МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Особливості мотивації до навчання та соціально-психологічної адаптивності у студентів першого курсу з високим рівнем перфекціонізму

Дипломна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 622 групи,
Дубчак Мирослава Іванівна

Керівник:
доктор медичних наук,
професор Кушнір І.Г.

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №____від _____ 2023 р.
Зав. кафедрою _____доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП…… 4

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТА МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

1.1. Аналіз феномену перфекціонізму…….…… 8

1.2. Особливості адаптації та дезаптації студентів І-го курсу до навчального процесу…….……..…..……. 11

1.3. Поняття мотивації та мотивації до навчання……...…..... 18

1.4. Взаємозв'язок процесів адаптації та мотивації до навчання на фоні запобігання можливому розвитку перфекціонізму……...……... 30

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки дослідження…….....….. 35

2.2. Характеристика методик дослідження …….…. 36

РОЗДІЛ ІІІ. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ПРОЦЕСОМ АДАПТАЦІЇ, ДЕЗАДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.

3.1. Результати дослідження рівня перфекціонізму досліджуваних студентів……...……...…….…… 42

3.2. Емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації студентів першого курсу до навчання у ВНЗ за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» (К.Роджерса-Р.Даймонда)……..…. 43

3.3. Емпіричне дослідження вивчення мотивації навчання у виші (Т.І.Ільїна)……..…….. 46

3.4. Розподіл результатів студентів за характеристиками адаптивного потенціалу за методикою (МЛО-АМ) А.Маклакова-С.Чермяніна…….. 50

3.5. Особливості взаємозв'язків адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму з адаптивністю, мотивами до навчання та іншими показниками……..…….. 53

3.6. Особливості профілактичної роботи з подоланням негативних проявів перфекціонізму у юнацькому віці……..…….. 57

ВИСНОВКИ……. 63

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ……...…… 67

ДОДАТКИ ……...…… 74

Анотація.

Дубчак М.І. **Особливості мотивації до навчання та соціально-психологічної адаптивності у студентів першого курсу з високим рівнем перфекціонізму**. – Дипломна робота.

Дипломна робота розкриває розуміння феномену перфекціонізму в психології. Проаналізоване трактування перфекціонізму різними науковцями, його ознаки та види. Зроблено висновок, що перфекціонізм – переважно негативне явище, що проявляється у прагненні людини досягти об'єктивно недосяжних цілей для підтвердження власної виключності та досконалості, поєднаному з нищівною самокритикою у випадку невдачі; тоді як здоровий перфекціонізм – це не що інше, як зорієнтованість людини на саморозвиток, самоздійснення, оптимальну реалізацію своїх найліпших здібностей, самореалізація. Проаналізували психологічно-педагогічну літературу щодо особливостей адаптації та дезадаптації студентів І-го курсу до навчального процесу, поняття мотивації та мотивації до навчання, взаємозв'язок процесів адаптації та мотивації до навчання на фоні запобігання можливому розвитку перфекціонізму.

Апробували діагностичний інструментарій, який дозволив визначити наявність перфекціонізму та його вплив на мотивацію до навчання у студентів із різними особливостями адаптації.

Ключові слова: перфекціонізм, адаптивний перфекціонізм, дезадаптивний перфекціонізм, адаптивність, мотиви до навчання, прагнення досконалості.

Annotation.

Dubchak M.I. **Peculiarities of motivation to study and socio-psychological adaptability in first-year students with a high level of perfectionism.** - Diploma thesis.

The thesis reveals the understanding of the phenomenon of perfectionism in psychology. The article analyses the interpretation of perfectionism by different scientists, its features and types. It is concluded that perfectionism is mainly a negative phenomenon that manifests itself in a person's desire to achieve objectively unattainable goals to confirm their own exclusivity and perfection, combined with devastating self-criticism in case of failure; while healthy perfectionism is nothing more than a person's focus on self-development, self-realisation, optimal realisation of their best abilities, self-realisation. We analysed the psychological and pedagogical literature on the peculiarities of adaptation and maladaptation of first-year students to the educational process, the concepts of motivation and motivation to learn, the relationship between the processes of adaptation and motivation to learn against the background of preventing the possible development of perfectionism.

The diagnostic toolkit was tested, which allowed to determine the presence of perfectionism and its influence on the motivation to learn in students with different adaptation characteristics.

Key words: perfectionism, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, adaptability, motives to learn, striving for perfection.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Немає сумнівів у тому, що одним із важливих компонентів навчальної діяльності є здатність студентів адаптуватися до навчання у ВНЗ. Важливість процесу навчання у ВНЗ пояснюється особливістю цього етапу життя молодої людини, коли вона набуває професійного досвіду та опановує основи професійної діяльності.

У процесі адаптації студент повинен осмислювати свої дії та вчинки, шукати власні шляхи вирішення, які відповідають конкретним умовам, а також аналізувати характерні особливості і результати взаємодії першокурсника з новими обставинами та людьми. Таким чином, адаптація складається із багатогранних взаємин між людиною та довкіллям. Під час періоду адаптації у першокурсника можуть спостерігатися труднощі у спілкуванні та у навчанні.

Різні студенти по-різному проходять період адаптації: на це впливають індивідуальні психологічні особливості та рівень готовності навчатися у виші.

Л.В.Зданевич [1] у своїх працях відмітила, що значна частина першокурсників страждає від дезадаптації, підвищених вимог з боку викладачів, напруженості та жорсткого режиму навчання, коли відбувається збільшення самовідповідальності та обсягу самостійної роботи. Для вирішення цих проблем студенти повинні мобілізувати свої можливості, щоб успішно увійти до нового оточення, підвищити внутрішню самоорганізацію, навчитися правильно розподіляти час і свої сили, а також виявити і усвідомити життєві цінності та уточнити перспективні плани.

Якщо надавати надмірної значущості досягненню успіхів, то здорове прагнення може перетворитися на перфекціонізм, який, у свою чергу, призводить до появи негативних явищ невротизації, фрустрації та дезадаптації (за Д.Хамачеком [2]).

Розглядати перфекціонізм важливо саме в юнацькому віці, коли відбувається інтенсивний розвиток рефлексії, самосвідомість переходить на вищий рівень, зростає значущість індивідуальних контактів та міжособистісних відносин у розрізі колективно-групових форм спілкування. Студенти відчувають потребу в статусі, а визнання та повага всередині колективу допомагають підтверджувати свою особисту спроможність. Якщо ж набуття такого статусу виявляється невдалим, у студента може сформуватись фрустрація, самотність та відчуженість.

У сучасній соціокультурній ситуації актуалізуються питання підготовки ініціативного, кваліфікованого і відповідального фахівця, який може ефективно виконувати задачі по своєму фаху, дотримуючись світових стандартів, а також постійно удосконалює свої навички та професійні здібності.

Саме у ВНЗ розпочинається професійний розвиток індивіда, коли формуються інтереси, творчі здібності, професійні якості майбутнього професіонала та підвищується його рівень культури. Першокурсник знайомиться з новими видами діяльності, спілкування та дозвілля. В результаті співвіднесення власних сподівань до реальності формується ставлення до навчання. Тому адаптація до учбового процесу – це важливий етап у професійній підготовці майбутніх фахівців.

Дослідженням феномену перфекціонізму займались Д.Хамачек, А.Адлер, П.Хьюїтт, С.Блатт, Г.Флетт, Б.Керр, І.Гуляс, О.О.Лоза, Д.Бернс та інші вчені.

В результаті аналізу інших наукових джерел ми бачимо, що проблемою адаптації особистості займались Н.Заверико, О.Безпалько, А.Мудрик, Л.Коваль та Г.Лактіонова. Розкриття труднощів початкового етапу навчання та чинників, які впливають на адаптацію студентів першого курсу, відбулось у працях Т.Алмазової, Ю.Бохонкової, Н.Жигайло та Н.Герасімової.

В свою чергу, вчені Н.Черняк, Т.Ільїна, М.Прищак, О.Стягунова, Л.Гармаш та І.Зайцева, займались вивченням психологічних факторів

мотивації до навчання, які є важливою складовою у професійному розвиткові особистості.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування особливостей взаємозв'язку адаптації першокурсників з їх мотивацією до навчання у ракурсі погляду через призму перфекціонізму.

Об'єкт дослідження: адаптація яка охоплює всі сфери життя людини.

Предмет дослідження: особливості зв'язку перфекціонізму з адаптацією та мотивацією до навчання.

Гіпотеза дослідження: зв'язок адаптації з мотивацією є прямо кореляційним, а зв'язок перфекціонізму з адаптацією та мотивацією є обернено кореляційним.

Щоб досягнути мети цього дослідження та перевірити гіпотезу, потрібно розв'язати наступні **завдання**:

1. Проаналізувати психологічно-педагогічну літературу на предмет перфекціонізму та вирішення проблеми адаптації першокурсників до навчального процесу, розкрити зміст визначення «адаптація», а також сучасних проблем адаптації студентів першого курсу до наявного освітнього середовища.

2. Обґрунтувати та апробувати діагностичний інструментарій, який дозволяє визначити наявність перфекціонізму та його впливу на мотивацію до навчання у студентів із різними особливостями адаптації.

3. Провести емпіричне дослідження, щоб визначити взаємозв'язок перфекціонізму з адаптацією та мотивацією до навчання у студентів-першокурсників.

4. Розробити рекомендації стосовно пришвидшення та покращення адаптації студентів до навчального процесу.

Методики для проведення дослідження:

У процесі дослідження реалізувався комплексний підхід, який передбачав поєднання наступних методів:

1. Шкала визначення перфекціонізму Р.Слені.

2. Методика діагностики дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса-Р.Даймонда.

3. Мотивація до навчання у вузі Т.Н.Ільїна.

4. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність (МЛО-АМ).

Структура роботи. Дипломна робота складається з вступу, теоретичного розділу та практичних розділів, висновків, списку використаних джерел (67 найменувань) та 4-х додатків. Робота викладена на 86-ти сторінках машинописного тексту, проілюстрована 5-ма таблицями та 14-ма малюнками.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТА МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

1.1. Аналіз феномену перфекціонізму.

Перфекціонізм - це така риса особистості, що проявляється у висуненні дуже високих вимог, жорсткості стандартів і залежності від результатів самооцінки. Потрібно вміти відрізняти високий ступінь сумлінності від перфекціонізму. Прагнучи до досконалості, кожен може досягнути хороших результатів. Хоча, якщо це прагнення вмотивоване, в першу чергу, страхом, то воно може стати подібним до патологічного перфекціонізму. Такий стан може заважати розвитку і гальмувати життя людини.

На протязі останніх років дослідженням проблеми перфекціонізму активно займались в психологічній літературі. Вчені розглядали його амбівалентно: з одного боку, перфекціоністські тенденції пов’язували із значними когнітивними, психоемоційними порушеннями, а з іншого боку вони стимулювали саморозвиток особистості.

Спочатку перфекціонізм розглядався лише як явище патологічної адикції. Наприклад, Д.Хамачек [2] першим запропонував розрізняти два прояви перфекціонізму: перфекціонізм нормальний (адаптивний) та перфекціонізм невротичний (дезадаптивний). Цей вчений зазначив, що особам з адаптивним перфекціонізмом, які встановили для себе високі стандарти, іноді не властива педантичність. Проте вони відрізняються гнучкістю, а також вміють пристосовувати власні стандарти під існуючу ситуацію. Невротичні перфекціоністи, в свою чергу, не вміють встановлювати реалістичні вимоги до своєї діяльності, але й помилок вони не припускаються.

Д.Хамачек [2] зазначає, що породження невротичного перфекціонізму відбувається внаслідок страху мати неуспіх. А далі прагнення до ідеалу перетворюється на деструктивну поведінку: через розчарування невдачами з’являються психічні розлади (психосоматичні порушення, сексуальні та

харчові розлади, а також депресія), відбувається зниження самооцінки та підвищення самокритики. Через почуття провини виникає незадоволення результатами своєї діяльності. Максималізм за принципом «все або нічого» примушує відмовлятись від деяких справ. Побоюючись невдачі, людина вимушено уникає ситуацій, в яких можуть з'явитись помилки; втрачає час через свою надмірну дріб'язковість, скрупульозність та увагу до деталей [2].

На думку С.Лозниці [3], провідною ідеєю філософської концепції досконалості, яку висловив Платон, є наступне: досконаліть - це одне із важливих покликань для людини, а досягти її можна шляхом поступового очищення, головною метою якого є звільнення душі. С.Лозницею [3] також наведена думка про те, що деякі давньогрецькі філософи, зокрема Платон, додали багато своїх зусиль для перенесення такого поняття як «досконаліть» і його змісту з галузі «чуттєвого» до вищої галузі «надчуттєвого».

В.Павлова [4] зауважує, що праці А.Адлера не надають нам визначення перфекціонізму. Адлер взагалі не використовує цей термін, хоча, у той же час, серед основних концептів, властивих його усім відомій «індивідуальній психології», знаходиться «прагнення досконалості» чи «прагнення переваги». Ця концепція, на мою думку, має багато спільних рис, у порівнянні з перфекціонізмом. Кожний індивід хоче розвивати свої уміння та здібності і прагне до першості у своїй сфері діяльності. А це є конструктивні засоби досягнення переваги, на думку А.Адлера. Таким чином, цей вчений вважає прагнення до досконалості природним, тому що воно є невід'ємною частиною нашого життя.

С.Бабатіна [5] зазначає, що прояви прокрастинації зазвичай відбуваються у навчальній або професійній діяльності. Завдяки підвищеній значущості результату та виставленим дедлайнам/редлайнам, особистість може внутрішньо сприймати ситуацію як стрес, демотивацію, загрозу. А це провокує подальший розвиток перфекціонізму (коли людина прагне

виконати завдання найкращим чином) та особистісної тривожності (коли людина боїться, що не впорається зі своєю задачею).

О.Лоза [6] був серед тих українських дослідників, яким вдалося зробити класифікацію всіх теорій дослідження перфекціонізму. Він виокремив три способи для визначення цього феномену:

- як риси особистості;
- як прагнення до самовдосконалення (мотив);
- як настанови (установки).

За даними досліджень П.Хьюїтта, Г.Флетта, К.Донована [7], перфекціонізм виявляється в трьох типових для нього формах: 1) суб‘єктно-орієнтований (орієнтований на себе); 2) об‘єктно-орієнтований (орієнтований на інших людей); 3) соціально приписаний (соціально внормований перфекціонізм).

Дослідження феномену перфекціонізму у психології, зроблене науковцем І.Гуляс. [8] Вона, зокрема, зазначає, що розвиток перфекціоністських настанов відбувається тому, що мотивація досягнення закріплюється як діалектичне поєднання прагнення до афіліації з прагненням до влади, яке вважається стійкою особистісною рисою (перфекціонізмом). Тому людина постійно готова прагнути до успіху та їй хочеться ставати більш досконалою у значущих сферах діяльності.

І.Гуляс [8] вказує майбутнім практичним психологам на структуру їх професійної готовності, де під перфекціоністськими настановами вона розуміє наявність цілісного диспозиційного утворення, яке входить до складу мотивації досягнення. Адже рефлексивні здібності є механізмом саморозвитку, зокрема, коли розвиваються такі професійно важливі якості людини, як соціабельність. А це, у свою чергу, є емоційно-ціннісним спонуканням, інтелектуально-вольовим забезпеченням та професійно-особистісною самореалізацією.

А.Вавілова [9] зазначає, що позитивний перфекціонізм у підлітків, (який репрезентований через психологічні конструкти «організованість» та «високі

особистісні стандарти»), пов'язаний з рейтингами педагогів щодо навчальних досягнень, лідерства, потенціалу та соціального функціонування учнів.

Деструктивний перфекціонізм проявляється як страх не відповідати очікуванням значущих дорослих і здійснює дестабілізуючий (пригнічуючий) вплив на академічну діяльність підлітків, які сприймаються як обдаровані. У підлітків виникає стабільне патологічне переконання, що їх цінують та приймають лише за їхні успіхи.

1.2. Особливості адаптації та дезаптації студентів І-го курсу до навчального процесу.

Термін «адаптація» пов'язаний з латинським словом «adaptar», що перекладається як «пристосовувати». У біології адаптацією вважають процес підтримання взаємовідповідності та гармонії організму із навколишнім середовищем. Тобто, процес адаптації забезпечує формування так званого «гомеостатичного стану», який, у свою чергу, характеризується наявністю оптимального рівня у психофізіологічному функціонуванні людини та її поведінкових реакціях.

Поступово поняттю «адаптація» було надано нового, ширшого змісту, і його почали використовувати не тільки представники природничих наук, а й, зокрема, філософи і соціологи. На думку Т.Кармадонової [10] поняття «адаптація» і «адаптованість» давно стали об’єктом аналізу у дослідженнях фізіологів, філософів, педагогів, психологів і медиків.

Зміст адаптації можна розкрити з допомогою наступних допоміжних термінів:

а) адаптування – це безпосередньо процес адаптації;

б) адаптованість – це такий стан, якого набуває організм після успішного виконання процесу адаптації;

в) адаптивний цикл – це сукупність усіх внутрішніх процесів, які мали місце на шляху від початкового і до кінцевого стану організму;

г) адаптивний ефект – це порівняння початкового стану організму з кінцевим, а також фіксація відмінностей, які відбулися в результаті адаптації;

д) адаптивна ситуація – наявність конкретного моменту взаємодії організму з середовищем, який відображає необхідність в адаптивних перебудовах.

