

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра педагогіки, методики та менеджменту освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Соціально-психологічна адаптація майбутніх юристів у позанавчальній
діяльності
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 2 курсу, групи ДМП-ОПН
23МГ+ОПН23(3)МГ

спеціальності: 011 Освітні, педагогічні науки

(код і найменування спеціальності)

_____ / Артем АРТЕМОВ
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Марина ВАСИЛЬЄВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Тетяна ЛАЗАРЄВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о.завідувач кафедри _____ / Наталія БРЮХАНОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Валентина БУРБИГА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Наталія МУРИНОВИЧ
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2024 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра педагогіки, методики та менеджменту освіти
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки
Освітньо-професійна програма «Освітні, педагогічні науки»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Наталія БРЮХАНОВА
(підпис, ініціали, прізвище)

“27” вересня 2024 року

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу
другого (магістерського) рівня вищої освіти

студенту Артемову Артему Віталійовичу

1. Тема: Соціально-психологічна адаптація майбутніх юристів у позанавчальній діяльності

затверджена наказом по академії №4801-5/3345 від “12” жовтня 2024 року

2. Термін здачі закінченої роботи «27» листопада 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи/проєкту: мета дослідження – дослідити, обґрунтувати та експериментально перевірити умови соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів у позанавчальній діяльності; об’єкт дослідження – процес адаптації майбутніх юристів у закладах вищої освіти; предмет дослідження – умови соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів у позанавчальній діяльності; завдання дослідження: здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації у філософських, педагогічних, соціологічних та психологічних джерелах інформації; виявити критерії та відповідні їм показники адаптованості здобувачів-першокурсників юридичних спеціальностей; визначити й охарактеризувати умови соціально-педагогічної адаптації здобувачів-першокурсників у позанавчальній діяльності; розробити й частково апробувати модель соціально-психологічної роботи у позанавчальній час щодо адаптації здобувачів-першокурсників юридичних спеціальностей.

4. Зміст роботи/проєкту (перелік питань, які належить розробити): стан проблеми соціально-психологічної адаптації у філософських, педагогічних соціологічних та психологічних джерелах інформації; зміст основних понять

дослідження; критерії та відповідні їм показники адаптованості здобувачів-першокурсників юридичних спеціальностей; умови соціально-педагогічної адаптації здобувачів-першокурсників у позанавчальній діяльності; модель соціально-психологічної роботи у позанавчальний час щодо адапта здобувачів-першокурсників юридичних спеціальностей.

5. Перелік графічного матеріалу (презентаційний матеріал): презентація доповіді за результатами дослідження з використанням комп'ютерної презентаційної програми Power point

6. Дата видачі завдання «27» вересня 2024 р.

Керівник

_____ Марина ВАСИЛЬСВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Завдання прийняв до виконання

_____ Артем АРТЕМОВ
(підпис) (ім'я, прізвище)

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів роботи та питань, які мають бути розроблені відповідно до завдання	Термін виконання	Позначки керівника про виконання завдань
1	Здійснення теоретико-методологічного аналізу проблеми соціально-психологічної адаптації у філософських, педагогічних, соціологічних та психологічних джерелах інформації.	20.10.2024	
2	Виявлення критеріїв та відповідних їм показників адаптованості здобувачів-першокурсників юридичних спеціальностей.	30.10.2024	
3	Визначення й характеристика умов соціально-педагогічної адаптації здобувачів-першокурсників у позанавчальній діяльності.	15.11.2024	
4	Розробка й часткова апробація моделі соціально-психологічної роботи у позанавчальний час щодо адаптації здобувачів-першокурсників юридичних спеціальностей.	25.11.2024	

Студент

_____ (підпис)

Артем АРТЕМОВ
(ім'я, прізвище)

Нормоконтроль

_____ (підпис)

Валентина БУРБИГА
(ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Мета дослідження – дослідити, обґрунтувати та експериментально перевірити умови соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів у позанавчальній діяльності.

Об'єкт дослідження – процес адаптації майбутніх юристів у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – умови соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів у позанавчальній діяльності.

З метою розв'язання поставлених у дослідженні завдань було застосовано комплекс методів дослідження:

– *теоретичні*: аналіз філософських, педагогічних, соціологічних та психологічних джерел інформації з метою висвітлення проблеми соціально-психологічної адаптації особистості; аналіз, порівняння, узагальнення педагогічних, психологічних, соціологічних підходів до досліджування проблеми з метою визначення напрямів дослідження, виявлення організаційних форм, обґрунтування моделі адаптації здобувачів-першокурсників у позанавчальній діяльності; моделювання для окреслення змістово-організаційних засад психолого-педагогічної роботи щодо соціально-психологічної адаптації здобувачів першого курсу;

– *емпіричні*: анкетування, спостереження, аналіз результатів діяльності, статистичні методи обробки матеріалів соціологічного дослідження проблем здобувачької молоді, вивчення педагогічного досвіду; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний) з метою діагностування рівнів адаптованості здобувачів-першокурсників юридичного ЗВО та для перевірки ефективності запропонованої моделі.

Ключові слова: адаптація особистості, соціально-психологічна адаптація, соціально-психологічна адаптація здобувачів, позааудиторна виховна діяльність.

ABSTRACT

A research purpose - to investigate, substantiate and verify the experimental conditions of socio-psychological adaptation of future lawyers in extracurricular activities.

Object of research - The process of adaptation of future lawyers in higher education institutions.

Subject of study - conditions of social and psychological adaptation of future lawyers in extracurricular activities.

In order to solve the set tasks in the study were used complex methods of investigation: Theoretical: analysis of philosophical, pedagogical, sociological and psychological literature to highlight the problem of socio-psychological adaptation of personality analysis, comparison, generalization of pedagogical, psychological, sociological approaches to the problem of investigation to identify areas of research, identifying organizational forms, students study a model of adaptation first-year in extracurricular activities; modeling for delineation in content and organizational principles of psycho-pedagogical work on socio-psychological adaptation of first-year students; Empirical: questioning, observation, analysis of results, statistical methods of processing materials survey problems of students studying teaching experience; Pedagogical Experiment (konstatuvalnyy and molding) was conducted for the purpose of diagnosing levels of adaptability year students of legal and universities to test the effectiveness of the proposed model.

Keywords: adaptation of the personality, social and psychological adaptation, social-psychological adaptation of students, extracurricular educational activities.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ У ПОЗАНАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	13
1.1. Адаптація особистості як соціально-психологічна проблема	13
1.2. Сутність, зміст та критерії соціально-психологічної адаптації здобувачів у позанавчальній діяльності.....	23
1.3. Умови соціально-психологічної адаптації здобувачів юридичних спеціальностей	34
Висновки до 1 розділу	48
РОЗДІЛ 2. СПОСОБИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ У ПОЗАНАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	52
2.1. Моделювання виховної роботи щодо соціально-психологічної адаптації здобувачів юридичних спеціальностей	52
2.2. Оптимізація напрямів виховної роботи як умова успішної соціальної адаптації здобувачів юридичних спеціальностей	58
2.3. Результати перевірки ефективності забезпечення педагогічних умов соціально-психологічної адаптації здобувачів юридичних спеціальностей.....	73
Висновки до розділу 2	83
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	88
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

У період реформування вищої школи зростає увага до подальшої наукової розробки теоретичних і прикладних аспектів проблеми адаптації здобувачської молоді до нових умов навчання у конкретному ЗВО, до швидких соціальних змін, що характеризують сучасне життя, змушують майбутнього спеціаліста постійно переглядати свої життєві позиції і змінювати себе, адаптуючись до нових умов життєдіяльності.

Застосування принципу гуманізації освіти орієнтує викладачів вищої школи розглядати педагогічну діяльність як процес цілеспрямованої активної взаємодії зі здобувачами, метою якого є становлення останніх як особистостей і професіоналів, прищеплення загальнолюдських цінностей, що є необхідною умовою позитивної соціально-психологічної адаптації майбутнього фахівця.

Складне багатофакторне явище адаптації, що має свої власні механізми та закономірності, є однією з важливих загальнотеоретичних проблем і дотепер дискусивною для представників багатьох галузей науки. На основі результатів аналізу філософської, психолого-педагогічної літератури з'ясовано, що відповідно до своїх професійних інтересів дослідники акцентують увагу на певних видах адаптації: біологічній, психологічній, соціально-психологічній, соціальній, соціально-педагогічній, професійній та ін.

У психолого-педагогічній науці проблему адаптації вивчали на різних рівнях: загальнотеоретичному (Н. Агаджанян, Ю. Александровський, Г. Балл, Ф. Березін, В. Верещагін, В. Медведєв); соціально-психологічному (О. Біла, Д. Научитель, А. Налчаджян, Б. Паригін), соціально-педагогічному (П. Просецький, В. Сластьонін, Т. Сущенко, І. Цимбал); соціально-професійному (В. Брудний, С. Ізбаш, Т. Каткова, І. Облес, Є. Павлютенков та ін.); віковому (Ш. Амоношвілі, І. Бойко, О. Леонтєв, В. Сухомлинський). Близькими із

загальнотеоретичних позицій до адаптаційних досліджень є роботи, виконані в межах соціалізаційної проблематики, оскільки ряд дослідників вважає адаптацію складовою частиною (етапом) соціалізації особистості (І. Бех, І. Кон, А. Мудрик, С. Савченко та ін.).

Проблеми адаптації здобувачів закладів вищої і професійно-технічної освіти досліджували Д. Андрєєва, В. Брудний, Т. Буяльська, С. Вітвицька, О. Галус, С. Даніяров, Т. Каткова, О. Медведєва, О. Плотнікова, та ін.

Значний внесок у розв'язання різноманітних соціально-адаптаційних проблем зробили зарубіжні вчені (Р. Бернс, Ф. Меерсон, К. Роджерс, Г. Сельє, Л. Дж. Філіпс, А. Фрейд, Т. Шибутані).

Творчий доробок цих вчених є методологічною основою розуміння соціально-психологічної адаптації людини як активної особистісної самореалізації за нових умов життєдіяльності.

Разом з тим, усебічне вивчення літератури з проблем соціальної адаптації показало, що в ній мало представлени роботи, звернені до дослідження такої специфічної категорії, як майбутні фахівці у галузі права, для якої характерна наявність специфічних складностей у процесі адаптації і яка, відповідно, потребує особливого соціально-педагогічного підходу до їх розв'язання.

Деякими науковцями зокрема розроблено технології адаптації курсантів до навчально-виховного процесу у ЗВО закритого типу (Г. Васильєв, О. Іванова, О. Косаревська, В. Савіщенко, Г. Яворська та ін.). Результати цих досліджень дають підстави для виокремлення феномена соціально-психологічної адаптації фахівця як специфічного прояву формування особистості, зумовленої вимогами і специфікою правоохоронної та юридичної діяльності.

Як відомо, юридична освіта посідає особливе місце в системі вищої освіти, оскільки глибоко пов'язана з формуванням суспільної свідомості та правосвідомості, виступає запорукою подальшої розбудови України як

правової та демократичної держави і, що конче важливо, сприяє реалізації в суспільстві принципу верховенства права.

Сьогодні, правосвідомість здобувачів, майбутніх фахівців-юристів не відповідає їх правовій орієнтації як на світових засадах, так і на побутовому рівні. Низький рівень загальнонавчальної підготовки вступників, низька громадська активність, підвищена терпимість до порушень кримінально-правових заборон, до злочинської поведінки осіб близького кола, особистісні дотримання вимог кримінального законодавства говорять про серйозні недоліки правового виховання молоді.

Педагогічною інтерпретацією механізмів соціально-психологічної адаптації та формування позитивної правової свідомості здобувачства в умовах ЗВО є позанавчальна діяльність, яка забезпечує формування моральних, етичних, соціокультурних основ особистості майбутнього фахівця. У ЗВО така діяльність представлена в рамках виховного процесу, при цьому важливо, щоб здобувач був активним суб'єктом його планування, організації, участі і оцінки.

Сьогодні є всі підстави стверджувати, що в системі вищої освіти України оформилось серйозне протиріччя між потребою суспільства у фахівцях, які поєднують у собі професійні якості з активною життєвою позицією, і недостатньою теоретичною й технологічною розробленістю цієї проблеми в педагогічній науці; між відсутністю науково обґрунтованих організаційно-педагогічних умов у ЗВО та необхідністю актуалізації в здобувачів адаптаційного потенціалу, від якого залежить успішність усього процесу професійної підготовки.

Відсутність у педагогіці єдиної теорії адаптації особистості потребує подальшого розвитку теоретичних, технологічних та організаційних основ психолого-педагогічної роботи зі здобувачами ЗВО з метою їхньої успішної соціально-психологічної адаптації. Таким чином, актуальність і недостатня розробленість зазначеної проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження

– „Соціально-психологічна адаптація майбутніх юристів у позанавчальній діяльності”.

Мета дослідження – дослідити, обґрунтувати та експериментально перевірити умови соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів у позанавчальній діяльності.

Об’єкт дослідження – процес адаптації майбутніх юристів у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – умови соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів у позанавчальній діяльності.

Відповідно до мети поставлено такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації у філософських, педагогічних, соціологічних та психологічних джерелах інформації.

2. Виявити критерії та відповідні їм показники адаптованості здобувачів-першокурсників юридичних спеціальностей.

3. Визначити й охарактеризувати умови соціально-педагогічної адаптації здобувачів-першокурсників у позанавчальній діяльності.

4. Розробити й частково апробувати модель соціально-психологічної роботи у позанавчальний час щодо адаптації здобувачів-першокурсників юридичних спеціальностей.

Методологічною основою дослідження є уявлення про взаємозв’язок об’єктивних і суб’єктивних чинників у процесі формування особистості; учення про розвиток людини в соціумі як відкрити взаємопов’язану систему; ідеї діалектичного розвитку особистості в результаті включення в різноманітні види діяльності; гуманістичні ідеї сучасної освіти й виховання; ідеї педагогіки співробітництва та педагогічного супроводу процесу формування й розвитку особистості; положення педагогічної науки щодо становлення особистості, її професійного розвитку з урахуванням особливостей майбутньої правоохоронної діяльності.

Теоретичне підґрунтя дослідження становлять наукові положення про: системний підхід як евристично потужний засіб пізнання психологічних процесів, станів, явищ (П. Анохін, О. Леонт'єв, Б. Ломов); удосконалення педагогічних, організаційних та дидактичних умов навчально-виховного процесу ЗВО (Р. Абдулова, І. Бех, Т. Буяльська, С. Вітвицька, С. Романова, П. Просецький, Т. Сущенко, М. Соловей та ін.); висвітлення морально-етичних, деонтологічних, культурологічних, психологічних, педагогічних, порівняльно-правових аспектів юридичної діяльності (В. Васильєв, О. Іванова, О. Косаревська, В. Савіщенко, С. Сливка, А. Столяренко, Г. Яворська та ін.); взаємозв'язок соціалізації, соціальної адаптації та соціального виховання особистості (Г. Андреева, І. Кон, А. Мудрик, С. Савченко); філософські, психологічні й педагогічні концепції процесу адаптації особистості до різноманітних умов життєдіяльності (Г. Балл, Ф. Березін, О. Леонт'єв, А. Маслоу, К. Роджерс.); соціально-педагогічні умови соціалізації особистості в системі виховної роботи (С. Вітвицька, І. Зязюн, Л. Міщик, В. Сластьонін).

З метою розв'язання поставлених у дослідженні завдань було застосовано комплекс методів дослідження:

– *теоретичні*: аналіз філософських, педагогічних, соціологічних та психологічних джерел інформації з метою висвітлення проблеми соціально-психологічної адаптації особистості; аналіз, порівняння, узагальнення педагогічних, психологічних, соціологічних підходів до досліджування проблеми з метою визначення напрямів дослідження, виявлення організаційних форм, обґрунтування моделі адаптації здобувачів-першокурсників у позанавчальній діяльності; моделювання для окреслення змістово-організаційних засад психолого-педагогічної роботи щодо соціально-психологічної адаптації здобувачів першого курсу;

– *емпіричні*: анкетування, спостереження, аналіз результатів діяльності, статистичні методи обробки матеріалів соціологічного дослідження проблем студентської молоді, вивчення педагогічного досвіду; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний) з

метою діагностування рівнів адаптованості здобувачів-першокурсників юридичного ЗВО та для перевірки ефективності запропонованої моделі.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– обґрунтовано педагогічні умови соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників юридичних спеціальностей, що здійснюється у позанавчальний час;

– уточнено дефініції „адаптація особистості”, „соціально-психологічна адаптація здобувача-першокурсника” та критерії визначення рівнів адаптованості таких здобувачів;

– подальшого розвитку набуло питання змістово-технологічного забезпечення процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників.

Теоретична значущість дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності процесу адаптації, його механізмів та етапів; виявленні критеріїв адаптивної поведінки в нових соціальних умовах здобувачів юридичних спеціальностей; визначенні організаційно-педагогічних заходів з керування адаптаційними механізмами у позанавчальній діяльності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що матеріали дослідження можуть використовуватися для створення сприятливих педагогічних умов щодо ефективної соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників у практиці роботи ЗВО; у системі вдосконалення професійної підготовки кураторів академічних груп здобувачів-першокурсників навчання до виховної роботи.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ У ПОЗАНАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Адаптація особистості як психолого-педагогічна проблема

Сьогодні теоретичне осмислення адаптації молоді, вивчення її форм, методів та засобів практичної реалізації у повсякденній педагогічній практиці поступово привертає дедалі більшу увагу дослідників. Багатогранність процесу адаптації як предмета психолого-педагогічних досліджень зумовлена глибиною її об'єктивного змісту і наявністю різноманітних структурно-функціональних та причинно-наслідкових зв'язків між особистістю й суспільством.

Реалії сьогодення потребують нових підходів до вивчення процесу адаптації молоді в умовах закладів вищої освіти, це ґрунтується на принципах актуалізації можливостей особистості, створенні певних умов для реалізації збереженого потенціалу молодої людини. Такі умови може створити ЗВО, у якому позитивно зорієнтована соціально-психологічна адаптація здобувача сприяє його соціальному розвитку, самовдосконаленню, самореалізації, що є запорукою соціальної стабільності в умовах сучасної життєдіяльності.

Здобувач, адаптуючись до нових умов життєдіяльності, набуває професійних знань та умінь через освітньо-виховну діяльність юридичного інституту. Більшість здобувачів, які вступили до ЗВО на перший курс, як правило, мають зіткнутися з цілою низкою проблем, серед яких перше місце посідає проблема соціально-психологічної адаптації. Необхідність в соціально-психологічній адаптації особистості здобувача виникає, перш за все, зі зміною діяльності людини і її соціального оточення.

Значущість адаптаційного періоду на перших курсах ЗВО зумовлює актуальність вивчення механізмів регуляції процесів адаптації і вимагає розробки психолого-педагогічних засобів формування й корекції соціально-психологічної адаптованості здобувачів перших курсів.

Приоритетними напрямками педагогічної науки на сучасному етапі розвитку української держави (Закон України «Про освіту») стала розробка основних засад національної освіти, її соціокультурного змісту, її зв'язків з цілісною теорією формування особистості.

Слово «особистість» походить від давньогрецького «persona». Цим словом називали маски, що їх надягали актори для демонстрації різноманітних ролей або соціальних типажів.

Сучасне тлумачення поняття особистості є неоднозначним і багатоаспектним, як природа творчої людської індивідуальності. Його розуміння та інтерпретація змінюються залежно від того, хто, за яких умов і з якою метою вивчає цей феномен. З одного боку поняття «особистість» позначає конкретного індивіда (особу) як суб'єкта діяльності в єдності його індивідуальних властивостей (одичне) й соціальних ролей (загальне) (І.Облес). З іншого боку, особистість розуміється як соціально визначений індивід, який інтегрує соціально значущі риси, утворені в процесі прямої і непрямой взаємодії з іншими людьми, що й робить його суб'єктом праці, пізнання та спілкування.

Людина не народжується особистістю, а стає нею, тому однією із центральних проблем, безпосередньо пов'язаних з питаннями про сутність особистості, її становлення та розвитку, є процес соціалізації індивіда.

На початковому етапі процес соціалізації особистості реалізується в контексті адаптації індивіда до соціуму, яка має достатню кількість протиріч.

Виникнення терміна "адаптація" відносять до другої половини XVIII століття. Уведення його в науковий обіг пов'язують з ім'ям німецького фізіолога Ауберта (H. Aubert), що використовував його для характеристики

явища пристосування чутливості органів зору (чи слуху), що виражається у підвищенні чи зниженні чутливості у відповідь на дію адекватного подразника (Т.Буяльська). Разом з тим, широка зацікавленість проблемою адаптації людини дозволяє говорити про багатосторонність, універсальність класу адаптивних явищ. Тому важливо з міждисциплінарних позицій розглянути багаторівневе явище складно організованої біологічної, психічної і соціальної природи адаптації. Такий підхід, що закріпився в якості провідного у сучасній вітчизняній літературі з проблем комплексного вивчення людини, відбиває погляд на людську діяльність і поведінку, які обумовлені взаємозв'язком біологічних, психічних і соціальних закономірностей за умови провідної ролі останніх.

Соціальну адаптацію біхевіористи розуміють як процес соціально-економічних або організаційних змін в соціальних відношеннях або культурі. Тут переважно іде мова про адаптацію не індивіда, а груп.

За Л.Філіпсом, адаптованість проявляється у:

– прийнятті і ефективній відповіді на соціальні очікування, з якими зустрічається кожен у відповідності зі своїм віком і статтю (наприклад, відвідування університету і оволодіння навчальним предметом або відносини з однолітками, а пізніше більш інтимні зустрічі). Таку адаптованість Філіпс вважає вираженням комформності до тих вимог, норм, які суспільство пред'являє до особистості;

– у більш специфічному понятті адаптація не зводиться просто до прийняття соціальних норм; вона означає гнучкість і, ефективність при зустрічі з новими і потенційно небезпечними умовами, а також здатність надавати подіям бажане для себе спрямування. Така адаптованість може спостерігатись в усякій діяльності. Адаптивна поведінка характеризується прийняттям рішення, проявом ініціативи і точним визначенням свого майбутнього. Це (друге) розуміння соціально-психологічної "адаптації" особистості викликає значний інтерес, оскільки в ньому присутні зміст, ідея

активності особистості. Особистість, яка здійснює переважно цю форму адаптації, не відходить від проблемних ситуацій, а використовує ці ситуації "для реалізації" своїх цілей, такі люди самі планують і творять своє майбутнє (Л. Дж.Филлипс).

Представники інтеракціоністського напрямку на відміну від біхевіористів розрізняють поняття адаптація і пристосування. Так, американський соціальний психолог Т. Шибутані пише: "Отже, кожна особистість характеризується комбінацією прийомів, які дозволяють впоратися із труднощами, і ці прийоми можуть розглядатися як форми адаптації. На відміну від поняття "пристосування", яке стосується того, як організм пристосовується до вимог специфічних ситуацій, адаптація відноситься до стабільніших рішень – добре організованих способів вирішувати типові проблеми, до прийомів, які кристалізуються шляхом послідовного ряду пристосувань". Біхевіористи ж в усіх випадках використовують термін пристосування, що є вираженням їх біологізаторського змісту.

Добре адаптованою людиною вчені-психоаналітики вважають ту людину, у якої продуктивність, здатність насолоджуватись життям і психічна рівновага не порушені. У процесі адаптації змінюється не тільки особистість, але й середовище, у результаті чого між ними встановлюється відношення адаптованості.

