

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**



«Рекомендована до захисту»
Протокол № 4/1 від 17.11. 2023 р.
завідувач кафедри
Борозенцева Т.В.

**ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
зі спеціальності 053 Психологія
Освітня програма: Практична психологія

Виконавець:
здобувачка 605-а групи
факультету соціальної
та мовної комунікації
Якуба Владислава Олександрівна

Науковий керівник:
к. психол. н., доцент
Грицук Оксана Вікторівна

Дніпро – 2023

АНОТАЦІЯ

У роботі представлені чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників у закладах вищої освіти. Розглянуто теоретичні підходи процесу адаптації, соціально-психологічні фактори та стратегії успішної адаптації.

Було проведено емпіричне дослідження за допомогою якого були виявлені фактори та чинники, що сприяють процесу адаптації студентів під навчання у закладі вищої освіти.

За результатами емпіричного дослідження було розроблено корекційну програму для студентів першокурсників з метою оптимізації процесу адаптації у закладах вищої освіти.

ABSTRACT

The work presents officials of social-psychological adaptation of first-year students in the context of high awareness. Theoretical approaches to the adaptation process, socio-psychological factors and strategies for successful adaptation are reviewed.

Empirical research was carried out to identify factors and officials that influence the process of adaptation of students under the foundation of greater awareness.

Based on the results of the empirical research, a correctional program for first-year students was developed using the method of optimizing the adaptation process based on greater awareness.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	8
1.1 Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену адаптації у першокурсників.....	8
1.2 Соціально-психологічні фактори, що впливають на адаптацію студентів першокурсників.....	13
1.3 Етапи та стратегії адаптації до навчання у вищому навчальному закладі.....	18
1.4. Психологічні та соціальні наслідки успішної адаптації студентів першокурсників.....	23
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	28
2.1 Методи дослідження адаптації студентів першокурсників у закладах вищої освіти.....	28
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження	30
Висновки до розділу 2	46
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	48
3.1 Загальна характеристика програми.....	48
3.2 Апробація корекційної програми оптимізації процесу адаптації	75
Висновки до розділу 3	77
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

На сьогодні особливої актуальності набуває вивчення соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників у закладах вищої освіти. Це пов'язано з тим, що при переході з середньої школи до закладів вищої освіти студенти стикаються з внутрішніми та зовнішніми змінами. Зміни в соціальному середовищі, життєвій ситуації та соціальній взаємодії викликають певні труднощі у процесі адаптації першокурсників. Тому не дивно, що цьому питанню присвячено багато досліджень у психології та психіатрії, фізіології, філософії та соціології.

Адаптація першокурсників є початковим етапом інтеграції студента до навчання у закладах вищої освіти. Соціально-психологічна адаптація студентів описується через поняття «присвоєння», «входження», «формування», «засвоєння». Психосоціальна адаптація є ключовим елементом супротиву першокурсників який визначається індивідуально-психологічними особливостями людини, сімейною ситуацією, навчальною діяльністю, соціальним середовищем, формуванням нового способу життя.

Адаптація розглядається як процес пристосування психіки та поведінки індивіда до умов соціального середовища, яке опосередковується домінуючою діяльністю особистості на етапі його розвитку.

В основу вивчення адаптації у студентів першокурсників покладено праці багатьох науковців в сфері психології та педагогіки: О.О.Реан, С.В.Харченко, Т.В. Алексеева, І.І. Бойко, О.М.Галус, М.П. Шик. Багато науковців в своїх працях досліджували проблеми соціально-психологічної адаптації та формування і розвиток адаптивних характеристик особистості. Серед них були Б.Г. Ананьєв, В.А. Петровський, А.В. Фурман. Ф.З. Меєрсон, Р.М. Басєвський, О.М.Кокун в своїх наукових працях вивчали роль механізмів психофізіологічної регуляції в забезпеченні адаптивних процесів.

Адаптація до закладів вищої освіти є одним із найважливіших етапів кожного студента першокурсника адже саме в цей період закладаються основи

професіоналізму, формується потреба і підготовка до безперервної самоосвіти в мінливих умовах.

Соціальна адаптація у першокурсників є фундаментальним аспектом психологічного благополуччя студента. Адаптація є багатогранним поняттям яке охоплює різні компоненти. Одним із таких компонентів є пристосування, здатність швидко адаптуватися до мінливих обставин і ситуацій, що є важливою навичкою як в особистісному так і в професійному контексті. Пристосування полягає в наявності емоційного комфорту в соціумі в якому безпосередньо перебуває особистість. Відчуття емоційного комфорту в соціальній групі є ознакою психологічної гнучкості. В нашому випадку соціальною групою виступає студентський колектив, факультет та інститут у цілому.

У даній роботі гіпотеза висунута у вигляді припущення про те, що існує певна кількість чинників які сильно впливають як на соціальну, так і на психологічну адаптацію студента першокурсника у перший рік його навчання у закладах вищої освіти, від яких значною мірою залежить успішність студента.

До цих чинників можна віднести: індивідуально-психологічні особливості студента, минулий досвід адаптації у соціумі, рівень мотивації до навчання, задоволеність професією та закладом вищої освіти які було обрано, а також рівень організації освітнього середовища у закладах вищої освіти.

Актуальність проблеми полягає у тому, що адаптація студентів до навчання у закладах вищої освіти має великий вплив на подальшу успішність у навчанні та пристосуванні у новому соціальному середовищі. Невдала адаптація студента до вищої освіти може завдати шкоди його соціальному та психологічному благополуччю. Тому вивчення адаптації студентів та чинників, які безпосередньо впливають на неї є досить актуальним особливо враховуючи недостатнє висвітлення не тільки на практиці, а й в теорії.

Об'єкт дослідження: процес адаптації студентів першокурсників до навчання у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження: чинники успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників.

Мета і завдання: мета роботи полягає в тому, щоб дослідити чинники успішної адаптації першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти.

Завдання:

1. Дати визначення поняттю «адаптація».
2. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення адаптації студентів першокурсників у психологічній літературі.
3. Виявити соціально-психологічні чинники, які впливають на адаптацію студента першокурсника.
4. Дослідити особливості перебігу процесу адаптації у студентів першокурсників.
5. Розробити корекційну програму оптимізації процесу адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти.

Методи дослідження: для дослідження в даній роботі використовувалися: теоретичний аналіз наукових досліджень, соціально-психологічне опитування, опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості), тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (призначений для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність), методика «Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» А.О. Реан, В.О. Якунін (призначена для вивчення мотивів студентів), аналізування та систематизація даних за результатами психологічних досліджень.

Наукова новизна полягає в дослідженні та ідентифікації соціально-психологічних чинників, що впливають на успішний процес адаптації студентів першокурсників.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому. Що було розроблено корекційну програму з метою оптимізації успішної адаптації першокурсників, яка може бути використана в практичній роботі психолога.

Апробація результатів дослідження: була прийнята участь у Міжнародній науково-практичній конференції «MODERN PROBLEMS OF

SCIENCE, EDUCATION AND SOCIETY», секція: психологічні науки з доповіддю «Психологічні чинники успішної адаптації першокурсника до навчання у закладі вищої освіти», Київ, грудень 2023 рік.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел із 100 найменувань та додатків. Загальний обсяг 103 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1 Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену адаптації у першокурсників

Поняття «адаптація» у психології є досить популярним. Найчастіше про адаптацію говорять при розгляді питань, які пов'язані з виникненням, існуванням, функціонуванням та розвитком психологічних явищ, природи психології та людської свідомості. Але у психології немає єдиної думки про те, що конкретно означає поняття «адаптація». Очевидним є те, що це явище можна розглядати як психологічне поняття, за допомогою якого можна пояснити походження і функціонування свідомості, певних дій та вчинків.

