

**УНІВЕРСИТЕТ «КРОК»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології**

ДИПЛОМНА РОБОТА
з дисципліни: «Загальна психологія»
на тему:
**«Самооцінка студентів, як чинник їх адаптації
до навчання в умовах ЗВО»**

Студентка Керівник:

IV курсу, група Пс-20зн

Церковнюк Лілія Андріївна

Кандидат психологічних наук

Склярова Ганна Олександрівна

(резолюція «до захисту»)

(підпис студента) (дата)

(підпис керівника)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ САМООЦІНКИ ТА АДАПТАЦІЇ	7
1.1 Концепція і види адаптації.....	7
1.2 Адаптація студентів до навчання в ЗВО.....	13
1.3 Концепція і компоненти самооцінки.....	23
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ І АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗВО	30
2.1 Організація і методика емпіричного дослідження.....	30
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	33
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. СПРИЯННЯ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ТА ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗВО	47
3.1 Програма тренінгу із формування адекватної самооцінки у студентської молоді.....	47
3.2 Рекомендації щодо сприяння адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.....	53
Висновки до розділу 3.....	55
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРИ	67
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Пристосування до студентського життя, його звичаїв, традицій - це складний процес для більшості першокурсників. Не всякий студент-першокурсник швидко і без психологічних травм може адаптуватися до нової соціальної ситуації, нового статусу, а це, безумовно, відбивається на самопочутті, поведінці студентів, та має значний вплив на їх самооцінку.

Теоретико-методологічною основою даної роботи є дослідження авторів по проблемі психологічної адаптації студентів (Веснін В.Р., Дятлов В.А., Ігнат'єв А.В., Коханов Є. Ф., Маслов Є.В., Підлісних В.І., та ін). У вітчизняній психології психологічний добробут вивчається у працях Б.С. Братуся, І.В. Дубровіної, В.І. Слобідчикова, П.П. Фесенко, Р.М. Шаміонова, Т.Д. Шевеленкова та ін.

У психології немає єдиної думки про чинники, що впливають на процес адаптації до навчання у ЗВО. Більшість дослідників виділяють три чинники: психологічний, соціологічний і педагогічний. Психологічні фактори передбачають наявність індивідуально- психологічних факторів, таких як спрямованість, інтелект, соціальний статус у групі, особистісний потенціал та ін. Враховується також вік, соціального походження, типу освіти. Педагогічні фактори включають рівні організації середовища, педагогічного майстерності, технічних коштів навчання, матеріально-технічної бази та ін.

Одним з факторів, що впливають на успішну адаптацію студентів-першокурсників до навчання в ЗВО, може бути рівень їх самооцінки.

Мета дослідження: здійснити теоретико-методологічне та емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки і адаптації студентів до навчання в ЗВО.

Об'єкт дослідження: адаптація студентів до навчання.

Предмет дослідження: самооцінка як чинник адаптації студентів до навчання в ЗВО.

Гіпотеза дослідження: ми гадаємо, що існує взаємозв'язок між адаптацією студентів до навчання в ЗВО і їх психологічним самооцінкою.

Для досягнення поставленої мети нами були поставлені такі **завдання:**

1. Охарактеризувати поняття та види адаптації.
2. Розглянути процес адаптації студентів до навчання в ЗВО.
3. Проаналізувати поняття і компоненти психологічного самооцінки.
4. Здійснити емпіричне дослідження адаптації та самооцінки у студентів.
5. Надати рекомендації щодо формування у студентів адекватної самооцінки та сприяння їх вдалій адаптації до навчання у ЗВО.

У процесі дослідження ми використовували наступні **методи:**

- 1) Теоретичні: аналіз літератури по проблемі дослідження, систематизація, узагальнення;
- 2) Емпіричні: констатуючий експеримент, тестування;
- 3) Методи інтерпретації і опису даних: кількісний і якісний аналіз результатів; методи математичної статистики (коефіцієнт ранговий кореляції Спірмена).

У експериментальній роботі нами використовувалися наступні методики: опитувальник «Шкала психологічного самооцінки» (Авт. До. Ріфф); «Методика діагностики психологічних характеристик, що впливають на дидактичну адаптацію студентів у ЗВО» (Авт. Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаєв); методика «Адаптованість студентів в ЗВО» (Авт. Т.Д. Дубовицька, А.В. Крилова).

Експериментальна база дослідження: інститут. У експериментальній роботі прийняли участь студенти 1 курсу факультету педагогіки і психології, учні по напрямкам 44.03.02 Психолого-педагогічної освіта і 44.03.05 Педагогічне освіта. Вибірка дослідження склала 27 респондентів.

Наукова новизна. В роботі систематизовано та узагальнено теоретико-методологічні основи взаємозв'язку самооцінки та адаптації студентів до

навчання у вищих навчальних закладах (ЗВО). Досліджено специфічні фактори, що впливають на процес адаптації першокурсників, та визначено роль психологічної самооцінки у цьому процесі. Проведено емпіричне дослідження, яке дозволило виявити нові закономірності та специфічні характеристики самооцінки, що сприяють успішній адаптації до студентського життя.

Теоретичне значення. Результати дослідження розширюють та доповнюють існуючі уявлення про психологічні механізми адаптації студентів до навчання у ЗВО. Зокрема, уточнено поняття та компоненти психологічної самооцінки, розкрито їх вплив на процес адаптації, а також визначено умови, за яких самооцінка сприяє чи перешкоджає успішній адаптації. Запропоновано нові підходи до розуміння взаємозв'язку між психологічною самооцінкою та адаптаційними можливостями студентів.

Практичне значення дослідження. Систематизовано теоретичні матеріали по темі випускної кваліфікаційної роботи, які можуть використовуватися студентами при підготовці до семінарських та лабораторних занять у рамках виконання курсових робіт. Отримано експериментальні дані про рівні розвитку адаптації та самооцінки у студентів факультету педагогіки та психології; визначено взаємозв'язок між компонентами самооцінки і адаптації студентів-першокурсників до навчання в ЗВО. На основі результатів дослідження розроблено рекомендації щодо формування у студентів адекватної самооцінки та сприяння їх вдалій адаптації до навчання у ЗВО, які можуть бути використані кураторами груп, викладачами та психологами в освітніх установах.

Структура кваліфікаційної роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (50 найменувань) і додатків. Загальний обсяг 83 сторінок, основний обсяг 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ САМООЦІНКИ ТА АДАПТАЦІЇ

1.1 Концепція і види адаптації

Концепція адаптації є одним з найбільш досліджуваною в різних наукових напрямках. Існує велика кількість наукових визначень поняття «адаптація».

Адаптація в широкому сенсі розуміється як «...пристосування організму до змінних внутрішніх і зовнішніх умов».

Адаптація (від латинського «adaptio») - це «пристосування організмів в структурному і функціональному планах до умов свого існування».

Ідеї, що найчастіше використовуються в дослідженнях адаптації, належать О. Зав'яловій [12, с. 27]:

Адаптація є цілісним, системним процесом взаємодії людини та оточуючого середовища. Основним механізмом адаптації є протиріччя між інтересами людини і суспільства, потребами особистості тощо. Системотворчим, регулюючим та організуючим чинником адаптації є ціль, пов'язана з провідною потребою людини. Особливості адаптації визначаються психологічними властивостями особистості, зокрема рівнем її особистісного розвитку. Критеріями адаптованості можна вважати знаходження людиною свого місця в соціально-професійній структурі, загальний рівень здоров'я, здатність розвиватися відповідно до свого потенціалу, суб'єктивне відчуття реалізованості. Процес адаптації має вікову динаміку, яка передбачає певні етапи, що пов'язані як з особистісними, так і з соціальними змінами.

Адаптація виступає процесом, спрямованим на підтримку рівноваги і стабільності. Цей процес здійснюється в ході трансформації стабільності стану індивіда у певному середовищі та завершується по досягненню такого ж стану в іншій. Пристосування в свою черга відбувається в момент

трансформації внутрішньої середовища, зміни самого середовища або самого індивіда.

У ході життя людина здійснює адаптацію до різних соціальних середовищ: навчальному закладу, сім'ї, місцю проживання і т.д.

У зв'язку з цим виділяють наступні види адаптації: психофізіологічна, соціальна, трудова, соціально-психологічна, організаційна, економічна, невиробна та ін.

Психофізіологічна адаптація полягає в пристосуванні організму до нових психічних і фізичних навантажень, а також до фізіологічних умов діяльності. Психофізіологічна адаптація є сукупністю певних фізіологічних реакцій пристосування організму. Цей вид адаптації не розглядається окремо від особистісного і психічного компонентів.

Згідно р. Айзенку, різні рівні адаптації, беруть участь в регулюванні одночасно в різній ступеня, визначається дихотомічно: як процес, забезпечує стан балансу; як стан, в якому відбувається зіткнення потреби людини і вимог середовища.

Соціальна адаптація розуміється як активне пристосування людини до соціального середовища. Це спосіб взаємодії індивіда і соціального середовища. Соціальна адаптація сприяє пристосування індивіда до умов існуючого соціального середовища. Цьому сприяє вміння суб'єкта здійснювати аналіз поточною соціальною ситуацією, усвідомлювати свої можливості в існуючій соціальною ситуацією, дотримуватися в своєму поведінці головним цілям діяльності.

Існують дві специфічні форми соціальної адаптації: девіантна (адаптація до соціальних умов за допомогою порушення суспільних норм поведінки та цінностей); патологічна (адаптація до умов соціальної середовища по засобам застосування патологічних способів поведінки, виникаючих при функціональних розладах психіки).

Соціальну адаптацію розглядають на трьох рівнях:

«Суспільство (макросередовище). Адаптація на цьому рівні полягає в пристосуванні індивіда та груп до специфіки політичного, соціально-економічного, культурного та духовного розвитку товариства.

Соціальна група (Мікросередовище). на цьому рівнем відбувається адаптація або нестиківка інтересів людини з інтересами соціальної групи (родина, робітник або навчальний колективи та ін.).

Сам індивід (внутрішньоособистісна адаптація). Адаптація проявляється у прагненні забезпечити збалансованість, гармонію між внутрішньої позицією і її самооцінкою з позицією інших індивідів».

Соціальна адаптація передбачає сформованість певних здібностей людини. Адаптація або дезадаптація особистості залежить від фізіологічних, біологічних, психічних властивостей індивіда і його соціального розвитку. Проте, добре спланована професійна діяльність соціальних служб різного напрямку орієнтована на надання допомоги для окремих індивідів, груп, соціальних шарів суспільства на різних стадіях розвитку та рівня соціальної адаптації. Важливо вивчати адаптацію як складний механізм соціалізації індивіда, що включає оволодіння людиною новими соціальними ролями, розвиток мотиваційної сфери, сприйняття людьми себе, свого соціального оточення і інші психологічні стану, явища і освіти.

Трудова адаптація. Це процес соціального освоєння суб'єктом нової для себе трудової ситуації, в якому суб'єкт праці та трудове середовище активно впливають друг на друга і виступають як адаптивно- адаптуючі системи. Індивід, при вступі на роботу, включається до систему соціально-психологічних і професійних відносин конкретної професійної організації, освоює нові для себе цінності, соціальні ролі, норми. Він погоджує також свою індивідуальну позицію із завданнями та цілями організації, підпорядковуючи свої дії службовим правилам цієї установи.

Починаючи свою роботу, людина має всілякі ціннісні орієнтації та цілі поведінки, виходячи з яких, створює свої вимоги до установі, а установа, співвідносячи свої завдання та цілі, пред'являє свої вимоги до співробітнику,

до його поведінці. Підприємство і працівник, реалізуючи свої вимоги, взаємодіючи, пристосовуються одна до одної. Внаслідок цього відбувається процес трудової адаптації. Таким чином, трудова адаптація є двостороннім процесом між особистістю та новою соціальним середовищем.

Адаптованість суб'єкта до трудовий середовищі проявляється в його поведінці, в показниках трудовий діяльності: засвоєнні соціальної інформації; ефективності праці; зростає активності; задоволеності трудовий діяльністю.

Виходячи з цього, адаптація - це «взаємне пристосування організації та співробітника, що ґрунтується на поступове вростання співробітника в нові професійні, соціальні і організаційно- економічні умови праці».

Одним з головних компонентів адаптації індивіда є узгодження самооцінки та домагань співробітника з його можливостями, а також реальністю трудовий середовища, в якій він адаптується. Тут відзначаються протиріччя, від розв'язності та глибини яких визначено успішність адаптації.

Адаптація співробітника на підприємстві є багатостороннім процесом його пристосування до умовам і змістом трудовий діяльності, до соціальної середовищі, вдосконалення особистих і ділових якостей спеціаліста. Це процес, що вимагає від працівника та колективу зацікавленості друг в друге та взаємної активності.

Співробітник, вступник на роботу, включається в систему професійні відносини. Він посідає у ній кілька позицій. Для кожною позиції існує сукупність норм, вимог, правил поведінки, які визначають соціальну роль суб'єкта в колективі як колеги, працівника, керівника, підлеглого, члена громадської організації, колективного органу управління і т.п. Від співробітника, Котрий займає якусь позицію, чекають відповідне поведінка. Заступаючи на роботу в певну організацію, співробітник має чіткі потреби, цілі, норми поведінки. Відповідно до них суб'єкт пред'являє будь-які вимоги до цієї організації, наприклад, до його мотивації та умовам праці.

Суб'єктивним критерієм успішності трудової адаптації є загальна задоволеність працівника працею, психологічним кліматом колективі. Можна, можливо відзначити, що в ході виробничої адаптації основну роль грає особистісний потенціал працівника. Це сукупність якостей і чорт працівника, формують якийсь тип поведінки: товариськість, впевненість в собі, здатність до самоствердження, об'єктивність, врівноваженість і і т.д. разом з позначеними показниками важливе значення мають освіта, знання і досвід. Необхідно вміти застосовувати свій досвід та робити висновки про майбутнє. за цим показниками можна, можливо оцінювати рівень адаптації.

Організаційна адаптація. У ході організаційної адаптації суб'єкт отримує інформацію про особливостях механізмів управління організацією, о місці своєю посади і підрозділі в системі організації. За цієї форми адаптації у суб'єкта сформується усвідомлення своєї ролі у виробничому процесі. У результаті формуються відносини та зв'язку між організацією і працівником, упорядковуючі їх взаємодія.

Економічна адаптація Економічна адаптація взаємопов'язана з іншими видами адаптації. Будь-яка професія різними способами економічного стимулювання. Заробітна плата залежить від умов і організації. Об'єкт економічною адаптації - це рівень заробітної плати та своєчасність її виплати.

Невиробнича адаптація проявляється во позавиробничому взаємодії з колегами: спільному навчання, відпочинок, заняттях спортом і т.д.

Незважаючи на різницю між різними аспектами адаптації, вони постійно взаємодіють друг з другом. Виходячи з цього, процес управління припускає наявність загальної системи коштів впливу, які забезпечують успішність і швидкість адаптації.

Процес адаптації сприяє розвитку позитивного відносини нових фахівців до організації, дорученому справі і своєму підрозділу. Це є важливим умовою високих робітників показників.