Сучасні психоаналітики, використовуючи введені З.Фрейдом поняття "алопластичних" і "аутопластичних" змін, відповідно розрізняють, два різновиди адаптації: алопластична адаптація забезпечується тими змінами в зовнішньому світі, які людина здійснює для приведення його у відповідність зі своїми потребами; аутопластична адаптація забезпечується змінами особистості (її структури, умінь, навичок), за допомогою яких вона пристосовується до середовища.

Г. Гертманн додає ще один вид адаптації: пошук індивідумом такого середовища, яке сприятливе для функціонування організму.

Психоаналітики твердять, що людина адаптується до соціального середовища, яке частково є результатом активності попередніх поколінь і її самої. Людина не тільки бере участь у житті суспільства, але й активно створює ті умови, до яких повинна адаптуватися. Усе більшою мірою людина творить середовище сама. Структура суспільства, процес розподілу праці і місце людини в суспільстві разом визначають можливості адаптації, а також (частково) і розвиток "Я". Структура суспільства, зокрема, за допомогою навчання і виховання, визначаються, які норми поведінки з більшою можливістю забезпечують адаптацію, у цілому психоаналітична теорія адаптації людини в даний час найбільш розроблена. В її контексті відкрито ряд процесів, за допомогою яких людина адаптується до соціального середовища (З.Фрейд).

У вітчизняній літературі зустрічається більш широке розуміння соціальної адаптації: це процес змін соціальних, соціально-психологічних, морально-психологічних, економічних і демографічних відношень між людьми, пристосування до середовища. Серед специфічних особливостей соціальної адаптації виділяють: активну участь свідомості, вплив трудової діяльності людини на середовище, активна зміна людиною результатів своєї соціальної адаптації відповідно до соціальних умов буття. Людське суспільство є не просто адаптивною (як біологічне), а адаптивно-адаптуючою системою, оскільки людська діяльність має перетворювальну природу,

Отже, соціально-психологічна адаптація є одночасно і процесом і результатом активного пристосування до середовища, що постійно змінюється за допомогою різних соціальних засобів, дій, вчинків. Це компонент дійового ставлення до світу, головна функція якого полягає в оволодінні відносно стабільними умовами і обставинами власного існування.

Враховуючи міру відповідності між цілями і результатами діяльності особистості, можна розмежувати три різновиди адаптаційних процесів. Це адаптованість як справжня чи відносна гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами, що супроводжується позитивним ставленням (оцінкою, розумінням, прийняттям) особистості до навколишнього світу і самого себе. Неадапованість – як більшою чи меншою мірою усвідомлена невідповідність між цілями і результатами діяльності, яка породжує амбівалентні почуття й оцінки, але яка не справляє психотравмуючого впливу на особистість. При неадапованості діє особливий мотив, який призводить до надситуативної активності і полягає в специфічній привабливості діяльності з непередбачуваним результатом. Предметом захоплення стає межа між протилежно спрямованими діями. Наприклад: у навчанні – притягуюча грань між відомим і невідомим; в творчості – між можливим і неможливим; у ситуації ризику – між благополуччям і загрозою існування; у спілкуванні – між відкритістю і захищеністю від інших людей (Л.Виготський). Дезадаптивність, як певна дисгармонія між цілями і результатами, яка є джерелом психічної напруги, внутрішнього дискомфорту і нестабільності перебігу психічних процесів.

В останні роки спостерігається значна еволюція розуміння явища соціально-психологічної адаптації, яка відзначилася наступними тенденціями. Відбувається усе більш помітне розмежування понять пристосування (*adjustment*) та власне адаптації (*adaptation*); рух від пасивного пристосування до побудови системи продуктивної взаємодії особистості та середовища; від кінцевої мети – гомеостатичної рівноваги, відсутності конфліктів, – до кінцевої мети – самоактуалізації та самореалізації особистості в реальному соціальному середовищі (К. Абульханова-Славська, Г. Балл, А. Началджян).

Така еволюція поняття пов'язана як із загальним зсувом акценту з біологічної і фізіологічної адаптації на психічну і соціальну, так і зі

зрушенням інтересу дослідників від сфери психічних відхилень до розгляду здорової особистості.

Останнім часом увага дослідників все частіше звертається до проблеми загальної «адаптації до життя» (К. Абульханова-Славська), аналізуються індивідуальні способи і стратегії поведінки, які використовує людина не лише в складних життєвих ситуаціях, але і в повсякденних, типових умовах. З визнанням активної претворювальної функції, як особистості, так і соціального середовища, усе більш актуальною стає проблема розвитку особистості та суспільства на основі їх конструктивної взаємодії.

В цьому аспекті зазначають, що поняття «особистість» та «індивідуальність» мають автономні структури, що породжені двома сутнісно різними процесами – соціалізацією і індивідуалізацією. Лінією їх розділу може служити їх зовнішня і внутрішня спрямованість. Так, світогляд або погляд на світ і на себе у цьому світі є компонентом структури особистості. А внутрішній світ людини є компонентом структури його індивідуальності. Таким чином, і сама людина, і її психіка розвивається під впливом двох рівноцінних процесів – соціалізації і індивідуалізації.

Зовнішнє середовище завжди має суб'єктивну цінність для людини. І образ життєвих умов у свідомості особистості – це проблема адаптаційної свідомості.

Соціальна адаптація і особистісна адаптація разом утворюють психологічну адаптацію людини до життя в сучасному суспільстві.

Деякі дослідники виділяють самостійну одиницю аналізу - систему, що охоплює одночасно структури і функціональні характеристики обох взаємодіючих сторін, тобто індивіда та середовище. Таку систему («особистість – особистість», «особистість – соціальна група», «особистість – установа», «людина – машина», «людина – трудова діяльність») називають адаптемою. У такому випадку під адаптемою, як одиницею адаптаційного аналізу, розуміємо не бінарну взаємодію, наприклад, системи «індивід –

середовище», а низку незалежних взаємозв'язків, їх автономних підсистем. У такий спосіб адаптаційна система в цілому залежить від характеристик окремих складових адаптеми. Протилежне поняття «дезадаптація» – це порушення окремих зв'язків, які базуються на певних взаємодіях людини із середовищем, що мають конструктивний або деструктивний характер, розвиваються й ускладнюються упродовж онтогенезу людини (О.Медведева).

На думку науковців, у структурі адаптеми можна виділити не два, а три взаємопов'язаних і взаємообумовлених компоненти:

- адаптивне ядро особистості;
- адаптивну психоенергоінформаційну ситуацію;
- адаптивну життєву активність індивіда.

Підсистема адаптивного ядра індивіда охоплює, насамперед, характеристики нервової системи; актуалізовані потреби (фізіологічні, розвивально-пізнавальні, емоційні, комунікативні) – динамічно-психічні сили, що виявляються як стан внутрішньої напруги, яка спонукає до цілеспрямованої активності на задоволення життєво важливих функцій самозбереження, біологічного, особистісного саморозвитку.

Адаптивна психоенергоінформаційна ситуація, складниками якої є природне (кліматичні, географічні умови), предметне (матеріальні цінності), соціокультурне середовище (побут, традиції, звичаї, норми, засоби масової інформації, освітній простір, система цінностей, форми поведінки); соціальний статус в сім'ї та колі ровесників, сфера майбутньої професійної діяльності.

Психологічною основою життєвої активності особистості у психоенергоінформаційній ситуації виступає певний рівень саморегуляції, яку можна представити у вигляді векторів у тривимірному просторі, утвореному чотирма видами розвитку (фізичним, психічним, соціальним, духовним), основними її актуалізованими видами діяльності (через певний рівень активності вони набувають конструктивного чи деструктивного

розвитку) та трьома рівнями саморегуляції, за якими особистість регулює свою активність у будь-якій з діяльностей.

Як відомо, саморегуляція може здійснюватися на неусвідомленому рівні (імпульсивно-ситуативному); довільно-вольовим процесом на ґрунті освоєння спеціальних методів мобілізації внутрішніх потенціалів (афективного, аксіологічного, когнітивного, праксеологічного) і бути усвідомленою. Нарешті, саморегуляція поведінки особистості може відбуватися на креативно-творчому, вищому рівні в напрямку її ідеальних спрямувань. Психологічним механізмом в цьому випадку є творча психічна енергія – любов, радість, довіра, почуття власної гідності та ін.

Відповідно, адаптаційну активність людини можна вивчати через дослідження процесів фізіологічної регуляції функцій, та через поведінкові виявлення її соціально-психологічної активності.

Умови успішної адаптації особистості можуть бути об'єктивними (удосконалення форм навчання, професійна направленість навчально-виховного процесу, виховання культури розумової праці, формування навичок самостійної роботи) та суб'єктивними (високий рівень мотивації, високий рівень розвитку морально-вольової сфери, наявність навичок самостійної роботи).

Також значний інтерес становлять дослідження, які в тій або іншій формі використовують поняття особистісного ресурсу – запасу різних структурно-функціональних характеристик людини, що забезпечують загальні види життєдіяльності і специфічні форми адаптації. Цей запас характеризується різними термінами, залежно від психологічної школи або концепції авторів, але, напевно, вони мають на увазі одні і ті ж процеси, що по-різному виявляються на різних рівнях. Наприклад, Л. Анциферова говорить про «експериментування з життєвими ролями»: приймаючи на себе роль, людина вибирає спосіб існування і поводить відповідно до вимог ролі. Коли людина самовизначається, пережиті форми не зникають, а існують у вигляді «ескізів». У слабоструктурованих ситуаціях ці «ескізи» можуть сприяти виживанню. А. Налчаджян вводить термін «адаптивний потенціал»,

розуміючи під ним сукупність властивостей, які існують в прихованому вигляді і «задіюються» у ході адаптації (А.Налчаджян). Ф. Березін передбачає, що недостатність арсеналу пристосовних реакцій і набору стереотипів минулого досвіду може служити причиною розвитку реакцій напруги або стресу – основних адаптаційних механізмів.

На підставі цих думок можна припустити, що адаптація в ситуації невизначеності залежить від кількості зафіксованих в пам'яті індивіда системних форм, що відображають життєвий досвід особистості. Чим різноманітніший їх репертуар, тим вищий ресурс особистості, тим вища ефективність адаптації, тим більш ймовірно, що стан дістресу не прийде на зміну нормальної реакції адаптаційної напруги.

Найбільш сучасним визначенням поняття психічної адаптації нам вбачається наступне: «Психічну адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності особистості та навколишнього середовища в ході здійснення властивій людині діяльності, який дозволяє індивідуумові задовольняти актуальні потреби і реалізувати пов'язані з ними значимі цілі (при збереженні фізичного і психічного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічній діяльності людини, її поведінки вимогам середовища» (Ф.Березін). Автор виділив три аспекти психічної адаптації: власне психічний, соціально-психологічний і психофізіологічний. Соціально-психологічний аспект адаптації забезпечує адекватну побудову мікросоціальної взаємодії, у тому числі – професійної, досягнення соціально значущих цілей. Він є сполучною ланкою між адаптацією індивідуума та популяції, здатний виступати як рівень регулювання адаптаційної напруги.

У нашому дослідженні отримані висновки будуть застосовані для розв'язання наступних завдань щодо конкретизації поняття успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників в умовах позанавчальної виховної діяльності.

1.2. Сутність, зміст та критерії соціально-психологічної адаптації здобувачів у позанавчальній діяльності

Адаптивний процес для здобувачів, в цілому, достатньо складний, тривалий та іноді болючий, який зумовлений необхідністю відмови від чогось близького та звичного. Виникає потреба подолання чисельних і різнопланових за своїм походженням адаптаційних труднощів: необхідність мобілізації психічної енергії, волі і стримування емоцій, напруження фізичних сил; пошук резервів протидії стресам різної сили, вироблення способів їхнього блокування. Ці процеси ведуть до руйнування попередніх динамічних стереотипів діяльності, формують нові нахили, переконання, знання, навички, вміння, звички, змінюють рівні професійної компетентності і, як кінцевий результат, саму особистість.

Маємо констатувати, що адаптація здобувачів-першокурсників в умовах нового середовища, в умовах нової системи освіти у ЗВО не завжди проходить успішно.

Дослідження процесу адаптації першокурсників в умовах ЗВО дозволяють виділити наступні головні труднощі:

- переживання, пов'язані з перехідним періодом: від шкільного до дорослого життя;
- невизначеність мотивації вибору професії;
- недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків;
- нові умови діяльності здобувача у ЗВО – це якісно інша система співвідношення відповідальності і залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки;
- пошук оптимального режиму праці і відпочинку в нових умовах;
- налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку;

– відсутність навичок самостійної роботи та ін.

Усі ці труднощі різні за своїм походженням. Одні з них об'єктивно неминучі, інші носять суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою, вадами виховання в родині і школі.

Проблема адаптації здобувачів-першокурсників до навчання в ЗВО є однією з важливих загальнотеоретичних проблем і дотепер дискусивною. На наш погляд, вона досліджена, з одного боку, досить широко, а з іншого – ще недостатньо, але при цьому залишається досить актуальною.

Проблеми адаптації здобувачів до навчально-виховного процесу у ЗВО розглянуті в дослідженнях О. Галуса, С. Даніярова, Л. Дябел, Л. Зданевича, В. Штифурака та ін. Однак, різноманіття аспектів дослідницького вивчення проблеми адаптації особистості у ЗВО зумовлює різницю у підходах до визначення змісту самого процесу адаптації, його форм і методів успішного педагогічного здійснення у ЗВО.

Багато дослідників (В. Брудний, Є. Павлютенков та ін) в процесі адаптації здобувачів молодших курсів ЗВО розрізняють адаптацію до навчальної і майбутньої професійної діяльності як два взаємопов'язаних елемента загальної системи особистісно-адаптаційного процесу. Одночасно з цим, В. Сластьонін вважає, що у професійній адаптації першочергового значення набуває загальна психологічна спрямованість особистості та її особистісна позиція, зокрема, цілеспрямоване, активне і стійке ставлення до характеру і змісту навчально-професійної діяльності. Їх розвиток пов'язаний з формуванням необхідних професійних якостей, позитивною мотивацією, тобто активно-позитивним ставленням до обраної спеціальності. З цього виходить, що психологічна сторона соціальної адаптації особистості у ЗВО відіграє важливу роль у загальному процесі професійного розвитку здобувача. Від неї у вирішальному значенні будуть залежати результати навчальної роботи першокурсника.

В. Брудний, К. Бодрова та Ю. Чуфаровський розуміють під вузівською адаптацією не тільки (і не стільки) пристосування особистості до умов ЗВО як до специфічного середовища (до нових методів і норм здобувачького колективу), але й „входження” у спеціальність, тобто оволодіння сукупністю норм і функцій майбутньої професійної діяльності.

Навчання у ЗВО вбачається через взаємодію двох основних процесів вищої освіти: формування функціональних навичок для нової соціальної ролі (підготовка спеціалістів) та формування соціальної сутності і особистісних якостей компетентного носія нової соціальної ролі (формування інтелекту, здібностей організатора, керівника, дослідника). При цьому цілковито очевидним є системний і цілісний розгляд професійно значущих якостей, які створюються під час вузівського навчання. Оптимальна взаємодія системи функціонування ЗВО, системи організації навчального процесу і особистості здобувача, як особливої соціально-педагогічної системи, стає при цьому важливішою соціально-педагогічною умовою, якою визначається успішність процесу адаптації здобувачів у ЗВО. Взаємодія особистості з цими підсистемами та усередині них визначає цей процес.

Отже, в літературі є низка визначень адаптації, сформульованих у зв'язку з конкретно-соціологічними і психолого-педагогічними дослідженнями. Однак, слід відзначити, що в соціально-педагогічному плані системного поняття адаптації здобувачів до цього часу не вироблено. Це зумовлено, насамперед, тим, що адаптація у ЗВО – складний, багаторівневий, одночасно і соціально-психологічний, і педагогічний процес. Автори дають свої визначення, в залежності від того, який аспект вузівської адаптації вони розкривають.

Поняття процесу вузівської адаптації здобувачів, сформульоване П. Просецьким, розуміється як активне і творче прилаштування здобувачів нового прийому до умов вищої школи, в процесі якого створюється колектив, формуються особистісні навички та вміння раціональної організації розумової праці, одночасно формується покликання до обраної професії, раціональний колективний і особистісний розпорядок праці, відпочинку і побуту, вибудовується система роботи з професійної самоосвіти і самовиховання професійно значущих якостей особистості.

Важливим доробком є, розроблена Т. Буяльською, М. Прищак, теоретична модель адаптації здобувачів в умовах ЗВО.

Вона базується на поглядах психологів, які визнають наявність зовнішньої і внутрішньої видів адаптації, синтез яких і визначає поняття

“загальної адаптації”. Зовнішня адаптація передбачає професійну і соціальну адаптації, внутрішня – біологічну і психологічну адаптації.

Багатовимірну систему зовнішньої і внутрішньої адаптації науковці визначають як “соціально-психологічна адаптація”, складовими якої є:

- професійна адаптація: профорієнтаційна адаптація; адаптація до навчального процесу (дидактична адаптація);

- соціальна адаптація: пристосування індивіда до групи, всього здобувачьського колективу; прийняття нормативно-правових вимог перебування у ЗВО; осмислене прийняття норм моралі та культури; адаптація до умов проживання у гуртожитку;

- біологічна адаптація: адаптація організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), режиму праці, сну, фізичних та нервових навантажень; режим і якість харчування;

- психологічна адаптація: стан психологічного задоволення (незадоволення), комфорту (дискомфорту), відчуття внутрішньої і зовнішньої гармонії (дисгармонії) від успішності (неуспішності) професійної, соціальної та біологічної адаптації; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності.

На процес адаптації впливають відповідні фактори, які є сукупністю умов чи обставин, що і визначають рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації. Знання і аналіз цих факторів є неодмінною умовою і передумовою керування адаптаційними процесами.

Дослідниками визначені, як внутрішні, так і зовнішні фактори соціально-психологічної адаптації здобувачів до умов ЗВО (Т.Буяльська):

Фактори професійної адаптації:

- ставлення здобувачів до обраної професії і бажання працювати в певній галузі знань; прагнення поглибити знання про особливості професії, стати фахівцем у обраній спеціальності;

- рівень підготовки абітурієнта до навчання у ЗВО: відповідність обсягу і рівню знань, умінь і навичок абітурієнтів вимогам освітнього процесу; потреба абітурієнта в навчальній діяльності;

- набуття навичок самостійності в навчальній і науковій праці;

- потреба самоосвіти;

- уміння застосовувати знання на практиці;
- структура та організація навчального процесу;
- професійна та педагогічна компетентність викладачів навчального закладу;
- наявність інституту кураторства;
- педагогічний і психологічний моніторинг ходу навчального процесу;
- індивідуальний підхід до здобувача, незалежно від показників успішності та ін.

Фактори соціальної адаптації:

- рівень розвитку духовної, соціальної і моральної зрілості індивіда;
- рівень психологічної культури;
- рівень культури поведінки;
- рівень правової культури;
- рівень мовленнєвої культури;
- індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів;
- бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу;
- комунікативні властивості індивіда;
- вироблення особистісного стилю поведінки, здатність до її кореляції;
- реалізація у навчальному закладі принципів педагогіки співробітництва та ін.

Фактори біологічної адаптації:

- загальний стан здоров'я і тип організації нервової діяльності;
- санітарно-гігієнічні умови навчання;
- організація побуту, харчування, відпочинку здобувачів.

Фактори психологічної адаптації.

Визначення і аналіз факторів психологічної адаптації ускладнено тим, що психологічна адаптація, з одного боку є умовою різних адаптаційних процесів, а з іншого – вона є їх кінцевим результатом, як певний психологічний стан задоволення (незадоволення), комфорту, гармонії.

Тому факторами психологічної адаптації є:

– успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптацій (професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість соціально-значимих здібностей, якостей, становище в колективі, задоволення (незадоволення) особистим статусом, можливість прояву індивідуальності та ін.);

– характерологічні особливості і якості особистості;

– вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності;

– наявність служби психологічної підтримки;

– розробка і впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості здобувачів перших курсів ЗВО.

Запропонована класифікація дозволяє розглядати адаптацію здобувачів як комплексний, динамічний процес, обумовлений взаємодією профорієнтаційних, соціальних, біологічних і психологічних факторів.

Важливим аспектом системи адаптації здобувачів в умовах навчального закладу є визначення критеріїв адаптації. Теоретичні і практичні пошуки засвідчують складність даної проблеми і потребують подальших наукових досліджень.

Визначаються як внутрішні, так і зовнішні критерії процесу та результату соціально-психологічної адаптації (Т.Буяльська):

Визначальним внутрішнім критерієм адаптації здобувача в умовах ЗВО і узагальненим критерієм адаптації загалом, є стан задоволення процесом і результатом професійної, соціальної та біологічної адаптації. Причому, даний стан не є результатом пристосування до об'єкту адаптації, а результатом взаємодії людини з відповідним середовищем. Взаємодія передбачає процес взаємовпливу, що приводить до зміни як людських якостей так і самого об'єкту. Взаємодія щільно пов'язана з визнанням активної ролі особистості в процесі адаптації та з підвищенням статусу свідомої перетворюючої поведінки. Тому, важливим є розвиток у людини відповідних властивостей, які б, з одного боку, були чинниками впливу на об'єкт (середовище) адаптації, а з іншого, виступали внутрішніми детермінантами і складовими стану задоволення процесом і результатом адаптації. До них дослідники відносять такі:

– висока мотивація розвитку духовності, соціальної, професійної компетентності та самоактуалізації загалом;

- адекватність самооцінки;
- почуття власної гідності;
- розвиток внутрішньої свободи;
- здатність відстоювати свої переконання;
- здатність керувати своїм емоційним станом;
- розвинуті комунікативні здібності, відкритість;
- розвинені механізми саморефлексії;
- усвідомлення потреби самоосвіти;
- конструктивне ставлення до критики інших;
- мотивована критика власного сценарію і стратегій поведінки;
- повага до людини;
- бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу;
- стан здоров'я людини та ін.

Зовнішні критерії:

– виконання здобувачами правил і вимог навчального процесу;

– пристосування до характеру, змісту, умов і організації навчального процесу;

– навички самостійності в навчальній і науковій сферах; реалізація завдань самоосвіти, уміння застосовувати знання на практиці;

– актуалізація в життєдіяльності особистості високого рівня соціальної і моральної зрілості, психологічної культури, правової культури, мовленнєвої культури, культури поведінки, рівня розвитку духовності особистості загалом;

– участь у суспільному житті навчального закладу;

– міжособистісні взаємини здобувача у здобувачському середовищі (групі);

- безконфліктна поведінка;
- вироблення власного стилю поведінки та ін.

Комплексне знання сукупності факторів соціально-психологічної адаптації, орієнтація на певні критерії, що характеризують результативність

процесів адаптації, можуть стати підґрунтям для організаційно-методичної роботи з управління та контролю процесу адаптації першокурсників.

Сьогодні в педагогіці домінує ідея неможливості підготовки повноцінного фахівця в рамках лише навчального процесу. Усе більшого значення набувають дослідження соціалізаційних та адаптаційних механізмів, що функціонують у позанавчальній діяльності, яка забезпечує формування моральних, етичних, соціокультурних основ особистості майбутнього фахівця. У юридичному ЗВО така діяльність представлена в рамках виховного процесу, при цьому важливо, щоб здобувач був активним суб'єктом його планування, організації, участі й оцінки.

