

5. Шандрук С. Формування індивідуально-творчого стилю життя у майбутніх практичних психологів. *Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія*. Випуск 185. Чернівці: Рута, 2003. С.177–183.
6. Popovych I. S. Social expectations – a basic component of the system of adjusting of social conduct of a person. *Australian Journal of Scientific Research*. 2014, 2(6), P. 393-398.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ У НАВЧАЛЬНО-БОЙОВИХ УМОВАХ**

***І.В. Розіна***

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку  
і соціальних комунікацій*

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К.Д.Ушинського», Україна, Одеса*

Актуальність проблеми обраної теми дослідження полягає в тому, що вступ до вищого військового навчального закладу (ВВНЗ) є для більшості абітурієнтів новим періодом життя, і одночасно, він є таким процесом, який вимагає активного пристосування до умов курсантського буття. Різкий перехід від адаптованого і відносно комфортного життя під опікою батьків та вчителів до курсантського, часто у першокурсників розпочинається з критичних обставин. Адаптація до нового етапу життя є однією з важливих проблем, тому вона є досить актуальною і потребує розробки програми психологічного супроводу.

Метою дослідження є вивчення особливостей психологічного супроводу процесу адаптації курсантів вищих військових навчальних закладів до виконання завдань у навчально-бойових умовах.

Психологічна адаптація - це процес встановлення оптимальної відповідності особистості до оточуючого середовища у ході виконання властивої людині діяльності, що дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними визначні цілі в умовах збереження психічного та фізичного здоров'я, а також забезпечити відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища [1].

Одним із головних завдань військового виховання є забезпечення процесу соціально-психологічної адаптації всіх категорій військовослужбовців у відповідності з їх військовим фахом, індивідуальними нервово-психічними особливостями та умовами служби.

Дослідженням проблеми психологічного супроводу та підвищення ефективності навчально виховного процесу у вищій школі займалися Ф.П. Березін, А.І. Василевський, Т.С. Воропаєва, Г.С. Костюк, К.Г. Марквардт, В.О. Моляко, А.Г. Мороз та ін. Сам феномен адаптації давно вже служить об'єктом пильної уваги з боку зарубіжних (Г. Сельє, Г. Шефер, М. Яновіц, тощо) і вітчизняних вчених (Н.В. Александрова, А.В. Барабанщиків, В.І. Брудний, В.І. Вдовюк, С.Г. Вершловській, В.Я. Яблонко та ін).

Відомо, що високий рівень адаптації впливає на ефективність діяльності будь-якого колективу, що є дуже важливим для Збройних Сил та інших військових формувань України. Цінність процесу адаптації проявляється в тому, що курсантський військовий колектив з високим рівнем адаптації згуртований, має більшу злагодженість при виконанні навчально-бойових завдань, доручень, наказів, а також забезпечує високий рівень несення службових обов'язків кожним курсантом. Також процес адаптації забезпечує високі результати виконання вправ, нормативів та завдань під час бойової та спеціальної підготовки.

Високий рівень психологічного супроводу процесу адаптації курсантів вищих військових навчальних закладів є важливою ознакою курсантського колективу, яка в свою чергу повинна бути на високому рівні, для того щоб колектив з високою ефективністю виконував свої задачі, тим самим забезпечуючи досягнення цілей та мотивів кожного курсанта. Від психологічного супроводу процесу адаптації вищих військових навчальних закладів залежать поточні та майбутні успіхи курсантів, процес їхнього професійного становлення [2, с. 26].

Аналіз наукової літератури показав, що теоретичні дослідження психологічного супроводу процесу адаптації курсантів до навчання у вищих військових навчальних закладах є складним, багатofакторним, взаємопов'язаним, поетапним процесом подолання адаптаційних труднощів та входження їх до сфери виконання професійних обов'язків в умовах специфіки ВВНЗ, що знаходиться в постійному розвитку. Успішна адаптація курсантів не тільки є ознакою психічного здоров'я і показником зрілості особистості, але і є гарантом подальшого повноцінного професійного і особистісного зростання фахівця.

З'ясовано, що адаптація в контексті військової освіти - це: 1) адаптація безпосередньо до навчання; 2) адаптація до виконання службових обов'язків, до службової діяльності; 3) адаптація у колективі, у спілкуванні. Проблема процесу адаптації курсантів до умов навчання у ВВНЗ являє собою одну з найважливіших загальнотеоретичних проблем та є традиційним предметом дискусій багатьох учених.

Успішна адаптація курсантів не тільки є ознакою психічного здоров'я і показником зрілості особистості, але і є гарантом подальшого повноцінного професійного і особистісного зростання фахівця.

