

УДК 159.9:37.03

С. М. Кондратюк

## **МОДЕЛЬ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОМОТОРНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ**

У статті проаналізовано принципи організації та проведення формувального етапу дослідження психомоторної активності студентів у період адаптації до навчання. Запропонована корекційна програма, яка включає в себе психомоторні вправи для підвищення рівня уваги, покращення координації, зниження тривожності, формування навичок саморегуляції та психологічного розвантаження може використовуватися в роботі зі студентами.

**Ключові слова:** психомоторна активність, корекційна програма, етапи дослідження.

**Кондратюк С. М. Модель психокоррекционной работы по улучшению психомоторной активности студентов в период адаптации к обучению.** В статье рассматриваются принципы организации и проведения формирующего этапа исследования психомоторной активности студентов в период адаптации к обучению. Предложенная коррекционная программа, которая включает у себя психомоторные упражнения для повышения уровня внимания, улучшения координации, снижение тревожности, формирование навыков саморегуляции и психологической разгрузки и может быть рекомендована для использования психологами в работе со студентами.

**Ключевые слова:** психомоторная активность, коррекционная программа, этапы исследования.

**Kondratyuk S. M. The Psychocorrectional Work Model of Psychomotorical Activity Improvement for Students at the Study Adaptation Period.** The principles of organization and holding of forming stage of research psychomotorical activity of students in the period of adaptation to study are discovered in the article. The program of correction which includes psychomotorial exercises for the improving of the level of attention coordination lowering of worrying, the formation of skills of self-regulation and psychological relaxation is proposed it can be recommended for using by psychologists in work with students.

**Key words:** psychomotorial activity, program of correction, stages of research.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Активність як специфічна властивість аналізується у психологічних дослідженнях особистості, а також в інших роботах, пов'язаних із вивченням людини.

Розглянемо особливий феномен активності, а саме психомоторну активність. Вона проявляється в діяльності, виступає її частиною, а в деяких випадках – ширша за діяльність. Активність є важливим фак-

тором у прояві та розвитку можливостей особистості, необхідним чинником адаптації до нових умов навчальної діяльності. Саме через активність ми можемо розкрити особливості особистості, індивідуальності, суб'єкта діяльності.

На думку В. Г. Леонтьєва, людина завдяки активності змінює себе й, отже, навколишнє середовище [8].

Після першого етапу формувального експерименту ми запропонували психокорекційну програму покращення психомоторної активності студентів у період адаптації до навчання. Комплекс психокорекційної програми складається переважно із психомоторних вправ, спрямованих на підвищення рівня уваги, покращення координації, зниження тривожності, що сприяє швидкій адаптації до навчання у ВНЗ.

**Мета статті** – висвітлити принципи організації та проведення формувального етапу дослідження психомоторної активності студентів у період адаптації до навчання.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Значну цінність у дослідженні проблеми соціально-психологічної адаптації мають роботи психологів, які трактують адаптацію як певну форму активності особистості (Б. Г. Ананьєв [3], Г. О. Балл [5], О. М. Леонтьєв [7], О. М. Матюшкін [9], В. А. Петровський [10], А. А. Реан [11] та ін.).

Програму розглядаємо як сукупність, систему соціально-психологічних заходів, спрямованих на вирішення проблеми розвитку психомоторної активності студентів у навчальному закладі.

Ця програма виконана в межах загальної мети дослідження (з'ясування закономірностей і шляхів розвитку психомоторної активності як умов покращення успішності навчання студентів), де об'єктом виступає психомоторна сфера студентів, а предметом – психологічні особливості розвитку психомоторної активності студентів ВНЗ.

Варто зауважити, що психологічна допомога з цієї проблеми має здійснюватись у межах спеціально розробленої психокорекційної програми. Психокорекцію ми розуміємо як сукупність засобів психологічного впливу на певні характеристики особистості задля сприяння її розвитку, зростання [1, 83].

Під час розробки психокорекційної програми необхідно враховувати особливості структурних компонентів психомоторної активності, механізми її психокорекції.