Специфіка сучасного виховного процесу полягає в тому, що він гранично соціальний, з одного боку, а з другого, – гранично індивідуальний, тому що передбачає формування у майбутніх юристів готовності до правової діяльності, основ професійної культури, знань, умінь та навичок, які забезпечують ефективність юридичної праці, розвиток юридичних здібностей та індивідуальної траєкторії юридичної діяльності, котра залежить від особистісних якостей правника.

Позанавчальна діяльність у ЗВО складається в основному з трьох компонентів: позанавчальної діяльності здобувачів, виховної роботи викладачів із здобувачами, системи управління позаучбовою діяльністю. Вона є істотним елементом способу життя здобувачів, професійної діяльності викладачів і керівників навчального закладу. Для освітньої установи позааудиторна діяльність – частина виконуваних нею функцій. Її специфіка пов'язана з тим, що така діяльність здійснюється у вільний від навчання час і визначається власним вибором здобувача того чи іншого виду діяльності.

Позанавчальна діяльність є складовою навчально-виховного процесу і джерельною базою створення сприятливого середовища для повноцінної позитивної соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників. З огляду на її організаційно-технологічну специфіку, вона має найбільш соціалізаційний потенціал.

Позааудиторна робота здобувачів повинна бути представлена системою, яка означає сукупність різноманітних форм і методів виховного, особистісного впливу на здобувачів з метою становлення правосвідомості,

професійно важливих якостей і відносин, потреб і здібностей до юридичної діяльності. Слід урахувати вірне співвідношення позааудиторної, наукової та навчальної роботи здобувача, що забезпечить мобільність всієї роботи ЗВО. Позааудиторна робота виступає додатковим резервом часу здобувача, дозволяючи цілеспрямовано і результативно вирішувати завдання особистісно-орієнтованої підготовки здобувача до професійної діяльності.

Проблемою вивчення позанавчальної діяльності займалися Р.Абдулова, Л. Дябел, О. Медведєва, А. Мудрик, С. Шашенко та ін. Учені зазначали, що вона є найбільш дієвим інструментом педагогічного впливу на процеси соціалізації та, відповідно, соціально-психологічної адаптації в силу її високої технологічності при організації, управлінні та контролі.

Ми погоджуємось із таким поглядом, оскільки позанавчальна діяльність є тим видом діяльності, який спрямований на вирішення виховних завдань навчального закладу.

У літературі можна зустріти різні підходи до вивчення та класифікації позанавчальної діяльності, в основі якої лежить виховна робота. Традиційно в педагогіці минулих років зміст позанавчальної діяльності складали певні види діяльності, спрямовані на уявлення про особистість здобувача як про певний набір якостей, обумовлений соціальним запитом держави. Тобто, в основі виховної роботи лежали не особистісні якості внутрішньої природи, а зовнішні цілі та нормативи.

Зі змінами, які відбулись у нашій державі з прийняттям у 1991 році її незалежності, переосмислилось бачення і виховних вимог. У зв'язку з гуманізацією освіти та розвитком особистісно зорієнтованого виховання зміст позанавчальної діяльності у юридичному інституті має складатися із сукупності різних напрямів діяльності, де здобувач-першокурсник зможе проявити свої різноманітні здібності, що сприятиме його самоактуалізації, самоствердженню та самореалізації у нових умовах життєдіяльності, а також соціально-психологічній адаптації його особистості.

Досліджуючи проблему позанавчальної діяльності, виділяють наступні її види: науково-дослідницька, суспільно-політична, художньо-естетична, трудова, історико-культурна, фізкультурно-спортивна, організаційно-управлінська (С.Савченко).

Позааудиторна виховна робота є також найбільш ефективним засобом і сприятливим середовищем для розкриття потенційних можливостей розвитку творчих здібностей індивіда. Залучення здобувачів до активної участі в позааудиторній творчій діяльності створює сприятливі умови для формування творчих умінь і навичок.

Можна погодитися з думкою С. Тетерського, що „найбільш ефективний розвиток особистості досягається при включенні до різних видів творчості...”.

За формами організації позааудиторну роботу здобувачів поділили на масову, групову та індивідуальну.

Масові форми організації виховання у вищій школі бувають простими і комплексними. Прості – це ті, в яких зміст розкривається за допомогою одного засобу, методу (виступ, лекція, зустрічі з видатними людьми, розповідь та ін.). Комплексні масові форми характеризуються складністю структури, різноманітністю використаних засобів та методів (інсценізація судових засідань, вікторини, конкурси стінгазет, олімпіади, КВК, виставки здобувачських робіт тощо).

Групова форма організації виховання у вищій школі одержала назву колективної. Колектив – це група людей, об'єднаних спільною метою і соціально значимою спільною діяльністю. У колективі формується внутрішньоколективна атмосфера, яка забезпечує взаєморозуміння, захищеність, взаємодопомогу, взаємовідповідальність, доброзичливість, здорову критику і самокритику, змагання.

Найбільш стабільною ланкою у структурі здобувачського колективу є колектив групи, в межах якого протікає основна діяльність здобувачів – учіння. Саме в груповому колективі між здобувачами утворюється густа сітка міжособистісних зв'язків і взаємин. У зв'язку з цим він виконує роль своєрідного фундаменту, на базі якого формуються різні здобувачські колективи.

У ході дослідження нами виявлено, що колектив має особливе значення для соціально-психологічної адаптації здобувача-першокурсника в нових умовах навчання та життєдіяльності. В ідеалі колектив повинен породжувати згуртованість, розвиток свідомості, творчості, дружби,

взаємодопомоги та взаємовиручки, встановлення порозуміння у стосунках, забезпечення спільної діяльності, турботу й захищеність. Колектив – це група, всередині якої міжособистісні відносини опосередковуються змістом сумісної діяльності, при якій відтворюються і суспільно, й особистісно значущі цілі та цінності.

Якщо процес адаптації особистості здобувача-першокурсника у групі не відбувається, то у неї може з'явитись невпевненість у собі, безініціативність, що призведе до серйозної особистісної деформації. За умов подолання ним початкової фази соціалізації, початку виявлення оточуючим своїх індивідуальних відмінностей, але за умови несприйняття групою цих індивідуальних якостей, наприклад, здобувачська група може їх відкинути як невідповідні її уявленням та потребам. Це може привести до розвитку в здобувача негативного ставлення до інших здобувачів, викладачів, підозрливості, агресивності, завищеної самооцінки.

Важливим на етапі входження особистості в новий колектив є формування у здобувача здатності цінувати особистість іншої людини. Це здійснюється двома шляхами: перший – це докладне розкриття здобувачові позитивних сторін його оточення – викладачів, одногрупників; другий шлях – попередження зневажливого ставлення до нього. Як наголошує І. Бех, саме у процесі міжособистісного спілкування може бути розвинене співпереживання як один із провідних психологічних механізмів морального виховання особистості. В. Сухомлинський зазначав, що у вихованні колективу слід звернути увагу на міжособистісне спілкування в ньому, „зробити це спілкування таким, щоб воно облагороджувало особистість, відточувало її моральну красу, щоб від спілкування з товаришами людина відчувала радість, непереборне прагнення бути разом з людьми” .

Груповими формами виховання є щотижневі виховні години у здобувачських групах, робота з пресою, телебаченням, екскурсії на виставки, до музеїв, відвідування кіно, пікніки тощо.

Індивідуальна виховна робота має бути систематичною. Вона здійснюється через безпосередній вплив педагога на особистість здобувача або через колектив. Протягом багатьох десятиліть вважалося, що особистість повинна безумовно підкорятися колективу, а це спричиняло втрату

індивідуальності. Кожна людина прагне самоствердитися в колективі, посісти в ньому найзручніше місце. Проте процес включення її в систему колективних взаємин складний і індивідуальний.

Здобувачі відрізняються один від одного і тому викликають неоднакову реакцію з боку товаришів і порізно входять до системи колективних відносин. Суттєво залежить входження особистості в колектив від її індивідуального соціального досвіду, який може відповідати, а й може не відповідати судженням, цінностям і традиціям поведінки, які склалися в колективі. Там, де ця відповідність має місце, включення особистості в систему відносин колективу значно полегшується, а коли у вихованця досвід інший, йому важче встановити взаємини з ровесниками.

Методика індивідуального виховного впливу залежить від індивідуальних особливостей здобувачів, а тому потребує вивчення їх викладачами і насамперед кураторами академічних груп.

Для нашої дослідницької роботи цікавим є саме дослідження міжособистісного спілкування здобувачів-першокурсників як провідної умови адаптації до середовища ЗВО. Важливим є встановлення зв'язків, почуття колективізму, єдності групи, її згуртованості. Адже вдало згуртований колектив є запорукою успішної соціально-психологічної адаптації у подоланні її труднощів у побуті та навчанні.

1.3. Умови соціально-психологічної адаптації здобувачів юридичних спеціальностей

Для визначення сучасного стану керування адаптаційними процесами у Національному юридичному університеті ім.Ярослава Мудрого нами проведено констатувальний експеримент, який дав можливість виокремити сучасні проблеми адаптації здобувачів до умов ЗВО і сприяв визначенню технології та розробці моделі соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників ЗВО.

До експерименту були залучені здобувачі першого курсу спеціальності «Правоохоронна діяльність» у НЮУ ім.Ярослава Мудрого (147 осіб).

Оптимізацію соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників бажано спрямовувати у чотирьох напрямках згідно із зазначеними складовими, щоб забезпечити позитивну динаміку змін у сферах професійної, соціальної, біологічної та психологічної адаптації. Кожний компонент має критерії, що відображають його сутність. У свою чергу критерії охоплюють певні якісні характеристики стану педагогічного керування адаптаційними процесами, які можна зафіксувати за допомогою тестувальних методик, а потім проаналізувати.

Вивчення механізмів регуляції процесів адаптації вимагає підбору спеціального комплексу психодіагностичних методик з визначення симптомів дезадаптації, розробки соціально-психологічних засобів активізації соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників до навчання у ЗВО.

У зв'язку з поглядом на адаптацію як системний процес психодіагностика соціально-психологічної адаптації повинна бути комплексною та одночасно спрямованою на діагностику загального рівня соціально-психологічної адаптації, на діагностику адаптованості як конкретного стану особистості, на діагностику адаптаційного потенціала особистості.

Критерії адаптаційних змін визначаються як внутрішніми (суб'єктивними), так і зовнішніми (об'єктивними) факторами. Методичною основою вибору методик для дослідження адаптації у нашому дослідженні є загальнопсихологічне положення Б. Ананьєва, про необхідність комплексного експериментально-психологічного дослідження.

Виходячи з вищезазначеного, нами було підібрано та апробовано комплекс методик, адекватний меті дослідження. Кожний з методів та методик має свою спрямованість і в той же час, вони доповнюють один одного, компенсуючи обмеження та недоліки, властиві кожному окремо. На наш погляд, адекватним завданням дослідження соціально-психологічної

адаптації здобувачів-першокурсників буде наступний комплекс методів та методик:

- для визначення рівня адаптованості у психологічній сфері доцільно використати опитувальник САН (самопочуття, активності, настрою), опитувальник ситуативної та особистої тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна, - методику дослідження самооцінки особистості;

- для визначення рівнів адаптованості у біологічній сфері проводиться вивчення особових справ, медичних карток, спостереження;

- для визначення рівня адаптованості у соціальній та професійній сферах використані методи пілотажного опитування, тестування, анкетування, вивчення та систематизації особових даних та результатів навчальної та позанавчальної діяльності.

Весь вищеназваний комплекс методик представлений у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Методика визначення прояву компонентів соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників

Компоненти	Критерії адаптації		Методи дослідження і спостереження
	внутрішні	зовнішні	
1	2	3	4
Психологічний	<ul style="list-style-type: none"> – Емоційний комфорт; високий рівень задоволення стосунками з оточуючими, соціальним статусом, основними формами діяльності, самореалізацією та ін.; – низький рівень ситуативної та особистісної тривожності; – самоприйняття, адекватні самооцінка, мінімальна розбіжність між я-реальним та я-ідеальним, відсутність тенденцій до невротизації та депресії. 	Бадьорість, життєрадісність, зацікавленість, активність.	<ul style="list-style-type: none"> - Опитувальник САН (самопочуття, активності, настрою); - опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Ч.Спілберга-Ю. Ханіна; -опитувальник дослідження самооцінки.

Продовження табл.1.1

1	2	3	4
Біологічний	Стан здоров'я людини	Скарги на стан здоров'я, швидку стомлюваність, порушення апетиту та ін.	Включене та невиключене спостереження, аналіз документів та
Соціальний	<ul style="list-style-type: none"> - Бажання брати участь у житті навчального закладу; - здатність відстоювати свої переконання; - мотивована критика власного сценарію і стратегій поведінки; - повага до людини, здатність керувати своїм емоційним станом; - розвинуті комунікативні здібності; - здатність будувати конструктивні взаємини. 	<ul style="list-style-type: none"> - Участь у суспільному житті навчального закладу (пасивність), включеність у діяльність групи; - високий (низький) соціальний статус, самостійність (залежність) у прийнятті рішень; - комунікативна компетентність, безконфліктна поведінка; - вміння (невміння) забезпечити свої основні потреби; - індивідуальний стиль поведінки. 	продуктів діяльності, пілотажне опитування, інтерв'ю, тестування, анкетування.
Професійний	Висока мотивація розвитку духовності, професійної компетентності та самоактуалізації загалом; усвідомлення потреби самоосвіти	Висока (низька) працездатність та успішність діяльності; <ul style="list-style-type: none"> - професійний ріст; - виконання здобувачами правил і вимог навчального процесу. 	

Для дослідження рівня емоційного комфорту, рівня задоволення стосунками з оточуючими, соціальним статусом, основними формами діяльності, реалізацією основних потреб, самореалізацією та ін. був

використаний опитувальник САН (самопочуття, активності, настрою), представлений у додатку А.

Результати дослідження наведено у таблиці 1.2, які є середньогруповими показниками за кожною зі шкал методики.

Таблиця 1.2

Результати дослідження за методикою САН

Шкала	Занижені показники	Кількість здобувачів	Норма	Кількість здобувачів	Завишені показники	Кількість здобувачів
Самопочуття	32%	47	26%	38	42%	62
Активність	40%	59	14%	20	46%	68
Настрій	29%	43	33%	48	38%	56
Всього:	34%		24%		42%	

Ми поділили респондентів за ступенем адаптованості. Респонденти, які набрали балів менше норми, є дезадапованими (з певним ступенем соціально-психологічної дезадаптації) – 34%; респонденти, які набрали балів близько норми є достатньо адаптованими – 24%, а респонденти, які набрали балів вище норми є середньо адаптованими – 42%.

Для дослідження рівня тривожності здобувачів-першокурсників ми скористались методикою «Шкала самооцінки рівня особистісної тривожності Ч.Спілберга», представлена у додатку Б, яка складається з 20-ти суджень. Результати дослідження з визначення рівня тривожності представлені у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Результати дослідження за методикою

«Шкала самооцінки рівня особистісної тривожності Ч.Спілберга»

Рівні тривожності	Показники у %	Кількість здобувачів
Низький	4	7
Середній	52	76
Високий	44	64

Як видно з представленої вище таблиці, 4 % досліджених мають низький рівень тривожності (7 осіб), 52 % досліджених - середній рівень тривожності (76 осіб), у 44 % досліджених (64 особи) спостерігається високий рівень тривожності.

Не менш важливу роль у соціально-психологічній адаптації здобувачів першого року навчання відіграє самооцінка та рівень вимог, усвідомлення своєї індивідуальності. Рівень самооцінки й вимог може бути заниженим, адекватним або підвищеним.

Опитувальник визначення рівня самооцінки здобувачів-першокурсників представлено у додатку В. Усі результати дослідження висвітлено у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Результати вивчення самооцінки здобувачів-першокурсників

Завищена самооцінка		Адекватна самооцінка		Занижена самооцінка		Всього	
К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
86	59	36	24	25	17	147	100

Як видно з таблиці тільки 24% здобувачів мають правильну (адекватну) самооцінку, тоді як більшість здобувачів-першокурсників виявили завищену самооцінку (59%), при цьому наявна певна кількість здобувачів із заниженою самооцінкою (17%).

В процесі комплексного дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників спеціальності «Правоохоронна діяльність» у НЮУ ім. Ярослава Мудрого з акцентуацією на біологічний, соціальний та професійний фактори, отримання експериментальних даних відбувалося за допомогою анкетування здобувачів першого курсу після першого семестру навчання. Питання анкети подавалися у простій і доступній формі. Головними принципами анкети були її відкритість, анонімність і вільне висловлення здобувачів на поставлені

питання. В анкеті піднімалися питання не тільки особистісних особливостей адаптації, а й організації навчального процесу, який сприятиме більш легкому входженню здобувачів в колектив і навчання. У своїх відповідях здобувачі-першокурсники розмірковували над наявними проблемами адаптації з точки зору їх негайного розв'язання тут і зараз, причому аналізу глибини цієї проблеми і шляхів подолання достатньої уваги не приділяли.

На поставлені нами запитання до респондентів (додатки Г, Д) ми отримали наступні відповіді. На запитання „Хто вплинув на ваш вибір даної професії, на вступ до нашого ЗВО?” 35% респондентів відповіли – батьки, 53% респондентів – самостійно і лише 12% – друзі. Респонденти виявили певні труднощі зі вступом до НЮУ ім. Ярослава Мудрого, а саме: у влаштуванні житлових умов (11%), проблеми із завантаженістю навчального процесу (якщо порівнювати з навчанням у школі), налагодження стосунків із групою, викладацьким складом, проблеми з харчуванням, режимом дня (навчання та відпочинок), станом здоров'я (20%), певні матеріальні труднощі(48 %), сімейні проблеми (5%). А ще – зазначили необхідність допомоги у подоланні цих труднощів з боку кураторів, викладачів різних дисциплін. Аналізуючи результати моніторингу, який проводився у НЮУ ім. Ярослава Мудрого, ми виявили певні проблеми здобувачського буття, а саме: здобувачі першого курсу відзначили низький рівень готовності до професійної діяльності – не бачать конкретних завдань із самовдосконалення (15% опитаних) (додаток Д).

Що стосується настрою, з яким першокурсники дивляться в майбутнє, то 22 % заявили, що впевнені в ньому; не зовсім упевнені, тому що вважають, що можуть бути труднощі, – 68 %; 6 % нічого доброго від майбутнього не чекають. Так, проблеми в навчанні 16 % здобувачів пов'язує з тим, що не має підручників. Незадовільні житлові умови та умови проживання в гуртожитку вважають причиною уповільненої адаптації 14 %.

Серед нових соціально-психологічних проблем, що гальмують процес адаптації, ми виокремили: незадовільний стан здоров'я (34 %) (серцеві хвороби, алергія, тиск, жіночі захворювання, нервові виснаження, виразкова хвороба). При цьому тільки 39 % першокурсників присвячує частину дозвілля спорту. 40 % вважає, що стежить за своїм здоров'ям. 52,3 % не надає здоров'ю особливої уваги. Не палить і не вживає спиртних напоїв 13,5 % опитаних; палить або випиває при нагоді – 40,8 %, постійно вживає спиртні напої – 22,7 %; постійно палить – 23 %.

Також були проведені бесіди зі здобувачами –першокурсниками та враховані їх пропозиції щодо планування та участі в організаційно-виховних заходах у позанавчальній діяльності у НЮУ ім. Ярослава Мудрого з метою подальшого внесення їх в організаційно-виховні плани академічних груп на навчальний рік відповідно до інтересів та потреб здобувачів-першокурсників.

На основі досліджень процесу соціально-педагогічної адаптації здобувачів-першокурсників нами виділені наступні загальні проблеми:

- стрімке входження в новий колектив, який є неоднорідним за своїм походженням (насамперед, – соціальним);
- недостатність усвідомлення обраної професії;
- невміння налагодити контакт з викладачами, конфлікти з ними;
- небажання брати участь у громадській роботі;
- невпорядкованість побуту (домінування закритого типу режиму, візуальна атмосфера навчання);
- невідповідність до виконання норм професійної юридичної етики;
- невміння здійснювати саморегуляцію діяльності, оптимізувати в нових умовах режим праці і відпочинку;
- проблема налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до умов гуртожитку;
- невміння змістовно організувати власне дозвілля;
- відсутність навичок самостійної діяльності.

Дані анкетування дозволили виокремити чотири види проявів соціальної дезадаптації здобувачів-першокурсників:

- порушення навчання (неуспішність; умовне виставлення оцінок; необхідність переходу в інший ЗВО; необхідність оплати за повторний курс);
- порушення поведінки (систематичні прогули занять; дисциплінарні порушення; грубі форми поведінкових розладів – вживання алкоголю, правопорушення);
- порушення контактів (ізоляція, конфлікти з однокурсниками, конфлікти з викладачами, конфлікти з батьками);
- змішані форми соціально-психологічної дезадаптації (виражаються в поєднанні названих ознак і зустрічаються найчастіше).

У результаті проведеної роботи нами виявлено, що входження до здобувачього життя для 80% "вчорашніх" школярів обтяжене вищезгаданими проблемами, про що свідчать результати дослідження. Зокрема аналіз адаптованості здобувачів-першокурсників дозволив об'єднати їх у три групи: перша – активно адаптовані, її складають 20% респондентів, друга – пасивно адаптовані (58%) та третя група – дезадаптовані – відповідно 22% опитаних. Результати опитування узагальнено у табл.1.5.

Таблиця 1.5

**Результати попереднього дослідження
рівнів адаптованості здобувачів за зовнішніми критеріями**

Рівні адаптованості	Показники у %	Кількість здобувачів
Активний	20	29
Пасивний	55	81
Дезадаптованість	25	37

Вивчення кожної з груп дає підстави стверджувати, що майже всі дезадаптовані здобувачі стикаються із вищеназваними проблемами, пасивно адаптовані мають переважно проблеми, спричинені низьким рівнем культури міжособистісного спілкування. Певні труднощі переживають і активно адаптовані здобувачі, які, як правило, виникають внаслідок суперечності між

прагненням повної самореалізації, самоствердження та реальними обставинами, що складаються у новому колективі, в т.ч. об'єктивною конкуренцією.

Усі ці проблеми різні за своїм походженням, але коли всі вони збігаються, то найчастіше здобувач-першокурсник відчуває фізичне та психічне перевантаження. У складній ситуації на допомогу може прийти староста групи, якщо він старший за віком і є авторитетним, профорг, куратор, заступник декана з виховної роботи, але, на жаль, у них не завжди вистачає часу на вирішення особистих проблем здобувача. Крім того, щоб забезпечити оптимальну адаптацію здобувача-першокурсника, важливо знати його плани на майбутнє, інтереси, ціннісні орієнтації, систему домінуючих мотивів, рівень домагань, самооцінку тощо.

Таким чином, з одного боку, недостатньо повне розкриття проблеми соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів у процесі позанавчальної діяльності, а з іншого – гостра потреба розробки загальноосвітніх заходів, завдяки яким здобувач матиме змогу швидше адаптуватися в нових умовах навчання та життєдіяльності ЗВО, викликають необхідність створити педагогічні умови оптимізації педагогічних впливів на адаптацію здобувачів-першокурсників та модель системи адаптації здобувачів-першокурсників на спеціальності «Правоохоронна діяльність» у НЮУ ім. Ярослава Мудрого.