Вперше поняття «адаптація» було введено у 1865 році німецьким фізіологом Г. Аубертом. Він розглядав адаптацію як зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників[95, с.45]. Цей термін на початку використовувався лише у контексті медичної та психологічної літератури. З плином цей термін почав використовуватися для опису будь-якого живого організму, який пристосовується до навколишнього середовища. Соціологія та психологія запозичили цей термін для опису явища пристосування людини до змін в природньому та соціальному середовищі.

Багато вчених які вивчають феномен адаптації погоджується з тим, що це поняття є досить складним і багатогранним. Адаптація в науці охоплює широкий спектр значень. Так багато хто трактує адаптацію як процес пристосування особистих якостей і здібностей до життя, яке змінюється. Також адаптацію визначають як взаємодію особистості з навколишнім середовищем в залежності від ступеня його активності. Для багатьох адаптація – це зміни, що відбуваються в психічній регуляції, формуванні та підтримці динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці – професійне середовище»[54].

Адаптація є явищем, що включає в себе багато факторів. Процес адаптації характеризується взаємодією індивіда з новим для нього середовищем, що призводить до перебудови різних сторін його психіки включаючи когнітивну, емоційну, вольову та поведінкову сфери.

На думку А.А. Налчаджян адаптація має два різновиди:

1. Першим різновидом адаптації є зовнішня адаптація за допомогою якої індивід пристосовується до нових зовнішніх ситуацій.

2. Другий різновид – це внутрішня адаптація яка поділяється на такі підвиди:

А) внутрішня адаптація, яка спрямована на вирішення внутрішніх конфліктів особистості.

Б) внутрішня структурна адаптація у вузькому значенні слова, яка є процесом утворення координацій окремого механізму з іншими сформованими адаптивними комплексами.

В) внутрішня структурна адаптація у широкому сенсі, що виступає процесом пристосування адаптивного комплексу до всієї структури особистості[61].

С. Головін визначає поняття «адаптація» як процес інтеграції особистості у соціальні, соціально-психологічні та професійні взаємодії. Процес адаптації до навчання в його розумінні є досить складним та багатограним явищем, яке має дві сторони. Перша це професійна адаптація, яка передбачає пристосування до навчального процесу, а також набуття навичок самостійності як в навчальній, так і в науковій роботі. Друга сторона це соціально-психологічна адаптація, яка стосується здатності людини адаптуватися до нового середовища, здатність встановлювати стосунки в ньому, а також розвиток індивідуального підходу людини до взаємодії з соціумом [28].

Г.І. Царгородцева у своїх роботах стверджувала, що немає такого середовища в якому би вплив людини не контролювався би соціальними факторами. Отже, по суті адаптація є соціалізацією в більш широкому розумінні. Адже, в основному процес адаптації розглядають як засіб звикання до

суспільства. Взаємодія між індивідом з суспільством є досить обговорюваною концепцією. Царгородцева розглядає її як складний і багатогранний процес, на який впливають різні фактори. Перш за все процес адаптації є соціально-психологічним механізмом соціалізації індивіда [55].

Адаптованість є психологічною властивістю, яка передбачає успішну адаптацію індивіда до нового середовища. О. Г. Маклов визначає адаптивність як рівень реальної адаптованості людини, її соціальний статус, задоволеність або навпаки невдоволеність своїм життям. Рівень адаптації впливає на гармонійність людини. В залежності від рівня адаптації, людина може бути гармонійною, тобто добре пристосованою до змін, або проявляти дисгармонію у соціальному середовищі, стикаючись з різними труднощами. Деадаптація людини ділиться на три форми: невротичну, агресивно-протестну та капітулятивно-депресивну [55].

Процес адаптації студентів першокурсників передбачає звикання до умов нового закладу освіти. Адаптація студентів включає в себе такі аспекти:

1. Академічна адаптація – передбачає застосування нових форм, методів та видів навчання таких як лекції, участь у семінарі та самостійне навчання, паралельно відповідаючи вимогам викладачів щодо оцінювання знань.

2. Соціально-психологічна адаптація – цей аспект включає в себе декілька компонентів таких як налагодження зв'язків зі студентами та викладачами, пристосування в студентському середовищі та прийняття студентського життя.

3. Побутова адаптація – пристосування до домашнього способу життя в умовах гуртожитку чи квартир, включаючи адаптацію до різних факторів таких як вибір їжі, самозабезпечення та умови проживання.

На думку В. Стрельцової адаптація – це процес, який передбачає активне та творче освоєння людиною нового для неї середовища. Індивід є суб'єктом адаптації, а соціальне середовище є одночасно адаптаційною та адаптованою стороною. В. Стрельцова наголошує на тому, що значний вплив на соціально-психологічну адаптацію студента має атмосфера навколишнього середовища,

емоційний стан першокурсника та його взаємодія з новим колективом. У плані професійної адаптації найголовнішими критеріями для пристосованості студента визначають мотивацію вибору майбутньої професії, підготовленість до виконання професійних завдань, оволодіння знаннями та вміннями. Крім того важливим критерієм який оцінює рівень адаптації першокурсника до навчання у закладах вищої освіти є його соціальна адаптація. Під цим значенням розуміють розуміння студентом ролі його в соціумі, ставлення до громадського життя, рівень соціальної активності та мотиви, що її обумовлюють [76].

На думку О. Галявіна саме на ранніх етапах навчання формуються погляди індивіда на освіту та майбутню кар'єру. Також саме цей період можна назвати часом «активного самопізнання». Навіть ті, хто був відмінником у школі можуть не одразу відчувати впевненість у своїх силах під час початку навчання у закладах вищої освіти. Одна невдача може призвести до розчарування, втрати мотивації, відстороненості та бездіяльності. На адаптацію студентів до процесі навчання істотно впливають їхні особистісні цінності та переконання.

С. Самигін вперше виділив форми адаптації. У першокурсників, які навчаються у закладах вищої освіти адаптація може мати такі форми:

1. Формальна, яка включає в себе пристосування студента до нового оточення, структури університету та вимог, які з ним пов'язані.

2. Дидактична. Ця форма адаптації передбачає підготовку студента до нових освітніх форм і методів з якими він зіштовхнеться під час навчання у закладі вищої освіти.

3. Соціально-психологічна, передбачає інтеграцію студента першокурсника до студентських груп, а також його соціалізацію з цими групами [45].

Також багато науковців поділяють адаптацію на такі види: соціальна, психологічна, соціально-психологічна, соціально-професійна та соціально-фахова [34].

Соціальна адаптація охоплює активне або пасивне пристосування індивіда до нової обстановки, нового оточення, нових звичаїв. Також соціальна адаптація

безперервно впливає на побудову дружніх зав'язків з однолітками в студентському суспільстві, розвитку унікального стилю поведінки в соціальному середовищі [46].

Психологічна адаптація студента першокурсника містить в собі зміну в установках, стереотипах, цінностних орієнтаціях та звичках, які раніше були установлені у середній школі.

