

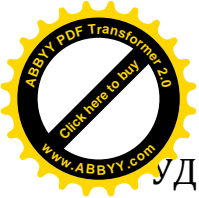


Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
ім. А. С. Макаренка

**ІНТЕГРАЛЬНА ОЦІНКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ
ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ
ДО НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Методичні рекомендації

Суми
Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка
2010



УДК 159.91.330.138.1:612.017:378-057.875(076)
ББК 88.33:88.840.3:74.580.43
І 73

Рекомендовано до друку рішенням редакційно-видавничої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Укладачі:

к. б. н., доцент СумДПУ ім. А. С. Макаренка **О. О. Єжова**;
викладач кафедри спортивної медицини та валеології Інституту
фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Макаренка **Н. В. Любченко**,
доктор біологічних наук, професор, заввідділом медичної
інформатики ДУ «Інституту гігієни і медичної екології ім. А. М. Марзеєва
АМН України» **М. Ю. Антомонов**

Рецензенти:

Заїкіна Г. Л. – кандидат психологічних наук, старший викладач
кафедри спортивної медицини та валеології Сумського державного
педагогічного університету ім. А. С. Макаренка;

Ткаченко О. Л. – кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри
методики початкової та природничо-математичної освіти Сумського
обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

**Інтегральна оцінка психофізіологічних чинників адаптації
студентів перших курсів до навчання у вищих навчальних закладах :
методичні рекомендації / [уклад. : О. Єжова, Н. Любченко, М. Антомонов]. –
Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 44 с.**

Методичні рекомендації містять методику оцінки рівнів адаптації
студентів перших курсів до навчання у вищих навчальних закладах на
основі провідних психофізіологічних чинників адаптаційного процесу, які
визначені згідно результатів експертних висновків.

Проаналізовані погляди деяких авторів на проблему адаптації
студентів перших курсів до навчання у вищих навчальних закладах,
визначені фактори цього процесу і певні труднощі, які виникають під час
навчальної діяльності.

Адресовані кураторам, практичним психологам, викладачам, які
працюють із студентами перших курсів у вищих навчальних закладах.
Будуть корисними і для науковців, які займаються дослідженням проблем
адаптації студентів на початковому етапі навчання для збереження їх
психічного і фізичного здоров'я, формування серед них навичок
ефективної навчальної діяльності, створення оптимальних умов щодо
подолання труднощів у міжособистісному спілкуванні.

УДК 159.91.330.138.1:612.017:378-057.875(076)
ББК 88.33:88.840.3:74.580.43



ЗМІСТ

Список умовних скорочень.....	3
Вступ	4
Методика оцінки рівнів адаптації студентів перших курсів до навчання у вищих навчальних закладах	7
1. Загальні положення	7
2. Визначення основних термінів	8
3. Побудова алгоритму методу	9
Методика оцінювання успішності адаптації студентів перших курсів до навчання у вищих навчальних закладах	18
Додаток А	25
Додаток Б	26
Додаток В	29
Додаток Г	32
Додаток Д	38
Додаток Ж	42
Список рекомендованої літератури	43

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВНЗ	Вищі навчальні заклади
ЗНЗ	Загальноосвітні навчальні заклади
ОАП	Особистісний адаптаційний потенціал
ЛП РВ2-3	Латентний період реакції вибору двох із трьох подразників
ІО	Інтегральна оцінка
РАН	Рівні адаптації до навчання
ІО УАНСО	Інтегральна оцінка успішності адаптації до навчання на основі суб'єктивної оцінки

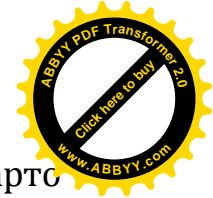


ВСТУП

Однією з найбільш актуальних проблем вищої освіти є не лише підвищення її якості та створення оптимальних умов для розкриття і реалізації можливостей та здібностей студентської молоді [5; 10; 11; 13]. Гостро постають також питання збереження психічного та фізичного здоров'я студентів, особливо перших курсів, підвищення їх мотивації до навчання, впливу властивостей нервової системи та психологічних характеристик на здатність адаптуватися до навчальної діяльності у вищих навчальних закладах (ВНЗ) [10; 14]. Це пояснюється тим, що вступ до ВНЗ супроводжується включенням студентів перших курсів у нове для них навчальне середовище, що є пусковим механізмом процесу адаптації до навчання, успішність якого може визначатися станом психофізіологічних властивостей нервової системи, рівнем особистісного адаптаційного потенціалу студентів, їх здатністю долати різного роду труднощі, що виникають під час навчання, психічними станами, особистісними рисами, якостями, соціально-психологічними характеристиками [2; 3; 5; 7].

Разом з тим, навчальна діяльність відбувається в умовах дії не ізольованих факторів, які зумовлюють адаптацію до навчання, а їх комплексу, що є системою взаємодії психофізіологічних, соціально-психологічних та психічних чинників адаптаційного процесу. При цьому дослідження адаптації в рамках навчальної діяльності у ВНЗ розглядається не лише як процес, але й як досягнутий стан [3 – 7]. У відповідності до цього адаптація студентів перших курсів до навчання є явищем досить складним і довготривалим, яке не проходить автоматично, залежить від чисельних зовнішніх факторів навчальної діяльності та внутрішніх станів, властивостей і особливостей, кожний з яких здійснює свій внесок у забезпечення адаптації до навчання у ВНЗ, зумовлюючи варіативність аспектів, видів, форм, рівнів, стадій, типів адаптаційного процесу.

Аналізуючи науково-методичну літературу, нами був зроблений висновок, що адаптація студентів перших курсів до навчання у ВНЗ – це неоднозначний, але динамічний процес, що виявляється в певних реакціях систем організму, в інтенсивності напруження психофізіологічних властивостей нервової системи і головного мозку безпосередньо, у поведінці, формах реагування на певні ситуації і труднощі навчання, під час взаємодії з суб'єктами навчального процесу (однокурсники, викладачі).

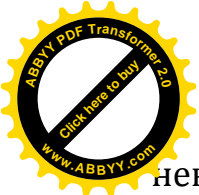


Саме тому адаптацію студентів перших курсів до навчання у ВНЗ варто розглядати як безперервний, відносно стійкий процес встановлення відповідності між сукупним рівнем найбільш значущих у певний період навчання психофізіологічних чинників цього процесу. При цьому сам процес адаптації до навчання у ВНЗ є взаємодією активності (студент цілеспрямовано змінює навколишнє оточення) і пасивності (він змінює свою поведінку, зміст і характер дій під впливом оточення), завжди спрямовується полярними тенденціями-процесами адаптивності-неадаптивності, тобто тими психорегулятивними механізмами, які реально представлені у внутрішньому світі особистості [11; 12]. Звідси стає зрозумілою важливість і необхідність вчасного визначення рівнів адаптації студентів на перших етапах навчання, аналізу характеру впливу різноманітних і в той же час найбільш значущих чинників адаптації, а також створення методичних рекомендацій щодо оптимізації адаптаційної стійкості студентів під час їх навчальної діяльності.

У той же час на сьогодні не розроблений ефективний і дієвий методичний інструментарій для оцінки рівнів адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ з використанням опосередкованих показників психофізіологічних властивостей в якості чинників цього процесу. Це пов'язано з тим, що в умовах масового обстеження швидко і без значних матеріальних витрат виміряти вплив психофізіологічних властивостей нервової системи і біоелектричних показників діяльності головного мозку досить проблематично, а тому замість їх аналізу більш ефективною є, на нашу думку, використання розробленої методики визначення рівнів адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ на основі інтегральних оцінок результатів експертних висновків щодо провідних чинників адаптаційного процесу.

Варто також зазначити, що до теперішнього часу не вивчені єдині і у той же час ієрархічні за рівнем значущості такі чинники, як адаптивність студентів, їх психічні, соціально-психологічні і психофізіологічні характеристики.

Крім того, необхідність розробки методики інтегральної оцінки рівнів адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ на основі психофізіологічних чинників цього процесу зумовлюється ще й тим, що більшість існуючих на сьогодні інформаційних систем моніторингу адаптаційного процесу, як правило, орієнтовані на вирішення конкретних практичних задач, є вузькоспрямованими або складними і матеріально



невигідними, що робить їх неефективними для масового обстеження студентів перших курсів під час їх адаптації до навчальної діяльності у ВНЗ.

Важливість розробки методики інтегральної оцінки рівнів адаптації студентів перших курсів пов'язана також з тим, що під час розгляду питань адаптації студентів до навчання на перший план, як правило, висуваються аспекти, пов'язані з оцінкою результату і фізіологічної «ціни» цієї діяльності, визначаються психофізіологічні і психологічні особливості і механізми процесу адаптації, суттєве значення надається вивченню характеру поведінкових реакцій студентів, особливостей їх навчання, міжособистісних взаємодій студентів перших курсів під час навчання у ВНЗ [8; 13; 15]. При цьому психічні, соціально-психологічні і психофізіологічні чинники адаптації студентів перших курсів до навчання зазвичай розглядаються окремо, без визначення їх взаємозв'язку і взаємозалежності.

Проте створення умов для успішної адаптації можливе лише тоді, коли всебічно вивчені реальні потреби, виявлені навчальні труднощі та чинники адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах.

Таким чином, на сьогодні залишається актуальним питання методики визначення рівнів адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ з урахуванням закономірностей співвідношення показників, що пройшли мінімізацію шляхом покрокової регресії (виключення тих показників, які не мають вірогідного значення), а також можливості їх кількісного представлення.



МЕТОДИКА

інтегральної оцінки рівнів адаптації студентів перших курсів до навчання у вищих навчальних закладах

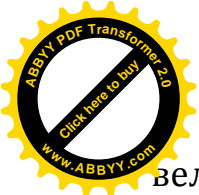
1. Загальні положення

1.1. Методика інтегральної оцінки рівнів адаптації до навчання (ІО РАН) студентів перших курсів вищих навчальних закладів (ВНЗ) розроблена за ініціативою колективу авторів Інституту гігієни і медичної екології ім. О. М. Марзєєва АМН України, Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка в умовах реформування вищої освіти і переходу до нових форм навчання.

1.2. Методика розроблена відповідно до Закону України від 17.01.2002 № 2984-III «Про вищу освіту», Закону України «Про вищу освіту» № 2984-III із змінами від 19 січня 2010 р., які спрямовані на врегулювання суспільних відносин у галузі навчання, виховання, професійної підготовки громадян України; встановлює правові, організаційні, фінансові та інші засади функціонування системи вищої освіти, створює умови для самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства і держави у кваліфікованих фахівцях.

1.3. Метою розробки інтегральної оцінки (ІО) рівнів адаптації до навчання (РАН) студентів перших курсів у ВНЗ є не лише визначення рівнів адаптації до навчання, але й прискорення процесу адаптації студентів перших курсів до навчальної діяльності, надання допомоги викладачам, соціальним психологам і педагогам, кураторам академічних груп, які працюють з контингентом студентів з різним рівнем адаптації на початковому етапі їх навчання, та визначення заходів оптимізації адаптаційної стійкості студентів перших курсів ВНЗ в залежності від вихідних рівнів їх адаптації до навчальної діяльності.