Цілеспрямований вплив на особистість здобувача-першокурсника з метою його успішної соціально-психологічної адаптації в умовах ЗВО повинен здійснюватися з урахуванням найвпливовіших соціально-педагогічних чинників (чинник партнерства та співробітництва; бажаного ідеалу) через різні форми виховної роботи у позанавчальний час та передбачати оцінку досягнутих результатів і на основі цього – внесення відповідних коректив у цей процес.

Розробляючи педагогічний експеримент, ми перш за все, намагалися виявити ті умови й механізми, які за відповідної організації виховного процесу під час позанавчальної діяльності у НЮУ ім. Ярослава Мудрого забезпечують необхідною інформацією молодь, висвітлюють деякі ознаки дії найбільш вдалих педагогічних чинників, акцентують увагу на профілактиці та запобіганні негативних явищ у молодіжному середовищі, й водночас враховують особливості впровадження програм і технологій виховної роботи з молоддю в юридичному ЗВО.

На цьому етапі експериментальної роботи ми ставили за мету розв'язання таких завдань:

- визначення умов успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників;
- вибір методів та форм педагогічної роботи зі здобувачами в позанавчальний час, спрямованих на соціально-психологічну адаптацію здобувачів-першокурсників;
- розробка моделей роботи зі здобувачською молоддю;
- впровадження розроблених технологій в умовах НЮУ ім. Ярослава Мудрого;
- виявлення динаміки показників при порівнюванні з вихідними даними.

Здійснення констатувального експерименту дозволило визначити рівні ефективності педагогічної діяльності із забезпечення процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників в умовах навчання та життєдіяльності НЮУ ім. Ярослава Мудрого.

Під рівнем ефективності педагогічної діяльності із забезпечення соціально-психологічної адаптації здобувача-першокурсника в нових умовах навчання та життєдіяльності ми розуміємо ступінь сформованості та розвиненості основних показників, які характеризують цю ефективність.

Інтенсивність прояву зазначених показників обумовила визначення таких рівнів адаптованості здобувачів-першокурсників: високий, середній, низький, та їх змістове наповнення.

Зокрема, високий рівень передбачає: наявність у здобувачів низького рівня ситуативної та особистісної тривожності, адекватної самооцінки, мінімальної розбіжності між я-реальним та я-ідеальним, відсутність тенденцій до невротизації та депресії, задовільний стан здоров'я людини; стійке бажання та інтерес до участі у різних виховних організаційних формах позанавчальної діяльності; достатню сформованість вмінь планувати, організовувати та здійснювати позанавчальну діяльність. Для здобувачів-першокурсників цього рівня характерне належне володіння засобами спілкування, яскраво виражена потреба у самореалізації та самовираженні.

Середній рівень характеризується наявністю у здобувачів-першокурсників певного рівня ситуативної та особистісної тривожності, нестійкою самооцінкою, не стійкою мотивацією до участі у соціально-виховних заходах позанавчальної діяльності; недостатньою сформованістю вмінь планувати, організовувати та здійснювати позанавчальну діяльність. Ця група здобувачів-першокурсників помірно володіє засобами міжособистісного спілкування, у них недостатньо сформована потреба у самореалізації та самовираженні.

Низький рівень виявляється у високому рівні ситуативної та особистісної тривожності, неадекватній самооцінці; у небажанні брати участь у соціально-виховних заходах позанавчальної діяльності; у несформованості вмінь планувати, організовувати та здійснювати позанавчальну діяльність. Здобувачам-першокурсникам цього рівня властиві слабкі комунікативні зв'язки та відсутність потреби у самореалізації і самовираженні.

Отже, провівши в ході дослідницької роботи попередній зріз рівнів сформованості основних показників за зовнішніми та внутрішніми критеріями, ми отримали наступні результати (табл. 1.6), які свідчать про

загальні рівні адаптованості здобувачів: високий рівень соціально-психологічної адаптації виявлено 16% респондентів, середній рівень - 43%, низький рівень – 41%.

Таблиця 1.6

**Попередній зріз рівнів адаптованості
здобувачів-першокурсників за основними компонентами (%)**

Рівні критерії	Психологічний компонент адаптації			Біологічний, соціальний, професійний компоненти адаптації	Всього -го
	Внутрішні				
	САН	Тривожність	Самооцінка		
I (високий)	24	4	24	20	16
II (середній)	42	52	17	41	43
III (низький)	34	44	59	25	41

Результати здійсненого аналізу вказують на недостатній рівень сформованості основних показників адаптованості здобувачів-першокурсників, що впливає на успішність їхньої соціально-психологічної адаптації в умовах ЗВО.

Проаналізувавши наведені вище факти, можна зробити висновок, що для успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників ЗВО в умовах позанавчальної діяльності слід впровадити певні методичні заходи, які мають базуватися на таких засадах:

1. На психологічному рівні:

а) зменшення почуття самотності, ізолюваності; зниження рівня тривожності та почуття невпевненості;

б) скорочення дистанції в спілкуванні;

в) формування почуття згуртованості групи першокурсників через включення їх до різних видів позанавчальної діяльності,

г) формування почуття власної неповторності,

індивідуальності;

д) формування позитивного відношення до свого „Я”;

ж) сприяння проявам власної активності на шляху до самоствердження й самореалізації;

з) сприяння формуванню адекватної самооцінки та навичок самовиховання.

2. На соціальному рівні:

а) формування соціальних дій, умінь і навичок, засвоєння норм соціально схваленої поведінки;

б) формування почуття причетності до вирішення питань суспільного характеру;

в) здатність до виконання соціальних функцій та ролей.

3. На біологічному рівні:

а) оптимальна організація режиму праці та відпочинку;

б) формування навичок дотримання здорового способу життя.

4. На професійному рівні:

а) забезпечення високого рівня працездатності в навчальній та позанавчальній діяльності;

б) забезпечення виконання здобувачами правил і вимог навчального процесу;

в) формування правової свідомості майбутніх фахівців, забезпечення професійного зросту.

Висновки до 1 розділу:

Виходячи з мети та завдань дослідження, вивчення й аналізу методологічних і теоретичних засад процесу соціально-психологічної адаптації особистості здобувача, вважаємо за доцільне зосереджувати увагу на тому, що особливість навчання та життєдіяльності здобувачів-першокурсників в умовах ЗВО полягає не лише в тому, щоб готувати фахівців, а й у тому, щоб створити умови, які б сприяли розвиткові їх особистості, їх самоствердженню і самореалізації, а це веде в кінцевому результаті до їх успішної соціально-психологічної адаптації.

Теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості соціально-психологічної адаптації у філософській, педагогічній, соціологічній та психологічній науках показав, що означена проблема перебуває у центрі уваги як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників та має міждисциплінарний характер.

Мета нашого дослідження потребувала розкриття низки понять, пов'язаних з основним поняттям – „адаптація особистості”, „соціально-психологічна адаптація”: та конкретизації понять „соціально-психологічна адаптація здобувача-першокурсника”, „позанавчальна діяльність”.

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідниками ще не вироблено єдиної думки про його зміст. Біхевіористи розуміють соціальну адаптацію особистості як процес соціально-економічних або організаційних змін в соціальних відношеннях або культурі та використовують термін пристосування, що є вираженням їх біологізаторського змісту. Інтеракціоністи, на відміну від біхевіористів, розрізняють поняття адаптація і пристосування, визначаючи адаптацію як комбінацію стабільних особистісних прийомів. Представники психоаналітичної концепції відзначають, що людина не тільки бере участь у

житті суспільства, але й активно створює ті умови, до яких повинна адаптуватися, тобто людина виступає активним суб'єктом діяльності.

Таким чином, одні автори розглядають адаптацію як процес, результат «пристосування», а інші - як «взаємодію» людини з людиною (певним колективом, групою), або як «взаємодію» людини і середовища. Але адаптація містить у собі складні, багатогранні взаємини людини з довкіллям. Тому не випадково зміст терміна «адаптація» все частіше розкривається через поняття взаємодії. Саме «взаємодія» передбачає деяку рівноцінність суб'єктів і об'єктів, їх взаємозв'язок, взаємний вплив, взаємну дію.

Увага сучасних дослідників все частіше звертається до проблеми загальної «адаптації до життя», що передбачає аналіз індивідуальних способів і стратегій поведінки людини не лише в складних життєвих ситуаціях, але і в повсякденних, типових умовах.

Також значний інтерес становлять дослідження, які в тій або іншій формі використовують поняття особистісного ресурсу – запасу різних структурно-функціональних характеристик людини, що забезпечують загальні види життєдіяльності і специфічні форми адаптації. Під терміном «адаптивний потенціал» розуміється сукупність властивостей, які існують в прихованому вигляді і «задіюються» у ході адаптації особистості.

Соціально-педагогічна адаптація здобувачів-першокурсників являє собою систему, яка складається з компонентів: психологічного (індивідуальні особливості перебігу психічних процесів); соціального (нові умови життя, колектив, спілкування тощо); біологічного (стан здоров'я, особливості організації режиму праці та відпочинку), професійного (формування правосвідомості майбутніх фахівців, формування професійних умінь та навичок).

На основі аналізу наукових джерел та власного діагностування щодо перебігу процесу соціально-педагогічної адаптації здобувачів-першокурсників визначено низку виховних проблем цього процесу, а саме:

входження у новий колектив, який є неоднорідним за своїм походженням, насамперед, соціальним; недостатність усвідомлення обраної професії; невміння здійснювати саморегуляцію діяльності, оптимізувати в нових умовах режим праці і відпочинку; проблема налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до умов гуртожитку; невміння змістовно організувати власне дозвілля; відсутність навичок самостійної діяльності тощо.

У результаті проведеної роботи нами виявлено, що пристосування до здобувачьського життя для 80% „вчорашніх” школярів обтяжене вищезгаданими проблемами, про що свідчать результати дослідження. Зокрема аналіз адаптованості здобувачів-першокурсників дозволив об'єднати їх у три групи: перша – активно адаптовані, її складають 16% респондентів, друга – пасивно адаптовані (43%) та третя група – дезадаптовані – відповідно 41% опитаних.

Вивчення кожної з груп дає підстави стверджувати, що майже всі дезадаптовані здобувачі стикаються із вищеназваними проблемами, пасивно адаптовані мають переважно проблеми, спричинені низьким рівнем адаптаційного потенціалу особистості. Певні труднощі переживають і активно адаптовані здобувачі, які, як правило, виникають внаслідок суперечності між прагненням повної самореалізації, самоствердження та реальними обставинами, що складаються у новому колективі, в т.ч. об'єктивною конкуренцією.

Говорячи про зміст соціально-психологічної адаптації, слід відзначити, що вона відбувається завдяки соціальним та психологічним процесам – як контрольованим, цілеспрямованим, так і стихійним, спонтанним. Ці процеси знаходяться у взаємодії. Результатом соціально-психологічної адаптації визначається активне і творче прилаштування здобувачів нового прийому до умов вищої школи, в процесі якого створюється колектив, формуються особистісні навички та вміння раціональної організації розумової праці,

одночасно формується покликання до обраної професії, раціональний колективний і особистісний розпорядок праці, відпочинку і побуту, вибудовується система роботи з професійної самоосвіти і самовиховання професійно значущих якостей особистості.

На підставі теоретичного аналізу та результатів експериментального дослідження, здійснення педагогічного спостереження за позанавчальною діяльністю здобувачів, їхньою соціально-психологічною адаптацією в умовах НЮУ ім. Ярослава Мудрого, зміною самооцінки та впливом педагогічних чинників на цей процес виявлено основні критерії адаптованості здобувача-першокурсника як інтегративної якості:

- зовнішні та внутрішні критерії психологічного, біологічного, соціального та професійного компонентів системи психолого-педагогічної адаптації, що передбачають формування у здобувачів низького рівня ситуативної та особистісної тривожності, адекватної самооцінки, мінімальної розбіжності між я-реальним та я-ідеальним, відсутності тенденцій до невротизації та депресії, задовільного стану здоров'я;

- стійкого бажання та інтересу до участі у різних виховних організаційних формах позанавчальної діяльності;

- сформованості вмінь планувати, організовувати та здійснювати позанавчальну діяльність, володіння засобами спілкування, потреба у самореалізації та самовираженні.

Інтенсивність прояву зазначених показників обумовила визначення таких рівнів адаптованості здобувачів-першокурсників: високий, середній, низький, та їх змістове наповнення. Результати здійсненого аналізу вказують на недостатній рівень сформованості основних показників соціалізованості здобувачів-першокурсників як у контрольних, так і в експериментальних групах, що впливає на успішність їхньої соціально-психологічної адаптації в умовах ЗВО.

РОЗДІЛ 2

СПОСОБИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ У ПОЗАНАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Моделювання виховної роботи щодо соціально-психологічної адаптації здобувачів юридичних спеціальностей

Здійснення адаптаційного процесу можливе через реалізацію наступних напрямів позааудиторної роботи:

- організаційний передбачає здійснення заходів щодо організації життєдіяльності здобувачського колективу;
- виховний полягає у встановленні суб'єкт-суб'єктних стосунків між учасниками навчально-виховного процесу, удосконаленні самовиховання здобувачів, посилення самостійної роботи у їх майбутньому професійному становленні, створення позитивного емоційного комфорту в академічній групі першокурсників);
- навчально-методичний полягає у плануванні заходів організаційно-виховної роботи у групі відповідно до інтересів та запитів здобувачів та плану організаційно-виховної роботи НЮУ ім. Ярослава Мудрого (розробка сценаріїв різноманітних виховних заходів, вечорів відпочинку;, розробка методичних рекомендацій для викладачів та кураторів тощо);
- науковий спрямований на формування творчих навиків, зміцнення і розвиток професійного інтересу, значне розширення сфери здобувачського спілкування;
- індивідуальний передбачає вирішення нагальних проблем конкретного здобувача з питань: налагодження побуту, подолання труднощів у навчанні, конфліктних ситуацій, взаємодії з сім'єю.

Досліджуючи особливості моделювання процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників, слід також зазначити,

що основою, на якій будується педагогічна робота, є організаційні принципи, завдання та організаційно-педагогічні умови. Організаційні принципи включають: добровільність участі у виховних заходах, загальнодоступність участі кожного члена академічної групи, взаємодія здобувачів-першокурсників в колективних творчих справах, право кожного члена колективу на власну думку та втілення власних ініціатив відповідно до власних потреб та інтересів, узгодження їх з потребами та інтересами всього колективу групи, прийняття колективних рішень.

На підставі теоретичного аналізу наукової літератури зроблено висновок, що поліпшення й ефективність процесу соціально-психологічної адаптації здобувачської молоді у ЗВО можливі з урахуванням і дотриманням таких основних організаційно-педагогічних умов:

1. Удосконалення роботи кураторів академічних груп, організація їх навчання й обміну досвідом (семінари з методичних, теоретичних і практичних питань організації виховної роботи в академічних групах, педагогічні читання, круглі столи, дискусії, рольові ігри, тренінги тощо). Для здійснення навчально-виховних завдань куратор упроваджує нові підходи, використовує різні форми і методи виховання, які відповідали б потребам розвитку особистості здобувача-першокурсника, адаптації, сприяли б розкриттю талантів, духовно-емоційних, розумових і фізичних здібностей здобувачів.

2. Співпраця з батьками першокурсників. Як показує життєвий досвід, сім'я є тією цінністю, де людина знаходить підтримку, позитивну емоційну оцінку, задоволення та спокій (мова йде про здорову, а не конфліктну сім'ю). Адже, як відомо, звичайна сімейна атмосфера – взаємини, родинні зв'язки, цінності створюють вирішальний вплив на формування особистості. Незаперечним є той факт, що саме здобувачові-першокурсникові буде вкрай необхідним досвід дорослих в адаптації його до нових умов навчання та

життєдіяльності. Тому так важливо забезпечити ефективну співпрацю з батьками здобувачів-першокурсників.

Головним завданням на цьому етапі соціалізації здобувача-першокурсника має бути: залучення батьків до тісної взаємодії з куратором групи, адміністративними підрозділами НЮУ ім. Ярослава Мудрого; викликати зацікавленість до здобувачького життя їх дитини й допомогти здобувачам-першокурсникам у процесі їх соціально-психологічної адаптації на першому році навчання спеціальності «Правоохоронна діяльність» у НЮУ ім. Ярослава Мудрого. На нашу думку, виховна робота куратора з батьками здобувачів-першокурсників включатиме такі форми взаємодії: батьківські збори, дистанційна робота, індивідуальна робота, консультування.

3. Раціоналізація навчальної та позанавчальної діяльності (підвищення культури розумової праці) здобувачів, посилення їх самостійної роботи. Ефективним при цьому є проведення бесід заступників директора з виховної роботи, навчальної роботи, науково-методичної роботи з питань раціональної самоорганізації у позанавчальній та навчальній діяльності, обмін досвідом здобувачів-відмінників старших курсів тощо. Важливою умовою таких форм взаємодії є позитивна емоційна насиченість дидактичних відносин, формування позитивної поведінки здобувача, партнерської суб'єкт-суб'єктної взаємодії з викладачами.

Позитивним є поєднання з першого курсу навчання за спеціальністю і навчальною практикою. Такий підхід дозволяє максимально адаптувати здобувача до обраної спеціалізації уже на початку навчання у ЗВО.

4. Впровадження у виховні роботи академії комплексу заходів спрямованих на адаптацію здобувачів-першокурсників, а також удосконалення процесу їх самовиховання, посилення самостійної роботи у їх майбутньому професійному становленні. Високий рівень самовиховання здобувачів у навчанні та професійній підготовці дозволяє самостійно поповнювати знання, сформувані позитивні мотиви до педагогічної

діяльності, розвинути потребу навчатися упродовж всього життя. Оволодіння навичками самовиховання здобувачів під час навчання у ЗВО створює можливість управляти даним процесом.

Науково-педагогічним працівникам, як суб'єктам педагогічного управління, необхідно організовувати виховання і самовиховання здобувачів в їхньому тісному взаємозв'язку як цілісного процесу. У процесі педагогічного керівництва необхідно спонукати ініціативу здобувача на формування його самостійності, творчої активності, здатності до постійного регулювання й удосконалювання своєї поведінки за допомогою проведення спеціальних семінарів, тренінгів, психологічних ігор.

5. Взаємодія здобувачів з психологічною службою ЗВО важлива у плані ефективної психологічної адаптації здобувачів до навчання та умов життєдіяльності. Це обумовлено тим, що ефективне педагогічне управління та своєчасна діагностика дизадаптаційних процесів на рівні особистості й академічних груп дає можливість оперативно усунути проблеми і недоліки. Підвищення результативності педагогічного управління адаптацією значною мірою залежить від єдності цілей, психологічного клімату в академічних групах, зростання активності, самостійності здобувачів у процесі навчання і професійної підготовки з одного боку та відповідальності адміністрації, науково-педагогічних працівників ЗВО за результати ефективної спільної діяльності на адміністративному, організаційно-методичному, навчально-науковому рівнях – з іншого.

6. Включення здобувачів-першокурсників в органи здобувачького самоврядування, яка сприятиме розкриттю задатків, здібностей, творчого потенціалу кожного здобувача, представляє їхні потреби, інтереси у стосунках з адміністрацією, молодіжними організаціями, владними структурами, державними органами. Органи здобувачького самоврядування покликані постійно дбати про соціальний захист, покращення навчання, виховання і самовиховання, дотримання дисципліни, гуманних відносин,

підвищення культурного й духовного рівня, громадсько-політичну активність, гармонійне поєднання здобувачами своїх прав та обов'язків перед спеціальністю та НЮУ ім. Ярослава Мудрого, народом і Батьківщиною, сприяють формуванню майбутніх юристів, організаторів, керівників. Колегіальні здобувачські органи створюють умови для формування організаторських навичок майбутніх юристів (участь у роботі громадських організацій, у роботі юридичної клініки, участь у волонтерському русі, благодійні акції для дітей, позбавлених батьківського піклування та опіки тощо). Ця робота сприяє формуванню певного досвіду у процесі розвитку особистості юриста.

На підставі опрацьованого нами дослідницького матеріалу та нормативно-методичних матеріалів з виховної роботи була створена модель психолого-педагогічної роботи щодо соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників в умовах ЗВО (рис. 2.1).

У процесі виявлення педагогічних умов соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників нами було використано діагностику її реального стану. Використання діагностики дало можливість оцінити ступінь адаптованості до нових умов навчання й життєдіяльності, готовність брати участь у виховних заходах у позанавчальній діяльності НЮУ ім. Ярослава Мудрого.

Так, одержані результати дослідження були використані нами як перший зріз інформації про рівень адаптованості здобувачів-першокурсників.

Експериментальна апробація моделі психолого-педагогічної роботи із соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників в умовах ЗВО здійснювалася на базі НЮУ ім. Ярослава Мудрого на спеціальності «Правоохоронна діяльність».

Учасників дослідно-експериментальної роботи було розподілено на 2 групи: експериментальну та контрольну: ЕГ – 75 осіб; КГ – 72 особи.

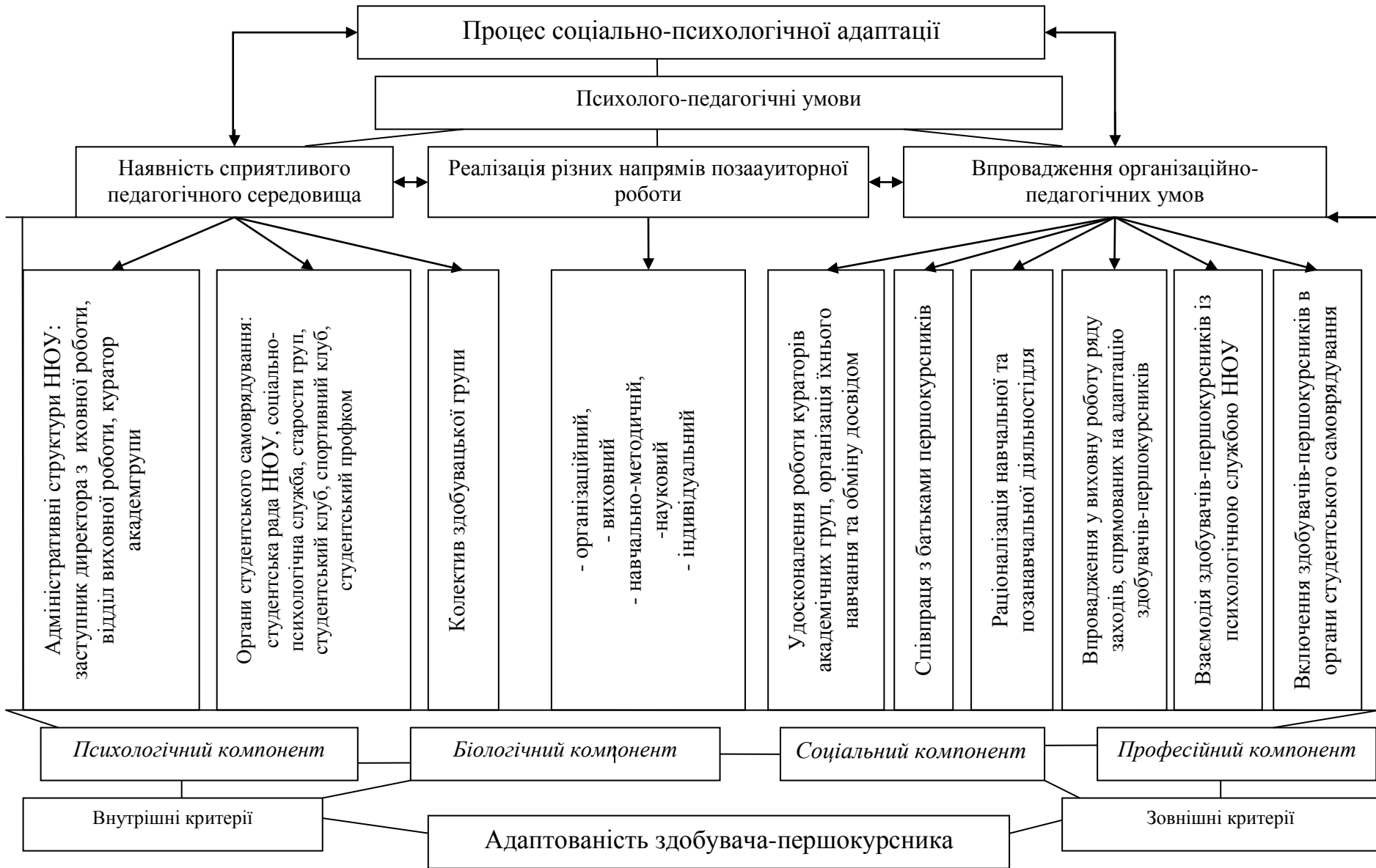


Рис. 2.1 Модель педагогічної роботи щодо соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників

2.2. Оптимізація напрямів виховної роботи як умова успішної соціальної адаптації здобувачів юридичних спеціальностей

Забезпечення організації цілеспрямованої позанавчальної діяльності здобувачів першого року навчання, пов'язаної із формуванням у них знань, умінь, навичок виконувати певні соціальні функції та дії, у першу чергу залежить від свідомого ставлення до цього самих здобувачів-першокурсників і готовності до цього куратора. Тобто, досягнутий рівень адаптованості здобувачів-першокурсників значною мірою залежить і від наявних у куратора якостей та умінь ефективно спрямувати позанавчальну діяльність своїх вихованців. До таких якостей та умінь ми відносимо:

- особисте усвідомлення потреби успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання;
- знання вікових та індивідуальних психічних особливостей розвитку здобувачів-першокурсників;
- володіння різними механізмами виховання в позанавчальній діяльності;
- належний рівень професійної майстерності для виконання функцій та обов'язків куратора.