З допомогою терміну «адаптація» у 1865 році німецький фізіолог Г.Ауберт [11] позначив зміну чутливості, яка на протязі тривалого часу знаходиться під впливом адекватного подразника. Таким чином, адаптація розглядається як одне із центральних понять наук про життя: психології, фізіології, філософії, медицині. Існує багато визначень феномену адаптації. Узагальнюючи, можна описати адаптацію як процес пристосування, необхідний для адекватного існування особистості в умовах, що змінюються. З іншого боку, її можна вважати процесом успішного існування індивіда в новому соціальному середовищі внаслідок освоєння ним нових специфічних умов.

[12] Термін «адаптація», надзвичайно популярний у першій половині двадцятого століття, і досі продовжують вивчати різні вчені. Вони, зокрема, дійшли висновку, що існують глибокі залежності одних видів адаптації від інших. Тоді соціальну адаптацію почали вважати «готовністю виконувати різні соціальні ролі при наявності стійких соціальних зв'язків».

К.Андросович [13] вважає, що соціальною адаптацією називається сам процес, а також і рівні, на яких знаходяться внутрішня та зовнішня гармонізація особистості з оточуючим її середовищем. Коли процес активного пристосування врівноважує потреби людини із вимогами середовища. Показники адаптації людини можуть виступати у вигляді її збалансованих взаємин з оточуючими людьми, гармонійності в поведінці та успішності в повсякденній діяльності.

І.Лепеха, М.Хоменко, О.Невмержицький [14] зазначають, що під адаптацією студента у виші розуміють «безперервний, внутрішньо обумовлений процес, який в остаточному підсумку характеризує, яким чином

особистість, що розвивається, приймає або не приймає зовнішні і внутрішні умови здійснення навчально-професійної діяльності у ВНЗ, а також активність студента зі зміни наявних умов у потрібному напрямку».

Т.Спіріна, Ю.Зарюгіна [15] зазначають, що дуже часто на першому курсі організовують навчальну діяльність таким чином, який не забезпечує належної адаптації студентів до специфічних умов ВНЗ. Спостерігається неправильний підхід до організації структури педагогічного процесу, неузгодженість дій деяких викладачів, а також недостатня увага до вирішення проблеми з боку адміністрації вишу, що призводить до складнощів у адаптації першокурсників до процесу навчання.

Для того, щоб першокурсник розвивався не тільки як людина, але й як майбутній фахівець, потрібно, щоб його адаптація до особливостей навчання у ВНЗ була успішною. Під час вступу до вишу у всіх абітурієнтів існує набір певних установок і стереотипів, які починають змінюватися після початку навчання. У новому колективі його вимоги, загальна обстановка, а також невміння користуватися грошовими коштами і особистою свободою викликають проблеми як у навчанні, так і під час спілкування з однокурсниками, викладачами. Минає певний час, перш ніж відбудеться пристосування студента до вимог навчання у виші.

В результаті вивчення наукової літератури можна поділити соціальну адаптацію студентів-першокурсників на два види:

1. Адаптація соціально-психологічна, яка займається пристосуванням індивіда до групи, взаємовідносинами з нею, виробленням власного стилю у поведінці. У підлітка формується потреба бути дорослим, усвідомлювати себе особистістю, відмінною від інших людей. Звідси прагнення до самоствердження, самовизначення і самореалізації, які можуть стати причиною неадекватних реакцій.

2. Адаптація соціально-професійна - це процес набуття спеціальності в суспільстві, коли людина опановує норми та функції своєї майбутньої соціально-професійної діяльності.

О.Курдибаха [16] вивчала адаптацію студентів-першокурсників до нового для них соціокультурного середовища ВНЗ і виокремила такі стадії:

- стадія тривоги, коли людина усвідомлює, як їй потрібно поводитися в новому соціальному оточенні, але вона ще не готова до визнання й сприйняття системи його цінностей і прагне дотримуватися своєї попередньої системи;
- стадія терпимості, під час якої не тільки індивід чи група, але й саме середовище демонструють ознаки взаємної терпимості один до одного, включаючи системи цінностей і зразки поведінки;
- стадія акомодації, коли індивід визнає і приймає основні елементи в системі цінностей нового середовища, але, в той же час, це нове соціокультурне середовище визнає деякі цінності індивіда або групи людей;
- стадія асиміляції, тобто повного збігу в системах цінностей усіх учасників процесу: індивіда, групи та нового середовища.

На успіх формування майбутнього фахівця впливає якість та терміни процесу адаптації студентів першого курсу, а також вміння оволодівати знаннями та навичками, що необхідні для успішного функціонування в студентському середовищі.

До цього часу ведуться дискусії навколо проблеми адаптації студентів 1-го курсу. Наприклад, Ю.Бохонкова [17] вважає, що адаптація молодих людей до студентських буднів – це складний і різноманітний процес, який потребує, щоб доросла людина враховувала і використовувала усі можливості свого організму.

Ця проблема є актуальною саме тому, що у нас присутні важливі соціальні вимоги до вишів, які повинні орієнтувати систему освіти не тільки на передачу студентам певних фахових знань, а й на формування у них творчих і пізнавальних здібностей, на розвиток особистості. Щоб соціалізація в суспільстві та активна адаптація на ринку праці могли успішно відбуватися.

Великий інтерес до вивчення процесу адаптації обумовлюється тим, що це явище є універсальним, адже динамічні зміни, які відбуваються у різноманітних системах, об'єктивно впливають на адаптаційні процеси.

Українські науковці виокремлюють [18] три блоки чинників, що впливають на адаптацію до процесу навчання в університеті: соціологічний, психологічний та педагогічний.

Л.Подоляк [19] наголошує, що процес адаптації може розтягнутися на усі роки навчання, але найважливішим фундаментальним періодом є період навчання на молодших курсах. Тому саме в цей період потрібно створити оптимальні умови для вдалої адаптації студентів.

Однією з найактуальніших проблем для першокурсників є дезадаптація - це негативний процес, коли новонавернені студенти не в змозі адекватно пристосуватися до нових умов життя та навчання в університеті. В результаті дезадаптації нові студенти можуть відчути зниження рівня мотивації до навчання, появу психологічних проблем, погіршення відносин з викладачами та однолітками.

Л.Подоляк [19] вважає, що наявність специфічних особливостей навчального процесу безпосередньо впливає на дезадаптацію першокурсників. Найчастіше, маються на увазі особливості методики викладання, тому що вона містить відмінності і не співпадає з традиційним механізмом навчання у школі.

Незнання правил начального закладу також стає причиною дезадаптації першокурсників. Студенти часто не володіють правилами поведінки в коридорі та в аудиторіях, мають питання щодо оформлення наукових робіт і щодо процесу і термінів здачі рефератів або інших робіт. Деяким студентам невідомі правила заповнення документів, надання довідок, комунікації з викладачами та працівниками адміністрації освітнього закладу.

Дезадаптація також стає наслідком культурного шоку студентів, який пов'язаний з переходом від шкільного життя до студентського середовища. Першокурсники погано звикаються із новими соціальними ролями, які

потрібно виконувати у закладі, також виникають проблеми з навколишнім культурним середовищем, яке багато в чому відрізняється від того оточення, в якому розпочиналось їх навчання.

Академічні проблеми – ще одна причина поширення симптомів дезадаптації. Студенти можуть зіткнутися із труднощами в освоєнні матеріалу, їх успішність знижується, інтерес до навчання зникає, а натомість з'являється дезорієнтація в навчальному процесі. У таких першокурсників можуть виникнути почуття неповноцінності і невпевненості в своїх здібностях. Розв'язок цієї проблеми зазвичай полягає у застосуванні індивідуальних методів, наприклад, індивідуальних занять, що засновані на особливостях індивіда.

Н.Завацька [20] зробила припущення стосовно іншого симптому дезадаптації першокурсників: наявної соціальної ізоляції. Прояви цього явища – це, зокрема, неучасть у традиції посвячення в студенти, небажання спілкуватись з одногрупниками, сором'язливість та погане вміння налагоджувати контакти з людьми.

На думку І.Мудрака [21], соціальна ізоляція викликає почуття відчуження та самотності, а це призводить до погіршення психологічного стану і впливає на академічну успішність студента. Розв'язок цієї проблеми полягає у наданні такої допомоги першокурсникам, щоб вони ставали більш активними, відкривались і вчились спілкуватись.

Крім цього, часто зустрічаються такі психологічні проблеми як депресія, стрес, невпевненість і тривога. Вони виникають не тільки через нове середовище навчання, але й можуть бути наслідками таких особистих факторів, як стосунки в сім'ї, проблеми зі здоров'ям і т.ін. Такі проблеми заважають студентам концентруватися та якісно запам'ятовувати матеріал. Робота в групах та психологічні консультації – основні шляхи вирішення цього питання з допомогою психологічної підтримки.

[22] Дезадаптація – це процес індивідуальний, тому у кожного студента можуть спостерігатись свої особисті симптоми дезадаптації. Деяким

студентам доводиться зіткнутися лише з одним або декількома симптомами, в той час як іншим властиві усі вони одночасно.

Також ми бачимо залежність між симптомами дезадаптації та професійними інтересами і індивідуальними якостями учнів.

Таким чином, розв'язок проблеми дезадаптації полягає у використанні індивідуального підходу, де враховуються особисті потреби і особливості індивіда [22].

Різноманітність причин дезадаптації вимагає комплексного підходу, коли застосовуються спеціальні методики адаптації. А першим кроком на цьому шляху є процес встановлення її причин і дослідження дезадаптації як серйозного чинника, який заважає першокурсникам здобувати якісну освіту [22].

Щоб адаптація студентів стала успішною, потрібно розробляти таку систему заходів, де враховуються як особисті потребі учнів, так і особливості навчального процесу в конкретному навчальному закладі.

Одним з головних методів усунення проблеми дезадаптації є розробка та запровадження адаптаційної програми. Це, зокрема, низка заходів, які допомагають студентам адаптуватися в новому середовищі, поліпшують їхні соціальні і академічні навички, розвивають особистість тощо. Велику ефективність мають такі допоміжні заходи як ознайомлення студентів із навчальним закладом і його навчальною програмою, поради стосовно майбутнього напрямку діяльності, проведення курсів, семінарів та тренінгів.

Ще один метод вирішення проблеми дезадаптації полягає у підтримці першокурсників на шляху виконання учбових завдань, консультуванні по питаннях адаптації, допомозі у подоланні особистих проблем. Також велику вагу мають супровідні послуги, які потрібно надавати студентам з неврологічними розладами, дислексією та іншими проблемами з психологічним і загальним станом здоров'я.

Індивідуальне консультування може надаватись куратором або психологом. Метою таких персональних занять, до речі, може бути

розв’язання будь-яких проблем, а не тільки тих, що пов’язані з дезадаптацією. Наприклад, індивідуальні консультації є одним з шляхів надання допомоги по встановленню особистих цілей. Також цей метод допомагає підвищувати рівень соціальної адаптації і розробляти ефективну стратегію для навчання або роботи.

Потрібно пам’ятати, що під час розробки плану підтримки конкретного студента слід враховувати тільки ті чинники, які сформували дезадаптацію саме у цього індивіда.

Ще один, додатковий спосіб подолання дезадаптації – це навчання навичкам саморозвитку. Такі навчальні курси покликані покращувати опанування навчальними предметами та розвивати соціальні навички особистості. Студент, який вміє розвиватися самостійно, буде мати високий рівень впевненості у собі, йому буде легше навчатися, а також керувати своїм особистим часом.

1.3. Поняття мотивації та мотивації до навчання.

Вважають, що слово «мотивація» вперше з’явилось у статті німецького філософа Артура Шопенгауера [23] «Чотири принципи з достатньою підставою» (1813). Надалі успішне використання цього терміну саме в психологічному відношенні відбувалось при поясненні причин поведінки людей і тварин.

На даний час існують різні способи трактування мотивації як психічного явища. З одного боку, її розглядають у вигляді сукупності чинників, які направляють і підтримують, визначаючи поведінку. З іншого боку, Жо Годфруа [24] вважає мотивацію сукупністю мотивів, а ще спонуканням, яке спрямоване на підвищення активності організму у певному напрямку. Крім того, можна вважати мотивацію процесом, який виконує функцію психічної регуляції для конкретного виду діяльності. Це не тільки процес дії, але й механізм, який відповідає за появу, напрямок і спосіб здійснення конкретної форми діяльності. Це сукупність системи процесів, які спонукають до дії.

З вищевикладеного можна зробити висновок щодо розподілу всіх визначень мотивації на дві групи. У першій мотивація виступає сукупністю мотивів або чинників, і це є погляд з точки зору структури явища. Наприклад, А.Лозенко [25] каже, що мотивація формується під впливом потреб і цілей особистості, залежить від рівня домагань та ідеалів, а також обумовлена переконаннями, світоглядом, спрямованістю особи і наявними умовами її діяльності. Ці умови поділяються на об'єктивні або зовнішні та суб'єктивні або внутрішні (знання, здібності, уміння, характер). Таким чином, ухвалення рішень і формування намірів відбуваються під впливом цих факторів.

У другій групі мотивація постає у вигляді не статичної, а динамічної освіти, як процес і механізм.

Однак, в обох випадках, мотивація є вторинною, відносно до мотиву. Окрім того, у другому випадку вона стає засобом або механізмом реалізації існуючих мотивів: мотивація з'являється лише після виникнення такої ситуації, яка дозволяє реалізацію наявного мотиву, і з його допомогою виконує функцію регуляції діяльності.

За Є.Іванченко [26]: актуалізація мотиву є початком процесу мотивації. Таке трактування випливає із розуміння мотиву (С.Трапіцин [27]) як предмету задоволення потреби, коли людина отримує мотив ніби вже готовим. Тоді немає потреби у його формуванні, а достатньо актуалізувати його, викликавши у своїй свідомості його образ.

У порівнянні із мотивацією, мотив має інше, трохи вужче значення. Тут відбувається фіксація психологічного змісту, тобто саме того внутрішнього фону, де проходить розгортання процесу мотивації поведінки. Саме мотив є тим джерелом енергії, яке спрямовує людські дії у кожний проміжок часу.

Але для чого ж потрібна мотивація, якщо основну роботу виконує мотив? У такому випадку використання поняття «мотивація» може стати недоречним. Тому продовжуємо поглиблений погляд на відмінності між цими двома поняттями.

Якщо казати про психологів, біологів і фізіологів, то вони найчастіше розглядають мотивацію як детермінацію поведінки, поділяючи її на внутрішню і зовнішню. Мотив же, у свою чергу, є спонуканням до дії. Наприклад, Жо Годфруа [24] дає визначення мотиву як міркуванню, яке спрямовує дії суб'єкта. А в працях С.Трапіцина [27] ми бачимо, що мотиви і цілі людської діяльності можуть не співпадати. Мотиви не завжди усвідомлюються самою особистістю, чого не можна сказати про її цілі. Однак мотиви можуть психічно віддзеркалюватись в емоційному забарвленні дій, таким чином, додаючи їм особливого сенсу. Внаслідок розвитку людської діяльності функції мотивів роздвоїлися на дві групи. Перша складається із сенсоутворюючих мотивів, які спонукають діяльність і добавляють їй особливого змісту. А в другій ми бачимо так звані мотиви-стимули, які не мають сенсоутворюючих функцій, але також виступають в якості спонукальних чинників.

За Анатолієм Колотом [28]: напрямок діяльності людини задається не стільки одним мотивом, скільки їх сукупністю. З цієї точки зору, можна знову поділити мотиви на зовнішні та внутрішні. Внутрішні складаються з потреб, емоцій та інтересів людини, а зовнішні – з цілей, які стосуються конкретної ситуації (так звані чинники середовища). Таким чином, мотиваційна сфера особистості складається із сукупності певним чином організованих зовнішніх і внутрішніх мотивів. А відносини всередині цієї ієрархії мотивів є головним чинником, який характеризує мотиваційну сферу людини.

Психолог Хайнц Хекхаузен [29] розглядає мотивацію як узагальнення великої кількості процесів та явищ, які допомагають людині обирати свою поведінку, спрямовуючись на очікувані наслідки та контролюючи витрати енергії в заданому напрямку. Вчений окреслює мотивацію як проблемну область, яка складається з видимої доречності поведінки, початку та кінця фрагментів поведінки, відновлення фрагменту після його переривання, переходу до наступного фрагменту, а також з конфліктів між цілями та

пошуку вирішення проблеми.

Х.Хекхаузен [29] написав свою працю «Мотивація і діяльність», де спробував дати мотивації власне визначення. На його думку, складовою частиною мотиваційних процесів у ситуації є спонукальні аспекти, які виникають у людини, коли вона сприймає можливості досягнення певних цілей. Мотиви та очікувані наслідки дії є привабливими, і тому вони викликають у людини ці спонукальні аспекти.

Цитуючи О.Гилюн [30], можна сказати, що «поняття мотиву складається з наступних частин: спонукання, потреба, прагнення, схильність та потяг. Не дивлячись на усі відмінності відтінків, значення цих складових частин вказують на наявність «динамічного» моменту спрямованості дій на деякі цільові стани, яких індивід хоче досягти, використовуючи різноманітні засоби і шляхи. За такого розуміння ми можемо припустити, що поява мотиву обумовлена наявністю такого цільового стану відносин між індивідом та середовищем, який є бажанішим, ніж готовий стан.»