Соціально-психологічна адаптація. Даний вигляд адаптації пов'язаний з налагодженням ефективних відносин з соціальним оточенням в групі, пристосуванням до формальним і неформальним нормам колективу, до стилю керівництва, до специфіки міжособистісних відносин, які склалися в колективі.

У процесі цієї адаптації працівник інформується про специфіку відносин в колективі і особливостях окремих неформальних і формальних групах, о соціальних положеннях окремих учасників групи. Подібну інформацію суб'єкт активно сприймає і співвідносить з минулим досвідом, зі своїми цінностями.

У ході соціально-психологічної адаптації здійснюється взаємодія з робітником колективом, первинним (бригада, сектор) і вторинним (Відділ) колективом.

Психологи і соціологи виділяють ряд сходів соціально- психологічної адаптації, які різняться в відповідно зі ступенем спільності колективу та адаптанта.

Перша Сходінка. Характеризується зовнішньої переорієнтацією, при якій людина не приймає систему ціннісних орієнтації іншого колективу, але не підкреслює це і не вступає в конфлікт з ним.

Друга Сходінка. Колектив і особистість визнають норми поведінки один одного, але обстоюють колишні позиції. Такий ступінь нестійкий. У кінці зрештою, домінуючою стає якась одна сторона, або людина залишає колектив.

На третьому ступені індивід сприймає цінності колективу та під її впливом змінює власну систему цінностей.

Четверта Сходінка - асиміляція. Суб'єкт внутрішньо приймає систему ціннісних орієнтацій та позиції членів групи та перебудовує своє поведінка та діяльність.

Четверта Сходінка є небажаною, т.к. суб'єкт повністю розчиняється у групі, ототожнюється з нею, втрачає свою цілісність. І з позиції впливу групи

на нового співробітника вона не завжди сприятлива, так як в цієї групі можуть переважати антисоціальні ціннісні орієнтації.

Соціально-психологічна адаптація припускає «складну структуру, що включає практичний, пізнавальний і емоційний компоненти. Практичний компонент припускає безпосереднє включення індивіда до соціального життя групи. Пізнавальний аспект передбачає набуття новачком різної інформації про неформальну і формальну структуру групи. Емоційний аспект припускає формування задоволеності груповими взаємини і власною позицією в системі».

Соціально-психологічна адаптація - це адаптація до неформальним нормам відносин усередині колективу. Крім цього є і формальні вимоги, до яких індивід теж повинен пристосуватися до ході організаційної адаптації.

1.2 Адаптація студентів до навчання в ЗВО

Варто зауважити, що на сьогоднішній день у науковому просторі залишається відкритим питання вікової періодизації. Це питання є складним і багатовимірним, оскільки різні підходи до визначення вікових меж періодів життєвого циклу можуть варіюватися залежно від культурних, соціальних та наукових контекстів. У даній праці ми користуємося пропозиціями вікової періодизації польських науковців, згідно з якими рання дорослість триває від 18–20 до 30–35 року життя. Цей віковий період охоплює важливі етапи розвитку особистості, які характеризуються пошуками, автономією та інтимністю [16, с. 50].

Рання дорослість є критичним періодом у житті людини, що супроводжується значними змінами в різних аспектах її життя. Вікова група від 18–20 до 30–35 років включає перехід від підліткової залежності до самостійності, що виражається у здобутті вищої освіти, початку професійної кар'єри, а також у формуванні стабільних соціальних і романтичних відносин. У цей час особистість активно досліджує свої можливості, визначає

свої життєві цілі та розвиває почуття автономії, що включає незалежність у прийнятті рішень та відповідальність за своє життя.

Період ранньої дорослості також відзначається формуванням інтимності, що полягає у здатності до побудови глибоких, емоційно значущих відносин з іншими людьми. Цей аспект розвитку включає не лише романтичні стосунки, але й дружні та професійні взаємодії, які сприяють емоційному та соціальному збагаченню особистості.

Проблема адаптації студентів першого курсу є актуальним питанням навчальних закладів вищої освіти. Адаптація студентів-першокурсників – досить складний процес, є важливим і проблематичним періодом на початку навчання [21, с. 19].

Адаптація як складний психологічний феномен вивчалася в межах різних наукових шкіл. Її теоретичний аналіз передбачає багатогранний підхід. Термін «адаптація» походить від латинського «adaptatio» (приспосовування) і спочатку використовувався в біології для опису пристосувальної поведінки тварин та еволюції життя. В. Шапар визначає адаптацію як пристосовування організму до умов середовища. У психології адаптація означає різні форми трансформації особистості та вирішення життєвих завдань [22, с. 8].

Результати аналізу наукової літератури (Т.Алексєєва, Н.Герасимова, В.Скрипник, І.Соколова, С. Ворожбит, С. Гура, Л. Зданевич та ін.) з теми дослідження дозволяють стверджувати, що питання адаптації студента першого курсу необхідно розглядати як процес його входження в нове соціальне середовище [28, с. 317].

Вступ до закладу вищої освіти (ЗВО) є переломним моментом у житті молоді людини, що вимагає адаптації до нових умов. Першокурсники стикаються з низкою викликів, зокрема інтенсивними навчальними навантаженнями, емоційною напругою та низькою руховою активністю. Успішність адаптації залежить від психологічних, біохімічних та фізіологічних характеристик студентів. Нове оточення, викладачі, навчальні

програми та спосіб життя ускладнюють процес адаптації, особливо для внутрішньо переміщених осіб. Підтримка обласних і міських адміністрацій, керівництва ЗВО, педагогів та студентського колективу є надзвичайно важливою для успішної адаптації студентів [11, с. 78].

У ході навчально-професійної діяльності в ЗВО процес адаптації на кожному курсі студентів має свою специфіку. Це залежить від того, що індивід на даному віковому етапі знаходиться в стадії формування. Таким ж складним етапом, як і етап надходження, виступає та закінчення ЗВО. Студент вступає у «велике життя». Це пов'язано з певними соціально-психологічними навантаженнями на організм.

У вищому навчальному закладі причинами дезадаптації визначено наступні:

1. Об'єктивні (зовнішні): організація навчального процесу; специфіка навчання; перевищення інформаційного навантаження; невідповідність якості та кількості інформації психофізіологічним і особистісним можливостям першокурсників; новий студентський колектив; нові умови життя; стиль викладання; академічна успішність; труднощі здачі заліково-екзаменаційної сесії; низька поінформованість про специфіку навчання; взаємини з викладачами; індивідуальний педагогічний стиль викладачів; відсутність засобів (комп'ютера, доступу до Інтернету, літератури, житлово-побутових умов); матеріальне та сімейне становище студентів; міжособистісні конфлікти тощо.

2. Суб'єктивні (особистісні): неправильний вибір професії; відсутність мотивації до навчання; студентська позиція; невідповідність до занять, невиконання завдань; невиправдані очікування; низький рівень IQ та базової підготовки; відсутність спеціальних знань, вмінь та навичок; незадовільний стан здоров'я; негативний емоційний стан; підвищена тривожність, низька самооцінка, низька стресостійкість, астеничний емотивний характер, нейротизм, ригідність мислення тощо [8, с. 34].

Серед причин, які впливають на результати навчання і заважають адаптації, 52,4 % опитаних першокурсників назвали напругу під час занять, 60 % – опанування нових його форм, а 26 % студентів – пристосування до вимог викладачів [19, с. 25].

Існує декілька чинників, що впливають на адаптацію першокурсників у новому місці. ВНЗ, на відміну від школи, складається з декількох будівель, розташованих на великій площі, що може викликати труднощі в орієнтуванні. Зміна оточення вимагає адаптації навіть від найбільш соціально активних людей, оскільки невідомість щодо ставлення нового колективу викликає додатковий стрес. Можливі конфлікти між студентами та викладачами через різницю в характері, світогляді або менталітеті. Студенти стикаються з більшим обсягом роботи порівняно зі школою, що ускладнює пристосування до нового режиму сну, праці та навчального розкладу. Незвична система навчання та нові дисципліни також є значним фактором адаптації [17].

Адаптація студентів до специфічних умов навчання у вищому навчальному закладі у більшості випадків відбувається стихійно. В цьому складному питанні рідко застосовуються певні засоби та заходи регуляції і психічного забезпечення навчального процесу [23, с. 163].

С. О. Ворожбит розуміє адаптацію до навчання у ВНЗ як комплексний, динамічний процес, зумовлений взаємодією суб'єктивних і об'єктивних соціально-психологічних, психічних, психофізіологічних і фізіологічних чинників [31].

Л.Єгорова виокремлює низку чинників, які, на її думку, впливають на процес адаптації, це: соціально-демографічні; психологічні; соціальної зрілості (активність, самостійність та інші); психолого-педагогічні (характер спрямованості, рівень професійної діяльності та інші); педагогічні (логічні зв'язки між дисциплінами навчального процесу)[27, с. 82].

Психологічна адаптація. При дослідженні психодинамічних, тобто особистісних характеристик студентів необхідно враховувати і з'єднувати в

єдине ціле мотиваційне, емоційно-вольове і інтелектуальне розвиток особи. Даний підхід повинен характеризувати психологічні і соціальні навчально-обумовлені форми поведінки студентів: перебудова мотивів поведінки, формування умінь, навичок, звичок, особливості темпераменту, сенситивності та навчальних здібностей. Важливу функцію тут несуть підлогу, вік, конституція (особливості статури) і т. буд. Деякі властивості особистості в ході адаптації розвиваються. Ряд особистісних особливостей студентів необхідно не тільки вивчати в умовах звичайних навчальних занять, але необхідно враховувати екстремальні ситуації, наприклад екзаменаційна сесія. Це додаткова інформація о студенті.

Соціальна адаптація. Соціальна адаптація студентів характеризується активним пристосуванням особистості до умов соціальної середовища. При цьому соціальна автономізація є реалізацією установки на себе, стійкості у відносинах та поведінці, відповідної її самооцінки, її подання особистості о собі. Основна роль соціальної адаптації полягає у прийнятті особистістю цінностей і норм іншої соціальної середовища (колективу, групи), формуються тут неформальних і формальних зв'язків, форм соціальної взаємодії та форм предметної діяльності, таких як способи професійного виконання роботи.

Фізіологічна адаптація. У студентів, які довге час знаходяться в умовах інформаційного навантаження, з'являється інформаційний невроз. Він обумовлений процесом переробки великого обсягу інформації. Потік інформації, який підлягає обробці, перевищує пропускні можливості окремих відділів нервової системи. Психічні процеси під дією діяльного розумового навантаження зазнає фазних трансформацій. на початкових стадіях роботи запам'ятовування, увага, швидкість рішення тестових завдань змінюються в бік покращення.

Соціально-психологічна адаптація. Перехід від класно-урочної системи навчання до самостійним заняттям відбувається болісно. Навчання в ЗВО суттєво відрізняється від шкільного. Крім цього, сформовані шкільні стереотипи суперечать принципам ЗВОВського навчання, і іноді

перешкоджають йому. У такому разі починає проявлятися процес інтерференції, тобто. колишні навички і вміння починають перешкоджати ефективною реалізації наступною діяльністю і припускають певну перебудову.

Результат ефективної адаптації – відчуття внутрішнього психологічного ком-форту, відсутність деструктивних конфліктів, успішність професійного навчання та успішне виконання завдань виробничої практики [33, с. 36].

Існують наступні стереотипи пізнавальної діяльності студентів, сформовані в школі, які заважають ефективно навчатися в ЗВО:

1. Залежність від керівництва педагога.

У школі засвоєння нових умінь здійснюється під керівництвом вчителя з використанням методів, що полегшують навчання. Домашня робота здебільшого полягає в повторенні та заучуванні матеріалу. Учні, які звикли до такого підходу, стикаються з труднощами в ЗВО, де процес навчання базується на репродуктивному мисленні, що ускладнює прийняття ефективних рішень і адаптацію до нової діяльності.

2. Організація навчання та закріплення матеріалу.

У школі роз'яснення нового матеріалу та його закріплення відбуваються одночасно під час уроку. У ЗВО це єдність відсутня: новий матеріал викладається на лекціях, а його закріплення — на семінарах чи практичних заняттях, між якими може бути значний часовий розрив.

3. Відсутність регулярного контролю.

У школі контроль знань здійснюється на кожному уроці. У ЗВО щоденний контроль відсутній, що дає студентам більше свободи, але також вимагає самостійної організації навчання. Це призводить до зміни та руйнації стереотипів взаємодії з педагогом, сформованих у школі.

4. Організація самостійної роботи.

Успішне навчання в ЗВО вимагає ефективної самостійної роботи. Лекції є орієнтовними і спрямовані на творчу самостійну діяльність

студентів. Студентам необхідно самостійно здобувати знання, працюючи з додатковою літературою, підручниками та науковими джерелами. Однак у школі учні не набувають цих навичок, оскільки навчальна література включає лише невелику кількість першоджерел.

У ході надходження школяра в вуз, в умовах життя студента-першокурсника відбуваються певні зміни. Сформований в період шкільного навчання звичний спосіб навчальної діяльності суттєво змінюється. З'являється потреба враховувати що відбулися зміни і пристосовуватися до ним.

Адаптація студента до навчальної діяльності і до групі повинна відбутися на перших курсах навчання у ЗВО, оскільки інакше можуть виникнути труднощі в актуалізації необхідних для успішного навчання та оволодіння професії пізнавальних та особистісних ресурсів. на старших курсах здійснюється адаптація до майбутньої професії, причому продовжуючись після надходження на роботу. Якщо в короткі терміни першокурсник не зможе освоїти вимоги, що пред'являються до нього у ЗВО. порозумітися з одногрупниками та викладачами, то це позначиться на його успіхах у навчанні та бажанні вчитися, а це спричинить усунення від освітній середі та догляд з ЗВО.

Результатом процесу адаптації є адаптованість. Деякі автори поняття «адаптація» і «адапованість» розглядають як синонімів. Наприклад, А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов вважають, що адаптація це «процес та результат внутрішніх змін, зовнішнього активного пристосування і самозміни індивіда до новим умовам існування».

Адапованість студентів до навчанню в ЗВО припускає ряд особливостей в поведінці і діяльності студентів: задовільний фізичний та психологічний стан студента у навчальних та позанавчальних ситуаціях в ЗВО; прийняття першокурсником соціальних очікувань і вимог, що пред'являються до нього, а також відповідність його поведінки цим очікуванням і вимогам; здатність надавати що відбувається в ЗВО бажаний

для себе напрямок та користуватися наявними умовами для успішного здійснення своїх навчальних та особистісних прагнень та цілей.

Виходячи з вищезазначеного, першокурсники повинні адаптуватися до наступних умов.

1) новий маршрут до місця навчання. Якщо школа, швидше всього, знаходиться близько до місця проживання учня і можна спокійно дійти до неї пішки, то для того, щоб потрапити до вишу необхідно долати Найважчий шлях. Витрачений час на маршрут до ЗВО значно перевершує час, необхідне для відвідування школи. Не уникнути і значних матеріальних витрат на проїзд.

