

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему:

**Особливості соціально-психологічної адаптації
семінаристів до умов навчання у духовній семінарії**

Виконав:

студент 2 курсу, Псзм-22

Спеціальності 053 Психологія

Галюк Р. В.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Чуйко О. М.

Рецензент: доктор психологічних наук, доцент

Климишин О.І.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
<p style="text-align: center;">РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СЕМІНАРИСТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ДУХОВНІЙ СЕМІНАРІЇ.....</p>	
1.1 Основні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації особистості.....	7
1.2 Особливості формування та соціально-психологічні умови навчання семінаристів духовної семінарії.....	19
1.3 Теоретичний аналіз чинників соціально-психологічної адаптації семінаристів.....	30
Висновки до розділу 1	35
<p style="text-align: center;">РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СЕМІНАРИСТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ДУХОВНІЙ СЕМІНАРІЇ.....</p>	
2.1 Програма емпіричного дослідження.....	37
2.2 Особливості соціально-психологічної адаптації семінаристів	45
2.3 Чинники соціально-психологічної адаптації семінаристів	57
Висновки до розділу 2	63
<p style="text-align: center;">РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ СЕМІНАРІЇ.....</p>	
3.1 Опис тренінгової програми для покращення перебігу процесу соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу до умов навчання в духовній семінарії.....	66

3.2 Програма адаптаційного тренінгу і рекомендації для покращення процесу соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу	69
Висновки до розділу 3	81
ВИСНОВКИ.....	822
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Формування зрілої особистості, здатної осмислити власне життя та почуття відповідальності, є актуальним в будь-яку історичну епоху. Зрілість церковної спільноти, суспільства і навіть країни в цілому починається зі зрілості окремих людей. Не менш гостро постають питання виховання і в сучасному світі, де молоді люди часто зазнають численних травм під час свого особистісного зростання. Багато з цього також стосується майбутніх священиків, оскільки вони є частиною суспільства, в якому живуть і виховуються.

Процес адаптації семінаристів до умов навчання в духовній семінарії є важливим етапом в реалізації свого покликання, оскільки семінаристи перебувають у складній ситуації та реальності щодо ознайомлення з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля та співвідношення власних сподівань з реальністю.

Актуалізація дослідження соціально-психологічної адаптації семінаристів пов'язана з особливостями специфіки навчання в духовному закладі. Формація семінаристів поділяється на 4 види: духовну, інтелектуальну, пастирську і загальнолюдську. Кожне із них є важливим і не може бути опущеним. Тому інтеграція семінарста першого курсу в семінарійну спільноту є складною, адже тут його діяльність, як особистості зустрічається з певними викликами. Більший відсоток абітурієнтів, це хлопці віком 17 років, які закінчили повну загальну середню освіту, тому специфіка віку, і умов навчання в духовній семінарії обумовлені певними особливостями, які досліджуватимемо в нашій роботі. Дана тематика є мало досліджуваною.

Проблематика адаптації є однією з ключових у сучасній загальній психології та психології особистості, соціальній психології та психології розвитку, психології індивідуальних відмінностей.

Під адаптацією студента до умов вищого навчального закладу вчені розуміють процес пристосування основних параметрів його соціально-особистісних характеристик до нових умов середовища та виникнення

динамічної рівноваги з вимогами навчальної діяльності. Вивчення процесу адаптації семінаристів може відкрити нові шляхи активізації особистісних резервів семінаристів для подолання навчальних труднощів та психологічних перешкод.

Аналіз вітчизняних концепцій соціально-психологічної адаптації продемонстрували існування аналітичного (Н. Ю. Волянук, О. А. Дубасенюк, Т. В. Кудрявцева, С. І. Моськін, І. П. Тригуб, А. Р. Фонарьов та ін.) та комплексного (П. М. Дзюба, А. В. Кабанова, І. В. Логін, С. Д. Максименко, Б. П. Невзоров, В. Д. Симоненко, В. Д. Шадриков та ін.) підходів до вивчення проблеми. Зарубіжні: Е. Рое, Д. Сьюпер, Дж. Холланд та ін. Загальна проблематика соціально-психологічної адаптації (Л.С. Виготський, Г.О. Балл, А.В. Фурман, В.А. Петровський та ін.); проблеми адаптації студентів та молодих спеціалістів (Н.Л. Коломінський, Ю.С. Колесников, Л.М. Балабанова, С.А. Гапонова, О.Г. Мороз, В.С. Штифурак, В.Г. Рубін та ін.); педагогічні сторони адаптації студентів (В.Є. Сорочинська, С.О. Гура, В.С. Штифурак та ін.); соціально-психологічні чинники адаптації молодшої людини до навчання у вузі та майбутньої професії (В.М. Духневич, В.І. Гордієнко, І.В. Жадан, Л.А. Найдьонова, В.П. Казміренко та ін.)

Об'єктом даного дослідження є соціально-психологічна адаптація особистості.

Предметом дослідження є особливості соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу до умов навчання у духовній семінарії.

Метою даної роботи є дослідити особливості соціально-психологічної адаптації семінаристів до умов навчання у духовній семінарії

Завдання:

- Здійснити теоретичний аналіз складових соціально-психологічної адаптації семінаристів до навчання в духовній семінарії;
- Емпірично дослідити показники соціально-психологічної адаптації семінаристів;
- Проаналізувати домінуючі чинники соціально-психологічної адаптації семінаристів;

- Розробити шляхи оптимізації соціально-психологічної адаптації семінаристів в духовній семінарії

Методи дослідження: теоритичні (аналіз, синтез) і емпіричні за допомогою методик: діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; визначення індексу групової згуртованості Х. Сішора; шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна та авторського опитувальника, а також буде використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Практичне значення: результати дослідження і розробка соціально-психологічного тренінгу можуть бути використані для психологічного супроводу, підвищення адаптивності семінаристів першого курсу до умов навчання в духовній семінарії.

Апробація. Магістерське дослідження апробовано на щорічній звітній науковій конференції студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника за 2021 рік (07.04.2022 р., м. Івано-Франківськ), а також опубліковані тези доповіді: Галюк Р.В. Соціально-психологічна адаптація семінаристів до умов навчання у духовній семінарії: теоретичний аналіз/ Збірник тез II Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні виклики сучасних організацій» (3 березня 2022р., м. Івано-Франківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. І. А. Гуляс, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2022. 324 с. URL: https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2022/06/КОНФЕРЕНЦІЯ_2022.pdf с.37-43

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Містить 71 сторінка основного тексту, 12 рисунків і 4 додатки.

І РОЗДІЛ.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СЕМІНАРИСТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ДУХОВНІЙ СЕМІНАРІЇ.

1.1 Основні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації особистості

Соціально-психологічна адаптація це процес пристосування особи до нового середовища його вимог та нової соціальної групи.

З системної точки зору це явище слід розглядати як безперервний процес взаємозалежного впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить від психологічних особливостей особистості та факторів середовища. Адаптація досягається шляхом поєднання несвідомого та свідомого моделювання власної поведінки в особистісні та ситуаційні стратегії для досягнення бажаних результатів. На встановлення бажаних цілей і способів їх досягнення впливають зовнішні та внутрішні соціальні регулятори. Зовнішні соціальні регулятори – це норми, правила, вимоги, побажання та очікування щодо поведінки. Внутрішні соціальні регулятори — це інтереси, потреби, цінності та змістовні життєві орієнтації, які сукупно визначають життєві цілі, оптимальні стандарти соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи та форми соціальної адаптації [4, с. 29].

У психологічній науці під терміном «адаптація» розуміється перебудова психології індивіда під впливом об'єктивних факторів навколишнього середовища, а також здатність людини пристосовуватися до різноманітних потреб середовища, не відчуваючи внутрішнього дискомфорту та конфліктів з навколишнім середовищем. Тобто термін використовується з одного боку для позначення властивості людини, що характеризує її стійкість до умов навколишнього середовища, вказуючи на рівень адаптації до неї. З іншого боку, адаптація – це процес пристосування людини до умов, що змінюються. О.О.Реан

вважає, що адаптація – це процес особистісної інтеграції, завдяки чому людина має здатність стати частиною суспільства, усвідомлювати свою приналежність до суспільства, відповідати вимогам, нормам і правилам суспільства, прагнути до саморозвитку, вдосконалення самосвідомості та підвищення самооцінки [19, с. 9].

Зазначимо, що соціально-психологічна адаптація включає:

1. Втілення механізму взаємодії особистості з мікросередовищем шляхом певного пристосування до неї через діяльність, поведінку, спілкування;
2. Освоєння норм, моральних цінностей найближчого позитивного соціального середовища шляхом його раціонального усвідомлення, або шляхом інтеріоризації;
3. Досягнення стану адаптації суб'єкта шляхом установлення динамічної рівноваги між його особистісними установами та очікуваннями середовища при наявності контролю з його боку [5].

У вузькому розумінні соціально-психологічна адаптація розглядається як процес, що забезпечує інтеграцію особи в ту чи іншу соціальну групу або спільноту. Формування особи, як представника групи, тобто носія її цінностей, установок, норм, орієнтацій, зумовлює в неї вироблення необхідних для цього здібностей та властивостей [32, с. 447].

Кожен входить у цю групу і по-різному спілкується в ній. Це залежить від багатьох об'єктивних і суб'єктивних факторів: складу групи, її спрямованості, тривалості перебування в ній індивідів, індивідуальних особливостей тих, хто в ній об'єднується. За словами А. Петровського, процес входження людини в досить стабільне середовище, розвиток і формування в ньому складається з наступних етапів:

1. Етап адаптації. У цей період індивіди активно засвоюють норми і цінності, перш ніж проявити свою індивідуальність. У неї є об'єктивна потреба «бути як усі», що досягається шляхом певної асиміляції з останньою групою. Через нездатність подолати труднощі адаптаційного періоду (дезадаптація) можуть розвинутися підкоряючі, невпевнені, залежні якості.

2. Етап персоналізації. Це пов'язано з тим, щоб індивід максимально представив себе як особистість. Це пов'язано з активним пошуком шляхів і способів розкриття особистості та її фіксацією. Таким чином, процес, характерний для цієї стадії, виникає з протиріччя між потребою бути «як усі» і прагненням особистості до максимальної індивідуалізації.

3. Фаза інтеграції. Він забезпечує формування індивідуальних форм особистості, які відповідають потребам і бажанням розвитку групи та потреби особистості в активній участі в житті громади. З одного боку, характеристики процесу цієї стадії групи починаються протиріччям між зусиллями індивіда ідеально представити свої характеристики в групах, а з іншого боку, потребою і здатністю приймати, схвалювати і затверджувати. Розвивайте лише ті якості якості, які сприяють його розвитку та його особистості.

Деіндивідуалізація, як ознака дезадаптації, може проявлятися імпульсивною поведінкою, підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, нездатністю контролювати власну поведінку, низьким інтересом до оцінки оточуючих, нездатністю виважено оцінювати та раціонально планувати поведінку [19, с. 504].

Результат і характер процесу адаптації буде залежати від багатьох факторів, найперше таких, як цілей і ціннісних орієнтації особи, можливостей їх досягнення в тому соціальному середовищі де вона адаптується. Прогрес соціально-психологічної адаптації особи частково залежить від того, наскільки вона адекватно сприймає свою соціальну позицію, соціальні зв'язки та свої якості. Неправильна або спотворена думка про своє місце у соціальному середовищі призводить до порушень адаптації, наслідком яких може бути: патологічна адаптація, відмова від взаємодії з соціальним середовищем, також різні психосоматичні та невротичні розлади [10, с. 49].

Особливість і унікальність адаптації полягає в тому, що кожна людина протягом життя стикається з потребою в позитивному усвідомленні та прийнятті або неприйнятті різних елементів соціального середовища.

Основною умовою і механізмом діяльності людини Н. Лукашевич вважав адаптацію і називав такі ознаки її багатогранності:

- 1) Адаптація є необхідною умовою і засобом оптимізації взаємодії людини з природним і соціальним середовищем;
- 2) Удосконалення оточуючого середовища та сприяння розвитку людини;
- 3) Адаптація сприяє формуванню соціальної природи людини;
- 4) Адаптація необхідна при оволодінні будь-яким видом діяльності [17].

Н. М. Мельникова перераховує такі загальні для всіх визначень адаптації факти:

- Процес адаптації завжди обумовлений взаємодією двох об'єктів;
- Досягнення мети потребує певних змін у системі взаємодії;
- Основною метою цієї взаємодії є якась координація між системами, ступінь і характер якої можуть варіюватися досить широко;
- Ця взаємодія розгортається в особливих умовах – розбалансованості, неузгодженості між системами [18, с. 10].

Процес адаптації відбувається по-різному і залежить від ступеня відмінності особистості від середовища. Вчені виділяють п'ять взаємопов'язаних етапів процесу адаптації:

1. Первинна реакція на зміни.
2. Орієнтування.
3. Внутрішня обробка та розуміння.
4. Дії для змін.
5. Продуктивні взаємодії [20, с. 83].

Адаптація індивідів у соціальному середовищі включає соціальну адаптацію та психосоціальну адаптацію, причому остання, у свою чергу, відбувається на різних рівнях: соціальному, трудовому колективі, найближчому соціальному оточенні, індивідуальній адаптації [18, с. 10].

Складовими структури адаптації є пізнавальний компонент та психічна переорієнтація.

Пізнавальний компонент полягає в тому, як людина сприймає та тлумачить ситуації, які потребують адаптації, а також засвоює нові форми поведінки, цінності, норми, правила нового середовища. Це залежить, насамперед, від установок і характеристик когнітивної сфери людини.

Психологічна переорієнтація особистості — це вироблення оцінки та сприйняття ситуації (на основі емоційно-інтелектуальної обробки), що відповідає ціннісним орієнтаціям і моделям поведінки нової групи. У той же час відбуваються деякі внутрішньоособистісні зміни, а саме: змінюються соціальні установки особи, які підганяються до вже існуючих у новому середовищі, різним ступенем змінюються перспективи, установки, мотивації та цілі особистості. Психологічна переорієнтація особи може бути революційною та зачіпати найглибші шари психологічного світу людини, але зазвичай відбувається на рівні свідомого конформізму. При цьому людина лише зовні діє відповідно до прийнятих норм, а не інтеріорізує їх у структуру своєї особистості. Таким чином можна досягнути стану нормальної адаптації, але тут не відбувається глибокої психологічної переорієнтації особистості. Наявність саме цих двох складових компонентів адаптації дозволяє досягти особі нормальної адаптації, яка здійснюється різними способами, в залежності від механізму, який людина використовує в процесі:

- перетворення та усунення проблемних ситуацій, в яких відбуваються незначні особистісні зміни, переважно в напрямку особистісного розвитку та вдосконалення;

- адаптація в якій збережена проблемна ситуація (приспосовування), це тоді, коли відбуваються більш глибокі зміни в особистості, але з незначним внеском або без нього в самоактуалізацію та зростання [9].

Особистість може бути яскраво вираженою, а може змінюватись під впливом негативних факторів, формуючи у такої людини комплекс неповноцінності. Як здібності можна використовувати особисті якості та особистісні орієнтації. У цьому контексті до індивідуальних властивостей відносяться: розвиток когнітивної, афективної та вольової систем діяльності. До

особистісних орієнтацій відносяться ентузіазм, відповідальність, інтерес. Рівень здібностей залежить від можливості подолання суперечності між індивідуальними властивостями і спрямованістю особистості. Компетенції характеризуються унікальністю індивідуальної техніки та індивідуального стилю діяльності. Загальні здібності можуть визначати схильність до досить широкого кола діяльності і здатність переключатися з однієї діяльності на іншу. Крім того, загальна здібність є соціально-психологічною основою розвитку спеціальної, а спеціальна — психологічною передумовою успішного здійснення певної діяльності [18, с. 495].

Серед ознак і якостей адаптованості особистості до соціального середовища слід назвати:

- здобуття статусу, положення в соціальній структурі суспільства;
- формування засобів пошуку умов і форм вільного прогресивного розвитку;
- нові якості, отримані за рахунок зміни відповідних механізмів захисту;
- збереження стійкості об'єкта;
- вільне володіння вербальною та невербальною соціальною взаємодією;
- інформованість про робоче середовище, вміння самостійно виходити зі стресових ситуацій;
- налаштованість на активну взаємодію з соціальним середовищем;
- прийняття соціальних ролей;
- продуктивність, що відображає здатність отримати задоволення від життя та психологічну рівновагу;
- конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;
- здатність брати на себе відповідальність за власні дії;
- успішне прийняття рішення;
- прояв ініціативи;
- здатність тонко і точно відображати зміни у відносинах;

- ефективність у сферах неособистісної соціально-економічної діяльності[3].

Вирізняють об'єктивні та суб'єктивні:

- Об'єктивні стандарти відображають ступінь реалізації індивідом у власній поведінці норм і правил життя, прийнятих соціальною групою;

- Суб'єктивне відображення позитивного ставлення до членів соціальної групи, існуючих умов задоволення і розвитку основних соціальних потреб.

Важливим результатом успішної адаптації особистості є можливість набуття певної автономії. Чим вищий ступінь адаптації індивіда до певного соціального середовища, тим вищий ступінь його незалежності від цього середовища. При цьому процес успішного задоволення власних потреб особистості та очікувань соціальної групи стає безконфліктним, спонтанним і природним, що веде до більшої самоактуалізації. Так, А. Налчаджян описав адаптацію та дезадаптацію в термінах часових параметрів. У зв'язку з цим він розрізняє загальну стійкість, стабільні ситуації, тимчасові ситуативні адаптації і відповідні прояви дезадаптації.

Індивідуальність людини – це складна структура, яка впливає на її стан, поведінкову динаміку, процеси діяльності, різноманітні узагальнення. Ця структура поступово формується в процесі суспільного розвитку, вона є продуктом цього розвитку і є впливом життєвої траєкторії людини. Крім того, структура індивіда, як і будь-яка інша структура, являє собою ціле утворення, організоване з певними властивостями. Функціонування таких утворень можливе лише завдяки взаємодії різних властивостей, що входять до його складу. Програмуючі властивості вдосконалення і зміни особистості забезпечують їй зрілу тривалу творчу діяльність і впливають на зміну деяких базових якостей. Таким чином, підвищення інтересу до обраної професії веде до підвищення інтелектуальної активності, підвищення мотивації, а інтелектуальний розвиток веде до пошуку нових завдань і цілей цієї діяльності, веде до формування такої риси характеру, як наполегливість, цілеспрямованість [18, с. 495].

Описуючи закономірності явища соціально-психологічної адаптації, група авторів під керівництвом А. А. Деркача виділила п'ять етапів адаптації:

1. Підготовчий етап адаптації полягає в основному в накопиченні відповідної інформації про предмет майбутньої діяльності та соціальні умови. Залежно від індивідуальних психологічних властивостей і сфери мотивації індивіда ця стадія може проходити в активній, цілеспрямованій або пасивній формі.

2. Етап початкового психологічного стресу пов'язаний зі станом нервово-психічного переживання при підготовці до дії (заходу) і початкового входження в нові умови діяльності. Тут відбувається внутрішня мобілізація психічних і психофізіологічних ресурсів людини, що забезпечує необхідні передумови для функціонування в нових умовах.

3. Наступним етапом адаптації є стадія гострої психологічної реакції входження, на якій людина починає відчувати на собі дію чинників, що змінюють суб'єкт і соціальне середовище.

4. При добре розвиненому адаптаційному процесі виникає завершальна фаза психологічного стресу, що характеризується особливою підготовкою психіки людини до усвідомлення попередніх режимів, звичних моделей поведінки і наступного повернення до сталого життя.

5. Заключна фаза процесу адаптації, відома як фаза гострої психологічної відповіді на вихід, складається з серії емоційних і поведінкових реакцій, пов'язаних із входом у вже знайомі місця існування та професійної діяльності [43].

Процес психосоціальної адаптації здійснюється в три етапи:

1) Макросередовище – на соціальному рівні процес реалізації соціальної психології людини для пристосування до духовного, соціально-економічного та політичного рівнів суспільного розвитку.

2) Мікросередовище - на рівні соціальних груп індивіди адаптуються до цінностей і норм референтної групи.

3) Внутрішній рівень – на індивідуальному рівні адаптація реалізується у вигляді зусиль для досягнення внутрішньої гармонії, людської цілісності, збалансованого внутрішнього статусу та інших особистих оцінок [27].