На думку С.Занюк [31], мотивація являє собою теоретичну концепцію, яка пояснює ініціацію, інтенсивність, напрямок та наполегливість цілеспрямованої поведінки. Мотиви тісно пов’язані з мотивацією, будучи спонукальною причиною дій та вчинків людини. Мотиви лише пояснюють поведінку, на відміну від цілей (які є прямими прагненнями досягнути певних наслідків) та від стратегій (які є способами досягнення цілей). Поруч із оптимальними формами мотивації до навчання завжди іде застосування оптимальних стратегій, які покликані вдосконалювати навчання. Але часто буває важко відрізнити мотиви, стратегії і цілі.

З допомогою поняття мотивації можна пояснити рівень інтенсивності уваги студента та його зусиль, які витрачаються для виконання різних завдань. Таким чином, мотивація першокурсника – це бажання вчитися, щоб досягати академічної мети і професійно зростати. Успішне навчання має бути наслідком активної участі в навчальному процесі, а мотив є силою, яка активізує бажання. В загальному випадку тут потрібно вміти правильно

визначати різні форми активності студентів.

Л.Столяренко [32] вважає мотив збудженням до дій, яке пов'язується із задоволенням потреб індивіда. Це причина, яка безпосередньо впливає на вибір дій та вчинків за наявності внутрішніх та зовнішніх умов, що призводять до підвищення активності студента. Мотив складається з багатьох диспозицій, найважливішою з яких є потреба – стан нужди у конкретно визначених умовах, які потрібні для успішного існування і розвитку. Наявність потреби призводить до активізації організму та стимуляції його поведінки, яка спрямовується на досягнення результату. На формування кількості та якості потреб живої істоти впливає рівень її організації, образ та умови життя, а також місце організму на еволюційній драбині.

На думку Д.Макклелланд [33], потреби людини бувають не тільки фізичними та органічними, але й соціальними, духовними та матеріальними. Вчений називає потреби динамічно активними станами особистості, які вказують на залежність людини від умов існування, а також на появу діяльності, що покликана зняти цю залежність. Під час такої діяльності особистість розвивається, а навколишнє середовище також зазнає змін. Тому потреби можна вважати рушійною силою розвитку особистості.

Теорії мотивації розвивали також інші вчені: Р.Мей, Ю.Роттер, Г.Келлі та К.Роджерс.

Науковий підхід дозволяє нам поділити мотиви на соціальні та пізнавальні. Якщо під час навчання студент зацікавлений змістом учбового предмету, то його мотиви є пізнавальними. Якщо ж об'єктом зацікавленості у навчанні є інша людина, то це соціальні мотиви. Обидва види мотивів мають свої рівні. Наприклад, пізнавальні мотиви можуть бути на широкому рівні (коли студент працює над засвоєнням здобутих знань) чи на рівні самоосвіти (коли студент захоплюється придбанням додаткових навичок). Соціальні мотиви також можуть бути на широкому рівні (розуміння соціальної ваги навчання, почуття обов'язку, відповідальності), на вузькому соціальному чи

позиційному рівні (коли студент хоче зайняти якусь позицію у соціальних відносинах з іншими людьми), а також на рівні соціальної співпраці (коли індивід орієнтується на різні методи взаємодії з оточуючими).

Становлення мотивів може включати в себе актуалізацію первинних мотивів, постановку нових цілей на основі визначених мотивів, надання мотивам позитивного забарвлення, а також появу нових мотивів і встановлення їх субпідрядності.

Продовженням цієї лінії дослідження займався С.Трапіцин [27], який розділив спілкування, соціальні потреби і визначальну інтеграцію на три типи, орієнтовані на: 1) об’єкт взаємодії; 2) інтереси індивіда; 3) інтереси іншого суб’єкта або всього суспільства загалом. В якості прикладу першої групи мотивів автор наводить виступ учасника виробничого процесу перед його колегами, налаштований на зміну напрямку виробничої діяльності. Також вчений вказує на зв'язок соціальних мотивів з інтересами всього суспільства. В цьому випадку поведінка члена групи обумовлюється інтересами групи, які стають інтересами самого індивіда. Тут стає очевидним, що завдяки цій групі мотивів ми можемо надати характеристику не тільки учбовому процесу в цілому, а й усім його учасникам: педагогам та студентам.

Розглядаючи мотиви другої групи, С.Трапіцин [27] каже, що вони «мають на меті задовольнити бажання до пізнання чогось цікавого, важливого, а також впливають на подальшу поведінку комунікатора й на спосіб його дії». У дослідженні цієї групи полягає найбільший інтерес з точки зору аналізу учбової мотивації всередині учбової діяльності.

Крім того, можна визначати домінантну мотивацію діяльності у інтелектуально-емоційно-вольовій сфері суб’єкта. Маючи на увазі вищі духовні потреби, ми уявляємо мотиви пізнавального, інтелектуального, естетичного і морального плану. А.Колот [28] визначає ці духовні потреби людини як «відчуття, звички та інтереси». Таким чином, духовні мотиви також можна поділити на три частини: 1) інтелектуально-пізнавальні; 2)

емоційно-естетичні; 3) морально-етичні.

Навчально-пізнавальну діяльність студентів потрібно оптимізувати, вивчаючи питання мотивації навчання. Ця проблема пов’язана з системою «навчання-пізнавання», в якій студент є як об’єктом управління, так і предметом діяльності. Тому неможливо аналізувати його освітню діяльність без урахування мотивації, звертаючи увагу лише на технологію процесу освіти. Результати соціально-психологічних досліджень вказують на неоднорідність мотивації до процесу навчання та на її залежність від наступних факторів: індивідуальні особливості першокурсників, рівень розвитку команди студентів, характер наявної референтної групи. Крім того, мотивація поведінки людини є психічним явищем, яке відображає погляди, ціннісні орієнтації та установки соціального прошарку (спільнота, група), учасником якого є даний індивід.

Ще раз підкреслюємо, що мотиви нерозривно пов’язані з цілями і потребами. Ці явища взаємодіють всередині особистості людини і разом складають сферу мотивації. З допомогою цього терміну в літературі охоплюються усі різновиди мотивації: мотиви, установки, цілі, інтереси, потреби, стимули та тенденції.

Навчальна мотивація – це такий тип мотивації, що міститься в навчальній, освітній діяльності. Освітня мотивація визначається багатьма факторами, серед яких є сама система освіти даної освітньої установи і особливості організації її навчального процесу. Крім того, освітня мотивація формується під впливом суб’єктивних характеристик студента, суб’єктивних характеристик викладача, особливостей взаємовідносин між студентом і викладачем, а також особливостей теми, що вивчається.

М.Матьола та І.Брецко [34] пишуть, що учбова мотивація є системною, спрямованою, стійкою і динамічною. Вони у своїх роботах наголошують, що учбова діяльність першокурсників впливає на ієрархію мотивів, яка може містити як мотиви внутрішні, пов’язані з виконанням змісту діяльності, так і мотиви широкі соціальні, які пов’язані з необхідністю людини займати певну

позицію у системі відносин в суспільстві. В той же час дорослішання студента є результатом розвитку мотивів і потреб під час їх взаємодії, коли провідні домінуючі потреби змінюються і шикуються у вигляді своєрідної ієрархізації.

Ж.Кушева [35] підкреслює: «Мотивація – це ряд спонукань, які, перебуваючи в процесі постійної зміни, вступають у відносини між собою (потреби та сенс навчання першокурсників, мотиви цього навчання, а також інтереси, цілі та емоції). Таким чином, становлення мотивації - це не стільки просте зростання позитивного чи негативного відношення до студента, скільки ускладнення складових спонукань в структурі мотиваційної сфери, що стоїть за цими процесами, а також поява нових спонукань, які іноді мають суперечливі відносини між собою». Тому, аналізуючи мотивацію, потрібно вирішувати складне завдання по визначенню як домінуючого спонукання (мотиву), так і загальної структури сфери мотивації людини. Під час розгляду цієї сфери через призму навчання, Ж.Кушева [35] звертає увагу на ієрархічність її структури. Так, вона складається з потреби в навчанні, відношення до нього, мотиву і сенсу навчання, мети, інтересу і емоцій.

Н.Федчишин [36] дослідила роботи Герберта і звернула увагу на опис інтересу, який є емоційним досвідом пізнавальної потреби (з точки зору загального психологічного визначення). Цей компонент освітньої мотивації часто вважається її синонімом. На це вказують наступні висловлювання: «студент цікавиться наукою», «потрібно підвищувати пізнавальний інтерес» та інші. Цей факт пов'язаний з теорією навчання, де інтерес був одним із перших предметів дослідження Герберта у сфері мотивації. З іншого боку, це пояснює, чому інтерес часто розглядають як складне і неоднорідне явище. Адже він є «результатом і невід’ємним проявом складних процесів всередині області мотивації». Тому дуже важливо правильно вирізняти відмінності між типами інтересів і ставленням до навчання.

З допомогою демонстрації розумової самостійності та ініціативності в навчанні, можна створити необхідні умови для надання поштовху

першокурсникам у напрямку освітньої діяльності і кращого розуміння її змісту. Якщо методи навчання є активними, то і зацікавити студентів буде легше. Для підтримки інтересу на високому рівні потрібно використовувати такі питання і завдання, які вимагають активного дослідження з боку учнів.

Головна роль у підвищенні інтересу полягає у створенні проблемних ситуацій на шляху у студентів, щоб вони не могли так просто вирішити їх з допомогою наявного запасу знань, і щоб натомість у них виникало бажання здобувати нові знання або зростав досвід застосування старих знань до нової ситуації. Тільки та робота є цікавою, яка потребує постійного напруження. Якщо матеріал легкий і не викликає достатньої психічної напруги, то він не цікавий. Для появи інтересу необхідно долати усі труднощі освітнього процесу.

З іншого боку, складність матеріалу і завдань має бути досяжною та переборною, інакше замість відновлення інтересу може відбутися його зменшення.

Вітається наявність достатньої різноманітності навчальних матеріалів і методів. Цього можна досягнути, наприклад, демонструючи першокурсникам різні сторони одного і того ж об’єкту. Ще одним методом збудження пізнавального інтересу вважається можливість несподівано дізнатись про щось нове і важливе для повсякденного життя.

Головною передумовою виникнення інтересу є новітність матеріалу, що викладається. Хоча потрібно пам’ятати, що нові знання мають ґрунтуватись на старих. Новий спосіб використання вже наявних знань також є шляхом до збудження цікавості. Ще один істотний фактор на цьому шляху – це емоційне забарвлення навчального матеріалу, яке залежить від живих слів викладача.

Численні дослідження цього питання показують нам чинники, які дозволяють здійснювати перебудову динаміки мотиваційних структур. Це можна робити, знімаючи тимчасові обмеження і оцінки, користуючись демократичним стилем спілкування, надаючи можливості для вибору,

обираючи творчий, продуктивний стиль роботи. Творчий підхід до проблемної ситуації дає поштовх до стійкості системи, коли всі її компоненти диференціюються і складаються в структуру. У зв'язку із наведеними ознаками складності навчальної мотивації в якості психологічного феномена, для якомого кращого управління цією мотивацією в процесі навчання, потрібно вести облік її динаміки, структурної організації та вікової складової.

Структуру учбової мотивації можна поділити на внутрішню (яка орієнтується на процес та досягнення результату) і на зовнішню (отримання нагороди чи можливість уникнення небажаного). Мотивація до навчання тісно пов'язана зі стійкістю, а її істотними характеристиками є властивості учбової діяльності та рівень інтелектуального розвитку першокурсника.

У різних авторів можна побачити аналіз причин вступу студентів до вишів. Вони пишуть, що вибір залежить від правильного підходу до вивчення майбутніх можливостей, а також вплив мають політичні та соціально-економічні зміни в Україні. Однак, деякі мотиви є стабільними, і вони не втратили свого значення. Це і бажання знаходитись в студентському середовищі, і соціальна вага обраної професії, а також особисті творчі здібності та інтереси. Потрібно відмітити, що мотивація хлопців часто відрізняється від мотивації дівчат. Для останніх велику роль грає соціальна вага професії та її матеріальна безпека. Дівчата хочуть приймати участь у творчому житті студентів та мати хороші перспективи роботи у великому місті. Для хлопців мотивація обумовлена відповідністю особистих нахилів та інтересів обраній професії.

Н.Черняк [37] згадує наступну класифікацію мотивів навчальної діяльності. До групи негативних мотивів вона зарахувала догани викладачів та погрози батьків студента. Це фактори, пов'язані зі спонуканням до навчання. Це неприємності, які виникають у студентів, які не бажають вчитися. В цьому випадку студент вмотивований обрати «меншу з двох бід»: вчитися або отримувати негатив від викладачів та батьків. Ця мотивація

навряд чи може призвести до успіху, тому що насильство над собою веде до виходу із ВНЗ таких слабовольних студентів.

Н.Черняк [37] також бачить зв'язок зовнішньої навчальної ситуації з причинами освітньої діяльності. Друга група складається з позитивних мотивів. Тут перераховані дії студентського товариства, які стимулюють почуття обов’язку у першокурсників, і це стає стимулом до проходження навчання, щоб із студента міг вийти повноцінний громадянин, який приносить користь своїй країні та сім’ї. Наявність такого стійкого потягу до навчання підвищує його привабливість, надає сили для подолання труднощів і доводить, що студент стає терплячим та наполегливим. Також в групі позитивних мотивів присутні особисті інтереси. Коли навчальний процес вважається шляхом до власного благополуччя і способом підняття по драбині життя. Студент розуміє, що без навчання він не зможе прогресувати в майбутній життєдіяльності, і тому намагається його освоїти. Хоча багато студентів навчаються не заради вдосконалення навичок, а лише для отримання диплома.

Третя група мотивів за Н.Черняк [37] пов’язана з учбовим процесом. Це коли першокурсники хочуть вивчати щось нове і надихаються придбанням нових знань. Зростання рівня знань при вивченні нового матеріалу стає справжньою насолодою. Це навчальна мотивація, яка відображає наявність стійких пізнавальних інтересів. Великий вплив також мають особисті характеристики студентів: лінь і пасивність протиставляються необхідності досягати успіхів.

Вчений С.Д.Максименко [38] відрізняє ціль навчання від його мети. Він пише, що цілі надходять ззовні і розкривають зовнішні соціальні цінності та індивідуальні потреби, які ґрунтуються на попередньому досвіді. Збіг мети із ціллю може відбутися лише в ідеалі, коли ціль отримує своє відображення у структурі деяких мотивів.

Підставою для появи певного ставлення до навчальних предметів є загальна мотивація навчальної діяльності: пізнавальна, професійна,

соціально-престижна та прагматична. Тут можна відмітити вплив наступних факторів:

1) інтерес до обраної галузі знань та до окремих навчальних предметів, які до неї дотичні;

2) важливість предмету для підвищення професійної підготовки;

3) взаємини з викладачем;

4) якість викладання або задоволеність даним предметом;

5) ступінь важкості предмета, який визначається на власних здібностях студента.

Ці мотиватори можуть взаємодіяти один з одним або конкурувати. Тому для отримання повного уявлення про наявні мотиви потрібно вивчати значущість окремих компонентів мотиваційної структури для кожного окремого студента. Таким чином і визначається мотиваційна напруженість суб'єкта, яка є сумою його мотивів.

На шляху формування правильної учбової мотивації можуть стати незадоволення одноманітністю наявних форм навчання, зайвий пошук проблем та відсутність творчого напрямку у виховній діяльності. Якщо першокурсник негативно ставиться до суворого контролю з боку викладача, то це знижує стабільність навчальної мотивації та погано відображається на тренуванні здібностей. Також можуть заважати перешкоди на шляху реалізації соціальних мотивів, коли студент обирає професію в залежності від ситуативних обставин.

Аналіз професійного і загального циклів підготовки до навчання показав, що непопулярні предмети часто присутні як в загальній, так і в професійній освіті. Окрім того, студенти часто бувають незадоволені викладачем або незацікавлені у вивченні конкретного предмету, коли вважають його непотрібним. Відсутність бажання вчитися показує нерозуміння першокурсниками справжньої важливості знань для майбутньої професійної діяльності.

З іншого боку, правильна мотивація формується завдяки вірному

плануванню, потребі самовизначитися у житті, наявності соціальних мотивів, коли людина хоче бути корисною для суспільства. Тоді у світогляді формується поєднання соціальних мотивів з пізнавальними. Зміна негативної мотивації на позитивну відбувається, коли людина усвідомлює себе цілісною особою, дає правильну оцінку своїх можливостей в обраній професії, має сформовану життєву позицію та вміє обмежувати себе, спрямовуючи свою діяльність в обраному напрямку. Це під силу людині, яка ухвалює рішення, що стосуються не тільки себе, а й оточуючих, і вміє перетворювати передбачувані цілі на реальні. Коли присутня зацікавленість у самоосвіті, а інтереси особистості є стійкими та відносно незалежними від інших людей. [39]

1.4. Взаємозв'язок процесів адаптації та мотивації до навчання на фоні запобігання можливому розвитку перфекціонізму.

В різних сферах діяльності людини мотивація є одним з важливих чинників, тому що під час навчання вона впливає не тільки на його загальну успішність, але й співставляється з процесом адаптації до навчання, адже успішність адаптації формує як результат учбової діяльності, так і особливості розвитку, самореалізацію особистості студента.

Мотивація, яка є основою процесу адаптації до навчання у виші, також створює позитивне ставлення першокурсника до обраної ним професії. Вона формує систему потреб і цілей, які спонукають індивіда до активного засвоєння нової інформації, впливає на успішне оволодіння навичками та вміннями, пов'язаними з майбутньою професійною діяльністю.