1.4. Інтегральна оцінка дає змогу поєднати в одному показнику багато різних за назвою, одиницями виміру, вагомістю та іншими характеристиками чинників. Це спрощує процедуру оцінки рівня адаптації до навчання конкретного суб'єкта (студента) навчальної діяльності, а інколи є єдино можливим варіантом надання об'єктивних остаточних висновків. Оцінка рівнів адаптації до навчання передбачає розрахунок груп чинників, кожна з яких характеризується комплексом відповідних показників за різними напрямками впливу на адаптацію студентів перших курсів до навчальної діяльності у ВНЗ. Отримані внаслідок такої оцінки



великі масиви значень показників фактично не дають змогу зробити остаточний висновок, тому що:

по-перше, кожний показник, крім його значення у цифровому вираженні, має ще й значення вагомості, яке у традиційній формі подання матеріалу відсутнє;

по-друге, для визначення співвідношення вагомості різних показників досліднику потрібно ці співвідношення зафіксувати і здійснити відповідні розрахунки;

по-третє, визначення вагомості показника в цілому є досить складною і конче відповідальною процедурою у системі оцінки, тому для її виконання залучаються спеціально підготовлені експерти.

1.5. Особливість методу інтегральної оцінки рівнів адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ зумовлюється особливостями математичних операцій (правилами рангової кореляції), за допомогою яких фактичне значення показника із вказаного переліку розглядається як елемент множини однойменних показників. У цій множині мають бути відображені стан і особливості прояву конкретного чинника. Метод передбачає складання різних щодо одиниць виміру показників.

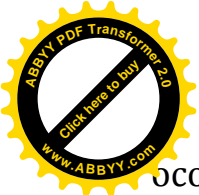
1.6. У практичному використанні метод ІО РАН сприяє вивченню рівнів адаптації студентів перших курсів і відповідно швидшому прогнозуванню успішності цього процесу під час навчальної діяльності. Суб'єктивізм, який супроводжує будь-яку оцінку, особливо при визначенні вагомості показників, практично усувається внаслідок можливості проведення контрольних оперативних розрахунків на підставі використаної комп'ютерної програми *STATISTIKA 6.0*.

2. Визначення основних термінів

Наведені у цій Методиці терміни вживаються в такому значенні:

Адаптація студентів перших курсів – це складний і багатогранний процес, який потребує активізації соціальних і психофізіологічних резервів недостатньо сформованого організму.

Адаптація до навчання студентів перших курсів вищих навчальних закладів є інтегративним виявом взаємодії значної кількості різноманітних чинників, об'єднаних сукупністю індивідуально-типологічних властивостей нервової системи, показників біоелектричної активності головного мозку, соціально-психологічних характеристик та



особистісного адаптаційного потенціалу, що одночасно здійснюють свій взаємовплив.

Психофізіологічні чинники адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ – це взаємозумовлена єдність внутрішніх (стійких генетично детермінованих нейродинамічних властивостей нервової системи, біоелектричних показників діяльності головного мозку та відносно стабільних характеристик особистості – тривожності, самопочуття, активності, настрою, мотивації, тенденцій поведінки, адаптивності студентів) і зовнішніх або соціальних чинників, які існують як взаємозумовлена єдність одного цілого.

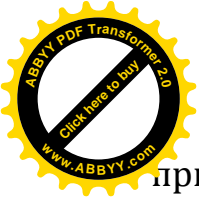
Студентство – це мобільна соціальна група, метою діяльності якої є організована за певною програмою підготовка до виконання високих професійних і соціальних ролей у матеріальному і духовному виробництві. На студентський вік припадає процес активного формування соціальної зрілості – це здатність молодої людини опанувати сукупність соціальних ролей. Час навчання у ВНЗ збігається з другим періодом юності (чи першим періодом зрілості) і відзначається складністю становлення особистісних якостей: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність, уміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем: мети, способу життя, любові, вірності. Однак здатність 17 – 19-річної людини до свідомої регуляції своєї поведінки розвинена ще не повністю.

3. Побудова алгоритму методу

Для розуміння змісту і принципу дії алгоритму методу доцільно розглянути його як сукупність інформаційно-пояснювальних блоків, кожний з яких забезпечує виконання чи отримання пояснення до проведення якоїсь процедури в цьому методі. Інтегральна оцінка рівнів адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ може розглядатися як підсумок відповідних дій, які закладені у вказаних блоках.

3.1. Підготовка вхідної інформації забезпечує отримання вхідної інформації для подальшої її обробки. Для отримання цієї інформації використовуються показники використаних психодіагностичних методик (Додатки Б – Д).

3.2. Для встановлення вагомості групових та одиничних показників проводиться процедура експертної оцінки. У світовій і вітчизняній практиці ці методи достатньо опрацьовані і широко використовуються



при вирішенні відповідних питань, тому в даному випадку зайве рекомендувати якусь версію методу експертної оцінки. Під час застосування цього методу значення вагомості показників встановлюються на основі матриці попарних порівнянь окремих показників (Додаток А).

3.3. Визначення частки варіаційного розмаху, яка є складовою частиною відповідної формули, з допомогою якої здійснюється перехід від різних за ознакою та одиницями виміру показників до зіставлених. Ця частка визначається відношенням визначеної у кількісному вимірі області існування показника до емпірично встановленої кількості.

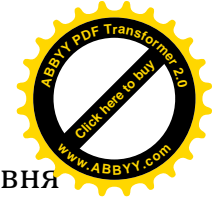
3.4. Визначення ранжованих значень – перетворений внаслідок реалізації розрахункових дій конкретний чинник, який може зіставлятися з іншим і у якому передбачена визначена вагомість.

3.5. Розрахунок інтегральної оцінки рівнів адаптації до навчання, яка уособлює в собі значення усіх показників, задіяних у методі експертної оцінки.

Для зручності кількісного оцінювання генеральної сукупності всіх показників та їх груп під час оцінки рівнів адаптації до навчання кожному показнику присвоюється числове значення його вагомості, тобто ваговий коефіцієнт (ω_i), що отриманий методом експертної оцінки. Вказана вагомість має вірогідне значення. Обґрунтуванням введення індексів є той факт, що значення вагового коефіцієнта є сукупністю оцінок показників та їх груп, оскільки різні внутрішньоособистісні та зовнішньо зумовлені чинники по-різному впливають на адаптацію, зумовлюючи дихотомію її успішності або неуспішності.

Таким чином, встановивши вагомість показників та їх груп, були виокремлені наступні провідні чинники ($n=6$) адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ: загальна інтернальність, особистісний адаптаційний потенціал або адаптивність, мотиваційна спрямованість на високий прояв альтруїзму, ставлення до інших через їх прийняття або неприйняття, швидкісні характеристики психофізіологічних властивостей нервової системи (швидкість простої зорово-моторної реакції, латентний період реакції вибору двох із трьох подразників).

Провідні психофізіологічні чинники адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ отримуються шляхом використання наступних психодіагностичних методик:



- **Інтернальність загальна** визначається методикою оцінки рівня суб'єктивного контролю Д. Роттера (Додаток Б).

- **Мотивація на альтруїзм** – методикою діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-ціннісній сфері О. Потьомкіної (Додаток В).

- **Адаптивність** – багаторівневим особистісним опитувальником “Адаптивність” А. Маклакова, С. Чермяніна (Додаток Г).

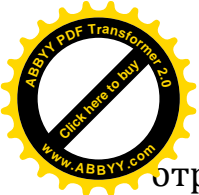
- **Ставлення до інших** (прийняття або неприйняття) – методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд (Додаток Д).

- **Швидкість простої зорово-моторної реакції та латентний період реакції вибору двох із трьох подразників** – комп'ютерною програмою “Діагност-1” (авторська розробка М. Макаренка та В. Лизогуба).

Характеристика визначених провідних психофізіологічних чинників адаптації студентів перших курсів до навчання у вищих навчальних закладах

- **Загальна інтернальність** відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими вагомими ситуаціями: вважається, що більшість важливих подій в житті є результатом власних дій кожної окремої людини, тому подіями можна керувати, змінювати і, таким чином, відчувати власну відповідальність за ці події і за те, як складається їх життя в цілому. Низький показник свідчить про відсутність усвідомлення того, що існує зв'язок між власними діями і важливими подіями в житті, нездатність контролювати значущі ситуації, їх розвиток і наслідки, які вважаються результатом випадку або дій інших людей.

- **Адаптивність (особистісний адаптаційний потенціал – ОАП)** – властивість особистості, здатність до внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (поведінкових) перетворень, що забезпечують збереження рівноваги між особистістю та мікро- й макросоціальним середовищем. Особистісний адаптаційний потенціал виявляється під час адаптації, яка є необхідною ланкою і початковим етапом навчальної діяльності незалежно від фаху та особливостей ВНЗ. Рівень розвитку особистісного адаптаційного потенціалу зумовлюється як психофізіологічними показниками, так і особливостями виховання. Характеристику ОАП можна



отримати, оцінивши рівень поведінкової регуляції, моральної нормативності, комунікативного потенціалу.

- **Мотивація на альтруїзм** означає спонукання до діяльності або спонукальну причину дій і вчинків (тобто те, що примушує людину до дій) в якості мотиву морального обов'язку і мотиву співчуття. Мотивація на альтруїзм спонукає особистість до дій на основі почуття обов'язку перед суспільством і найближчим оточенням, прагнення допомогти іншим людям самоствердитися у певному виді діяльності. Це завжди внутрішня особистісно-змістовна спрямованість, що описується поняттям сенсоутворюючого мотиву. В нашому розумінні мотивація на альтруїзм – це завжди сукупність детермінантів, що спонукають суб'єкта до активної допомоги навіть за рахунок власних потреб і прагнень. При цьому мотивація на альтруїзм має стійкий характер.

- **Прийняття або неприйняття інших** відображає відношення до оточуючих людей. На позитивному полюсі – це прийняття людей, прийняття їх стилю життя і відношення до себе в цілому, очікування позитивного відношення до себе оточуючих; на негативному полюсі – критичне відношення до людей, роздратування, презирство по відношенню до них, очікування негативного відношення до себе.

- **Швидкість простої зорово-моторної реакції** є важливим психофізіологічним показником, що визначає час від моменту дії зорового подразника, різного за своєю складністю, до відповідної реакції на нього і є характеристикою функціонального стану центральної нервової системи студентів під час навчання у ВНЗ.

- **Латентний період реакції вибору декількох подразників (ЛП РВ2-3)** – час між початком дії подразника і виникненням у відповідь реакції. Величина латентного періоду обумовлена здійсненням фізико-хімічного процесу в рецепторі, проходженням нервового імпульсу по провідних шляхах, аналітико-синтетичною діяльністю в структурах головного мозку і спрацьовуванням м'язів або залоз. По своїй величині латентний період може істотно мінятися залежно від модальності і інтенсивності подразника, від рівня складності і автоматизованості реакції, а також від функціональної готовності нервової системи.