2) Розклад та тривалість пар. За час навчання у школі учень звикає до тому, що уроки йдуть з самого ранку, тобто. в першу половину дня, і в другій половині дня він вільний. А у ЗВО навчальний день починається як з першої, так і з третьої пари, і вони можуть закінчуватися в 5- 7 годин вечора. Уроки по 40 хвилин змінюються парами по півтори години. До таким змін в укладі навчального дня складно пристосуватися.

Гостро постає питання, коли йдеться про іногородніх студентів. Їм доводиться не тільки адаптуватися до перерахованих змін в життя, але й перед необхідністю проживання в квартирі, що знімається або в студентському гуртожитку.

Крім цього в цей період у багатьох студентів відбувається ще і «випробування свободою». Виїхавши з рідного вдома, студенти отримують практично безмежну свободу. Можна робити все, що завгодно. Однак свобода є ще і фактором формування самостійності і відповідальності.

Тут студенти вчаться самостійності в широкому сенсі цього слова. Поруч ні ні звичний обстановки, ні батьків. Студентам доводиться самим приймати рішення і нести відповідальність за їх виконання. Студентам необхідно самим відповідати за свої вчинки, дії та слова. Вони повинні вміти встановлювати відносини з новими ним людьми. Доводиться проживати у

кімнаті з людьми, про яких раніше студент нічого не знав, налагоджувати контакт з ними, встановлювати відносини.

До факторів, що сприяють адаптації студентів у ході навчально-професійної діяльності відносять наступні:

1. Великий Об`єм різноманітної інформації, яку студенти отримують при вивченні великого числа навчальних предметів. Науковість цих предметів постійно зростає, зростає і напруженість праці. Головна вина підвищення напруги фізіологічних властивостей студентів лежить на високому навантаженні на центральні та аферентні ланки функціональних систем.

2. Стресогенний фактор. Студенти систематично знаходяться під впливом емоційних факторів, які пов'язані з реалізацією існуючої мети, вирішенням важких ситуацій. Навчання у вузах, а саме в сесійний період, наводить до емоційному стресу.

3. Знижена рухова активність (гіподинамія). Відмінною рисою впливу даного фактора є навчання при обмеженому русі, що супроводжується низькими м'язовими навантаженнями. Гіпокінезія є фактором ризику, мають передумови для розвитку гіпертонічної хвороби та інших негативних відхилень.

Було визначено також, що чим більш високими для студента є показники адаптивності, тим вищими є показники конформності чи мотивації схвалення [5].

Ми припускаємо, що одним із факторів, що впливають на адаптацію студентів до навчання в ЗВО, може також виступати рівень його психологічного самооцінка.

Самооцінка часто визначає успішність студента у навчальній діяльності, є важливою для професійного вибору та власного ставлення до реальності. Адекватна самооцінка допомагає студенту бути успішним у навчанні, виважено зробити професійний вибір та розважливо, реально ставитися до оточуючого соціумі. Неадекватна самооцінка викликає

викривлене, неналежне ставлення особистості до себе, що часто впливає і на ставлення до інших, а це в майбутньому може спричинити ряд проблем [4, с. 154].

Результати психологічних досліджень студентів за 03.03.2022 та 31.08.2022 показали, що молодь повернула всі звичні захисні механізми, адаптувалася та відновила психологічний ресурс. Психоемоційний стан студентів-чоловіків стабілізувався у більшій мірі, ніж у жінок [15, с. 102].

1.3 Концепція і компоненти самооцінки

Сьогодні можна виділити ряд вітчизняних та зарубіжних теорій, які розкривають сутність самооцінки. Так, наприклад, в дослідженнях Р. Кемпбелла і М. Аргайла життєве самоцінка розуміється як простий феномен, оцінка, з допомогою яких людина описує свою існуючу життєву ситуацію. За такою оцінкою стоїть великий спектр переживань суб'єктивного відчуття цього самоцінка індивіда. Проте, різні аспекти самоцінка, а також внутрішня картина таких переживань недостатньо часто є предметом психологічних досліджень.

Уявлення про себе, що лежать в основі самоцінка, можуть відображувати образ «Я» в минулому або майбутньому, відноситись до різних сфер: соціальне «Я», духовне «Я», фізичне «Я» та ін [26, с. 141].

Р. Бернс також розглядає самоцінку крізь призму розуміння «Я концепції», як «сукупність всіх уявлень індивіда про себе разом з їх оцінкою». На його думку, таке центральне утворення поєднує в собі два компоненти когнітивний (знання про себе) та афективний (ставлення до цього знання) [2]. З огляду на це, психолог визначає самоцінку як емоційний аспект, який викликає певні переживання різної інтенсивності пов'язані з усвідомленням та прийняттям когнітивного аспекту. Поєднання цих компонентів стимулює відповідну поведінкову реакцію, яка реалізується в продуктивній діяльності та взаємодії з оточуючими [29, с. 412].

Більшість авторів одностайна у розумінні основних питань, пов'язаних з сприйняттям і оцінкою особистістю самої себе, у визнанні багатоплановості структури самосвідомості, її процесуальності та постійного розвитку. Процес усвідомлення себе поєднує когнітивну оцінку своїх можливостей, досягнень і душевних реакцій, переживань щодо цієї оцінки, тобто самоставлення. Самоставлення органічно пов'язане з самопізнанням і представляє собою його духовно-особистісну складову. Таким чином, самосвідомість є знанням про навколишній світ і ставленням до нього (С.Л. Рубінштейн), а самопізнання є єдністю пізнання себе і ставлення до себе [30, с. 74].

Таким чином, виникає зв'язок актуалізації потреби та усвідомлення її реалізації.

Передбачається, що рівень самооцінки залежить від задоволення потреб різного рівня:

- 1) вітальні (біологічні) потреби;
- 2) соціальні потреби, що включають потреби в приналежності до певної соціальної групи та займати в ній яке- або місце, користуватися увагою та прихильністю оточуючих, бути об'єктом їх кохання та поваги;
- 3) ідеальні потреби, пов'язані з пізнанням оточуючого світу і місця в ньому, пізнання призначення і сенсу свого існування, присвоєння наявних цінностей культури, відкриття всього нового, невідомого раніше.

Таке розуміння схоже з концепцією А. Маслоу. У його гуманістичної концепції вважається, що рівень самоактуалізованість індивіда залежить від ієрархічної структури його потребної сфери. В основі цієї структури знаходяться біологічні потреби, далі психофізіологічні, потім соціальні, і, нарешті, найвищу Сходінка займають «мета-потреби».

Важливим для інтерпретації психологічного самооцінка є і те, що теорія А. Маслоу передбачає «перехідність» потреби однієї до іншій у міру задоволення попередньої.

Самооцінка є важливим психологічним конструктом, що відображає, наскільки людина цінує себе, свої здібності та досягнення. Вона впливає на

різні аспекти життя, включаючи академічну успішність, міжособистісні стосунки та емоційне благополуччя. Самооцінка формується протягом усього життя під впливом різних факторів, таких як сімейне виховання, соціальні взаємодії, життєві події та особисті досягнення. Важливу роль відіграють також індивідуальні особливості, включаючи темперамент, особистісні риси та когнітивні процеси. Загалом, самооцінка може бути високою, адекватною або низькою, і вона має тенденцію змінюватися в залежності від життєвих обставин та досвіду.

Занижена самооцінка характерна для людини, яка не може адекватно оцінити свої таланти та позитивні якості, а применшує їх, не вірить у свої сили, невпевнена, скромна і сором'язлива, нерішуча, конформна, потребує схвалення своїх дій від людей, має страх до поставлення високих цілей. Водночас така особистість надто вимоглива до себе й до оточення. Може бути жорстокою, замкнутою, підозрілою, занудливою тощо. Зауважимо, що занадто занижена самооцінка – свідчить про комплекс неповноцінності особистості [6, с. 30].

Когнітивний компонент включає уявлення людини про себе, свої здібності, вміння та якості. Це самоусвідомлення, яке формується на основі досвіду, знань та рефлексії. Когнітивний компонент самооцінки визначає, наскільки об'єктивно людина оцінює свої можливості та досягнення.

Емоційний компонент відображає емоційне ставлення до себе, почуття власної цінності та значущості. Це складова самооцінки, яка включає почуття гордості, задоволення або незадоволення собою. Емоційний компонент впливає на самооцінку через почуття успіху чи невдачі у різних сферах діяльності.

Поведінковий компонент проявляється у діях та поведінці людини, зумовлених її самооцінкою. Висока самооцінка сприяє більшій активності, впевненості у своїх силах, готовності до ризику та нових досягнень. Низька самооцінка, навпаки, може призводити до уникання нових викликів, пасивності та боязкості.

Когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти самооцінки тісно взаємопов'язані. Наприклад, позитивне уявлення про себе (когнітивний компонент) сприяє позитивному емоційному ставленню (емоційний компонент), що, в свою чергу, впливає на впевнену поведінку (поведенковий компонент). Таким чином, самооцінка є комплексним утворенням, яке визначає внутрішню гармонію та ефективність взаємодії з навколишнім світом.

Пізнавальний компонент самооцінки обумовлений наявністю цілісної несуперечливою картиною світу у індивіда, розумінням існуючої життєвої ситуації. При цьому можливий дисонанс в Пізнавальній сфері обумовлений суперечливою інформацією, сприйняттям невизначеності ситуації, інформаційної або сенсорною депривацією.

Самооцінка пов'язано з наявністю чітких цілей, успішністю реалізації планів поведінки та діяльності, наявністю умов та ресурсів для досягнення мети. Несамеоцінка обумовлено ситуацією фрустрації, монотонією поведінки і іншими подібними умовами. Самооцінка забезпечує задовольняюче міжособистісне ставлення, можливість отримувати від спілкування позитивні емоції, реалізовувати потреби емоційному теплі. Самооцінка руйнує соціальна депривація (ізоляція), напруженість в важливих міжособистісних зв'язках.

Звідси можна, можливо укласти, що самооцінка пов'язана як з потребами та їх способів їх реалізації, так і із суб'єктивними відносинами особистості до можливості їх задоволення, самому собі і подіям життя. У розробці проблеми самосвідомості дослідники звертають увага на інформаційне забезпечення самооцінка. Так, І.С. Кон підкреслює, що «...в рефлексивному «Я» найбільш ретельно реєструються ті думки о собі, які сприяють підтримці стійкості образу «Я»...».

У останній час увага дослідників звертається на те, що суб'єктивна самооцінка забезпечується не тільки внутрішніми фізичною і психічною самооцінками, але і станом духовно-морального здоров'я соціальної

середовища. за думці Л.Я. Косалса, суб'єктивне самооцінка особистості залежить від рівня засвоєної соціальної культури, а також від стану індивідуального і громадського фізичного, психічного, інтелектуального і духовно- морального здоров'я.

Визначення самооцінки, що міститься у роботах різних авторів, можна згрупувати в три категорії:

1. Нормативне самооцінка, яке визначається по зовнішнім критеріям, таким як добродісна «правильна» життя. Умовою самооцінка є ступінь відповідності тій системі цінностей, яка прийнято в даної культуру. Людина відчуває самооцінка, якщо він має деякими соціально бажаними якостями.

2. Визначення психологічного самооцінка зводиться до поняттю задоволеності життям і зв'язується зі стандартами респондента щодо того, що є добрим життям. Самооцінка є глобальною оцінкою якості життя людини відповідно до його власними критеріями. Це визначення має на увазі, що самооцінка - це гармонійне задоволення бажань і прагнень людини.

3. Третє значення поняття психологічного самооцінка тісно пов'язано з звичайним розумінням щастя, як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають в життя людини, або людина суб'єктивно схильний до ним.

Показано, що психологічні особливості ґендерних стереотипів, а саме маскуліність, фемінність, андрогінність, мають зворотний кореляційний зв'язок із самооцінкою [7, с. 34].

Також фактором самооцінки є стиль сімейного виховання та стосунки в сім'ї. Юнаки, стосунки з батьками яких позитивні, схильні до завищеного самооцінювання. Натомість, юнаки, стосунки з батьками яких характеризуються директивністю, схильні до заниженого оцінювання своїх можливостей. При цьому юнаки із різними сімейними стосунками різняться за самооцінкою своїх особистісних якостей, зовнішності та авторитету,

рівнем впевненості у собі. Тип стосунків з батьками не впливає лише на оцінку юнаками своїх розумових здібностей, що формується, переважно під впливом оцінки вчителів та однолітків, результатів навчальної діяльності юнаків [25, с. 122].

Чітке визначення мети самооцінювання допомагає інтерпретувати суперечливі результати досліджень щодо точності самооцінки студентів та її впливу на навчання. Дослідження Tejeiro et al. (2012) показало, що самооцінка студентів була вищою, ніж оцінки викладачів, особливо коли самооцінка впливала на підсумкову оцінку. Завищення оцінок було зумовлене бажанням студентів отримати вищі бали [49].

Самооцінка може підвищити інтерес і рівень мотивації студентів до предметів, що веде до покращення навчання та кращої успішності, допомагаючи їм у розвитку критичних навичок для аналізу власної роботи [50].

Концепція психологічного самооцінка дуже неоднозначно, автор Е. Дінер, аналізуючи літературні дані, виділив такі ознаки суб'єктивного самооцінка:

1. Суб'єктивність. Це означає, що суб'єктивне самооцінка існує всередині індивідуального досвіду.

2. Позитивність вимірювання. Суб'єктивне самооцінка - це не просто відсутність негативних факторів, що характерно для більшості визначень психічного здоров'я. Необхідно наявність певних позитивні показники.

3. Глобальність вимірювання. Суб'єктивне самооцінка зазвичай включає глобальну оцінку всіх аспектів життя особистості в період від кількох тижнів до десятків років.

Загалом, концепція самооцінки та її компоненти мають важливе значення для розуміння адаптаційних процесів студентів до навчання у ЗВО. Вивчення цих аспектів дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки та

розвитку адекватної самооцінки, що сприяє успішній адаптації та академічній успішності студентів.

Висновки до розділу 1

Таким чином, психологічний добробут особистості представляє собою інтегральне соціально-психологічне освіта, що включає оцінку та ставлення людини до свого життя та самої себе. Воно включає Пізнавальний, емоційний, поведінковий компоненти та характеризується суб'єктивністю, позитивністю і глобальністю вимірювання. У дослідженнях психологів, соціологів, філософів розглядаються різні аспекти суб'єктивного самооцінка. При цьому в центрі уваги дослідників виявляються потреби та цінності, усвідомлення їх, свого поведінки і результату діяльності по їх задоволенню, зухвале певне стан (задоволеність, щастя, позитивні емоції).

Адаптація - це спосіб взаємодії соціальної групи або особистості із соціальним середовищем під час якого здійснюється співвіднесення їх взаємних вимог з урахуванням розвитку як соціального середовища, так і суб'єкта. Прийняття рішення про вступ до ЗВО – це прагнення прояснити собі свою власну мету. У ухваленні рішення про отримання вищої освіти величезне значення відводиться здібності визначати відповідність свого Я тому соціальному простору, яке припускає обирається кар'єра.