Адаптація досягається шляхом поєднання несвідомого та свідомого моделювання власної поведінки як особистісних та ситуативних стратегій для досягнення бажаних результатів [16].

На постановку бажаних цілей і способів їх досягнення впливають такі фактори:

- Зовнішні соціальні регулятори - кодекси поведінки, правила, вимоги, побажання та очікування щодо поведінки;
- Внутрішні соціальні регулятори – інтереси, потреби, цінності та смисложиттєві орієнтації, які в сукупності визначають життєві цілі, критерії оптимальної соціальної адаптації та особистісно прийнятні методи та форми соціальної адаптації [34].

А. Бандура ввів поняття «самоефективність» при вивченні психологічних механізмів, що забезпечують адаптивну поведінку. Відповідно до цього підходу успішність формування адаптивної поведінки та її тривалість значною мірою залежать від впевненості адаптивного агента у своїх силах і ступеня впевненості в успішності своєї поведінки.

Для розвитку необхідного почуття самоефективності А. Бандура наводить чотири джерела поведінкового та когнітивного планування: конкретні успіхи у вирішенні того чи іншого завдання, спостереження за відповідною поведінкою інших, мова та логіка у сфері розуму, вплив на інших людей, сприйняття емоцій (позитивних чи негативних).

Таким чином, психологічна адаптація до нового середовища передбачає формування психологічних механізмів, за допомогою яких людина може забезпечити свою безпеку і правильну орієнтацію в новому середовищі. Після успішної адаптації особистість має найбільші шанси на успішну самореалізацію без зайвих зусиль [18].

Адаптація досягається шляхом поєднання несвідомого та свідомого моделювання власної поведінки як особистісних та ситуативних стратегій для досягнення бажаних результатів [16].

Комунікативна адаптація проявляється у реагуванні на проблеми, пов'язані з комплексом внутрішніх і зовнішніх причин спілкування. Зовнішні фактори включають:

- поведінка групи студентів, страх апатії та провокаційної поведінки, позитивне, чи негативне ставлення, страх перед аудиторією (незвичайна кількість, незадовільні позиції);

- адміністративні дії, боязнь негативної оцінки, осуду (покарання).

Внутрішні фактори включають:

- комунікативні труднощі: труднощі сприйняття і розуміння людей; страх відсутності емоційного контакту і небажання здаватися цікавим в очах оточуючих; неволодіння прийомами встановлення комунікативних зв'язків (боязнь втрати інтересу до спілкування, запобігання мотивації невдач);

- особистісні характеристики: комплекс неповноцінності, нездатність адекватно реагувати на нестандартні ситуації, низька оцінка власної зовнішньої привабливості, низька оцінка загальнокультурного розвитку інтелекту;

Завищена самооцінка і страх повторення негативного досвіду (фрустраційний фаталізм).

Подолання зовнішніх факторів вимагає форми рефлексивної дії, яка відповідає особі, щоб максимально використати ці принципи дії (функції контролю), з якими студенти вже знайомі. У цьому контексті конструктивна рефлексія сприяє формуванню в індивідуальній свідомості нових принципів діяльності, об'єднуючи та інтегруючи окремі дисциплінарні знання, модифікуючи їх у цільність і виступаючи матеріальною основою конструктивної творчості [18, с. 503].

Психологічними чинниками, що визначають адаптивні особливості, є:

- психологічні властивості особистості.
- профілактичне рішення,

- особистий когнітивний стиль обробки інформації,
- способи і тенденції емоційно-поведінкового реагування залежать від ступеня соціальної адаптації [3, С. 92].

Темперамент і здібності є синтезом природних якостей. Особистість формується і реалізується в діяльності. Змінюється зміст розуму, тобто те, чого людина засвоїла у власній практиці, досвіді, діяльності. Знання та навички є сукупними та включають в себе здатність логічно обробляти концепції — як вивчені, так і нові. Здатність до узагальнень базується майже на цих ознаках, які підтвердили свою важливість у попередньому досвіді. Емоційні переживання накопичуються і змінюються з віком. Люди навчаються одних і тих же речей по-різному. Вони відрізняються ритмом роботи, ефективністю, швидкістю засвоєння. У цьому проявляються фенотипічні ознаки - властивості нервової системи. Генотип відображається у фенотипі. Прояви неврологічних властивостей, які спостерігаються в поведінці людини, є проявами фенотипу. Але для того, щоб у фенотипі відбулася реалізація генотипу, необхідні відповідні умови [18, с. 493].

Процес адаптації відбувається на першому етапі соціалізації студентів вищих навчальних закладів і розглядається як процес складних багаторівневих взаємодій особистості та навколишнього середовища, в результаті яких відбуваються внутрішні зміни, що відображаються на стосунках особистості з середовищем. Адаптацією студентів до ВНЗ вважається адаптація у сфері лідерської діяльності (тобто навчання), адаптація у сфері спілкування (нові соціальні умови), і цей процес супроводжується зміною структури особистісних якостей (тобто адаптація до нових умов) [24, с. 41].

В процесі становлення майбутніх священнослужителів процес адаптації відбувається в закритому навчально-виховному закладі, що зумовлює певні змістові та організаційні особливості [40, с. 174]. По-перше, це суттєве обмеження можливостей спілкування майбутніх священнослужителів з іншими, не пов'язаними з семінарією. Таким чином семінаристи перебувають у частковій соціальній депривації [24, с. 41].

Соціальна депривація - обмежена або повна відсутність у людини (або будь-якої групи) соціальних контактів, яка проявляється в різних формах і широко варіюється за ступенем вираженості, та хто є ініціатором ізоляції – сама особа (група) або суспільство. У роботі професора Я. О. Гошовського [7] представлено детальний огляд специфічних характеристик депривованої особистості.

Так, на першому курсі часткова соціальна депривація значно погіршила навчальну адаптивність студентів. Проте ці умови сприяють згуртованості семінаристів в духовній семінарії. Успішна командна робота, як один із показників успішної адаптації, допомагає вибудувати та набути системи цінностей, необхідних відповідно їх покликання. Адже саме наявність професійних цінностей забезпечує серйозне ставлення до майбутньої професійної діяльності, спонукає до творчого пошуку, удосконалює у свідомості студентів умовну модель майбутньої професійної діяльності [24, с. 41].

Рівень визначеності фенотипових ознак може бути різним і залежить від зовнішніх умов. Хоча мінливість експресії зберігається, сам генотип залишається незмінним протягом усього життя людини. Фенотипові ознаки не можуть безпосередньо впливати на те, що насправді засвоює людина, які знання та вміння стають її надбанням. Але вони мають певний вплив на процес навчання. Вони також впливають на те, як людина використовує свої знання та навички на роботі. Ритм діяльності не завжди задається особистістю, в більшості випадків він задається ззовні і цілком може визначатися зовнішніми факторами. У педагогічній практиці це проявляється, коли вчителі швидко дають пояснення або проводять розслідування. Деяким студентам такий ритм заважає давати правильні відповіді та сприяє формуванню стереотипів «невдахи» та розчарування у генетично зумовлених психологічних рисах [18].

Успішність адаптації залежить не тільки від об'єктивного стану, а й від суб'єктивної оцінки людей. Вплив стану задоволеності будь-яким фактором на успішність індивідуальної адаптації модерується суб'єктивним значенням фактора для особистості, тому незадоволеність другорядними факторами не

перешкоджає успішності адаптації. Задоволеність або незадоволеність другорядними факторами може бути нейтральним станом процесу адаптації.

Отже, соціально-психологічна адаптація, як результат пристосування до середовища, стосуються таких сфер:

- афективної – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, емоційний комфорт;
- поведінкової – особливості копінгу, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування, комунікація та взаємодія з учасниками нового соціального середовища;
- когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому, сприйняття себе та інших у нових умовах;
- особистісної – самооцінювання результату адаптації, способу її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання;
- соціально-психологічного контексту – відповідність встановленим соціальним нормам, соціальним цілям.

У процесі вивчення соціально-психологічної адаптації слід звертати увагу на інтеграцію індивіда у соціальне середовище, ставлення до нього (суб'єктивна оцінка соціально-психологічного клімату чи згуртованості групи), прийняття інших, особливості комунікації, засвоєння соціальних норм, вимог.

1.2 Особливості формування та соціально-психологічні умови навчання семінаристів духовної семінарії

У 21-му столітті, в часі великих можливостей, перед молодою людиною відкривається багато перспектив, де можна себе реалізувати. Деякі молоді люди по закінченні школи не вступають до професійних коледжів чи університетів, а одразу шукають роботу, адже це час свободи і демократії. Також є такі, які відчуваючи покликання до певного служіння і стараються реалізувати його. Одним із таких покликань є священиче покликання, яке реалізувати в сучасному

світі є набагато важче, адже, те що диктує суспільство, не завжди співпадає з навчанням Церкви і християнськими цінностями. І саме цей процес, адаптації семінариста, який відчуваючи своє покликання до священничого служіння вступив до семінарії, не є простим, обумовлений деякими особливостями інтеграції в спільноту.

Семінарія – це духовний, виховний, навчальний заклад закритого типу, метою якого є підготовка кандидатів до священства. Семінарія є середовищем, де семінарист покликаний розвинути всі харизми, таланти і здобути ті людські якості, які будуть важливими засобами для майбутнього священничого служіння.

Напрямні по підготовці кандидатів до священства подають ознаки, що свідчать про наявність покликання:

- шукання Бога;
- любов до молитви;
- щире прагнення наслідувати Ісуса Христа як ідеал особистого життя;
- зацікавленість духовним життям і прагнення до святості;
- здатність до самопізнання;
- стабільність;
- готовність до відповідальності та до виконання обов'язків;
- турбота про загальне добро;
- здатність до безкорисливої любові, посвяти й самопожертви;
- готовність до співпраці й налагодження добрих стосунків між людьми;
- здатність долати труднощі;
- вміння переживати самотність;
- здатність сприймати дійсність у світлі віри;
- спроможність приймати правильні рішення;
- емоційна врівноваженість;
- наявність чіткого судження та адекватного сприйняття світу, осіб та подій;
- гармонійне статеве дозрівання.

Перешкоди, які потрібно вчасно зауважити та усунути:

- брак психічної рівноваги;
- пристосовництво, корисливість, упертість, нездатність сприймати зауваження, критику й застереження;
- недостатня емоційна рівновага (неконтрольовані прояви гніву, агресивність);
- егоцентризм, нетерпимість до іншої точки зору;
- непостійність у вірі, прийняття хибних доктрин та перебування під їхнім впливом;
- нездатність до інтеграції в семінарійну спільноту і шкідливі звички, що ускладнюють життя в ній;
- байдужість до духовного, молитовного та літургійного життя;
- зобов'язання (родинні, фінансові тощо), які унеможливають навчання в семінарії;
- низька церковна свідомість;
- схильність до статеких відхилень (девіацій).

Перешкоди, які необхідно помітити і вчасно усунути:

- відсутність душевної рівноваги;
- недостатня емоційна врівноваженість (неконтрольований гнів, агресивні прояви);
- пристосовництво, упертість, корисливість, нездатний сприймати коментарі, критику та попередження;
- егоцентризм, нетерпимість до іншої точки зору;
- неможливість інтегруватися в семінарійну спільноту та шкідливі звички, які ускладнюють життя;
- непослідовні переконання, прийняття лжевчень і піддавання їх впливу;
- зобов'язання (сімейні, фінансові тощо), що перешкоджають навчанню в семінарії;
- байдужість до духовного, молитовного та літургійного життя;

- низька свідомість про церкву;
- схильність до сексуальних відхилень [24, с. 29].

Згідно з Постановами 83-ї сесії Синоду Єпископів КГВА, відбираючи кандидатів у священство під час вступу і перед закінченням семінарії, слід звертати велику увагу не лише на інтелектуальні знання, а й емоційну зрілість та рівновагу кандидата. Допомогти оцінювати загальнолюдську зрілість кандидатів мають відповідні спеціалісти» [29].

Також в деяких семінаріях існує практика підготовчого курсу, який проводять різним способом, але церковна влада передбачає таку практику та закликає, щоб кандидат, який відчув покликання спершу пройшов підготовчий курс, де зможе ознайомитись ближче з семінарійним життям. Підготовчий курс проводять в різний спосіб, в деяких семінаріях, як Львівська Духовна Семінарія та Тернопільська Вища Духовна Семінарія, даний курс триває один академічний рік, де питомці мають початкову формацію та навчання, яке уводить їх в науку богосло'я та філософії. В Дрогобицькій семінарії дана практика триває три-чотири тижні, де кандидати слухають лекції та мають зустрічі з форматорами семінарії. Підготовчий курс називають ще малою семінарією, чи нижчою семінарією.

Папський документ «Дар пресвітерського покликання» говорить що, нижчих семінаріях необхідно досліджувати деякі якості особи, які можуть бути особливими «покликальними ознаками». Коротше кажучи, попередній досвід, який вплинув на життя та переконання хлопця, може бути дуже важливим для такого типу оцінювання. Наприклад: духовний зв'язок із парохом, регулярне прийняття таїнств, початкова молитовна практика, церковний досвід у парафії чи громаді, спорт чи товариства, участь у парафіяльних заходах для розпізнавання покликань, певні обов'язки та служіння в парафіяльній спільноті. Крім того, необхідно враховувати певні універсальні людські риси, які, якщо їх правильно розвинути, можуть допомогти молодим людям розвивати покликання. Таким чином, потенційні кандидати повинні бути перевірені на

відповідність їх сукупній придатності (розумовій, фізичній, духовній, моральній та інтелектуальній).

В правилах внутрішнього розпорядку Івано-Франківської духовної семінарії говориться про те, що «кожен, хто приходить до семінарії, повинен усвідомити, що час його перебування у цій спільноті – це час активного пізнання себе і Божого задуму щодо себе (розрізнення покликання), час інтенсивної особистої переміни та уподібнення власного способу існування до способу життя Христа – Доброго Пастиря. Для успішного досягнення поставленої мети необхідні такі якості: відкритість, щирість, послух» [32, с. 3].

Згідно документу: «Напрями підготовки кандидатів до священства в УГКЦ з урахуванням викликів сьогодення», рисами майбутнього священника, що дозрів у Святому Дусі «... мають бути такі:

- здатність до свідомо обрати послух Церкві;
- здатність до сопричастя із братією семінарійної спільноти;
- свідомий вибір стану (чернецтва, подружжя) або celibату;
- готовність бути духовним батьком для пастви;
- готовність постійно впроваджувати духовні ініціативи.

Методи які допоможуть здобути ці риси:

- молитовне правило;
- літургійне життя;
- присутність духівника;
- служіння духівника (вводить у молитву, проводить систематичні духовні конференції зі студентами, слухає сповіді, проводить індивідуальні духовні зустрічі зі своїми духовними чадами, організовує реколекції та дні духовної віднови);
- активна участь у різноманітних молитовних спільнотах семінарії;
- участь у спільних прощах та молитовні чужання .

Кожен кандидат до священства повинен мати можливість звертатися до сповідників, які регулярно відвідують семінарійну спільноту, також, якщо їм це

потрібно, повинні мати можливість звертатись до будь-яких сповідників поза семінарією . Але для того, щоб духовна формація відбувалася цілісно, краще, щоб духівник був також постійним сповідником» [29].

Процес соціально-психологічної адаптації семінаристів до умов навчання в духовній семінарії має свої особливості, адже це закритий тип навчання, де семінарист за допомогою духовної, пасторальної, наукової і особової формації готується до майбутнього священничого служіння.

Напрявні по підготовці кандидатів до священства подають якості, до кожного виду формації, які повинен мати та розвивати семінарист, та подає методи, за допомогою яких кандидат може їх реалізувати.

Особове виховання - це такі підходи і впливи, метою яких є сприяти досягненню гармонії особистого, психологічного та фізичного рівнів молодій людини. Виховання має забезпечити нормальний розвиток людини та довести її до зростання у досконалості.

«Метою особової формації семінаристів є здобуття ними таких якостей:

- любов до правди;
- повага до всіх людей;
- вірність;
- почуття справедливості;
- співчутливість;
- щирість;
- чесність;
- емоційна зрілість;
- врівноваженість у судженнях і вчинках;
- самопізнання;
- розсудливість;
- здатність приймати рішення відповідно до свого покликання;
- працьовитість;
- здоровий спосіб життя;

- особиста культура;
- здатність до самовиховання.

Для досягнення поставленої мети потрібно застосовувати такі засоби:

- план особистого зростання;
- поради ректора;
- індивідуальні і загальні зустрічі настоятелів із семінаристами;
- культурно-мистецькі заходи;
- напутні настанови ректорату семінарії» [29].

Особова формація є дуже важливою, тому, що без належної особової формації все священиче виховання позбудеться своєї необхідної основи, вона є платформою та фундаментом, на якій можна будувати духовну, інтелектуальну та душпастирську формацію. Священик повинен завжди пам'ятати, що він є обраний серед людей, залишається одним із них та покликаний служити їм та дарувати їм Боже життя.

Духовна формація є однією з важливих видів формації, адже кандидати до священства готуються бути душпастирями, отже повинні мати високий рівень духовності.

Плодами дозрівання у Святому Духові є такі риси майбутнього священника:

- здатність до свідомо обраного послуху Церкві;
- свідомий вибір однієї з форм спільнотного життя (чернецтва, подружжя) або целібату;
- здатність до сопричастя з братами із семінарійної спільноти;
- готовність до духовного батьківства;
- готовність до постійної духовної ініціативи.

Шляхами до здобуття цих рис є:

- молитовне правило;
- присутність духівника;
- літургійне життя;

- служіння духівника (слухає сповіді, вводить у молитву, проводить систематичні зустрічі зі семінаристами, виголошує щотижневі конференції, організовує дні духовної віднови і реколекції);

- участь у різноманітних семінарійних молитовних спільнотах;
- спільні прощі та молитовні чужання.

Для забезпечення духовного виховання у семінаріях потрібно:

- сприяти перекладу всіх молитов добового кола і літургійного року українською мовою та опублікуванню в літургійних книгах, які відображають ідентичність УГКЦ;

- проводити регулярні зустрічі духівників для спільної молитви під проводом досвідчених духовних отців, а також курси та вишколи;

- практикувати повну літургійну традицію з дотриманням усіх вимог Типікону, а також зі служінням як українською, так і церковнослов'янською мовами і мовами країн поселень; при цьому впровадити семінаристів у богослов'я візантійсько-української літургійної традиції;

- духівникам проводити щотижневі конференції згідно з узгодженими текстами для кожного курсу з метою згуртувати семінаристів для вирішення проблем, які зазвичай постають на конкретних етапах руху до священства» [30].

Духовне виховання та інтелектуальне виховання тісно пов'язані між собою. Студент семінарії розуміє духовне життя своїми думками, а духовне життя є основою богослов'я – *credo ut intelligam* (вірю, щоб розуміти). «Інтелектуальна освіта... є фундаментальною вимогою людського розуму, через яку людина «стає учасником світу Божого розуму» і шукає мудрості, яка, у свою чергу, відкриває і веде до знань та єдності з Богом. Методом семінарійної освіти є виховання не стільки теоретика чи науковця, скільки всебічно розвиненого та зрілого пастиря. Тому практичні та душпастирські аспекти інтелектуальної освіти повинні відрізнити семінарійну освіту від іншої богословської освіти. Усе, чого навчаються студенти семінарії, буде застосовано до душпастирської

діяльності, тому всі лекції та семінари повинні мати душпастирську спрямованість [30].

Завдання програми душпастирської формації — «... допомогти семінаристові набути таких якостей:

- душпастирське відчуття потреб вірних;
- уміння слухати;
- здатність працювати в різних умовах;
- милосердя до бідних і потребуючих;
- здатність до місійної діяльності;
- посвята іншим аж до самопожертви;
- співпраця з єпископом;
- ревність у євангелізації;
- організаційні здібності;
- уміння застосувати вивчений матеріал до життєвої ситуації;
- ораторські здібності;
- відданість справі;
- уміння в пастирському управлінні;
- уміння будувати стосунки в родині, спільноті, парафії тощо» [29].