Соціально-психологічна адаптація передбачає включення студента в соціальне середовище у нашому випадку це заклад вищої освіти через набуття статусу та місця в соціальній структурі суспільства.

Як зазначає В.В. Гриценко у своїх дослідженнях, сутність соціально - психологічної адаптації відображається на рівні адаптивних механізмів і її взаємодії з досягненням нових станів разом зі збереженням особистості. Баланс між мінливістю і стійкістю є дуже важливим для зберігання ідентичності особистості [24].

Соціально-професійна адаптація передбачає в собі прийняття студентом вимог закладу вищої освіти до професійної діяльності, а також новий погляд на свою майбутню професію [81].

І наостанок соціально-фахова адаптація, яка передбачає в собі ознайомлення першокурсника з новими освітніми стандартами, оцінювання різних підходів для здійснення самостійної роботи в навчанні, а також організація своєї поведінки у закладі вищої освіти.

Отже, у підсумку, узагальнюючи різні підходи вчених до тлумачення поняття «адаптація», ми розуміємо, що адаптація – це процес взаємодії індивіда з середовищем, який здійснюється на біологічному, психологічному та соціальному рівнях та забезпечує стійку реакцію під час змін, які відбуваються у середовищі. Адаптація студентів першокурсників у закладах вищої освіти розглядається як система «студент-викладач-середовище», яка визначає ступінь активності студента у навчанні [81].

1.2 Соціально-психологічні фактори, що впливають на адаптацію студентів першокурсників

Перехід індивіда від середньої школи до навчання у закладі вищої освіти є досить складним, новим і незнайомим процесом з точки зору соціально-психологічної адаптації. Процес адаптації першокурсників до навчання є потенційно загрозливим через недостатнє усвідомлення явних і неявних вимог, контролю до навчання у закладі вищої освіти. В майбутньому актуалізації даної потенційної загрози може проявитися у вигляді академічної неуспішності, поганих стосунках у новому колективі, що в може призвести до розчарувань, втрати самоповаги, депресії і найголовніше втрати до навчання та майбутньої професії взагалі. Отже, порушення адаптації студентів першокурсників у закладах вищої освіти зумовлено різними соціально-психологічними факторами.

На першому етапі адаптації першокурсники стикаються з різноманітними труднощами. Найбільш розповсюдженими серед студентів є труднощі саморегуляції, поведінки та діяльності, які пов'язані з організацією розумової праці у закладах вищої освіти. Також багато першокурсників стикаються з відсутністю навичок самостійного навчання, їм важко законспектовувати лекційні заняття, аналізувати великі обсяги інформації, чітко висловлювати свої думки, працювати з різноманітними інформаційними джерелами [15].

На успішну адаптацію першокурсників на першому етапі його навчання у закладі вищої освіти впливає також куратор групи. Саме куратор повинен допомогти адаптуватися до студентського життя першокурснику. В його задачі входить ознайомити студента з історією та традиціями університету, основними напрямками навчальної діяльності, інформацією, щодо розпорядку навчання, розкладу занять, обов'язків студента. Також підтримка студента куратором і допомога у вирішенні певних проблем пов'язаних з навчанням відіграє значну роль в успішній адаптації першокурсника.

Успішна адаптація першокурсника до навчання залежить від багатьох факторів соціального та психологічно характеру. Великий вплив на успішність

адаптації відіграє сила і структура навчальних мотивів студента. Різноманітні дослідження в психології, соціології доводять, що ефективність діяльності безпосередньо залежить від інтенсивності мотивації. Чим вищий рівень інтенсивності мотивації, тим вища ефективність діяльності, адже саме від сформованої професійної мотивації залежить успішність студента у навчанні.

Соціальна адаптація першокурсників до навчання у закладі вищої освіти безпосередньо пов'язана з їх сформованими установками, навичками, звичками та ціннісними орієнтаціями. Також впливає здатність адаптуватися до нового соціального середовища без страху зруйнувати усталені стосунки зі школою, набути нові навички, а також нездатність впливати на психологічну саморегуляцію, власну діяльність і поведінку. Такі стани як депресія, фрустрація, підвищений рівень тривожності, напруження, відсутність навчальної мотивації, втрата інтересу до соціальної діяльності, втрата впевненості у собі та власних силах є наслідками дезадаптації [3].

Кожен першокурсник, який потрапляє до закладу вищої освіти в будь-якому випадку проходить період адаптації. Однак цей процес у кожного студента проходить по-різному. Є студенти, які досить швидко адаптуються до нових умов та форм у навчанні, а є ті для кого процес адаптації викликає великі труднощі. На процес навчання впливає багато факторів і не всі вони сприяють успішній адаптації. Дуже часто уявлення про навчання у студентів виявляється хибним і наївним, що в результаті призводить до розчарувань; навчання у закладі виявляється не таким цікавим, підготовка до занять є складним процесом, а студентське життя не таке яскраве і веселе. Саме з подібних думок й починається процес адаптації метою якого є пошук нових особистісних сенсів в навчальному процесі кожного студента [47].

Н.І. Іванов вважає, що основним фактором, який впливає на успішну адаптацію першокурсника є середовище з якого потрапляє студент до закладу вищої освіти. Крім того він вказує на те, що важливими факторами успішної адаптації також вважаються ціннісні орієнтації студента та соціально-

психологічна атмосфера. Основні труднощі в період адаптації можуть виникнути через типологічні властивості особистості [42].

На думку А.В. Сіомічева соціально-психологічними факторами які впливають на успішну адаптацію першокурсника є інтелект, тривожність, комунікабельність та соціальна зрілість індивіда. Він виділив три характеристики процесу адаптації студента до навчання у закладах вищої освіти:

1. Успішна адаптація в навчальній діяльності не залежить від успішності в інших видах діяльності;
2. Пізнавальні успіхи або невдачі в своїй мірі доповнюються успіхами або невдачами в спілкуванні;
3. Успіх в основному напрямку діяльності супроводжується невдачами в інших.

Таким чином А.В. Сіомічев дійшов висновку, що адаптація у студентів переважно відбувається в одній сфері діяльності, або в пізнавальній, або в комунікативній [74].

Л. Г. Єгорова виділяє низку факторів які на її думку впливають на успішну адаптацію першокурсників. Серед них: соціально-демографічний фактор, психологічний, психолого-педагогічний та педагогічний. Також на процес адаптації впливає соціальна зрілість студента першокурсника [27].

Фактори, що впливають на процес адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти можна поділити на чотири види: фактори професійної адаптації, фактори соціальної адаптації, психологічні фактори та фактори біологічної адаптації.

До факторів професійної адаптації студента можна віднести: ставлення студента до обраної ним професії, прагнення поглибити розуміння особливостей спеціальності та стати експертом в обраній професії. Також можна віднести рівень готовності першокурсника до навчання у закладі вищої освіти, відповідність його знань, умінь і навичок до вимог університету. Усвідомлення того, що для здобуття певної професії потрібно отримати певний обсяг знань, зацікавленість до навчання в цілому, набуття певних навичок для самостійної

навчальної та наукової діяльності, розвиток умінь для застосування знань на практиці також відноситься до факторів професійної адаптації студента.

Факторами соціальної адаптації є рівень духовного розвитку особистості, його соціально-моральна зрілість, психокультурний рівень, індивідуально-особистісні особливості розвитку психологічних процесів, бажання брати участь у соціальному житті закладу освіти, комунікативні якості особистості.