Позитивне сприйняття студентом життєвих подій сприяє формуванню соціально-психологічної адаптації особи.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ І АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗВО

2.1 Організація і методи експериментального дослідження

Експериментальне дослідження проводилось на базі інституту. У констатуючому експерименті прийняли участь 27 студентів першого курсу факультету педагогіки і психології. З них 11 студентів навчаються по напрямку 44.03.02 Психолого-педагогічну освіту (профіль 44.03.02.05 Психологія та соціальна педагогіка) та 16 студентів навчаються за напрямом 44.03.05 Педагогічна освіта (Профіль 44.03.05.39 Початкова освіта та додаткова освіта). Полорольові характеристики – 24 студентів (89%) – дівчата та 3 студенти (11%) – юнаки. Вікові характеристики: 21 студент (78%) в віці 17 років і 6 студентів (22%) в віці 18 років.

Як показники адаптації розглядалися організованості, допитливості, активності, а також можливі проблеми, випробувані студентами на адаптаційному етапі. Критеріями психологічного благополуччя виступали позитивність відносин, показники автономії, можливість управління середовищем, особистісне зростання, наявність цілей у життя і ін.

У констатуючому експерименті ми використовували такі діагностичні методики:

1. Опитувальник «Методика діагностики психологічних характеристик, що впливають на дидактичну адаптацію студентів в ЗВО» (авт. Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живасєв), спрямований на визначення параметрів організованості, допитливості, активності, що впливають на дидактичну адаптацію студентів до навчання в ЗВО.

2. Методика «Адаптованість студентів в ЗВО» (Авт. Т.Д. Дубовицька, А.В. Крилова), за допомогою якої виявлялися студенти, які відчувають труднощі в адаптації.

3. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (Авт. К. Ріфф), спрямована на дослідження параметрів суб'єктивного благополуччя студентів, пов'язаного з навчанням у ЗВО.

Охарактеризуємо коротко дані діагностичні методики «Методика діагностики психологічних характеристик, що впливають на дидактичну адаптацію студентів в ЗВО» (Авт. Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаєв)

Однією з призначень методики є діагностика особистісних якостей, які впливають на хід адаптації студентів до навчання ЗВО. Методика також припускає виявлення можливих проблем студентів в дидактичній адаптації до ЗВОВському навчання. Тому дана методика припускає в першу чергу діагностику психологічних характеристик, які впливають на процес дидактичної адаптації в ході навчання в ЗВО.

Ціль: діагностика параметрів допитливості, організованості, активності, що впливають на дидактичну адаптацію до навчання в ЗВО.

Інструкція: «Відповідаючи на питання методики, висловіть свою згоду або незгоду з ними за допомогою оцінок «Так» або «Ні». Усього методика містить 60 питань. У опитувальнику немає «неправильних» чи «правильних» тверджень»«.

Інтерпретація результатів здійснюється за наступними шкалам.

- «Шкала допитливості»;
- «Шкала організованості»;
- «Шкала активності».

Низькі значення оцінок по шкалою допитливості знаходяться в діапазоні 20 – 34, середні – 34 – 46, високі – 46 – 60. Низькі значення оцінок по шкалою організованості знаходяться в діапазоні 20 - 31, середні - 31 – 43, високі – 43 – 60. Низькі значення оцінок за шкалою активності знаходяться в діапазоні 20 - 34, середні - 34 – 43, високі – 43 - 60.

Методика «Адаптованість студентів у ЗВО» (Авт. Т.Д. Дубовицька, А.В. Крилова)

Мета: виявлення студентів, які можуть відчувати труднощі в адаптації до навчальної діяльності і до групі.

Методика включає в себе 16 суджень, з якими студенти висловлюють свою згоду чи незгоду.

Інструкція: «Для формування умов, сприятливих підвищення якості ЗВОвського навчання, вам необхідно висловити своє думка щодо запропонованих суджень. У відповідність з цим просимо вас проставити цифру навпаки номери судження. Варіанти відповідей:

«Так» - 2; «Важко сказати» - 1; «Ні» - 0».

Обробка результатів. Результати методики оцінюються за такими шкалам, як 1) шкала адаптованості до навчальної групі і 2) шкала адаптованість до навчальної діяльності.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (Авт. До. Ріфф)

Ціль: діагностика сформованості суб'єктивного відчуття благополуччя студентів.

Інструкція: «Запропоновані затвердження пов'язаний з тим, як ви ставтеся до своєю життя і до собі. Вам необхідно уважно прочитати переконання і висловити своє ставлення до них, погодившись або не погодившись із кожним із тверджень. Виберіть один із варіантів відповідей, Котрий більше всього відображає ваше незгода або згода з кожним твердженням. Пам'ятайте, що не правильних або правильних відповідей не існує».

Обробка результатів. Опитувальник включає в себе 84 пунктів. Інтегральний показник та 6 шкал, запропоновані авторами, підтверджені валідизацією. Кожна шкала містить 14 пунктів - як зворотних, так і прямих. Затвердженням дається значення в балах, яке дорівнює числовому значенням відповіді. Окремі пункти шкал підраховуються в зворотному порядку.

Розглянемо результати діагностичного обстеження студентів-першокурсників по вищезазначеним методикам.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Показники методики «Методика діагностики психологічних характеристик, що впливають на дидактичну адаптацію студентів у ЗВО» Н.Ю. Мелькумовий і Н.Г. Живаєва представлені в таблиці 1 додатку В.

Виходячи з аналізу діагностичних результатів, отриманих по «Методика діагностики психологічних характеристик, що впливають на дидактичну адаптацію студентів в ЗВО» (Авт. Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаєв) можна, можливо зробити наступні висновки.

1. Шкала допитливості.

Низький рівень допитливості було виявлено у 5 (19%) студентів першого курсу. Для цих студентів характерна дуже низька виразність інструментально-гармонічних змінних. Такі студенти недостатньо наполегливі в навчальній діяльності, нетовариські, нецікаві по відношенню до професійним знанням. У них значно вже сфера додатки мотивації та результатів. Їм складно вибрати для себе головне в навчанні і розумно розподілити зусилля на шляхи до досягненню навчальних цілей.

Середній рівень допитливості був діагностований у 15 (56%) студентів першого курсу. Для них характерно те, що під час навчання вони більше раціональні і вибіркові. Вони мають не самим високим відсотком відвідуваності. Іноді воліють навчання більш значущі для них справи. Виконання домашніх робіт є для них не суворо обов'язковим.

Високий рівень допитливості виявлено у 7 (25 %) першокурсників. У цих студентів допитливість як риса характеру виражена найбільш яскраво, як з інструментальної, так і зі смислової сторони проявів. Представники цієї групи навчаються з максимальним інтересом, намагаючись відкривати для себе нові знання, виявляючи ініціативу, нестандартно вирішують завдання професійного плану.

2. Шкала організованості.

Низькі показники за цією шкалою виявлено у 3 (11%) студентів. У цих студентів погано розвинені і мотиваційно-смислові, і Інструментальні

параметри організованості. Студенти цієї групи, як правило, мають не найнижчі показники навчальної діяльності, а також план поведінки. Вони гірше за інших виконують домашні завдання. У них низькі підсумкові оцінки.

Середні показники за шкалою організованості діагностовані у 13 (48%) першокурсників. У таких студентів «енергія» витрачається на кілька справ, не тільки навчальних, але і особистих. Тому навчальна діяльність не завжди стоїть на першому місці, але на неї завжди вистачає сил і часу.

Високі результати по даній шкалою встановлені у 11 (41%) студентів. Представники даної групи характеризуються розвиненою наполегливістю, прагненням до спілкуванню. У них високий відсоток відвідування семінарів і лекцій, високі результати по контрольним робіт. Також у навчанні їх супроводжують впевненість у собі, відсутність тривожність.

3. Шкала активності

Низькі показники за даною шкалою виявлено у 4 (15%) студентів з загальної кількості обстежуваних. Студентів із низькими показниками за шкалою активності, незважаючи на велику кількість труднощів у різних сферах, все ж можуть бути досить успішними у навчанні. Однак вони рідше за інші відвідують семінари і лекції, гірше виявляють себе в творчих і письмових роботах. Це пов'язано з недостатнім розвитком у них мотиваційно-сміслової підсистеми наполегливості та допитливості, а також властивою їм інтровертованості.

Середній рівень по шкалі активності діагностовано у 19 (70%) першокурсників. Ці студенти мають середнім розвитком також і наполегливості, товарицькості. У них спостерігаються проблеми в прояві допитливості. Це, у своєму роді, студенти, які «сумніваються». Проте, по більшості критеріїв навчальної діяльності вони мають гарні показники (домашні завдання, відсоток відвідування, «психологічний портрет», контрольні роботи, підсумкова оцінка. У середньому вони вчаться краще, ніж «неактивні» студенти.

Високі показники за шкалою виявлено у 4 (15%) студентів першого курсу. Цих студентів відрізняють максимальні показники в навчанні. Смысловий показник активності знаходяться на самому високому рівні. Представників даної групи називають найбільш «Успішними» студентами.

Відсоткове співвідношення рівнів виразності показників по шкалам «Методики діагностики психологічних характеристик, що впливають на дидактичну адаптацію студентів в ЗВО» (Авт. Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаєв) в обстежуваній групі студентів представлені на рис. 1.

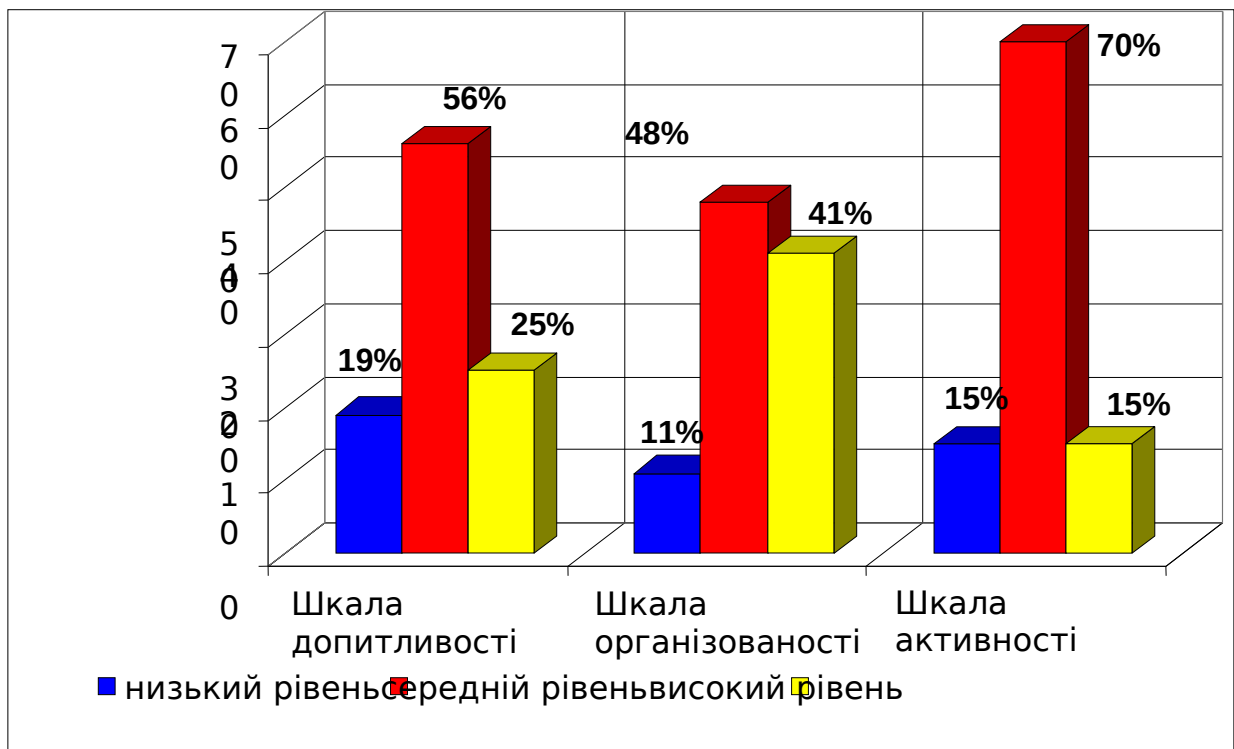


Рисунок 2.1 - Співвідношення рівнів психологічних характеристик, що впливають на адаптацію студентів в ЗВО (%).

На «Шкалі допитливості» у 19 % студентів виявлено низький рівень, у 25 % першокурсників - високий рівень допитливості. На «Шкалі організованості» у 41 % першокурсників виявлено високий рівень, у 11 % студентів - низький рівень. На «Шкалі активності» для 15 % студентів характерний високий рівень, у 15 % першокурсників виявлено низький рівень активності. Таким чином, можемо зробити висновок, що у більшості обстежуваних студентів, які перебувають на стадії адаптації до умов

новою навчальною діяльністю, виявлено середній рівень сформованості допитливості (56 %), організованості (48 %) і активності (70 %).

Показники, отримані при обстеженні першокурсників по методиці «Адаптованість студентів в ЗВО» Т.Д. Дубовицькій, А.В. Криловий представлені в таблиці 2 додатку В.

Проаналізуємо дані, представлені в таблиці 2 (додаток В).

По «Шкалі адаптованості до навчальної групи» низькі показники виявлено у 12 (44%) студентів, що свідчить про випробуваннях ними труднощі, що виникають під час спілкування з однокурсниками. Такі студенти зазвичай тримаються в остронь, виявляють стриманість в міжособистісних відносинах. Їм складно з однокурсниками знайти загальний мова. Вони не поділяють правила і норми, прийняті в групі. Студенти не зустрічають прийняття та розуміння своїх поглядів серед однокурсників. Вони не можуть звернутися до ним за допомогою.

Середні показники по «Шкалі адаптованості до навчальної групи», виявлені у 15 (56 %) студентів першого курсу, свідчать про те, що ці студенти відчують себе комфортно в групі. Вони з легкістю знаходять з однокурсниками загальний мова. Студенти прагнуть дотримуватися прийнятим правилам і норм, в групі. При виникненні потреби вони легко звертаються за допомогою до однокурсників і здатні виявляти активність і брати на себе ініціативу в групі. Одногрупники також підтримують і приймають їх інтереси та погляди.

На «Шкалі адаптованості до навчальної діяльності» низькі показники виявлено у 2 (7 %) студентів, це каже о тому, що ці студенти з працею виконують навчальні завдання і освоюють навчальні дисципліни. Їм важко висловлювати свої думки та виступати на заняттях. При необхідності їм складно ставити питання викладачам.

Середні показники по «Шкалі адаптованості до навчальної діяльності», діагностовані у 21 (78%) студента, говорять про те, що вони, швидше всього, потребують по багатьом предметів в додаткових консультації. Як правило, їм

кілька складно виявляти свої здібності і свою індивідуальність на навчальних заняттях.

Високі показники по «Шкалі адаптованості до навчальної діяльності» виявлено у 4 (15 %) студентів. Це свідчить о тому, що ці студенти легко освоюють навчальні предмети, успішно та вчасно виконують навчальні завдання. При необхідності з легкістю можуть звернутися за допомогою до викладачеві. Вони вільно висловлюють свої думки, можуть виявити свої здібності і індивідуальність на заняттях.

Відсоткове співвідношення рівнів адаптованості першокурсників до навчальної групи і до навчальної діяльності представлено рис. 2.