Наявність у куратора цих якостей та умінь у комплексі визначає його готовність до здійснення виховної діяльності щодо соціально-психологічної адаптації здобувача-першокурсника. Головним завданням куратора є якраз щоденна, безпосередня, всебічна допомога здобувачам в їх адаптації до принципово нових умов здобувачського життя.

Адаптаційна система роботи куратора передбачає відповідні складові (інформаційно-виховну; адаптуючу; контролюючо-корегувальну).

Інформаційно-виховна складова

Педагог може пробудити і розвинути ті природні задатки, які є в кожній людині, дати імпульс їх нестримному саморозвиткові та вдосконаленню. Тобто, на нашу думку, дуже важливим є налагодження контактів куратора академічної групи зі здобувачами-першокурсниками уже в перші дні навчання та життєдіяльності в нових для здобувачів умовах ЗВО,

що дасть можливість прискорити процес адаптації, самоствердження та самореалізації.

Значною мірою успішність адаптації здобувача до змінених і незвичних умов життєдіяльності залежить від нього самого, а також від його адаптаційних здібностей. (п. 1.1) Для сучасного куратора важливо вміти виявити й оцінити ці здібності, і на основі отриманих результатів розробити план психолого-педагогічної допомоги кожному здобувачові та групі в цілому. Потрібно пам'ятати, що у різних людей — різні адаптаційні здібності, тому більше уваги треба приділяти здобувачам, що мають низькі адаптаційні здібності.

Володіння відповідною інформацією допоможе куратору прораховувати можливість виникнення у здобувачів першого курсу певних проблем з адаптацією.

Для одержання інформації про здобувачів куратор може використовувати різні методики, тести, опитувальники, а також такі джерела:

- ознайомлення з особовою справою здобувача;
- проведення анкетувань, тестувань;
- тренінгові форми роботи з групою;
- індивідуальне спілкування зі здобувачами;
- спілкування з викладачами, батьками здобувача та ін.;
- аналіз відвідування здобувачами занять (Т.Буяльська).

Розробка і впровадження заходів з адаптації здобувачів (адаптуюча складова)

На основі отриманої куратором інформації та моделі синкретичної адаптації визначаються основні вектори, що спрямовані на:

Професійну адаптацію:

- професійно-орієнтаційна робота;
- адаптація здобувачів до вимог навчального процесу тощо.

Соціальну адаптацію:

- створення у здобувачській групі здорової морально-психологічної атмосфери;
- ознайомлення здобувачів з нормативно-правовими вимогами

навчання у ЗВО;

- залучення здобувачів до громадської, культурно-мистецької та спортивної діяльності; ознайомлення з традиціями спеціальності «Правоохоронна діяльність»;

- адаптація здобувача до умов проживання у гуртожитку та ін.;

- допомога в організації співпраці першокурсників зі здобувачським самоврядуванням та здобувачським профкомом.

Біологічну адаптацію:

- врахування в процесі навчально-виховної роботи стану здоров'я та психологічних властивостей особистості;

- залучення здобувачів до занять фізкультурою і спортом;

- створення відповідних санітарно-гігієнічних умов навчально-виховного процесу;

- допомога в організації побуту, харчування, відпочинку та оздоровлення здобувачів та ін.

Психологічну адаптацію:

- врахування характерологічних особливостей і якостей особистості в навчально-виховному процесі;

- розвиток психологічної культури здобувача;

- формування самосвідомості індивіда;

- індивідуально-психологічна робота куратора;

- налагодження співпраці зі Службою психологічної підтримки у розробці і впровадженні соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості здобувачів та ін. (Т.Буяльська).

Моніторинг процесу та результатів адаптації (контролюючо-корегувальна функція).

Моніторинг адаптації здобувачів містить в собі такі напрямки:

- успішність здобувачів академгрупи;

- відвідування здобувачами занять;

- дотримання здобувачами Правил внутрішнього розпорядку та чинного законодавства України;

- участь здобувачів у наукових, культурних, спортивних і

громадських заходах;

- проведення анкетувань та тестувань;
- індивідуальне спілкування зі здобувачами;
- спілкування з батьками здобувачів;
- спілкування з викладачами та ін.

Організаційними формами адаптаційної роботи куратора є:

- кураторські години;
- загальнофакультетські кураторські години;
- збори здобувачів групи;
- збори здобувачів, які проживають у гуртожитку, відвідування

гуртожитку;

– участь здобувачів у наукових, культурних, спортивних та громадських заходах тематичні тижні, предметні олімпіади, дні факультетів, кафедр; диспути з питань психології, етики, естетики, політики та ін.; усні журнали; читацькі конференції;

– конкурси, інтелектуальні ігри (КВК, «Брейн-Ринг», тощо); колективні творчі справи;

– участь у конкурсі для першокурсників „Будьмо знайомі!” „Дебют”;

– організація тематичних вечорів, зустрічей, екскурсій, походів в театри, кінотеатри, відвідування концертів, музеїв, виставок;

– індивідуальна робота зі здобувачами та ін.

Організаційно-підготовчий етап діяльності куратора закінчується плануванням роботи. Зазвичай, план складається на семестр або навчальний рік за календарним принципом. У вступній частині плану куратор подає загальну психолого-педагогічну характеристику своєї академгрупи, особливості роботи з нею та окремим здобувачом.

Основна частина плану включає наступні розділи:

- організаційно-виховні години,
- конкретні позааудиторні заходи,
- індивідуальна робота з підопічними здобувачами.

Безперечним є те, що при виконанні кураторами значного обсягу організаційно-виховної роботи стає важливою об'єктивна оцінка роботи

куратора, адміністративна підтримка його роботи, моральне і матеріальне заохочення (Н.Желябіна).

Керуючись науковими висновками при здійсненні моніторингу кураторської роботи, важливими кроками експертного оцінювання є збір інформації про результати діяльності всіх кураторів академгруп ЗВО, створення електронної бази «Куратори академгруп», яка містить перелік усіх кураторів та назв академгруп, якими опікуються ці куратори, визначити рейтинг серед усіх кураторів.

Проведення експертного оцінювання кураторів академгруп здійснюється на трьох рівнях:

- оцінювання діяльності куратора здобувачами академгрупи;
- оцінювання діяльності куратора заступником директора з виховної роботи.

Взаємозв'язок якостей та основних напрямів діяльності куратора, спрямованих на успішну соціально-психологічну адаптацію здобувачів-першокурсників у позанавчальний час, наведено на рис. 2.2.

Вивчаючи відповіді на питання „Хто вплинув на ваш професійний вибір та вступ до певного закладу освіти?” нами було виявлено, що визначальну роль у самовизначенні старшокласників щодо професії відіграє самостійний вибір (88%), думка батьків (32%), думка друзів (8%), при цьому перевага у виборі навчального закладу надається саме батькам, що складає 58% опитуваних (додаток А).

З точки зору соціально-психологічної адаптації особистості здобувача-першокурсника і сім'я, і вищий заклад освіти виконують функції підтримки, допомоги, створення належних умов для його навчання та життєдіяльності.

Незаперечним є той факт, що саме здобувачові-першокурсникові буде вкрай необхідний досвід дорослих в адаптації його до нових умов навчання та життєдіяльності. Тому однією із педагогічних умов щодо забезпечення ефективності соціально-психологічної адаптації здобувача-першокурсника є забезпечення співпраці куратора з його батьками.

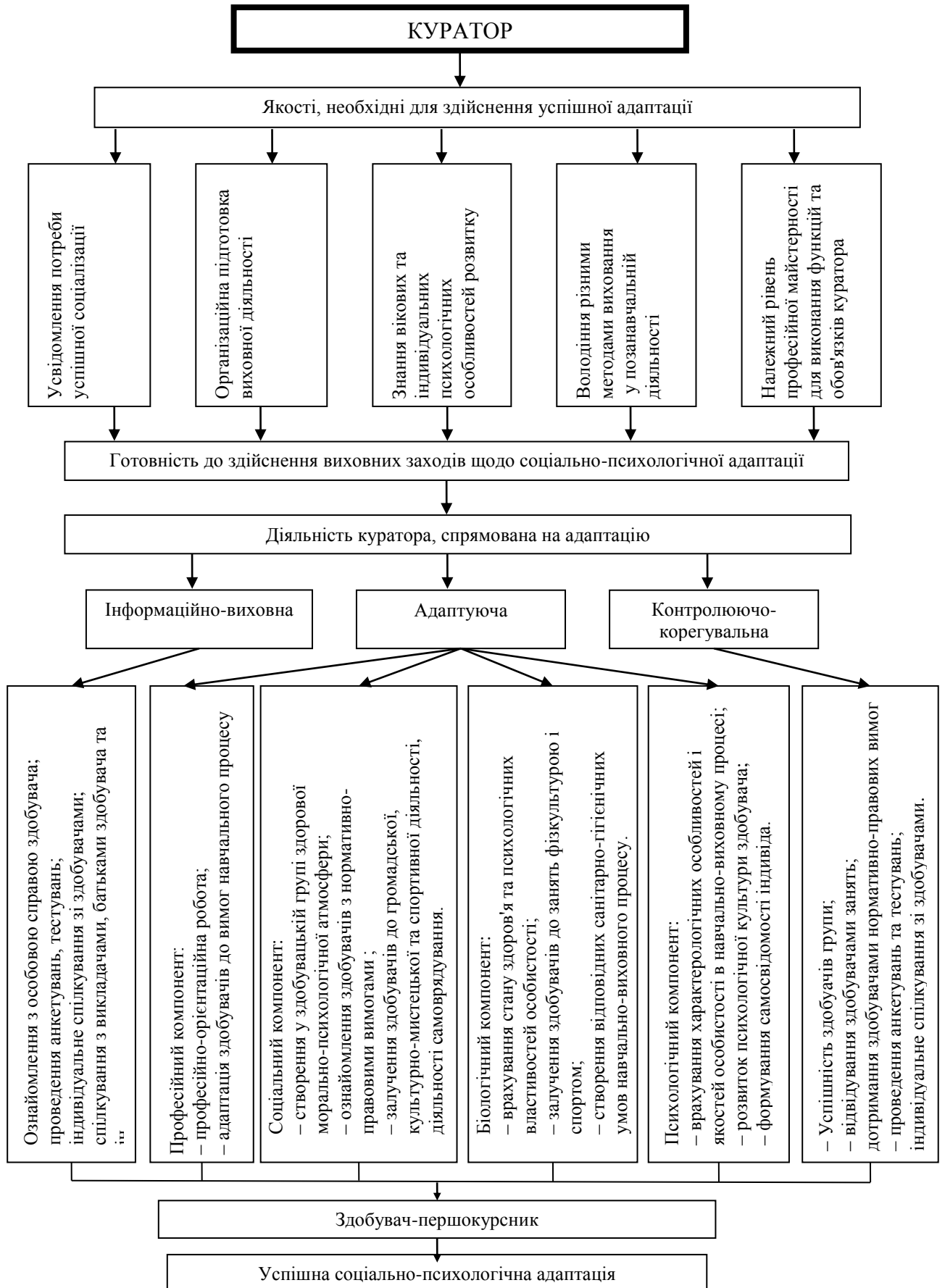


Рис. 2. 2. Структура виховної діяльності куратора з адаптації здобувачів

Головним завданням на цьому етапі адаптації здобувача-першокурсника є: необхідність залучити батьків до тісної взаємодії з куратором групи, адміністративними підрозділами НЮУ ім. Ярослава Мудрого; викликати зацікавленість до здобувачького життя їх дитини й допомогти здобувачам-першокурсникам у процесі їх соціально-психологічної адаптації на першому році навчання у юридичному ЗВО. На жаль, досвід ЗВО у питанні роботи куратора з батьками здобувачів показує, що ця взаємодія виникає, як правило, у певних екстремальних ситуаціях, коли питання стосуються успішності виконання здобувачом обов'язків та вимог. Причому зацікавленою стороною в налагодженні контактів залишається куратор академічної групи. Важливим є встановлення контакту куратора з батьками, „тільки тоді будуть реалізовані цілі, коли виховуюча сторона зрозуміє проблеми і труднощі батьків, коли виникає здатність до прийняття ” (Л.Дябел).

Виховна робота куратора з батьками здобувачів-першокурсників включатиме такі форми взаємодії: батьківські збори, дистанційна робота, індивідуальна робота, консультування. Створення цілісної системи взаємодії батьків та куратора здобувачької групи має розпочинатися з вивчення особливостей місця проживання (міська, сільська місцевість), соціального складу сімей, їх виховних можливостей. На початку навчання слід провести анкетування батьків, що дозволить одержати найбільш детальну інформацію про певні характеристики сім'ї здобувача-першокурсника (склад сім'ї, місце роботи батьків, професії, матеріальне забезпечення, побутові умови), культурний рівень (освіта батьків, наявність бібліотеки, родинні свята, сімейні традиції). Поступово куратор має налагодити індивідуальну (бесіди, зустрічі з батьками) та дистанційну роботу (підтримання телефонного зв'язку та листування з батьками здобувачів, які проживають за межами міста, де навчається їх дитина). Доцільною є робота з підвищення педагогічної культури батьків, розширення їх уявлень щодо вікових особливостей розвитку, ознайомлення з умовами навчання та проживання здобувача-

першокурсника ЗВО, розробка пам'яток і порад для батьків. Завдяки такій роботі куратор групи матиме уявлення про реальні виховні можливості кожної родини, а саме взаємини між батьками і здобувачом-першокурсником, допомогу й увагу з боку родини до навчання та життєдіяльності здобувача-першокурсника.

Головними завданнями є:

- викликати зацікавленість у батьків до здобувачького життя їх дитини;
- залучити батьків здобувачів-першокурсників до тісної взаємодії з куратором академічної групи;
- сприяти наданню допомоги з боку батьків для успішної соціально-психологічної адаптації здобувача-першокурсника в нових умовах навчання.

Батьківські збори, на нашу думку, доцільно було б проводити тричі на рік за таким розподілом: на початку навчання (з проблем: налагодження життя та побуту в нових умовах життєдіяльності; дотримання режиму раціонального харчування і правил особистої гігієни; дотримання здорового способу життя; розподіл та витрати коштів за потребами й можливостями; навчання прогнозуванню та плануванню життєвого шляху), перед зимовою заліково-екзаменаційною сесією (з питань: аналіз стану навчання (заборгованість, пропуски); підготовка до заліково-екзаменаційної сесії; виготовлення фотостенду „Наше здобувачьке життя” тощо), перед літньою заліково-екзаменаційною сесією (з питань: підбиття підсумків першого року навчання; загальні збори з керівним складом НЮУ ім. Ярослава Мудрого, педагогічні читання по секціях; виставка творчих робіт здобувачів).

Індивідуальна робота із батьками передбачала проведення індивідуальних зустрічей для розв'язання проблемних питань: у навчанні, проживанні в гуртожитку, економічних проблем, конфліктних ситуацій. А також навчання методів корекції поведінки, оволодіння прийомами саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення особистості здобувача.

Дистанційна робота з батьками здобувача-першокурсника передбачала налагодження взаємодії через телефонний зв'язок, листування (наприклад, лист-подяка за старанне навчання, лист-запрошення на батьківські збори, „Свято першокурсника”).

Консультування батьків здобувачів-першокурсників передбачало такі напрями: педагогічний (з приводу успішності та проблем у навчанні); психологічний (готовність до навчання, психологічна адаптація, входження в новий колектив, конфліктні ситуації, тривожність, життєві кризи, мотивація навчання тощо); медичний (профілактика захворювань, здоровий спосіб життя, медогляд); юридичний (отримання пільг, матеріальної допомоги, забезпечення тимчасового проживання в гуртожитку, щодо оплати за навчання, додаткове працевлаштування).

Під час роботи з батьками здобувачів-першокурсників нами досліджено низку питань стосовно зацікавленості їх навчанням та життям своєї дитини (Додаток 3). На питання „Чи виправдаВ НЮУ ім. Ярослава Мудрого Ваші сподівання щодо дитини?” більшість батьків зазначили – „Так, у професійному становленні”. На запитання „Які позитивні зміни ви помітили?” більшість відповіли: самостійність, відповідальність, інтерес до громадського, суспільного життя. У відповідях на запитання „Які нові інтереси з'явилися у Вашої дитини після вступу до ЗВО?” було зазначено, що з'явилися професійні інтереси. 76% опитаних батьків відмітили появу почуття впевненості в собі здобувачів-першокурсників та 48% опитаних стверджували, що їх діти успішно подолали процес адаптації в умовах навчання та життєдіяльності у НЮУ ім. Ярослава Мудрого.

Крім цього, нами були запропоновані поради батькам з питань адаптації здобувачів-першокурсників до нових умов навчання та життєдіяльності, пам'ятка з організації здорового способу життя здобувачів-першокурсників.

Куратори покликані допомагати здобувачам-першокурсникам в організації їх навчання, суспільної діяльності й побуту. Їх вплив на

здобувачів-першокурсників повинен бути не прямим, а опосередкованим: через старосту та актив групи, різні види навчально-виховної діяльності. Доцільною є допомога куратора на першому етапі розвитку здобувачького колективу. Особливість цього етапу полягає в його короткотривалості, тому що у здобувачів, учорашніх школярів, існують уже роками сформовані певні уміння та навички щодо створення мікрогруп та їх діяльності у колективі.

Тому вивчення входження здобувачів-першокурсників до нового колективу, у нове соціальне середовище, висування конкретних вимог, перспектив, організаційне оформлення колективу – є основними завданнями першого етапу розвитку колективу. Для цього доцільним було б проведення анкетування здобувачів-першокурсників кожної групи для виявлення їх здібностей, нахилів, інтересів щодо суспільної діяльності у групі та на факультеті й проведення організованого дозвілля.

Виявлені та окреслені нами основні складові ефективної діяльності куратора щодо соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників ЗВО в позанавчальний час дають підстави вважати, що не всі здобувачі ознайомлені з різними видами позанавчальної діяльності і її позитивного впливу на їх особистісний розвиток, у тому числі й успішну адаптацію. Ці питання, у свою чергу, потребують підвищення педагогічної майстерності викладачів НЮУ ім. Ярослава Мудрого, зокрема кураторів першого року навчання.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація здобувачів-першокурсників у процесі позанавчальної діяльності є ефективною у плані формування та становлення особистості здобувача, що володіє системою цінностей-ставлень, бере активну участь у творенні самого себе і свого життя. Вона має ґрунтуватися на суб'єкт-суб'єктній особистісній взаємодії, позиції розуміння, визнання та прийняття вихованця, орієнтації на перспективу особистісного розвитку тощо.

Практична значущість і наукова змістовність усього комплексу теоретико-методологічних розробок визначається в ході дослідницько-

експериментальної роботи, яка проводилась на базі НЮУ ім. Ярослава Мудрого спеціальності «Правоохоронна діяльність». Всього було задіяно 147 здобувачів та 6 викладачів-кураторів першого року навчання, 50 батьків здобувачів-першокурсників.

Для опису практичного аспекту процесу соціально-психологічної адаптації ми виокремимо три основні блоки-механізми, через які будуть здійснюватися педагогічні впливи:

1. Організація позанавчальної діяльності на основі індивідуальних особливостей здобувачів-першокурсників.
2. Взаємодія суб'єктів спілкування та діяльності у системі: куратор – здобувач – батьки.
3. Процеси самоактуалізації, самореалізації та самовиховання, які є невід'ємною умовою процесу соціалізації здобувача-першокурсника.

Програма складалась із комплексу різних видів робіт зі здобувачами-першокурсниками, яка включала в себе такі види:

1. Анкетування та бесіди зі здобувачами з метою виявлення труднощів у період адаптації на першому курсі навчання на спеціальності «Правоохоронна діяльність» у НЮУ ім. Ярослава Мудрого.
2. Опитування та тестування за визначеними методиками.
3. Організація позанавчальної діяльності відповідно до розробленої моделі соціально-психологічної адаптації здобувачів НЮУ ім. Ярослава Мудрого.

Ключовим елементом апробації моделі соціально-педагогічної роботи з здобувачами-першокурсниками стало впровадження організаційно-педагогічних умов, а саме:

1. Удосконалення роботи куратора академічної групи першокурсників. Під час реалізації зазначеної організаційно-педагогічної умови теоретично обґрунтовано значення особистості куратора в процесі соціалізації здобувачів-першокурсників. Зазначено, що позитивність адаптуючого процесу безпосередньо пов'язана з удосконаленням його підготовки до

виховної роботи із здобувачами-першокурсниками у позанавчальний час; виявлено особистісні якості та уміння куратора, що визначають його готовність до здійснення відповідної діяльності, та розроблено її структуру. У контексті зазначеного сформульовано вимоги до педагогічної діяльності куратора з метою соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників, а саме: свідоме ставлення до реалізації поставлених виховних заходів; відповідальний рівень теоретичної та практичної підготовленості; систематичність залучення здобувачів-першокурсників до активної участі у виховних заходах позанавчальної діяльності відповідно до розробленої програми та ін. Встановлено, що існують такі види соціально-виховної роботи куратора, спрямованої на соціалізацію здобувачів-першокурсників:

- інформаційно-виховна (формування знань, умінь, навичок: на засвоєння правил та норм здобувачського життя, зі здорового способу життя, розпоряджатися вільним часом та організовувати свою культурно-дозвіллеву діяльність, вивчення інформації щодо особистості здобувачів куратором);

- адаптуюча, що передбачає формування суспільної позитивних особистісних якостей, активності здобувачів-першокурсників (інтерес до суспільної роботи, організаторські вміння, відповідальність, ініціативність, вимогливість до себе, готовність допомогти іншим);

- контролюючо-корегувальна, спрямована на регуляцію поведінки відповідно нормам та цінностям соціального середовища (колектив групи, університету тощо), а також спрямована на моніторинг результативності виховної діяльності кураторів.