До психологічних факторів успішної адаптації студента безпосередньо відноситься успішність у професійній, біологічній та соціальній адаптації, задоволеність своїм статусом в соціальній групі. Також одними із головних факторів є риси характеру індивіда, його якості та здатність до психологічної саморегуляції поведінки та діяльності.

І останнім фактором успішної адаптації першокурсника є біологічні фактори. До них належать загальний стан здоров'я студента та його тип організації нервової діяльності. Важливу роль відіграють санітарно-гігієнічні умови закладу освіти, організація студентського життя, розваг та харчування [14].

Важливим фактором успішної адаптації студента у закладах вищої освіти є розширення його самосвідомості, уміння самостійно долати невпевненість, страхи та тривоги, здатність свідомо обирати цінності, сенс та значущість, тобто здатність постійно удосконалювати себе як особистість. Важливим фактором для успішної адаптації першокурсника є студентська група в якій він перебуває. Взагалі колектив є найвирішальнішим фактором для формування особистості адже саме тут здійснюється трудове та ідейно-моральне виховання, формуються колективні риси характеру особистості. Група в якій перебуває індивід має сильний вплив на формування етичної культури, виникненню почуття відповідальності за поставлені задачі. Успішна адаптація значною мірою залежить від того як у студента першокурсника будуть складатися стосунки з його студентською групою. Якщо в студента виникають складнощі в налагодженні стосунків з новою для нього соціальною групою, то це значною

мірою може викликати труднощі в процесі адаптації до навчання у закладі вищої освіти [15].

На думку Н. Є. Герасимової одним із основних факторів, що впливає на адаптацію першокурсника є стресогенні ситуації, які призводять до стану емоційної напруги. Проводячи різноманітні дослідження вона виявила, що фактором номер один є «недостатня увага адміністративного та науково-педагогічного складу до потреб студента», що має значний негативний вплив на процес адаптації. Другим фактором Н.Є. Герасимова виділила часте залучення студентів до діяльності, яка не пов'язана з навчальним процесом, що у результаті знижує ефективність навчання та мотивованість. Також до факторів, які впливають на процес адаптації студента є його особистісний характер. Негативні чинники особистісного характеру можуть призводити до ускладнення в навчальній діяльності. І останнім але не менш важливим фактором процесу адаптації студента є невідповідність умов навчання і проживання студентів потребам всебічного розвитку.

Недостатня соціально-психологічна підготовка першокурсника може завдати шкоди його психічному здоров'ю, що у результаті призведе до емоційного напруження. Емоційне напруження може стати причиною появи різних хвороб, неврологічних розладів. У цьому випадку виникне протиріччя між внутрішніми можливостями індивіда і зовнішніми труднощами. До факторів, які викликають емоційне напруження можна віднести: недостатня, суперечлива, одноманітна або інформація; недостатня сформованість певних якостей студента, а саме його бажання здобувати знання, здатність до самостійної початкової діяльності, індивідуальні особливості пізнавальної діяльності, уміння правильно розподіляти свій час на навчання та самостійну роботу. Також складні завдання, великий обсяг інформації, невизначені вимоги є факторами емоційної напруженості, яка у результаті може призвести до погіршення процесу адаптації студента [49].

Отже, на процес соціально-психологічної адаптації першокурсника у закладі вищої освіти впливає низка різноманітних факторів серед яких

найголовнішими є гарні умови для студентського життя студента, цікаве дозвілля, соціальне середовище в яке потрапляє студент, його емоційна складова, знання та вміння свідомо долати труднощі й проблеми в період адаптації, складність навчального процесу, а також безпосередньо задоволеність навчальним процесом та обраною майбутньою професією.

1.3 Етапи та стратегії адаптації до навчання у вищому навчальному закладі

З адаптаційним процесом стикається кожен першокурсник коли вперше з середньої школи потрапляє у заклад вищої освіти. Він є досить тривалим процесом, оскільки часові межі адаптації студента у навчальний процес коливаються у межах всього першого року.

Процес адаптації до навчання у кожного студента може мати значну відмінність у часі. Одним студентам достатньо першого семестру для того щоб повністю звикнути до нового середовища, у других адаптація закінчується в кінці другого семестру навчання, а у когось адаптаційний процес триває до кінця третього або навіть четвертого семестру навчання у закладі вищої освіти [1].

Це залежить від багатьох факторів, а саме від обраної спеціальності, особистісних орієнтацій, способу життя, взаємин першокурсника зі своєю студентською групою, комфорту у колективі, організації навчального процесу у закладі вищої освіти та цілого ряду інших суб'єктивних та об'єктивних показників [22].

Е. Еріксон вважав, що основним завданням адаптаційного процесу першокурсника до навчання є досягнення його ідентичності, що складається з когнітивно-емоційних уявлень про себе та своє місце у цьому світі, а також встановленні близьких міжособистісних стосунків [48].

На думку Т. Цепеліна та О.О. Стягунова процес адаптації на першому курсі можна поділити на такі критерії:

1. Дидактичний критерій, який відповідає за навчальні та професійні інтереси студента, потребу у здобутті знань з потрібної спеціальності, опанування першими знаннями пов'язаними з майбутньою професією, співвіднесення попереднього із теперішнім.

2. Емоційний критерій відповідає за зацікавлення студента навчання у обраному закладі та обраною спеціальністю, позитивна оцінка нового середовища, включеність студентську групу та прийняття її норм.

3. Практичний критерій – це потреба в діяльності, яка максимально сильно наближена до майбутньої професії студента, активна участь у житті студентського колективу, максимальне опанування знань з потрібних дисциплін.

4. Вольовий критерій виражається в умінні долати труднощі, які трапляються під навчання у закладі вищої освіти, а також уміння самостійно вирішувати соціальні та побутові проблеми з якими стикається студент у своєму житті [94].

На думку В. Кондрашової процес адаптації першокурсника складається з трьох етапів:

1. Першим етап є початкова фаза адаптації. В цей період процес адаптації розглядається як психологічна реакція на нові умови в які потрапляє студент у закладі вищої освіти. Даний етап триває приблизно увесь перший семестр навчання.

2. Другий етап полягає в перебудові адаптаційних механізмів, динамічних стереотипів та психологічних процесів студента і триває він до середини другого семестру.

3. Останнім етапом процесу адаптації першокурсника до навчання виникнення стійкої адаптації – закінчується в кінці першого навчального року [50].

За психологічними дослідженнями, психологами було виявлено, що процес адаптації першокурсника до навчання у закладі вищої освіти завершується в кінці другого семестру – на початку третього семестру [21].

Багато дослідників поділяють адаптацію на такі етапи:

1. Першим етапом є фізіологічна адаптація до навчального процесу, яка займає приблизно перших два тижні;
2. Другим етапом є психологічна адаптація студента, яка триває близько двох місяців;
3. Останній етап – соціально-психологічна адаптація, триває приблизно до трьох років.

Кожен студент адаптується по-різному, це залежить від багатьох факторів, які були описані у другому розділі нашої роботи. На думку М.Вієвської загальна адаптація студента завершується після першої сесії, особливо коли першокурсник отримує позитивні результати. В свою чергу А. Ф. Федоренко дотримується того, що кінцевий етап адаптації завершується в кінці третього року навчання у закладі вищої освіти.