Оцінка рівнів адаптації (ОРА) студентів перших курсів до навчання у ВНЗ проводиться на основі визначених значень вагових коефіцієнтів чинників цього процесу з використанням наступної формули:



$$OPA = \frac{\sum_{i=1}^n X(R)_i \times \omega_i}{\sum_{i=1}^n \omega_i}, \quad (1)$$

де $X(R)_i$ – ранговий показник провідних i -их чинників адаптації;
 ω_i – ваговий коефіцієнт i -ого чинника адаптації до навчання;
 n – кількість провідних чинників.

Рівень прояву показників адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ або їх відповідності встановленій нормі визначався в рангах за наступною шкалою:

1 ранг – значення показника нижче встановленої норми, що свідчить про низький рівень його прояву;

2 ранг – показник відповідає помірному рівню свого прояву;

3 ранг – значення показника вище встановленої норми, що свідчить про високу його сформованість.

Інтегральна оцінка рівнів адаптації до навчання (*ІО РАН*) студентів перших курсів у ВНЗ на основі психофізіологічних чинників цього процесу розраховується за формулою середньозваженої арифметичної величини з використанням рангів провідних психофізіологічних чинників адаптації до навчання та їх вагових коефіцієнтів, що були визначені під час експертної оцінки:

$$IO\ РАН = \frac{x_1\omega_1 + x_2\omega_2 + \dots + x_6\omega_6}{\omega_1 + \omega_2 + \dots + \omega_6}, \quad (2)$$

де x_1, x_2, \dots, x_6 – оцінка в рангах визначених психофізіологічних чинників;

$\omega_1, \omega_2, \dots, \omega_6$ – вагові коефіцієнти психофізіологічних чинників

Отримані результати дослідження окремого студента підставляють в «Карту інтегральної оцінки рівнів адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах» і одержують певне значення інтегральної оцінки рівнів адаптації до навчання на основі психофізіологічних чинників (табл. 1).

Карта інтегральної оцінки рівнів адаптації студентів до навчання

№ <i>i</i> -го показника	Психофізіологічні чинники адаптації до навчання	Інтерпретація даних	Оцінка в рангах (<i>x</i>)	Ваговий коефіцієнт показника (ω_i)	Результат ($\chi\omega_i$)
1	Інтернальність загальна	8-10 балів	1	0,174	
		4-7 балів	2		
		1-3 бали	3		
2	Мотивація на альтруїзм	менше 10 балів	1	0,139	
		10 балів	2		
		більше 10 балів	3		
3	Адаптивність	1-2 стена	1	0,372	
		3-4 стена	2		
		5-10 стенив	3		
4	Ставлення до інших	менше 14 балів	1	0,151	
		14-28 балів	2		
		більше 28 балів	3		
5	Швидкість простої моторної реакції	менше 397,3 у.о.	1	0,08	
		397,3	2		
		Більше 397,3 у.о.	3		
6	ЛП РВ2-3	менше 397,3 у.о.	1	0,065	
		397,3	2		
		Більше 397,3 у.о.	3		

Інтегральна оцінка після занесення вагових коефіцієнтів до формули 2 набула наступного вигляду:

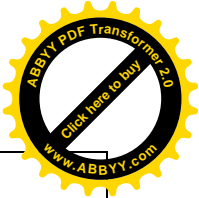
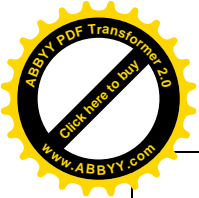
$$IO_{PAH} = \frac{0,17x_1 + 0,14x_2 + 0,37x_3 + 0,15x_4 + 0,08x_5 + 0,07x_6}{0,17 + 0,14 + 0,37 + 0,15 + 0,08 + 0,07}, \quad (3)$$

Щоб визначити рівень адаптації окремого студента на початковому етапі навчальної діяльності, перш за все необхідно заповнити за результатами дослідження «Карту інтегральної оцінки індивідуального рівня адаптації студента до навчання у ВНЗ».

Таблиця 2

Карта інтегральної оцінки індивідуального рівня адаптації студента до навчання у ВНЗ

№ <i>i</i> -го показника	Психофізіологічні чинники адаптації до навчання	Інтерпретація даних	Оцінка в рангах (<i>x</i>)	Оцінка студента	Ваговий коефіцієнт показника (ω_i)	Результат ($\chi\omega_i$)
1	Інтернальність загальна	8-10 балів	1	1	0,174	0,17
		4-7 балів	2			
		1-3 бали	3			



2	Мотивація на альтруїзм	менше 10 балів	1		0,139	0,28
		10 балів	2	2		
		більше 10 балів	3			
3	Адаптивність	1-2 стена	1		0,372	0,74
		3-4 стена	2	2		
		5-10 стенив	3			
4	Ставлення до інших	менше 14 балів	1	1	0,151	0,15
		14-28 балів	2			
		більше 28 балів	3			
5	Швидкість простої моторної реакції	менше 397,3 уо.	1		0,08	0,16
		397,3	2	2		
		Більше 397,3 уо.	3			
6	ЛП РВ2-3	менше 397,3 уо.	1		0,065	0,14
		397,3	2	2		
		Більше 397,3 уо.	3			

Інтегральна оцінка рівня адаптації до навчання даного студента дорівнює:

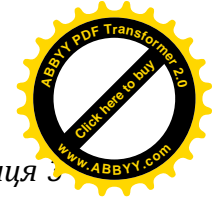
$$IO\ PAK = (0,17 \times 1 + 0,14 \times 2 + 0,37 \times 2 + 0,15 \times 1 + 0,08 \times 2 + 0,07 \times 2) / 0,98 = 1,67$$

Висновок: адаптація дослідженого студента до навчання у ВНЗ відповідає задовільному рівню.

Рекомендовано: *індивідуальна робота з практичним психологом, активне використання вправ на підвищення адаптації до навчання, які представлені в методичних рекомендаціях «Оптимізація адаптаційної стійкості особистості студента під час навчальної діяльності», залучення з боку кураторів академічних груп до більш активної участі у житті групи.*

На наступному етапі отриманий результат розрахунків інтегральної оцінки рівнів адаптації до навчання порівнюється із кількісними та якісними оцінками рівнів адаптації до навчання, оскільки застосування будь-якої інтегральної оцінки рівнів або комплексу факторів зумовлює існування граничних значень, перевищення яких відповідає переходу на новий рівень.

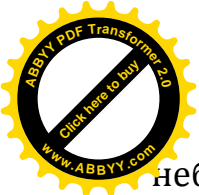
Таким чином, для інтегральної оцінки рівнів адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ на основі провідних психофізіологічних чинників адаптації визначено чотири рівня: граничний, задовільний, оптимальний та надмірний рівні. Визначення градації рівнів адаптації відбувалося за рахунок отримання частки варіаційного розмаху шляхом математичних розрахунків рангових значень *i*-их показників, їх вагових коефіцієнтів та прийнятої кількості, фактичного значення показників відповідно до прийнятих множин *i*-их показників (табл. 3).

**Оцінка рівнів адаптації студентів перших курсів до навчання на основі психофізіологічних чинників**

Інтегральна оцінка адаптації до навчання	Рівень адаптації до навчання	Якісна оцінка адаптації до навчання
1 – 1,49	I	граничний рівень
1,50 – 1,99	II	задовільний рівень
2 – 2.49	III	оптимальний рівень
2,5 – 3	IV	надмірний рівень

Граничний рівень адаптації до навчання характеризується ознаками виражених акцентуацій характеру. Психічний стан можна визначити як «на межі». Процес адаптації проходить повільно. Можливі нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану. Особи цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, допускають делінквентні вчинки. Мають фаталістичне відношення до оточуючого середовища, тобто вважають, що всім керує доля і змінити власними діями нічого неможливо. З обережністю відносяться до людей, зазвичай нікому не довіряють. Виявляють альтруїзм, але не щирий, а через страх і покірливість, що може характеризувати наявність низької самооцінки і невпевненості у власних можливостях і здібностях, інфантильності. Визначаються досить низькими зорово-моторними реакціями на певні подразники, що може виявлятися у деякій загальмованості реагування, високій повільності аналітико-синтетичної діяльності головного мозку на фоні обмеженого часу під час виконання декількох завдань. Може з'являтися розгубленість, нездатність скоординувати рухи, швидко відповісти на поставлене запитання.

Задовільний рівень характеризується уповільненими зорово-моторними реакціями, що може виявлятися у досить низькій працездатності головного мозку, швидкій втомі внаслідок тривалої роботи в «авральному режимі». Все це відбувається у зв'язку з тим, що вихідний рівень особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) має низький рівень, який не дозволяє активно особистісно і професійно самовдосконалюватися на основі прагнення перекласти всю відповідальність на оточуючих за події у власному житті. У той же час, даному рівню адаптації до навчання відповідає низька здатність пристосовуватися до певних умов і форм навчальної діяльності, зумовлюючи дві альтернативні моделі поведінки: активне прагнення уникнути труднощів і проблем, а також неприйняття оточуючих,



небажання вступати з ними у конструктивну взаємодію, конфліктна поведінка, емоційна лабільність, деяка агресивність. Все це відбувається на основі альтруїстичної спрямованості на шкоду собі на межі патології.

Оптимальний рівень визначається врівноваженими швидкісними властивостями нервової системи, тобто адекватністю реагування на зовнішні стимули, що виявляється у помірній реакції організму на зовнішні подразники, відносно активній аналітичній діяльності головного мозку. Студенти з зазначеним рівнем адаптації до навчання мають помірну здатність до адаптації (ОАП), унормованим проявом мотивації на альтруїстичну поведінку і діяльність, відношення до оточуючих, оптимальним рівнем інтернального суб'єктивного локусу контролю на різноманітні значущі для студентів ситуації.

Надмірний рівень адаптації до навчання зумовлюється високим зорово-моторним реагуванням на зовнішні подразники, що виявляється у швидкій розумовій діяльності головного мозку, яка забезпечує ефективне сприйняття інформації, її аналіз, обробку і відповідь. Студентам із зазначеним рівнем адаптації до навчання властива гармонійна узгодженість між цілями та досягнутими результатами навіть в ситуаціях постійного виникнення навчальних труднощів та міжособистісних непорозумінь під час спілкування в середовищі ВНЗ, «здоровий егоїзм», тобто невираженою альтруїстичною мотиваційно-ціннісною спрямованістю, але позитивним відношенням до оточуючих людей – батьків, вчителів, друзів, однокурсників тощо.