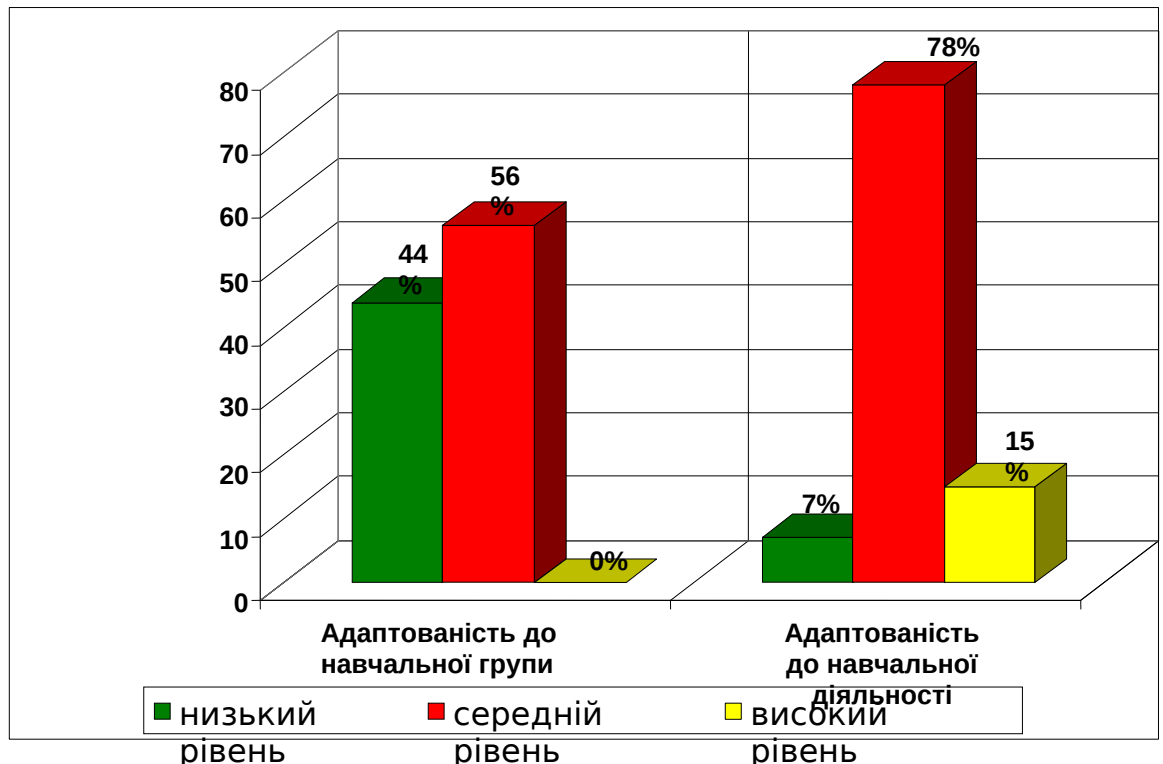


Рисунок 2.2 - Результати діагностики першокурсників по шкалам методики «Адаптованість студентів в ЗВО».

Виходячи з результатів, отриманих по шкалою «Адаптованість до навчальній групі», можна говорити про те, що ніхто з першокурсників не має високим рівнем адаптивності до навчальної групи.

Для 56 % першокурсників характерний середній рівень адаптованості до навчальної групі. Ці студенти не завжди відчують себе в групі

комфортно, іноді вагаються знайти загальний мова з однокурсниками, не завжди дотримуються прийняті в групі норми і правила.

Низькі показники по «Шкалі адаптованості до навчальної групи» мають 44 % студентів, що свідчить о труднощі в спілкуванні з однокурсниками.

Високі показники по шкалою «Адаптованість до навчальної діяльності» виявлено у 15 % піддослідних, що свідчить про те, що студенти легко навчальні, вони вільно висловлюють свої думки, можуть виявити свою індивідуальність і здібності на заняттях.

Для 78 % першокурсників характерний середній рівень адаптованості до навчальної діяльності.

Низькі показники по «Шкалі адаптованості до навчальної діяльності» виявлено у 7% випробуваних.

Таким чином, згідно отриманим результатам можемо зробити висновок, що більшість обстежуваних студентів не відчують Труднощі в адаптації до нової навчальної групи. Вони легко входять у новий колектив, відчуючи при цьому певні труднощі при взаємодії з педагогічним персоналом ЗВО. Однак адаптація до новою навчальної діяльності проходить з деякими труднощами. Студентам ще не повною мірою зрозумілі особливості організації навчального процесу, викликають складності організації режиму роботи, пристосування до новому розкладом занять.

Результати обстеження студентів по «Шкалі психологічного благополуччя» представлені в таблиці 3 додатку В.

На основі даних, представлених в таблиці 3, можемо зробити наступні висновки. за шкалою «Позитивні відносини» 3,7 % випробуваних мають високі та 85,2 % середні показники за даною шкалою. Високі та нормативні значення свідчать про наявність у піддослідних близьких, приємних, довірчих відносин із оточуючими; бажанні виявляти турботу о інших людях; здібності до емпатії; наявності навичок, допомагаючих встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми. Крім цього дана характеристика

включає в себе бажання бути гнучким у взаємодії з оточуючими, вміння прийти до компромісу. Низькі показники по шкалою «Позитивні відносини» виявлено у 11,1 % респондентів. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатності встановлювати і підтримувати довірчі відносини, небажанні Шукати компроміси, замкнутості.

З результатів, отриманих за шкалою «Автономія», можна зробити висновок у тому, що з 11,1 % першокурсників, які брали участь у дослідженні, виявлено низькі показники за цією шкалою. Ці респонденти стурбовані очікуваннями та оцінками інших, орієнтовані на думка інших людей при прийнятті важливих рішень і не здатні протистояти соціальному тиску в думках і вчинки. Середні і високі значення по шкалою «Автономія» діагностовано у 70,4% та 18,5% студентів. Тобто. для них характерні такі якості, як незалежність, здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках та вчинках.

Аналізуючи діагностичні результати, отримані по шкалою «Управління середовищем», можна, можливо зробити наступні висновки. Почуття впевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати різні життєві обставини, вміння самому вибирати та створювати відповідний контекст для реалізації особистих потреб і цінностей, а так ж вміння здійснювати різноманітні види діяльності властиві 86,7 % першокурсників, у випробуваних ці якості знаходяться на середньому рівні. Для 38,3 % респондентів характерні низькі показники за шкалою «Управління середовищем». Ці хлопці відчувають труднощі в управлінні повсякденними справами, почуття нездатності покращити або змінити навколишні обставини, відсутність почуття контролю за зовнішнім світом.

За шкалою «Особистісний зріст» у 92,6 % респондентів виявлено середні нормативні значення. Ці респонденти в тій або інакший мірі мають почуттям що триває розвитку і реалізації свого потенціалу, часом закриті для нового досвіду, демонструють слабке вдосконалення себе і свого поведінки з

перебігом часу. Лише у 7,4 % респондентів ці якості розвинені на високому рівні.

Отримані результати за шкалою «Цілі в житті» свідчать про середньому рівні даного компонента психологічного благополуччя у 74,1% першокурсників. З цього випливає, що їм властива наявність цілей у життя та почуття осмисленості свого минулого та сьогодення. Для 25,9% вибірки почуття свідомості життя та спрямованості не властиве. У цих людей присутній недолік цілей, відсутні погляди і переконання, надають життя сенс. Вони не бачать цілей і в своєму минулому.

Високі та середні значення за шкалою «Самоприйняття» мають 3,7 % і 70,4 % респондентів відповідно. Вони мають позитивним ставленням до собі і своєму минулому, усвідомлюють і приймають різні сторони свого Я, включаючи як позитивні, так і негативні якості. Низькі значення за шкалою виявлено у 25,9% піддослідних. Вони відчувають невдоволення собою, розчаровані в власному минулому, стурбовані деякими рисами власною особистості, не приймають себе. Для них характерне бажання бути іншими, не такими, якими вони є насправді.

Відсоткове співвідношення рівнів психологічного благополуччя першокурсників, які брали участь в експериментальному дослідженні, представлено на рис. 2.3.

Шкала «Самооцінка»



Рисунок 2.3 - Відсоткове співвідношення рівнів спільного психологічного благополуччя у першокурсників.

Отримані емпіричні дані були піддані обробці стандартизованим методом математичної статистики. Для виявлення взаємозв'язку між психологічним благополуччям і адаптацією студентів ми використовували метод ранговий кореляції Спірмена. Приймалася во увага коефіцієнти кореляції вище критичного значення 0,36 при рівні значимості $p = 0,05$ для $N = 27$.

У ході математичної обробки результатів емпіричного дослідження були встановлені наступні значущі показники взаємозв'язку психологічного благополуччя і адаптації студентів.

Значні кореляційні взаємозв'язки між шкалою «Допитливість» і шкалою «Управління середовищем» відображені на рис. 2.4.

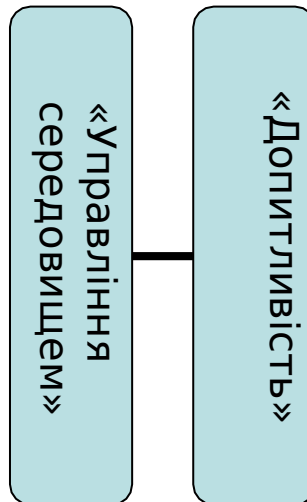


Рисунок 2.4 - Взаємозв'язок між шкалою «Допитливість» і шкалою «Управління середовищем».

У ході кореляційного аналізу виявлено статистично достовірну взаємозв'язок між шкалою «Допитливість» і шкалою «Методики діагностики».

психологічних характеристик, що впливають на дидактичну адаптацію студентів в ЗВО» і шкалою «Управління середовищем» опитувальника «Шкала психологічного благополуччя»: $r_s=0,41$ ($r_{кр} = 0,38$ при $p \leq 0,05$). Отже, чим більше виражене прагнення першокурсників керувати навколишнім середовищем, тим більше вони схильні виявляти допитливість у своєю навчальній діяльності.

Значні кореляційні взаємозв'язку між шкалою «Організованість» і шкалою «Психологічне благополуччя» відображені рис. 2.5.

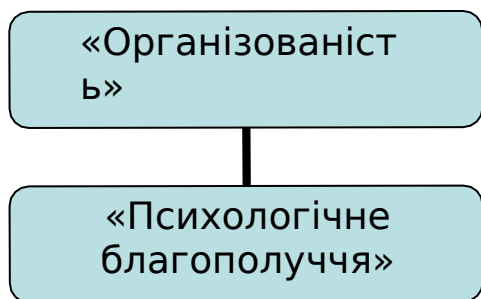


Рисунок 2.5 - Взаємозв'язок між шкалою «Організованість» і шкалою «Психологічне благополуччя».

Встановлено статистично достовірний взаємозв'язок між шкалою «Організованість» «Методики діагностики психологічних характеристик, що впливають на дидактичну адаптацію студентів у ЗВО» та шкалою «Психологічне благополуччя» опитувальника «Шкала психологічного благополуччя»: $r_s = 0,44$ ($r_{кр} = 0,38$ при $p \leq 0,05$). Ймовірно, що чим більше проявляється організованість в навчальній діяльності у студентів, тим більше вони відчують психологічне благополуччя в свого життя.

Визначено значні кореляційні зв'язки між шкалами «Активність» та «Адаптованість до навчальної діяльності» та шкалою «Особистісне зростання».

Визначено статистично достовірний взаємозв'язок між шкалою «Активність» «Методики діагностики психологічних характеристик, що

впливають на дидактичну адаптацію студентів в ЗВО» і шкалою «Особистісний зріст» опитувальника «Шкала психологічного благополуччя»: $r_s=0,73$ ($r_{кр} = 0,49$ при $p \leq 0,01$). Отже, чим більше виражено у студентів прагнення особистісного зростання, тим більше вони схильні виявляти усвідомлену активність в навчальній діяльності.

Встановлено позитивна кореляція між шкалою

«Адаптованість до навчальної діяльності» методики «Адаптованість студентів в ЗВО» і шкалою «Особистісний зріст» опитувальника «Шкала психологічного благополуччя»: $r_s = 0,43$ ($r_{кр} = 0,38$ при $p \leq 0,05$).

Отже, чим вище у студентів прагнення до саморозвитку і особистісному зростання, тим більше виражена позитивна адаптація студентів до процесу навчання в ЗВО.

Значні кореляційні взаємозв'язку між шкалою «Адаптованість до навчальної групи» та шкалою «Позитивні відносини» відображені на рис. 2.6.

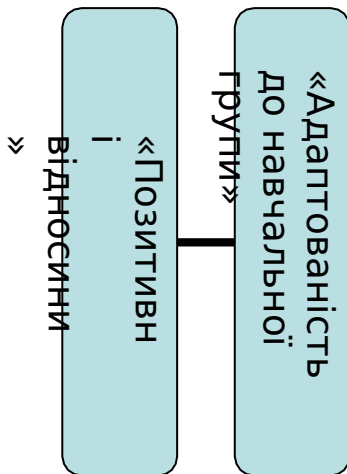


Рисунок 2.6 - Взаємозв'язок між шкалою «Адаптованість до навчальної групи» та шкалою «Позитивні відносини».

Встановлено статистично достовірний взаємозв'язок між шкалою «Адаптованість до навчальної групи» методики «Адаптованість студентів у ЗВО» та шкалою «Позитивні відносини» опитувальника «Шкала психологічного благополуччя»: $r_s = 0,52$ ($r_{кр} = 0,49$ при $p \leq 0,01$). Ймовірно,

що більш виражено у студентів позитивне ставлення до навколишніх людей, тим успішніше вони адаптуються до новою для них навчальної групи.

Значні кореляційні взаємозв'язку між шкалою «Адаптованість до навчальної діяльності» і шкалою Цілі в життя» відображені на рис. 2.7.

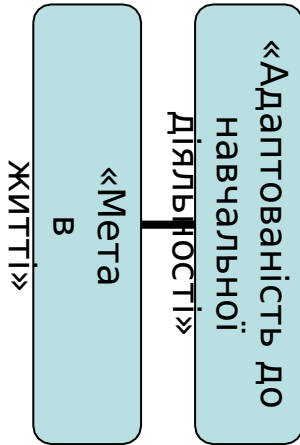


Рисунок 2.7 - Взаємозв'язок між шкалою «Адаптованість до навчальної діяльності» та шкалою «Мета в житті».

Встановлено статистично достовірний взаємозв'язок між шкалою «Адаптованість до навчальної діяльності» методики «Адаптованість студентів в ЗВО» і шкалою Цілі в життя» опитувальника «Шкала психологічного благополуччя»: $r_s=0,63$ ($r_{кр} = 0,49$ при $p \leq 0,01$). Отже, чим більш виражені та усвідомлені життєві цілі студентів, тим більше успішною є їх адаптація до навчального процесу в ЗВО.