М. І. Вітковська та І. В. Троцук виділяють декілька етапів адаптації першокурсника. Серед них: входження індивіда в студентське середовище, вироблення особистої поведінки під час навчального процесу, формування стійкого розуміння своєї майбутньої професії.

Адаптацію першокурсника до навчального процесу у закладі вищої освіти можна поділити на декілька основних етапів:

Перший етап виникає на початку навчання студента, його можна охарактеризувати як ознайомлення першокурсника з навчальним середовищем. На цьому етапі відбувається знайомство з новим колективом, новим місцем навчання, ознайомлення з інфраструктурою, аудиторіями закладу вищої освіти.

Другим етапом є соціальна адаптація студента. Це досить важливий етап в процесі адаптації адже саме в цей період відбувається включення першокурсника в студентську групу, побудова соціальних зв'язків з одногрупниками, викладачами та студентськими організаціями.

Наступний етап – це академічна адаптація. Сутність цього етапу полягає в тому, що саме в цей період студент починає розуміти структуру навчального процесу, ознайомлюватися з розкладом занять, вимогами до навчання, правилами та процедурами оцінювання набутих знань.

Четвертим етапом процесу адаптації виступає формування самостійності студента в навчанні. В цей період студент вчиться працювати самостійно, розвиває навички саморегуляції, вчиться опановувати великий зміст навчального матеріалу.

П'ятий етап адаптаційного процесу полягає в тому, що під час навчання першокурсник може зіткнутися зі стресом, який пов'язаний з новим середовищем, складністю навчального процесу, відчуттям невпевненості. Саме на цьому етапі дуже важливу роль для успішної адаптації відіграє підтримка одногрупників, викладачів.

І останній етап адаптації першокурсника можна охарактеризувати як становлення студентської ідентичності. На цьому етапі відбувається включення першокурсника в студентську спільноту, формування власної ідентичності, відчуття приналежності до закладу вищої освіти.

Кожен етап адаптації проходить у студентів по-різному, все залежить від індивідуальних особливостей першокурсника та закладу вищої освіти в якому він навчається.

Процес адаптації для багатьох студентів є досить проблемним. Однією з основних проблем адаптації першокурсника до закладу вищої освіти є пристосування до нового для нього навколишнього середовища, студентського колективу, студентського життя в цілому. Адаптація студента бере свій початок ще у середній школі з необхідністю вибору майбутньої професії. Усвідомлення школярами необхідності подальшого навчання у закладі вищої освіти з метою отримання професійних знань та умінь формує в них «ідеальний» образ студента та майбутнього спеціаліста. Згодом потрапляючи у заклад вищої освіти та проходячи етапи адаптаційного процесу студент розуміє, що всі його образи стосовно студентського життя є вигаданими ілюзіями і це може спровокувати емоційне вигорання та небажання вчитися та соціалізуватися у студентському колективі. Тому існує ряд стратегій, задача яких полягає допомогти першокурсникам успішно адаптуватися до навчання у закладі вищої освіти. Можна виділити наступні стратегії успішної адаптації:

1. Участь в орієнтаційних програмах. Суть цієї стратегії полягає в тому, що школяр до того як вступити до навчального закладу відвідує спеціальні заходи на яких він може більше дізнатися про університет, його ресурси, послуги та можливості. Це може допомогти учню краще зрозуміти навчальний процес у закладі вищої освіти.

2. Планування полягає в тому, що студент розробляє план свого навчального процесу з урахуванням часу на навчання, відпочинок та участь у різних позанавчальних активностях. Така стратегія допомагає першокурснику уникнути перегорання, стресу через перенавантаження або брак часу.

3. Наступна стратегія успішної адаптації полягає в активній участі у житті закладу вищої освіти, а саме участь у групових заходах, спортивних змаганнях, студентських організаціях та інших заходах університету. Це допоможе студенту легше і швидше соціалізуватися та відчувати себе частиною студентського колективу.

4. Стратегія, яка полягає в спілкуванні з одногрупниками, викладачами або іншими студентами також є досить важливою для успішного процесу адаптації. Адже завдяки в цьому ви завжди можете отримати допомогу або пораду у вирішенні питань, які стосуються навчання у закладі вищої освіти.

5. Використання університетських центрів підтримки, які надають психологічну допомогу, консультують з питань навчання значно допомагають у періоді адаптації до навчання.

6. Наступна стратегія полягає у розвитку навичок самоконтролю. Дуже важливо розвивати навички саморегуляції, самодисципліни, вчитися правильно планувати свій час, адже це допомагає краще впоратися з навантаженнями у навчанні та стресом.

7. І останньою стратегією для успішного процесу адаптації першокурсника є постійне навчання та вдосконалення. Удосконалення своїх навичок навчання, постійний розвиток, навчання новому допомагає підвищити ефективність навчання студента у закладі вищої освіти.

Як бачимо стратегії адаптації до навчання описані вище можуть бути спрямовані на різні форми адаптації, такі як соціальна, психологічна, соціально-психологічна, професійна та особистісна.

Таким чином ми виділили певні стратегії, які можуть допомогти першокурсникам ефективно адаптуватися до нового навчального середовища та подолати труднощі переходу з середньої школи до закладу вищої освіти.

1.4. Психологічні та соціальні наслідки успішної адаптації студентів першокурсників

Початок навчання у закладі вищої освіти для кожного студента є досить важливим етапом у його житті, адже саме в цей період у першокурсника відбуваються різноманітні емоційні, особистісні та когнітивні зміни. Психологічна адаптація передбачає формування психологічних механізмів, які відповідають за безпеку індивіда і надання йому відповідної орієнтації в новій ситуації. Якщо психологічна адаптація є проходить успішно, то це надає можливість студенту досягати найбільшого ступеня успішної самореалізації при мінімальних зусиллях.

Соціально-психологічна адаптація розглядається як один із найважливіших процесів необхідний для соціалізації людини. Це процес завдяки якому індивідуальні та особистісні властивості студента пристосовуються до нових змінених умов, зокрема роблячи організм більш ефективним та універсальним для виживання та продовження нормальної життєдіяльності у новому для нього середовищі.

Соціально-психологічні наслідки успішної адаптації студентів першокурсників до навчання у закладі вищої освіти розглядались багатьма вченими такими як Р. Дайсон, К. Ренк, М. Метіз, Дж. Грейсон, В. Яцула, Р. Попелюшко, В. Скрипник та інші.

Зниження стресу та тривоги є одним із найважливіших наслідків успішної психологічної адаптації студента до навчання у закладі вищої освіти.

Першокурсник, який успішно проходить процес адаптації у студентське життя, зазвичай відчуває менший рівень тривоги та стресу, які можуть бути пов'язані з новим середовищем, пристосуванням до нового колективу. Якщо студент стикається з проблемами психологічної адаптації, то однією із проблем є відсутність здатності пристосовуватися до нових змін та впевнено приймати нові виклики.

Підвищення самопочуття та впевненості також є одним із психологічних наслідків успішної адаптації першокурсників, адже успішно адаптований студент відчуває більшу впевненість у собі, йому легше оволодівати новим навчальним матеріалом, а також ефективно взаємодіяти з одногрупниками та викладачами.

Коли студент відчуває себе комфортно у студентському середовищі є наслідком психологічної адаптації адже це формує позитивну ідентичність.