Викладачі та адміністрація ВНЗ повинні підтримувати і розвивати мотивацію студентів, підвищувати рівень їх адаптації до навчання, щоб засвоєння освітньої програми було успішним та результативним, щоб зростання особистості було комфортним і гармонійним, а професійна компетентність майбутнього фахівця росла.

Науковці розкривають мотивацію як систему мотивів (стимулів), які формують дії людини та її поведінку в цілому. Якщо ж говорити про особливості мотивації до навчального процесу, то вони є комплексом дій, що спрямовані на зростання позитивної мотивації, коли рівень розвитку пізнавального інтересу підвищується, і студент успішно оволодіває фаховими компетенціями під час засвоєння різних видів та форм практичної та теоретичної учбової діяльності [31, 40]. Взагалі, можна розглядати навчально-пізнавальну мотивацію у першокурсників як складну систему механізмів та інших чинників, які змінюються, впливають один на одного і є передумовою успішного засвоєння знань, коли виробляються відповідні вміння і навички, закладаються основи фахових компетентностей та забезпечуються адаптивні процеси професійного індивідуально-особистісного розвитку. В той же час, високий рівень навчально-пізнавальної мотивації є не тільки чинником, але й результатом успішного процесу адаптації першокурсників до учбового процесу у виші [41]. Таким чином, діяльність студентів в процесі адаптації є причиною мотивації, а також її наслідком [37].

Ці науковці розглянули мотиви вступу до закладу вищої освіти, зробили дослідження динаміки зміни мотивів під час різних періодів навчання, а також вивчили процес формування мотивації до навчання та деякі психологічні аспекти зазначеної проблеми. Вони відзначили, що мотивація формує поведінку студента та визначає його активність і спрямованість. Мотивація є складовою навчальної діяльності, і на неї впливають активність індивіда та аналіз результатів його навчання.

З.Фрейд [42], Г.Гартман [43] і А.Фрейд [44] обговорювали проблему та механізми адаптації у своїх працях. Р.Мейлі, Г.Айзенк [45] та їх колеги представляють мотивацію у вигляді стану гармонії, в якому потреби людини та середовища є повністю задоволеними. Представниками гуманістичного підходу (Ж.Піаже [46], К.Роджерс [47], А.Маслоу [48]) адаптація розглядається у вигляді оптимального рівня взаємодії середовища з

особистістю. Додатковий аналіз літератури виявив застосування теоретичних та емпіричних досліджень, які здійснювались багатьма зарубіжними та вітчизняними науковцями для вивчення проблеми мотивації. В.Семиченко [41] вважає мотивацію складною системою детермінації діяльності і поведінки. Г.Костюк [49] розглядає її в якості однієї з основних характеристик особистості. О.Скрипченко [50], М.Матюхіна [51] та С.Максименко [52] пишуть, що мотив є регулятором різних форм діяльності. Інші вчені також займалися вивченням різних аспектів мотиваційної діяльності першокурсників, беручи до уваги мотиви вступу до вишу та розглядаючи засоби підвищення мотивації до учбової діяльності (Беш [39]); досліджуючи передумови виникнення у першокурсників саме позитивної мотивації до навчання (Гилюн [30]).

Чинниками впливу на успішну адаптацію, зокрема, вважаються:

- попередній досвід адаптації до навчання і до процесу професійної підготовки;

- особливості, які виникають під час проходження соціалізації індивіда;

- особисті психологічні особливості.

Цей перелік можна доповнити актуальними потребами, наявністю мотивації до фахового навчання, здобутими знаннями, уміннями та навичками, а також цілеспрямованістю і самовизначенням, адекватною самооцінкою, рівнем спрямованості на самостійну освіту та рівнем тривожності.

Важливим критерієм успішної адаптації є задоволеність або незадоволеність процесом і результатом професійної навчальної підготовки.

Важлива роль мотивації відзначається під час становлення особистості першокурсника та його успішного навчання. Наприклад, Л.Зданевич [1] пише, що адаптація є процесом і результатом пристосування особистості до навколишніх умов соціального середовища, а також одним із психологічно-соціальних причин підвищення соціалізації індивіда. Науковець Г.Балл [53] вважає, що адаптація відіграє значну роль під час психологічного пізнання,

коли його трактують у більш широкому значенні: як сукупність таких процесів, які є одночасно взаємозумовленими і протилежними, а тому дозволяють врівноважувати людину з її навколишнім середовищем. Це визначення сутності адаптації є близьким до даної роботи, тому що позитивні фактори адаптації та мотивації вбачаються в досягненні успішної реалізації учбової діяльності, відповідно до умов та вимог навчально-фахової підготовки у ВНЗ (Канюк [54]; Першина [55]).

Завдяки активній адаптації відбувається успішна соціалізація, коли студент отримує вищу освіту та фахову підготовку у вищому навчальному закладі, вибудовуючи потрібний рівень відносин із навколишнім середовищем, приймаючи групові цінності та норми, опановуючи нові форми і види в навчально-пізнавальній діяльності (Семків [56]; Спіріна та Зарюгіна [57]; Занюк [58]; Литвинчук [59]).

В процесі створення ефективних механізмів для оптимізації процесу адаптації, а також для формування стабільної мотивації, необхідно приділяти увагу проявам перфекціонізму, що спостерігаються у першокурсників. Адже наслідком наявності перфекціонізму, який поєднується, наприклад, з авторитарністю батьків, страхом невдачі, особистісною тривожністю, незрозумілими цілями, лінню або відсутністю інтересу, є небезпечний стан «прокрастинації».

Під прокрастинацією розуміють такий стан особистості, який може виникнути через особистісну нереалізованість, втрату мотиваційних ресурсів щодо виконання, втрату сенсу життя або через так званий «синдром відмінника» чи звичку відкладати щось «на потім». Серед негативних наслідків такого відтермінування слід назвати низьку успішність, ефективність і продуктивність праці людини, що призводить до потрапляння у гострі емоційні ситуації власного неуспіху, до зростання незадоволеності своїми результатами, а також до недотримання строків виконання поставлених задач. Сучасні люди постійно відчувають нестачу часу для виконання усього бажаного і запланованого. Вчені рекомендують

адаптуватися з допомогою коректної організації та правильного розподілу часу, коли людина має керований таймінг. Однак дуже частими є такі випадки, коли студенти відкладають справи «на потім», але опісля з’являються додаткові зовнішні або внутрішні фактори, які не дозволяють виконати заплановане завдання.

Серед певних відволікаючих чинників потрібно назвати вплив соціальних мереж, а також банальний саботаж поставленої задачі. Людина постійно відкладає виконання справ, які мають нечіткі межі, і в результаті виконує їх в останній період часу або не виконує зовсім. А це має безпосередній вплив на психологічний та фізіологічний стани особистості.

Внаслідок прокрастинації студент може постійно переживати хронічний стрес, безрезультатно метушитися (ургентна адикція) і втрачати продуктивність та ефективність своєї праці, що в подальшому виливається у відповідальність за невиконання поставленої задачі.

Перфекціонізм і прокрастинація є взаємопов’язаними станами, що виникають під час навчальної діяльності. Вони мають прямо пропорційне відношення до відтермінування поставлених задач.

Розірвати це коло можливо за умови розвитку внутрішньої мотивації, спрямованої на успіх, цінність результату, на особисту ефективність і на толерантність до нагальних завдань.

Важливо знаходити в собі позитивні мотиваційні ресурси (як зовнішні, так і внутрішні), тому що вони стануть запорукою успішної особистої та професійної ефективності.

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.

Для дослідження особливостей мотивації до навчання та соціально психологічної адаптивності у студентів першого курсу з високим рівнем перфекціонізму». ми вивчали процеси адаптації, дезадаптації до навчального процесу, мотивації до навчання через призму перфекціонізму у студентів першого курсу.

2.1. Характеристика вибірки дослідження.

Характеристика вибірки: для дослідження вибірка становила 29 студентів першого курсу навчання. Дослідження проводилось у Чернівецькому Національному Університеті імені Ю.Федьковича, на факультеті педагогіки, психології та соціальної роботи, на кафедрі практичної психології.

Учасникам було запропоновано відповісти на запитання методик, які знаходились в Google Формі.

Перед початком опитування досліджуваних інформували про мету дослідження, роз’яснили інструкції по роботі з кожною методикою. Для підвищення достовірності результатів, дослідження проводилося анонімно (досліджуваних просили вказати лише стать).

Процедура дослідження проходила у три етапи: підготовчий, проведення дослідження, обробка даних.

Реалізовуючи ці етапи, ми використали такі методи:

1. Організаційний, що включав у себе вибір методик, підготовку матеріалів та інструкцій щодо їх використання, а також вибір платформи для проведення.

2. Емпіричний, у якому було безпосереднє спілкування з учасниками, пояснення правил роботи та інструкцій, надання електронного посилання на тести в Google Формі.

3. Заключним етапом був метод обробки даних, який дозволив кількісно та якісно представити результати.

Для реалізації всіх завдань і результатів були використані такі методики:

- шкала перфекціонізму Р.Слені, яка вимірює адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм;

- опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (СПА) для визначення загального рівня адаптованості студентів-першокурсників;

- методика Т.І.Ільїної «Вивчення мотивації навчання у виші» для діагностики структури мотивації студентів до навчання у виші;

- багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним, який призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку.

2.2. Характеристика методик дослідження.

Надаємо короткий опис кожної з вище наведеної методик. Варто зазначити, що всі вказані методики є стандартизованими, тобто володіють достатніми показниками надійності та валідності.

«Шкала перфекціонізму Р.Слені» [60].

З метою визначення рівня виразності перфекціонізму у досліджуваних була використана дана методика.

У 1992 році Р.Слені та Д.Джонсон розробили опитувальник «Майже досконала шкала» (інший варіант перекладу: «Шкала не досягнутої досконалості») (Almost Perfect Scale, APS), який складається з 32 питань і має 4 шкали: «високі стандарти роботи та прагнення до порядку», «тривога», «прокрастинація» та «взаємостосунки». Згодом була додана шкала «переживання невідповідності власним високим стандартам», а шкала «високі стандарти роботи та прагнення до порядку» розділена. Крім того, шкали «тривога», «прокрастинація» та «взаємостосунки» видалені з опитувальника через недостатню надійність.

Згодом, у 1999 році Р.Слені, М.Моблі, К.Райс, Дж.Тріппі та Дж.Ешбі розробили «Переглянуту шкалу перфекціонізму» (Almost Perfect Scale–Revised, APS–R), в якій врахували недоліки попереднього опитувальника

Р.Слені та ін., взявши за основу «Майже досконалу шкалу» та враховуючи результати попередніх валідизацій, створили модифіковану «Переглянуту шкалу перфекціонізму». Дана методика більш чітко сфокусована на позитивному (адаптивному) та негативному (дезадаптивному) аспектах перфекціонізму. Опитувальник доцільно застосовувати при діагностиці конструктивної та деструктивної форм перфекціонізму.

В моделі Р.Слені в якості центрального параметру у визначенні адаптивного або дезадаптивного перфекціонізму виступають «переживання невідповідності власним високим стандартам» («discrepancy») як суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним високим стандартам. В опитувальнику надаються відповіді на 23 питання (додаток А).

Шкала «високі стандарти» характеризується схильністю індивіда висувати до себе високі вимоги у роботі, навчанні, із завищеними критеріями оцінки власної діяльності та бажанням наблизитися до досконалості.

Шкала «прагнення до порядку» характеризується акуратністю, дисциплінованістю, зібраністю, організованістю та прагненням все ставити на свої місця.

Шкала «переживання невідповідності власним високим стандартам» характеризується переживанням негативних емоцій через неспроможність досягти намічених цілей; незадоволеністю отриманих результатів через невідповідність власним очікуванням.

Шкала соціально-психологічної адаптованості (СПА), розроблена К.Роджерсом і Р.Даймондом і адаптована А.К.Осницьким в 2004 році [61].

У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, порівняйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

· «0» – це до мене абсолютно не відноситься;

· «1» - це до мене не відноситься;

· «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;

· «3» - не наважуюся віднести це до себе;

· «4» – це схоже на мене, але немає упевненості;

· «5» – це на мене схоже;

· «6» – це точно про мене.

Вибраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в осередку, відповідному порядковому номеру вислову. В опитувальнику надаються відповіді на 101 питання (додаток Б).

Опрацювання даних проводиться по даних згідно ключа де обраховується: адаптивність, дезадаптивність, брехливість, прийняття себе, неприйняття себе, прийняття інших, неприйняття інших, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт, внутрішній контроль, зовнішній контроль, домінування, ескапізм.

У стовпці «норми» зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків приводиться в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високий.

«Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна) [62].

При створенні даної методики автор використовувала ряд інших відомих методик. У ній є три шкали: «придбання знань» (прагнення до придбання знань, допитливість); «оволодіння професією» (прагнення опанувати професійними знаннями і сформувати професійно важливі якості); «отримання диплому» (прагнення придбати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення до пошуку обхідних шляхів при здачі іспитів і заліків). В опитувальник, для маскування, автор методики включила ряд фонових тверджень, які надалі не обробляються. Ряд формулювань відкоригований автором книги без зміни їх сенсу. (додаток В).

Обробка результатів. Ключ до опитувальника:

Шкала «придбання знань» - за згоду («+») з твердженням по п.4 проставляється 3,6 бали; за п.17 - 3,6 бали; за п.26 - 2,4 бали; за незгоду («-») з твердженням по п.28 - 1,2 бали; за п.42 - 1,8 бала. Максимум - 12,6 бала.

Шкала «оволодіння професією» - за згоду за п.9 - 1 бал; за п.31 - 2 бали; за п.33 - 2 бали, за п.43 - 3 бали; за п.48 - 1 бал і за п.49 - 1 бал. Максимум - 10 балів.

Шкала «отримання диплому» - за незгоду по п.11 - 3,5 бали; за згоду за п.24 - 2,5 бали; за п.35 - 1,5 бали; за п.38 - 1,5 бала і за п.44 - 1 бал. Максимум - 10 балів.

Питання по пп. 5, 13, 30, 39 є нейтральними до цілей опитувальника і в обробку не включаються.

Висновки. Переважання мотивів по перших двох шкалах свідчить про адекватне виборі студентом професії і задоволеності нею.

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) [63].

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним, призначений для діагностики соціально-психологічної характеристики особистості – адаптивності, яка визначає здатність пристосовуватися до мінливих умов

середовища, успішно вирішувати виникаючі проблеми, приймати на себе відповідальність за події, які виникають в її житті.

Респонденту пропонується бланк методики, що містить 165 тверджень (додаток Г), на які він має відповісти «так» чи «ні». Обробка результатів відбувається шляхом підрахунку кількості співпадінь відповідей з ключем кожної із шкал. Починати обробку слід із шкали достовірності, щоб оцінити прагнення опитуваного представити себе в соціально-привабливому вигляді. Якщо респондент набирає за шкалою достовірності більше 10 балів, результати опитування слід вважати недостовірними, і після роз'яснювальної розмови необхідно повторити тестування. Сирі бали за кожною шкалою переводяться у стени за таблицею, а потім визначається рівень прояву кожної характеристики адаптивності – більше 7-го стена (7-10 стени) – високий рівень (вище середнього), а до 4-го стена (0-3 стени) – низький рівень (нижче середнього). Тобто стени у проміжку 4-6 характеризують середній прояв адаптивності особистості за кожною із шкал.

За опитувальником визначаються рівні таких характеристик адаптивності особистості:

- адаптивні здібності або адаптивний потенціал (загальна шкала за всіма питаннями);
- нервово-психічна стійкість;
- комунікативні особливості;
- моральна нормативність.

Оптимальними проявами адаптивності є високі показники нервово-психічної стійкості, що вказують на високу здатність до поведінкової регуляції, високу адекватну самооцінку особистості і реальне сприйняття дійсності. Високі комунікативні здібності вказують на те, що респондент легко встановлює контакти із співрозмовниками, колегами, товаришами по службі, він не конфліктний. Для успішної адаптивності також респонденту має бути властивий високий рівень моральної нормативності, що вказує на

те, що він реально оцінює власну роль в колективі, спокійно орієнтується на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Підсумкову оцінку за шкалою «адаптивні здібності» (інтегральна шкала) можна отримати шляхом підсумовування сирих балів за трьома шкалами: «нервово-психічна стійкість» + «комунікативні здібності» + «моральна нормативність» за поділом їх на три (тобто передбачається визначення середнього арифметичного значення) з подальшою інтерпретацією:

1-2 стени – респонденти, які мають низьку адаптацію (низький рівень). Вони мають ознаки явних акцентуацій характеру та деякі ознаки психопатій, а психічний стан характеризується, як пригранічний. У них можливі нервово-психічні зриви, оскільки ці респонденти мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть здійснювати асоціальні вчинки. Вимагають спостереження психолога та лікаря (невропатолога, психіатра).

3-4 стени – респонденти із задовільною адаптацією (середній рівень). Ці респонденти переважно мають ознаки різних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані і можуть виявлятися при зміні діяльності. Тому успіх їх адаптації залежить від зовнішніх умов середовища. Вони мають невисоку емоційну стійкість, іноді схильні до асоціальних зривів, проявів агресії та конфліктності. Ці респонденти вимагають індивідуального підходу, постійного нагляду, корекційних заходів.