На думку науковців, важливими перевагами групової роботи над індивідуальною роботою є можливість отримати нові вміння, навчитися розуміти та сприймати себе й інших; вирішувати міжособистісні проблеми; ідентифікувати себе з іншими членами групи; отримати підтримку зі сторони інших учасників (зворотний зв'язок) [4; 12].

Реалізація формульованого експерименту складалася з двох етапів. Перший включав у себе організацію та проведення дослідно-експериментального дослідження. Метою першого етапу формульованого експерименту стала експериментальна перевірка критеріїв, показників та рівнів психомоторної активності студентів у період адаптації до навчання. Для цього було дібрано контрольні й експериментальні групи студентів-першокурсників Хмельницького інституту соціальних технологій, із якими проводилася робота згідно з визначеною нами процедурою.

Важливою метою формульованого експерименту був розвиток психомоторної активності студентів як умови покращення успішності навчання студентів у період адаптації до ВНЗ.

У зміст формульованого експерименту входила психокорекційна програма, яка включала в себе психомоторні вправи, спрямовані на формування правильного дихання, навичок самоконтролю рухів, емоційного регулювання поведінки, покращення координації рухів, зняття психічної напруги, покращення ідеомоторних актів, створення атмосфери довіри, упевненості, уважності, спостережливості, навичок спілкування, розуміння тексту.

На основі аналізу й узагальнення положень практичної психології щодо побудови системи засобів психологічного впливу (відповідно до поставленої мети), які сприяють розвитку й корекції особистості та виступають основними правилами проведення психокорекційної програми, в основу розробки змістової частини психокорекційної програми було покладено такі принципи:

1) принцип єдності та послідовності діагностичного й корекційного етапів, що забезпечує комплексність дослідження;

2) принцип системності психологічного впливу, згідно з яким психокорекційна робота передбачає всебічність впливу на прояв психомоторної активності, на всі її взаємопов'язані компоненти;

3) принцип "тут і тепер", що сприяє аналізу тих подій, які відбулися раніше і є особистісно значущими для людини в певний момент, що дає можливість зрозуміти себе та звільнитися від своїх проблем;

4) принцип комплексності, який полягає у використанні методів, методик різних напрямів практичної психології: ігрові методи, групові дискусії, індивідуальна психологічна діагностика, вербальні та невербальні техніки, які спрямовані на розвиток перцепції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій.

Програма включала в себе дві взаємопов'язані частини: теоретичну та практичну.

Теоретична частина складалася з таких міні-лекційних тем, як “Адаптивність”, “Пізнай самого себе”, “Властивості нервової системи”, “Тривожність студента в навчальній діяльності”, “Особливості навчання в навчальному закладі”, “Труднощі конспектування”, “Здатність до самоорганізації та самокорекції”.

Практична частина програми включала в себе такі методи роботи, як групові дискусії, ігрові методи, індивідуальна психологічна діагностика, вербальні та невербальні техніки, спрямовані на розвиток перцепції, аналіз конкретних ситуацій.

Кількість занять розраховано на вісім тижнів, які проводилися в спеціально обладнаному приміщенні раз на тиждень по дві-три години. В експериментальну групу входили студенти-першокурсники, які добровільно брали участь у корекційній програмі, у контрольну – студенти-першокурсники, які навчаються у ВНЗ.

Завдання психокорекційної програми полягали в тому, щоб виявити ознаки адаптованості, тренувати координованість, навчитися пізнавати себе й інших, а також прийомам подолання стану тривожності, розуміти й оцінювати свою поведінку, сформувати навички психологічного розвантаження та саморегуляції.