Покращення соціальних навичок та міжособистісних відносин є наслідком успішної соціальної адаптації студента. Розвиток комунікативних навичок, взаємодія зі студентським колективом забезпечують студенту легкий процес адаптації серед одногрупників, з викладачами та іншими учасниками навчального процесу.

На думку деяких вчених психологічно-соціальні наслідки успішної адаптації першокурсника до навчання у закладі вищої освіти можна поділити на такі критерії:

1. Самовизначеність та почуття впевненості. Під цим критерієм розуміють збільшення самосвідомості першокурсника, розуміння своїх сильних та слабких сторін, що сприяють розвитку самосвідомості. Також успішним наслідком соціально-психологічної адаптації студента є його впевненість у своїх силах, готовність до складнощів студентського життя.

2. Формування соціальних зв'язків. Другий критерій успішної адаптації першокурсника поєднує у собі здатність встановлювати стійкі соціальні стосунки з новим оточенням, а також уміння ефективно взаємодіяти з однокурсниками,

викладачами та іншими членами студентського суспільства, що сприяє соціально-психологічному благополуччю.

3. Мотивація та інтерес до навчання. Студент, який успішно проходить психологічно-соціальну адаптацію зберігає мотивацію до отримання вищої освіти, розвиває інтерес до вибраної професії, що у наслідку сприяє ефективному навчанню та досягненню академічних цілей.

4. Психічна стійкість до стресу. Одним із наслідків успішної соціально-психологічної адаптації студента першокурсника є те, що він розвиває навички управління стресом, вміє без проблем адаптуватися до змінених умов, долати труднощів.

5. І останнім критерієм успішної адаптації першокурсника до навчання у закладі вищої освіти є підвищення саморегуляції. Успішно адаптований студент вміє правильно керувати своїм часом, ефективно розподіляє його на такі сфери як навчання, дозвілля та участь у позанавчальних заходах, а також дбає про своє психічне здоров'я.

Таким чином нами було виявлено певні наслідки, які важливі для успішної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Усі наслідки описані вище сприяють створенню позитивного психологічного фону та допомагають студенту максимально реалізувати свій потенціал під час навчання у закладі вищої освіти.

Висновки до розділу 1

Підводячи підсумки до теоретичного розділу нашої роботи, можна сказати, що поняття «адаптація» є досить популярним серед робіт багатьох дослідників. Багато науковців трактують адаптацію як процес пристосування особистих якостей і здібностей до життя, яке змінюється. Також адаптацію визначають як взаємодію особистості з навколишнім середовищем в залежності від ступеня його активності.

Адаптація є явищем, що включає в себе багато факторів. Процес адаптації характеризується взаємодією індивіда з новим для нього середовищем, що призводить до перебудови різних сторін його психіки включаючи когнітивну, емоційну, вольову та поведінкову сфери. Адаптація студентів включає в себе такі аспекти: академічна адаптація, соціально-психологічна адаптація та побутова адаптація – пристосування до домашнього способу життя в умовах гуртожитку чи квартир, включаючи адаптацію до різних факторів таких як вибір їжі, самозабезпечення та умови проживання. Також багато науковців поділяють адаптацію на такі види: соціальна, психологічна, соціально-психологічна, соціально-професійна та соціально-фахова.

Адаптація студентів першокурсників у закладах вищої освіти розглядається як система «студент-викладач-середовище», яка визначає ступінь активності студента у навчанні.

Порушення адаптації студентів першокурсників у закладах вищої освіти зумовлено різними соціально-психологічними факторами. Це пов'язано з тим, що процес адаптації першокурсників до навчання є потенційно загрозливим через недостатнє усвідомлення явних і неявних вимог, контролю до навчання у закладі вищої освіти. Фактори, що впливають на процес адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти можна поділити на чотири види: фактори професійної адаптації, фактори соціальної адаптації, психологічні фактори та фактори біологічної адаптації. Взагалі на процес соціально-психологічної адаптації першокурсника у закладі вищої освіти впливає низка різноманітних

факторів серед яких найголовнішими є гарні умови для студентського життя студента, цікаве дозвілля, соціальне середовище в яке потрапляє студент, його емоційна складова, знання та вміння свідомо долати труднощі й проблеми в період адаптації, складність навчального процесу, а також безпосередньо задоволеність навчальним процесом та обраною майбутньою професією.

Від факторів, які впливають на соціально-психологічну адаптацію залежить часовий період в якому триває адаптаційний процес студента. Процес адаптації до навчання у кожного студента може мати значну відмінність у часі. Одним студентам достатньо першого семестру для того щоб повністю звикнути до нового середовища, у других адаптація закінчується в кінці другого семестру навчання, а у когось адаптаційний процес триває до кінця третього або навіть четвертого семестру навчання у закладі вищої освіти. Вчені виділяють декілька етапів адаптації першокурсника. Серед них: входження індивіда в студентське середовище, вироблення особистої поведінки під час навчального процесу, формування стійкого розуміння своєї майбутньої професії. Кожен етап адаптації проходить у студентів по-різному, все залежить від індивідуальних особливостей першокурсника та закладу вищої освіти в якому він навчається.

Соціально-психологічна адаптація розглядається як один із найважливіших процесів необхідний для соціалізації людини. Це процес завдяки якому індивідуальні та особистісні властивості студента пристосовуються до нових змінених умов, зокрема роблячи організм більш ефективним та універсальним для виживання та продовження нормальної життєдіяльності у новому для нього середовищі. Існує ряд наслідків успішної адаптації студента. Серед них є: зниження стресу та тривоги, підвищення самопочуття та впевненості, покращення соціальних навичок та міжособистісних відносин, мотивація та інтерес до навчання, підвищення саморегуляції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1 Методи дослідження адаптації студентів першокурсників у закладах вищої освіти

Об'єктом дослідження є процес адаптації студентів першокурсників до навчання у закладах вищої освіти.

Предметом дослідження виступають чинники успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників.

Метою дослідження є вивчення процесу адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти.

Поставлена мета передбачає розв'язання таких завдань:

1. Провести анкетування та спостереження для визначення рівня комфорту, задоволеності та успішності у новому навчальному середовищі.
2. Провести аналіз впливу різних факторів, включаючи соціальні, психологічні та культурні на процес адаптації першокурсників.
3. Аналіз стресових ситуацій з якими стикаються першокурсники.
4. Визначення рівня стресу першокурсників під час навчання у закладі вищої освіти та шляхів його подолання

Гіпотеза дослідження: існує значуща залежність між успішною адаптацією першокурсників до навчання у закладах вищої освіти та рівнем їх соціальної взаємодії, рівнем стресу, внутрішньої мотивації та психологічними особливостями, що впливає на їх академічну успішність та загальних стан психічного здоров'я.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Кароленко серед студентів першого курсу спеціальності 053 «Психологія»

У даному дослідженні взяли участь 65 студентів першокурсників вищого навчального закладу, серед яких 20 хлопців та 45 дівчат віком від 17 до 20 років. Дослідження проводилось протягом 2 місяців.

Методи дослідження: кількісний аналіз; обробка результатів анкетування для отримання числових даних про рівень адаптації, основні труднощі, потреби та вподобання першокурсників.

Очікувані результати: виявлення основних проблем адаптації студентів першокурсників, виявлення основних потреб цільової аудиторії, формулювання рекомендацій щодо поліпшення адаптаційних процесів в закладі вищої освіти.