Виходячи з вище зазначеного, нами було проведено дослідження особливостей процесу адаптації курсантів Відділення військової підготовки Морехідного коледжу технічного флоту Одеської національної морської академії (далі – ВВП МКТФ ОНМА) та розроблено тренінг психологічного супроводу процесу адаптації курсантів. Для діагностики процесу адаптації нами використовувалися наступні методи: спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності та конкретні методики: особистісний опитувальник «НПН-А» (нервово-психічна нестійкість – акцентуація), методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність – 200»), експрес-методика «Деадаптивні порушення» (ДАП), методика діагностики міжособистісних та міжгрупових відносин «Соціометрія» Дж. Морено [4, с.176].

Визначено, що 36% курсантів адаптувалися до умов навчального закладу, 30% мають ознаки дезадаптивних порушень, у 27% досліджуваних виявлена висока нервово-психічна нестійкість. Виділено групу курсантів, які мають ознаки дезадаптації, високий рівень НПН.

Розроблено тренінг психологічного супроводу процесу адаптації курсантів ВВП МКТФ ОНМА, метою якого є розвиток адаптивних можливостей курсантів. Тренінг складається з 10 занять та розрахований на групу курсантів, в яку може входити на більше 15 осіб. Задачі тренінгу: 1) підвищити процес адаптації у курсантів та надати належний психологічний супровід у ВВП МКТФ ОНМА; 2) відчутти особисту відповідальність кожного учасника тренінгу за власні професійні проблеми, навчити не відступати перед ними і не перекладати їх на інших; 3) усвідомити свою позицію в спілкуванні з підлеглими, зрозуміти та проаналізувати власні установки при сприйнятті підлеглих саме як особистостей; 4) формування вольових якостей; 5) зняття психоемоційної напруги; 6) підвищення рівня самооцінки. Серед методів тренінгу були обрані наступні – техніки та прийоми саморегуляції, групова робота; елементи індивідуальної роботи; методи арт-терапії, ігротерапія.

Проведено апробацію розробленого тренінгу та визначено ефективність використання тренінгу психологічного супроводу процесу адаптації курсантів ВВП МКТФ ОНМА.

#### *Література:*

1. Андреева Г.М., Психология социального познания: Учеб. пособие для студентов вузов. Москва: Аспект Пресс, 1997. 239 с.
2. Бушурова В.Г. Психологическая адаптация курсантов к условиям вуза. *Вестник ЛГУ*. Серия 6. 1985. №27.

3. Казміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №6 С. 76-78.
4. Кондратова Н.О. Проблеми адаптації студентів ВНЗ : зміст, форми, психологічна специфіка. *Психологія. Зб. наук. праць.*–Вип. 2. Київ: НПУ. 2006.

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ, ПСИХІЧНОГО СТАНУ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПЕРШОКУРСНИКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ ТРИВОЖНОСТІ**

***О.В.Савицька***

*доцент кафедри психології освіти, кандидат психологічних наук, доцент  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

Результативність та успішність професійно-особистісної підготовки фахівця у закладах вищої освіти залежить, зокрема, від оволодіння когнітивними та поведінковими способами вирішення особистісних, міжособистісних проблем, що дозволяють попередити виникнення або мінімізувати вплив несприятливих психоемоційних станів людини на навчально-професійну, а в перспективі, професійну діяльність людини.

Ситуація екзамену, зазвичай, розглядається студентами як загрозна. Вона не лише не сприяє виявленню знань у студентів, але й перешкоджає, і це незалежно від того як студент підготовлений до іспиту. Стрес виникатиме за умови незадовільного результату аналізу та оцінки ситуації, яка склалася, наслідків, ресурсів, які є у людини, наявних стратегій та способів управління поведінкою та діяльністю в цих умовах.

Реакція на екзаменаційний стрес пов'язана з індивідуально-психологічними та особистісними особливостями людини. Оскільки мотивація є центральною складовою будь-якої діяльності, дозволяє зрозуміти особливості її протікання, спрогнозувати результати, поведінку і стан людини, і, водночас, їх визначає, ми вважаємо, що ставлення до ситуації іспиту, психоемоційні стани викликані неї пов'язані з особливостями мотиваційної сфери студента.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей мотивації навчання у закладі вищої освіти, психічних станів та способів подолання екзаменаційного стресу студентами з низьким та високим рівнями екзаменаційної тривожності.

У дослідженні взяли участь 144 студента-першокурсника спеціальностей «Педагогічна освіта» денної форми навчання. Дослідження проводилося впродовж 2018-2019 років.

Для вивчення особливостей мотиваційної сфери, копінг-поведінки та особливостей психічних станів студентів в ситуації іспиту нами