Найбільш ефективним для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань формувального експерименту, на нашу думку, може бути поетапне впровадження психокорекційної програми, що передбачає такі етапи:

- *орієнтувальний, мета якого полягає в ознайомленні студентів з основними принципами і прийомами психокорекційної роботи, формуванні в них довіри, усвідомлення важливості їхньої участі в експерименті та позитивному емоційному ставленні до участі в груповій роботі.*

Учасники групи висловлювалися за бажанням та запропонували правила роботи в ній, які сприяли ефективній сумісній роботі. Тренер записував пропозиції учасників та підбив підсумки, а саме:

- участь у вправах, іграх й інших видах діяльності – добровільна;
- довірливий спосіб спілкування;
- активність;
- правдивість та щирість;
- уважне вислуховування товаришів;
- коректна критика вчинку, а не людини з конкретною порадою певному учасникові групи;
- висловлення своїх думок, а не перефразування думок інших;
- табу на інформацію, яка стосується групи.

Тренер повинен був підготувати групу до спільної роботи, щоб кожен учасник формувального експерименту зміг навчитися відчувати один одного.

У процесі проведення корекційної програми кожний день заняття сприяв створенню позитивної атмосфери, зорієнтовував на активну роботу на заняттях, виявляв індивідуальні очікування учасників щодо результату заняття, навчав розуміти партнерів, визначав ті питання, на які доцільно звернути увагу в процесі роботи з групою.

- *Основний етап, метою якого можна визначити активізацію механізмів психомоторної активності через вплив на основні структурні елементи, формування навички усвідомлення, самоаналізу поведінки.*

Кожен учасник експериментальної групи міг здійснити самодіагностику готовності до самокорекції, усвідомити власні якості й можливі їх зміни, що забезпечить гарне планування та передбачення власного майбутнього. Виявляли фактори, які найбільш тривожать студента в його навчальній діяльності. Адже нервування, напруженість можуть гальмувати дію пізнавальних процесів студента, унаслідок чого знижується увага, притупляється мислення, погіршується пам'ять, що викладач може сприймати як незнання студентом матеріалу. Вправи допомагали усвідомити, що кожна людина може себе почувати впевнено, адже обговорювалися випадки, коли сумніви заважали бути самовпевненим, виявляти свої позитивні якості. Закріплювали самовпевненість щодо можливості позитивних змін, виявили позитивні якості в собі, ознайомлювалися із прийомами подолання тривожного стану, навчалися знижувати тривогу та страх (перед контрольною роботою, перед аудиторією, перед важливою зустріччю). Навчалися “програвати” тривожні ситуації, доводячи їх до абсурду та сміху.

Чимало було психомоторних вправ щодо вдосконалення та покращення координації рухів, узгодженості в роботі м'язів різних груп, стабілізації процесів збудження та гальмування, підвищення активності, покращення концентрації уваги, швидкості, координованості в діях.

Заняття давали змогу навчитися ефективно керувати та розподіляти свою увагу в робочій ситуації, розвивати здібності до розподілу уваги, використовувати образи концентрації та візуалізації для зосередження уваги й уяви на визначених об'єктах.

Учасники корекційної програми навчалися розслаблятися через напругу, через абстрагування від навколишнього середовища, підсилювати довіру на рівні тілесного, знімати втому, відчувати розкутість та свободу.

Кожний учасник мав можливість з'ясувати та відчути вплив пози й напруження м'язів на внутрішній стан, навчалися гармонізувати внутрішній стан через розслаблення, формували відвертість до співбесідника, відчуття внутрішнього "ритму" іншої людини та якомога повніше відображати його.

Важливо, щоб, закінчивши корекційну програму, учасники змогли набути необхідних м'язових якостей, для чого потрібно сформулювати точне мислене уявлення даної якості, згідно з механізмами ідеомоторики, де образ "картинка" переходить із мозку до м'язів [2].

Розглядали проблему конспектування, а тому намагалися навчити глибоко й цілісно розуміти головну інформацію, вибирати основну та другорядну інформацію, звертати увагу на сприйняття та розуміння інформації, зосереджуватися на суті лекції, осмислювати й письмово фіксувати почуте або прочитане.

Учасники намагалися досягнути фізичного та психічного розслаблення, визволитися від зайвого фізичного й емоційного напруження.