Формування для священства, також, має справу з численними проявами дисбалансу, що вкорінений в серці кожної людини. Про цю неврівноваженість говорить документ *Gaudium et spes*: «Порушення рівноваги, від якого страждає сучасний світ, пов'язане з іншим, глибшим розладом, що має своє коріння в людському серці»³⁸. У контексті семінарійного життя, цей дисбаланс проявляється у тому, що молода особа має справу із суперечностями між тими ідеалами, до яких свідомо прагне, і реальним життям, із його труднощами і падіннями, які завжди мають місце на дорозі плекання моральних чеснот. У цьому випадку допомога духівника і сповідника є достатньою. Однак, у документі зазначено, що кандидати більш-менш підкреслено відображають неспокій нової ментальності, що характеризується споживчістю, нестабільністю

у сімейних та соціальних відносинах, моральним релятивізмом, помилковими поглядами на сексуальність, хиткістю у виборі через систематичне заперечення цінностей. Тому, іншою проблемою на шляху зростання, не раз є особливі рани минулого, які ще не вирішені, вірогідно, спровоковані такою ментальністю [11].

Семінарист живе згідно розпорядку затвердженого ректоратом семінарії. Розпорядок так сформований, щоб семінарист мав достатньо часу для молитви, навчання, відпочинку та сну. Важливим елементом у формації семінаристів є інтеграція в спільноту. Згідно правил внутрішнього розпорядку семінарист у вільний час, приписаний розпорядком дня, може вести розмови на різні теми, читати книги, грати на музичних інструментах, відвідувати семінарійний спортзал, грати в неазартні ігри. При трапезі дозволяється вести тиху спокійну розмову з товаришами [32, с. 14].

Інтеграція семінарриста першого курсу в семінарійну спільноту є складною, адже тут його діяльність, як особистості зустрічається з певними викликами. Більший відсоток абітурієнтів, це хлопці віком 17 років, які закінчили повну загальну середню освіту, тому специфіка віку, і умов навчання в духовній семінарії обумовлені певними особливостями.

Формація семінарриста здійснюється зокрема такою моделлю, де присутні правила та необхідність виконання цих правил. Це зумовлює певну зміну способу життя, певною мірою обмежує студента, який також є вразливим на проблему свободи, як і більшість молодих людей. Проте, саме така модель формування втілює ті вказівки, які говорять про практичний вимір переживання свободи, це висвітлено в рамках монашого життя. «Щоб богопосвячена особа могла відчувати себе вільною, це монаше "я забор'язаний", "є моїм обов'язком" мусить перемінитися в особисте "сам бажаю і хочу". Переміна "я забор'язаний" у "бажаю і хочу" не може бути ламанням власної людської волі» [1, с. 48]. Цей процес відбувається в кожного семінарриста по різному, залежно від зрілості і духовного зростання.

Семінарист має навчитися лідерських якостей, адже у священничому служінні, на парафії він є лідер, який веде свою паству. В семінарійній спільноті

прослідковуються неформальні лідери, вони зазвичай є ініціативні, творчі, працьовиті та старанні. До таких осіб ректорат семінарії ставиться позитивно, адже вони є прикладом для інших семінаристів і рушієм в семінарійному житті, зокрема в культурних і мистецьких заходах, що є важливим у загальнолюдській формації.

Важливим фактором формації семінаристів є наявність духовників. У канонічному кодексі сказано, що семінаристи вільні у виборі духовного наставника з числа священників, призначених єпископом. Слід зазначити, що духовні лідери – це перш за все вчителі, які навчають, передають знання, впроваджують глибше та особистісніше розуміння цих знань. «Духівник – це той, хто постійно закликає нас змінити наше життя, хто постійно навертається до Бога, хто постійно чутливий до гріха, який існує в нашому житті» [18].

Духівник семінарії, це той священник, який духовно провадить семінариста підчас навчання. Принаймні раз на місяць семінарист повинен зустрічатися зі своїм духовним провідником. Тут семінарист ділиться своїми духовними труднощами, переживаннями та отримує настанови для кращого духовного зростання. Семінарист, який не відвідує духовних зустрічей зі своїм духовним наставником, занедбує своє духовне зростання.

Не менш важливими у духовному розвитку семінаристів є духовні реколекції. Кожного року вони повинні мати конкретну тему і розгортатися ширше пізніше в році в дні духовної віднови. Дана практика спонукає семінариста призадуматись над власним життям, над особистим духовним розвитком та спіє до вдосконалення.

Отже, семінарія – це духовний, навчальний, виховний заклад, де семінаристи формуються до прийняття Таїнства священства. Церковна влада розробила вимоги та правила формації в семінарії, ці вимоги змінюються з часом, пристосовуючи їх до викликів сьогодення, навіть пори пандемію та воєнний стан в Україні семінарійна формація не припинилась, а навпаки більш ефективними стали особовий та пасторальний вимір формації. Семінарійна формація складається з чотирьох вимірів: духовний, інтелектуальний, пасторальний та

особовий, кожен семінарист повинен розвиватись в кожному з цих вимірів, якщо якийсь із них буде занедбаний, то семінарійна формація буде не повна, а повна семінарійна формація, це умова для прийняття Таїнства священства.

1.3 Теоретичний аналіз чинників соціально-психологічної, які впливають на процес адаптації семінаристів

На процес адаптації семінаристів першокурсників до семінарійної спільноти впливають багато чинників. Це не просто пристосування до навчального процесу, це комплекс, зміни способу життя, праці над собою, наукової діяльності та саморозвитку, іншими словами це духовно-формаційний та навчальний процес. Специфічним є те, що семінаристи перебувають в семінарії постійно, адже це закритий тип навчання, все відбувається під наглядом настоятелів. Нове коло спілкування, пошук друзів серед семінаристів, вміння правильно використовувати час, вдосконалення своєї духовності та багато іншого з чим зустрічається семінарист першокурсник.

29 червня 2008 р. Конгрегація в справах освіти Католицької Церкви опублікувало рекомендації щодо використання психології у підготовці кандидатів до священства. Розглянуто питання використання психологічних знань у формуванні кандидатів у духовність. Документ є результатом багаторічних дискусій щодо оцінки психічного стану кандидатів, які бажають вступити до семінарії. Велику роль у роботі цього документу змінили соціальної та культурної ситуації, які вплинули на розвиток особистостей кандидатів. У документі звертається увага на те, що кандидати виходять із середовища, де домінують споживацькі ідеї, нестабільні сімейні та сусідські стосунки, моральний релятивізм, викривлене виявлення про людську сексуальність, невизначеність вибору та невпевненість у цінностях. Карл Роджерс зауважує, що кандидати до священства мають багато особистих проблем, часто самі переживають внутрішні конфлікти та намагаються не виявляти певних помилок у процесі формування. Варто зазначити, що 10 із 40 кандидатів, які вступили до

Львівської духовної семінарії УГКЦ у 2017 році, походили з сімей із розлученими батьками, що говорять про особливий підхід до побудови спільного життя серед кандидатів [6, с. 381].

Враховуючи складні соціально-психологічні умови розвитку покликання майбутнього священнослужителя, вважається, що процес адаптації до нового середовища може бути полегшений за рахунок впливу значущих для семінаристів груп. Ці важливі групи, які мають істотний вплив на поведінку та діяльність людини, називаються референтними. Під референтною групою розуміють групу, коло важливих людей, чия думка є вирішальною для індивіда, які виявляються пізніше в його оцінках, вчинках. У студентській групі референтність проявляється як поява стійких зв'язків, очікувань, орієнтацій, які є цінними нормативними установками поведінки та діяльності учасників групи. Референтність певної групи пов'язана з її згуртованістю. Чим більший рівень згуртованості групи, тим для більшості студентів ця група є референтна [30, с. 46].

Норми і нормативи референтної групи впливають на навчальну діяльність студентів. У результаті студенти демонструють діяльність, яка відповідає очікуванню схвалення або засудження членів групи. Навчальна активність семінаристів перебуває в групах із відносинами співпраці, ніж у відносинах змагання, хоча відносини змагання можуть мати позитивний вплив на реалізацію покликання [37].

Для майбутніх священнослужителів духовність як складна цільна форма є основоположним фактором можливості реалізації себе та здібностей. У вузькому розумінні термін «духовний» визначає психологічну реальність середнього досвіду надособистісного відчуття та виробництва відповідної життєвої діяльності [14].

Юнак який відчув покликання до священства, має щире бажання реалізувати своє покликання та як найшвидше адаптуватись в семінарійній спільноті. Семінарійна формація побудована так, щоб ця адаптація проходила як найшвидше та не мала травмуючих наслідків для психологічного здоров'я

семінариста. Як вище ми зазначали, що більшість семінаристів першокурсників це 17-18-ти річні юнаки, які до цього часу жили в своїх сім'ях і перебували в батьківській турботі, саме ця батьківська турбота в семінарії є від настоятелів, а головню від ректора.

Всі настанови, які дають семінаристам є для їх вдосконалення, часто семінаристи на початкових курсах не правильно сприймають, що зумовлює упереджене ставлення семінариста до настоятелів. Таким чином процес адаптації ускладнюється. Покора є однією із важливих чеснот, які семінарист повинен виховувати в собі, за прикладом самого Ісуса Христа, адже бути священиком, це старатись бути подібним до Христа. Важливим моментом семінарійної формації є особиста молитва семінариста, його особистий стосунок з Богом. Якщо в семінариста немає тісного стосунку з Богом, то весь формаційний процес втрачає свою основу і зміст.

На думку П. Криворучка, духовність як категорія означає, що індивід у системі особистісної мотивації виражає дві основні потреби: потребу в пізнанні дійсності та необхідності життя та дії для інших [23, с. 106].

Будь-яка адаптація є всім проявом взаємодії великої кількості чинників, які одночасно знаходяться в умовах не стійкої рівноваги. Крім того, розуміння адаптації як системи напруги (К. Левін) вимагає більш детального розгляду індивідуально-психологічних особливостей, які впливають на соціальну адаптацію. Ці психологічні атрибути різного ступеня стабільні, гнучкі або жорсткі, і саме ці атрибути починають конструктивність адаптивних стратегій. Головною передумовою ефективної соціальної адаптації є психічне здоров'я. Психічне здоров'я – це стан психіки, який показує рівень здатності людини реалізувати та розвинути власний потенціал. Сфери психічного здоров'я включають потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття мислення, ідентичність, життєву орієнтацію, узгодженість, самоактуалізацію та самоконцепцію.

Соціально-ціннісна адаптація відбувається під час навчання у виші і особливо до другого етапу молодості, що характеризується складністю

формування особистісних якостей. Детально цей процес аналізується в роботах І. Г. Кона, Б. Г. Ананьєва, З. Ф. Єсарєва, В. Г. Лісовського та ін. Особливістю морального розвитку в цьому віці є формування усвідомлених спонукань до діяльності. Підвищений інтерес до моральних потреб, таких як мета, сенс життя, відповідальність, дружба тощо. До 17-19 років здатність людини свідомо регулювати власну поведінку ще не повністю сформована. Характерними є невмотивована страждання до ризику, невміння передбачити наслідки своїх дій, виходячи з не завжди порядних мотивів [23, с. 110].

Серед показників соціально-психологічної адаптації будуть: «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційний інтелект», «внутрішній комфорт», «ескапізм», «тенденція до домінування», «інтернальність». Ці показники ми визначимо за допомогою методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, яка створена у 1954 р, використовується для встановлення особливостей соціально-психологічної адаптації. Дана методика є однією з основних методів дослідження вивчення цього процесу.

Важливим показником соціально-психологічної адаптації є інтегральність в спільноту, організаторські вміння семінариста, вміння відповідально ставитись до обов'язків, ставлення до всіх членів спільноти та відкритість для дружби. Ці показники ми визначимо за допомогою методики ЦОЄ (ціннісно-орієнтаційна єдність) групи, вона дозволить нам показати включеність семінаристів першого курсу в семінарійну спільноту, прийняття ними цінностей і норм семінарійної спільноти.

Особливостями соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу до умов навчання в духовній семінарії також виступають такі показники: прийняття цінностей та норм семінарії, дотримання правил внутрішнього розпорядку семінарії; вміння духовно, інтелектуально, загальнолюдсько та пасторально розвиватися. Ці показники розглядатимемо і як чинники соціально-психологічної адаптації семінаристів, ми визначимо за допомогою авторського опитувальника.

Чинниками соціально-психологічної адаптації семінаристів будуть:

Внутрішні: наявність покликання, рівень соціальної і моральної зрілості; рівень розвитку духовності індивіда; рівень психологічної культури; рівень мовленнєвої культури; рівень культури поведінки; особистісна зрілість; самооцінка, психічна саморегуляція; індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів; характерологічні особливості та якості особистості; бажання брати участь в соціальному житті семінарії; комунікативні властивості семінарста; страх нереалізованості в покликанні; вироблення особистого стилю поведінки та здатність до її кореляції.

Зовнішні: приклад наслідування; духовний супровід; соціальне оточення, наявність підтримки; залежність від інших, проблемні ситуації в спільноті та отцями ректорату; дотримання правил внутрішнього розпорядку семінарії, реалізація у семінарійній спільноті принципів педагогіки співробітництва та ін. Бачимо те, що багато чинників впливають на соціально-психологічну адаптацію семінаристів.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Соціально-психологічна адаптація розглядається як процес, що забезпечує інтеграцію особи в ту чи іншу соціальну групу або спільноту.

Соціально-психологічна адаптація, як результат пристосування до середовища, стосуються таких сфер: афективної – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, емоційний комфорт; поведінкової – особливості копінгу, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування, комунікація та взаємодія з учасниками нового соціального середовища; когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому, сприйняття себе та інших у нових умовах; соціально-психологічного контексту – відповідність встановленим соціальним нормам, соціальним цілям.

У процесі вивчення соціально-психологічної адаптації слід звертати увагу на інтеграцію індивіда у соціальне середовище, ставлення до нього (суб'єктивна оцінка соціально-психологічного клімату чи згуртованості групи), прийняття інших, особливості комунікації, засвоєння соціальних норм, вимог.

Психологічними чинниками, що визначають адаптивні особливості, є:

- психологічні властивості особистості.
- профілактичне рішення,
- особистий когнітивний стиль обробки інформації,
- способи і тенденції емоційно-поведінкового реагування залежать від ступеня соціальної адаптації.

Проаналізувавши домінуючі чинники соціально-психологічної адаптації семінаристів виявили, що внутрішніми чинниками є: наявність покликання, рівень соціальної і моральної зрілості; рівень розвитку духовності індивіда; рівень культури поведінки; особистісна зрілість; самооцінка, психічна саморегуляція; бажання брати участь в соціальному житті семінарії; комунікативні властивості семінарста; страх нереалізованості в покликанні; вироблення особистого стилю поведінки та здатність до її кореляції. Зовнішніми: приклад наслідування; духовний супровід; соціальне оточення,

наявність підтримки; залежність від інших, проблемні ситуації в спільноті та отцями ректорату; реалізація у семінарійній спільноті принципів педагогіки співробітництва та ін.

Реалістичне розуміння особи семінарста, його індивідуальності, особистісного досвіду, потенціалу та зранень дозволить швидше адаптуватися семінаристу і зробити формацію у семінарії більш ефективною. У нашому дослідженні звертаємо більшу увагу на зовнішні чинники, як соціально-психологічні особливості навчання в духовній семінарії.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СЕМІНАРИСТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ДУХОВНІЙ СЕМІНАРІЇ

2.1. Програма емпіричного дослідження

У дослідженні 2021-2022 років взяли участь семінаристи першого курсу Івано-Франківської Духовної Семінарії Української Греко-Католицької Церкви. В опитуванні взяло участь 30 респондентів. Середній вік 17 років (від 16 до 19 років). Опитано 30 семінаристів (100%).

Дослідження базувалося саме на першокурсниках, адже вони вперше отримують досвід нових соціальних відносин у закладі вищої освіти, у них відбувається процес адаптації до нових людей, нових предметів.

На основі аналізу психологічної літератури виокремлено наступні психодіагностичні критерії дослідження:

- Емоційне реагування (афективна складова) – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, емоційний комфорт (методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д., Спілбергера - Ю. Л. Ханіна», шкала «емоційний комфорт / емоційний дискомфорт» Методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда).
- поведінкової – соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування, комунікація та взаємодія з учасниками нового соціального середовища (шкали «адаптивність/дезадаптивність», «внутрішній / зовнішній контроль», «підлеглисть / домінування», методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда)
- когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому, сприйняття себе та інших у нових умовах (шкали «прийняття / неприйняття себе», «прийняття/неприйняття інших», «ескапізм / вирішення

проблеми», методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

- соціально-психологічного контексту – інтеграція в соціальне оточення, відповідність встановленим соціальним нормам, соціальним цілям (методика визначення індексту групової згуртованості Х. Сішора, питання опитувальника)
- чинники соціально-психологічної адаптації семінаристів до умов навчання у семінарії (методика визначення індексту групової згуртованості Х. Сішора, питання опитувальника).

В процесі дослідження застосовуємо наступні психодіагностичні методики/техніки:

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

Методи дослідження ефективності адаптації повинні давати можливість отримання кількісних показників критеріїв, реєстрації змін, що відбуваються в процесі адаптації по кожному з них, статистичного аналізу отриманих з їх допомогою результатів.

З огляду на те, що в картині динаміки адаптаційного процесу все більшого значення набувають власне особистісні психологічні сили розвитку, такі як локус контролю, особливості самооцінювання, самоприйняття себе та інших, прагнення до домінування, емоційний комфорт і ін., Виникає питання про надійну і валідну психологічної діагностики цих складових, які, крім того, доцільно розглядати в якості критеріїв оцінки ефективності адаптації.

Вирішити це завдання можна спробувати за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації, Запропонованого в 1954 р К. Роджерсом і Р. Даймондом. Методика апробована і стандартизована на різних вибірках учнів у вітчизняних школах і вузах. Шкала як вимірювальний інструмент виявила високу диференційну здатність в діагностиці не тільки станів адаптації і дезадаптації, але і особливостей уявлень про себе, їх перебудови в

вікові критичні періоди розвитку і в критичних ситуаціях, які спонукають індивіда до переоцінки себе і своїх можливостей.

Тут представлена адаптована А. К. Осницьким форма опитувальника. У таблиці-ключі переробленого їм опитувальника приведені встановлені межі визначення адаптації або дезадаптації, прийняття чи неприйняття себе, інших, емоційного комфорту або дискомфорту, внутрішнього або зовнішнього контролю, домінування або відомості, відходу від вирішення проблем.

В опитувальнику містяться висловлювання про людину, його спосіб життя: переживаннях, думках, звичках, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того щоб вказати свою відповідь в бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся віднести це до себе; «4» - це схоже на мене, але немає впевненості; «5» - це на мене схоже; «6» - це точно про мене.

Обраний Вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, яка відповідає порядковому номеру висловлювання.

Обробка і інтерпретація результатів.

інтегральні показники

Ключі:

№ А В адаптивність дезадаптивна

показники номери висловлювань

норми: (68-170) 68-136 (68-170) 68-136

А В Неправдомовність - +

показники номери висловлювань

норми (18-45) 18-36

А В Прийняття себе Неприйняття себе

показники номери висловлювань:

А В Прийняття інших Неприйняття інших

показники номери висловлювань :

норми (12-30) 12-24 (14-35) 14-28

А В Емоційний комфорт емоційний дискомфорт

показники номери висловлювань

норми (14-35) 14-28 (14-35) 14-28

А В Внутрішній контроль Зовнішній контроль

показники номери висловлювань:

норми (26-65) 26-52 (18-45) 18-36

А В домінування Відомість

показники номери висловлювань

норми (6-15) 6-12 (12-30) 12-24

Ескапізм (відхід від проблем)

показники номери висловлювань

норми (10-25) 10-20

Зона невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі для підлітків наводиться в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності - як високі.

Інтегральні показники позитивних шкал вираховуються за формулами: В
ДОДАТОК

$$A = \frac{a}{a + b} * 100\%$$

$$S = \frac{a}{a + b} * 100\%$$

$$L = \frac{1.2a}{1.2a + b} * 100\%$$

$$E = \frac{a}{a + b} * 100\%$$

$$I = \frac{a}{a + 1.4b} * 100\%$$

$$D = \frac{2a}{2a + b} * 100\%$$

A-адаптація

S-самосприйняття

L-прийняття інших

E-емоційна комфортність

I-інтернальність

D-прагнення до домінування

Визначення індексу групової згуртованості Х. Сішора.