Практична робота з кураторами полягала в наданні їм рекомендацій із виховної роботи й проводилася у таких формах: бесіди („Педагогічна культура викладача спеціальності «Правоохоронна діяльність»”, „Особливості соціально-психологічної адаптації здобувача-першокурсника в умовах ЗВО”, „Виховна робота куратора на спеціальності «Правоохоронна діяльність»”, „Роль сім'ї у соціально-психологічній адаптації особистості

здобувача-першокурсника”, „Подолання професійного вигорання”), консультування, обмін досвідом, круглі столи („Можливості активізації соціально спрямованої діяльності здобувачів-першокурсників у позанавчальний час”, „Проблеми соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників і шляхи їх подолання”, „Роль куратора у виховній роботі з соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників”), дискусії („Що є рушійною силою у самоактуалізації особистості здобувача-першокурсника під час навчання у ЗВО: власна активність чи вплив середовища ЗВО”, „Від чого залежить успішність адаптуального процесу здобувачів-першокурсників”).

2. Співпраця з батьками здобувачів-першокурсників. Виконання цієї умови здійснювалось через проведення батьківських зборів; педагогічних читань для батьків, індивідуальних зустрічей з проблемних питань; дистанційної роботи (телефонні зв'язки, листи-подяки за старанне навчання, листи-запрошення на батьківські збори); консультування (педагогічне з приводу успішності та проблем у навчанні; психологічне щодо готовності до навчання, психологічної адаптації у новому колективі, тривожності, життєвих криз; медичне з питань профілактики захворювань, здорового способу життя; юридичне щодо отримання матеріальної допомоги, забезпечення тимчасового проживання у гуртожитку, додаткового працевлаштування).

3. Раціоналізація навчальної та поза навчальної діяльності (підвищення культури розумової праці) здобувачів, посилення їх самостійної роботи. Реалізація цієї умови здійснювалась через проведення бесід працівниками деканатів зі здобувачами з питань раціональної самоорганізації у позанавчальній та навчальній діяльності, проводилися виховні бесіди з питань зимової і літньої залікової та екзаменаційної сесій, надавалися рекомендації, пам'ятки щодо самоорганізації, самовиховання та самоконтролю (додаток). Проводився обмін досвідом здобувачів-відмінників

старших курсів тощо зі здобувачами-першокурсниками щодо проблем організації та самоорганізації навчальної та поза навчальної діяльності.

При цьому ефективним напрямом успішної адаптації здобувачів є забезпечення систематичного об'єктивного контролю за результатами самостійної та індивідуальної роботи здобувачів. Застосовувались такі форми контролю як написання есе, творів, творчих звітів на теми «Мої успіхи та невдачі у навчанні та поза навчальній діяльності».

4. Впровадження у виховну діяльність ЗВО комплексу заходів для здобувачів-першокурсників з метою їх успішної соціально-психологічної адаптації. Їх зміст спрямовувався на розкриття індивідуальних особливостей здобувачів-першокурсників; на організацію знайомства, скорочення дистанції у спілкуванні; на розвиток навичок позитивної соціальної поведінки, саморегуляції та самоконтролю; формування позитивного ставлення до власного "образу-Я"; формування навичок емоційної регуляції поведінки, зниження тривожності та невпевненості у собі; формування почуття згуртованості групи першокурсників через включення їх у колективні дії для вирішення поставлених завдань; формування адекватної самооцінки та навичок самовиховання.

Заходи виховної роботи замістили певне змістовне наповнення за різними напрямками. Зокрема, організаційний напрям охоплював збір даних про здобувача методом анкетування; створення активу групи; допомогу у організації різних заходів у позанавчальній діяльності та ін. З метою надання інформації здобувачам першого року навчання для успішності соціально-психологічної адаптації у НЮУ ім. Ярослава Мудрого нами був розроблений інформаційний лист на допомогу здобувачу-першокурснику, який містив дані щодо структурних підрозділів НЮУ ім. Ярослава Мудрого (відомості про керівників підрозділів, адресні дані тощо) та права й обов'язки здобувачів, закріплені в Законі України „Про освіту” (додаток Е). У адаптаційному напрямі впроваджувався комплекс тренінгових вправ за такими блоками: „Знайомство”, „Згуртованість групи”, „Міжособистісне

спілкування”, „Саморегуляція емоцій та поведінки”, „Самооцінка здобувача-першокурсника” (додаток К). У ході реалізації навчально-методичного напряму розроблено сценарії виховних заходів; виготовлено фотостенди, стінгазети. Виховна робота у соціально-культурному напрямі включала: конкурс творів, вечори відпочинку, огляд-конкурс художньої самодіяльності здобувачів-першокурсників, традиційне свято „Будьмо знайомі”, організація КВК; відвідування освітньо-виховних закладів з метою профорієнтації, організація днів відкритих дверей; створення груп здобувачів за інтересами у позанавчальній діяльності (прес-центр, громадські активісти); організація допомоги вихованцям закладам інтернатного типу.

5. Взаємодія здобувачів-першокурсників із психологічною службою НЮУ ім. Ярослава Мудрого, метою діяльності якої є розв’язання психологічних проблем, реалізація профілактичних заходів подолання негативних явищ у здобувачському середовищі. В ході залучення здобувачів до роботи служби психологічної підтримки у НЮУ ім. Ярослава Мудрого зі здобувачами-першокурсниками було проведено ряд анкетувань та психологічних консультацій, складено психологічні характеристики та рекомендації для викладачів-кураторів.

6. Включення здобувачів-першокурсників в органи здобувачського самоврядування. Органи здобувачського самоврядування покликані сприяти розкриттю задатків, здібностей, творчого потенціалу кожного здобувача, постійно дбати про соціальний захист, покращення навчання, виховання і самовиховання, дотримання дисципліни, гуманних відносин, підвищення культурного і духовного рівня, громадсько-політичної активності здобувача. Під час включення здобувачів-першокурсників до органів здобувачського самоврядування проведено їхнє ознайомлення із структурою цих органів, роз’яснення функцій та обов’язків, повноваження відповідальних за напрями і сектори роботи, мотивування здобувачів-першокурсників до активної діяльності у складі таких органів, участь у науково-дослідній діяльності, конференціях, олімпіадах, виставках, конкурсах.

2.3. Результати перевірки ефективності забезпечення педагогічних умов соціально-психологічної адаптації здобувачів юридичних спеціальностей

Дослідницько-експериментальна робота нашого дослідження проводилася двома етапами: I етап – констатувальний педагогічний експеримент; II етап – формувальний експеримент.

Мета констатувального експерименту полягала в необхідності визначити наявний рівень адаптованості здобувачів-першокурсників у нових умовах навчання та життєдіяльності ЗВО. В основу цього було покладено комплекс методів для визначення рівня адаптованості у психологічній, біологічній, соціальної та професійній сферах. Для цього було використано опитувальник САН (самопочуття, активності, настрою), опитувальник ситуативної та особистої тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна, методику дослідження самооцінки особистості; проведено вивчення особових справ, медичних карток, спостереження; пілотажне опитування, тестування, анкетування, вивчення та систематизації особових даних та результатів навчальної та позанавчальної діяльності.

Аналіз науково-педагогічної та методичної літератури дозволив нам виявити основні педагогічні умови підвищення ефективності процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників у позанавчальній діяльності.

На узагальнюючому етапі експерименту нас цікавила результативність визначених нами педагогічних умов, динаміка ефективності соціально-психологічної адаптації здобувача-першокурсника.

Для того, щоб оцінити результативність запропонованої нами моделі педагогічної роботи з першокурсниками щодо ефективності їх соціально-психологічної адаптації, нами було проведено діагностування рівня адаптованості на початку та по завершенні експериментальної роботи у контрольній та експериментальній групах. В основу цього було покладено

тестування здобувачів першого року навчання. Для цього було застосовано тест-опитувальник, зміст якого наведено в додатку Л.

Тест-опитувальник призначений для діагностики процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників. Він передбачає можливість перевірки розвитку та сформованості у здобувачів-першокурсників певних якостей, ставлень і суджень: поінформованості щодо нових умов життєдіяльності ЗВО, формування цілей, мотивів, міжособистісна взаємодія; ставлення до позанавчальної діяльності, вміння розпоряджатися вільним часом, участь та дії здобувачів-першокурсників в умовах дозвілля та форми реалізації їх культурно-інформаційних потреб. У процесі проведення тестування передбачалося, що має бути обмежений час на його виконання. Норма часу для виконання завдань - 28 хвилин.

Методика передбачає, що результати виконання тестування оцінюються підрахунком кількості правильно виконаних завдань. Загальна кількість балів, яку міг отримати здобувач-першокурсник за правильні відповіді на запитання всього тесту, становить 100.

Підрахунок результатів тестування за методикою здійснювався за встановленою нами градацією: високий рівень адаптованості складає більше 90, середній – 60-90, низький – менше 50.

Результати проведеного тестування показали, що в контрольній групі тільки 3 здобувачі (4%) виконали завдання, давши правильні відповіді, у експериментальній - 4 здобувачі. Це означає, що тільки 7 здобувачів-першокурсників з контрольної та експериментальної груп мають високий рівень адаптованості, визначений за експериментальною методикою (це становить 5% від кількості здобувачів, які виконували тести). Незначна кількість виконала завдання із сумою балів від 60 до 90 – їх кількість становить 45 (31%) - 23 здобувачі контрольної групи і 22 здобувачі експериментальної групи. Найбільша кількість здобувачів виконали завдання з правильними відповідями у межах 40-60 балів (майже 64%). Наведені дані засвідчують такий розподіл здобувачів за рівнем їх адаптованості на основі

результатів проведеного тестування: високий рівень – 7 здобувачів (5%); середній рівень - 45 здобувачі (31%); низький рівень – 95 здобувачів (61%).

Одержані дані засвідчують, що більше половини здобувачів, які виконували завдання тесту, мають низький рівень адаптованості. Тільки 5% мали кількість балів, яка дає підстави віднести їх до високого рівня адаптованості. Аналіз і порівняння результатів виконання здобувачами-першокурсниками тестів показав, що найскладнішими для здобувачів були завдання на інформаційно-соціальну обізнаність. Більш доступними для них є завдання на дозвіллеву сферу.

Цілком очевидно, що під впливом усіх видів навчально-пізнавальної і позанавчальної діяльності та власне соціально-психологічного розвитку здобувачів-першокурсників підвищується рівень адаптованості. Але динаміка цих змін буде значною тільки в тому разі, коли розвиток здобувачів-першокурсників буде активізуватися в умовах цілеспрямованого впливу на їх позанавчальну діяльність в умовах ЗВО. У ході нашого дослідження такий вплив передбачається здійснювати на основі формувального експерименту.

Щоб зробити остаточні висновки про ефективність формувального експерименту, ми порівняли результати тестування здобувачів-першокурсників контрольної групи, у якій не проводився формувальний експеримент, і експериментальної групи.

Проведене тестування здобувачів-першокурсників показало наявність певних зрушень у соціально-психологічній адаптації контрольної групи. Підтвердженням цього є те, що 7 здобувачів із 72 (5%) показали високий рівень адаптованості, а 23 здобувачі (32%) показали середній рівень соціалізованості. У цілому це засвідчує про наявність природного зростання показників соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників в умовах НЮУ ім. Ярослава Мудрого.

У підсумку формувального експерименту значно зменшилась кількість здобувачів із низьким рівнем адаптованості як у експериментальній (37%),

так і контрольній групі (58%). Констатовано зростання показників середнього рівня (у контрольній групі на 16%, а у експериментальній - на 24%) та високого рівнів адаптованості (у контрольній групі - на 2%, у експериментальній - на 11%), яке відбулось за рахунок переміщення із низького та середнього рівнів.

У порівнянні результатів досягнутих рівнів адаптованості здобувачів-першокурсників експериментальної та контрольної груп до та після проведення формувального експерименту ми отримали наступні дані, які наочно представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Порівняльні результати рівнів адаптованості
здобувачів-першокурсників на етапі контрольного зрізу (%)**

Рівні адаптованості	До формувального експерименту		Після формувального експерименту		Різниця між показниками	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
високий	5	4	16	5	+11	+2
середній	23	21	47	37	+24	+16
низький	72	75	37	58	-35	-17

Рівень адаптованості був основним показником ефективності здійснюваного нами на формувальному етапі експерименту щодо соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників в умовах НЮУ ім. Ярослава Мудрого у процесі їх позанавчальної діяльності

Під рівнем адаптованості ми розуміли комплексну властивість особистості, яка визначається наявністю та рівнем задоволення актуальних потреб, збереженням фізичного і психічного здоров'я, наявністю суспільно значущих особистісних ставлень, формування цілей, мотивів, програм поведінки, формування „Я”-концепції, уявлення про себе як про суб'єкт культурно-дозвілєвої діяльності. Вивчаючи її, ми виходимо з органічної єдності міцних знань, позитивних мотиваційних установок, усвідомлених

потреб та переконань, вмінь і навичок, активної творчої участі в усіх видах діяльності.

При підбитті підсумків ми відводили суттєву роль моделі соціально-педагогічної роботи щодо соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників та характеристиці рівнів адаптованості.

Результати констатувального експерименту свідчать про недостатньо високий загальний рівень розвитку особистості здобувача-першокурсника, що у свою чергу заважає активізації його навчально-пізнавальної, позанавчальної діяльності, прагненню до самоудосконалення, самопізнання та самоствердження.

Формувальний педагогічний експеримент передбачав реалізацію педагогічних умов, що мають забезпечити здійснення процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників під час позанавчальної діяльності. Це означало, що в процесі експериментальної роботи залучення здобувачів-першокурсників до виховних заходів позанавчальної діяльності під час розв'язування всієї сукупності передбачуваних для них практичних завдань носило цілеспрямований і систематичний характер і було дидактично та методично виправданим.

Встановлені показники та розподіл за рівнями адаптованості здобувачів-першокурсників (психологічного, біологічного, соціального, професійного факторів) наведені у таблицях 1.2–1.5. Таблиці містять кількісні показники абсолютної успішності процесу адаптації здобувачів-першокурсників (у %).

Показники розподілу здобувачів-першокурсників за внутрішніми психологічними критеріями наведені в табл. 2.2 - 2.4.

Зокрема табл. 2.2 містить кількісні показники про встановлені рівні адаптованості здобувачів-першокурсників за методикою САН (у %).

Таблиця 2.2

**Порівняльні результати рівнів адаптованості
здобувачів-першокурсників за методикою САН**

Шкала	Занижені показники %		Кількість здобувачів в		Норма %		Кількість здобувачів в		Завишені показники %		Кількість здобувачів	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Самопочуття	38	29	28	22	25	41	18	31	37	30	26	22
Активність	46	31	33	23	18	35	13	26	36	34	26	26
Настрій	23	5	17	4	34	49	24	37	43	46	31	34
Всього:	35	22			26	42			39	36		

Встановлені рівні адаптованості здобувачів-першокурсників за внутрішнім критерієм дослідження рівня тривожності здобувачів наведені в табл. 2.3, яка містить кількісні показники абсолютної успішності процесу адаптації здобувачів-першокурсників (у %). Досягнуті результати діяльності здобувачів-першокурсників за цим показником визначались на підставі результатів тестування за відповідною методикою, бесідами зі здобувачами, спостереження.

Таблиця 2.3

**Порівняльні результати рівнів адаптованості за методикою
«Шкала самооцінки рівня особистісної тривожності Ч.Спілберга»**

Рівні тривожності	Показники у %		Кількість здобувачів	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Низький	3	16	2	12
Середній	51	66	37	49
Високий	46	18	33	14

Досягнуті результати адаптованості здобувачів-першокурсників за показником рівня самооцінки визначались на підставі результатів тестування за відповідною методикою і наведені в таблиці 2.4, яка містить кількісні показники абсолютної успішності процесу адаптації здобувачів-першокурсників (у %).

Таблиця 2.4

Результати вивчення самооцінки здобувачів-першокурсників

	Завищена самооцінка		Адекватна самооцінка		Занижена самооцінка		Всього	
	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%	К-ть
КГ	49	35	31	22	20	15	100	72
ЕГ	37	27	52	39	11	9	100	75

Як видно з таблиць, кількісні показники засвідчують суттєву різницю між рівнем адаптованості здобувачів-першокурсників експериментальних і контрольних груп. Різниця в числових значеннях показників у цілому досягає 21%. Помічена і динаміка суттєвих змін у здобувачів-першокурсників експериментальних груп, у той час як у контрольних групах ці зміни не досить суттєві (у межах 4-9%). Явно виражений у здобувачів-першокурсників експериментальної групи перерозподіл між рівнем адаптованості: неухильно зростала кількість здобувачів, що досягали високого рівня, і разом з тим зменшувалась їх кількість на низькому рівні. Менш помічено це в здобувачів контрольних груп.

Встановлені рівні адаптованості здобувачів-першокурсників за зовнішнім критерієм біологічної, соціальної та професійної сфери адаптації наведені в таблиці 2.5, яка містить кількісні показники абсолютної успішності процесу адаптації здобувачів-першокурсників (у %).

Таблиця 2.5

**Порівняльні результати дослідження
рівнів адаптованості здобувачів за зовнішніми критеріями**

Рівні адаптованості	Показники у %		Кількість здобувачів	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Активний	25	41	18	31
Пасивний	63	52	45	39
Деадаптованість	12	7	9	5

Таблиця містить показники адаптації за зовнішніми критеріями з конкретних завдань виховних заходів у позанавчальній діяльності. Наведені в

таблицях кількісні показники вказують на суттєві відмінності в уміннях здобувачів-першокурсників експериментальних та контрольних груп. Причому ці відмінності характерні для всіх рівнів адаптованості.

У процесі експериментальної роботи здійснювалось регулярне спостереження за навчально-пізнавальною діяльністю здобувачів-першокурсників під час позанавчальної діяльності. Таке спостереження передбачало фіксацію знань та умінь здобувачів-першокурсників у процесі обговорення та відповідей на поставленні запитання, аналізу запропонованих їм завдань та пояснення й оцінювання результатів виконаної роботи. Спостереження велись як за роботою групи в цілому, так і за кожним окремим здобувачом окремо. Результати спостережень доповнювались характеризуванням їх діяльності кураторами, які проводили заняття в експериментальних та контрольних групах.

Підтверджується, що в результаті проведення формувального експерименту підвищилися мотиваційні аспекти навчальної та поза навчальної діяльності здобувачів-першокурсників, зросла власна активність у вирішенні життєвих проблем, прийнятті рішень, що значною мірою забезпечується наявними в здобувачів-першокурсників бажаннями, потребами, прагненнями безпосередньо брати участь у різних виховних заходах НЮУ ім. Ярослава Мудрого, що забезпечує високий рівень активності адаптативних процесів в цілому.

Зведені показники результатів дослідження, представлені у табл. 2.6, засвідчують суттєві відмінності в показниках одержаних при опитуванні здобувачів-першокурсників експериментальних та контрольних груп і їх розподіл за рівнями. Ці відмінності сягають у середньому до 14% на двох з трьох рівнів (високого та низького показника адаптації), на середньому рівні зміни менш виражені.

Таблиця 2.6

**Зведені показники дослідницько-експериментальної роботи
в ЕГ та КГ (%)**

Рівні критерії	Психологічний компонент адаптації						Біологічний, соціальний, професійний компоненти адаптації		всього	
	Внутрішній						Зовнішній			
	САН		Тривожність		Самооцінка					
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
I (високий)	26	42	3	16	31	52	25	41	21	38
II (середній)	39	36	51	66	49	37	63	52	50	47
III (низький)	35	22	46	18	20	11	12	7	29	15

Отже, наведені в таблицях 2.2–2.5 кількісні показники цілком засвідчують, що в спеціально організованих педагогічних умовах відчуються суттєві зрушення в процесі соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників за участю їх у заходах позанавчальної діяльності. Зведені показники дослідно-експериментальної роботи встановлені в процесі формувального експерименту, наведені в таблицях 2.1 і 2.6.

Спостереження за діяльністю здобувачів-першокурсників у вільний від навчання час та аналіз результатів їх позанавчальної діяльності показали, що в експериментальних групах у процесі дослідно-експериментальної роботи простежувалось закономірне зростання показників успішності в здобувачів-першокурсників, які досягли більш високих рівнів адаптованості. Підтвердженням такої залежності є здатність більшості з них (майже 74%) самостійно долати труднощі у навчанні та життєдіяльності в нових умовах, планувати самостійну навчальну роботу й відпочинок у позанавчальний час, дотримуватись здорового способу життя тощо (у контрольних групах відповідно такі завдання вирішувало не більше 26% здобувачів). Тобто, в цьому випадку значно зростали як продуктивність процесу соціально-психологічної адаптації, так і рівень його самостійності. На думку педагогів-

кураторів експериментальних груп, здобувачі-першокурсники усвідомлено прагнули до засвоєння конкретних навичок та умінь щодо ефективності протікання процесів соціально-психологічної адаптації в нових умовах навчання та життєдіяльності ЗВО, намагались побудувати процес входження у нове соціальне середовище шляхом активної участі в житті НЮУ ім. Ярослава Мудрого та дотримання сукупності норм і правил поведінки, а також виконання соціальної ролі здобувача вищого юридичного навчального закладу освіти.

У цілому одержані дані підтвердили результати кількісного аналізу й показали, що систематична і цілеспрямована виховна робота зі здобувачами-першокурсниками щодо соціально-психологічної адаптації сприяла розвиткові в них пізнавальних, комунікативних умінь, цілеспрямованості, самостійності, розвитку самоактуалізації та самореалізації особистості, які у свою чергу суттєво впливають на результати їх навчальної діяльності. Свідченням цього стала майже однозначна думка здобувачів експериментальних груп, які у своїх відгуках відмічали позитивний вплив змісту позанавчальної діяльності та власного розвитку під час участі в соціально-виховних заходах. Усе наведене дає підставу стверджувати, що у процесі дослідно-експериментальної роботи досягнуто бажаних зрушень щодо успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників, обрані для цього засоби досить ефективні. І разом з тим продемонстровано можливості щодо соціально-психологічної адаптації виховного процесу ЗВО.

Висновки до 2 розділу:

Особливе значення в організації процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників у позанавчальній діяльності належить розробці та функціонуванню його структурно-логічної моделі, основним змістом якої є взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх критеріїв психологічного, біологічного, соціального та професійного компонентів. У ній визначено психолого-педагогічні умови, які забезпечують процес соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників в умовах ЗВО, а саме: наявність сприятливого педагогічного середовища; реалізація різних напрямів виховної роботи зі здобувачами; впровадження організаційно-педагогічних умов.

Виходячи із загальних уявлень про можливий процес успішної соціально-психологічної адаптації, в третьому розділі магістерської роботи запропоновано структурну схему діяльності куратора академічної групи, спрямованої на соціально-психологічну адаптацію здобувача-першокурсника через участь його у різних видах позанавчальній діяльності.