МЕТОДИКА

оцінювання успішності адаптації студентів перших курсів до навчання у вищих навчальних закладах

Адаптація студентів перших курсів до навчання у ВНЗ є однією з найбільш значущих психолого-педагогічних проблем в умовах докорінної реформи вищої освіти. Недостатня психологічна та практична підготовленість багатьох випускників загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) до навчання у ВНЗ призводить не тільки до їх неуспішності. Невміння студентів самостійно перебудувувати способи навчальної діяльності відповідно до нових умов навчання викликає в них відчуття незадоволеності та спричиняє негативне ставлення до навчання, до однокурсників, викладачів, підвищує ситуативну тривожність, знижує мотивацію навчатися, погіршує працездатність та стан здоров'я в цілому.

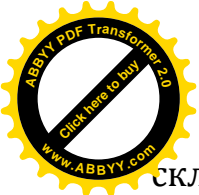
Перші роки навчання у ВНЗ є тими критичними роками, протягом яких студенти проходять через складні й різноманітні процеси адаптації до навчання та студентського життя, дорослішання й зростання самосвідомості. Водночас протягом перших місяців і років навчання, особливо перших модульних атестацій, а потім заліків й іспитів багато студентів з різних причин відчувають труднощі в навчанні, тому потребують педагогічної допомоги. Нарешті, виявляються такі студенти, які за своїми особистими якостями не готові навчатися у ВНЗ.

Факторний аналіз дозволив визначити наступні вірогідні показники, які лежать в основі успішності адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ:

1. По-перше, це «вік батьків» (найбільший відсоток дисперсії – 9,79%). Можна лише висунути припущення, що чим старші батьки студентів перших курсів, тим легше адаптуватися останнім до навчання у ВНЗ.

2. По-друге, це «інтереси молоді» (5,27% загальної дисперсії), які визначаються показниками суб'єктивного ставлення до проблеми куріння, вживання алкоголю та наркотиків. При цьому необхідно зазначити, що важливість для студентів перших курсів цих питань зумовлюється аспектами формування здорового способу життя.

3. Важливе значення для успішного навчання мають стосунки з однокурсниками і викладачами, а також задоволеність власним матеріальним становищем та умовами навчання (4,85% від загальної дисперсії показників). Таким чином, чим краще у студентів будуть



складатися взаємовідносини з викладачами і однокурсниками, чим більш матеріально забезпеченими вони будуть, чим ліпшими будуть умови навчання, тим легше їм буде адаптуватися безпосередньо до навчальної діяльності у ВНЗ.

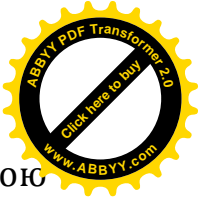
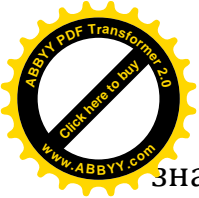
4. Не менш значущими факторами є дозвілля студентів, а саме: перегляд телебачення, робота за комп'ютером та спілкування з особами протилежної статі; оцінка власного навчального навантаження, тривалість домашньої підготовки до академічних занять, працездатність протягом дня і тижня, а також суб'єктивна оцінка стану здоров'я, стосунки в академічній групі та проблема житла, дотримання здорового способу життя.

Провідна роль перелічених факторів як початкових для процесу адаптації до навчання студентів перших курсів уже підкреслювалася в роботі О. Кокуна [4].

У той же час, якщо в умовах ВНЗ неможливо визначити всі провідні психофізіологічні чинники у студентів перших курсів до навчання для оцінки рівня їх адаптації, була розроблена методика інтегральної оцінки (ІО) успішності адаптації до навчання (УАН) студентів перших курсів на основі суб'єктивної оцінки (ІО УАНСО) показників процесу адаптації. Але варто зазначити, що дана оцінка поступається точності визначення рівнів адаптації до навчання завдяки психофізіологічним чинникам. Це пояснюється тим, що ІО УАНСО виявляє суб'єктивну оцінку поведінкових реакцій, а не їх психофізіологічні індикатори.

Використовуючи алгоритм експертного оцінювання показників адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ, нами були виділені суб'єктивні показники, на основі яких можна визначати рівні успішності адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ: зацікавленість навчанням; зміна працездатності і самооцінка стану здоров'я; навчальне навантаження; стосунки з однокурсниками та викладачами; відношення до умов навчання.

• **Зацікавленість навчанням** є реальною причиною соціальних дій, що лежать в основі мотивів, ідей особистості, полягає в зростанні мотивації до навчальної діяльності та її продуктивності. Активізації зацікавленості навчанням можна досягти шляхом підвищення задоволення від майбутньої професії, яку опановує студент, формування впевненості у тому, що він за нею буде працювати після закінчення ВНЗ, створення умов, які сприятимуть усвідомленню значущості навчання. Зацікавлена особистість діє відповідно до поставленої мети. Чим більш



значуща і привабливіша мета, тим, за інших однакових умов, сильнішою буде воля. Зацікавленість навчанням, що виявляється у її взаємозв'язку з навчальними зусиллями студентів, з одного боку, сприяє розвитку волі, а з другого – під впливом волі стає стійкою.

- **Суб'єктивна оцінка зміни працездатності** – потенціальної готовності і фактичної можливості особистості виконувати певний вид діяльності на необхідному рівні впродовж визначеного часу [4]. Ознаками найвищої працездатності є: скорочення періоду впрацювання, найвищі показники функцій систем (швидкість реакцій, переробка сигналів та інше), найекономніші біоенергетичні витрати, тривале збереження працездатності, адекватність реакцій організму зовнішнім діям, найлегша адаптація, регуляція функцій та автоматизація навичок [6].

- **Самооцінка стану здоров'я** – це визначальний індикатор якості життєдіяльності і навчання. Стан здоров'я відіграє визначальну роль на різних етапах життя, а особливо – у молодому віці, коли закладаються основи професійного становлення, відбувається залучення до суспільної, сімейної та репродуктивної дій. Тому саме в цей віковий період є важливим формування думки, що відповідальність за своє здоров'я несуть, передусім, самі студенти.

- **Суб'єктивна оцінка величини навчального навантаження** визначається часом, що в середньому витрачається на виконання домашніх завдань. Самооцінка навчального навантаження пояснюється об'єктивними та суб'єктивними причинами. Величина навчального навантаження, з одного боку, характеризується вимогами з боку вчителів, що зумовлює необхідність витрачати на навчання більше зусиль; а з іншого – підвищені вимоги викликають психологічний тиск на студентів перших курсів, який виявляється у перебільшеному сприйнятті навчального навантаження.

- **Власне ставлення до міжособистісних стосунків з однокурсниками та викладачами** виявляється у великій розмаїтості сфер діяльності, що істотно відрізняються між собою й у яких діють різні психологічні детермінанти. Міжособистісні взаємини можуть суб'єктивно відображатися як на вербальному рівні (що виражається в специфічному підборі слів, тверджень для характеристики партнера за взаєминами і в самих взаєминах), так і на вербальному рівні.



• **Відношення до умов навчання** характеризується прийняттям норм і цінностей нового соціального середовища (групи, колективу викладачів), форм соціальної взаємодії (формальних і неформальних зв'язків, стилю керівництва), форм навчальної діяльності (методи контролю знань, лекції, семінари, самостійна й індивідуальна робота, індивідуальні навчально-дослідні завдання тощо), методикою навчальної роботи, ступенем самостійності студентів, а також відсутністю систематичного поточного контролю якості засвоєння знань та їх оцінка двічі на рік під час заліково-екзаменаційних сесій.

Рівень прояву показників успішності адаптації студентів перших курсів до навчання або їх відповідності встановленій нормі виражається в балах за шкалою:

0 балів – показник не притаманний або його значення має мінімальний прояв;

0,5 балів – показник відповідає помірному рівню прояву;

1 бал – показник характеризується високим рівнем прояву.

Загальний результат суб'єктивної оцінки усіх показників становить інтегральну оцінку успішності адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ і розраховується за формулою середньозваженої арифметичної величини з використанням тільки тих значень та їх вагових коефіцієнтів, що були визначені за допомогою експертного оцінювання, аналогічно формулі 2:

$$IOYAH_{CO} = \frac{x_1\omega_1 + x_2\omega_2 + \dots + x_6\omega_6}{\omega_1 + \omega_2 + \dots + \omega_6}, \quad (4)$$

де $IOYAH_{CO}$ – інтегральна оцінка успішності адаптації до навчання на основі суб'єктивного оцінювання показників адаптації;

x_1, x_2, \dots, x_6 – оцінка балах визначених суб'єктивних оцінок показників успішності адаптації до навчання;

$\omega_1, \omega_2, \dots, \omega_6$ – вагові коефіцієнти суб'єктивних показників.

Отримані величини показників (x_i) підставляють до формули 4 після попереднього занесення вагових коефіцієнтів і одержують певне значення інтегральної оцінки успішності адаптації студентів перших курсів до навчання, яке порівнюють із значеннями інших інтегральних оцінок.

Таким чином, інтегральна оцінка набуває наступного вигляду:



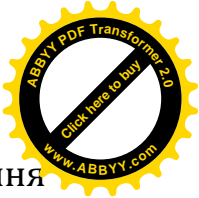
$$IO \text{ УАН}_{CO} = \frac{0,44x_1 + 0,39x_2 + 0,33x_3 + 0,36x_4 + 0,33x_5 + 0,27x_6}{0,44 + 0,39 + 0,33 + 0,36 + 0,33 + 0,27}, \quad (5)$$

$$IO \text{ УАН}_{CO} = \frac{0,44x_1 + 0,39x_2 + 0,33x_3 + 0,36x_4 + 0,33x_5 + 0,27x_6}{2,12}$$

Для визначення індивідуальної успішності адаптації до навчання у ВНЗ окремого студента експерт (викладач) заповнює «Карту інтегральної оцінки успішності адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах», вносячи результати обстеження в окрему колонку:

№ <i>i</i> -го показника	Показники успішності адаптації до навчання	Інтерпретація даних	Бали (<i>x</i>)	Оцінка студента	Ваговий коефіцієнт показника (ω)	Результат ($x\omega$)
1	Зацікавленість навчанням	низька	0		0,438	
		помірна	0,5			
		висока	1			
2	Суб'єктивна оцінка зміни працездатності	погіршується	0		0,394	
		не змінюється	0,5			
		поліпшується	1			
3	Оцінка власного навчального навантаження	низьке	1		0,329	
		дещо перебільшене	0,5			
		високе	0			
4	Власна оцінка стану здоров'я	погіршується	0		0,358	
		не змінюється	0,5			
		поліпшується	1			
5	Стосунки з однокурсникам и та викладачами	погані	0		0,334	
		посередні	0,5			
		добрі або дуже гарні	1			
6	Відношення до умов навчання у ВНЗ	погані	0		0,266	
		добрі	0,5			
		дуже добрі	1			

Таким чином, якщо студент оцінює власну зацікавленість навчання, то він отримує 0,5 балів; якщо працездатність протягом дня і тижня, на думку даного студента, погіршується – оцінка студента становить 0 балів; власне навчальне навантаження класифікується як дещо перебільшене – 0,5 балів; якщо стан здоров'я не змінюється – 0,5 балів; стосунки з викладачами та однокурсниками гарні – 1 бал; якщо умови навчання вважаються гарними – 0,5 балів.