Таким чином, в ході кореляційного аналізу нами були встановлені наступні взаємозв'язку: між допитливістю першокурсників і їх прагненням керувати середовищем; між організованістю студентів та їх психологічним благополуччям; між активністю, адаптацією до навчальної діяльності і особистісним зростанням студентів; між адаптацією студентів до навчальної групи та позитивним ставленням до людей; між адаптацією першокурсників до навчальної діяльності та їх життєвими цілями.

Висновки до розділу 2

Таким чином, проаналізувавши показники за методикою К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя», можемо зробити наступні наукові висновки щодо психологічного добробуту першокурсників.

Переважає більшість першокурсників, а саме 81,5%, оцінюють власний психологічний добробут на середньому рівні. Це свідчить про те, що більшість студентів першого курсу мають відносно стабільний, але не високий рівень психологічного добробуту. Вони можуть відчувати деякі труднощі в адаптації до нових умов навчання у вищому навчальному закладі, однак ці труднощі не є критичними. Цей рівень добробуту є типовим для осіб, які знаходяться в періоді адаптації до нових соціальних та навчальних умов.

14,8% першокурсників мають рівень психологічного благополуччя нижче норми. Це вказує на те, що ці студенти можуть відчувати значні психологічні труднощі, такі як тривога, стрес, невпевненість у своїх силах та можливостях. Вони потребують додаткової психологічної підтримки для успішної адаптації до навчального процесу та нового соціального середовища. Низький рівень психологічного добробуту може негативно впливати на їх навчальні результати та загальний стан здоров'я.

Лише 3,7% першокурсників, які взяли участь у дослідженні, відчують себе повністю психологічно благополучними людьми. Це свідчить про високий рівень адаптації до нових умов, високу стресостійкість та позитивну самооцінку. Ці студенти демонструють гарну емоційну стабільність та здатність ефективно справлятися з труднощами, що виникають в процесі навчання.

Отримані дані вказують на необхідність розробки та впровадження психологічних програм підтримки для першокурсників, спрямованих на підвищення їх психологічного добробуту, зокрема, шляхом розвитку навичок стрес-менеджменту, покращення самооцінки та забезпечення соціальної підтримки. Це допоможе знизити рівень психологічного дистресу та

підвищити загальну ефективність адаптаційних процесів студентів до навчання у вищому навчальному закладі.

РОЗДІЛ 3
СПРИЯННЯ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ
АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ТА Ї АДАПТАЦІЇ ДО
УМОВ НАВЧАННЯ У ЗВО

3.1 Програма тренінгу із формування адекватної самооцінки у студентської молоді

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма рівня самооцінки студентів. Мета корекційної програми:

- допомогти студентам визначити свої можливості;
- розкрити їх;
- допомогти повірити в себе;
- підвищити самооцінку студентів;
- допомогти позбутися тривожності. Завдання корекційної

програми:

1. Підвищення самооцінки;
2. Підвищення впевненості в собі;
3. Розвиток інтересу до себе;
4. Накопичення емоційно-позитивного досвіду;
5. Зняття напруги, тривожності, агресивності;
6. Формування мотивації на самопізнання;
7. Розвиток варіативності мислення;
8. Стимулювання творчого самовираження;

Організаційні рекомендації, що використовуються під час корекційної програми:

1. При формуванні групи враховується принцип добровільності.
2. Склад групи: студенти не більше 10 осіб.
3. На весь час проведення тренінгу одне і те ж приміщення.
4. Ведучий може бути учасником групи.

5. При виконанні вправ у парах бажана пара партнерів, тим самим збагачуватися індивідуальний пізнавальний досвід, напрацьовується більше стратегій навчання, спілкування, розуміння.

6. Необхідний матеріал готується заздалегідь і перебуває «під рукою».

7. Час (1-1,5 ч.)

Загальна кількість занять – 4.

Корекційна програма була розроблена з урахуванням вікових та соціально- психологічних особливостей студентської молоді, подана у додатку Г. Основою корекційної програми стали казкотерапевтичні вправи направлені на розвиток адекватної самооцінки та зниження рівня тривожності. Сама програма складається з 6 занять, після кожного заняття дається домашнє завдання яке містить вправи для самостійного опрацювання направлені на самопізнання, самосприйняття і як наслідок, на роботу з самооцінкою особистості. Для швидшого налаштування на роботу та поставлення певної крапки в роботі, кожне заняття починається і закінчується однаково.

Вправа перша. «Три компліменти»: кожного дня необхідно підходити до дзеркала, перш за все посміхатись своєму відображенню. Далі дивлячись самому собі в очі необхідно зробити мінімум три компліменти. Важливо щоб це були щирі компліменти. Вправа не має терміну дії і бажано її виконувати щодня до самої смерті.

Вправа друга. Для неї знадобляться два аркуші. Необхідно поділити їх вертикально навпіл. У першій половині першого аркуша клієнтові треба написати список своїх особистих якостей чи властивостей характеру, які йому не подобаються і від яких він хотів би позбутися. У першій половині другого листа, відповідно, список сильних сторін і якостей, які він, навпаки, хотів би придбати. Після цього навпроти кожної шкідливої якості треба придумати і описати ситуацію, де ця якість могла б бути корисна. А по

відношенню до кожного якості другого списку придумати ситуацію (або згадати реальну), де ця якість була б шкідлива.

Вправа третя. «Журнал успіху» Необхідно завести блокнот або журнал. Дати йому назву «Журнал успіху», цю назву треба написати на обкладинці або першій сторінці. Кожне своє досягнення в будь-якій області, будь то робота або відносини з чоловіком респондент повинен записувати у цей журнал. Періодично перечитувати свої записи.

Вправа четверта. Респонденту необхідно робити не менше десяти компліментів або похвал іншим людям в день і обов'язково предмет кожної похвали записувати в блокнот. При цьому будь який комплімент повинен йти з посмішкою. По-перше, записи допомагають дисциплінувати себе і не втрачати кількість, так з часом їх не стане менше, а в ідеалі тільки більше. По-друге, люди часто відповідають на комплімент компліментом, тож не тільки від респондента вони будуть виходити, а й йому ж приходити. По-третє, посмішка сама по собі сприяє виробленню ендорфінів, а регулярна посмішка входить у звичку, що є профілактикою стресових станів.

Вправа п'ята. Відмова від негативного мислення. Необхідно записувати всі негативні думки на рахунок самого себе. Наприклад: «У мене нічого не вийде», «Я занадто ледачий, щоб чогось досягти», «Я дуже негарний, щоб комусь сподобатися». В кінці дня потрібно перечитати їх і перетворити кожна в позитивний тезу.

Замість «У мене нічого не вийде» - «Я багато чого вмію, зможу навчитися і цього». Замість «Я занадто ледачий» - «Я домігся того, що у мене є, а це вже немало». Замість «Я негарний» - «Я подобаюся багатьом людям». Після потрібно повторювати ці фрази кожен день протягом тижня. Незабаром вони почнуть виникати в голові самі собою.

Вправа шоста. Виховання доброго ставлення до себе. Потрібно перечитати негативні думки, записані під час виконання вправи «Відмова від негативних думок», далі уявити, що всі ці речі про тебе говорить близька людина - кращий друг або член родини. Потрібно продумати, що можна

відповісти на ці образи і записати ці слова. Подумки скажіть, що ви бачите в цій людині доброго, які його якості викликають у вас повагу. Скажіть, що любите цю людину.

Виявляти любов по відношенню до інших часто набагато простіше, ніж до себе. Коли людина «привласнює» свої думки близьким людям, їй стає простіше побачити загальну картину і зрозуміти, що говорити подібні речі собі негарно, грубо і взагалі неправильно.

Вправа сьома. Позбавлення від вини і страху. Протягом декількох днів потрібно записувати всі страхи і джерела почуття провини, які не дають спокою. Потім потрібно виділити ті, що повторюються особливо часто. Далі потрібно обрати один пункт з відібраних і написати для себе дозвіл. Наприклад: «У мене є право пропустити тренування», «У мене є право бути забудькуватим» або «У мене є право на невдачу». Потрібно повісити цей дозвіл там, де людина буде його часто бачити: на моніторі, холодильнику або поруч з ліжком.

Вправа восьма. «Квадрат самооцінки». Мета цієї вправи – допомогти знайти те, чим людина незадоволена в собі, в цьому випадку можна змінити або прийняти те що не подобається. Для виконання цієї вправи потрібно накреслити квадрат та поділити його на 4 частини. Кожну частину квадрата підписати: зовнішність, думки, почуття, дії. Далі потрібно визначити наскільки ви приймаєте кожний з елементів в собі від 0 до

100 відсотків. Нормою вважається незадоволеність до 15 відсотків, якщо ж у вас показники менше 85 – то рухаємось далі.

Далі потрібно прописати вже докладно:

1. Зовнішність. Припустимо, 30 відсотків ви в собі не приймаєте. Перерахуйте все, що входить в ці 30. Це буде саме те, що ви хотіли б змінити в собі. Наприклад: поміняти стиль в одязі, змінити харчування, режим дня. Якщо є те, що вам не подобається і можливо змінити одразу – тоді одразу складіть план цих змін.

2. Думки. Випишуємо всі думки, які не подобаються. Аналізуємо. Буває так, що люди бояться своїх думок. Але це через те що не приймають природу людини. Ми наполовину духовні істоти, наполовину тварини. Наші інстинкти можуть породжувати різного роду думки і почуття, навіть не зовсім соціально прийнятні. Ці думки, звичайно, не варто брати за джерело своїх дій. Але всіма способами «позбуватися» від них теж не варто. Краще тримати їх в полі своєї уваги і не давати їм силу. А засуджувати себе за те, що в голові з'явилися якісь не дуже гарні думки - взагалі не варто. А щоб думки не були схожі на зграю мух в голові, важливо організовувати їх в цілі.

3) Почуття, емоції. Так само випишуємо всі думки, які не подобаються і аналізуємо. Немає поганих емоцій! Емоції показують нам наші потреби і ступінь задоволення цих потреб. Тому до них важливо проявляти увагу. Навчіться «розшифровувати» ті послання, які передають вам ваші почуття. Ви можете виписати всі емоції, якими ви незадоволені і розібрати кожен з них: про що вона вам говорить, що ви можете з нею зробити? Як тільки ви знайдете справжні потреби, про які говорять вам ваші почуття - ви зможете знайти прийнятні способи задоволення цих потреб і зможете зробити себе трохи більше задоволеним і щасливим. Емоційна сфера іноді вимагає окремого розвитку, якщо багато проблем в цій сфері - можна почитати статті та книги про емоційний інтелект.

4) Дії. Випишуємо проблеми в цій сфері. Аналізуємо. І робимо висновки. Найчастіше ці проблеми пов'язані з невмінням планувати своє життя і свого часу.

Тепер ви знаєте, що саме вам не подобається в собі. Накресліть таблицю, де будуть два стовпчики: те, що я приймаю в собі і більше не засуджую себе за це ні в якому разі і те, що я міняю в своєму житті. У тому стовпчику, де знаходиться список того, що ви хочете поміняти, підкресліть найважливіше для вас, чим би ви хотіли зайнятися прямо сьогодні. Складіть план на місяць, враховуючи ті моменти, які потрібно змінити.

Наприклад, ви помітили, що надмірна образливість вам дуже заважає в житті. Спочатку напишіть, на кого і за що ви ображені. Потім впишіть в план на місяць, в який день ви будете аналізувати свої образи і відпускати їх. Можливо вам для цього знадобиться зустрітися з кривдником і прояснити ситуацію. А може, просто написати гнівний лист і викинути його.

Вправа дев'ята. «Цінності і самооцінка». Цінності - грають величезну роль в нашому житті. При будь-якому виборі, при будь-якому плануванні. З ким спілкуватися, як проводити час, де працювати, з ким працювати і т.д. Визначити свої цінності не просто. А потім ще й закріпити в своїй свідомості. І усвідомлено на них спиратися. Завдання не з простих. Саме на це і направлена вправа.

Необхідно скласти список своїх цінностей. Потрібно писати усе що важливо. Далі потрібно оцінити від 0 до 100 відсотків наскільки ви реалізуєте цю цінність у своєму житті. Також оцініть наскільки ви б хотіли реалізувати цю цінність так само в процентах.

Наприклад, для вас є цінністю турбота. Наскільки ви здатні давати це людям? Виявляти цю якість в житті? Наскільки ви здатні приймати турботу від інших? Припустимо, у вашому житті це проявляється на 30%, записуємо. А наскільки хотіли б? Наступна цінність - фінансова свобода – пишемо наскільки вже реалізована і на скільки хотілось би реалізувати цю цінність у власному житті.

І так всі ваші цінності, все що для вас важливо в житті. Далі розшифруємо кожен пункт: турбота для мене це... (наприклад, прислухатися до потреб своїх і іншої людини, зігріти, коли холодно, разом посумувати, коли сумно), все докладно прописуємо до повного розуміння суті. Також опишіть, як це виглядає в вашому житті, які дії і кому треба зробити, щоб ви відчули турботу інших.

Вправа десята. Створення наміру на день. Після того як ви зрозуміли, які звички і установки ви хотіли б придбати або змінити, корисно створювати наміри на день. Для цього достатньо з ранку вибрати прагнення, яке

наблизить вас до бажаного результату. Наприклад: «Любити себе, навіть якщо я лінуюся», «Бути терплячими з собою та іншими», «Не боятися змін» і так далі. Коли намір вибраний, запишіть його куди-небудь і перечитуйте протягом дня. Згодом ви виховаєте в собі бажані якості.

Вправа одинадцята. «Самопрезентація». Для початку треба взяти великий лист паперу, уявити що незабаром вам потрібно буде виступити перед глядачами з промовою. Тож напишіть про себе, опишіть свої успіхи та шлях до них, згадайте чого ви змогли досягти за роки свого життя. Тепер уявіть як вас хвалять оточуючі, слова кі вам приходять на думку також запишіть у свою промову. Після перечитуйте цю промову кожного дня.

3.2 Рекомендації щодо сприяння адаптації студентів до умов навчання у ЗВО

Для забезпечення успішної адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) необхідно впровадити комплекс заходів, спрямованих на підтримку їх психологічного благополуччя, розвиток соціальних навичок та академічних компетенцій. Наведені нижче рекомендації можуть бути корисними для викладачів, психологів, адміністрації ЗВО та самих студентів.

1. Проведення орієнтаційних програм та адаптаційних курсів.

Організація орієнтаційних програм допоможе першокурсникам швидше ознайомитися з новими умовами навчання, структурою ЗВО, правилами та вимогами. Це може включати екскурсії по кампусу, зустрічі з викладачами, адміністрацією та старшокурсниками, інформаційні сесії щодо навчальних програм та послуг, які надаються у ЗВО.

2. Надання психологічної підтримки.

Запровадження психологічної служби або консультативного центру, де студенти можуть отримати професійну допомогу у випадку стресу, тривоги, депресії або інших психологічних проблем. Регулярне проведення тренінгів

та семінарів з тематики стрес-менеджменту, розвитку емоційної інтелігентності та навичок саморегуляції.

3. Розвиток академічних навичок.

Створення курсів або семінарів з розвитку академічних навичок, таких як ефективне планування часу, техніки навчання, підготовка до іспитів, написання наукових робіт. Це допоможе студентам краще організувати свій навчальний процес та підвищити академічну успішність.