*– Заключний етап, мета, якого полягає в закріпленні у студентів навички зменшення м'язової несвободи й особистості на основі переосмислення й узагальнення набутих знань і вмінь; даються подальші рекомендації для покращення навчання та розвитку особистості.*

Після закінчення корекційної програми підбито підсумки щодо досягнення мети програми. Кожний учасник оцінив свою активність під час занять, виявив, що потрібно виправити, над якими проблемами працювати. Висловили побажання на майбутнє та створили оптимістичний настрій на подальші досягнення студентів.

Після завершення корекційної програми студенти мають отримати навички:

- пізнавати себе й інших;
- долати стан тривожності, страху;
- знімати напруження скелетної мускулатури;
- покращити координацію рухів;
- розвивати впевненість у своїх силах;
- розподіляти та переключати увагу;
- регулювати психічний стан;
- фізично та психічно розслаблятися.

Другий етап формувального експерименту включав аналіз й інтерпретацію результатів дослідження, порівняння початкових і кінцевих даних контрольних та експериментальних груп. Визначалася динаміка позитивних змін у формуванні психомоторної активності студентів до і після тренінгу. Еталоном порівняння для перевірки ефективності застосування тренінгу в навчально-виховному процесі студентів стали показники контрольної вибірки.

Методологічною основою експериментального дослідження психомоторної активності студентів-першокурсників у період адаптації до навчання стали такі методи:

*емпіричні* – спостереження, бесіда, інтерв'ю, аналіз результатів навчальної діяльності, психодіагностичні методи (методика визначення рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса й Р. Даймонда (СПА), “Теппінг-тест” Ільїна, кінематометрична методика Є. П. Ільїна, стереотипність письма К. К. Платонов, коректурна проба Бурдона, методи групової психокорекційної роботи;

*математичної статистики* – для опрацювання експериментальних даних і встановлення кількісних залежностей між явищами, які досліджувалися (кореляційний аналіз з обчисленням коефіцієнта кореляції Пірсона, статистичний аналіз (на основі *t*-критерію Стьюдента).

Експериментальний аналіз, проведений після формувального експерименту, дав підставу зробити висновок, що розвиток психомоторної активності покращив адаптацію та рівень успішності навчання студентів. Дослідження показали, що відбулися значні зміни в експериментальній групі, яка отримувала експериментальний вплив, порівняно з контрольною групою, яка цього впливу не мала. Помітне зниження низьких та зростання середніх і високих показників психо-

моторної активності в експериментальній групі в ході формувального експерименту засвідчує про доцільність використання обраної програми та методики формувального експерименту.

Проведене дисертаційне дослідження підтвердило, що учасникам навчально-виховного процесу потрібно знати про особливості розвитку та прояву психомоторної активності студентів, зокрема в період адаптації до навчальної діяльності. Саме від злагодженості дій “викладач–студент” залежить ефективність навчального процесу, адже він відбувається під керівництвом професорсько-викладацького складу та спрямований на отримання нових знань.

Викладачі повинні зробити навчально-пізнавальну діяльність усвідомленим процесом. Варто зауважити, що в процесі навчання студенти мають навчитися регулювати психомоторні дії та рухи, спритно користуватися образами отриманої інформації, тобто проявляти сенсомоторну наученість; об'єднувати рухи тіла та думок, уяви та почуттів у цілісні образи, систематизувати отриману інформацію для розв'язання завдань, тобто проявляти психомоторну наученість; навчитися подумки виконувати дії з предметами, тобто проявляти розумову наученість [6].

Психологічне благополуччя студента залежить від усвідомлення наявності чітких цілей, задоволеності спілкування між одногрупниками та викладачами, наявності ресурсів для подолання тривожності та напруженості. Психолог повинен створити ситуацію, у якій кожен студент відчуватиме себе частиною колективу, сприяти самореалізації, наданню психологічної допомоги та підтримки студентів.