На основі цієї схеми визначено соціально-педагогічні вимоги до ефективної діяльності куратора, що повинні забезпечити процес соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників у НЮУ ім. Ярослава Мудрого, а саме: свідоме ставлення куратора до реалізації поставлених виховних завдань в процесі соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників, що сприяє їх особистісному розвитку; відповідний рівень теоретичної та практичної підготовленості куратора до здійснення цього важливого завдання; систематичність залучення здобувачів-першокурсників до їх активної участі у виховних заходах позанавчальної діяльності, забезпечення чіткою програмою по адаптації.

Важливим моментом в забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів-першого року навчання є можливість об'єктивно оцінювати досягнуті результати цього процесу. В дослідженні показано, що

складність оцінки рівня адаптованості здобувачів-першокурсників полягає в тому, що кожен з критеріїв не знаходить самостійного прояву в позанавчальній діяльності. Усі вони беруть участь у адаптуючих процесах комплексно, у тісній взаємодії, доповнюючи та продовжуючи один одного.

У дослідженні визначено рівні соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників, кожен з яких характеризується певними показниками.

Розроблені показники було покладено в основу оцінювання результативності успішності протікання процесу соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання під час позанавчальної діяльності.

Проведений впродовж року формувальний експеримент передбачав реалізацію психолого-педагогічних умов, що мають забезпечити здійснення успішної адаптації здобувачів-першокурсників в умовах ЗВО. Значна увага в експериментальній роботі приділялась активізації участі здобувачів у позанавчальній діяльності.

Порівняльний аналіз результатів експериментальної роботи показав, що ця активізація забезпечується психолого-педагогічними умовами, визначеними в магістерській роботі. Свідченням цього є відмінності та зміни в результатах позанавчальної діяльності експериментальних та контрольних груп. На відмінну від несуттєвих змін у контрольних групах, ці зміни явно виражені в експериментальних. В експериментальних групах значно зросла кількість здобувачів, що досягали високого рівня соціально-психологічної адаптації (38%) і значно зменшилась їх кількість на низькому рівні (15%). Суттєве підвищення рівня адаптованості здобувачів-першокурсників засвідчило ефективність запропонованих у дослідженні необхідних для цього психолого-педагогічних умов і дало підстави для впровадження запропонованих нами методів та засобів соціально-психологічної адаптації здобувачької молоді у позанавчальній діяльності.

ВИСНОВКИ

Результати наукового пошуку дали підстави для таких висновків:

Теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості адаптації у філософській, педагогічній, соціологічній та психологічній науках показав, що означена проблема перебуває у центрі уваги як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників і набуває вираженого міждисциплінарного характеру. Виокремлення різноманітних видів та рівнів адаптації у достатній мірі є штучним і слугує цілям наукового аналізу та опису цього явища.

У роботі уточнено сутність основних понять досліджуваної проблеми, відповідно до поглядів сучасних науковців: адаптацію особистості ми розглядатимемо як процес встановлення оптимальної відповідності особистості та навколишнього середовища в ході здійснення властивій людині діяльності, який дозволяє індивідуумові задовольняти актуальні потреби і реалізувати пов'язані з ними значимі цілі (при збереженні фізичного і психічного здоров'я); соціально-психологічну адаптацію здобувачів-першокурсників до умов ЗВО розуміємо як активне і творче прилаштування (включення) здобувачів нового прийому до умов вищої школи, в процесі якого створюється колектив, формуються особистісні навички та вміння раціональної організації розумової праці, одночасно формується покликання до обраної професії, раціональний колективний і особистісний розпорядок праці, відпочинку і побуту, вибудовується система роботи з професійної самоосвіти і самовиховання професійно значущих якостей особистості.

Визначено й охарактеризовано особливості соціально-педагогічної адаптації здобувачів першого року навчання ЗВО, що обумовлюються віковими, соціально-психологічними особливостями першокурсників, специфікою навчально-виховного процесу спеціальності “Правоохоронна діяльність” у НЮУ ім. Ярослава Мудрого та впливом низки педагогічних чинників (партнерства, ідеалу, власної активності та ін.). З’ясовано, що

соціально-психологічна адаптація являє систему, яка складається з чотирьох компонентів: психологічного (індивідуальні особливості перебігу психічних процесів); біологічного (стан здоров'я особистості), соціального (нові умови життя, колектив, спілкування тощо), професійного (особливості навчання, професійної діяльності, правосвідомості).

Виявлено певні проблеми адаптаційного процесу: пристосування до соціально неоднорідного колективу; невміння здійснювати саморегуляцію діяльності, оптимізувати в нових умовах режим праці і відпочинку; проблеми налагодження побуту і самообслуговування в умовах гуртожитку; невміння змістовно організувати власне дозвілля, встановлювати дружні стосунки з особами протилежної статі та ін.

Обґрунтовано, що адаптованість здобувачів-першокурсників має розглядатися у єдності внутрішніх та зовнішніх критеріїв психологічного, біологічного, соціального та професійного компонентів системи соціально-психологічної адаптації. На основі зазначеного розроблено відповідні показники адаптованості: формування у здобувачів низького рівня ситуативної та особистісної тривожності, адекватної самооцінки, мінімальної розбіжності між я-реальним та я-ідеальним, відсутності тенденцій до невротизації та депресії, задовільного стану здоров'я; стійкого бажання та інтересу до участі у різних виховних організаційних формах позанавчальної діяльності; сформованості вмінь планувати, організувати та здійснювати позанавчальну діяльність, володіння засобами спілкування, потреба у самореалізації та самовираженні. Визначено, що інтенсивність виявів відповідних показників обумовлює високий, середній та низький рівні адаптованості здобувачів-першокурсників.

Розроблено та апробовано модель психолого-педагогічної роботи щодо соціально-психологічної адаптації здобувача-першокурсника, ключовим компонентом якої визначено відповідні педагогічні умови: наявність сприятливого педагогічного середовища (адміністративні структури, органи здобувачського самоврядування та здобувачський колектив); реалізація

різних напрямів виховної роботи (організаційний, виховний, навчально-методичний, науковий, індивідуальний); впровадження організаційно-педагогічних умов (удосконалення роботи кураторів академічних груп, організація їхнього навчання та обміну досвідом; співпраця з батьками першокурсників; раціоналізація навчальної та позанавчальної діяльності здобувачів-першокурсників; впровадження у виховну роботу НЮУ ім. Ярослава Мудрого ряду заходів, спрямованих на успішну соціально-психологічну адаптацію здобувачів-першокурсників; взаємодія здобувачів-першокурсників із психологічною службою НЮУ ім. Ярослава Мудрого; включення здобувачів-першокурсників в органи здобувачського самоврядування).

Розроблена експериментальна модель забезпечила зростання адаптуючих впливів та сприяла позитивним змінам адаптованості здобувачів-першокурсників. Зафіксовано динаміку збільшення кількості здобувачів-першокурсників експериментальних груп з високим рівнем адаптованості з 21% до 38%, дещо знизилась чисельність здобувачів з середнім рівнем адаптованості (з 50% до 47%) за рахунок зниження кількості здобувачів здобувачів-першокурсників з низьким рівнем адаптованості відповідно з 29% до 15%. У контрольних групах відбулись незначні кількісні та якісні зміни.

Поставлені та розв'язані в процесі дослідження завдання не вирішують усіх проблем соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників в умовах ЗВО. Надалі слід розробити та впровадити у виховній діяльності ЗВО спеціальну педагогічну програму з соціально-психологічної адаптації здобувачів-першокурсників, вдосконалити діагностику рівнів адаптованості, створити систему засобів виховного процесу, спрямованих на активізацію участі здобувачів-першокурсників у позанавчальній діяльності тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулова Р.М. Організація позааудиторної виховної роботи зі здобувачами ЗВО недержавної форми власності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13. 00 07. – Луганськ, 2004. – 24с.
2. Алексеєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації здобувачів до навчання у ЗВО: Дис . канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. В. Алексеєва. – К., 2004. – 176 с.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. – К.: МДГУ, 2003 – 327 с.
Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.2: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Наук. видання. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
4. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. – К.: ІЗИН, 1998.
5. Белова Л.О. Виховна система ЗВО: питання теорії та практики. – Х.: Вид-во НУА -2004. – 264 с.
6. Біла О.Г. Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання на матеріалі підготовки психологів-практиків. – Дис. канд. психол. наук. – Черкаси., 2002.- 241 с.
7. Бойко І.І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: Дис. канд. психол. наук: 19.00.07. – К., 2002. – 200 с.
8. Бондар В. І. Дидактика: Підручник. – К.: Либідь, 2005. – 264 с.
9. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов ЗВО: Дис канд. психол. наук: 19.00.05 / Ю. О. Бохонкова. – Луганськ, 2005. – 207 с.
10. Буяльська Т. Б. Формування гуманістичних орієнтацій здобувачів технічних закладів освіти / Творчість, духовність, гуманізм в просторі освіти: збірник доповідей науково-практичної конференції (м. Вінниця, 20–21 жовтня 1998 р.): у 2 т. – Том 1. – Вінниця: Універсум–Вінниця, 1998.– С. 9–14.

11. Буяльська Т.Б. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації здобувачів першого курсу в умовах вищого навчального закладу / Т.Б. Буяльська, М.Д. Прищак // Вісник Вінницького політехнічного інституту. – 2008. – № 5. – С. 105-112.

12. Виховна робота в закладах освіти України // Збірник нормативних документів та методичних рекомендацій з питань організації виховної роботи / МОН України, ІСДО. – К.: ІСДО, 1995. – 136 с.

13. Вітвицька С.С. Організація виховного процесу у ЗВО [WWW document]. URL <http://eprints.zu.edu.ua/165/1/cd1.pdf>

14. Власова О. І. Педагогічна психологія: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2005. – 400 с.

15. Волкова Н. П. Педагогіка: Навчальний посібник. – К.: Академія, 2003. – 576 с.

16. Галус О. М. До проблем професійної адаптації першокурсників у ЗВО // Зб. наук. пр. – № 30. – Ч. II. – Хмельницький: Вид-во нац. академії ДПСУ, 2004. – 249 с. – С. 51–54.

17. Галус О. М. Професійна адаптація здобувачів-першокурсників в умовах ступеневого педагогічного ЗВО: (Монографія). – Хмельницький: ХГПА, 2007 – 325 с.

18. Галус О. М. Соціальна адаптація особистості та проблеми її комплексного вивчення // Зб. тез за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції . – Хмельницький: Вид-во ХГПІ, 2002. – 181 с. – С.115–121.

19. Галус О.М. Організаційно-педагогічна діяльність ЗВО з адаптації майбутніх учителів: управлінський аспект закладі. [WWW document]. URL www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/peddysk/2008.../halus.pdf

20. Голосніченко І. Правосвідомість і правова культура у розбудові української держави // Право України. – 2005. – № 4. – С. 24, 25.

21. Демченко В. А. Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності: Дис канд. психол. наук: 19.00.07 / В. А. Демченко. – Харків, 2006. – 187 с.
22. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.
23. Дябел Л. І. Соціалізація здобувачів-першокурсників (Методичні рекомендації для кураторів). – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. – 33 с.
24. Дябел Л. І. Співпраця ЗВО із сім'єю як одна з умов соціалізації здобувача-першокурсника // Зб. наук. праць. – Проблеми педагогічних технологій. – Волинський державний університет імені Лесі Українки, 2005. – Вип. 1. – С. 67–72.
25. Зданевич Л. В. Адаптація здобувачів ЗВО до нових умов життєдіяльності. Соціалізація особистості: збірник наукових праць / За заг. ред. проф. А. Й. Капської. Том XXV. – К.: Логос, 2005. – 243 с.
26. Зязюн І.А. Педагогічна майстерність Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривonos та ін.; За ред. І. А. Зязюна. – 2-ге вид. допов. і переробл. – К.: Вища школа, 2004. – 422 с.
27. Іваницька П. Ф. Шлях до віттаря власного серця: практичний посібник з виховної роботи на допомогу кураторам груп / П. Ф. Іваницька. – Рівне, 2000. – 190 с.
28. Іванова О. В. Соціально-психологічна адаптація курсантів у вищому закладі освіти МВС як етап професійного становлення майбутніх співробітників пенітенціарної системи : Дис... канд. наук: 19.00.06 - 1999.
29. Ізбаш С.С. Аналіз труднощів процесу адаптації здобувачів-першокурсників // Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – №2. – Бердянськ: БДПУ, 2004. – С. 110–115.
30. Ізбаш С.С. Педагогічні умови забезпечення соціально-професійної адаптації майбутніх вчителів // Науковий вісник Мелітопольського

державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – Випуск 8. – Мелітополь, 2007. – С. 48–58.

31. Ізбаш С.С. Соціально-професійна адаптація здобувачів вищих педагогічних навчальних закладів в контексті Болонської декларації // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. – Зб. статей: Вип. 9. Ч.1. – Ялта: РВВ РВУЗ КГУ, 2006. – С. 192–197.

32. Ізбаш С.С. Типологія особистості і проблеми адаптації здобувачів // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції: „Соціально-економічна трансформація суспільства в умовах глобалізації” / За заг. ред. В.М. Огаренка. – Мелітополь, МІДМУ Гуманітарного університету “ЗІДМУ”. – 2005. – С. 181–183.

33. Інноваційні комунікативні технології в роботі куратора академічної групи/ Методичні рекомендації /Під редакцією Н.К. Желябіної – Запоріжжя: ЗДІА, 2007.– 67 с.

34. Каткова Т.І. Соціально-професійна адаптація здобувачів вищих навчальних закладів економічного профілю. – Запоріжжя: Прем'єр, 2004. – 136 с.

35. Концептуальні засади гуманітарної освіти в Україні (вища школа) // Інформ. зб. Міністерства освіти України. – 1996.– № 6. – С.2–11

36. Концепція національного виховання здобувачької молоді // Освіта і управління. – 2009. – № 2. – С. 80 – 82.

37. Косаревська О.В. Формування професійної правової свідомості курсантів на початковому етапі підготовки у вузі МВС: Дис. ... канд.пед.н.: 13.00.04. – О., 2003. – 211 с.

38. Кулінченко О.С. «Здобувачьке самоврядування в системі вищої школи». //Соціалізація особистості.-Київ:Логос 2002.Т.17., Вип.1. с.67-75.

39. Кураторові академічної групи: методичні рекомендації щодо проведення виховної роботи зі здобувачами. – К.: ДАЖКГ, 2002.–36 с.

40. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навчальний посібник. – К.,

2001. – 128 с.

41. Лузан П., Зайцева І. «Академічна група в контексті проблем виховання здобувацької молоді». //Освіта і управління. 2002 Т. №1 .с.151-156.

42. Мамаєв Д.Ю. Соціально-психологічна адаптація молоді до умов навчання у ЗВО [WWW document]. URL http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2009_1/mamaev.pdf

43. Медведєва О. Р. Технологія формування творчих умінь здобувачів у позааудиторній виховній роботі / О. Р. Медведєва // Вісник Луганського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Луганськ : Альма-матер, 2006. – № 16 (111). – С.151–157.

44. Мельник Л. П. «Сучасний здобувач: проблеми і перспективи» //Нові технології навчання: Науково – методичний збірник., – Київ.; 2003 Випуск 135 . – С.131-140.

45. Методичні поради наставнику академічної групи / Мафтин Л. В. – Чернівці: Рута, 2001. – 48 с.

46. Методичні рекомендації до планування виховної роботи зі здобувачами у ЗВО освіти III-IV рівнів акредитації // Інформ. зб. Міністерства освіти України. – 1998. – № 17–18. – С. 50–53.

47. Міщик Л. І. Соціально-психологічні та педагогічні проблеми дезадаптації дітей і підлітків / Л. Міщик, З. Білоусова / Запоріж. пед. ун-т.– Запоріжжя, 2003.– 106 с.: ілюстр.

48. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка: Навчальний посібник. – К.: Гранма, 1999. – 350 с.

49. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті // Освіта України. – 2001. – № 29.– С.4–6.

50. Національна програма "Діти України": психолого-педагогічні умови реалізації // Педагогічна газета. – 1996. – № 8– С.14.

51. Облес І.І. Концептуальні засади дослідження особливостей професійної адаптації викладача ЗВО [WWW document]. URL <http://eprints.zu.edu.ua/1328/1/05oiivnz.pdf>

52. Освітні технології: Навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; за ред. О. М. Пехоти. - К. : 2004. - 256 с.

53. Павлютенков Є.М., Ізбаш С.С. Педагогічні умови забезпечення соціально-професійної адаптації майбутніх учителів [WWW document]. URL http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/.../09_03pemisspuz.pdf

54. Педагогіка в запитаннях і відповідях: Навчальний посібник / Л. В. Кондрашова, О. А. Пермяков та ін. – К.: Знання, 2006. – 252 с.

55. Педагогіка: Навчальний посібник / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – Вінниця: РВВ ВАТ “Віноблдрукарня”, 2001. – 200 с.

56. Педагогіка: Хрестоматія / Уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К.: Знання-Прес, 2006. – 700 с.

57. Педагогічний словник / За ред. М. Д. Ярмаченка. – К.: Педагогічна думка, 2001. – 516 с.

58. Савіщенко В.М. Педагогічні умови формування професійно значущих якостей майбутнього юриста в навчально-виховному процесі ЗВО. : Дис... канд. наук: 13.00.04; – Запоріжжя, 2008, - 255 с.

59. Савченко О. Я. Розвивай свої здібності: Навч. посіб. для мол. шк. - К. : Освіта, 1995. - 159 с.

60. Савченко О.Я. Від людини освіченої – до людини культури: Ціннісні орієнтації загальноосвітньої підготовки учнів // Рідна школа. – 1996. – №5 – 6. – С. 56 – 60.

61. Семиченко В.А. Психологія особистості. – К.: Видавець Єшке О.М., 2001. – 427 с.

62. Севаст'янова О.А. Соціально-педагогічні умови соціалізації здобувачської молоді у виховному процесі ЗВО: Автореф. дис... канд. пед.

наук: 13.00.05 / Луганський національний педагогічний ун-т імені Тараса Шевченка. – Луганськ, 2007.– 20с.

63. Сливка С.С. Правове виховання працівників органів внутрішніх справ в сучасних умовах. – Львів, 1991. – 163 с.

64. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 520 с.

65. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. В 5-ти т. Т.1.– К., Рад. школа, 1976. – 654 с.

66. Сущенко Т.И. Педагогічний процес во внешкольном учреждении, Автореф докт.пед.наук. – К., 1990. – С. 28.

67. Цимбал І.І. Соціальна адаптація старших підлітків в умовах спеціалізованої школи гуманітарного профілю: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Луганський держ. педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 1999. – 19с.

68. Шашенко С.Ю. Соціальне становлення здобувачської молоді у позааудиторний час у ЗВО: Дис. канд. пед. наук: 13.00.05; – К., 2003, – 256 с.: іл. – Бібліогр.: с. 181 – 199.

69. Штифурак В. С. Адаптація здобувачів першокурсників в умовах вищого навчального закладу: Дис ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В. С. Штифурак. – К., 1998. – 202 с.

70. Яворська Г.Х. Адаптація курсантів до навчально-виховного процесу МВС України як фактор формування соціально-професійної зрілості // Гуманітарна освіта: Зб. наук. пр. – К. – Херсон, 2000. – С. 173 – 180.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика САН

(Методика та діагностика самопочуття, активності та настрою).

Мета методики САН: Експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою.

Опис методики САН. Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій респондент відзначає міру виявлення тієї або іншої характеристики свого стану.

Інструкція методики САН. Вам пропонується описати свій стан в даний момент за допомогою таблиці, що складається з 30 пар полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найточніше описує Ваш стан, і відзначити цифру, яка відповідає мірі виявлення даної характеристики.

Обробка даних методики САН. При підрахунку крайня міра виявлення негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайня міра виявлення позитивного полюса пари — в 7 балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно міняються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні — низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них.

Самопочуття — сума балів по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність — сума балів по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій — сума балів по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан випробовуваного, нижче 4 — про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0—5,5 балів. Слід

врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не лише значення окремих показників, але і їх співвідношення.

Типова карта методики САН

Прізвище, ініціали _____ Стать _____ Вік _____
Дата _____ Час _____

1	Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2	Відчуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Відчуваю себе слабим
3	Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
4	Малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
5	Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
6	Добрий настрій	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрій
7	Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	Розбитий
8	Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
9	Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
10	Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
11	Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасний
12	Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
13	Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
14	Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
15	Незацікавлений	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
16	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Схвилюваний
17	Захоплений	3	2	1	0	1	2	3	Смутний
18	Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
19	Відпочилий	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений
20	Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
21	Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
22	Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
23	Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Стурбований
24	Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
25	Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений
26	Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	В'ялий
27	Міркувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Міркувати легко
28	Неуважний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
29	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
30	Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

Додаток Б
Шкала Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна
(Шкала самооцінки рівня тривожності)

Пропонований тест є надійним та інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивної тривожності як стану) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини).

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагуючи станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, інколи — тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, емоційними, невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Проте тривожність не є винятково негативним феноменом. Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Шкала самооцінки Ч.Д. Спілберга і Ю.Л. Ханіна складається з двох частин, що окремо оцінюють реактивну (РТ, вислови № 1-20) і особистісну (ОТ, вислови № 21-40) тривожність.

Особистісна тривожність відносно стабільна і не пов'язана з ситуацією, оскільки є властивістю особистості. Реактивна тривожність, навпаки, буває викликана якою-небудь конкретною ситуацією.

Показники РТ і ОТ підраховуються по формулах:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

де $\sum 1$ - сума закреслених цифр на бланку по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ — сума решти закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ - сума закреслених цифр на бланку по пунктах 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ - сума решти закреслених цифр (пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При інтерпретації результат можна оцінювати таким чином: до 30 - низька тривожність; 31-45 - помірна тривожність; 46 і більш — висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги; висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності. В цьому випадку слід понизити суб'єктивну значущість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття упевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності і підвищення відчуття відповідальності. Але інколи дуже низька тривожність в показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Шкалу самооцінки Ч.Д. Спілберга і Ю.Л. Ханіна можна успішно використовувати в цілях саморегуляції, керівництва і психокорекційної роботи.

Бланк для відповідей

Прізвище _____ Дата _____

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених висловлювань і закреслюйте відповідну цифру справа залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає		Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Цілком вірно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я напружений	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4

Продовження додатку Б

10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я роздратований	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруження	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Бланк для відповідей

Прізвище _____ Дата _____

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закреслюйте відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	2	3	4	5	6
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююсь	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний та зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переймаюсь через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я відчуваю себе у безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває депресія	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Будь-які дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток В

Методика вивчення рівня самооцінки здобувача-першокурсника

Мета – виявити рівень загальної самооцінки здобувачів-першокурсників.

Особливості проведення: здобувачам пропонують заповнити опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

Дуже часто – 4, часто – 3, іноді – 2, рідко – 1, ніколи – 0.

Судження:

1. Мені хочеться, щоб друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися неосвіченим.
8. Зовнішність інших багато приваблює, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я волів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені нема з ким поділитись своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюсь.

21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююсь, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже всі сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельний.
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений в своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекає від мене група.