4. Підтримка соціальної інтеграції.

Сприяння соціальній інтеграції студентів шляхом організації заходів, спрямованих на формування дружніх стосунків, таких як групові проекти, спортивні змагання, культурні події, клуби за інтересами. Це допоможе студентам відчувати себе частиною студентської спільноти та розвинути соціальні навички.

5. Забезпечення доступу до інформації.

Забезпечення студентів першого курсу необхідною інформацією про навчальний процес, розклад занять, доступні ресурси та послуги. Це може бути здійснено через створення спеціальних інформаційних порталів, розсилку електронних листів або використання соціальних мереж.

6. Підтримка студентських наставників.

Впровадження системи студентських наставників, де старшокурсники допомагають першокурсникам адаптуватися до нових умов, надають поради щодо навчання та соціального життя у ЗВО. Це сприятиме створенню підтримуючого середовища та обміну досвідом між студентами.

7. Моніторинг адаптаційного процесу.

Регулярний моніторинг адаптаційного процесу студентів першого курсу з метою виявлення проблем та надання своєчасної допомоги. Проведення анкетувань, опитувань, індивідуальних консультацій дозволить вчасно виявити труднощі, з якими стикаються студенти, та розробити відповідні коригуючі заходи.

8. Заохочення саморефлексії.

Сприяння розвитку у студентів навичок саморефлексії через проведення занять з особистісного розвитку, самопізнання та постановки цілей. Це допоможе студентам краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, що сприятиме їх особистісному та професійному зростанню.

9. Врахування індивідуальних особливостей.

Індивідуальний підхід до кожного студента з урахуванням його психологічних, академічних та соціальних потреб. Викладачі та адміністрація повинні бути готові до надання індивідуальної підтримки та консультацій у випадку необхідності.

Впровадження цих рекомендацій сприятиме створенню підтримуючого та сприятливого середовища для адаптації студентів першого курсу до умов навчання у ЗВО, що в свою чергу позитивно вплине на їх психологічний добробут, академічну успішність та загальний розвиток.

Висновки до розділу 3

Таким чином, для успішної адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладах вищої освіти необхідно комплексно підходити до питання формування адекватної самооцінки та підтримки психологічного благополуччя студентів. Проведене дослідження та розроблені рекомендації вказують на важливість впровадження заходів, спрямованих на підвищення самооцінки. Розроблена програма тренінгу з формування адекватної самооцінки допоможе студентам розкрити свій потенціал, повірити в себе, підвищити самооцінку та зменшити рівень тривожності. Вона враховує вікові та соціально-психологічні особливості студентської молоді та включає завдання на підвищення впевненості, розвиток інтересу до себе, накопичення емоційно-позитивного досвіду, зняття напруги та агресивності, формування мотивації на самопізнання, розвиток варіативності мислення та стимулювання творчого самовираження.

Організація орієнтаційних програм та адаптаційних курсів допоможе першокурсникам швидше ознайомитися з новими умовами навчання,

структурою ЗВО, правилами та вимогами. Це сприятиме кращому розумінню навчального процесу та зменшенню стресу, пов'язаного з переходом до нового навчального середовища.

Надання психологічної підтримки є важливим аспектом. Створення системи психологічної підтримки, яка включатиме консультації з психологами, групові заняття та тренінги, спрямовані на подолання стресу, розвиток соціальних навичок та академічних компетенцій, допоможе студентам справитися з труднощами адаптації, знизити рівень тривожності та підвищити рівень психологічного благополуччя.

Розвиток соціальних навичок та академічних компетенцій через заняття, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, командної роботи, тайм-менеджменту та інших важливих для успішного навчання компетенцій, сприятимуть кращій адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.

Загалом, впровадження вищезазначених заходів сприятиме створенню сприятливого середовища для адаптації студентів першого курсу, підвищенню їх самооцінки та покращенню психологічного благополуччя. Це, в свою чергу, позитивно вплине на їх академічну успішність та загальний рівень задоволеності навчанням у закладах вищої освіти.

ВИСНОВКИ

1. Початковий період навчання у ЗВО є дуже важливим для особистісного та професійного становлення майбутнього спеціаліста. Багато дослідників приділяють велику увагу проблемам входження студентів в освітнє середовище ЗВО та адаптації в ньому.

2. Поняття «адаптація» є загальнонауковим, оскільки вивченням цього феномену займаються різні галузі науки і практики. У психологічній науці під адаптацією зазвичай розуміють пристосування організму, особистості, їх систем до певних впливів або до змінених умов життя загалом.

3. Ми з'ясували, що поняття адаптації застосовується і до умов навчання у вищих навчальних закладах. Розділяючи точку зору А.А. Смирнова, під адаптацією студентів ми розуміємо процес засвоєння норм студентського життя, включення в систему міжособистісних відносин, освоєння статусу студента і його ролей. Результатом процесу адаптації є адаптованість. Більшість авторів вважають, що поняття «адаптація» і «адаптованість» є синонімами.

4. Одним із факторів, що впливають на успішність адаптації студентів-першокурсників, є психологічне благополуччя. Психологічне благополуччя є одним із проявів позитивного функціонування людини; це збалансованість емоційних процесів, розвинена здатність до вольового саморегулювання і оцінювання своїх можливостей.

5. Нами було проведено експериментальне дослідження психологічного благополуччя і адаптації студентів. Більшість обстежуваних студентів виявили середній рівень сформованості допитливості (56%), організованості (48%) та активності (70%). Для 56% першокурсників характерний середній рівень адаптованості до навчальної групи. Для 78% першокурсників характерний середній рівень адаптованості до навчальної діяльності. 81,5% студентів оцінюють власне психологічне благополуччя на середньому рівні, у 14,8% випробуваних рівень психологічного благополуччя

нижче норми, і лише 3,7% першокурсників, що брали участь у дослідженні, почуваються повністю психологічно благополучними.

6. Для виявлення взаємозв'язку між психологічним благополуччям та адаптацією студентів ми використовували метод рангової кореляції Спірмена. У результаті кореляційного аналізу нами були встановлені такі взаємозв'язки: між активністю, адаптацією до навчальної діяльності і особистісним зростанням студентів; між адаптацією студентів до навчальної групи і позитивним ставленням до людей; між адаптацією першокурсників до навчальної діяльності і їх життєвими цілями; між допитливістю першокурсників і їх прагненням керувати середовищем; між організованістю студентів і їх психологічним благополуччям.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута, завдання реалізовані в повному обсязі. Висунута нами гіпотеза отримала підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація студентів у ВНЗ : thesis / П. І. Сахно та ін. 2010. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/21233> (дата звернення: 02.06.2024).
2. Артюх В. Д. Соціальна адаптація студентів першого курсу в університеті. *Вісник Черкаського університету. Серія: педагогічні науки*. 2001. Вип. 26. С. 3–6.
3. Бандурка Л. В., Лазоренко Я. Профорієнтація як важливий чинник адаптації студентів ВНЗ I-II рівнів акредитації : thesis. 2010. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/21191> (дата звернення: 02.06.2024).
4. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *»Scientific notes of the University»KROK»*. 2022. С. 153–160. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-153-160> (дата звернення: 02.06.2024).
5. Білецька А. О. Характер зв'язку схильності до конформної поведінки із соціально-психологічною адаптованістю студентів-першокурсників. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Вип. 2. С. 5-10.
6. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29–34. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34> (дата звернення: 02.06.2024).
7. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (52). С. 27–35. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.4> (дата звернення: 02.06.2024).
8. Буняк Н. А. Адаптація студентів до навчання у вищих

навчальних закладах. *Психологія і особистість*. 2013. № 1 (3). С. 32–45.

9. Василівни, Р. С., КАРПЕНКО, Є., & КОВАЛЬЧУК, З. Розвиток самоповаги в період навчання в закладах вищої освіти.

10. Васюк Т. І. Самооцінка як показник моральної зрілості особистості. *Науковий вісник волинського державного університету ім. лесі українки*. 2005. № 5. С. 48–52.

11. Вовк Д. В. Соціальна адаптація студентів-переселенців : thesis. 2016. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/22829> (дата звернення: 02.06.2024).

12. Горова О. О. Психологічна адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2019. Т. 10, вип. 33. С. 26–35.

13. Грись А. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. *Психологічне здоров'я*. 2021. № 2. С. 24–34. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-3> (дата звернення: 02.06.2024).

14. Гриценюк А. Самопізнання та самооцінка як засіб самовиховання : thesis. 2009. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/16393> (дата звернення: 02.06.2024).

15. Денефіль О. В., Мусієнко С. А., Зьомко Ю. В. Психологічна адаптація студентів старших курсів під час війни. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 4. С. 100–104. URL: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2022.v.i4.13504> (дата звернення: 02.06.2024).

16. Дуркалевич І. В. Самооцінка студенток педагогічних спеціальностей польського та українського вузів: порівняльний аналіз. *Psychology and Social Work*. 2019. Т. 24, № 1(49). URL: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185764](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185764) (дата звернення: 02.06.2024).

17. Дяченко Д. С. Адаптація студентів – першокурсників до навчання у ВНЗ : thesis. 2016. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/20546> (дата звернення: 02.06.2024).
18. Зінонос Н. О. Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42), ч. 1, ч. 2. С. 78–81.
19. Іванченко О. З., Мельнікова О. З., Мікаєлян Г. Р. Особливості адаптації студентів першого курсу в умовах змішаної форми навчання в період карантинних обмежень. *Медична освіта*. 2022. № 4. С. 25–31. URL: <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2021.4.12515> (дата звернення: 02.06.2024).
20. Кащенко О. В. Професійна самооцінка особистості: огляд стану проблеми в сучасних дослідженнях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2007. Вип. 27/28. С. 111–114.
21. Кисельов В. О., Кулик Н. А., Бикова М. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчального процесу засобами цифрових технологій. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. № 3. С. 18–22. URL: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.3.4> (дата звернення: 02.06.2024).
22. Майданник, Н. О. Особливості адаптації до навчання в закладах вищої освіти в умовах змішаного навчання. 2023.
23. Маліцька Л. Б. Соціально-психологічна адаптація студентів до умов навчання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 3. С. 163–181. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v3i.7492> (дата звернення: 02.06.2024).
24. Марченко Є. О., Марченко Е. А., Marchenko Y. O. Самооцінка як складова контролю навичок та вмінь студентів : thesis. 2015. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/40190> (дата звернення: 02.06.2024).

25. Мельничук М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. *Молодий вчений*. 2021. № 6 (94). С. 120–122. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-6-94-26> (дата звернення: 02.06.2024).
26. Менжега К. Теоретико-методологічний аналіз способів вимірювання самооцінки в дорослому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 1(51). С. 139–151. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-51-1-139-151> (дата звернення: 02.06.2024).
27. Мурашковська В. П. Аналіз проблеми адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ на технічних спеціальностях. *Освітній вимір*. 2016. Т. 48. С. 80–85. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.v48i0.2395> (дата звернення: 02.06.2024).
28. Нечитайло Л., Курас Л., Дзяман О. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 9(27). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-315-325](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-315-325) (дата звернення: 02.06.2024).
29. Оніпко З. Самооцінка як чинник професійного становлення особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 8(13). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8\(13\)-409-419](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8(13)-409-419) (дата звернення: 02.06.2024).
30. Пенкова О. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Psychological Journal*. 2015. Т. 1, № 1. С. 74–78. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2015.1.1.10> (дата звернення: 02.06.2024).
31. Першина А. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. *Освіта регіону*. 2011. № 3. С. 380–384.
32. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти : Зб. наук. ст. Луцьк : Вежа, 1999. 91 с.
33. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Sloboda Scientific Journal. Psychology*. 2023.

№ 2. С. 35–39. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.6> (дата звернення: 02.06.2024).

34. Резван О. О. Рефлексивна самооцінка особистих ресурсів студентів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2014. Вип. 2. С. 9–13.

35. Румянцева Х. Д. Соціально-психологічна адаптація студентів : thesis. 2015. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/20576> (дата звернення: 02.06.2024).

36. Самооцінка та рівень домагань особистості людини : thesis / Ю. Ю. Усік та ін. 2014. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/34755> (дата звернення: 02.06.2024).

37. Саприкіна, С. О. Комплексне дослідження особливостей особистісної адаптації студентів-психологів. 2023.

38. Симоновська О. С., Сингаївська І. В. Проблема прокрастинації у студентів під час навчального процесу. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022. С. 412–414.

39. Семчук, Г. Р. Психологічний портрет сучасного студента закладу вищої освіти. 2024.

40. Сидоренко Ю. Соціально-психологічна адаптація як фактор формування самооцінки студентів до навчання у зво. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/10.07.2020.v2.06> (дата звернення: 02.06.2024).

41. Сідоров О. О. Самооцінка та самореалізація як причини прояву суїцидальних схильностей у представників студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 234–241.

42. Скрипник Н. Г. Задоволеність навчанням та адаптація студентів до закладу вищої освіти : thesis. 2019. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5524> (дата звернення: 02.06.2024).

43. Сорока Ірина, Сингаївська Ірина. Управління міжособистісними конфліктами у студентському середовищі: результати впровадження навчального курсу. *Psychological journal*, 2022. Т. 8. Вип. 1 (57). С. 18–31.
44. Стеценко І., Брюховецька О. Внутрішньоособистісні фактори адаптації здобувачів вищої освіти першого курсу до навчання у ЗВО. ДЗВО «Університет менеджменту освіти», кафедра економіки, підприємництва, 2023. - С. 364.
45. Тимків Л. Соціально-психологічна адаптація студентів першокурсників закладів вищої освіти до навчання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14(28). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1301-1311](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1301-1311) (дата звернення: 02.06.2024).
46. Ткаченко Л. М., Харченко А. Адаптація студентів-першокурсників : thesis. 2010. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/21125> (дата звернення: 02.06.2024).
47. Філіпов О. Самооцінка і порівняння себе з іншими. *Grail of Science*. 2023. № 30. С. 342–344. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.056> (дата звернення: 02.06.2024).
48. Хлистова, М. Ю. Особливості адаптації студентів університету до навчання в умовах воєнного стану. *Кваліфікаційні магістерські роботи*. 2024.
49. Хохліна І.В., Сингаївська І.В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет "КРОК", 2020. С. 90–92
50. Шинкар М. Особливості соціально-психологічної адаптації та комунікації студентської молоді в сучасному медіасередовищі. *Наукові праці*

міжрегіональної академії управління персоналом. психологія. 2022. № 1 (54). С. 91–99. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.13> (дата звернення: 02.06.2024).

51. Шматок І. О. Рівень домагань і самооцінка у підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 3. С. 58–65. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v3i.7475> (дата звернення: 02.06.2024).

52. Andrade, H. L. (2019, August). A critical review of research on student self-assessment. In *Frontiers in education* (Vol. 4, p. 87). Frontiers Media SA.

53. Sharma, R., Jain, A., Gupta, N., Garg, S., Batta, M., & Dhir, S. K. (2016). Impact of self-assessment by students on their learning. *International Journal of Applied and Basic Medical Research*, 6(3), 226-229.