Для вирішення проблеми адаптації та покращення навчання студентів у ВНЗ необхідно створити збагачене освітнє середовище завдяки співпраці психолога зі студентами.

Діяльність психолога щодо надання допомоги студентам у вирішенні психологічних проблем, які виникають у процесі навчання потребує від спеціаліста здійснення таких форм роботи, як індивідуальна та групова.

Після проведення психокорекційної програми й апробації її результатів можемо запропонувати рекомендації психологам, спрямованих на:

- ознайомлення студентів із поняттям *психомоторна активність*, *м'язова свобода*, які виступають основними чинниками успішності навчальної діяльності;



- організацію проведення навчально-методичних семінарів та “круглих столів” за участі викладачів та студентів із питання прояву та розвитку психомоторної активності студентів;
- допомогу спеціалістам створювати сприятливі умови, різні засоби та прийоми викладання навчального матеріалу, які враховують індивідуальні особливості кожного студента, а саме особливості вищої нервової діяльності, швидкість перебігу розумових процесів, рівень сформованості знань і навичок, працездатність, мотивацію, вміння вчитися й ін.;
- психолого-педагогічну діагностику поведінки та розвитку студентів;
- упровадження корекційних програм на розвиток психомоторної активності й подальшого їх розвитку та впливу на розумову діяльність.

Для успішної адаптації студента до навчальної діяльності важливо відчувати себе активним суб’єктом діяльності, для чого потрібно:

- освоїти необхідні для участі в навчально-виховному процесі норми поведінки й життєдіяльності, сформувані певні навички та звички навчальної діяльності;
- установити закономірності взаємодії із професорсько-викладацьким складом у процесі навчання;
- брати участь у проведенні заходів, спрямованих на швидку адаптацію студентів до навчального закладу, на розвиток особистісних якостей (дисциплінованість, терпимість, упевненість, організованість, наполегливість, відповідальність), на підвищення активності та покращення успішності навчальної діяльності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У процесі навчання психомоторну активність трактують як здатність студента до свідомої діяльності, у процесі якої здійснюється перетворення себе та навколишнього середовища на основі засвоєння знань. За умови впровадження корекційної програми покращиться психомоторна активність студентів у період адаптації до навчання. Через психомоторну активність студент може здійснити самовираження в процесі навчання, забезпечуючи при цьому фізичний, психічний, соціальний та духовний саморозвиток. Запропонована корекційна програма, яка включає в себе психомоторні вправи для підвищення рівня уваги, покращення координації, зниження тривожності, формування навичок саморегуляції та психологічного розвантаження, може бути реко-

мендована для використання психологами для покращення психомоторної активності в період адаптації до навчально-виховного процесу в роботі зі студентами.

### *Література*

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. – М. : Международ. пед. акад., 1994. – 237 с.
2. Алексеев А. В. Система агим-ауто...гипно...идео...моторика / А. В. Алексеев. – М. : Феникс, 2004. – 128 с.
3. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2-х т. / Б. Г. Ананьев ; под ред. А. А. Бодалева и др. – М. : [б. и.], 1980.
4. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2007. – 271 с. – (Сер. “Эффективный тренинг”).
5. Балл Г. А. Нормы деятельности и творческая активность личности / Г. А. Балл // Вопр. психологии. – 1990. – № 6.
6. Варій М. Й. Загальна психологія : підруч. [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Й. Варій. – [3-тє вид.]. – К. : Центр навч. л-ри, 2009. – 1007 с.
7. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 240 с.
8. Леонтьев В. Г. Психологические механизмы мотивации / В. Г. Леонтьев. – Новосибирск : [б. и.], 1992. – 216 с.
9. Матюшкин А. М. Психологическая структура и динамика развития познавательной активности / А. М. Матюшкин // Вопр. психологии. – 1982. – № 4.
10. Петровский В. А. Психология нададаптивной активности / В. А. Петровский. – М. : ТОО “Горбунок”, 1992. – 200 с.
11. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
12. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – М. : Прогресс, 1993. – 368 с.