Групова згуртованість - надзвичайно важливий параметр, що показує ступінь інтеграції не тільки шляхом розрахунку відповідних соціометричних індексів. Значно простіше це зробити за допомогою методики, що складається з 5 питань із кількома варіантами відповідей на кожний. Відповіді кодуються в балах згідно з наведеним у дужках значенням (максимальна) сума - 19 балів, мінімальна - 5). У процесі опитування бати вказувати не потрібно.

1. Як би ви оцінили свою приналежність до курсу?

- Відчуваю себе її членом, частиною колективу (5)
- Беру участь у більшості видів діяльності (4)
- Беру участь в одних видах діяльності і не беру участі в інших (3)
- Чи не відчуваю, що є членом групи (2)
- Живу і існую окремо від неї (1)
- Не знаю, важко відповісти (1)

2. Перейшли б ви в іншу семінарію, якби трапилася така нагода (без зміни інших умов)?

- Так, дуже хотів би перейти (1)
- Швидше за перейшов би, ніж залишився (2)
- Не бачу ніякої різниці (3)
- Швидше за все залишився б у своїй групі (4)

- Дуже хотів би залишитися в своїй групі (5)

3. Які взаємини між членами вашого курсу?

- Гірше, ніж в більшості курсів (1)
- Не знаю, важко сказати (1)

4. Які у вас взаємини з настоятелями?

- Краще, ніж в більшості курсів (3)
- Приблизно такі ж, як і в більшості курсів (2)
- Не знаю. (1)

5. Яке відношення до справи в вашому курсі?

- Краще, ніж в більшості курсів (3)
- Приблизно такі ж, як і в більшості курсів (2)
- Гірше, ніж в більшості курсів (1)
- Не знаю (1)

Рівні групової згуртованості

15.1 бали та вище - високий: 4 - 6,9 - нижче середнього:
 11,6 - 15 - вище за середній: 4 бали - низький.
 7 - 11,5-середній;

«Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д.

Спілбергера - Ю. Л. Ханіна».

Мета: визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) особистості в умовах складної психологічної ситуації, а також рівень особистісної тривожності (ЛТ) як індивідуальної риси особистості, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації.

Методика складається з двох опитувальників, за допомогою яких можна визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) та рівень особистісної тривожності (ЛТ).

Процедура

Визначення рівня ситуативної тривожності (СТ). Проводиться з використанням опитувальника («Шкала ситуативної тривожності»), що дозволяє виявити особливості стану особистості в конкретній складній для неї ситуації.

Кожна відповідь оцінюється в залежності від обраного твердження в 1, 2, 3, 4 бали.

Визначення рівня особистісної тривожності (ОТ).

Проводиться з використанням опитувальника («Шкала особистісної тривожності»), що дозволяє виявити особливості стану тривожності як властивості особистості, яке формується при тривалому впливі різного роду факторів.

Кожна відповідь оцінюється в залежності від обраного затвердження в 1, 2, 3, 4 бали.

Обробка результатів

Ситуативна тривожність визначається таким чином:

З суми балів з питань (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

$$СТ = (3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

Особистісна тривожність визначається так:

З суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

$$ЛТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =$$

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

До 30 балів - низький рівень тривожності.

31-45 балів - середній рівень тривожності.

46 балів і більше - високий рівень тривожності

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. У нашому дослідженні більшу увагу звертали на ситуативну тривожність, пов'язану із адаптацією до умов навчання у духовній семінарії.

Під особистісною тривожністю (ОТ) розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає

наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Величина ОТ характеризує попередній досвід індивіда, тобто наскільки часто він відчував СТ.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити тільки або особистісну, або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Ч. Д. Спілбергером.

Авторський опитувальник.

Особливостями соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу до умов навчання в духовній семінарії також виступають такі показники: прийняття цінностей та норм семінарії, дотримання правил внутрішнього розпорядку семінарії; вміння духовно, інтелектуально, загальнолюдсько та пасторально розвиватися. Ці показники ми визначимо за допомогою авторського опитувальника.

Дослідження проводилося за допомогою гугл-форм за наступними посиланнями (Додаток Б).

Дослідження проводилося на вибірці, загальний обсяг якої – 30 респондентів, які є семінаристами. (АБО які навчаються в семінарії на першому курсі).

2.2 Особливості соціально-психологічної адаптації семінаристів

Під час проведення дослідження студентам було запропоновано відповісти на 101 питання. Через заповнену гугл-форму вдалося підрахувати показники адаптивності та дезадаптивності. Потім визначено рівні: високий, середній та низький. Визначено інтегральний показник адаптації. Адаптація - це показник, який дозволяє визначити: чи пристосувався студент до середовища закладу освіти, чи відповідають його власні потреби, інтереси, мотиви навчанню. Відповідно до результатів Методики діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда (адаптація А.К.Осницького) (див. рис. 2.1).

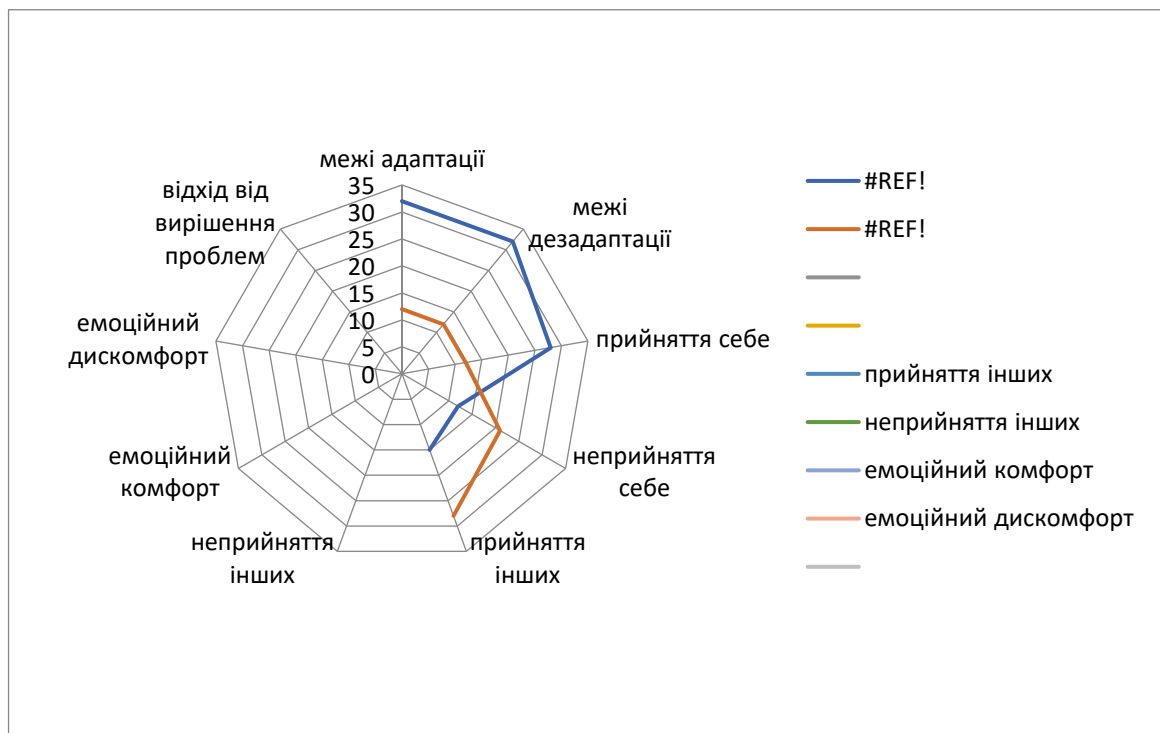


Рис. 2.1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда (адаптація А.К.Осницького)

В результаті проведеного опитування (див. рис. 2. 2) було виявлено, що у 7% респондентів високий рівень адаптації, у 3% - низький рівень адаптації, і у більшості, тобто у 90% опитаних - середній рівень адаптації. У 60% респондентів - середній рівень дезадаптації, у 40% - низький рівень дезадаптації.

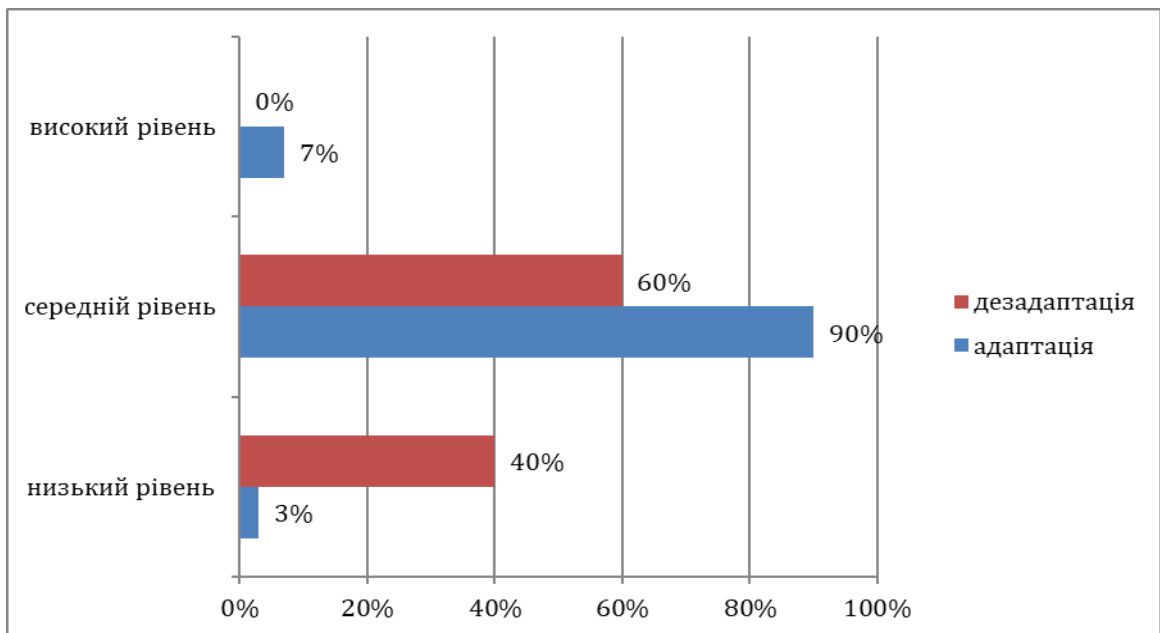


Рис. 2.2. Показники рівнів адаптації та дезадаптації.

Високий рівень адаптації у опитаних свідчить про те, що вони адаптувалися в закладі освіти, позитивно ставляться до свого навчання, легко засвоюють матеріал, впевнені в своєму майбутньому, вони щасливі, перебуваючи серед інших студентів. Адаптовані студенти є успішними в своїй самореалізації. Вони постійно розширюють своє коло спілкування.

Опитувані з середнім рівнем адаптації – загалом нормальний процес СПА, вони налаштовані до навчання та середовища, в якому перебувають, можуть мати певні труднощі в адаптації. Їм потрібен контроль з боку настоятелів. Вони спокійно відвідують заклад освіти і підтримують дружні відносини з іншими.

Респонденти з низьким рівнем адаптації - менш впевнені в своїх силах, відчують дискомфорт у спілкуванні з іншими, відчують труднощі при виконанні самостійної роботи, в певній мірі є байдужими до навчання і до інших, залежать від інших, прагнуть домінувати. В навчанні не зацікавлені. Їм складно прийняти цінності та норми закладу освіти.

Досить високим є показник респондентів (60%) з середнім рівнем дезадаптації. Це свідчить про те, що 60% опитаних мають певні проблеми у СП адаптації в закладі освіти, у них можуть бути труднощі в поведінці, міжособистісній комунікації, успішності в навчанні.

Позитивним є те, що у 40% опитаних низький рівень дезадаптації. Тобто студенти відчують, що вони відповідають психологічно, соціально та психофізично закладу освіти, в якому навчаються та середовищу, в якому знаходяться. Опитані відчують певний емоційний комфорт, задоволеність, спокій, впевненість.

Показники «прийняття себе» та «неприйняття себе» дозволяють проаналізувати в якій мірі опитувані задоволені самими собою та своїми характеристиками (див. рис. 2. 3). 13% респондентів мають високий рівень прийняття себе. Тобто такі студенти чітко усвідомлюють власні сильні та слабкі сторони, впевнені в своїх діях, дружні до інших. Вони відчують власну цінність, довіряють собі, приймають себе як унікальну істоту, вірять в себе та свої сили. Тільки 3% опитаних не приймають себе, що виражається в низькій самооцінці, невпевненості в собі, у складнощах приймати критику від інших. У них відсутня внутрішня мотивація. 83% респондентів мають середній рівень показника «прийняття себе», що свідчить про чітке розуміння власних сильних та слабких сторін, але певну незадоволеність. Такі студенти позитивно ставляться до себе, але їм потрібно постійно доводити самому собі, що його цілі і цінності правильні.

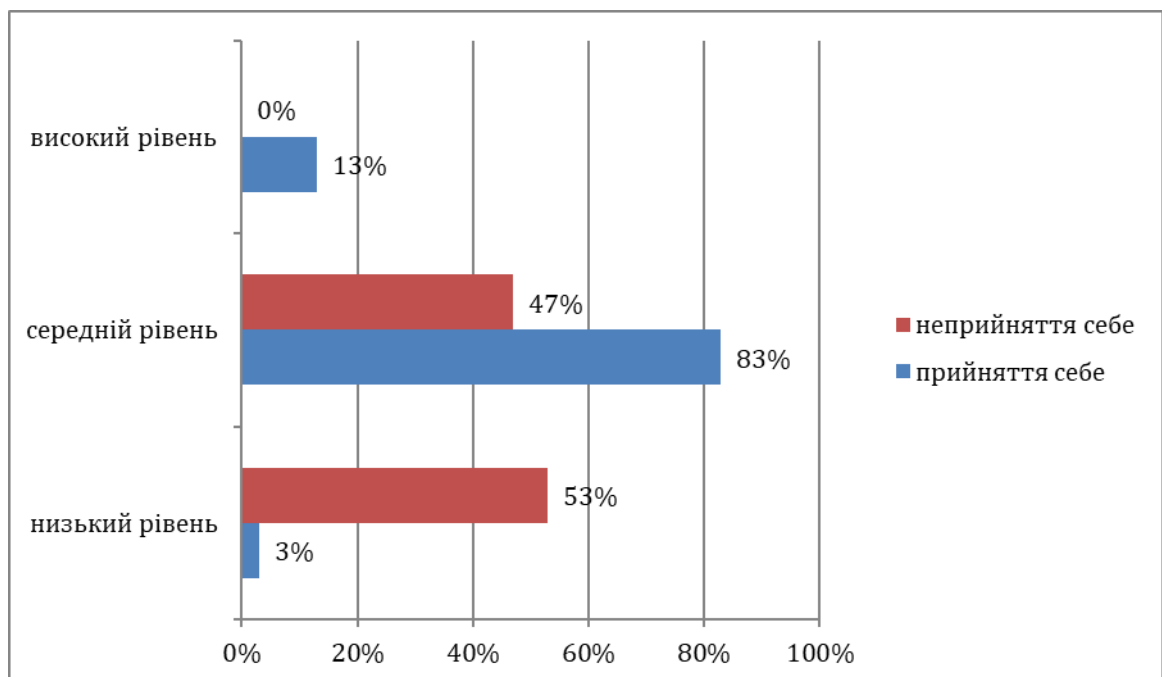


Рис. 2. 3. Показники прийняття себе та неприйняття себе

47% опитаних мають середній рівень неприйняття себе. Та 53% респондентів мають низький рівень неприйняття себе. Отже, більше половини опитаних приймають себе, впевнені в собі, в своїх вчинках, в своїх сильних сторонах та у своєму виборі. 47% респондентів приймають свої сильні сторони, але вагаються. Їм потрібно працювати над собою, над своїми сильними сторонами. Показники «прийняття інших» та «неприйняття інших» дозволяють виявити потребу людини у спілкуванні з іншими, її рівень сприйняття інших людей. Під час опитування було виявлено, що 10% респондентів мають високий рівень прийняття інших, тобто вони приймають оточуючих з усіма їхніми сильними та слабкими сторонами. Їм легко спілкуватися зі студентами, викладачами. Вони легко комунікують з іншими. Для них інша людина є цінною сама по собі. 87% опитаних мають середній рівень прийняття інших, тобто ставляться дружньо до інших, але з обережністю. Вони дружелюбні, йдуть на контакт, але звертають уваги на спільні інтереси та цінності. В певній мірі такі студенти вибирають людей, з якими спілкуються. Можна вважати, що серед опитуваних цієї групи відносно прийняття інших. У 3% опитаних низький рівень прийняття інших. Вони дратуються у спілкуванні з людьми. Постійно очікують, що до них будуть негативно ставитися. Тому у відповідь критично ставляться до інших (див. рис. 2. 4).

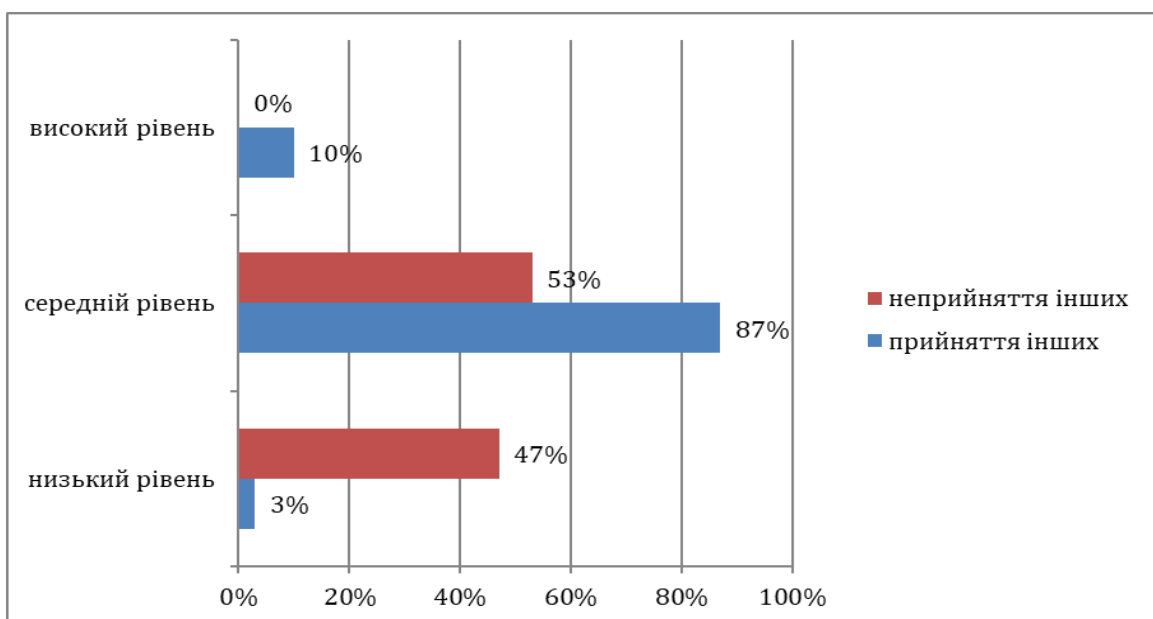


Рис. 2. 4. Показники «прийняття інших» та «неприйняття інших».

На відміну від «прийняття інших» показник «неприйняття інших» є показником, який дозволяє виявити людей, які дратуються у спілкуванні з іншими та критично ставляться до інших. 53% опитаних мають середній рівень «неприйняття інших», тобто більше половини респондентів відчують негативне ставлення з боку інших до себе, вони постійно наготові почути критику. Це може викликати певний емоційний дискомфорт. 47% респондентів мають низький рівень «неприйняття інших», що наводить на думку, що вони відкриті до спілкування, їм комфортно в різних групах, їхня комунікація є активною та продуктивною.

Показники «емоційний комфорт» та «емоційний дискомфорт» дозволяють виявити задоволеність ситуацією, середовищем, власною поведінкою, власною діяльністю. У 97% опитаних середній рівень емоційного комфорту, тобто вони відчують позитивні емоції, в межах етичних норм реагують на складні ситуації. 3% респондентів мають низький рівень емоційного комфорту, тобто їм складно позитивно реагувати на усі події, які з ними трапляються (див. рис. 2. 5).