Виходячи з мети нашого дослідження було обрано наступні методики: опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика «Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» А.О. Реана, В. О. Якуніна.

На першому етапі було проведено соціально-психологічне опитування за допомогою опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості. Методика являє собою опитувальник який складається з 101 твердження, які випробуванним потрібно бути оцінити за шкалою де максимальний бал 7. Даний опитувальник дозволяє оцінити інтегральні показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтегральності, прагнення до домінування (див. Додаток А).

На другому етапі був проведений тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» мета якого полягає в тому, щоб оцінити деякі неадаптивні стани такі як тривога, фрустрація, агресія, а також властивості особистості, а саме тривожність, агресивність, ригідність, які можуть негативно впливати на процес адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. За даною методикою, тривожність – індивідуальна психічна особливість, яка проявляється у вигляді частих і інтенсивних переживань та стану тривоги. Тривога виступає у вигляді емоційного дискомфорту, який пов'язаний з очікуванням небезпеки. Фрустрація

є психічним станом при якому у студента виникає неуспіх у навчанні або задоволенні своїх потреб. Агресія проявляється у вигляді ворожості до нового середовища та нових людей, які з'являються у студентському житті. І ригідність складність пристосуватися до змін навколишнього середовища. Методика складається з 40 тверджень. Респонденту пропонується уважно прочитати опис різних психічних станів. Кожному твердженню потрібно поставити оцінку від 0 до 2 в залежності від того чи виникає стан який описується у респондента. За результатами методики складається 4 шкали: шкала тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. (див. Додаток Б).

І останньою методикою, яка була використана для дослідження була методика «Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» А.О. Реана, В. О. Якуніна, яка спрямована на діагностику мотивації професійної діяльності студентів першокурсників. У даній методиці наявно 16 мотивів діяльності професійної спрямованості, які необхідно оцінити за їх значущістю для випробуваних за семибальною шкалою. Основа даної методики складається з концепції про два види мотивації, внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація є особливим значенням діяльності для індивіда. В свою чергу зовнішня мотивація характеризується бажанням задовольнити власні потреби, які є зовнішніми по відношенню до зміста навчальної діяльності. Мотиви, які несуть зовнішній характер можуть диференціюватися на позитивні і негативні зовнішні мотиви. Варто відзначити, що саме зовнішні позитивні мотиви у будь-якому плані можна назвати найефективнішими, порівнюючи із негативними зовнішніми мотивами (див. Додаток В).

Усі методики є надійними та валідними.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Перший етап нашого дослідження полягав в проведенні опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим

рис особистості. Нагадаю, що дослідження проводилось зі студентами вищих навчальних закладів кількість яких складала 65 студентів.

За результатами дослідження були встановлені показники за таким шкалами як адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та домінування.

Показник адаптації представлено у такий спосіб: виявлено, що 21 студент має високий рівень дезадаптації (зворотно до низького рівня адаптації), у межах норми мають показник адаптації 37 студентів і тільки 7 студентів мають високий рівень показнику адаптації. Тобто, можна сказати, що за даним показником у першокурсників переважає середній рівень адаптації (рис. 2.2.1).

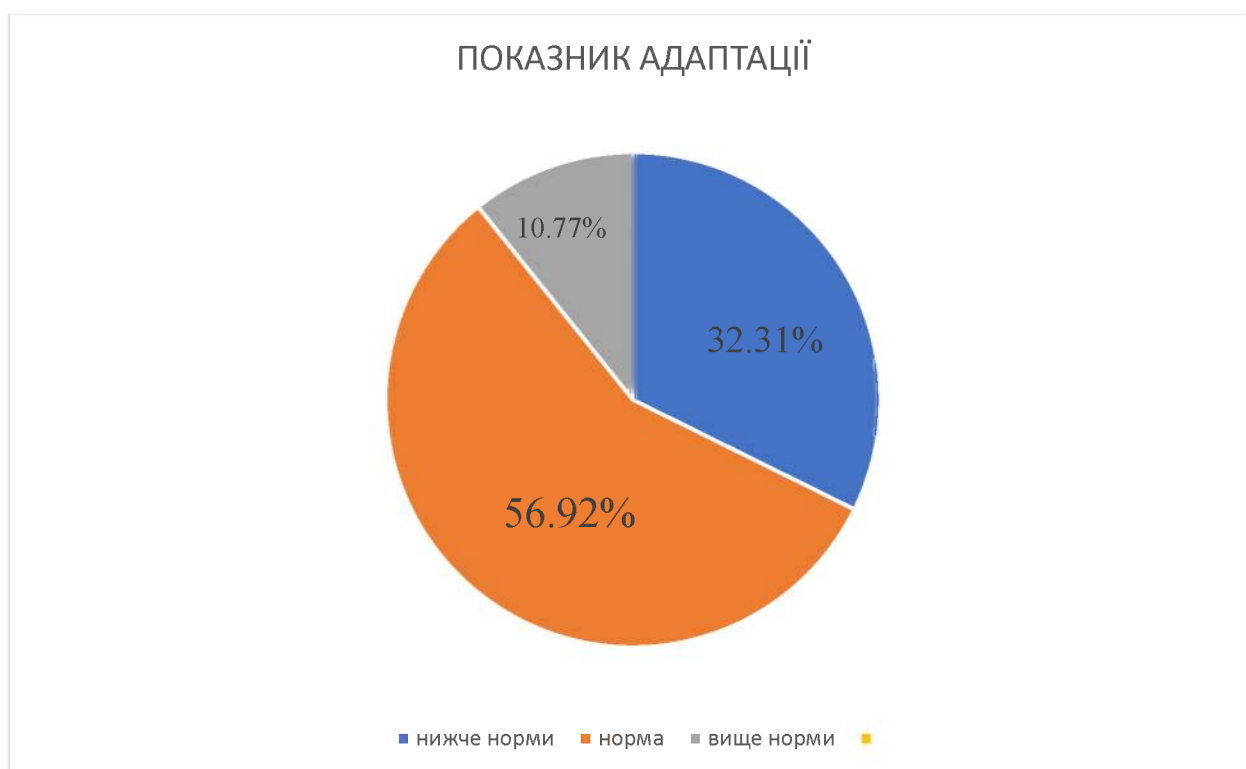


Рис. 2.2.1 Показник адаптації першокурсників за опитувальником соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Другий показник, який досліджувався показник самосприйняття на рівні нижчому за норму виявлено у 42 обстежених, а на рівні норми у 23 студентів. Показника вищого за норму не встановлено у жодного з досліджуваних. Встановлено переважання низького показника у першокурсників (рис. 2.2.2)