Отже, інтегральна оцінка рівня успішності адаптації до навчання даного студента дорівнює:

$$IO \text{ УАНСО} = (0,44 \times 0,5 + 0,39 \times 0 + 0,33 \times 0,5 + 0,36 \times 0 + 0,33 \times 1 + 0,27 \times 0,5) / 2,12$$

$$IO \text{ УАНСО} = 0,41$$

Висновок: успішність адаптації до навчання у ВНЗ даного студента відповідає низькому рівню (менше 0,65).

Рекомендовано: відвідування тренінгів для формування позитивної мотивації на навчання, спілкування, здоровий спосіб життя; активне залучення студента до організації та участі в заходах, спрямованих на взаємодію з оточуючими, пристосування до умов і організації навчання у ВНЗ (виховні години, загальні акції, конкурси, свята тощо); оптимізацію адаптаційної стійкості особистості студента під час навчальної діяльності.

Для встановлення рівнів адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ отриманий результат розрахунків інтегральної оцінки рівнів адаптації до навчання порівнюється із кількісними та якісними оцінками (табл. 4).

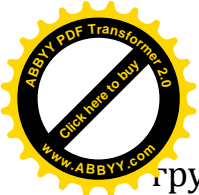
Таблиця 4

Інтегральна оцінка рівнів ефективності проведених оптимізаційних заходів щодо профілактики порушень адаптації студентів перших курсів

Інтегральна оцінка рівнів ефективності	Рівень ефективності	Якісна оцінка рівнів ефективності
0,66 і менше	I	низький рівень
0,67 – 1,06	II	помірний рівень
1,07 і більше	III	високий рівень

Зрозуміло, що при **низькому рівні** адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ будуть спостерігатися низька зацікавленість навчальною діяльністю, яка може зумовлювати небажання таких студентів відвідувати академічні заняття, погіршення успішності навчання, зниження мотивації навчатися, досягати певного результату діяльності. У той же час, студенти перших курсів з низьким рівнем адаптації до навчання характеризуються низькою працездатністю протягом дня і тижня, частими скаргами на погіршення самопочуття і появу втоми під час навчальної діяльності, їм важко встановлювати доброзичливі і відкриті стосунки з однокурсниками та викладачами, вважають, що їх умови навчання досить погані.

Помірний рівень адаптації до навчання у ВНЗ характеризується адекватним відношенням до навчальної діяльності, тобто студенти цієї



групи, навчаючись, не напружуються, але й не лінуються виконувати домашні завдання, відповідати на заняттях. Вони мають стабільно рівну працездатність, яка не змінюється, за їх суб'єктивною оцінкою, протягом дня і тижня; стан їх здоров'я також і не погіршується, і не поліпшується; стосунки з викладачами і однокурсниками безконфліктні, але й не товариські. Вважають умови навчання задовільними.

При **високому рівні** адаптації до навчання у ВНЗ, навпаки, студенти виявляють високу активність під час навчальної діяльності, вони прагнуть дізнатися багато нового для себе, шукають відповідну літературу, дуже активні у засвоєнні знань, практичних навичок, умінь, наполегливі у досягненні результату діяльності.; працьовиті. Вважають, що їх навчальне навантаження не дуже високе, а стан свого здоров'я оцінюють як цілком задовільне і навіть добре; з усіма товаришують, а до викладачів відносяться з повагою, із задоволенням відвідують лекції, практичні та семінарські заняття. Умови навчання студентів цієї групи цілком влаштовують.



Додаток А

Експертна оцінка

Експерт (П.І.П.) _____
Вчене звання, посада _____
Дата заповнення _____

Матриця попарних порівнянь показників адаптивності за багаторівневим особистісним опитувальником "Адаптивність" (А. Маклаков, С. Чермянінов)*

Показник	ОАП	НПС	МН	КЗ
ОАП				
НПС				
МН				
КЗ				

*Примітка: ОАП – особистісний, адаптаційний потенціал, МН – моральна нормативність, КЗ – комунікативні здібності, НПС – нервово-психічна стійкість.

Класифікаційна шкала відносних ваг показників
1 - Рівноцінність - Рівне значення показників
2 - Помірна перевага одного над іншим - Думка експерта надає помірну перевагу однієї характеристики над іншою
3 - Сильна перевага - Однозначна перевага однієї характеристики над іншою



Додаток Б

Методика визначення рівня суб'єктивного контролю Д. Роттера

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) складається з 44 пунктів. Тест призначений для індивідуального і групового обстеження.

Інструкція: «Вам пропонується відповісти на 44 твердження. Спробуйте уявити типові ситуації і дайте правдиву відповідь. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятаєте, що «хороших» або «поганих» відповідей немає. Якщо Ви згодні з твердженням, поставте поряд з його номером «+» («Так»), якщо не згодні «—» («Немає»).

Тест

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, чим від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбуваються через те, що люди самі не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку; якщо призначено захворіти – захворієш.
4. Люди є самотніми через те, що самі не виявляють цікавості і дружелюбності до тих, хто оточує.
5. Здійснення моїх бажань залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатію інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки і добробут – впливають на родинне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої відмітки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), чим від моїх власних зусиль.
11. Коли я щось планую, то я, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом або везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, чим лікарі та лікарські речовини.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити родинне життя вони все одно не зможуть.
15. Те гарне, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінено іншими.
16. Діти зростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадки або доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я прагну не планувати далеко уперед, тому що багато чого залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх зусиль і міри підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїй справі.
25. Врешті-решт, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.



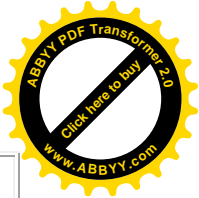
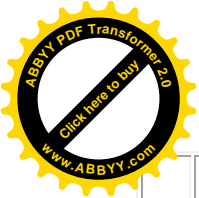
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у сімейних стосунках.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу подібатися оточуючим.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків по їх вихованню часто виявляються даремними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники поступають так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла добитися успіху в своїй роботі, швидше за все не проявила достатніх зусиль.
32. Найчастіше я можу добитися від членів моєї сім'ї того, чого я хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, найчастіше були винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна уберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішаться самі по собі.
36. Успіх є результатом наполегливої роботи і не залежить від випадку або везіння.
37. Відчуваю, що від мене більше, ніж від кого іншого, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подobaюся одним людям і не подobaюся іншим.
39. Я завжди вважаю за краще прийняти рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей або на долю.
40. На жаль, досягнення людей часто залишаються невизнаними, не дивлячись на всі старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за найсильнішого бажання.
42. Здібні люди, що не зуміли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати в цьому лише самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших.
44. Більшість невдач у моєму житті сталися від невміння, незнання або лінощів і мало залежали від везіння або невдачі.

Обробка отриманих даних та їх інтерпретація

Обробку заповнених бланків для відповідей слід проводити за наведеним нижче ключем, підсумовуючи відповіді на пункти в стовпцях «+» зі своїм знаком і відповіді в стовпцях «—» із зворотним знаком. Результати заповнення опитувальника переводяться в стандартну систему одиниць – степів і можуть бути наочно представлені у вигляді профілю суб'єктивного контролю.

Ключі для обробки результатів опитувальника

Із	«+»	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
	«—»	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43
Ід	«+»	12, 15, 27, 32, 36, 37
	«—»	1, 5, 6, 14, 26, 43
Ін	«+»	2, 4, 20, 31, 42, 44
	«—»	7, 24, 33, 38, 40, 41



Іс	«+»	2, 16, 20, 32, 37
	«-»	7, 14, 26, 28, 41
Іп	«+»	19, 22, 25, 42
	«-»	1, 9, 10, 30

1. **Шкала загальної інтернальності («Іо»)**. Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті є результатом їх власних дії, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони відчувають власну відповідальність за ці події і за те, як складається їх життя. Низький показник за шкалою «Іо» відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі досліджені не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями в їх житті, не вважають себе здатним контролювати їх розвиток і вважають, що більшість є результатом випадку або дій інших людей.

2. **Шкала інтернальності в області досягнень («Ід»)**. Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі добилися всього того гарного, що було і є в їх житті, і що вони здатні з успіхом досягати своєї мети в майбутньому. Низькі показники за шкалою «Ід» говорять про те, людина приписує свої успіхи, досягнення і радощі зовнішнім обставинам – везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

3. **Шкала інтернальності в області невдач («Ін»)**. Високі показники за цією шкалою говорять про розвинене відчуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що виявляється у схильності звинувачувати самого себе у всіляких неприємностях і стражданнях. Низькі показники «Ін» свідчать про те, що досліджений схильний приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатом невдачі.

4. **Шкала інтернальності в родинних стосунках («Іс»)**. Високі показники «Іс» означають, що людина вважає себе відповідальною за події, що відбуваються в родинному житті. Низький «Іс» вказує на те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів причиною значущих ситуацій, що виникають в сім'ї.

5. **Шкала інтернальності в області професійних стосунків («Іп»)**. Високий «Іп» свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим чинником організації власної навчальної діяльності в міжособистісних стосунках в колективі. Низький «Іп» вказує на те, що суб'єкт схильний приписувати важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі.



Додаток В

Методика діагностики соціально-психологічних установок особи в мотиваційно-ціннісній сфері О. Потьомкіної

Мета: для виявлення міри прояву соціально-психологічних установок. Методика складається з 80 питань: 40 питань для визначення міри прояву соціально-психологічних установок на «альтруїзм – егоїзм», «процес – результат», 40 питань – для виявлення установок на «свободу – владу», «працю – гроші».

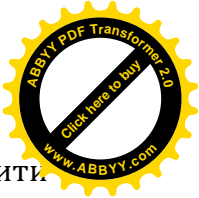
Досліджені, відповідаючи на питання, відповідають на них або «так», якщо відповідь ствердна, чи ні» – якщо поведінка не відповідає ствердній відповіді на питання. За кожну відповідь «так» нараховується 1 бал.

Тестовий матеріал

Варіант 1

Визначення ступеня прояву соціально-психологічних установок, спрямованих на «альтруїзм – егоїзм», «процес – результат».