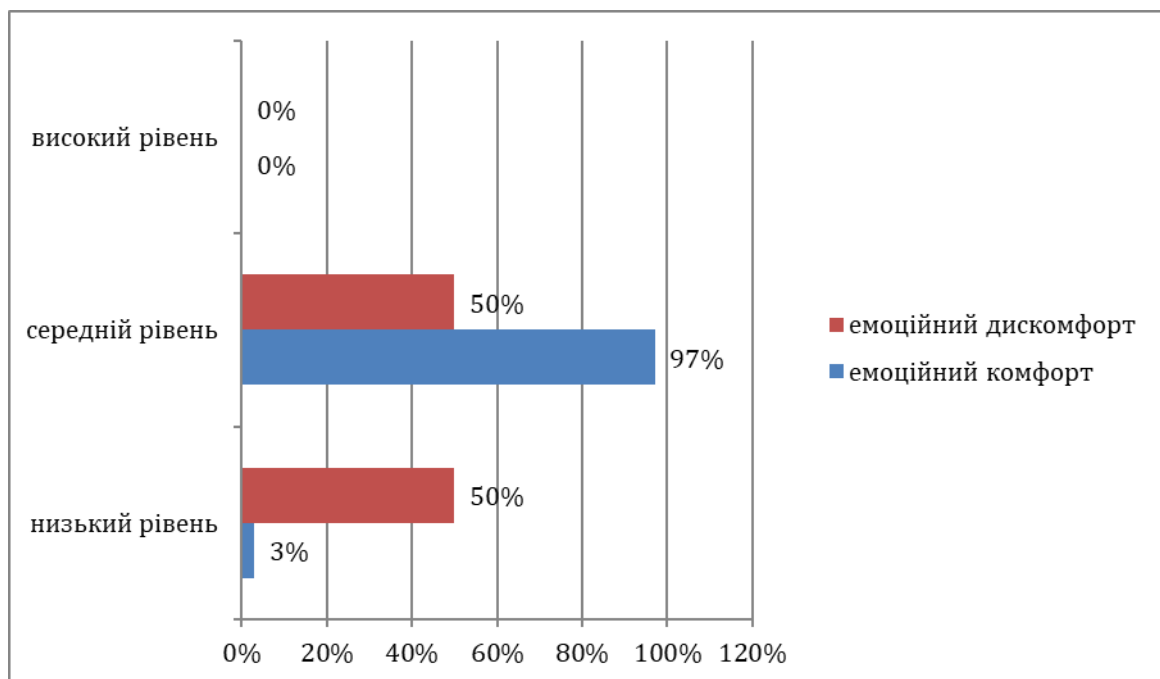


Рис. 2. 5. Показники «емоційного комфорту» та «емоційного дискомфорту».

Аналізуючи результати дослідження, слід відмітити, що половина опитаних відчуває середній рівень емоційного дискомфорту, а інша половина -

низький рівень емоційного дискомфорту. 50% респондентів з середнім рівнем емоційного дискомфорту відчувають невизначеність в умовах закладу освіти, в середовищі інших студентів. Вони можуть відчувати періодично пригніченість, невпевненість в собі, тривожність. 50% опитаних з низьким рівнем емоційного дискомфорту - навпаки, впевнені в собі, спокійні в нових обставинах життя, задоволені, оптимістично налаштовані, нічого не бояться, не виявляють тривожності.

На рівень успішності, наполегливості та самоорганізації впливають внутрішній та зовнішній контроль. У 7% опитаних відмічено високий рівень внутрішнього контролю. Такі студенти пильно стежать за здобутками в навчанні, можуть відкорегувувати власну діяльність. 90% респондентів мають середній рівень внутрішнього контролю. Це свідчить про те, що вони наполегливі, успішні, але потребують контролю ззовні, тобто з боку викладачів. І 3% опитаних мають низький рівень внутрішнього контролю, тобто вони потребують контролю з боку інших, з боку викладачів, наприклад, в організації самостійного навчання, в роз'ясненні домашнього завдання. Такі студенти пояснюють хороші оцінки, свої досягнення долею, випадком, діями інших людей. (див. рис. 2. б).

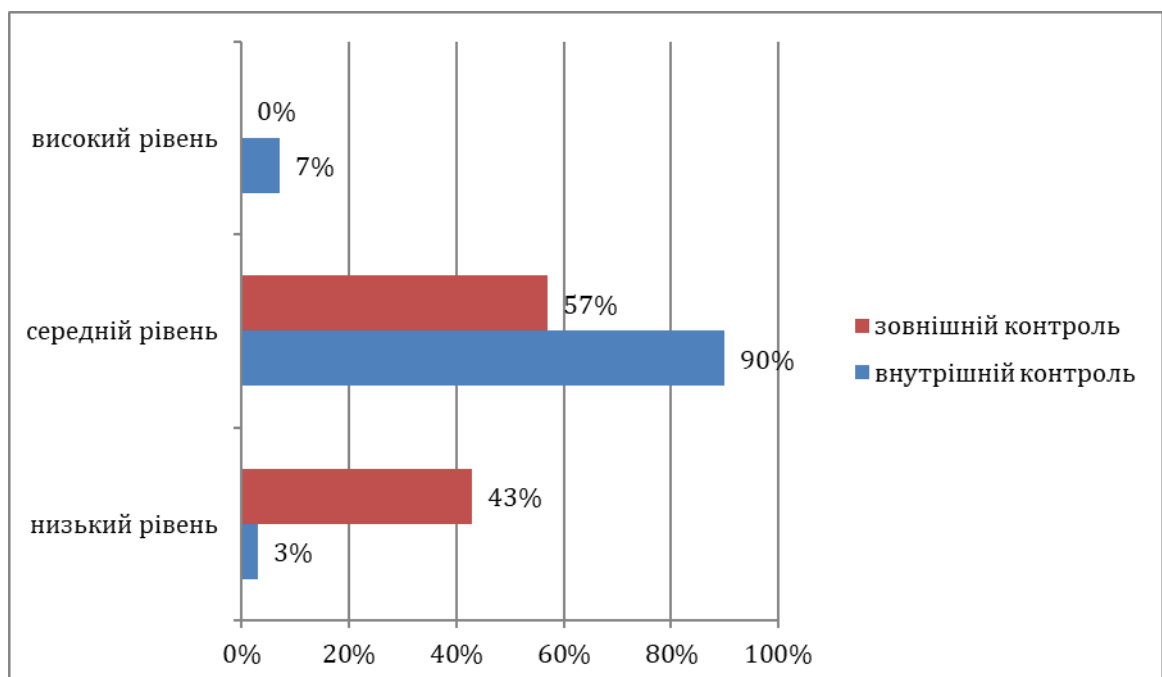


Рис. 2. б. Показники «внутрішній контроль» та «зовнішній контроль»

57% опитаних мають середній рівень зовнішнього контролю. Це свідчить про те, що ззовні здійснюється контроль над студентами, тобто, з боку викладачів, кураторів, вищого керівництва. І такі студенти певною мірою готові піддаватись зовнішньому контролю. Якщо ж у студента відмічається однаковий рівень внутрішнього та зовнішнього контролю, то такий студент має підвищений рівень стресу, адже постійно відбувається переключення з внутрішнього контролера на зовнішнього. З одного боку, вони контролюють події власного життя, своє навчання, є відповідальними за власне життя. З другого боку, відчувають постійний тиск з боку інших людей щодо їхнього життя та навчання. 43% респондентів мають низький рівень зовнішнього контролю. Тобто вони самостійно виконують домашні завдання та самостійні у регуляції власної поведінки.

Показники «прагнення до домінування» та «прагнення бути підлеглим» дозволяють виявити лідерські якості у студентів. У 3% опитаних високий рівень прагнення до домінування, тобто вони виражають свої лідерські якості, свою домінанту. Вони прагнуть бути лідерами, бути кращими, бути самостійними, бути незалежними. У 97% респондентів середній рівень прагнення до домінування. Це свідчить про те, що вони ще не визначилися яку позицію їм зайняти: чи переконувати інших, чи ставати лідерами, чи дати комусь іншому можливість зайняти місце лідера, лідерські якості недостатньо розвинені (див. рис. 2. 7).

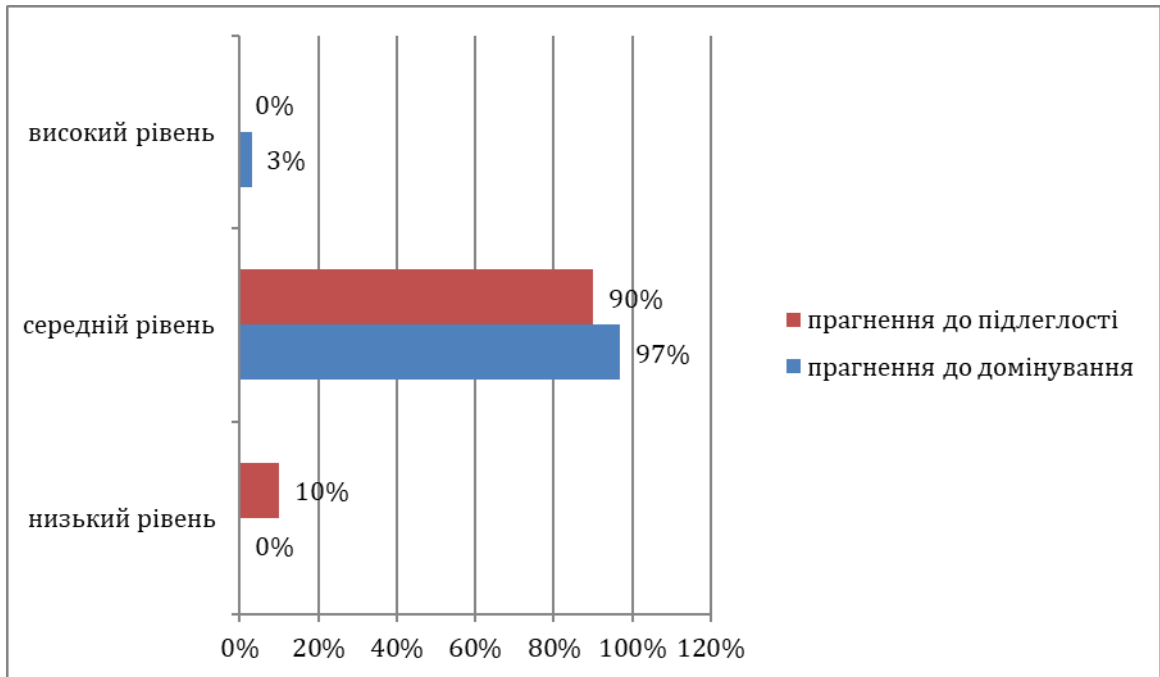


Рис. 2. 7. Показники «прагнення до домінування» та «прагнення до підлеглості».

10% опитаних мають низький рівень прагнення до підлеглості, тобто вони не хочуть залежати від інших, вони не схильні бути покірними. 90% респондентів мають середній рівень прагнення до підлеглості, тобто час від часу вони прагнуть домінувати в міжособистісних відносинах. Вони дружелюбні, мають власну думку, стараються вчитися добре або дуже добре.

У 70% опитуваних відмічено середній рівень ескапізму, тобто більшість студентів прагнуть вирішувати власні проблеми в тій чи іншій мірі, їхня адаптація проходить легше. 30% респондентів – з низьким рівнем ескапізму, тобто вони прагнуть справлятися з складними ситуаціями в житті (див. рис. 2. 8).

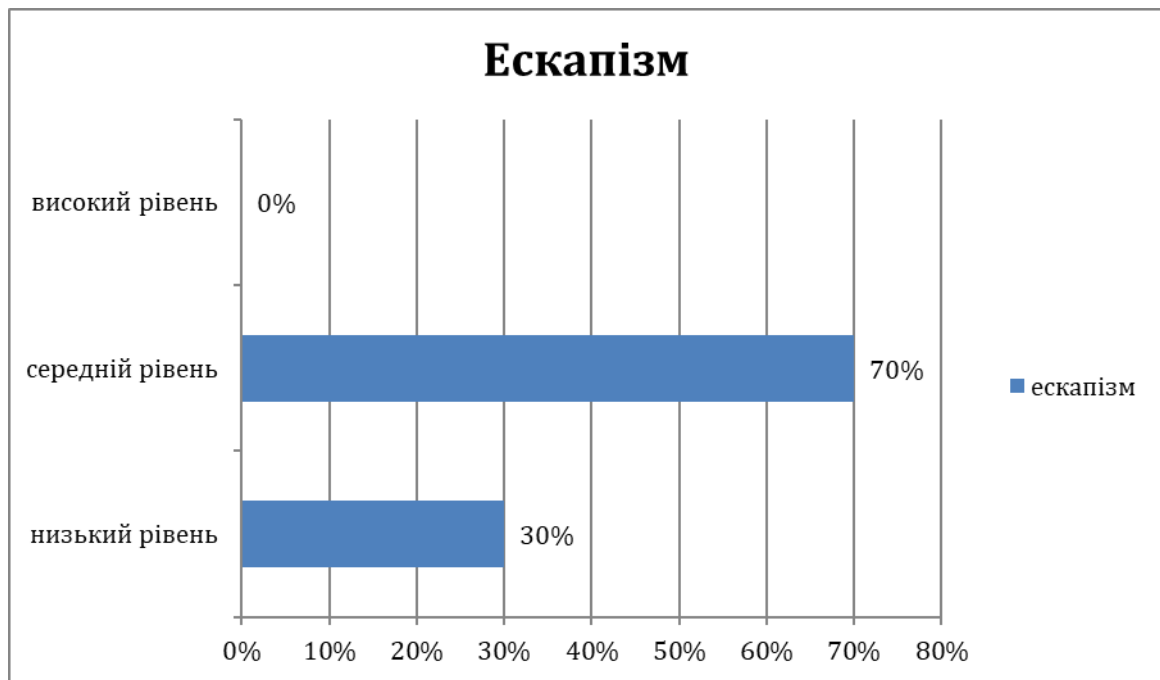


Рис. 2. 8. Показник «ескапізму».

В процесі дослідження було проаналізовано інтегральні показники: адаптації, прийняття себе, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності (співвідношення внутрішнього та зовнішнього контролю), прагнення до домінування. Інтегральні показники включають в себе позитивні і негативні полюси.

Інтегральний показник «адаптивності», як позитивний полюс, показує, що більше половини опитаних, 90%. цінують свою особистість, критично сприймають правила і намагаються їх дотримуватися. Негативним полюсом є 60% опитаних, які мають середній рівень дезадаптації і в певній мірі є млявими, і з труднощами долають усі перешкоди. Інколи вони незадоволені собою чи іншими. А також їм складно дотримуватися дисципліни.

Інтегральний показник «прийняття себе» позитивном плюсом якого є 13% з високим рівнем та 83% з середнім рівнем прийняття себе, характеризується зосередженістю і уважністю до самого себе і тих завдань, які треба виконати. 47% середнього рівня та 53% рівня неприйняття себе говорять про те, що певна кількість студентів є незадоволені самі собою. При середньому рівні неприйняття себе може спостерігатися невпевненість в собі, занижена самооцінка.

Інтегральний показник «прийняття інших». Позитивним полюсом є 10% опитаних, які мають високий рівень прийняття інших, тобто вони повністю приймають оточуючих них людей, вони активно спілкуються з іншими. 87% опитаних мають середній рівень прийняття інших, що свідчить, що вони помірно приймають оточуючих і спілкуються з іншими по мірі необхідності. Негативним полюсом можна розглядати 53% середнього рівня неприйняття інших. Це свідчить про те, що ці студенти дружні по відношенню до інших, але інколи дратуються, критично ставляться до інших людей.

Інтегральний показник «емоційна комфортність» представлена позитивним полюсом – 97% емоційного комфорту та 50% емоційного дискомфорту відчувають опитані. це свідчить, що вони помірно задоволені оточенням та ситуацією в цілому. Такі студенти можуть адекватно оцінювати обставини та позитивно вирішувати складні життєві ситуації. Хоча і присутній певний емоційний дискомфорт, невизначеність.

Інтегральний показник «інтернальності» характеризується 7% високого рівня внутрішнього контролю, 90% середнього рівня внутрішнього контролю, 57% середнього рівня зовнішнього контролю. Це свідчить про те, що студенти встигають готуватися до занять, є активними і відповідальними. Вони здатні досягати поставлених цілей як за допомогою внутрішніх сил, так і за допомогою підказки або вказівки вчителя, куратора. Інколи вони вважають, що вони завдячують іншим своїм здобуткам.

Інтегральний показник «прагнення до домінування» відмічає, що лише 3% респондентів яскраво виражають свої лідерські здібності. Адже більшість студентів, а саме, 97% з середнім рівнем прагнення до домінування та 90% з середнім рівнем прагнення до підлеглості, можуть впливати на інших або нав'язувати свою думку лише в деяких випадках. Зазвичай, вони надають можливість бути лідерам саме цим 3% респондентів з високим рівнем прагнення до домінування, які є кращими з кращих, які мислять самостійно, які є незалежними.

Відповідно до результатів Шкали ситуативної та особистісної тривожностей Спілбергера-Ханіна у 33% опитуваних низький рівень тривожності, у 43% опитуваних – середній рівень тривожності, у 23% опитуваних – високий рівень тривожності (див. рис. 2. 9)



Рис. 2. 9. Шкала ситуативної та особистісної тривожностей Спілбергера-Ханіна

В процесі емпіричного дослідження була використана методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Раймонда, яка дозволила отримати кількісні показники критеріїв ефективності адаптації студентів 1 року навчання в семінарії.

В результаті кореляційного аналізу було виявлено, що між адаптацією та рівнем ситуативної тривожності спостерігається негативна слабка кореляція, тобто чим нижчий рівень адаптивності, тим вищий рівень ситуативної тривожності (-0,33), (див. Додаток Г). Між рівнем дезадаптації та рівнем ситуативної спроможності спостерігається позитивна середня кореляція (0,54), тобто чим вищим є показник дезадаптації, тим вищим буде показник ситуативної тривожності. Негативна середня кореляція спостерігається між показником прийняття себе та рівнем ситуативної тривожності (-0,33). Можна говорити, що чим вищий показник прийняття себе, тим нижчим буде показник ситуативної

тривожності. Позитивною середньою є кореляція між показником неприйняття себе і показником ситуативної тривожності (0,42), тобто чим вищим є показник неприйняття себе, тим вищим буде показник ситуативної тривожності. Середня негативна кореляція спостерігається між показником прийняття інших та показником ситуативної тривожності (-0,37). Позитивна середня кореляція відмічається між показником неприйняття інших та показником ситуативної тривожності (0,32). Негативний слабкий кореляційний зв'язок відмічаємо між показником емоційного комфорту та рівнем ситуативної тривожності (-0,22). Позитивний середній кореляційний зв'язок спостерігається між емоційним дискомфортом та рівнем ситуативної тривожності (0,59). Слабка негативна кореляція відмічається між рівнем внутрішнього контролю та рівнем ситуативної тривожності (-0,06). Позитивна середня кореляція спостерігається між рівнем зовнішнього контролю та рівнем ситуативної тривожності (0,46). Слабку негативну кореляцію спостерігаємо між рівнем прагнення до домінування і рівнем ситуативної тривожності (-0,17). Середня позитивна кореляція відмічається між рівнем прагнення бути підлеглим та рівнем ситуативної тривожності (0,33). Середня позитивна кореляція відмічається між рівнем ескапізму та рівнем ситуативної тривожності (0,37).

2.3 Чинники соціально-психологічної адаптації семінаристів

Аналіз результатів дослідження показав, що у 83% респондентів вищий за середній рівень групової згуртованості, а у 17% респондентів – високий рівень групової згуртованості за результатами методики Сішора (див. рис. 2. 10).

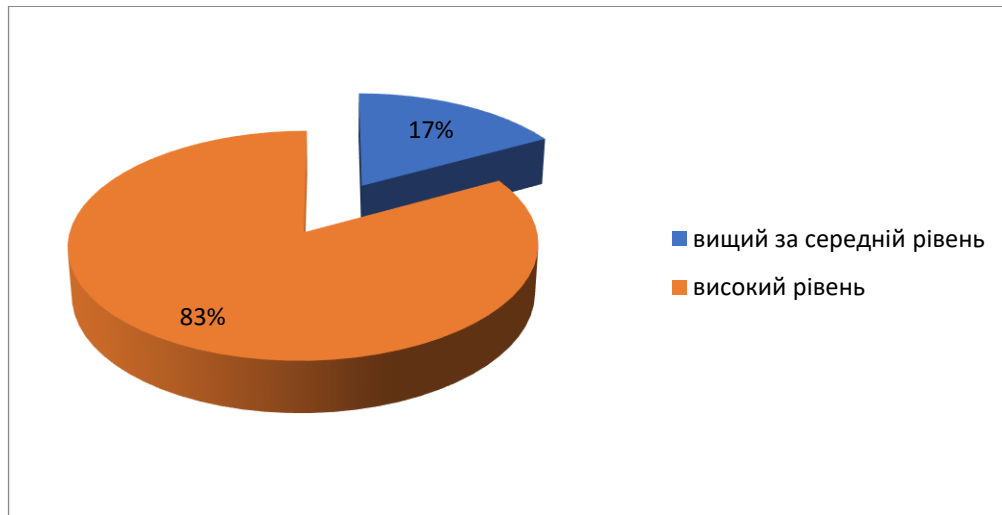


Рис. 2. 10. Результати аналізу Методики на визначення індексу групової згуртованості Х.Сішора.