Обробка результатів

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями:

Від 0 до 25. Свідчить про високий рівень самооцінки, за яким людина, як правило, не обмежена "комплексом неповноцінності", правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

Від 26 до 45. Свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" й лише іноді намагається підлаштуватись під думку інших.

Від 46 до 128. Вказує на низький рівень самооцінки, за яким людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Завершення роботи: обговорення питання самооцінки особистості у здобувача-першокурсника порівняно із учорашнім школярем: що змінилось, позитивні та негативні зміни, чи з'явилося почуття впевненості тощо.

Додаток Г

Анкета для здобувачів-першокурсників

ШАНОВНИЙ (А) ЗДОБУВАЧ (КА)!

Адміністрація НЮУ ім. Ярослава Мудрого просить Вас відповісти на питання анкети, метою якої є визначити очікування здобувачів щодо навчальної, наукової та культурно-виховної роботи

1. ЯКИЙ ЗАКЛАД ОСВІТИ ВИ ЗАКІНЧИЛИ ПЕРЕД ВСТУПОМ ДО НЮУ ІМ. ЯРОСЛАВА МУДРОГО?

- 1.1. загальноосвітню школу
- 1.2. ліцей, гімназію
- 1.3. училище, технікум
- 1.4. інший ЗВО
- 1.5. відрахований з іншого ЗВО

2. ЧОМУ ВИ ОБРАЛИ НЮУ ІМ. ЯРОСЛАВА МУДРОГО?

- 2.1. маю схильності до юридичної діяльності
- 2.2. чув (ла) про високий професіоналізм викладачів ЗВО
- 2.3. почув (ла), побачив (ла) рекламу ЗВО, яка сподобалась
- 2.4. порадили батьки, друзі, знайомі
- 2.5. знаходиться близько від дому
- 2.6. Ваш варіант відповіді _____

3. ХТО СПОНУКАВ ВАС ДО ВИБОРУ ЦЬОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ (ЗАЗНАЧТЕ НЕ БІЛЬШЕ ДВОХ ВАРІАНТІВ ВІДПОВІДІ)?

- 3.1. з дитинства мріяв (ла) стати фахівцем у цій галузі
- 3.2. порадили батьки, друзі, знайомі
- 3.3. мій друг (подруга) вчиться на цій спеціальності
- 3.4. почув (ла) у засобах масової інформації
- 3.5. Ваш варіант відповіді _____

4. ЩО ВИ ОЧІКУЄТЕ ВІД НАВЧАННЯ У НЮУ ІМ. ЯРОСЛАВА МУДРОГО?

- 4.1. хочу отримати обрану спеціальність
- 4.2. хочу отримати вищу освіту
- 4.3. це "стартовий майданчик" для моєї майбутньої кар'єри
- 4.4. хочу знайти друзів
- 4.5. Ваш варіант відповіді _____

5. ЩО ВИ ОЧІКУЄТЕ ВІД НАУКОВОЇ РОБОТИ У НЮУ ІМ. ЯРОСЛАВА МУДРОГО (ЗАЗНАЧТЕ НЕ БІЛЬШЕ ДВОХ ВАРІАНТІВ ВІДПОВІДІ)?

- 5.1. це "стартовий майданчик" для мого подальшого наукового зростання
- 5.2. продовження навчання в магістратурі (аспірантурі)
- 5.3. буду брати участь у роботі наукових гуртків та проблемних груп
- 5.4. спілкування зі здобувачами інших ЗВО, де досліджуються подібні наукові проблеми
- 5.5. буду брати участь у всеукраїнських олімпіадах з фаху
- 5.6. Ваш варіант відповіді _____

6. ЩО ВИ ОЧІКУЄТЕ ВІД КУЛЬТУРНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ У НЮУ ІМ. ЯРОСЛАВА МУДРОГО (ЗАЗНАЧТЕ НЕ БІЛЬШЕ ТРЬОХ ВАРІАНТІВ ВІДПОВІДІ)?

- 6.1. велику кількість заходів у НЮУ ІМ. ЯРОСЛАВА МУДРОГО (свята, вечори, конкурси, тощо)
- 6.2. велику кількість культурно-виховних заходів на спеціальності «Правоохоронна діяльність» (свята, вечори, конкурси, дні факультету, екскурсії тощо)
- 6.3. брати участь у роботі творчих колективів, клубів за інтересами, спортивних та інших секціях НЮУ ІМ. ЯРОСЛАВА МУДРОГО
- 6.4. брати участь у роботі творчих груп спеціальності «Правоохоронна діяльність»
- 6.5. допомоги кураторів у вирішенні моїх проблем
- 6.6. Ваш варіант відповіді _____

7. ЯКЕ ПЕРШЕ ВРАЖЕННЯ СКЛАЛОСЯ У ВАС ПРО ВИКЛАДАЧІВ НЮУ ІМ. ЯРОСЛАВА МУДРОГО?

7.1. високий професійний рівень, всі вони володіють предметом, викладають його зрозуміло, ґрунтовно

7.2. середній професійний рівень, більшість з них володіють своїм предметом, викладають його здебільшого зрозуміло і ґрунтовно

7.3. низький професійний рівень, ніхто з них практично не володіє своїм предметом, викладають його незрозуміло, поверхнево.

8. ЧИ ВИПРАВДАЛИСЯ ВАШІ ОЧІКУВАННЯ ЩОДО ЗМІСТУ ОБРАНОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ?

8.1. вони навіть покращилися

8.2. залишилися такими як і були

8.3. вони навіть погіршилися

9. ЯК ЗМІНИЛОСЯ ВАШЕ СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ

(У КОЖНОМУ РЯДКУ ОБЕРІТЬ ОДИН ВАРІАНТ ВІДПОВІДІ)?

	Покращилося	Не змінилося	Погіршилося
Житлові умови	9.1.1.	9.1.2.	9.1.3.
Харчування	9.2.1.	9.2.2.	9.2.3.
Транспорт	9.3.1.	9.3.2.	9.3.3.

10. ЯК ВИ ОЦІНЮЄТЕ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У ГРУПІ?

10.1. задоволений

10.2. частково задоволений

10.3. зовсім незадоволений

Зазначте, будь-ласка, деякі відомості про себе:

11. ВАША СТАТЬ:

11.1. чоловіча

11.2. жіноча

12. ЗАЗНАЧТЕ ВАШЕ МІСЦЕ ПРОЖИВАННЯ ЗАРАЗ:

12.1. живу з батьками

12.2. живу на квартирі

12.3. живу у власній квартирі

12.4. живу у гуртожитку

13. ВКАЖІТЬ, БУДЬ-ЛАСКА, РІВЕНЬ ПРИБУТКІВ НА ОДНОГО
ЧЛЕНА СІМ'Ї У МІСЯЦЬ:

13.1. до 100 грн.

13.2. 371-500 грн.

13.3. 101-370 грн.

13.4. більше 500 грн.

Дякуємо за співпрацю!

Додаток Д

Анкета

для здобувачів 1 курсу спеціальності «Правоохоронна діяльність»

1. Хто вплинув на Ваш вибір даної професії, на вступ до нашого ЗВО? (друзі, батьки, самостійно, інше...)

2. З якими труднощами Ви зіткнулися із вступом до НЮУ ім. Ярослава Мудрого?

- проживання у гуртожитку,
- навчання,
- спілкування із групою,
- спілкування із викладачами,
- будь-які інші?

3. Що Вам подобається у навчанні зі спеціальності?

4. Для чого Вам потрібна юридична освіта?

5. Яка допомога та з боку кого Вам потрібна для того, щоб подолати труднощі (куратора, деканату)?

6. З якою метою Вам необхідно отримати вищу освіту (підкресліть правильний варіант відповіді)?

- Отримати професійні якості.
- Досягти поставленої мети.
- Самореалізуватися.
- Виховати самоповагу.
- Самоствердитися.
- Отримати вищу освіту.
- Успішна соціалізація.
- Ваш варіант відповіді.

Додаток Е

Інформаційний лист на допомогу здобувачам

Здобувачі мають право на:

- навчання для здобуття певного освітнього ступеня;
- вибір навчального закладу, форми навчання, освітньо-професійних та індивідуальних програм, позакласних занять;
- додаткову відпустку за місцем роботи, скорочений робочий час та інші пільги, передбачені законодавством для осіб, які поєднують роботу з навчанням;
- продовження освіти за професією, спеціальністю на основі одержаного освітньо-кваліфікаційного рівня, здобуття додаткової освіти відповідно до угоди із навчальним закладом;
- одержання направлення на навчання, стажування до інших навчальних закладів, у тому числі за кордон;
- користування навчальною, науковою, виробничою, культурною, спортивною, побутовою, оздоровчою базою навчального закладу;
- доступ до інформації в усіх галузях знань;
- участь у науково-дослідній, дослідно-конструкторській та інших видах наукової - діяльності, конференціях, олімпіадах, виставках, конкурсах;
- особисту або через своїх представників участь у громадському самоврядуванні, в обговоренні, вирішенні питань удосконалення навчально-виховного процесу, науково-дослідної роботи, призначення стипендій, організації дозвілля, побуту тощо;
- участь в об'єднаннях громадян;
- безпечні і нешкідливі умови навчання та праці;
- забезпечення стипендіями, гуртожитками, інтернатами в порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України;
- трудову діяльність у встановленому порядку в позаурочний час;

- перерву в навчанні у вищих та професійно-технічних навчальних закладах;

- користування послугами закладів охорони здоров'я, засобами лікування, профілактики захворювань та зміцнення здоров'я;

- захист від будь-яких форм експлуатації, фізичного та психічного насильства, від дій педагогічних, інших працівників, які порушують права або

принижують їх честь і гідність.

Обов'язки здобувачів:

- додержання законодавства, моральних, етичних норм;

- систематичне та глибоке оволодіння знаннями, практичними навичками, професійною майстерністю, підвищення загального культурного рівня;

- додержання статуту, правил внутрішнього розпорядку навчального закладу.

Поради щодо самовиховання:

1. Беручись за будь-яку справу, намагайтесь передбачити результат.

2. Завжди враховуйте непередбачені обставини, що можуть затягувати вирішення певної справи.

3. Плануйте свої справи стосовно їх термінового вирішення для раціонального використання часу.

4. Спробуйте проаналізувати: на що ви переважно витрачаєте свій вільний час.

5. Для раціонального використання часу розпишіть виконання справ на кожен день, на тиждень (розклад справ на тиждень)

6. Користуйтеся нотатками, прислухайтесь до порад, враховуйте власний чи чужий досвід.

7. Берись за справу сміливо та сумлінно виконуй. Не відступай, поки не виконаєш.

8. Якщо заплановані справи не виконані, запишіть їх у план наступного тижня.

9. Візьміть за правило обов'язково аналізувати: в чому причина невиконання того чи іншого пункту. Головне – це правильно розрахувати свої сили та можливості й не витратити зайвого часу.

10. Віддавайте собі накази, але ставте перед собою реальні завдання.

Додаток Ж

Пам'ятка з самоосвіти

1. Наполегливо стався до навчання, постійно поліпшуй його якість.
2. Подумай, які якості майбутнього юриста ти можеш виховати в собі.
3. Проаналізуй свій власний досвід навчання та життєдіяльності в нових умовах юридичного інституту на першому курсі та виділи ті особливості, які тобі знадобляться у майбутньому самостійному житті (роби це регулярно). Дай собі відповіді на такі запитання:
 - Коли протягом дня ти працюєш продуктивніше?
 - Чи вдало ти розподіляєш час: навчання, побутові справи, відпочинок?
 - Чи вмієш ти зосередитись на навчальних завданнях, коли тебе відволікають?
 - Чи завжди буваєш уважним при сприйманні навчального матеріалу?
 - Які способи запам'ятовування є найбільш ефективними для тебе особисто?
4. Постійно поповнюй свої знання із різних галузей наук, розширюючи кругозір.
5. Вчись правильно працювати:
 - відвідуючи бібліотеки, ознайомся з правилами роботи в них;
 - працюючи з навчальною літературою – вчись виділяти головне та конспектувати;
 - вчись записувати тези та робити нотатки;
 - перед виступом краще завжди складати план;
 - регулярно займайся самоперевіркою.

Додаток 3
Поради
батькам здобувача-першокурсника
з питань їх адаптації у нових умовах навчання та життєдіяльності

Перший рік навчання у ЗВО для колишнього школяра є найважчим. Майже у перші дні перебування у юридичному ЗВО здобувачі-першокурсники стикаються із великою кількістю проблем – це і високі вимоги до навчальної діяльності, адже навчання у ЗВО (на відмінну від школи) є більш ґрунтовним, орієнтованим більш на самостійну роботу здобувача й вимагає великих затрат часу; самостійна організація життя та побуту, харчування, саморегуляція поведінки; проведення вільного часу тощо. Цей період називається періодом соціально-психологічної адаптації, тобто «пристосування» здобувача-першокурсника до нових умов життєдіяльності у ЗВО. Успішна адаптація забезпечує подальше становлення та розвиток особистості здобувача як інтелектуально розвиненої особистості, як гідного громадянина суспільства, як майбутнього професіонала. Допомогти здобувачові-першокурсникові у подоланні певних труднощів мають педагоги, куратори та близькі люди – батьки. Багато сучасних педагогів та психологів дотримуються єдиної думки щодо впливу сімейних стосунків та відхилень у вихованні на формування особистості у дитячому віці. Таким чином, дефекти сімейного виховання можуть не лише заважати формуванню особистості, але й перешкоджати її гармонійному входженню у соціальне середовище у майбутньому. Основна проблема батьків полягає, мабуть, в умінні поєднати вимогливість із повагою до дітей – і зберегти при цьому із ними душевний контакт.

Наші поради:

1. Прагніть допомогти дитині розвивати самоконтроль, спрямований на самого себе.
2. Допоможіть у виборі власних цілей, планів.

3. Розкрийте бачення наслідків певних вчинків, проведіть проєкції від вчинку до риси характеру.
4. Підкажіть, як планувати режим дня, раціональне харчування, як самостійно турбуватись про своє здоров'я.
5. Батьки повинні ставитись до дітей як до самостійних дорослих особистостей.
6. При ухваленні сімейних рішень слід враховувати думку дитини.
7. Завжди цікавтеся особистим життям дитини, її інтересами, захопленнями, ровесниками, які її оточують, переймайтесь проблемами своєї дитини.
8. Відчувайте до дитини дружні, товариські почуття, створіть атмосферу довіри, психологічного комфорту у своїй родині.
9. Ваші діти хочуть, щоб батьки цікавились ними, допомагали їм, приділяли їм час – частіше складали їх компанію.
10. Діти хочуть, щоб батьки вислуховували і розуміли їх, щоб з батьками можна було спілкуватись.

Вашій увазі представлена анкета, яка, можливо, допоможе Вам з'ясувати деякі питання щодо вашої дитини. Дану анкету просимо передати куратору групи. Ознайомитись із результатами анкетування і, за бажанням, отримати консультацію ви можете на батьківських зборах або при індивідуальних зустрічах.

Анкета для батьків здобувачів першого курсу

1. Чи виправдав ЗВО Ваші сподівання щодо дитини:
 - у навчанні;
 - у вихованні;
 - у професійному становленні?
2. Як змінилась самооцінка Вашої дитини протягом I року навчання у НЮУ ім. Ярослава Мудрого?

Позитивна самооцінка:

 - почуття впевненості в собі,

- почуття спокою, задоволення, радості,
- почуття компетентності для виконання завдань

Негативна самооцінка:

- тривожність,
- невпевненість.

3. Які позитивні зміни ви помітили? (самостійність, відповідальність, з'явився інтерес до...)

4. Чи задоволені ви результатами навчання Вашої дитини?

5. Що на Вашу думку заважало їй у навчанні?

6. Хто допоміг у вирішенні проблемних питань? (наведіть приклади)?

7. Чи можна стверджувати, що Ви та Ваша дитина зробили правильний вибір щодо навчального закладу та обраної професії? (Так, ні)

8. Які нові інтереси з'явилися у Вашої дитини після вступу до ЗВО?

9. Яка існувала у Вашої дитини проблема, пов'язана із входженням її у здобувачський колектив? (сором'язливість, самовпевненість, зухвалість, самотність, тривожність)

10. Як Ви ставитесь до необхідності придбання та використання спеціальної форми для здобувачів?

11. Чи відомо Вам про наявність шкідливих звичок у Вашої дитини? Якщо так, то яких саме? Як Ви з ними боретесья?

12. Чи можна стверджувати, що Ваша дитина успішно подолала процес адаптації в умовах навчання у ЗВО? (Так, ні)

13. Що сподобалось Вам та викликало інтерес протягом першого року навчання на спеціальності «Правоохоронна діяльність» (які заходи)?

14. Що ви хотіли б окремо відмітити (проблема, порада, зауваження)?

Додаток К

Тренінгові адаптативні вправи для здобувачів-першокурсників спеціальності «Правоохоронна діяльність»

Вправа «Знайомство»

Мета – відпрацювати навички вміння короткої самопрезентації.

Виховні завдання: визначити особливості самовираження учасників за допомогою асоціативних засобів, досягти відчуття розкритості, відкритості.

Хід гри:

Учасники сідають у коло. Кожен учасник повинен представитися. Для цього він називає своє ім'я, походження свого імені (за словником, сімейна історія тощо). Далі для більш детального розкриття своєї особистості він називає з ким він хотів себе асоціювати. Наприклад, відносно:

- епітетів (веселий, жартівливий...);
- кольору (червоний, жовтий...);
- стихій (вогонь, вода, земля, повітря);
- пори року (весна, осінь, зима, літо);
- тварини (кіт, собака, тигр, кріль...).

Завершення роботи: проводиться обговорення між учасниками: що нового дізналися про своїх одногрупників, чи з'явилося відчуття розкритості, відкритості?

Вправа "Я пишаюся..."

Мета – позитивна оцінка своїх рис характеру чи умінь.

Виховні завдання: підвищення самооцінки через репрезентацію своїх позитивних рис характеру чи умінь.

Час: 7 -10 хв.

Хід гри:

Кожен учасник за чергою говорить про себе "я пишаюся" і говорить свою позитивну особистісну рису. Наприклад: " Я пишаюся тим, що у будь-якій ситуації залишаюся спокійним".

Завершення роботи: легко чи складно було виконувати вправу. Якщо були складності, то в чому вони полягали, що почували учасники, коли "пишалися" собою.

Вправа "Комплімент"

Мета – підвищення самооцінки.

Виховні завдання: досягти підвищення самооцінки шляхом свідомого підкреслення позитивної якості іншої людини та створити атмосферу позитивного емоційного комфорту у групі.

Хід гри.

Комплімент – свідоме підкреслення позитивної якості в людини. Учасники сідають у коло та роблять по черзі комплімент своєму сусідові. Сусід дякує та робить комплімент наступному учаснику.

Завершення роботи: Що викликало ускладнення, який комплімент був найбільш вдалим?

Вправа "Бути юристом – це..."

Мета – сформувані певне уявлення про професію юриста, про її позитивні та негативні сторони.

Виховні завдання: розкрити різні аспекти професії юриста, закріпити позитивну установку щодо професії.

Хід гри:

По черзі кожен учасник висловлюється стосовно професії юриста. Наприклад: "Юристом бути добре, тому що...", другий: "Юристом бути погано, тому що..." і т. д. Результати такого обміну думками можна фіксувати на дошці або аркушах паперу.

Завершення роботи: після виконання вправи учасники обмінюються враженнями: чи було щось, що дозволило подивитися по-іншому на цю роль, чи було щось для когось неочікуваним, чи було комусь важко знайти щось позитивне чи негативне, що нового дізналися про обрану професію?

Додаток Л

Тест-опитувальник для здобувачів-першокурсників

1. З яких підрозділів складається структура НЮУ ім. Ярослава Мудрого? Перелічіть відомі.
2. Сприятливі умови адаптації до нових умов може: адміністрація, куратор, колектив здобувачької групи, друзі, батьки.
3. Якими способами можна поповнити знання з майбутньої професії та загального розвитку у НЮУ ім. Ярослава Мудрого?
4. Чи знайомі ви з правами та обов'язками здобувачів, якщо так, то перелічіть їх.
5. Назвіть труднощі, які виникли після вступу до ЗВО та можливі варіанти їх позбавлення.
6. Адаптуватися (вказіть слово-синонім): а) пристосуватися; б) рухатися; в) навчитися; г) привчатися.
10. Інтелектуальний (вказіть слово-синонім): а) досвідчений; б) розумний; в) діловий; г) гарний.
11. Однаковими за змістом є слова самоврядування і: а) автономія; б) закон; в) право; г) прогрес; д) залежність.
12. Авторитет здобувача у групі визначають наступні здібності: а) успіхи у навчанні; б) активна участь у громадській роботі та позанавчальній діяльності;
13. Приоритетність моральних цінностей для мене є:
 - чесність;
 - чуйність, співчуття;
 - надійність;
 - вірність слову, справі;
 - порядність, вихованість, ввічливість;
 - інші цінності.
14. Визначте якості, які притаманні вашій особистості:

- здібність вести за собою людей та брати на себе відповідальність,
- здібність організовувати процеси, пов'язані з позанавчальною діяльністю,
- цілеспрямованість та вольовий настрій,
- кмітливість,
- здібність до самовдосконалення,
- доброта, тактовність у відносинах,
- трудова етика, позитивне відношення до праці,
- свідомість, здатність жертвувати своїми інтересами ради інтересу колективу в цілому.

15. Якими вміннями та якостями необхідно володіти для успішної адаптації здобувачові-першокурсникові?

- старанність (дисциплінованість),
- впевненість (у своїх силах, рішучість та самостійність у виборі),
- відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово).
- раціоналізм (вміння зріло і логічно мислити, приймати раціональні рішення),
- тверда воля (вміння наполягати на своєму, не відступати перед труднощами),
- ефективність у веденні справ (працелюбство, продуктивність у роботі),
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна),
- самовиховання.

16. Чим є для тебе колектив академічної групи:

- осередком однодумців,
- відчуваю себе «як не в своїй тарілці»,
- поле для спілкування.

17. Якщо суперечка закінчується взаємними поступками, тоді говорять про...? а) компроміс; б) спілкування; в) об'єднання; г) переговори; д) протиріччя.

18. У конфліктній ситуації зазвичай дотримуюсь такої стратегії поведінки:

- намагаюся віднайти рішення, що задовольняє інтереси всіх сторін,
- намагаюся врегулювати розбіжності поглядів через взаємну поступливість,
- прагну вийти з конфліктної ситуації, не вирішуючи її, не поступаючись своїм, але й не наполягаючи на своєму,
- намагаюся згладжувати протиріччя, поступаючись своїми інтересами.

19. Життєвий успіх людини полягає у:

- мати добре матеріальне становище,
- мати хорошу освіту і цікаву роботу,
- Ваш варіант відповіді.

20. Участь у виховних заходах позанавчальної діяльності для тебе:

- можливість знайти друзів;
- можливість проявити свої здібності;
- можливість задовільнити свої потреби у змістовному проведенні дозвілля;
- можливість самоствердження та самореалізації;
- завжди підкоряюся вимогам більшості;
- Ваш варіант відповіді.

21. Самовиховання – це: самовдосконалення, самопізнання, самоосвіченість.

22. Що для тебе здоровий спосіб життя:

- заняття спортом,
- режим навчання, трудової діяльності та відпочинку,
- не вживати тютюнові, наркотичні та алкогольні речовини,
- гігієна тіла, одягу, помешкання тощо,
- орієнтація та зосередження на позитивне (оптимістичне відношення до навколишнього світу).