1. Сам процес виконуваної роботи захоплює Вас більше, ніж етап її завершення?
2. Для досягнення мети Ви зазвичай не жалієте сил?
3. Вам часто говорять, що Ви більше думаєте про інших, чим про себе?
4. Ви звичайно багато часу приділяєте своїй особі?
5. Ви зазвичай довго не наважуєтесь почати робити те, що Вам не цікаве, навіть якщо це необхідно?
6. Ви упевнені, що наполегливості у Вас більше, ніж здібностей?
7. Вам легко просити за інших, ніж за себе?
8. Ви вважаєте, що людина спочатку повинна думати про себе, а потім вже про інших?
9. Закінчуючи цікаву справу, Ви часто жалкуєте про те, що цікава робота вже завершена, а з нею шкода розлучатися?
10. Вам більше подобаються діяльні люди, здатні досягати результату, чим просто добрі і чуйні?
11. Вам важко відмовити людям, коли вони Вас про що-небудь просять?
12. Для себе Ви робите що-небудь з великим задоволенням, чим для інших?
13. Ви відчуваєте задоволення від гри, в якій не потрібно думати про перемогу?
14. Ви вважаєте, що успіхів у Вашому житті більше, ніж невдач?
15. Ви часто прагнете надати людям послугу, якщо у них сталася біда або неприємності?
16. Ви переконані, що не обов'язково для інших сильно напружуватися?
17. Ви понад усе поважаєте людей, здатних захопитися справою по-справжньому?
18. Ви часто завершуєте роботу всупереч несприятливій обстановці, браку часу, перешкодам з боку?
19. Для себе у Вас зазвичай не вистачає ні часу, ні сил?
20. Вам важко змусити себе зробити щось для інших?
21. Ви часто починаєте одночасно багато справ і не встигаєте закінчити їх до кінця?
22. Ви вважаєте, що маєте досить сил, щоб розраховувати на успіх в житті?
23. Ви прагнете, якомога більше зробити для інших людей?
24. Ви переконані, що турбота про інших часто йде собі на шкоду?
25. Чи можете Ви захопитися справою настільки, що забуваєте про час і про себе?
26. Ви часто можете довести розпочату справу до кінця?
27. Ви переконані, що найбільша цінність у житті жити інтересами інших людей?
28. Ви можете назвати себе егоїстом?



29. Буває, що Ви, захоплюючись деталями, заглиблюючись в них, не можете закінчити розпочату справу?
30. Ви уникаєте зустрічей з людьми, які не мають ділових якостей?
31. Ваша відмінна риса – безкорисливість?
32. Вільний час Ви використовуєте для своїх захоплень?
33. Ви часто завантажуєте свою відпустку або вихідні дні роботою через те, що комусь обіцяли що-небудь зробити?
34. Ви засуджуєте людей, які не вміють поклопотатися про себе?
35. Вам важко зважитися використовувати зусилля людини в своїх інтересах?
36. Ви часто просите людей зробити що-небудь з корисливих мотивів?
37. Погоджуючись на яку-небудь справу, Ви більше думаєте про те, наскільки воно Вам цікаве?
38. Прагнення до результату в будь-якій справі Ваша відмінна риса?
39. Ваша відмінна риса – уміння допомогти іншим людям?
40. Ви здатні докласти максимальні зусилля лише за хорошу винагороду?

Варіант 2

Виявлення міри прояву соціально-психологічних установок, спрямованих на «свободу – владу», «працю – гроші»

1. Ви згодні, що найголовніше в житті бути майстром своєї справи?
2. Ви понад усе цінуєте можливість самостійного вибору рішення?
3. Ваші знайомі вважають Вас владною людиною?
4. Ви згодні, що люди, які не уміють заробити грошей, не варті поваги?
5. Творча праця для Вас є головною насолодою у житті?
6. Основне прагнення у Вашому житті – це свобода, а не влада і гроші?
7. Ви згодні, що мати владу над людьми – це найбільш важлива цінність?
8. Ваші друзі матеріально забезпечені люди?
9. Ви прагнете, щоб всі довкола Вас були зайняті цікавою справою?
10. Ви завжди дотримуєтесь своїх переконань всупереч вимогам з зовні?
11. Чи вважаєте Ви, що найважливіша якість для влади це її сила?
12. Ви упевнені, що все можна купити за гроші?
13. Ви обираєте друзів за їх ділових якостей?
14. Ви прагнете не пов'язувати себе різними зобов'язаннями перед людьми?
15. Ви відчуваєте обурення, якщо хто-небудь не підкоряється Вашим вимогам?
16. Гроші куди надійніше, ніж влада і свобода?
17. Вам буває нестерпно нудно без улюбленої роботи?
18. Ви переконані, що кожен має бути вільним в рамках закону?
19. Вам легко змусити людей робити те, що Ви хочете?
20. Ви згодні, що краще мати високу зарплату, чим високий інтелект?
21. У житті Вас радує лише відмінний результат роботи?
22. Найголовніше прагнення у Вашому житті бути вільним?
23. Ви вважаєте себе здатним керувати великим колективом?
24. Чи є для Вас гроші головним прагненням в житті?
25. Улюблена справа для Вас важливіша, ніж влада і гроші?
26. Вам зазвичай удається відвоювати своє право на свободу?
27. Чи відчуваєте Ви бажання влади, прагнення керувати?
28. Ви згодні, що гроші «не пахнуть» і неважливо, як вони зароблені?
29. Навіть буваючи на відпочинку, Ви не можете не працювати?
30. Ви готові багато чим жертвувати, щоб бути вільним?
31. Ви відчуваєте себе господарем в своїй сім'ї?



32. Вам важко обмежити себе в грошових витратах?
33. Ваші друзі і знайомі цінують Вас як фахівця?
34. Люди, що обмежують Вашу свободу, викликають у Вас найбільше обурення?
35. Влада може замінити Вам багато інших цінностей?
36. Ви можете зібрати накопити необхідну суму грошей?
37. Праця – це найбільша цінність для Вас?
38. Ви впевнені і почуваете себе невимушено серед незнайомих людей?
39. Ви згодні обмежити свою свободу, щоб мати владу?
40. Найбільш сильне потрясіння для Вас – це відсутність грошей?

Ключ до методики соціально-психологічних установок на «альтруїзм – егоїзм», «процес – результат»

Обробка даних виробляється по горизонтальних рядках протоколу. Сума плюсів першого рядка «Орієнтація на процес», сума плюсів другого рядка «Орієнтації на результат», сума плюсів третього рядка «Орієнтація на альтруїзм», сума плюсів четвертого рядка «Орієнтація на егоїзм».

«Орієнтація на процес»: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

«Орієнтації на результат»: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34

«Орієнтації на результат»: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

«Орієнтація на альтруїзм»: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

«Орієнтація на егоїзм»: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Ключ до методики виявлення установок «свобода – влада», «праця – гроші»

Підрахунок даних здійснюється також як і в попередній методиці.

Сума плюсів рядка «Орієнтація на працю», сума плюсів «Орієнтації на свободу», сума плюсів «Орієнтація на владу», сума плюсів рядка «Орієнтація на гроші».

При **орієнтації на процес** люди більш орієнтовані на процес, менш замислюються над досягненням результату, часто спізнюються із здачею роботи, їх процесуальна спрямованість перешкоджає їх результативності; вони більше керуються інтересами до справи, оскільки вони не можуть подолати негативного відношення до рутинної роботи, яку потрібно виконувати для досягнення результату.

Люди, що **орієнтуються на результат**, одні з найнадійніших. Вони можуть досягати результату в своїй діяльності всупереч перешкодам, невдачам.

Люди, що **орієнтуються на альтруїстичні цінності**, часто на шкоду собі, заслуговують на пошану. Альтруїзм – це найбільш цінна суспільна мотивація, наявність якої відрізняє зрілу людину. Альтруїстична спрямованість особистості зазвичай приносить щастя, хоча і може здатися іншим нерозумною.

Орієнтація на егоїзм. Люди з надмірно вираженим егоїзмом зустрічаються досить рідко. Відома доля «адекватного егоїзму» не може нашкодити людині. Швидше більш шкодить його відсутність.

Люди, що **орієнтуються на працю**, весь час використовують для того, щоб щось зробити, не шкодуючи вихідних днів, відпустки, канікул. Праця приносить їм більше радості і задоволення, ніж будь-які інші заняття.

Орієнтація на гроші. Провідною цінністю для людей з орієнтацією на гроші є прагнення до збільшення свого матеріального благополуччя.

Орієнтація на свободу. Головна цінність для людей – це орієнтація на свободу, яка дуже часто поєднується з орієнтацією на працю, рідше це поєднання «свободи» і «грошей».

Орієнтація на владу. Для людей з орієнтацією на владу провідною цінністю є вплив на інших, на суспільство.



Додаток Г

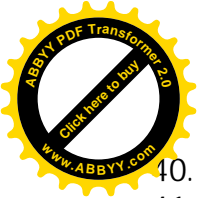
Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С. Чермянін)

Інструкція

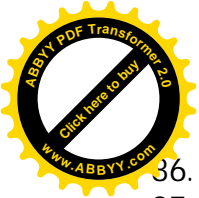
На кожне питання тесту необхідно відповідати «так» або «ні». Під час обробки результатів враховується кількість відповідей, що співпадають з «ключем», які оцінюються в один бал.

Тестовий матеріал

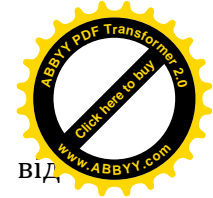
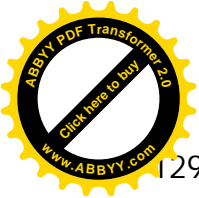
1. Інколи я гніваюся.
2. Звичайно вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я практично такий же працездатний, як і завжди.
4. Доля певною мірою несправедлива до мене.
5. Закрепи у мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хочеться залишити свій дім.
7. Інколи у мене бувають напади сміху і плачу, які я не можу керувати.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що на шкоду, яку завдають мені, я маю відповідати тим же.
10. Інколи я думаю про такі погані речі, про які краще нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на будь-якій задачі.
12. У мене часто бувають незвичні і незрозумілі переживання.
13. У мене не було неприємностей з поведінкою.
14. У дитинстві я часом робив незначні крадіжки.
15. Буває, що у мене з'являється бажання руйнувати все навколо.
16. Інколи я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене тривожний і я постійно прокидаюся.
18. Моя сім'я не схвалює тієї професії, що я обрав.
19. Бували випадки, коли я не дотримувався власних обіцянок.
20. У мене часто болить голова.
21. Раз на тиждень, а інколи частіше, я без вагомої причини відчуваю жар в тілі.
22. Було б добре, якщо б усі або майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий же, як і у більшості моїх знайомих.
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, можу пройти повз них, якщо зі мною не починають говорити першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Інколи я так сперечаюся з іншими людьми, що вони втрачають терпець.
28. Зазвичай настрої у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну у житті.
30. У мене мало впевненості у собі.
31. Інколи я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя необхідно цінувати.
33. Я вважаю, що більшість людей кажуть неправду, щоб зробити кар'єру.
34. Мені подобається приймати участь в різних громадських заходах.
35. Я сварюся з членами своєї сім'ї дуже рідко.
36. Інколи я відчуваю сильне бажання кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене – це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми у мене бувають дуже рідко (або взагалі не бувають).
39. Мені байдуже що зі мною буде.