На перше питання методики 7% відповіло, що «беруть участь в одних видах діяльності і не беруть участі в інших», 27% «беруть участь у більшості видів діяльності», 67% опитаних відповіли, що «відчувають себе її членом, частиною колективу»). На друге питання методики 67% опитаних відповіло, що «дуже хотів би залишитися в своїй групі», 27% відповіло, що «швидше за все залишився б у своїй групі», 7% відповіло, що «не бачу ніякої різниці». На третє запитання 87% респондентів відповіло «не знаю, важко сказати», 13% відповіло, що «гірше, ніж в більшості курсів». На четверте запитання 70% респондентів відповіло «приблизно такі ж, як і в більшості % відповіло, що «краще, ніж в більшості курсів», 3% відповіло, що не знають. На п'яте запитання 67% відповіло, що «приблизно такі ж, як і в більшості курсів», 17% вважають, що «краще, ніж в більшості курсів», 10% не знають, 7% (2 людей) відповіли, що «гірше, ніж в більшості курсів».

Аналізуючи результати авторського опитувальника, на перше питання опитувальника: «Чи важко вам дається навчання?» 13,3% опитуваних відповіли «так», 30% «ні», 6,7% «більше так, ніж ні», та 50% відповіли «більше ні, ніж так». На питання «Чи потребуєте більше часу для навчання?» 56,7% опитуваних відповіли «так», 16,7% «ні», 16,7% «більше так, ніж ні», та 10% відповіли «більше ні, ніж так».

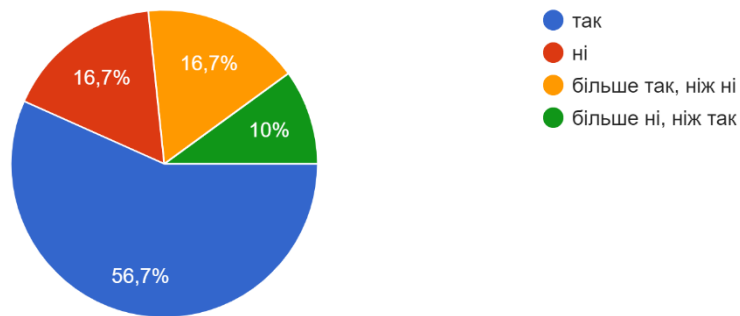


Рис. 2. 11. Результат на питання «Чи потребуєте більше часу для навчання?» .

«Чи маєте сталого духівника?» опитувані відповіли: 90% «так», 6,7% «більше так, ніж ні», та 3,3% відповіли «більше ні, ніж так». На питання «Чи часто зустрічаєтесь з духівником для духовних конференцій? Що вам дають ці духовні конференції?» Більшість опитуваних відповіли, що 2 рази на місяць відвідують духовні конференції з духівником, що дають їм ці духовні конференції, опитувані відповіли, що ці духовні конференції дають відповідь на питання, які їх найбільше турбують у духовному житті. Наступним питанням було: «Чи виділяєте ви час для особистої молитви?» 90% опитуваних відповіли «так», 10% «більше так, ніж ні». На питання «Що ви робите для особистісного та культурного розвитку?» опитувані мали можливість до запропонованих відповідей додати свій варіант відповіді 64,3% опитуваних відповіли, що читають книги, 17,7% відвідують театри та кіно, 1% займаються музикою, 1% дивляться наукові відео, 1% відповіли що практично нічого не роблять і 1% нічого не роблять. Наступне питання «Чи підтримуєте зв'язки з друзями з поза семінарії?» опитувані відповіли: 96,7% «так», 3,3% «більше ні, ніж так». «Чи

здіянні ви у відділах та братствах семінарії?» 83,3% опитуваних задіяні, 16,7% не задіяні. Наступне питання звучало так: «Чи активно ведете соціальні мережі, позиціонуючи себе як студента духовної семінарії?» 26,7% опитуваних відповіли «так», 40% «ні», 13,3% «більше так, ніж ні», та 20% відповіли «більше ні, ніж так». «Чи берете активну участь в культурних заходах, які організуються в семінарії?» 46,7% опитуваних відповіли «так», 3,3% «ні», 36,7% «більше так, ніж ні», та 13,3% відповіли «більше ні, ніж так». Наступне питання «Чи достатньо вам часу для відпочинку?» 20% опитуваних відповіли «так», 33,3% «ні», 20% «більше так, ніж ні», та 26,7% відповіли «більше ні, ніж так». «Чи були труднощі з дотриманням Правил Внутрішнього Розпорядку семінарії?» у 20% опитуваних були труднощі, 56,7% не було, 6,7% більше так, ніж ні, 16,7% більше ні, ніж так. Наступне питання «Які б ви запропонували зміни в Правилах Внутрішнього Розпорядку?» 66,7% опитуваних відповіли, що не потрібно нічого змінювати, інші мали деякі пропозиції, такі як: «дати більше часу на самопідготовку, зменшити час канонічної мовчанки, менше роботи, більше часу на відпочинок». Наступне питання «Чи легко знаходите спільну мову з одногрупниками?» 60% опитуваних відповіли «так», 3,3% «ні», 30% «більше так, ніж ні», та 6,7% відповіли «більше ні, ніж так». На питання «Чи маєте друзів серед одногрупників?» опитувані 96,7% відповіли так, 3,3% відповіли ні. «Чи дружите з братами-семінаристами інших курсів?» 93,3% так, 3,3% більше так, ніж ні, 3,3% більше ні, ніж так. Відповідно до попередніх питань, опитувані відповіли на питання «Чи допомагає вам дружба чи спілкування з братами, адаптуватися в семінарійній спільноті?» відповідь була так 100%. Наступне питання «Чи вмієте керувати емоціями?» 63,3% опитуваних відповіли «так», 26,7% «більше так, ніж ні», та 10% відповіли «більше ні, ніж так». На питання «Чи вважаєте себе лідером?» 20% опитуваних відповіли «так», 20% «ні», 40% «більше так, ніж ні», та 20% відповіли «більше ні, ніж так».

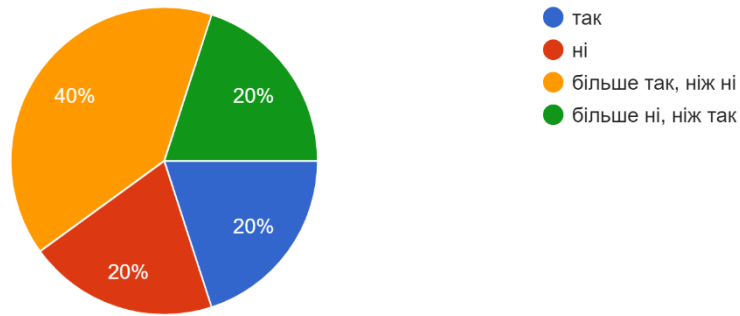


Рис. 2. 12. Результат на питання «Чи вважаєте себе лідером?»

«Чи мали ви конфліктні ситуації з отцями ректорату?» 90% опитуваних відповіли ні, 3,3% більше так, ніж ні, 6,7% більше ні, ніж так. Наступне питання «Чи важко вам у відвідуванні богослужінь в семінарії? Якщо так, то напишіть чому у відповіді (інше)» 90% опитуваних відповіли «ні, не важко, відвідую усі богослужіння», 3,3% відповіли «можу деколи проспати, через певні обставини, але про це повідомляю префекта, 3,3% «зранку після роботи важко вставати на Літургію, на вечірню через роботу важко потрапити», 3,3% відповіли «так, тому що пізно лягаю спати і вранці важко встати, з іншими богослужіннями проблем немає, лише з ранішніми». «Чи задіяні ви у соціальних проєктах семінарії?» 26,7% опитуваних відповіли «так», 23,3% «ні», 20% «більше так, ніж ні», та 30% відповіли «більше ні, ніж так». На наступне питання «Мені дається найлегше у семінарійному житті» більшість опитуваних відповіли: «Молитва, спів, навчання». Останнім питанням було «З кими труднощами адаптації ви стикнулися впродовж навчання першого курсу?» 30% опитуваних відповіли що труднощів не виникло, 30% труднощі з розпорядком та правилами, 5% Це довгий час не бути у дома біля сім'ї, 10% обмеження свободи і постійний послух, 25% відповіли, що виникла трудність з навчанням.

Отже, за допомогою авторського опитувальника визначили чинники особливостей соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу до умов навчання у духовній семінарії: прийняття цінностей та норм семінарії, більшість семінаристів приймають цінності та правила семінарії і не хочуть нічого змінювати; дотримання правил внутрішнього розпорядку семінарії,

певний відсоток опитуваних хочуть більше часу для самопідготовки, а також зменшити час канонічної мовчанки; вміння духовно, інтелектуально, загальнолюдсько та пасторально розвиватися, більшість семінаристів задіяні в братствах та відділах семінарії, відвідують духовні конференції з духівником та є присутніми на богослужіннях, тільки 1% опитуваних можуть деколи пропустити богослужіння з певних особистих причин, згідно опитувальника, що семінаристи успішно розвиваються в загальнолюдській та культурній сфері, більшість семінаристів відвідують театри та кіно, щодо пасторальної формації семінаристів, то в соціальних прецедентах, які проводить семінарія то половина опитуваних беруть активну участь, друга половина опитуваних бере часткову участь, або взагалі не задіяні.

Застосувавши коефіцієнт Пірсона, спостерігаємо позитивну середню кореляцію між рівнем адаптації та рівнем згуртованості (0,49), (див. Додаток Г). Відмічаємо негативну середню кореляцію між рівнем дезадаптації та рівнем згуртованості (-0,49). Спостерігається позитивна середня кореляція між рівнем прийняття себе та рівнем згуртованості (0,43). Є негативною середня кореляція між рівнем неприйняття себе та рівнем згуртованості (-0,55). Відмічаємо зв'язок тобто позитивну середню кореляцію між рівнем прийняття інших та рівнем згуртованості (0,51). Спостерігаємо слабку негативну кореляцію між рівнем неприйняття інших та рівнем згуртованості (-0,24). Слабкою позитивною кореляцією відмічається рівень емоційного комфорту з рівнем згуртованості (0,31). Негативна середня кореляція спостерігається між рівнем емоційного дискомфорту та рівнем згуртованості (-0,52). Слабка позитивна кореляція відмічається між рівнем внутрішнього контролю та рівнем згуртованості (0,24). Негативна середня кореляція спостерігається між рівнем зовнішнього контролю та рівнем згуртованості (-0,40). Слабка позитивна кореляція є між рівнем прагнення до домінування та рівнем згуртованості (0,02). Негативна середня кореляція відмічається між рівнем прагнення бути підлеглим та рівнем згуртованості (-0,43). Негативна слабка кореляція спостерігається між рівнем ескапізму та рівнем згуртованості (-0,19).

Респонденти під час навчання стикаються з різними ситуаціями, з труднощами у спілкуванні чи опануванні предметів. Одні студенти легко пристосовуються, другі – з деякими труднощами.

Для визначення залежності рівня соціально-психологічної адаптації і її параметрів було проведено кореляцію з показниками згуртованості та ситуативної тривожності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Отже, для організації, проведення та інтерпретації дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу було розроблено план дослідження, підібрано психодіагностичний інструментарій і сформовано вибірку. Проведено емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу до умов навчання у духовній семінарії.

У результаті нашого дослідження можна сказати, що у більшості семінаристів процес адаптації проходить нормально. В результаті проведеного опитування було виявлено, що у 7% респондентів високий рівень адаптації, у 3% - низький рівень адаптації, і у більшості, тобто у 90% опитаних - середній рівень адаптації. 70% опитуваних відмічено середній рівень ескапізму, тобто більшість студентів прагнуть вирішувати власні проблеми в тій чи іншій мірі, їхня адаптація проходить легше. 30% респондентів – з низьким рівнем ескапізму. 13% респондентів мають високий рівень прийняття себе. Тобто такі студенти чітко усвідомлюють власні сильні та слабкі сторони, впевнені в своїх діях, дружні до інших. Тільки 3% опитаних не приймають себе, що виражається в низькій самооцінці, невпевненості в собі, у складнощах приймати критику від інших. У них відсутня внутрішня мотивація. 83% респондентів мають середній рівень показника «прийняття себе». 47% опитаних мають середній рівень неприйняття себе. Та 53% респондентів мають низький рівень неприйняття себе. 47% респондентів приймають свої сильні сторони, але вагаються. Їм потрібно працювати над собою, над своїми сильними сторонами. У 97% опитаних середній рівень емоційного комфорту, тобто вони відчують позитивні емоції, в межах етичних норм реагують на складні ситуації. У 97% респондентів середній рівень прагнення до домінування.

У 60% респондентів - середній рівень дезадаптації, у 40% - низький рівень дезадаптації. Опитувані мали позитивне ставлення до навчання, сприйняли норми та цінності семінарії, показали високі показники «емоційний комфорт», «самосприйняття», «прийняття інших». Проте з отриманих даних видно, що

певна частина семінаристів має низький рівень адаптації (3%). Вони не дають повного простору своїй здатності до адаптації і не сприймають норм і цінностей, нав'язаних їм новим соціальним середовищем. Такі успішні особи також демонструють високий рівень тривожності, депресії і ригідності, що, у свою чергу, підтверджує труднощі в процесі адаптації.

Виявлено, що у 33% опитуваних низький рівень тривожності, у 43% опитуваних – середній рівень тривожності, у 23% опитуваних – високий рівень тривожності.

Аналіз результатів дослідження показав, що у 83% респондентів вищий за середній рівень групової згуртованості, а у 17% респондентів – високий рівень групової згуртованості.

Здійснено аналіз чинників СПА семінаристів. Виявлено, що більшість семінаристів приймають цінності та правила семінарії і не хочуть нічого змінювати; певний відсоток опитуваних хочуть більше часу для самопідготовки, а також зменшити час канонічної мовчанки; більшість семінаристів є присутніми на богослужіннях, тільки 1% опитуваних можуть деколи пропустити богослужіння з певних особистих причин, опитувані успішно розвиваються в загальнолюдській та культурній сфері, більшість семінаристів відвідують театри та кіно, щодо пасторальної формації семінаристів, то в соціальних прецедентах, які проводить семінарія, то половина опитуваних беруть активну участь, друга половина опитуваних бере часткову участь, або взагалі не задіяні.

Якісний аналіз результатів дослідження виявив, що серед опитуваних із середнім чи низьким рівнем адаптації (ті хто мають виражені чи часткові труднощі СПА) може виявлятися недостатня взаємодія із духовним наставником, труднощі у прийнятті правил внутрішнього розпорядку розпорядку, конфлікти з настоятелями, а також труднощі з академічною успішністю.

Також проведено кореляцію між показниками соціально-психологічної адаптації та ситуативною тривожністю і згуртованістю. В результаті кореляційного аналізу було виявлено, що між адаптацією та рівнем ситуативної

тривожності спостерігається негативна слабка кореляція, тобто чим нижчий рівень адаптивності, тим вищий рівень ситуативної тривожності.

РОЗДІЛ 3.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ СЕМІНАРІЇ

3.1 Опис тренінгової програми для покращення перебігу процесу соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу до умов навчання в духовній семінарії

Семінарійне життя дещо відмінне від життя студентів світського вузу, обумовлене своїми соціально-психологічними особливостями. Важливим етапом в житті юнака, який відчув покликання, та вступив до семінарії є досвід самотійного життя. Нове соціальне середовище вимагає адаптаційного процесу.

Отримані результати емпіричного дослідження показують необхідність психологічного супроводу семінаристів у процесі адаптації до умов навчання в духовній семінарії.

Аналіз результатів дослідження показав, що у 83% респондентів вищий за середній рівень групової згуртованості, а у 17% респондентів – високий рівень групової згуртованості. Відповідно до результатів Шкали ситуативної та особистісної тривожностей Спілбергера-Ханіна у 33% опитуваних низький рівень тривожності, у 43% опитуваних – середній рівень тривожності, у 23% опитуваних – високий рівень тривожності. Рівень адаптивності більшості семінаристів вищий середнього. Ми склали тренінг, який сприятиме покращенню процесу соціально-психологічній адаптації семінаристів.

Метою тренінгу є сприяння психологічній адаптації семінаристів першокурсників до умов навчання у духовній семінарії, знаходження оптимальних моделей поведінки в семінарійній спільноті, розвивати навички конструктивного спілкування та сприяти єдності семінарійної спільноти шляхом створення доброзичливої психологічної атмосфери в стінах семінарії.

Отримані результати свідчать про те, що студенти потребують психологічної підтримки в адаптації до семінарійної спільноти.

Оскільки групи мають більший потенціал впливу, ніж окремі особи, ми обрали груповий підхід для супроводу семінаристів.

Спільнота, або група — це «модель» життя, «суспільство в мініатюрі», в якій відображені різноманітні характеристики поведінки та міжособистісних стосунків.

Тренінгові групи, де для успішної роботи обов'язковий клімат взаємоприйняття та довіри, дають людям можливість почуватися психологічно безпечними та відкритими до нового досвіду, тому процес адаптації проходить легше.

Особливістю тренінгових групових взаємодій також є можливість отримати ефективний зворотний зв'язок від учасників про власну поведінку, діяльність, спілкування та самосприйняття.

Тому ми розробили програму адаптаційного тренінгу, щоб надати семінаристам першого курсу психологічний супровід під час адаптації до умов навчання в духовній семінарії.

Завдяки цій програмі ми отримуємо всебічне розуміння системи психосоціальних заходів, спрямованих на пристосування семінаристів першого курсу до навчання в семінарії, життя, дозвілля, норм і цінностей нової групи.

Основна мета тренінгової програми – адаптація сесінаристів пршого курсу до умов навчання в духовній семінарії.

Цілі тренінгу передбачають рішення наступних завдань:

1. Більше знайомство між учасниками.
2. Створення сприятливих умов для групи, зниження психологічного та емоційного напруження.
3. Формування довірчих відносин.
4. Зближення учасників.
5. Можливість відчувати різноманітність і спільність інтересів.
6. Уміння довіряти іншим людям, власним почуттям.
7. Розвиток навичок рефлексії та зворотного зв'язку.
8. Створення сприятливої атмосфери в групі.

Тривалість кожного заняття 1-1,5 години.

Кількість запланованих занять – 5.

Заняття складаються з комплексу вправ. Кожна вправа має свій опис (мета, час, процес виконання вправи).

Кожне із занять включає наступні етапи:

1. Перша, вступна частина. Тема, мета дискусії, суть проблеми та орієнтацію учасників класу. Вступна частина розрахована на залучення учасників групи до спільної роботи. Підвищення комфортності у групі та створення можливості взаємодії між семінаристами.

Усі наступні заняття починаються з короткого огляду попереднього заняття.

2. Сформувані правила в групі. Ці правила розроблені під час активних дискусій з учасниками, щоб забезпечити ефективну групову роботу.

3. Основна частина складається з активної роботи і групи взаємодії. Під час цієї фази використовується набір вправ для виконання різних завдань соціально-психологічного адаптаційного тренінгу. Усі вправи, які працюють у групах, вимагають обговорення та психоаналізу з боку тренера.

4. Рефлексія. Обговорення є важливою частиною кожного тренінгу, завдяки чому воно дозволяє членам групи зосередитися на тому, чого вони навчилися під час роботи, щоб закріпити навички, отримані під час навчання.

Навчальні програми можуть позитивно вплинути на стосунки студентів у групах, зменшити конфлікти та дізнатися про свою нову соціальну роль, позицію та інтереси інших. Тренінг також сприяє самозахисту та реалізації покликання учасників.