5-10 стени – респонденти із високою і нормальною адаптацією. Вказані респонденти досить легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко входять до нового колективу, досить легко та адекватно орієнтуються у ситуації, швидко напрацьовують стратегію своєї поведінки. Як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість.

РОЗДІЛ ІІІ. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ПРОЦЕСОМ АДАПТАЦІЇ, ДЕЗАДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.

3.1. Результати дослідження рівня перфекціонізму досліджуваних студентів.

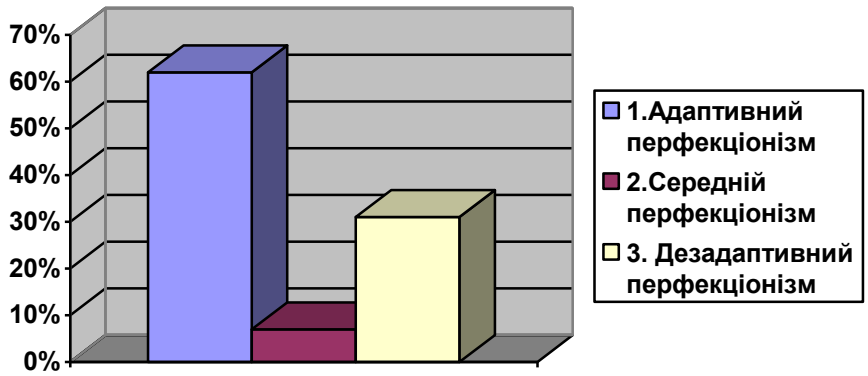
З метою визначення рівня виразності перфекціонізму у досліджуваних була використана методика «шкала перфекціонізму Р.Слені» (див. розділ ІІ).

Кількісні дані за цією методикою відображені у нижче наведеній таблиці.

Інтегральна шкала	Кількість осіб	Відсоткова частка
1. Адаптивний перфекціонізм	18	62%
2. Середній перфекціонізм	2	7%
3. Дезадаптивний перфекціонізм	9	31%

Таблиця 3.1. Результати розподілу досліджуваних за інтегральною шкалою (загальний рівень перфекціонізму) (%)

Аналізуючи отримані результати, що представлені в таблиці 3.1, зазначимо, що адаптивний перфекціонізм по даній вибірці переважає. Даний рівень виявлено у 18 осіб, що становить 62% всіх досліджуваних. Дезадаптивний та середній перфекціонізм виявлено у меншої кількості осіб, а саме у 9 осіб – дезадаптивний перфекціонізм, що становить 31% опитуваних, та у 2 осіб – середній рівень перфекціонізму, що складає 7% досліджуваної вибірки. Для кращої візуалізації дані виведені у малюнку 3.1:



Мал.3.1. Рівні виразності перфекціонізму в осіб студентської молоді.

Дана методика сфокусована на визначенні адаптивного (позитивного) та дезадаптивного (негативного) аспектів перфекціонізму. В моделі Р.Слені в якості центрального параметру у визначенні адаптивного перфекціонізму виступають високі стандарти. Вони характеризуються схильністю індивіда висувати до себе високі вимоги у роботі, навчанні, завищеними критеріями оцінки власної діяльності та бажанням наблизитися до досконалості, прагненням до порядку, яке характеризується акуратністю, дисциплінованістю, зібраністю, організованістю та прагненням все ставити на свої місця. А в дезадаптивного перфекціонізму основним параметром є переживання невідповідності власним високим стандартам, яке характеризується хвилюванням через негативні емоції, неспроможність досягти намічених цілей; незадоволеністю від отриманих результатів через невідповідність власним очікуванням.

3.2. Емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації студентів першого курсу до навчання у ВНЗ за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» (К.Роджерса-Р.Даймонда).

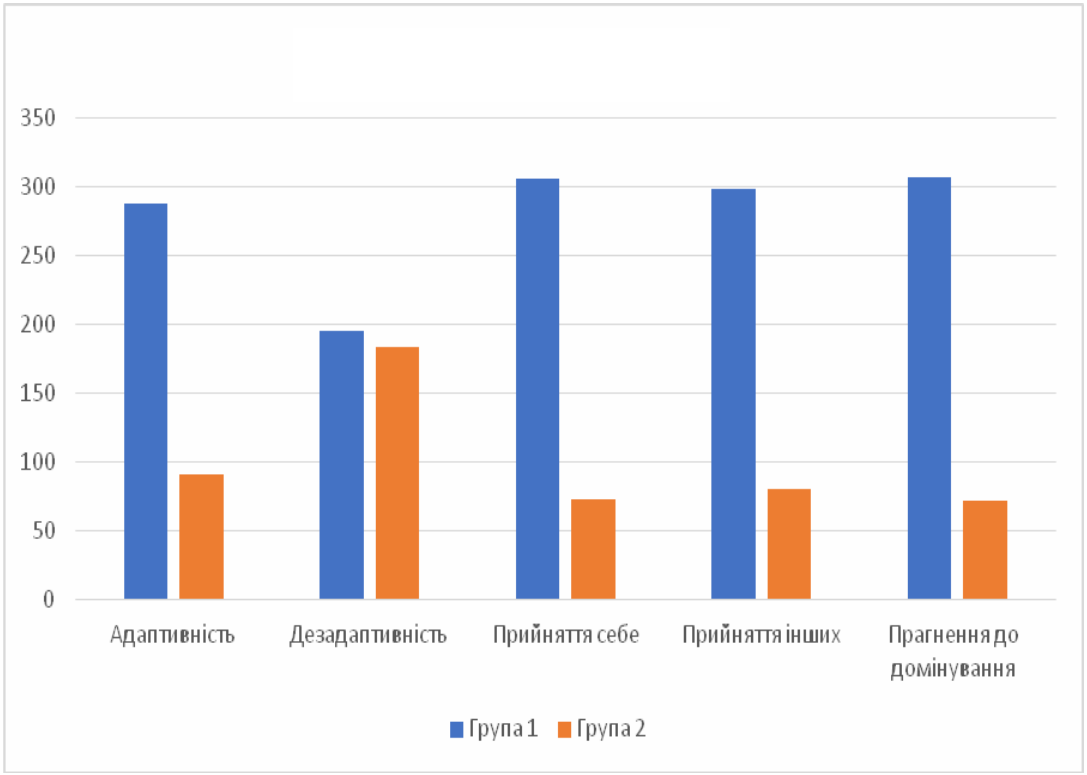
Для оцінки особливостей соціально-психологічної адаптації через призму перфекціонізму вибірка була поділена на дві групи: перша група – студенти з адаптивним перфекціонізмом, друга група – з дезадаптивним перфекціонізмом. Представимо отримані результати опитування за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» (К.Роджерс-Р.Даймонд) (див. розділ ІІ) у студентів з адаптивним перфекціонізмом та дезадаптивним перфекціонізмом.

Шкали	**Адаптивний перфекціонізм**	**Дезадаптивний перфекціонізм**
Адаптивність	287.5	90.5
Дезадаптивність	**194.5**	**183.5**
Адаптація	**309.0**	**69.0**
Брехливість « - »	262.5	115.5
Брехливість « + »	255.0	123.0
Прийняття себе	**305.5**	**72.5**

Неприйняття себе	**196.0**	**182.0**
Самосприйняття	**313.5**	**64.5**
Прийняття інших	279.5	98.5
Неприйняття інших	**197.5**	**180.5**
Прийняття інших	**298.5**	**79.5**
Емоційний комфорт	269.0	109.0
Емоційний дискомфорт	217.5	160.5
Емоційна комфортність	285.5	92.5
Внутрішній контроль	244.5	133.5
Зовнішній контроль	215.0	163.0
Інтернальність	278.5	99.5
Домінування	283.0	95.0
Відомість	**205.5**	**172.5**
Прагнення до домінування	**306.5**	**71.5**
Ескапізм (відхід від проблем)	229.5	148.5

Таблиця 3.2. Кореляційні показники соціально-психологічної адаптації студентів за методикою К.Роджерса-Р.Даймонда.

При оцінці особливостей соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс-Р.Даймонд) встановлено, що у осіб з адаптивним перфекціонізмом є тенденція до збільшення соціальної адаптивності, зниження рівня дезадаптивності, вищий рівень сприйняття інших та самосприйняття, прагнення до домінування та нижчий рівень відомості, ніж у осіб з дезадаптивним перфекціонізмом.



Мал.3.2. Розподіл результатів студентів з адаптивним

та дезадаптивним перфекціонізмом.

Високий рівень соціально-психологічної адаптивності мають студенти з адаптивним перфекціонізмом. У них низька дезадаптивність, а характеризуються вони позитивним ставленням до себе та оточуючих людей, адекватним сприйняттям виникаючих проблем, які потрібно вирішувати. Також їм властивий стійкий емоційний комфорт, вони вміють управляти своїми емоціями, регулювати вияв психоемоційних станів, відчувають переважно спокій, впевненість, бадьорість та енергійність. Разом з цим вони володіють внутрішнім контролем, здатні опиратися на себе при вирішенні виникаючих труднощів, докладають відповідних зусиль для досягнення успіху та вважають себе господарем життя, здатним самостійно управляти собою і своєю діяльністю. Також вони прагнуть до домінування, впевненого використання своїх сил і здібностей, до займання лідерської позиції. Крім того, їм майже не властивий ескапізм, тобто уникнення проблем та перекладання відповідальності за вирішення труднощів на інших. Прийняття себе в опитаних студентів з адаптивним перфекціонізмом перебуває на високому рівні. Ці респонденти добре знають себе, а також власні сильні і слабкі сторони, вміють враховувати свої здібності під час розподілу видів діяльності для досягнення успіхів. У респондентів з адаптивним перфекціонізмом також виявлено високий рівень прийняття інших, вони толерантно ставляться до оточуючих, готові до врахування їх інтересів при співпраці з ними. Переважна більшість студентів з адаптивним перфекціонізмом переживають емоційний комфорт. Вони відчувають спокій, емоційну врівноваженість, здатні до управління власними емоціями та реакціями на стимули зовнішнього середовища.

Ці опитувані вважають себе господарями життя, впевнені в собі та здатні до адекватного вирішення виникаючих проблем, відповідально і наполегливо виконують поставлені завдання, досягають мети.

У студентів з дезадаптивним перфекціонізмом виявлено низький рівень соціально-психологічної адаптації, а дезадаптивність висока. У них, навпаки,

проявляються показники не прийняття себе та інших, зовнішній контроль, що вказує на їх прагнення до легкого і веселого життя, уникнення відповідальності за вирішення проблем. Крім того, у них виявляються емоційна нестійкість, прояви тривожності та агресивності, роздратованості, нездатність до усвідомленого управління власними емоціями і поведінкою. У складних ситуаціях вони прагнуть уникнути проблем, а тому готові підкорюватися авторитетним товаришам.

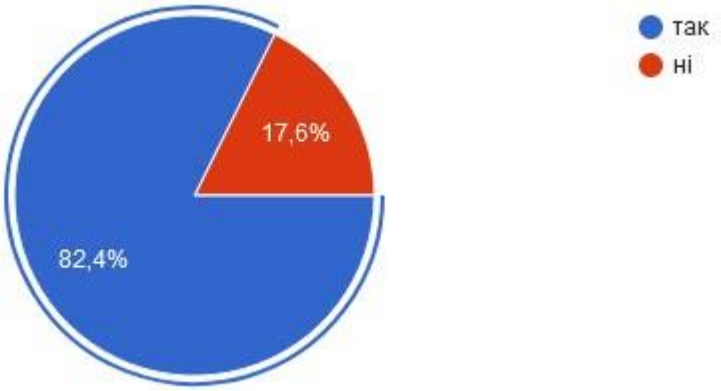
У молоді з дезадаптивним перфекціонізмом виявляються низькі показники самосприйняття, що відображається у низькій самооцінці, невпевненості в собі, нерозумінні своїх сильних і слабких сторін. У студентів з дезадаптивним перфекціонізмом виявлено не прийняття інших, вороже ставлення до оточуючих, агресивні тенденції в поведінці, викликані спілкуванням з оточуючими. Ці респонденти часто готові до застосування фізичної сили чи вербальної агресії щодо оточуючих, щоб виплеснути на них своє роздратування.

У студентів з дезадаптивним перфекціонізмом виявлено низький рівень внутрішнього контролю, що вказує на емоційний дискомфорт, вони напружені, роздратовані, відрізняються емоційною нестійкістю, вразливістю.

У них більшу перевагу займає зовнішній контроль, ці опитувані мають схильність до оптимістичного, доброзичливого життя, однак не готові докладати належних зусиль для виконання поставлених завдань, відповідального вирішення проблем. Вони часто вважать, що у випадку невдачі їм щось заважало – обставини, умови, інші люди, доля. Часто ці респонденти уникають проблем та необхідності їх вирішення, можуть не довести справу до логічного завершення, якщо втрачають інтерес – можуть не виконувати поставлені завдання, порушують дисципліну тощо.

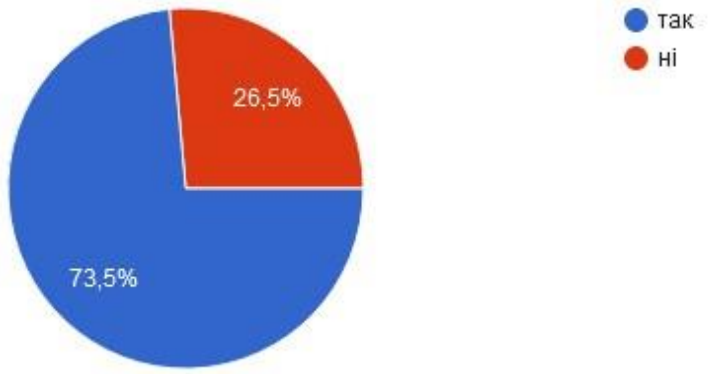
3.3. Емпіричне дослідження вивчення мотивації навчання у виші (Т.І.Ільїна) [62].

При опрацюванні методики Т.І.Ільїної «Мотивація навчання у вищому навчальному закладі» було виявлено, що студенти, а саме 82,4% самостійно вивчають ряд предметів, на їх думку, необхідних для майбутньої професії.



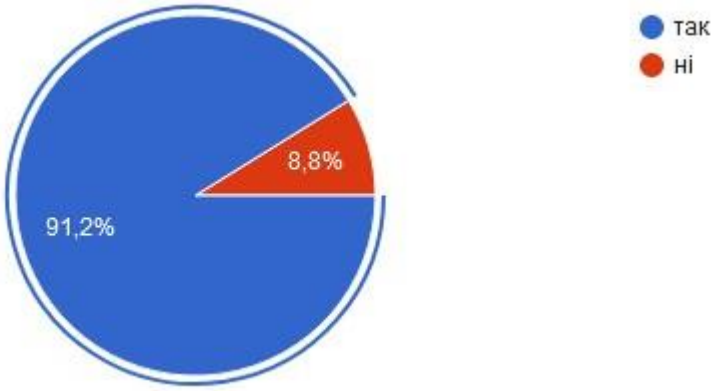
Мал.3.3. Показники по самостійному вивченню предметів.

73,5% вважають, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни потрібно вивчати однаково глибоко.



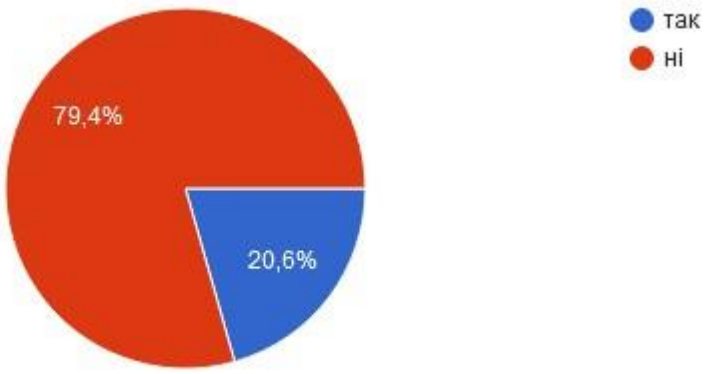
Мал.3.4. Показники по вивченню дисциплін.

91,2% студентів мають достатньо сили волі, щоб вчитися без нагадування адміністрації.



Мал.3.5. Показники по силі волі до навчання.

79,4% краще займаються, коли їх періодично стимулюють, підганяють.



Мал.3.6 Показники студентів по навчанню коли їх підганяють.

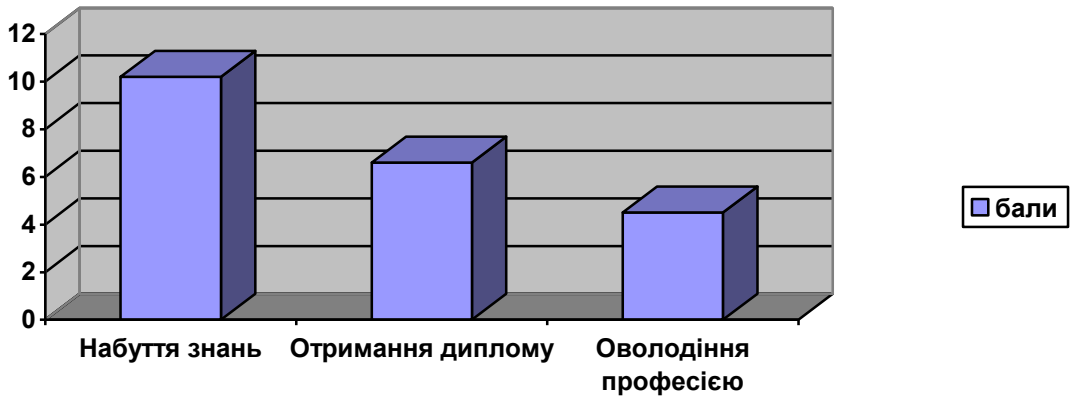
У методиці Т.І.Ільїної «Мотивація навчання у вищому навчальному закладі» (див. розділ II) визначаються такі шкали: «Набуття знань», «Оволодіння професією», «Отримання диплому». Кожна шкала оцінюється відповідною кількістю балів і має максимальний бал: Шкала «Набуття знань» – 12,6 балів; Шкала «Оволодівання професією» – 10 балів; Шкала «Отримання диплому» – 10 балів.