40. Коли я погано себе почуваю, мене все дратує.
41. Часто у мене виникає таке відчуття, що я зробив щось погане.
42. Деяким людям настільки подобається керувати, що мені хочеться робити все навпаки, навіть коли я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним захищати те, що вважаю справедливим.
44. Моя мова зараз як і завжди (ні швидка, ні повільна, чітка, зрозуміла).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж, як у більшості моїх знайомих.
46. Мені дуже не подобається, коли мене критикують або сварять.
47. Інколи у мене таке відчуття, що я маю комусь або собі нашкодити.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві у мене була компанія, де всі захищали один одного.
50. Інколи мені дуже хочеться битися з ким-небудь.
51. Бувало, що я говорив про речі, яких я зовсім не розумів.
52. Зазвичай я сплю спокійно і мене не турбують різні думки.
53. Останні декілька років я почуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було судом, ні випадків.
55. Зараз моя вага постійна.
56. Я вважаю, що мене часто карали несправедливо.
57. Я легко плачу.
58. Я мало втомлююся.
59. Я би дуже хотів, щоб у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності з порушенням закону.
60. З моїм розумом відбувається щось незрозуміле.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені потрібно докласти багато зусиль.
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко.
63. Мене турбують сексуальні питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з тими, з ким я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то помічаю, що у мене тремтять руки.
66. Рухи у мене такі ж спритні і швидкі, як і раніше.
67. Більшу частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Інколи, коли я соромлюся, сильно пітнію і мене це дуже дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко стримуватися, щоб що-небудь не вкрасти у кого-небудь або де-небудь, наприклад, в магазині.
72. Я зловживав алкоголем.
73. Мене часто щось тривожить.
74. Мені хотілося би бути членом декількох гуртків або товариств.
75. У мене рідко буває задуха і в мене не буває сильного серцебиття.
76. Все своє життя я дотримуюся принципів, які базуються на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я робив щось наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була важливою.
78. Якщо мені не загрожує покарання і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де потрібно.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю зі сторони сім'ї.
80. У мене були періоди сильного хвилювання, що я не міг сидіти на місці.
81. Дуже часто мої дії неправильно розумілися.
82. Мої батьки або інші члени родини чіпляються до мене більше, ніж потрібно.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що зі мною відбувається.
85. Мені подобається бути в компаніях, де всі один над одним глузують.



36. В школі я запам'ятовував інформацію повільніше, ніж інші.
87. Я досить впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – це найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже стурбованим.
90. В компанії інколи мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко примусити людей себе боятися; інколи я роблю це заради сміху.
92. Граючи, я хочу завжди вигравати.
93. Непотрібно засуджувати людину, яка каже неправду тому, хто це дозволяє.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щоденно випиваю багато води.
96. Найщасливішим я буваю тоді, коли залишаюся на самоті.
97. Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з певної причини залишився без покарання.
98. У моєму житті були випадки, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене робити різні вчинки.
99. Я рідко починаю говорити з людьми першим.
100. Я ніколи не порушував закон.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих поважних людей. Це підвищує мою самооцінку.
102. Інколи без поважної причини у мене виникають періоди веселощів.
103. Життя для мене майже завжди пов'язано з напруженням.
104. В школі мені важко говорити перед класом.
105. Люди виявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що в мене це не виходить.
107. Мені здається, що я знаходжу друзів дуже легко.
108. Мені приємно, коли навколо мене є люди.
109. Мені, як правило, щастить.
110. Мене легко збентежити.
111. Дехто з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
112. Інколи у мене бувають напади сміху або плачу, які я не можу подолати.
113. Мані буває важко почати виконувати нове завдання або нову справу.
114. Якби оточуючі не були налаштовані проти мене, в житті я зміг досягти значно 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 оточуючими.
118. Часто в нових умовах я відчуваю тривогу.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Інколи я буваю такий збуджений, що мені важко заснути.
121. Часто я йду на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі із знайомими.
122. Інколи я не закінчую розпочату справу, оскільки мені страшно, що не зможу її виконати.
123. Майже кожного дня відбувається щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я почуваю себе самотнім.
125. Я впевнений, що існує лише одне-єдине вірне розуміння сенсу життя.
126. В гостях я частіше сиджу в стороні і розмовляю з ким-небудь одним, ніж приймаю участь у спільних розвагах.
127. Мені часто говорять, що я запальна людина.
128. Інколи я з ким-небудь пліткую.



129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Навіть тоді, коли у мене все добре, я відчуваю, що мені все байдуже.
132. Мене досить важко вивести із рівноваги.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний і мене нелегко розсердити.
135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні для кого і ні для кого не потрібний.
138. Інколи при обговоренні деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджуюся з думкою інших.
139. Мене дуже турбують можливі нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я думаю можна, не порушуючи закон, знайти його недосконалість.
142. Серед моїх знайомих є люди, які мені настільки неприємні, що подумки я радію, коли у них трапляються неприємності.
143. У мене були періоди, коли я через хвилювання втрачав сон.
144. Я відвідую всі можливі заходи тому, що це дозволяє бути серед людей.
145. Можна пробачити порушення правил, якщо вони є нелогічними.
146. У мене є шкідливі звички, яких я не можу позбутися.
147. Мені подобається знайомитися з іншими людьми.
148. Інколи непристойний жарт викликає у мене посмішку.
149. Якщо справу виконати не вдається, мені одразу хочеться все залишити.
150. Я дію відповідно до власних планів, а не відповідно вказівкам інших.
151. Люблю, щоб навколишні знали мою точку зору.
152. Якщо я поганой думки про людину чи навіть нехтую нею, майже не намагаюся сховати це від неї.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. У мене все виходить погано, не так, як треба.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває відчуття, що повинно трапитись щось страшне.
158. Найчастіше я почуваю себе втомленим.
159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.
161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж про любов.
163. Якщо я хочу зробити щось, але навколишні вважають, що цього робити не потрібно, я легко можу відмовитися від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, що прагнуть узяти від життя все.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Результати обробляють, підраховуючи кількість збігів відповідей з «ключем» по кожній з наступних шкал: «достовірність» (Д), «особистісний адаптаційний потенціал» (ОАП), «нервово психічна стійкість» (НПС), «комунікативні здібності» (КЗ), «моральна нормативність» (МН). Починати обробку потрібно зі шкали вірогідності, щоб оцінити прагнення досліджуваного представити себе в більш соціально привабливому вигляді. Якщо досліджуваний набирає по шкалі вірогідності більше 10 балів, результат тестування варто вважати недостовірним. Після співбесіди в цьому випадку тестування можна повторити.



Ключ до тесту

Достовірність (Д)

- «Ні»: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Особистісний адаптаційний потенціал (ОАП)

- «Так»: 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.

- «Ні»: 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Нервово-психічна стійкість (НПС)

- «Так»: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

- «Ні»: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

Комунікативні здібності (КЗ)

- «Так»: 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

- «Ні»: 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Моральна нормативність (МН)

- «Так»: 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165.

- «Ні»: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

На кожне питання тесту досліджений має відповідати «Так» або «Ні». Під час обробки результатів враховується кількість відповідей, що збіглися з «ключем». Кожен збіг відповіді з «ключем» оцінюється в один бал. «Сирі» бали шкал «нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності», «моральна нормативність» підсумовуються, що відповідає значенню шкали – «Особистісний адаптаційний потенціал». Отримані результати переводяться по таблиці у стени.

Стени	Шкали			
	ОАП	НПС	КЗ	МН
1	58->	46->	27-31	18->
2	47-57	38-45	22-26	15-17
3	40-46	30-37	17-21	12-14
4	33-39	22-29	13-16	10-11
5	27-32	16-21	10-12	7-9
6	23-26	13-15	7-9	5-6
7	18-22	9-12	5-6	3-4
8	15-17	6-8	3-4	2
9	12-14	4-5	1-2	1
10	1-11	0-3	0	0



Інтерпретація основних шкал методики «Адаптивність»

Шкали	Рівень розвитку якостей	
	Нижче середнього (1-3 стени)	Вище середнього (7-10 стенив)
НПС	Низький рівень поведінкової регуляції, що визначає схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватної самооцінки і реального сприйняття дійсності.	Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції, адекватна самооцінка і реальне сприйняття оточуючого середовища.
КЗ	Низький рівень комунікативних здібностей, утруднення у побудові контактів з оточуючими, агресивність, підвищена конфліктність.	Високий рівень комунікативного потенціалу, легкість встановлення міжособистісних контактів, відсутність конфліктності.
МН	Низький рівень соціалізації, неадекватна оцінки власного місця і ролі в колективі, відсутність прагнення дотримання загальноприйнятих норм поведінки.	Високий рівень соціалізації, реальна оцінка свого місця в колективі, орієнтація на дотримання прийнятих норм поведінки.

Загальну оцінку за шкалою «Особистісний адаптаційний потенціал» можна отримати шляхом простого сумування сирих балів за трьома шкалами:

ОАП = «Нервово-психічна стійкість» + «Комунікативні здібності» + «Моральна нормативність»

Інтерпретація адаптивних здібностей за шкалою «ОАП»

Рівень адаптивних здібностей (стени)	Інтерпретація
1-3	Група низької адаптації. Дана група характеризується ознаками виражених акцентуацій характеру. Психічний стан можна визначити як граничний. Процес адаптації проходить повільно. Можливі нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану. Особи цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, допускають делінквентні вчинки.
4-6	Група задовільної адаптації. Більшість осіб цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, які в звичних умовах частково компенсовані і можуть виявлятися під час зміни діяльності. Тому успіх адаптації багато в чому залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особи, як правило, мають невисоку емоційну стійкість. Процес соціалізації ускладнений, можливі асоціальні зриви, поява агресивності і конфліктності. Функціональний стан на початкових етапах адаптації може бути порушений. Особи цієї групи потребують постійного контролю.
7-10	Група високої адаптації. Особи цієї групи легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко входять у новий колектив, досить легко і адекватно орієнтуються в ситуації, швидко формують стратегію власної поведінки і соціалізації. Як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість. Функціональний стан осіб цієї групи в період адаптації залишається в межах норми, працездатність зберігається.



Додаток Д

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд

Інструкція. Прочитавши чергове висловлювання, необхідно оцінити їх у відповідності із власним способом життя, переживаннями, думками, звичками, стилем поведінки. Для того, щоб позначити відповідь у бланку, оберіть один із семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6», який найбільше Вам відповідає:

- «0» – це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» – мені це не властиво в більшості випадків;
- «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.

Обраний варіант відповіді необхідно відмітити в бланку для відповідей в чарунці, що відповідає номеру висловлювання.