Адаптація носить більший творчий характер, після психологічних бар'єрів у спілкуванні, страх помилок, їх діяльність аналізуються тренером і зникають. Це досягається впровадженням різноманітних ігор, рольових вправ.

3.2 Програма адаптаційного тренінгу і рекомендації для покращення процесу соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу

Заняття №1 «Знайомство»

Мета: встановити правила тренінгу, ознайомити з тематикою майбутніх зустрічей та дати загальну інформацію.

Задачі: знайомство семінаристів між собою, позбутися бар'єрів у спілкуванні, пришвидшене проходження етапу «притирання» та вибудовування соціальної структури спільноти.

Рекомендується проводити перших два тижні навчання.

Хід тренінгу:

Спершу організуємо простір. Всі учасники з тренером сідають в одне коло. Вступна частина.

Тренер пропонує учасникам відзначити свої очікування від майбутнього тренінгу, щоб перевірити, чи мають учасники досвід проходження вже подібних тренінгів. Він підсумовує висловлювання учасників, та говорить цілі тренінгу.

Спілкування між людьми – надзвичайно складний та делікатний процес. Ми ціле життя вчимося цього, і набутий досвід часто будується на помилках та розчаруваннях. Чи можна навчитися ефективному спілкуванню, не використовуючи свій реальний досвід? Так, ви можете це зробити за допомогою ігрової тренувальної практики і власне самого тренінгу.

Встановлення правил.

Правила групи - це правила, якими вона керується та яких дотримується протягом всього тренінгу. Їх потрібно скласти так, щоб це середовище могло бути таким, де кожен учасник може говорити відкрито, висловлювати свої почуття та думки, і все те що обговорюється у групі, не виходило поза неї. Ці правила обговорюються усіма учасниками групи та приймаються, як головні правила взаємин, а також відхиляються, при цьому необхідно висунути альтернативні правила.

Правила:

1. Щирість та відвертість;
2. «Тут і зараз» (говорити те, що думаєш та відчуваєш тут і зараз, в ході спілкування).
3. «Принцип Я» (говорити від себе: «я вважаю ...», «хочу запропонувати ...», «я думаю ...»).
4. Повага (поважати, хто говорить, не перебивати, вміти слухати)
5. Активність (всі учасники беруть у часті в обговоренні)
6. Конфіденційність (все, що відбувається на тренінгу, підлягає обговоренню за межами аудиторії).

Основна частина заняття –тенінгові вправи

Вправа 1: Знайомство (10 хвилин)

Інструкція: Представляється тренер, кілька слів про себе та про цілі заняття. Далі учасники представляються та говорять пару слів про себе.

(20-30 секунд на кожного).

«Назвіть своє ім'я та ту інформацію, котра допоможе іншим учасникам вас запам'ятати».

Наприклад: «Я - Василь. Я приїхав з міста Коломия, люблю слухати класику, вмію грати на скрипці».

Вправа 2: «Це моє ім'я» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам пізнати один одного, зменшити бар'єри в спілкуванні, зменшити напругу, викликану інтеграцією «тут і зараз».

Хід: утворіть коло, і кожен по черзі називає своє ім'я. Потім він сказав щось про своє ім'я. Наприклад, він може спробувати відповісти на такі запитання:

- Чи знаю я, що означає моє ім'я?
- Чи знаю я, хто його для мене вибрав?
- Хто ще в родині має таке ім'я?

Рефлексія

- Чи легко ви вимовляєте своє ім'я?
- Якщо ні, то чому?

Вправа 3: «Атоми і молекули» (5 хв.)

Групу попросили встати й заплющити очі, уявивши, що кожна людина є маленьким атомом, і атоми здатні з'єднуватися й утворювати молекули, які є досить стабільними сполуками. Далі слідує слова ведучого: «Зараз ви відкриєте очі і почнете хаотичний рух у просторі. За моїм сигналом ви будете об'єднуватися в молекули, кількість атомів я теж назву – 2, 3, 4. Коли об'єднаєтесь відкриваєте очі». І так декілька разів. Коли останнім числом молекул у атомі буде два, то це будуть вже готові групки для подальшої роботи.

Вправа 4: «Ми з тобою схожі тим, що» (10 хв.)

Мета: пізнати один одного, порівняння - схожість, відмінність, пошук друзів за інтересами.

Хід практики: учасники стають у два кола – внутрішнє і зовнішнє, обличчям один до одного. Кількість в обидвох колах однакова.

Учасники зовнішнього кола говорили своїй партнерській фразі, яка почалася зі слів: «Ми з тобою в цьому схожі...». Наприклад: ... навчаємось в одній групі, живемо на землі тощо.

Учасники внутрішнього кола відповідає: «Різниця між тобою та мною...» Наприклад: у нас різна довжина волосся, різний колір очей тощо.

Потім за командою ведучого учасники внутрішнього кола рухаються (за годинниковою стрілкою), змінюючи партнерів. Повторюйте процес, поки кожен член внутрішнього кола не зустрінеться з усіма членами зовнішнього кола.

Вправа 5: ««Зірочка, вісімка, квадрат» (5-8 хв.)

Вказівка: Група повинна мовчки і без попереднього обговорення розташуватися так, щоб вона стала зіркою, потім висімкою і т.д.

Вправа 6: «Чи добре бути в колективі?» (Частина цілого?). (3-5 хв.)

Пояснення: Група ділиться на дві частини, в одній частині написано про переваги перебування в колективі/в групі, а в іншій частині - про недоліки!

Запропонуйте їм обговорити та зверніть увагу на те, чи успішні вони тепер як команда!

Вправа 7: «Вставай...» (близько 3 хв.) — розмінка!

Запропонуйте членам групи стати та розділити: залежно від росту, розміру взуття, кольору очей, теплої долоні тощо. (від найменшого символу до найбільшого)

Вправа 8: «Малюнок на спині» (близько 5 хв.)

Інструкція: Станьте в коло, «паровозики», один за одним. Ведучий схематично зображує на аркуші: сонце, пташку і море. Один з учасників демонструє мовчки. Один із учасників пальцями намалював картинку на спині учасника, який стояв попереду. Наступний представляє учасника, який стоїть перед ним, те, що він має під почуттям. Останній озвучує що відчув і ведучий показує всім учасникам, що це було насправді.

Рефлексія:

Сидячи в колі, Кожен учасник коротко дає відповідь на питання: «Як тобі сьогоднішня зустріч? Як ти себе впочуваєш?»

Заняття №2

Мета: більше познайомити семінаристів між собою, позбутися бар'єрів у спілкуванні.

Вправа 1: «Знайомство» (10 хв)

Інструкція: Кожен учасник називає своє ім'я та додає до нього прикметник, який починається на цю букву.

Вправа 2: «Інтерв'ю» (20хв)

Виконується в парах.

«Протягом 10 хвилин необхідно взяти один у одного інтерв'ю. Потрібно дізнатися якомога більше про свого партнера: інтереси, його життя, цінності, щоб якомога точніше створити уявлення про дану людину». Далі в колі кожен учасник предствляє групі свого партнера, протягом однієї хвилини. Після закінчення розповіді інші учасники задають уточнюючі питання, щоб зробити «візитку» найбільш інформативною.

Вправа 3: «А ще я ...» (7 хв)

«І тепер кожен з вас може сказати, чи ця «візитка» відповідає вашій особі, з чим ви згодні, а з чим ні. «Візитку» можна доповнити фразою, яка починається так: «І я теж...».

Порада для тренерів: Виконуючи цей цикл вправ, зберігайте позитивний емоційний фон у групі, інтереси учасників один до одного.

Вправа 4: «Рукостискання...» (10 хв.)

Інструкції: попросіть учасників утворити коло та потиснути одну руку, якщо вони вважають, що риси, згадані тренером, стосуються їх. Кожне речення тренера починається приблизно так: «Люди, які входять у коло...»:

- грає на музичному інструменті;
- займається спортом;
- бував за кордоном;
- має домашні тварини;
- любить читати книги.

Після вправи можна провести коротке обговорення. Кожен учасник стає в коло і відповідає на питання: Як вам було в грі? Ви побачили щось нове для себе?

Рефлексія: Кожен учасник відповідає: Що сьогодні найбільше сподобалося? Що відчув? Що виявилось корисним?

Заняття № 3

Мета: розвиток впевненості в міжособистісній взаємодії.

Вправа 1: «Я такий, як ти, тому що...»(5 хв.)

Мета: зближення учасників.

Учасники створюють коло. Один учасник каже наступному: «Я такий, як ти, тому що... Проговорюється по колу тричі. Далі вони кажуть: «Я не такий, як ти, тому що...».

Рефлексія: Що вам давалось краще, знаходження спільних рис чи відмінних? Чому?

Вправа 2: «Зіпсований телефон» (10 хв.)

Мета: навчитися розуміти один одного на невербальному рівні.

Учасники шикуються в колону по одному. Тренер в кінці колони. Учасники повернені до нього спиною. Він доторкається до плеча учасника попереду і той повертається. Тренер жестами показує який-небудь предмет (пістолет, сірникову коробку, волейбольний м'яч та ін.). Перший учасник та робить з наступним і так далі. Останній учасник має називати предмет. Все робиться жестами мовчки.

Рефлексія: Кому було важко зрозуміти свого товариша? Чи учасники були тактовними один до одного?

Вправа 3: «Спина до спini» (10 хв.)

Мета: отримати досвід спілкування, який є недоступний у повсякденному житті.

Двоє учасників групи спиною до спini один до одного сідають і намагаються в такій позі протягом 3-5 хвилин провадити розмову. На закінчення вони діляться своїми відчуттями.

Рефлексія: Чи схоже це на знайомі життєві ситуації, у чому відмінності? Який виходить діалог – більше відвертий чи ні? Чи легко було провадити розмову?

Вправа 4: «Детектив» (15 хв.)

Мета: вдосконалення спостережливості в процесі соціальної взаємодії.

Учасники кожен щось робить, так, щоб всі були чимось заняті. В кожного учасника є картка де пише індивідуальне завдання, в межах якого вони можуть імпровізувати. В процесі гри кожен має три завдання: 1) уважно та непомітно слідкувати, за тим, що робить вибраний об'єкт; 2) зрозуміти, хто саме слідкує за ним; 3) визначити за ким слідкує його об'єкт.

Рефлексія :Що було легше, а що важче? Що допомагало, що заважало у роботі? На вашу думку, чи необхідно спостережливість у міжособистісній взаємодії?

Вправа 5: «Побажання по колу» (10 хв.)

Мета: підняти загальний емоційний настрій та акцентувати доброзичливе ставлення учасників.

Тренер пропонує учасникам групи побажати чого-небудь своєму сусідові.

Рефлексія : Який досвід отримали для себе в процесі даного тренінгу? Чи змінили своє уявлення про себе? Що нового дізналися про себе? Які висновки зробили для себе?

Заняття № 4

Мета: створити модель ефективної команди, сформуванати командний дух, робота над прийняттям особливостей один одного та отримати навички спільної роботи.

Завдання:

- заохочення до спільної тривалої роботи;
- створити позитивну атмосферу під час тренінгу;
- підтримка всіх учасників;
- відпрацювати правила спільної командної роботи, враховуючи інтереси кожного учасника;
- розвинути здібності знаходження оригінальних рішень і способів поведінки будь-яких ситуаціях.

Вправа 1: «Розсмішити партнера»

Мета: покращити настрій учасників, створення затишної емоційної атмосфери.

Учасники по парах. Один із учасників повинен розсмішити іншого будь-яким способом. Якщо він розсмішить партнера, та партнер стає «коміком» і вибирає іншого партнера. Якщо розсмішити не може, то обирає нового партнера, якщо вдалось то «комік» вибуває, а той, кого він розсмішив вибирає собі партнера і старається його розсмішити.

Вправа 2: «Людина, яка працює в команді повинна бути»

Мета: тренування навичок командної роботи.

Учасники формуються в міні групи 4-5 учасників. Кожній групі пропонують перелік якостей, що повинні бути в людини, котра працює в команді. Команди ділять якості за значимістю. Результати команд записують на дошці. Опісля обговорення результатів.

Вправа 3: «Образ групи»

«Я хочу, щоб зараз кожен із вас висловив свою особисту думку про всю групу, придумавши будь-який образ, порівняння чи символ. Наприклад, ви можете сказати: Це як клітка з левами, красивими і могутніми тваринами, які дуже близько один до одного. Відомі тим, що вони втиснуті в невеликий простір. Палички заважають їм рухатися, скупченість і занепокоєння роблять їх агресивними, до того ж вони їдять незвичну для них їжу. Іншу групу можна охарактеризувати так: Мерседес без мотора, пасажир повинен завести його обертанням педалей. Зовні він виглядає чудово, але йому не вистачає потужного двигуна, щоб підтримувати його. Подумайте, які метафори підійдуть вашій команді». Кожен учасник пропонує метафору, а потім група може обговорити такі запитання: Чи є у всіх цих образах щось спільне? Тобі подобаються всі зображення? Чому з'являються певні зображення? У другій частині вправи учасники створюють метафори, щоб описати ідеальну групу, у якій вони хотіли б вчитись з захопленістю і радістю.

Вправа 4: «Фотографія групи»

Мета: Стимулювати взаємодію учасників групи, сприяти активізації та розширенню асоціативного мислення.

Тренер попросить одного з учасників подумати і поставити учасників тренінгу на «групове фото», щоб їх положення і поза в загальній картині, вираз обличчя відповідали його суб'єктивним думкам про кожного товариша, до якого товариш відноситься найблище. Кожне таке «групове фото» вимагає від учасників чималого терпіння, при цьому «фотограф» часто неодноразово переходить з місця на місце, вимагаючи ту чи іншу позу.

Вправа 5: «Покажи пальцем»

Мета: згуртувати учасників групи, створити для учасників тісне спілкування між собою.

Учасники тренінгу сідають у коло. Тренер просить усіх підняти будь-яку руку з витягнутими пальцями. Тоді він запропонував вказати пальцем на особу, яка володіє вищезгаданим майном, з точки зору кожного. Наприклад, тренер міг

би сказати: «Покажіть найсмійнішого з нас, найсоннішого, найхудішого, найактивнішого сьогодні, учасника, який вас сьогодні здивувала найбільше, учасника, який, на вашу думку, сьогодні працював найменше.

Рефлексія: Ваші враження від тренінгу? Які у вас відчуття?

Заняття № 5

Мета: створити модель ефективної команди, посилення командного духа, прийняття один одного з усіма особливостями, отримати навички спільної роботи та вмінь вироблення загальної стратегії.

Вправа 1: «Привітайся з кожним» (3-5 хв.)

Інструкція: Учасники ходять по кімнаті, потискаючи кожному руку. Важливо нікого не пропустити.

Слова тренера: «Почнемо день з привітання. Привітаємося з усіма і потиснемо руки. Важливо нікого не пропустити.» Опісля запитайте: «Подивіться один на одного. Ви привіталися?» Якщо вийде, що з когось пропустили, то потрібно запропонувати їм привітатись.

Вправа 2: «Скарбничка хороших новин» (10 хв.)

Інструкції: Учасники діляться хорошими новинами, хорошими, смійними речами, які трапилися з ними за минулий тиждень. Перший учасник, тримаючи м'яч у руці, продовжує говорити «Минулого тижня я...» і кидає м'яч будь-якому учаснику. Важливо, щоб м'яч був у всіх учасників.

Вправа 3: «Вузлик» (15 хв)

Мета: Зблизити дистанцію між учасниками групи, створити умови для прояву лідерських якостей окремих учасників, а також умови для координації спільних дій, вправа дозволяє учасникам отримати досвід успішного досягнення групових цілей, активізувати творчі здібності.

Група ділиться на дві команд. Кожна команда розташовується в ряд так, щоб рейки кожного ряду були приблизно на 1,5 метри одна від одної. Найбільш активних і комунікабельних учасників можна обирати гідями. Кожен учасник тримає мотузку, яка простягнулася вздовж двох стовпів.

Завдання: зав'язати вузол у проміжку між двома рейками, не відриваючи руки від мотузки. Техніку в'язання вузлів учасникам не пояснювали. Вони повинні відгадати та виконати завдання самостійно.

Обговорення: Від чого залежить ваш успіх? Наскільки скоординовані ваші дії? Як керівництво? Яка його поведінка? Чи інші виконуватимуть його вказівки? Може у когось є своє бачення?

Вправа 4: «Груповий символ» (15 хв.)

Інструкція: Учасникам розділюються на мікрогрупи. Кожній із цих мікрогруп дається аркуш ватману, фломастери, олівці та дається завдання: кожна група має намалювати символ, що відображав би їх семінарійну групу.

Після того, як вони групою намалювали символ, ви можете зробити презентацію: що зображено на цьому малюнку? Яка ідея цієї фотографії? Потім проводиться голосування для вибору загальнодоступного символу групи на основі результатів голосування.

Вправа 5: «Факс»

Порада тренеру. Для вправи вам знадобиться аркуш картону з написом «Ми найкращий курс!», ручка та аркуш паперу. Всі учасники стають в чергу один за одним. Останній учасник отримує повідомлення, невідоме групі («Ми найкращий курс!»). Він передає інформацію по одній букві або символу (малюючи пальцем на спині учасника, який стоїть попереду). Кожен учасник передає отриману букву (символ) наступному і малює її на своїй спині. Учасник, який стояв першим, написав отриманого листа. Має вийти слово. Якщо хтось із учасників не зрозумів зверненого до нього листа і захотів його повторити, він поплескав себе по плечу. Найкраще використовувати друковані букви.

Обговорення: чи задоволені ви результатами своєї роботи? Що допомагає і що заважає ефективному виконанню завдання? Що можна сказати про злагодженість групової роботи? Чи достатньо відповідально ви ставитеся до своїх обов'язків?

Вправа 6: «Дізнайся по голосу»

Мета: Зблизити учасників, сприяючи тим самим їх адаптації.

Учасники стають у коло, у коло входить тренер. Із зав'язаними очима. Гравці пішли, потім тренер зупинив їх жестом. Тренер мовчки вказав на гравця, який вигукнув: «Дізнайтеся, хто я!». Ведучий повинен назвати його ім'я. Якщо він вгадає правильно, призначена особа стає господарем, а якщо вгадає неправильно, гра повторюється. Коли учасники стануть добре розрізняти голоси, ви можете попросити їх змінити свої голоси, щоб ускладнити гру.

Рефлексія (10 хвилин)

Інструкція: Учасники по колу відповідають на питання: Що з тренінгу найбільше сподобалося? Що дня них виявилось корисним?

Рекомендації

Проводячи теоретичні та емпіричні дослідження соціально-психологічної адаптації, ми переконалися, що її процес залежить від багатьох факторів. Тому пропонуємо деякі рекомендації, які покращать процес соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу до умов навчання в духовній семінарії:

1. Дати абітурієнту повне виявлення про обрану спеціальність, усвідомити суспільну значущість спеціальності та сформувати позитивне ставлення до неї.
2. Допомагайте кожному новому семінаристу проявити свої найкращі якості.
3. Для успішної адаптації необхідно забезпечити всім абітурієнтам можливість зайнятості в групі (через розподіл, заохочення успішності, пошук і розвиток компетенцій).
4. Продемонструйте свою довіру до семінариста, наприклад, делегуючи відповідальні завдання.
5. Допоможіть активувати та використовувати персональні ресурси адаптації.
6. Визначте семінаристів, які потребують психологічної допомоги, та направте до компетентного психолога.
7. Проводити індивідуальну консультацію та колективне навчання.
8. Психологічна профілактика труднощів адаптації.
9. Залучати семінаристів до громадського життя.

10. Залучати семінаристів до спільних проектів, які спрямовані на згуртування груп та створення комфортних умов для семінаристів, сприяючи тим самим процесу адаптації студентів до нових соціальних умов.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

За результатами нашого дослідження можна сказати, що у більшості студентів процес адаптації проходить успішно. Опитувані мали позитивне ставлення до навчання, сприйняли норми та цінності семінарії і показали вищі бали за такими шкалами, як «емоційний комфорт», «самосприйняття», «прийняття інших».

З нарахуванням покращення соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу до умов навчання в духовній семінарії за програмою навчання нами розроблено програму адаптаційного навчання. Вона спрямована на вирішення проблем і труднощів адаптації, створення хорошої психологічної атмосфери в групі, скорочення дистанції між семінарстами. Крім того, подано рекомендації, які сприяють покращенню процесу соціально-психологічній адаптації семінаристів.