Номер	Набуття знань	Оволодіння професією	Отримання диплому
1	10.8	8	3.5
2	12.6	5	0
3	12.6	2	8.5
4	7.8	6	4
5	10.8	6	6

6	12.6	5	0
7	12.6	6	3.5
8	4.2	7	3.5
9	12.6	8	7.5
10	12.6	7	5.5
11	12.6	10	6
12	12.6	8	2.5
13	9	3	1.5
14	4.8	10	2.5
15	9	5	4
16	7.8	8	6
17	6	8	4
18	12.6	8	2.5
19	7.8	7	7.5
20	8.4	6	4
21	11.4	8	7
22	9	8	2.5
23	12.6	1	7.5
24	9.6	6	7
25	7.8	8	6
26	12.6	8	6
27	9	8	0
28	12.6	8	6
29	11.4	6	6

Таблиця 3.3. Кількісні показники мотивації навчання у вищому навчальному закладі.

Проведене дослідження показало такі результати (були обчислені середні значення за кожною шкалою): шкала «Набуття знань» – 10.2 балів, «Отримання диплому» – 6.6 балів, «Оволодіння професією» – 4.5 балів (мал.3.7.).



Мал.3.7. Результати за методикою Т.І.Ільїної «Мотивація навчання у вищому навчальному закладі»

Дана методика підтвердила наші висновки, що пріоритетними для студентів є набуття знань та отримання диплому.

Якщо ж взяти студентів з адаптивним перфекціонізмом та дезадаптивним перфекціонізмом та подивитись на їх показники по шкалі «Набуття знань»; шкалі «Оволодівання професією»; шкалі «Отримання диплому», то побачимо наступні результати, наведенні в таблиці:

Шкала	**Адаптивний перфекціонізм**	**Дезадаптивний перфекціонізм**
Придбання знань	11	9.3
Оволодіння професією	6.7	7
Отримання диплому	5.1	3.5

Таблиця 3.4. Статистичне порівняння ступенів вираження мотивів навчальної діяльності.

За результатами статистичного порівняння ступінь вираження мотивів навчальної діяльності у студентів з адаптивним та дезадаптивним перфекціонізмом практично не відрізняються.

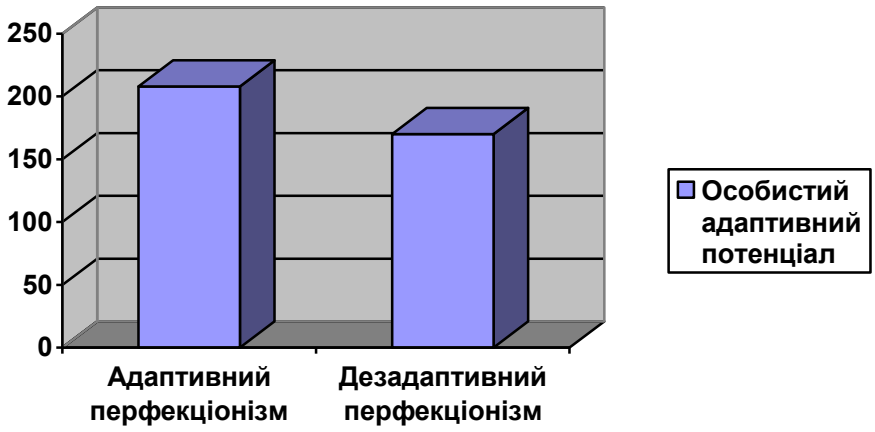
3.4. Розподіл результатів студентів за характеристиками адаптивного потенціалу за методикою (МЛО-АМ) А.Маклакова-С.Чермяніна.

При дослідженні рівня адаптивного потенціалу у студентів з адаптивним перфекціонізмом, згідно кореляційних показників, виявилось, що вони мають високі прояви нервово-психічної стійкості, опірності впливу стресу, здатності до саморегуляції поведінки та емоцій. Також їм властиві розвинені комунікативні здібності та вміння конструктивно вирішувати конфлікти, висока моральна нормативність, дотримання загальноприйнятих норм поведінки і статутів, правил.

Шкали	Адаптивний перфекціонізм	Дезадаптивний перфекціонізм
Особистий адаптивний потенціал	**208.0**	**170.0**
Нервово-психічна стійкість	**204.5**	**173.5**
Комунікативні здібності	**209.0**	**169.0**
Моральна нормативність	269.0	109.0

Таблиця 3.5. Розподіл результатів респондентів за характеристиками адаптивного потенціалу за методикою А. Маклакова-С.Чермяніна.

У студентів з дезадаптивним перфекціонізмом виявлено нижчий рівень адаптивного потенціалу, вони переважно мають емоційну стійкість до впливу зовнішніх обставин та умов, здатні до продуктивного спілкування з іншими людьми, налагодження співпраці з ними, переважно дотримуються правил поведінки. Однак у деяких студентів з дезадаптивним перфекціонізмом буває дуже низький рівень адаптаційного потенціалу, що вказує на переважну дезадаптованість, нездатність до адекватного спілкування з іншими, вирішення проблем. Також ці респонденти можуть порушувати дисципліну, норми поведінки, іноді здійснюють аморальні вчинки.

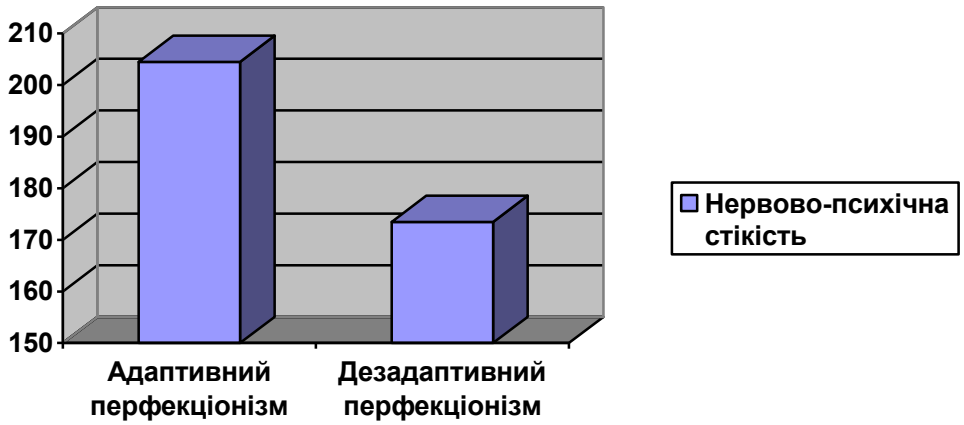


Мал.3.8. Особистісний адаптивний потенціал.

Аналізуючи характеристики адаптивного потенціалу студентів з адаптивним перфекціонізмом, ми помітили, що більшості з них властивий високий рівень нервово-психічної стійкості (НПС). Респонденти з високою НПС відрізняються схильністю до поведінкового регулювання, високою адекватною самооцінкою та реальним сприйняттям дійсності.

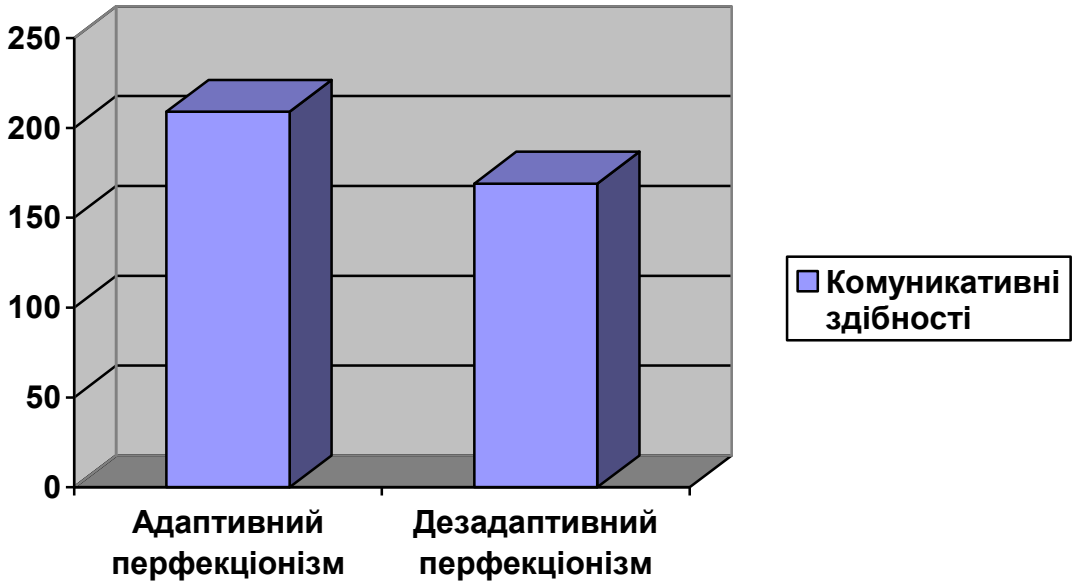
У студентів з дезадаптивним перфекціонізмом виявлено нижчий рівень НПС, вони мають переважно адекватне сприйняття дійсності, здатні до емоційного реагування на події навколишнього середовища, що відповідає силі подразника. У деяких студентів дуже низький рівень НПС, ці респонденти, навпаки, не схильні до емоційної і поведінкової регуляції, у них можуть виникнути нервово-психічні зриви. Крім того, їм властиве дещо

відірване від реальності сприйняття світу, вони надмірно переживають через різні події.



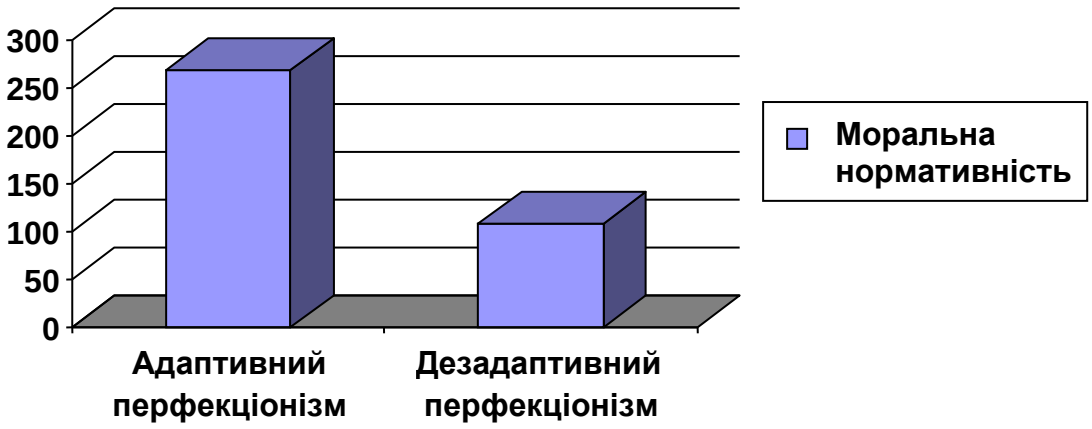
Мал.3.9. Нервово-психічна стійкість.

У більшості студентів з адаптивним перфекціонізмом виявлено високі комунікативні здібності, вони легко встановлюють контакти з товаришами по навчанню, здатні до успішного вирішення виникаючих суперечливих питань. У студентів з дезадаптивним перфекціонізмом нижчий рівень комунікативних здібностей, вони не конфліктні, готові до спілкування з оточуючими. У декого можливий низький рівень розвитку комунікативних здібностей, що проявляється через труднощі в побудові контактів з оточуючими, підвищену конфліктність і роздратованість, ймовірні прояви агресивності.



Мал.3.10. Комунікативні здібності

Моральна нормативність на високому рівні виявляється у студентів з адаптивним перфекціонізмом, які орієнтуються на дотримання загальноприйнятих норм поведінки, здатні до справедливих і чесних вчинків. При низькому рівні моральної нормативності респондент не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки, може здійснювати аморальні вчинки, потребує корекційної допомоги психолога для виправлення дезадаптивних рис та успішної адаптації в колективі і суспільстві.



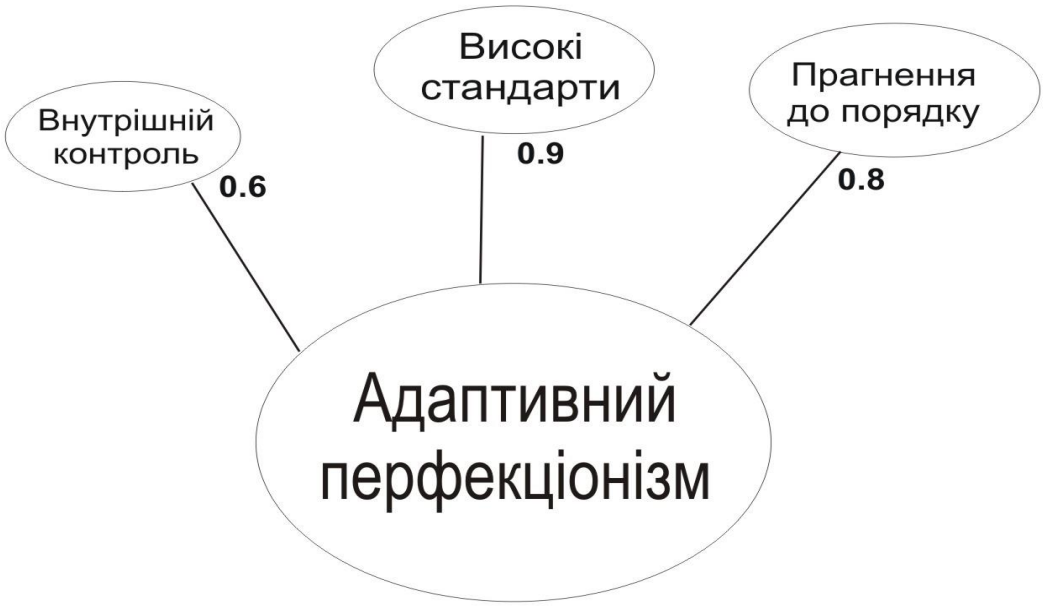
Мал.3.11. Моральна нормативність.

Отже, найбільш оптимальним для успішної адаптації особистості в суспільстві є саме високий рівень психологічної адаптації, що сполучається із такими характеристиками адаптивного потенціалу, як нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності та моральна нормативність.

3.5. Особливості взаємозв'язків адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму з адаптивністю, мотивами до навчання та іншими показниками.

З метою визначення доцільності обчислення та порівняння кореляційних зв'язків між двома вибірками досліджуваних студентів нами був проведений аналіз за непараметричним критерієм – U – критерієм Мана-Уітні для порівняння цих двох вибірок. Відповідно до отриманих результатів статистично значимої різниці між двома вибірками досліджуваних студентів, результати кореляційного аналізу дозволили визначити взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

Розглянемо спочатку студентів з адаптивним перфекціонізмом. Адаптивний перфекціонізм корелює з прагненням до порядку, внутрішнім контролем та високими стандартами (мал.3.12.).



Мал. 3.12. Кореляційна плеяда адаптивного перфекціонізму.

Дезадаптивний перфекціонізм корелює зі зменшенням адаптивності, зменшується рівень пристосування людини до існування в суспільстві у відповідності з вимогами суспільства, проявляються ознаки незрілої особистості, посилюється дисгармонія у прийняті рішень; знижується задоволення собою та потреба у спілкуванні з іншими, посилюється невизначеність в емоційному ставленні оточуючих, посилюється екстернальність. Посилюється тенденція перекладання відповідальності за те, що відбувається, на зовнішні чинники (мал.3.13.).

Мал. 3.13. Кореляційна плеяда дезадаптивного перфекціонізму.

Мал. 3.14. Кореляційна плеяда адаптивності.

Адаптивність корелює з домінуванням, самосприйняттям, адаптацією, прийняттям інших, емоційною комфортність, прийняттям себе, брехливістю, інтернальністю, внутрішнім комфортом, прагненням до домінування. Відємні кореляційні взвємозв'язки адаптивності проявились в неприйнятті інших, нервово-психічній стійкості, зовнішньому контролі, комунікативних здібностях, дезадаптивному перфекціонізмі, особистому адаптивному потенціалі (мал.3.14.).

Показники по мотивації до навчання у вищому навчальному закладі «Набуття знань» прямо корелюють з прагненням до порядку, «Отримання диплому» прямо корелює з особистим адаптивним потенціалом, «Оволодіння професією» обернено корелює з дезадаптивним перфекціонізмом, відомістю, особистим адаптивним потенціалом та з нервово-психічною стійкістю.

3.6. Особливості профілактичної роботи з подоланням негативних проявів перфекціонізму у юнацькому віці.