Опитувальник

1. Відчуваєте сором'язливість, коли починаєте з ким-небудь говорити.
2. Немає бажання бути щирим з іншими людьми.
3. У всьому подобається змагання, боротьба.
4. Пред'являєте до себе високі вимоги.
5. Часто сварите себе за скоєне.
6. Часто відчуваєте себе приниженим.
7. Маєте сумнів, що можете подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконуєте завжди.
9. У вас теплі, дружні стосунки з оточуючими.
10. Ви людина стримана, тримаєтесь від усіх подалі.
11. У своїх невдачах звинувачуєте себе.
12. Ви людина відповідальна; на Вас можна покластися.
13. Відчуваєте, що не в силах що-небудь змінити, всі зусилля даремні.
14. На деякі речі дивитися очима інших.
15. Приймаєте ті правила і вимоги, яких необхідно дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти інколи прямо під час занять.
18. Завжди нападаєте або захищаєтесь; застрягаєте на переживаннях образи, подумки визначаєте способи помсти.
19. Вмієте керувати собою і власними вчинками.
20. Часто у Вас погіршується настрій; з'являється смуток, депресія.
21. Все, що стосується інших, Вас не хвилює, оскільки зосереджені на собі.
22. Люди, як правило, Вам подобаються.
23. Не приховуєте своїх почуттів, відкрито їх виражаєте.
24. Серед великої кількості людей Вам буває дещо самотньо.
25. Зараз Вам дещо не по собі: хочеться все покинути, сховатися.
26. З оточуючими Ви звичайно маєте гарні відносини.
27. Вам важче за все боротися самим з собою.
28. Вас хвилює незаслужено доброзичливе відношення оточуючих к Вам.
29. Ви оптиміст і вірите у краще.

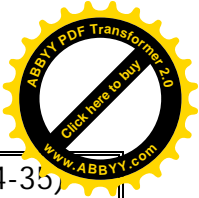
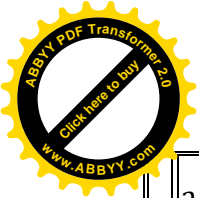


30. Людина Ви нелояльна, вперта; таких називають важкими.
31. До людей Ви критичні і засуджуєте їх, якщо вважаєте, що вони цього заслуговують.
32. Звичайно Ви відчуваєте себе керованою особою: не завжди думаєте і дієте самостійно.
33. Більшість з тих, хто вас знає, добре до Вас відносяться.
34. Інколи бувають такі думки, якими не хотілося би ні з ким ділитися.
35. Ви людина з привабливою зовнішністю.
36. Почуваєте себе безпорадним, потребуєте когось, хто був би рядом.
37. Приймавши рішення, дотримуєтесь його.
38. Приймаєте наче самостійні рішення, але не можете звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуваєте провину, навіть коли звинувачувати себе ні в чому.
40. Відчуваєте неприязнь до того, що Вас оточує.
41. Всім задоволений.
42. Не можете зібратися, взяти себе в руки, організуватися.
43. Відчуваєте в'ялість; все, що раніше хвилювало, стало одразу байдужим.
44. Ви врівноважені, спокійні.
45. Коли Ви відчуваєте злість, часто не можете себе контролювати.
46. Часто відчуваєте себе ображеним.
47. Людина Ви терпляча, поривчаста, не вистачає стриманості.
48. буває, що пліткує.
49. Не дуже довіряєте своїм почуттям: вони інколи підводять Вас.
50. Вам важко бути самим собою.
51. У Вас на першому місці розум, а не почуття: перш щось зробити, подумаєте.
52. Те, що відбувається з Вами, розумієте по-своєму.
53. Ви терплячий до людей і приймаєте кожного таким, який він є.
54. Намагаєтесь не думати про свої проблеми.
55. Вважаєте себе цікавою людиною – привабливою як особистість.
56. Ви сором'язливий, легко червонієте.
57. Вас необхідно підштовхувати, щоб довели справу до кінця.
58. В думках відчуваєте перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому могли себе проявити, виразити свою індивідуальність.
60. Боїтеся того, що про Вас будуть думати інші.
61. Ви честолюбний. Для Вас успіх і схвалення дуже важливі. У тому, що для Вас важливе, намагаєтесь бути кращим.
62. Ви людина, у якої на теперішній час є неприємні риси характеру.
63. Ви людина дієва, енергійна, ініціативна.
64. Прагнете уникати труднощів і ситуацій, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінуєте.
66. Ви вмієте впливати на інших.
67. Відноситься до себе цілком добре.
68. Ви людина наполеглива, цілеспрямована. Вам завжди важливо відстоювати свої переконання.
69. Не подобається, коли з ким-небудь погіршуються відносини, особливо якщо незгода стає загрозовою.
70. Довго не можете прийняти рішення, вагаєтесь в його вірності.
71. Ви зараз розгублені.
72. Задоволені собою.
73. Невдачливий.
74. Людина Ви приємна, приваблива.

75. Ви більше подобаєтеся людям як особистість, ніж за рахунок зовнішності.
76. Ставитесь з презирством до осіб протилежної статі.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх, що не зможете виконати.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно би турбувало.
79. Вмієте завзято працювати.
80. Відчуваєте, що змінюється Ваше відношення до оточуючого світу.
81. Трапляється, що говорите про те, чого зовсім не розумієте.
82. Завжди говорите лише тільки правду.
83. Ви стурбовані, напружені, тривожні.
84. Вас необхідно примушувати щось зробити.
85. Відчуваєте невпевненість у собі.
86. Обставини часто примушують захищати себе, оправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина Ви поступлива, м'яка по відношенню до оточуючих.
88. Вам подобається все обмірковувати.
89. Інколи Вам подобається хвалитися.
90. Приймаєте рішення і одразу їх змінюєте, а зробити з собою нічого не зможете.
91. Розраховуєте лише на власні зусилля, не потребуєте допомоги.
92. Ніколи не запізнюєтеся.
93. Відчуваєте скутість, внутрішню стурбованість.
94. Відрізняєтесь від інших.
95. Ви не дуже надійний товариш.
96. Ви себе добре розумієте.
97. Ви відкрита людина, товариська; легко знаходите спільну мову з людьми.
98. Здібності Ваші відповідають тим задачам, які необхідно вирішувати.
99. Вважаєте, що ніхто Вас серйозно не сприймає, просто терплять.
100. Турбуєтесь, що особи протилежної статі надто займають Ваші думки.
101. Всі свої звички вважаєте гарними.

Ключ

№	Показники	Номер висловлювання	Норми
1	a Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Брехливість –	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	b Брехливість +	8, 82, 92, 101	18-36
3	a Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприйняття інших	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28



5	a	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 91, 98	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Відомість	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Інтегральні показники

- Адаптація: $A = \frac{a}{a+b} * 100\%$;
- Самоприйняття: $S = \frac{a}{a+b} * 100\%$;
- Прийняття інших: $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} * 100\%$;
- Емоційний комфорт: $E = \frac{a}{a+b} * 100\%$;
- Інтернальність: $I = \frac{a}{a+1.4b} * 100\%$;
- Прагнення домінувати: $D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$;

Зона невизначеності під час інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків наводиться у дужках, для дорослих – без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.



Додаток Ж

Анкета показників успішності адаптації студентів перших курсів до навчальної діяльності

Прізвище, ім'я _____

Дата заповнення _____ Дата народження _____

1. Я вважаю, що моє навчальне навантаження: / Низьке / Дещо перебільшене / Велике / Дуже велике /
2. Скільки годин витрачаєте на підготовку до занять? / менше 1 години / 2-3 години / більше 4-5 годин /
3. Моя зацікавленість навчанням: / Низька / Середня / Висока / Дуже висока /
4. Моя загальна працездатність: / Погіршується / Не змінюється / Поліпшується /
5. На скільки Ви відчуваєте себе здоровими: / Повністю здоровий / Майже здоровий / Недостатньо здоровий /
6. Чи маєте скарги на самопочуття: / Так / Ні /
7. Мої стосунки з викладачами і однокурсниками: / Дуже погані / Погані / Добрі / Дуже добрі /
8. Мої умови навчання: / Погані / Добрі / Дуже добрі /



СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М. Ю. Антомонов. – К. : «Фірма малого друку», 2006. – 558 с.
2. Збаржевецька Л. Д. Адаптація молоді як чинник впливу на ринок праці / Л. Д. Збаржевецька // Університетські наукові записки. – 2006. – № 3–4. – С. 464–468.
3. Ізбаш С. С. Аналіз труднощів процесу адаптації студентів-першокурсників / С. С. Ізбаш // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. – № 2. – Бердянськ : БДПУ, 2004. – С. 110–115.
4. Коқун О. М. Адаптаційно значущі для студентів педагогічних спеціальностей чинники / О. М. Коқун // Актуальні проблеми психології / ред. С. Д. Максименко. – К. : ІВЦ Держкомстату України, 2006. – Т. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Вип. 6. – С. 88–95.
5. Кузьмінський А. В. Психолого-педагогічні організаційні умови адаптації українських студентів у вищих навчальних закладах зарубіжжя / А. В. Кузьмінський // Рідна школа. – 2003. – № 2. – С. 23–26.
6. Корольчук М. С. Психодіагностика : навчальний посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / М. С. Корольчук, В. І. Осьодло ; за ред. М. С. Корольчука. – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2007. – 400 с.
7. Максименко С. Д. Структура особистості / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 1–13.
8. Литвинова Н. А. Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации обучающихся и педагогов в образовательных учреждениях. Медико-физиологические и психолого-педагогические основы мониторинга : метод. пособие / [Н. А. Литвинова, Э. М. Казин, И. А. Свиридова и др.]; ред. Э. М. Казин. – [2-е изд., измен. и доп.] – Кемерово : КРИПКиПРО, 2006. – 213 с.
9. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом "Бахрах-М", 2001. – 672 с.
10. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посібн. / В. А. Семиченко. – К. : Вища школа, 2004. – 335 с.
11. Скрипник В. А. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. А. Скрипник // Проблеми освіти. Спецвипуск. – 2004. – С. 111–117.
12. Соколова И. М. Психофизиологические механизмы адаптации студентов : монография / И. М. Соколова. – Севастополь: изд-во Харьковского государственного медицинского университета, 2007. – 412 с.
13. Сорочинська В. Є. Соціально-педагогічні умови успішної адаптації студентів вищих навчальних закладів / В. Є. Сорочинська // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2006. – № 6. – С. 133–147.
14. Шевцов Л. Формування особистості студента : Психологічне тестування / Л. Шевцов // Психолог. – 2006. – № 7. – С. 18–19.
15. Щелкова Т. В. Трудности адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза. Социологический анализ / Т. В. Щелкова // Проблемы управления. – 2006. – № 1 (18). – С. 92–97.



Методичні рекомендації

**Інтегральна оцінка психофізіологічних чинників
адаптації студентів перших курсів до навчання у
вищих навчальних закладах**

Укладачі: **Єжова Ольга Олександрівна,
Любченко Наталія Вікторівна,
Антомонов Михайло Юрійович**

Суми: Вид-во СумДПУ, 2010 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск **А.А. Сбруєва**
Комп'ютерний набір **Н.В. Любченко**
Комп'ютерна верстка **Ю.С. Нечипоренко**

Здано в набір 15.11.2010. Підписано до друку 14.12.2010.
Формат 60x84x16. Cambria. Друк. ризогр. Папір офсет.
Умовн. друк. арк. 2,6. Обл.-вид. арк. 2,3.
Тираж 300. Вид. № 121.

Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87
Виготовлено у видавництві СумДПУ ім. А. С. Макаренка