gives students an opportunity to improve such issues as: communication skills, establishing emotional ties in the student group, expanding the range of optimal models of training situations, learning the rules of behaviour in different situations concerning university studies, helping to reduce the level of anxiety and reflection's development.*

*The training can be used in the practice of psychological support for first-year students in higher education establishments.*

**Key words:** adaptation, first-year students with families distantly, training, program.

Отримано: 15.12.2015 р.

УДК 159.963

*О.В. Кухарчук*

## **АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ СХИЛЬНОСТІ ДО ПТСР ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

*О.В. Кухарчук. Аналіз індивідуально-психологічних детермінант схильності до птср військовослужбовців. Статтю присвячено аналізу індивідуально-психологічних детермінант схильності військовослужбовців до ПТСР. Розгляд проблеми здійснюється на основі феноменології посттрав-*