Перфекціонізм – схильність встановлювати нерозумно високі стандарти та вимірювати цінність особистості за її здатністю відповідати цим стандартам. Часто бажання досягти досконалості веде до непропорційного розподілу пріоритетів: багато часу віддається незначним дрібницям, а головне не береться до уваги. Багато що в житті перфекціоністи оцінюють за системою «все або нічого», наприклад: «Якщо я не здам іспит ідеально, я нікчемність».

Доведено, що перфекціонізм починає формуватися ще з раннього дитинства у період соціалізації особистості. Взаємостосунки у сім'ї та школі, взаємодія з вчителями та однолітками часто являються причиною появи перфекціоністських установок. У шкільному віці важливою задачею для батьків та педагогів є не тільки спосіб уникнути перфекціонізму, а у першу чергу - сформувати у дитини здорову мотивацію та адекватну самооцінку. Неможна свідомо завищувати рівень домагань дитини, ставити перед нею завдання, які вона не може виконати у силу вікових чи фізичних обмежень.

Виховання дітей перетворюється на вирощування «цінних екземплярів для виставок», справжнє призначення яких – досягати у всьому максимальних вершин, мати найвищі оцінки, призові місця і перемоги. Стимулюється досягнення найвищого результату, а невдачі або просто нижчі показники строго караються. При цьому часто нехтуючи бажаннями та прагненнями самої дитини.

У процесі виховання та навчання у центрі має знаходитися особистість дитини, її потреби та психологічне здоров’я, а не очікування та амбіції дорослих. Любов батьків має бути безумовною, а не підкріпленою уміннями та досягненнями дітей.

Не слід також робити некоректні порівняння дитини з однолітками, це негативно впливає на її самооцінку та впевненість у своїх силах. Потрібно роз’яснювати, що неможливо у всьому бути найкращим, у кожного свій талант і кожна людина по своєму талановита і унікальна. Важливо не ототожнювати невдачу у якісь одній справі з особистістю дитини, вона повинна розуміти, що на успіх впливають різні фактори, які не завжди будуть залежати від людини. Потрібно навчити дитину отримувати задоволення не тільки від перемог, а й від процесу та усвідомлення, що було зроблено все можливе, докладено максимально зусиль.

Варто зазначити, що зазвичай люди в юнацькому та дорослому віці шукають допомоги не у боротьбі з перфекціонізмом, а у ліквідації згубних наслідків деструктивного перфекціонізму: депресії, стресу, безсоння, напружених відносин, порушень здоров'я, труднощів на роботі чи навчанні.

Перфекціонізм може бути і певною мірою корисним. Плюсами перфекціонізму безсумнівно є сильна внутрішня мотивація та прагнення досконалості. При здоровому перфекціонізмі людина радіє своїм досягненням, використовує перфекціоністичні риси для отримання більш високих результатів у всіх сферах життя. Це швидше здатність до самореалізації та висока самомотивація, ніж жорсткий перфекціонізм. Також плюсом перфекціонізму може бути здатність дотримуватися точної лінії

поведінки та стратегії розвитку (як некритичний прояв відсутності гнучкості), і повна залученість до процесу (робота, навчання, будинок тощо – у тих сферах, де проявляється перфекціонізм).

У випадках, коли людина вже має тенденції до прояву перфекціонізму та прокрастинації, усвідомлює це як проблему для себе, вона може скористатись порадами щодо самодопомоги:

1. Зізнайтеся самому собі, що маєте цю проблему. Це перший та головний крок до перемоги над перфекціонізмом.

2. Чесно дайте відповідь на запитання: «Що зміниться у моєму житті, якщо я допущу помилку?», виписати усі можливі варіанти та ретельно проаналізувати. Здебільшого люди бояться невідомості, а якщо мати заготовлені варіанти розвитку подій, вони чітко знають, чого можна очікувати і у думках готують себе до цього, вибудовуючи альтернативні способи поведінки та реагування.

3. Спробуйте зрозуміти чи з'ясувати причину вашого перфекціонізму. Що саме рухає вами: пошук схвалення від близьких та сторонніх людей, чи страх, що неідеального вас не будуть любити?

4. Тренуйте в собі навичку бачити розширену картину світу, уникайте зациклювання на деталях.

5. Зробіть своїм гаслом: «менше слів (думок) – більше справи!». Починайте справи, не відкладаючи появу відповідного «ідеального» моменту, найчастіше він не настане ніколи.

6. Дозвольте собі не подобатися всім. Ви маєте на це право і більш того, зовсім не повинні бути всім і завжди симпатичні.

7. Розподіліть обов'язки. Одна з великих проблем перфекціоністів у тому, що вони звалюють на себе надмірно великий тягар відповідальності та обов'язків, і врешті-решт або «не тягнуть» і починають перейматися цією думкою, або «вигоряють». І те, й інше призводить до сумних наслідків.

8. Позбавте себе можливості щось нескінченно покращувати. Заздалегідь встановлюйте на виконання завдання менший термін, ніж

планувалося спочатку. Ваша звичка дотримуватись термінів у цьому випадку відіграє позитивну роль.

9. Займіться чимось новим, що приносить вам задоволення. Відчуйте задоволення від процесу незалежно від результату.

10. Зрозумійте та прийміть, що всі люди різні. Усі люди унікальні. Ніхто не кращий і не гірший за інших, просто всі різні. І ви теж унікальні.

11. Перфекціоніст зазвичай фокусується лише на негативних подіях, помилках. Почніть концентруватися лише на позитивних подіях. Ведіть щоденник, в якому записуйте хороші події дня, що минув. Перечитуйте записи, намагайтеся пам'ятати хороше.

12. Ставте собі маленькі цілі. Розбивайте велику ціль на маленькі та регулярно заохочуйте себе за їх досягнення. Таким чином, ви виробите звичку не відкладати справи в далеку скриньку, підвищите власну впевненість у собі за рахунок виконаних завдань і знизите тривожність через наближення великого дедлайну.

13. Регулярно нагадуйте собі, що перфекціонізм – лише частина вашої особистості, і не докоряйте себе занадто суворо за те, що вам не завжди легко відмовитися від бажання бути «суперлюдиною», «суперстудентом», «суперпрацівником».

Запропоновані методи самодопомоги будуть ефективними на початкових етапах формування перфекціоністських установок. У випадках, коли перфекціонізм призводить до інтенсивних емоційних переживань, ускладнює повсякденну діяльність та негативно впливає на психічне та соматичне здоров'я особистості, допомогу може надати тільки психолог.

Аналіз наукових джерел показує, що в сучасній психологічній практиці застосовуються психотренінгові та психокорекційні програми оптимізації перфекціоністських настанов та рис особистості: тренінг розвитку адаптивної форми перфекціонізму учнівської молоді Г.Чепурної [64], тренінгова програма корекції негативних аспектів перфекціонізму О.Кононенко [65],

програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму М.Коваленко [66].

Перфекціонізм, незважаючи на його стійкість як особистісної риси, здатний піддаватися корекції під впливом інтегративного тренінгу з урахуванням спрямування вправ на мотиваційний, когнітивний, емоційний та поведінковий його рівні.

Наприклад, програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму, розроблена М.Коваленко [66], включає в себе інформаційний, діагностичний, особистісний, комунікативно-корекційний, профілактичний компоненти. Її метою є розвиток адаптивного перфекціонізму, адекватних перфекційних стандартів, самооцінки та особистісного потенціалу, здатності до цілісного самосприйняття, розширення навичок ефективного спілкування та міжособистісної взаємодії, зниження дезадаптивних станів та соціальної фрустрації.

Важливими у роботі з корекції перфекціоністських настанов особистості також є техніки оптимізації рівня домагань. Реалістичні домагання співставляються з адекватним рівнем самооцінки, своїх можливостей подолання певного рівня труднощів, соціально-психологічної оцінки ситуації розгортання подій. Реалістична соціально-психологічна самооцінка в ситуації вибору відповідно обумовлює реалістичний рівень життєвих домагань Т.Титаренко [67], у тому числі і професійних. Вона здійснюється особистістю шляхом перевірки поінформованості про передбачувану діяльність, необхідних знань, рівня активності, емоційно-вольової регуляції, що є регуляторними механізмами цілеспрямованої значущої діяльності.

Перфекціонізм є соціальним феноменом. Він може розвиватися тільки в соціальному контексті під впливом очікувань і критики з боку інших. Міжособистісний аспект перфекціонізму може проявлятись в завищуванні вимог до оточуючих людей, що може негативно позначатися на

міжособистісних взаєминах. Перфекціонізм, точніше його негативні прояви, можуть привести до відсутності почуття приналежності, знецінення відносин.

ВИСНОВКИ.

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми і результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки. Немає сумнівів у тому, що одним із важливих компонентів навчальної діяльності є здатність студентів адаптуватися до навчання у ВНЗ. Важливість процесу навчання у ВНЗ пояснюється особливістю цього етапу життя молодої людини, коли вона набуває професійного досвіду та опановує основи професійної діяльності.

Різні студенти по-різному проходять період адаптації: на це впливають індивідуальні психологічні особливості та рівень готовності навчатися у виші. Якщо надавати надмірної значущості досягненню успіхів, то здорове прагнення може перетворитися на перфекціонізм, який, у свою чергу, призводить до появи негативних явищ невротизації, фрустрації та дезадаптації.

Розглядати перфекціонізм важливо саме в юнацькому віці, коли відбувається інтенсивний розвиток рефлексії, самосвідомість переходить на вищий рівень, зростає значущість індивідуальних контактів та міжособистісних відносин у розрізі колективно-групових форм спілкування.

Студенти відчувають потребу в статусі, а визнання та повага всередині колективу допомагають підтверджувати свою особисту спроможність. Якщо ж набуття такого статусу виявляється невдалим, у студента може сформуватись фрустрація, самотність та відчуженість. Саме у ВНЗ розпочинається професійний розвиток індивіда, коли формуються інтереси, творчі здібності, професійні якості майбутнього професіонала та підвищується його рівень культури. Першокурсник знайомиться з новими видами діяльності, спілкування та дозвілля. В результаті співвіднесення власних сподівань до реальності формується ставлення до навчання, та мотивація до навчання. Тому адаптація до учбового процесу – це важливий етап у професійній підготовці майбутніх фахівців.

Під час емпіричного дослідження було визначено рівні виразності перфекціонізму у студентів першого курсу. Адаптивний перфекціонізм виявлено у 18-ти осіб, що становить 62% всіх досліджуваних (зазначимо, що адаптивний перфекціонізм по даній вибірці переважає). Дезадаптивний та середній перфекціонізм виявлено у меншої кількості осіб, а саме у 9-ти осіб – дезадаптивний перфекціонізм, що становить 31% опитуваних, та у 2-х осіб – середній рівень перфекціонізму, що складає 7% вибірки.

Високий рівень соціально-психологічної адаптивності мають студенти з адаптивним перфекціонізмом, а дезадаптивність у них низька. Характеризуються вони позитивним ставленням до себе та оточуючих людей, адекватним сприйняттям виникаючих проблем, які потрібно вирішувати. Також їм властивий стійкий емоційний комфорт, вони вміють управляти своїми емоціями, регулювати вияв психоемоційних станів, відчувають переважно спокій, впевненість, бадьорість та енергійність. Разом з цим вони володіють внутрішнім контролем, здатні опиратися на себе при вирішенні виникаючих труднощів, докладають відповідних зусиль для досягнення успіху та вважають себе господарем життя, здатним самостійно управляти собою і своєю діяльністю.

У студентів з дезадаптивним перфекціонізмом виявлено низький рівень соціально-психологічної адаптації, а дезадаптивність висока. У них, навпаки, проявляються показники неприйняття себе та інших, зовнішній контроль, що вказує на їх прагнення до легкого і веселого життя, уникнення відповідальності за вирішення проблем.

Емпіричні показники по мотивації навчання у вищому навчальному закладі показали такі результати по загальній групіопитаних: шкала «Набуття знань» – 10.2 балів, «Отримання диплому» –6.6 балів, «Оволодіння професією» – 4.5 балів. Якщо ж взяти студентів з адаптивним перфекціонізмом та подивитись на їх показники по шкалі «Набуття знань» - 11 балів; шкалі «Оволодівання професією» - 6.7 балів; шкалі «Отримання диплому» - 5.1 балів, у студентів з дезадаптивним перфекціонізмом наступні

результати «Набуття знань» - 9.3 балів; шкалі «Оволодівання професією» - 7 балів; шкалі «Отримання диплому» - 3.5 балів.За результатами статистичного порівняння ступінь вираження мотивів навчальної діяльності у студентів з адаптивним та дезадаптивним перфекціонізмом практично не відрізняються.

Адаптивний перфекціонізм корелює з прагненням до порядку, внутрішнім контролем та високими стандартами. Дезадаптивний перфекціонізм корелює зі зменшенням адаптивності, зменшується рівень пристосування людини до існування в суспільстві у відповідності з вимогами суспільства, проявляються ознаки незрілої особистості, посилюється дисгармонія у прийняті рішень; знижується задоволення собою та потреба у спілкуванні з іншими, посилюється невизначеність в емоційному ставленні оточуючих, посилюється екстернальність. Посилюється тенденція перекладання відповідальності за те, що відбувається, на зовнішні чинники.

Адаптивність корелює з домінуванням, самосприйняттям, адаптацією, прийняттям інших, емоційною комфортність, прийняттям себе, брехливістю, інтернальністю, внутрішнім комфортом, прагненням до домінування. Від’ємні кореляційні взаємозв’язки адаптивності проявились в неприйнятті інших, нервово-психічній стійкості, зовнішньому контролі, комунікативних здібностях, дезадаптивному перфекціонізмі, особистому адаптивному потенціалі. Показники по мотивації до навчання у вищому навчальному закладі «Набуття знань» прямо корелюють з прагненням до порядку, «Отримання диплому» прямо корелює з особистим адаптивним потенціалом, «Оволодіння професією» обернено корелює з дезадаптивним перфекціонізмом, відомістю, особистим адаптивним потенціалом, та з нервово-психічною стійкістю.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Л.В.Зданевич, Л.С.Пісоцька, Н.М.Миськова. Забезпечення якісної підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти в процесі використання сучасних технологій. ХГПА, 2018. С.15-17.
2. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology. 1978. № 15. P.27-33.
3. Лозниця С.А. Ідея вдосконалення людини в європейській культурно історичній традиції: парадигми розвитку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук за спеціальністю 09.00.04. «Філософська антропологія, філософія культури». Київ. 2003. С.10-12.
4. Павлова В.С. Перфекціонізм як психологічний феномен. Збірник наукових праць. Психологічні науки. Том 2. 2013 р. Випуск 10(91) С.243-248.
5. Бабатіна С.І. Тривожність і перфекціонізм як предиктори розвитку прокрастинації особистості. Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості». 2021 р. С.20-28.
6. Лоза О.О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення: зб. наук. пр.. - К. : Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2009. - С.213-215
7. Hewitt P., Flett G., Donovan C. Perfectionism and suicide potential. British. Journ. of Clin. Psychol.1992. V. 31. P.181-190
8. Гуляс І.А. Перфекціонізм: аргументи за і проти. Збірник наукових праць: Філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ, 2006. Вип.11. Ч.2. С.105-111.
9. Вавілова А.А. Дисертація «Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно депресивних патернів у підлітків» 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія, Київський національний університет ім.Т. Шевченка, Київ – 2019. С.51-55.

10. Кармадонова Т.М. Адаптаційні процеси соціалізації особистості в навчальному процесі у вищій школі. Вісник НТУУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка. Випуск 3’2011р. С.29-33
11. Aubert H. Physiologie der Netzhaut. Breslau, 1865. P.194-197.
12. Тема 8. Особистість у системі соціальних зв’язків. Соціалізація як процес становлення особистості. С.1-8. url: https://ipt.nmu.org.ua/ua/library/soc/person-in-the-social-relations.pdf (дата звернення: 22.09.2023).
13. Андросович К.А. Соціально-психологічні проблеми юнаків в процесі професійного навчання. Матеріали XI наук.-практ. конф. з міжнародною участю «Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства», 18-19 квіт. 2014 р. – Луганськ: Вид-во СНУ ім.В.Даля, 2014. С.20-24.
14. Лепеха І.О., Хоменко М.П., Невмержицький О.В. Державна установа «Науково-методичний центр інформаційно-аналітичного забезпечення діяльності вищих навчальних закладів «Агроосвіта» Київ «Агроосвіта» 2015. С.119-125.
15. Спіріна Т.П., Зарюгіна Ю.Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі м.Київ С.5-8. https://core.ac.uk/download/pdf/33687332.pdf
16. Курдибаха О.М. Гендерні особливості становлення підлітків у процесі соціалізації. Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 25. С.166-174.
17. Бохонкова Ю.О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія; Східноукр. нац.ун-т ім. В.Даля. - Луганськ, 2011. С.199-204.
18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – К.: Педагогічна думка, 2016. С.17-18.

19. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. – К.: ТОВ “Філ-студія”, 2006. С.60-67.
20. Завацька Н.Є. Дослідження адаптаційного потенціалу особистості. Вісник Харківського нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна. 2003. С.98-101.
21. Мудрак І.А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. – Луцьк : ПП Іванюк, 2014. С.78-81.
22. Козубовська І., Козубовський Р., Мигалина З., Сойма Н. Соціально-педагогічна робота з дезадаптованими підлітками в США [монографія]. Ужгород: АУТДОР-ШАРК, 2019. С.47-49.
23. Шопенгауер А. Про чотириякісний корінь закону достатньої підстави (Über die vierfache Wurzel des Satzes vom zureichenden Grunde, 1813). P.13-20.
24. Годфруа Ж. Що таке психологія: Т.1: Пер. з франц. - Львів.: Світ 1992. С.398-404.
25. Лозенко А. Індивідуалізація в умовах традиційної технології навчання: проблеми і перспективи. Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. - 2016. - Вип. 9(3). С.191-194.
26. Іванченко Є.А. Дослідження щодо виявлення професійної спрямованості студентів та результати її формування в системі інтерактивної професійної підготовки майбутніх економістів. Наука і освіта. – О., 2009. – № 10. С.123-129.
27. Трапіцин С.Ю. Мотивація персоналу в сучасній організації: Навчальний посібник. ТОВ «Книжковий Дім». 2007. С.34-35.
28. Колот А.М. Мотивація, стимулювання й оцінка персоналу: Навч. посібник. - К.: КНЕУ, 1998. С.38-40.
29. Heinz Heckhausen Motivation und Aktivität. Springer Berlin Heidelberg, 2011. P.369-371.

30. Гилюн О.В. Освітні мотивації студентської молоді. Грані: науково-теоретичний і громадсько-політичний вісник Дніпропетровського національного університету імені О.Гончара. Центр соціально-політичних досліджень, 2012, С.102-104.
31. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій. Навчальний посібник. Луцьк: Вид-во Волинського держ. університету, 1997. С.55-56.
32. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури, 2012. С.102-109.
33. David Clarence McClelland, Robert S. Steele, General Learning Press, 1973. С.293-312.
34. Брецко І.І., Матьола М.А. Психологічні особливості навчальної діяльності студентів – майбутніх педагогів. УДК Мукачівський державний університет. С.48-49.
35. Кушева Ж.І. Психолого-акмеологічні особливості мотивації навчання студентів ЗВО УДК 37.3.091.33 - 027.22:[37.015.31:177.9]. С.4-9.
36. Федчишин Н.О. Дидактична система Йоганна Фрідріха Гербарта та її вплив на розвиток вітчизняної освіти. Дис. канд. педаг. наук. Тернопільський національний економічний університет – Тернопіль – 2009. С.55-57.
37. Черняк Н.О. Формування мотивації студентів до навчання у ВНЗ. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. - 2013. - № 38-39. С.388-393.
38. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д.Максименка, В.Л.Зливкова, С.Б.Кузікової. – Суми: Вид-во Суми ДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. С.54-63.
39. Беш Л.В., Дмитришин, Б.Я., Беш, О.М. Сучасні можливості підвищення мотивації студентів до навчання. Львівський клінічний вісник, 1, 2017, С.60-63. http://lkv.biz/wp-content/uploads/2017/05/Besh-L.-et-al.2017.pdf

40. Dweck C.S. Self-theories: Their role in motivation, personality, and development. Philadelphia: Psychology Press, Taylor & Francis Group. 1999. P.13-18.
41. Семиченко В. Від базових ознак педагогічної діяльності – до бази педагогічних технологій. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – 2001. – Вип. 1. С.96-98.
42. Sigmund Freud. Introduction to Psychoanalysis. Phoemixx Classics Ebooks: 2021. P.12-26.
43. Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation. - N-Y, 1958. - P.10-15.
44. Anna Freud. The Ego and the Mechanisms of Defence. – Karnac Books, London.: 1992. P.37-45.
45. H.J.Eysenck, W.Arnold, R.Meili. Encyclopedia of Psychology. 1972. P.334-335, 589-593, 824-825.
46. Jean Piaget: Experiments in Contradiction. Chicago: University of Chicago Press. 1980. P.17-26.
47. Carl R. Rogers. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson: 2016. P.23-24.
48. Maslow A.H. Motivation and Personality (2nd ed.). New York: Harper & Row. 1970. P.51-55.
49. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. за ред. Л.М. Проколієнко. – Київ: Рад. шк., 1989. С.255-258.
50. Скрипченко О.В., Кривов’яз О.І., Скрипченко Л.О. Атлас з психології навчання і дидактики. – К., 1995. С.39-51.
51. Матюхіна М.В. Особливості мотивації навчання молодших школярів. Питання психології. – № 1. – 1985. С.43-49.
52. Максименко С.Д., Макаренко О.М., Майстренко І.А. Особливості мотивації в процесі професійної підготовки майбутніх біологів. С.1-4.

53. Балл Г.А. Поняття адаптації та його значення для психології. 1980. С.92-100.
54. Канюк С.С. Психологія мотивації. Київ: Либідь. 2002. С.238-248.
55. Першина А. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації», 3, 2011. С.380-385.
56. Семків І.І. Адаптація методики «Портрет цінностей». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2009. С.289-294.
57. Спіріна Т., Зарюгіна Ю. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. - 2014. - Вип. 32. С. 182-184.
58. Занюк С.С. Психологія мотивації. Київ: Либідь, 2002. С.19-21.
59. Литвинчук Н. Проблеми адаптації студентів-практичних психологів до навчання у закладі вищої освіти. Вісник Національного авіаційного університету, Київ, 2019. С.128-133.
60. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП «Аксіома», 2019. С.38-39.
61. Фетіскін Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості і малих груп. - Вид-во Інституту Психотерапії. 2002. С.23-29.
62. Загальна психологія: підручник за загальною редакцією Максименка С.Д. 2-ге вид., переробл. і доп. Вінниця: Нова Книга, 2004. С.340-342.
63. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у збройних силах

України. Методичний посібник. Видавничий дім «Освіта України», 2021. С.45-55

64. Чепурна Г.Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: дис. канд. псих. наук: 19.00.05. Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. К., 2013. С.202-212.
65. Кононенко О.І. Обґрунтування та зміст програми корекції негативних аспектів перфекціонізму. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2016. Т. 21, Вип. 1. С.109-117.
66. Коваленко М.В. Програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму. Biomedical and biosocial anthropology. 2014. № 23. С. 217-219.
67. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: монографія. К.: Педагогічна думка, 2007. С.336-340.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Шкала перфекціонізму Р.Слені.

Наведені нижче запитання призначені для вивчення ставлення людини до себе, власної продуктивності та до інших людей. Не існує правильних або неправильних відповідей. Дайте першу відповідь, що спала на думку. Не роздумуйте занадто довго над окремими питаннями. Будь ласка, дайте відповідь на всі питання. Відповідайте на питання, використовуючи запропоновану шкалу. Вкажіть на бланку оцінку, відповідну Вашій відповіді.

1 бал	***2 бали***	***3 бали***	***4 бали***	***5 балів***	***6 балів***	***7 балів***
Повністю не згоден	*Не згоден*	*Частково не згоден*	*Важко визначитися*	*Частково згоден*	*Згоден*	*Повністю згоден*

№ з/п	***Твердження***	***Відповідь***
1.	Я висуваю до себе високі вимоги у роботі або навчанні.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я організована людина.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Я часто переживаю негативні емоції тому, що не можу досягти власних цілей.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Акуратність важлива для мене.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Якщо я не очікую від себе багато чого, я ніколи не досягну успіху.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Власні досягнення ніколи не здаються мені достатніми.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я вважаю, що речі слід класти на свої місця.	1 2 3 4 5 6 7
8.	У мене великі очікування щодо себе.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Я рідко живу у відповідності з власними високими стандартами.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Мені подобається завжди бути зібраним і дисциплінованим.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Всі мої старання ніколи не здаються мені достатніми.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я використовую дуже високі стандарти для оцінювання себе.	1 2 3 4 5 6 7
13.	Я ніколи не задоволений власними досягненнями.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я очікую від себе найвищих результатів.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Я часто турбуюся про те, що не відповідаю власним очікуванням.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Результати моєї роботи рідко відповідають моїм вимогам до себе.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Я не задоволений, навіть якщо знаю, що зробив справу так добре, як міг.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Я намагаюся зробити найкращим чином все, за що беруся.	1 2 3 4 5 6 7

19.	Я рідко здатний відповідати власним високим стандартам.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Навряд чи я коли-небудь буваю задоволеним результатами своєї роботи.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Навряд чи я коли-небудь відчуваю, що все зробив досить добре.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Я намагаюся наблизитися до досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Часто я відчуваю розчарування після виконання завдання, оскільки знаю, що міг би зробити краще.	1 2 3 4 5 6 7

Додаток Б.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда.

Інструкція: прочитайте речення та поставте цифру відповідно до вашого ставлення щодо нього: «0» - це до мене абсолютно не відноситься; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся віднести це до себе; «4» - це схоже на мене, але немає впевненості; «5» - це на мене схоже; «6» - це точно про мене.

№ питання	0	1	2	3	4	5	6
1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.							
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.							
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.							
4. Пред'являє до себе високі вимоги.							
5. Часто лає себе за зроблене.							
6. Часто відчуває себе приниженим.							
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статті.							
8. Свої обіцянки виконує завжди							
9. Теплі, добрі відносини з оточуючими.							
10. Людина стримана, замкнута; тримається від всіх трохи осторонь.							
11. У своїх невдачах винить себе.							
12. Людина відповідальна; на нього можна покластись.							
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.							
14. На багато що дивиться очима однолітків.							
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким належить слідувати.							
16. Власних переконань і правил не вистачає.							
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.							
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, в думках перебираючи способи помсти.							
19. Уміє управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.							
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.							
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.							

22. Люди, як правило, йому подобаються.							
23. Не соромиться своїх відчуттів, відкрито їх виражає.							
24. Серед великого збігу народу буває трішки самотньо.							
25. Зараз дуже ніяково. Хочеться все кинути, абикуди сховатися.							
26. З тими, що оточують зазвичай ладнає.							
27. Всього важче боротися з самим собою.							
28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення тих, що оточують.							
29. У душі — оптиміст, вірить в краще.							
30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.							
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що Вони цього заслуговують.							
32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.							
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього носиться, любить його.							
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.							
35. Людина з привабливою зовнішністю.							
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поряд.							
37. Ухваливши рішення, слід йому.							
38. Ухвалює, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.							
39. Переживає почуття провини, навіть коли винити себе неначе не в чому.							
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.							
41. Всім задоволений.							
42. Вибитий з колії: не може зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.							
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.							
44. Урівноважений, спокійний.							
45. Розсердившись, нерідко виходить з себе.							
46. Часто відчуває себе скривдженим.							
47. Людина порівчаста, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.							
48. Буває, що розпускає плітки.							
49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: вони іноді підводять його.							
50. Досить важко бути самим собою.							

51. На першому місці розум, а не відчуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.							
52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний придумати зайвого... Словом - не від миру сього.							
53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, який він є.							
54. Прагне не думати про свої проблеми.							
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особа, помітним.							
56. Людина сором'язлива, легко тушується.							
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.							
58. У душі відчуває перевагу над іншими.							
59. Немає нічого, в чому б виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.							
60. Боїться того, що подумають про нього інші.							
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, прагне бути серед кращих.							
62. Людина, у якої зараз багато що гідне презирства.							
63. Людина діяльна, енергійна, повний ініціатив.							
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.							
65. Себе просто недостатньо цінує.							
66. За вдачею ватажок і уміє впливати на інших.							
67. Відноситься до себе в цілому добре.							
68. Людина наполеглива, напориста; йому завжди важливо наполягти на своєму.							
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.							
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.							
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталося, все змішалося у нього.							
72. Задоволений собою.							
73. Невдачливий.							
74. Людина приємна, така, що розташовує до себе.							
75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але може подобатися як людина, як особа.							
76. Зневажає осіб протилежної підлоги, не зв'язується з ними.							
77. Коли потрібне щось зробити, охоплює страх: а раптом - не справлюся, а раптом - не вийде.							
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що							

сильно б турбувало.							
79. Уміє наполегливо працювати.							
80. Відчуває, що росте, дорослішає: міняється сам і відношення до навколишнього світу.							
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.							
82. Завжди говорить тільки правду.							
83. Стривожений, стурбований, напружений.							
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.							
85. Відчуває невпевненість в собі.							
86. Обставини часто вимушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.							
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.							
88. Людина тямуща, любить роздумувати.							
89. Інший раз любить хвастнути.							
90. Ухвалює рішення і тут же їх міняє; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.							
91. Прагне покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.							
92. Ніколи не спізнюється.							
93. Переживає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.							
94. Виділяється серед інших.							
95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна вважатися.							
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.							
97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.							
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; зовсім може справитися.							
99. Себе не цінує: ніхто його серйозно не сприймає; в кращому разі до нього поблажливі, просто терплять.							
100. Турбується, що осіб протилежної підлоги дуже займають думки.							
101.Всі свої звички вважаю хорошими.							

Додаток В.

Мотивація навчання у вузі (Т. Н. Ільїна).

Інструкція: Відзначте вашу згоду знаком «+» або незгода - знаком «-» до нижченаведених твердженнями.

Текст опитувальника:

№ питання
1. Краща атмосфера на занятті - атмосфера вільних висловлювань.
2 . Зазвичай я працюю з великою напругою.
3. У мене рідко бувають головні болі після пережитих хвилювань і неприємностей.
4. Я самостійно вивчаю ряд предметів, на мою думку, необхідних для моєї майбутньої професії.
5. Яке з притаманних вам якостей ви вище всього цінуєте? Напишіть відповідь поруч.
6. Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розгляду на занятті важких проблем.
8. Я не бачу сенсу в більшості робіт, які ми робимо у вузі.
9. Велике задоволення мені дає розповідь знайомим про мою майбутню професію.
10. Я вельми середній студент, ніколи не буду цілком хорошим, а тому немає сенсу докладати зусилля , щоб стати краще.
11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
12. Я твердо впевнений у правильності вибору професії.
13. Від яких з притаманних вам якостей ви хотіли б позбутися? Напишіть відповідь поруч.
14. При слушній нагоді я використовую на іспитах підсобні матеріали (конспекти, шпаргалки, записи , формули).
15. Саме чудове час життя - студентські роки.
16. У мене надзвичайно неспокійний і переривчастий сон.
17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни потрібно вивчати однаково глибоко.
18. При можливості я вчинив би в інший вуз.
19. Я звичайно спочатку беруся за більш легкі завдання, а більш важкі залишаю на кінець.
20. Для мене було важко при виборі професії зупинитися на одній з них.
21 . Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.
22. Я твердо впевнений, що моя професія дасть мені моральне задоволення і матеріальний достаток в житті.
23. Мені здається , що мої друзі здатні вчитися краще, ніж я.
24. Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.
25. З деяких практичних міркувань для мене це найзручніший вуз.
26. У мене достатньо сили волі, щоб вчитися без нагадування адміністрації.
27. Життя для мене майже завжди пов'язана з надзвичайним напруженням.
28. Іспити потрібно здавати, витрачаючи мінімум зусиль.
29. Є багато вузів, в яких я міг би вчитися з не меншим інтересом.
30. Яке з притаманних вам якостей найбільше заважає вчитися? Напишіть відповідь поруч.

31. Я дуже захоплюється людина, але всі мої захоплення так чи інакше пов'язані з майбутньою роботою.
32. Занепокоєння про іспит або роботі, яка не виконано в строк, часто заважає мені спати.
33. Висока зарплата після закінчення вузу для мене не головне.
34. Мені потрібно бути в хорошому настрої, щоб підтримати спільне рішення групи.
35. Я змушений був вступити до вузу, щоб зайняти бажане положення в суспільстві, уникнути служби в армії.
36. Я вчу матеріал, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.
37. Мої батьки хороші професіонали, і я хочу бути на них схожим.
38. Для просування по службі мені необхідно мати вищу освіту.
39. Яке з ваших якостей допомагає вам вчитися? Напишіть відповідь поруч.
40. Мені дуже важко змусити себе вивчати як слід дисципліни, прямо не відносяться до моєї майбутньої спеціальності.
41. Мене вельми непокоять можливі невдачі.
42. Краще все я займаюся, коли мене періодично стимулюють, підстьобують.
43. Мій вибір даного вузу остаточний.
44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відстати від них.
45. Щоб переконати в чому-небудь групу, мені доводиться самому працювати дуже інтенсивно.
46. У мене зазвичай рівне і гарний настрій.
47. Мене приваблюють зручність, чистота, легкість майбутньої професії.
48. До вступу до вузу я давно цікавився цією професією, багато читав про неї.
49. Професія, яку я отримую, найважливіша і перспективна.
50. Мої знання про цю професію були достатні для впевненого вибору даного вузу.

Додаток Г.

Багаторівневий особистісний опитувальник

"Адаптивність" (МЛО-АМ)

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним Інструкція: зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні".

№ питання
1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.
3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через моєї поведінки.
14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або трощити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за рабту.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.

26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - що стоїть штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших гро-ських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.
37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.
41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.
42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільний-неї), немає ні хрипоти, ні невиразності.
45. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як і більшості моїх знайомих.
46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.
55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко можу заплакати.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витрачати великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.

66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав чи надходив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливим.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.
92. У грі я віддаю перевагу вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю незвично багато води.
96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.
97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені ваги у власних очах.
102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

105. Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.
107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.
109. Як правило, мені не щастить.
110. Мене легко привести в замішання.
111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.
123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.
132. Мене досить важко вивести з себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, то я не можу змусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бувати серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую його, я мало намагаюся приховати це від нього.
153. Я людина нервова і легко і збудливий.
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.
155. Майбутнє мені здається безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього воно здавалося мені непохитним.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось страшне.
158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді любові.
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть схопити від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

(підпис) Дудзяк М.І.