54. 3. Synhaivska, I., Gulko, G. The Impact of the Pandemic on the Level of Students Anxiety. Proceedings of the International Conference on Economics, Law and Education Research (ELER 2021) (Kyiv, 10-11 March 2021). K.: Atlantis press, 2021. Vol. 1. Pp. 75–79.

55. Soroka I., Synhaivska I. The research on peculiarities of emotional intelligence of indian students. *Правничий вісник Університету "КРОК"*. 2019. Вип. 36/37. С. 100–103.

АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРИ

Всього джерел – 55.

Джерел за останні десять років – 43.

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 2 (52, 53).

Джерел українських авторів за останні десять років – 36 (4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48).

ДОДАТОК А**Методики дослідження складових самооцінки студентів.****1. Тест Будассі для визначення рівня самооцінки студентів.**

Інструкція. Перед вами 48 слів, які позначають властивості особистості.

1. Охайність
2. Легковажність
3. Вдумливість
4. Сприйнятливність
5. Запальність
6. Гордість
7. Грубість
8. Гуманність
9. Доброта
10. Життєрадісність
11. Дбайливість
12. Заздрісність
13. Сором'язливість
14. Злопам'ятність
15. Щирість
16. Примхливість
17. Легковір'я
18. Повільність
19. Мрійливість
20. Надуманність
21. Мстивість
22. Надійність
23. Наполегливість
24. Ніжність
25. Нерішучість
26. Нестриманість
27. Чарівність
28. Вразливість
29. Обережність

30. Чуйність
31. Підозріливість
32. Принциповість
33. Педантичність
34. Привітність
35. Розбещеність
36. Розсудливість 37.Самокритичність
38. Стриманість
39. Справедливість
40. Співчуття
41. Сором'язливість
42. Практичність
43. Працьовитість
44. Боягузтво
45. Переконанність
46. Захопленість
47. Черствість
48. Егоїзм.

Далі, вам необхідно виконати 3 кроки:

1 крок. Зі списку якостей оберіть 20, які, на вашу думку, має ідеальна людина.

Поруч з обраними якостями в правій колонці «Ідеальне» поставте +.

2 крок. Тепер з цих 20 якостей оберіть найбільш неприємні вам. Навпроти кожної якості в колонці «Ідеальне» поставте цифри від 1 до 20, де 1 — найбільш неприємна якість, 20 — найменш неприємна

3 крок. І останній крок — відзначте з 20 якостей найменш характерні для вас. У лівій колонці

«Реальне» поставте цифру навпроти кожного якості від 1 до 20, де 1 — найменш характерна якість, 20 — найбільш характерна.

Ключ до тесту

Обробка результатів проводиться наступним чином: в колонці d записується різниця між даними колонок Ідеал і Я Реальне (з більшого числа відніміть менше).

Далі знайдіть значення d^2 , $S d^2$

У колонці d^2 ця різниця зводиться в квадрат. Після цього числа з колонки d 2 підсумовуються. $S d^2$ це сума d квадратів. Самооцінка визначається по формулі Роджерса (за коефіцієнтом кореляції рангів):

$r = 1 - (6 S d^2 / (n^3 - n))$, де d - різниця номерів рангів, n - число розглянутих властивостей (20).

2. Шкала Роземберга з метою визначення рівня самоповаги у респондентів.

Інструкція. Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру. 4 - повністю згоден 3 - згоден 2 - не згоден 1 - абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я у всьому добра.

Ключ і обробка результатів тесту. За кожную відповідь нарахуєте собі бали відповідно до ключа. прямі запитання: 1,3,4,6 зворотні питання - 2,5,7,8,9,10 - бали в них нараховуються навпаки: 4

= 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4.

Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

3. Методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А.А.Реан для оцінки прагнень: бажання досягти успіху або уникнути невдачі.

Інструкція. Погоджуючись чи ні з нижченаведеними твердженнями, необхідно вибрати одну з відповідей - «так» чи «ні». Якщо Вам важко з відповіддю, то згадайте, що «так» має на увазі і явне

«так», і «скоріше так, ніж ні». Те ж відноситься і до відповіді «ні». Відповідати слід досить швидко, подовгу не замислюючись. Відповідь, який перший отямився в голову, як правило, є і найбільш точним.

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.

4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або заниженого легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10. Я схильний виявляти наполегливість у досягненні мети.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то з розумом, а не безшабашно.
13. Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Волю ставити перед собою середні за труднощами або злегка завищені, але досяжні цілі.
15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Волю планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.
19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.
20. Якщо я сам вибрав для себе завдання, то у випадку невдачі його привабливість тільки зростає.

Ключ до методики:

Відповідь «ТАК»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Відповідь «НІ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

За кожен збіг відповіді з ключем зарахуйте собі один бал і підрахуйте загальну кількість набраних балів.

**4. Опитувальник Джона Тейлора (в адаптації Немчінова Т.А.)
призначений для вимірювання рівня тривожності.**

Інструкція. Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.

25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей. Ключ до методики:

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

Зведені результати дослідження

Респондент	Будассі	Шкала Роземберга	Методика Реана	Методика Тейлора
1	-0.3	15	6	25
2	0.7	26	19	7
3	0.4	21	15	22
4	0.8	21	12	11
5	0.3	17	17	17
6	-0.1	26	16	22
7	0.6	21	13	12
8	0.2	19	13	21
9	-0.1	19	12	10
10	-0.4	23	15	42
11	0.7	14	7	21
12	-0.8	16	8	32
13	0.6	21	15	12
14	0.5	25	12	16
15	0.9	24	7	26
16	-0.4	20	14	11
17	-0.1	13	10	7
18	-1	26	8	28
19	-0.8	17	14	37
20	0	19	15	12
21	0.2	21	12	16
22	0.1	20	14	24
23	0.4	14	6	9
24	0.5	27	16	11
25	1	23	13	24
26	0.1	19	7	14
27	-0.9	17	14	41
28	0.3	16	16	16
29	0.1	24	10	27
30	0.4	20	16	34
31	0.8	23	19	24
32	-0.1	16	11	28
33	-0.7	9	5	46
34	0.1	18	16	26
35	-0.4	22	12	32
36	-0.2	26	15	14
37	0.2	14	7	24
38	-0.6	26	9	38
39	-0.9	16	8	41
40	0.8	24	18	8

ДОДАТОК В**Таблиця 1 - Результати діагностики психологічних характеристик, що впливають на адаптацію студентів в ЗВО**

№ п/п	Ім'я Ф. респондента	Шкала допитливості		Шкала організованості		Шкала активності	
		бали	рівень	бали	рівень	бали	рівень
1.	Інна Б.	37	середній	45	високий	42	середній
2.	Мілана р.	39	середній	29	низький	38	середній
3.	Микола Ж.	43	середній	46	високий	37	середній
4.	Юлія Ж.	45	середній	31	низький	44	високий
5.	Андрій З.	40	середній	40	середній	39	середній
6.	Поліна М.	48	високий	40	середній	29	низький
7.	Анастасія П.	33	низький	41	середній	30	низький
8.	Софія П.	56	високий	40	середній	28	низький
9.	Ганна Р.	46	високий	51	високий	35	середній
10.	Галина Т.	51	високий	33	середній	41	середній
11.	Ірина Ю.	41	середній	35	середній	40	середній
12.	Ганна Ст.	30	низький	32	середній	36	середній
13.	Катерина е.	41	середній	48	високий	31	низький
14.	Юлія З.	32	низький	49	високий	38	середній
15.	Дар'я Л.	27	низький	30	низький	37	середній
16.	Вероніка М.	37	середній	35	середній	47	високий
17.	Ельвіра М.	49	високий	43	середній	36	середній
18.	Ксенія н.	41	середній	36	середній	48	високий
19.	Сергій О.	33	низький	50	високий	36	середній
20.	Тетяна О.	40	середній	45	високий	38	середній
21.	Ганна П.	44	середній	44	високий	35	середній
22.	Ганна Шлях.	35	середній	53	високий	38	середній

2.			й				й
2 3.	Вікторія З.	43	середні й	39	середній	42	середні й
2 4.	Ірина З.	42	середні й	42	середні й	44	високи й
2 5.	Юлія Ц.	50	високи й	40	середні й	35	середні й
2 6.	Олеся ч.	54	високи й	49	високий	42	середні й
2 7.	Вероніка Щ.	36	середні й	49	високий	40	середні й

Таблиця 2 - Результати діагностики першокурсників по методиці «Адаптованість студентів в ЗВО»

№ п/ п	Ім'я Ф. респондента	Адаптованість до навчальної групи		Адаптованість до навчальної діяльності	
		бали	рівень	бали	рівень
1.	Інна Б.	6	низький	9	середній
2.	Міладо р.	9	середній	7	середній
3.	Микола Ж.	10	середній	6	середній
4.	Юлія Ж.	6	низький	6	середній
5.	Андрій З.	5	низький	13	високий
6.	Поліна М.	9	середній	9	середній
7.	Анастасія П.	5	низький	10	середній
8.	Софія П.	8	середній	11	високий
9.	Ганна Р.	9	середній	5	низький
1 0.	Галина Т.	5	низький	13	високий
1 1.	Ірина Ю.	7	середній	8	середній
1 2.	Ганна Ст.	7	середній	5	низький
1 3.	Катерина е.	6	низький	6	середній
1 4.	Юлія З.	6	низький	12	середній
1 5.	Дар'я Л.	9	середній	6	середній
1 6.	Вероніка М.	8	середній	9	середній
1 7.	Ельвіра М.	8	середній	6	середній
1 8.	Ксенія н.	9	середній	8	середній
1 9.	Сергій О.	5	низький	8	середній
2 0.	Тетяна О.	6	низький	6	середній
2	Ганна П.	8	середній	10	середній

1.					
2 2.	Ганна Шлях.	8	середній	7	середній
2 3.	Вікторія З.	5	низький	7	середній
2 4.	Ірина З.	4	низький	7	середній
2 5.	Юлія Ц.	7	середній	8	середній
2 6.	Олеся ч.	7	середній	9	середній
2 7.	Вероніка Щ.	5	низький	13	високий

Таблиця 3 - Результати діагностики першокурсників по «Шкалі психологічного благополуччя»

№ п/ п	Ім'я Ф. респондента	Шкали опитувальника												
		ПЗ		АВТ		УС		ЛР		ЦЖ		СП		ПБ
		стіни	рівень	стіни	рівень	стіни	рівень	стіни	рівень	стіни	рівень	стіни	рівень	стіни
1.	Інна Б.	6	ср	9	в	6	ср	6	ср	5	ср	7	ср	6
2.	Мілано р.	6	ср	6	ср	3	н	6	ср	4	ср	4	ср	4
3.	Микола Ж.	4	ср	4	ср	1	н	6	ср	2	н	2	н	3
4.	Юлія Ж.	5	ср	5	ср	5	ср	6	ср	6	ср	6	ср	6
5.	Андрій З.	6	ср	9	в	6	ср	8	в	5	ср	7	ср	7
6.	Поліна М.	7	ср	9	в	5	ср	6	ср	6	ср	6	ср	7
7.	Анастасія П.	5	ср	7	ср	5	ср	6	ср	5	ср	5	ср	6
8.	Софія П.	5	ср	6	ср	4	ср	6	ср	5	ср	1	н	5
9.	Ганна Р.	6	ср	5	ср	6	ср	7	ср	3	н	1	н	4
10	Галина Т.	4	ср	6	ср	3	н	4	ср	4	ср	3	н	4
11	Ірина Ю.	5	ср	4	ср	2	н	5	ср	3	н	5	ср	4
12	Ганна Ст.	6	ср	6	ср	6	ср	6	ср	6	ср	5	ср	6
13	Катерина е.	6	ср	4	ср	4	ср	6	ср	4	ср	6	ср	5
14	Юлія З.	3	н	1	н	3	н	6	ср	5	ср	1	н	2
15	Дар'я Л.	4	ср	5	ср	5	ср	5	ср	2	н	5	ср	5
16	Вероніка М.	3	н	4	ср	5	ср	5	ср	1	н	5	ср	6
17	Ельвіра М.	7	ср	7	ср	6	ср	6	ср	6	ср	7	ср	6
18	Ксенія н.	7	ср	1	н	6	ср	8	в	5	ср	6	ср	6
19	Сергій О.	9	в	10	в	7	ср	6	ср	7	ср	7	ср	8

20 .	Тетяна О.	3	н	2	н	5	н	6	сп	6	сп	7	сп	4
21 .	Ганна П.	4	сп	6	сп	5	сп	5	сп	4	сп	5	сп	5
22 .	Ганна Шлях.	7	сп	5	сп	7	сп	6	сп	6	сп	8	в	7
23 .	Вікторія З.	7	сп	9	в	6	сп	6	сп	6	сп	6	сп	7
24 .	Ірина З.	4	сп	4	сп	2	н	5	сп	4	сп	2	н	3
25 .	Юлія Ц.	5	сп	6	сп	3	н	6	сп	6	сп	4	сп	5
26 .	Олеся ч.	5	сп	5	сп	3	н	5	сп	3	н	3	н	4
27 .	Вероніка Щ.	4	сп	4	сп	5	сп	4	сп	3	н	4	сп	4

Умовні позначення: ПЗ - шкала «Позитивні відносини»; АВТ - шкала «Автономія»; УС - шкала «Управління середовищем»; ЛР – шкала «Особистісне зростання»; ЦЖ - шкала «Цілі у житті»; СП – шкала «Самоприйняття»; ПБ – шкала «Самооцінка»; н – низькі значення; сп - середні значення; в – високі значення..

ДОДАТОК Г

Таблиця 4 - Тематичний план корекційної програми розвитку адекватної самооцінки студентів

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	<ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Поділись емоцією» - Вправа «Перекинь» - Вправа «Сірий вовк і золота рибка (Зустріч героїв з різних казок)» - Рефлексія - Вправа «Що я забираю з собою» 	М'яч	10 хв 10 хв 30 хв 10 хв 5 хв
2.	<ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Поділись емоцією» - Вправа «Сім чарівних слів» - Вправа «Я океан» - Рефлексія. - Вправа «Що я забираю з собою» 	Дошка та маркери	10 хв 30 хв 10 хв 10 хв 5 хв
3.	<ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Поділись емоцією» - Вправа «Без оцінок» - Обговорення казки «Царівна жаба» - Рефлексія - Вправа «Що я забираю з собою» 		10 хв 10 хв 30 хв 10 хв 5 хв
4.	<ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Поділись емоцією» - Вправа «Чарівний острів» - Вправа «Подарунок» - Рефлексія - Вправа «Що я забираю з собою» 		10 хв 20 хв 15 хв 10 хв. 5 хв
5.	<ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Поділись емоцією» - Вправа «Розкажи історію» - Вправа «Я хочу змінити в собі» - Рефлексія - Вправа «Що я забираю з собою» 	Листок паперу та ручк	10 хв 15 хв 30 хв 10 хв 5 хв
6.	<ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Поділись емоцією» - Вправа «Дзеркальний Оракул» - Вправа «Браво» - Рефлексія - Вправа «Що я забираю з собою» 		10 хв 30 хв 10 хв 10 хв 5 хв