Отже, з метою покращення соціально-психологічної адаптації семінаристів першокурсників до умов навчання в духовній семінарії нами розроблено програму адаптаційного тренінгу. Вона спрямована на вирішення проблем та труднощів адаптації семінаристів, створення хорошої психологічної атмосфери в групі, звуження дистанції між учасниками.

Також додатково було розроблено рекомендації, що допоможуть покращити процес соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу до умов навчання в духовній семінарії.

ВИСНОВКИ

Під час теоретичного дослідження даної проблематики проаналізовано поняття СПА, основні проблеми та чинники, що впливають на успішність процесу адаптації. Соціально-психологічна адаптація до умов навчання у духовній семінарії – це процес та результат адаптації молодої особи до організаційного середовища семінарії завдяки напрузі свого інтелекту та особистісного потенціалу. Адаптація особистості до середовища відбувається в системі «людина і нове психосоціальне середовище» (людина-людина, людина-група). Основні параметри соціально-психологічної адаптації особистості до семінарійного середовища (готовність і пристосування до організації особистого життя в семінарійному середовищі, включеність в інтеграційний процес семінарійної спільноти та стосунків, ідентифікація себе, як семінариста) присутні на процесуальному (суб'єктивному) і результативному (особистісному) рівнях. Теоретичний аналіз проблеми дає змогу зазначити, що адаптація першокурсників є динамічним і складним, багатофакторним процесом засвоєння соціального досвіду з семінарійним середовищем, інтеграція особистості в міжособистісні системи, робота з особливостями та цінностями в даній сфері.

Психодіагностичними критеріями дослідження є:

- Емоційне реагування (афективна складова) – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, емоційний комфорт.
- поведінкової – соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування, комунікація та взаємодія з учасниками нового соціального середовища.
- когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому, сприйняття себе та інших у нових.
- соціально-психологічного контексту – інтеграція в соціальне оточення, відповідність встановленим соціальним нормам, соціальним цілям.

- чинники соціально-психологічної адаптації семінаристів до умов навчання у семінарії.

Аналіз домінуючих чинників соціально-психологічної адаптації семінаристів дозволив виокремити:

- зовнішні: приклад наслідування; духовний супровід; соціальне оточення, наявність підтримки; залежність від інших, проблемні ситуації в спільноті та отцями ректорату; реалізація у семінарійній спільноті принципів педагогіки співробітництва та ін.
- внутрішні: наявність покликання, рівень соціальної і моральної зрілості; рівень розвитку духовності індивіда; рівень культури поведінки; особистісна зрілість; самооцінка, бажання брати участь в соціальному житті семінарії; комунікативні властивості семінарста; страх нереалізованості в покликанні.

За результатами емпіричного дослідження, більшість студентів мають середні показники СП адаптації, що свідчить про нормальний перебіг соціально-психологічної адаптації. Аналіз складових СПА показав наступні дані. Виявлено, що серед опитуваних переважають показники середнього рівня адаптації та дезадаптації, присутній низький рівень дезадаптації. Це підтверджує висновок про нормальний перебіг адаптації опитуваних. Домінує середній рівень прийняття себе, низький та середній рівень неприйняття себе, що свідчить про переважання прийняття себе опитуваними. У більшості опитуваних виявлено середній рівень прийняття інших та низький / середній рівні неприйняття інших. Практично всі опитувані відчувають емоційний комфорт (середній рівень), відповідно половина опитуваних має низький, половина – середній рівні емоційного дискомфорту. Для більшості учасників дослідження характерні середній рівень внутрішнього контролю, середній та низький рівні зовнішнього контролю, середні рівні прагнення до домінування та прагнення до підлеглості, середні рівні ескапізму. Разом з тим, виявлено, що серед опитуваних переважає середній рівень ситуативної тривожності, третина опитуваних має низький рівень ситуативної тривожності, четверта частина – високий рівень. Тобто,

можна говорити, що опитуваним характерний нормальний процес соціально-психологічної адаптації, хоча показники ситуативної тривожності можуть вказувати на певну емоційну напругу.

Аналіз отриманих даних дозволив виділити незначну кількість студентів із низьким рівнем адаптації. Вони не дають повного простору своїй здатності до адаптації і не сприймають норм і цінностей нового соціального середовища. Ці семінаристи продемонстрували високий рівень тривоги, депресії та ригідності, що, у свою чергу, підтвердило труднощі в процесі адаптації, які могли проявлятися у вигляді порушень в академічній успішності, поведінці та міжособистісних взаємодіях.

Серед опитуваних переважають студенти, які відмічають вищий за середній рівень групової згуртованості, також є респонденти з високим рівнем групової згуртованості.

Досліджено наявність наступних чинників СПА: приклад для наслідування; духовний супровід; можливість комунікації поза межами семінарії (наявність друзів), наявність підтримки; особливості взаємодії (наявність конфліктних ситуацій) в спільноті та отцями ректорату; участь у позанавчальних активностях семінарії, реалізація у семінарійній спільноті принципів педагогіки співробітництва та ін.

В результаті кореляційного аналізу було виявлено, що між адаптацією та рівнем ситуативної тривожності спостерігається негативна слабка кореляція, тобто чим нижчий рівень адаптивності, тим вищий рівень ситуативної тривожності. Також виявлено кореляцію між показниками СПА та групової згуртованості.

Якісний аналіз результатів дослідження виявив, що серед опитуваних із середнім чи низьким рівнем адаптації (ті хто мають виражені чи часткові труднощі СПА) недостатня взаємодія із духовним наставником, труднощі у прийнятті правил внутрішнього розпорядку розпорядку, конфлікти з настоятелями, а також труднощі з академічною успішністю.

Для семінаристів першого курсу розроблена тренінгова програма адаптації. Вона спрямована на вирішення проблем та труднощів адаптації семінаристів, створення хорошої психологічної атмосфери в спільноті, звуження дистанції між учасниками. Проводячи теоретичні та емпіричні дослідження соціально-психологічної адаптації, ми виявили, що її процес залежить від багатьох факторів. Тому запропонували деякі рекомендації, які покращать процес соціально-психологічної адаптації семінаристів першого курсу до умов навчання в духовній семінарії.

Темою для подальших досліджень може стати вплив дистанційної освіти на успішність адаптації семінаристів до умов навчання в духовній семінарії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августин Ю. Значення і сенс формації сьогодні. *Преображення у Господі: матеріали конференції монашества УГКЦ 5-9 вересня 2005 року* / Патріарша комісія у справах монашества УГКЦ. Львів 2006, С. 43-57.
2. Андросович К. А. Соціальна адаптація першокурсників: навчальна програма тренінгових занять. Київ : Інститут обдарованої дитини. 2014. 84 с.
3. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Науковий журнал. 2016. №3(46). С. 20-24.
4. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львів. 2015. С. 91-100. URL : <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
5. Герасімова Н. Є., Герасімова І. В. До питання внутрішньоособистісного конфлікту в контексті адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ. *Вісник Черкаського університету*. 2015. № 34 С. 26-33. URL : <file:///C:/Users/User/Downloads/adminojs,+7.pdf>
6. Глова І. Компетенції і сфера відповідальності психолога у формації кандидатів до священства / Наукові записки УКУ. 2019. Ч. 12: Богослов'я, вип. 6. С. 379-388
7. Гошовський Я. О. Ресоціалізація депривованої особистості : монографія. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
8. Деменко О.Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського наук.-практ. круглого столу, м. Ірпінь, 6 бер. 2018 р. Ірпінь, 2018. 336 с.
9. Дудка Т. Проблема соціально-психологічної адаптації. Дата оновлення : 01.04.2022 URL : <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/29/196>
10. Емішянц О. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. Дата оновлення : 01.04.2022 URL : <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/910/865>

11. II Ватиканський Собор. Душпастирська конституція про церкву в сучасному світі *Gaudium*
12. Казміренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодого людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 76–78.
13. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
14. Колісник О. П. Духовний саморозвиток особистості : монографія / О. П. Колісник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2015. 476 с.
15. Криворучко П. П. Формування духовності у студентської молоді / *Вісн. Київ. міжнар. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. Київ, 2007. № 10. С. 106-114.
16. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 237 с.
17. Лукашевич М. П. Соціалізація, виховні механізми і технології. Київ : Знання-Прес 1998.
18. Маліцький А. А. Соціально-психологічна адаптація студентів до умов фахового навчання. Збірник наукових праць *"Проблеми сучасної психології"*, 2014, 24. С. 490-511
19. Мельник Н. Фундаментальні основи формаційного процесу: мета, стратегія, стиль// *Преображення у Господі: матеріали конференції монашества УГКЦ 5-9 вересня 2005 року* / Патріарша комісія у справах монашества УГКЦ. Львів 2006, 80-95
20. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. Нові технології навчання: наук.-метод. зб. Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України. Київ, 2013. Вип. 79. С. 82-85.
21. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. Київ : Фенікс, 2013. 540 с.

22. Мостова І.В. Адаптаційне входження студентів у навчальну діяльність / Вісн. Київ. нац. торгів.-економ. ун-ту. 2012. № 4. С. 129-138.
23. Назар Д. Соціальні аспекти формування покликання // *Преображення у Господі: матеріали конференції монашества УГКЦ 5-9 вересня 2005 року* / Патріарша комісія у справах монашества УГКЦ. Львів 2006, 312-335.
24. Напрямні підготовки кандидатів до священства в Українській Греко-Католицькій Церкві. Київ : «Друкарські куншти», 2009. 62 с.
25. Ніколаєнко С.І., Ніколаєнко О.С. Формування соціально-психологічної адаптивності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі як психолого-педагогічна проблема. *Світогляд – Філософія – Релігія*. 2013. Вип. 4. С. 64-72.
26. Орбан-Лебрик Л.Е. Соціальна психологія: Посібник. Київ : Академвидав, 2003. 448 с.
27. Осницкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации. *Психология и школа*. 2004. № 1. С.43-56
28. Першина А.В. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ. Міжнар. наук. форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. Вип. 5. С. 124-135.
29. Підготовка кандидатів до священства в Українській Греко-Католицькій Церкві з урахуванням викликів та особливостей сучасної культури. URL : <https://synod.ugcc.ua/data/pidgotovka-kandydativ-do-svyashchenstva-v-ukraynskiy-greko-katolytskyiy-tserkvi-z-urahuvannyam-vyklykiv-ta-osoblyvostey-suchasnoy-kultury-7190/>
30. Платош А. Загальнолюдський вимір формаційного процесу // *Преображення у Господі: матеріали конференції монашества УГКЦ 5-9 вересня 2005 року* / Патріарша комісія у справах монашества УГКЦ. Львів 2006, 167-181.
31. По чину Мелхисидека : *Pastor dabo vobis*; Довідник для служіння та життя священиків; Дар пресвітерського покликання / пер. з італ. К. Зінченко. Львів : Свічадо, 2018. 480 с.

32. Правила внутрішнього розпорядку Івано-Франківської духовної семінарії ім. свщмч. Йосафата УГКЦ. Івано-Франківськ, 2020. 15 с.
33. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов та ін. Київ : Либідь, 2003. 560 с.
34. Рибак В.А. Особливості процесу соціально психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне. 2016. Вип. 7. С. 176-180. URL : <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/706>
35. Роганова М. Виховання духовно-моральних цінностей у студентів вищих навчальних закладів як педагогічна проблема. Вісн. Львів. ун-ту. Серія педагогічна. Львів, 2006. Вип. 21, ч. 1. С. 98-103.
36. Савчин М. В. Дослідження особистості в контексті духовної парадигми психології / Психологія особистості. 2011. №1. С. 191-199.
37. Синод Єпископів Української Греко-Католицької Церкви. URL : <https://synod.ugcc.ua/>
38. Фень О. Діагностика психологічних проблем першокурсників. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти. 1999. С. 28–37.
39. Формування, оцінка та корекція способу життя студентів : метод. вказівки / В. І. Агарков, О. В. Швидкий, Г. К. Северин та ін. Донецьк : ДДМУ, 2001. 14 с.
40. Чміль Н. С. Психологічні особливості професіоналізації студентів-семінаристів. *Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології* : матеріали I Міжнар. наук.- практ. інтернет-конф. (13 трав.). Луцьк, 2014. С. 173-176.
41. Чміль Н. С. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій майбутніх священнослужителів на різних етапах професійної соціалізації. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя* : зб. наук. ст. Луцьк, 2016. С. 367-372.

42. Шевчук С. Роль і місце інтелектуального виховання в житті богопосвячених осіб // *Богосвячене життя в Українській Греко-Католицькій Церкві*: Матеріали V сесії Патріаршого Собору УГКЦ, 31 серпня 4 вересня / упоряд. Цюпа Л. Рясак І. Львів 2012, 267-278.
43. Шиндировська О. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов ЗВО. Архів кваліфікаційних робіт, 2020. URL : <https://jarch.donnu.edu.ua/article/view/11688>
44. Adamantios A. My area or your area? Assumptions about pastoral care, spirituality and mental health / Avgoustidis Adamantios // *Scottish Journal of Healthcare Chaplaincy*. 2008. Vol.11 (2). P. 31-38.
45. Amato A., Riflessioni e orientamenti sulla formazione oggi: dalla „Pastores dabo vobis”, „Seminarium” 36 (1996) nr 2, P. 245-258 Коструба Н. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх священнослужителів : монографія / Наталія Коструба. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 260 с.
46. Amato A., Riflessioni e orientamenti sulla formazione oggi: dalla, «Pastores dabo vobis», «Seminarium» 36 (1996) nr 2, P. 245-258
47. Graham L. K. Political Dimensions of Pastoral Care in Community Disaster Responses / *Pastoral Psychology*. 2014. – Vol. 63 (4). P. 471–488.
48. Hartmann H. Ego Psychology and the problem of adaptation. New York, 1958. 312 p.
49. Pawiuk T., Prawo Kanoniczne według Kodeksu Jana Pawła / t. 2, Olsztyn 2002. 296 s.
50. Rudolfsson L. Walk With Me: Pastoral care for victims of sexual abuse viewed through existential psychology: doctoral dissertation in psychology. Sweden, 2015. 73 p.
51. Salachas D. L'istituzioni di diritto canonico orientale secondo CCEO, Bologna-Roma, 1993. 414 p.
52. Słomka W., Formacja kapłańska w wyższych seminariach duchownych, AK 83 (1991) t. 112, S. 24-33.

53. Webb N. H. Group composition, group interaction and achievement in cooperative small groups / *Journal of educational psychology*. 1982. Vol. 74. – № 4 – P. 475-484

ДОДАТКИ

«Додаток А»

Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда»

Процедура дослідження.

Прочитайте висловлювання та порівняйте їх з власним досвідом. Виберіть відповідь яка стосується саме вас. Опитування відбувається конфіденційно! У бланку потрібно зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 – це мене зовсім не стосується;
- 1 – це мене не стосується;
- 2 – мабуть, це мене не стосується;
- 3 – не знаю, чи це мене стосується;
- 4 – це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 – це схоже на мене;
- 6 – це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Має теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Стримана, замкнута людина; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.

12. Відповідальна людина, на яку можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – посеред дня; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: болісно переживає образи, розмірковує над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль – не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться власних почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Іноді бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі – оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість знайомих добре до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді виникають такі думки, про які не хочеться комусь

розповідати.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.

37. Приймаючи рішення, виконує його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Усім задоволений.

42. Погано почувається: не може організувати себе.

43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Роздратований, часто не може стриматися.

46. Часто відчуває себе ображеним.

47. Спонтанна, нетерпляча, гарячкувата людина, якій бракує стриманості.

48. Буває, що поширює плітки.

49. Не дуже довіряє своїм почуттям: іноді вони підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці – розум, а не почуття: перед тим, як щось зробити, добре помірковує.

52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.

53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.

56. Сором'язлива людина.

57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб доводив

справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».

60. Боїться думок інших про себе.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення; у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Діяльна, енергійна, ініціативна людина.

64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, що загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінює себе.

66. Ватажок, уміє впливати на інших.

67. Ставиться до себе в цілому добре.

68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по-своєму.

69. Не подобається, коли з кимось псуються відносини, особливо, якщо це явно проявляється.

70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.

72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.

74. Людина приємна, приваблює інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.

76. З презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить лише правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, потрібно вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Поступлива, м'яка людина у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і одразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на власні сили, не розраховує на сторонню допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які потрібно вирішувати; усе може виконати.
99. Не цінує себе: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Тест Спілбергера -Ханіна (ШРОТ)

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і виберіть відповідну цифру від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Відповіді:

1- зовсім ні

2 - мабуть так

3 - вірно

4 - цілком правильно

Опитування відбувається конфіденційно!

1. Я спокійний.
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напрузі
4. Я відчуваю жаль
5. Я відчуваю себе спокійно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю себе відпочилим
9. Я стривожений
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення
11. Я впевнений в собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я збуджений
15. Я не відчуваю скутості, напруженості
16. Я задоволений
17. Я стурбований

18. Я занадто збуджений і мені не по собі

19. Мені радісно

20. Мені приємно

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і виберіть відповідну цифру залежно від того, як ви себе почуваете в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Відповіді:

1 - майже ніколи

2 - іноді

3 - часто

4 - майже завжди

1. Я відчуваю задоволення

2. Я зазвичай втомлююся

3. Я легко можу заплакати

4. Я хотів би бути таким щасливим, як і інші

5. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення

6. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим

7. Я спокійний, холоднокровний і зібраний

8. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене

9. Я занадто переживаю через дрібниці

10. Я цілком щасливий

11. Я приймаю все занадто близько до серця

12. Мені не вистачає впевненості в собі

13. Зазвичай я відчуваю себе в безпеці

14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

15. У мене буває хандра, туга

16. Я задоволений

17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене

18. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути
19. Я врівноважена людина
20. Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

Соціально-психологічне опитування семінаристів першого курсу.

Просимо дати відповіді на поставлені питання. Виберіть одну відповідь, або впишіть ваш варіант відповіді (де є графа для розгорнутої відповіді). Опитування відбувається конфіденційно!

Варіанти відповідей:

Так

Ні

Більше так, ніж ні

Більше ні, ніж так

1. Чи важко вам дається навчання?
2. Чи потребуєте більше часу для навчання?
3. Чи маєте сталого духівника?
4. Чи часто зустрічаєтесь з духівником для духовних конференцій?
5. Чи виділяєте ви час для особистої молитви?
6. Чи читаете літературу, крім навчальної програми?
7. Чи відвідуєте театри, кіно культурні заходи?
8. Чи підтримуєте зв'язки з друзями з поза семінарії?
9. Чи задіяні ви у відділах та братствах семінарії?
10. Чи активно ведете соціальні мережі, позиціонуючи себе як студента духовної семінарії?
11. Чи берете активну участь в культурних заходах, які організовуються в семінарії?
12. Чи достатньо вам часу для відпочинку?
13. Чи були труднощі з дотриманням Правил Внутрішнього Розпорядку семінарії?

14. Чи хотіли б ви змінити щось в Правилах Внутрішнього Розпорядку?

15. Чи легко знаходите спільну мову з одногрупниками?
16. Чи маєте друзів серед одногрупників?
17. Чи дружите з братами-семінаристами інших курсів?
18. Чи вмієте керувати емоціями?
19. Чи вважаєте себе лідером?
20. Чи мали ви конфліктні ситуації з отцями ректорату?
21. Чи важко вам у відвідуванні богослужінь в семінарії?
22. Чи задіяні ви у соціальних проєктах семінарії?
23. Що дається вам найлегше ...
24. З чим найважче ...

**Коефіцієнт Пірсона між шкалами методики К. Роджерса і Р. Раймонда і
рівнями ситуативної тривожності та згуртованості.**

		Рівень ситуативної тривожності	Рівень згуртованості
№ п/п	Шкали	коефіцієнт Пірсона	коефіцієнт Пірсона
1	адаптації	-0,33	0,49
2	дезадаптації	0,54	-0,49
3	прийняття себе	-0,33	0,43
4	неприйняття себе	0,42	-0,55
5	прийняття інших	-0,37	0,51
6	неприйняття інших	0,32	-0,24
7	емоційний комфорт	-0,22	0,31
8	емоційний дискомфорт	0,59	-0,52
9	внутрішній контроль	-0,06	0,24

10	зовнішній контроль	0,46	-0,40
11	прагнення до домінування	-0,17	0,02
12	прагнення бути підлеглим	0,33	-0,43
13	ескапізм	0,37	-0,19