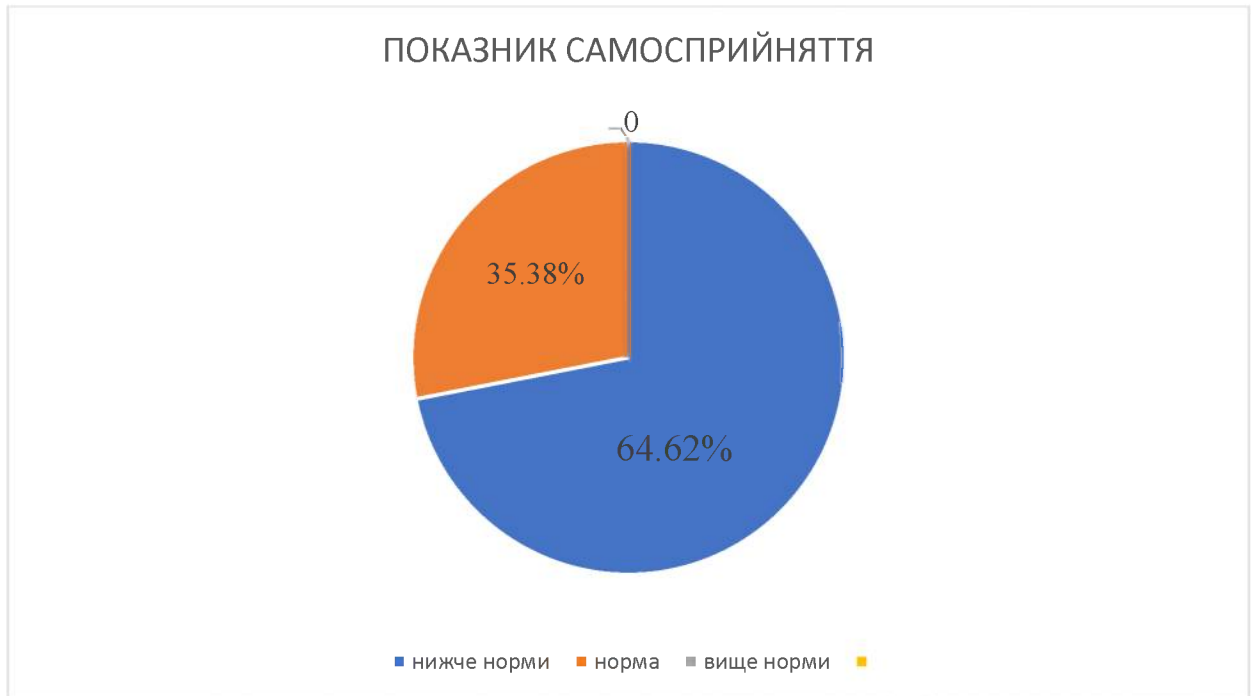


Рис. 2.2.2 показник самосприйняття першокурсників за опитувальником соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Показник прийняття інших показав, що на рівні нижчому за норму виявлено 15 осіб, 44 студенти мають показник в межах норми і на рівні вищому за норму мають показник 6 студентів. Можна помітити, що більшість студентів має зростаючу тенденцію до прийняття інших (рис. 2.2.3).



Рис. 2.2.3 Показник прийняття інших за опитувальником соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Показник емоційного комфорту досліджуваних показав, що показник нижче норми мають 28 осіб, рівень комфорту у межах норми відзначається у 37 осіб, рівень вище норми серед респодентів не виявлений (рис. 2.2.4).

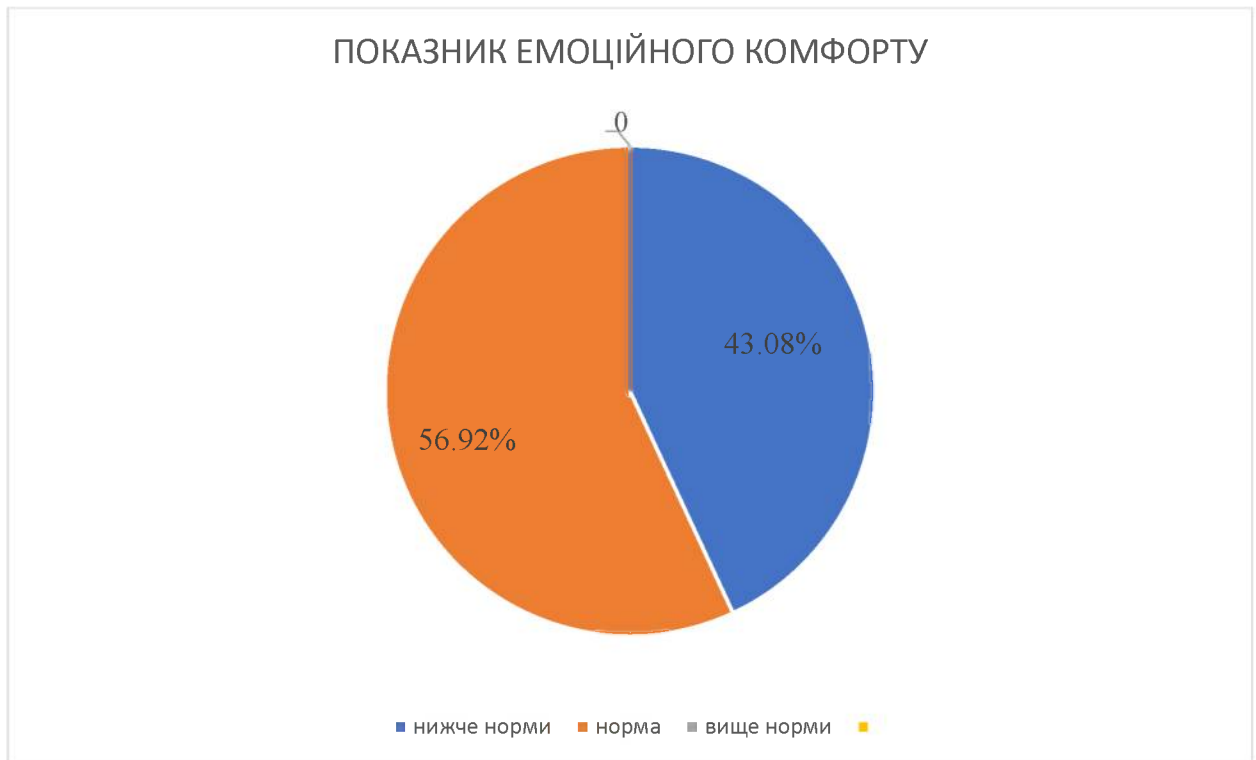


Рис. 2.2.4 Показник емоційного комфорту студентів за опитувальником соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Показник інтернальності встановив, що рівень нижче норми мають 34 студента, рівень норми і рівень вище норми мають майже однаковий результат, а саме 17 студентів мають показник на рівні норми, а 14 студентів показник вище норми. За даним показником можемо встановити рівень інтернальності серед досліджуваних в більшості знаходить на рівні нижче норми (рис. 2.2.5)



Рис. 2.2.5 Показник інтернальності за опитувальником соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Показник домінування встановив, що показник нижче норми має більшість досліджуваних, а саме 42 студенти, у межах норми показник у 16 студентів, рівень вище норми мають 7 студентів. Тобто, можна зробити висновок, що показник домінування досліджуваних має тенденцію до негативації (рис. 2.2.6)



Рис. 2.2.6. показник домінування за опитувальником соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Табл. 2.2.13а результатами всіх показників можемо побудувати таблицю кількісного розподілу показників соціально-психологічної адаптації у досліджуваних

Шкали	Амплітуда показника	ГП (n=65)
Адаптація	нижче норми	21/32.31%
	норма	37/56.92%
	вище норми	7/10.77%
Самоприйняття	Нижче норми	42/64.62%
	норма	23/35.38%
	Вище норми	-
Прийняття інших	Нижче норми	15/23.08%
	норма	44/67.69%
	Вище норми	6/9.23%
Емоційний комфорт	Нижче норми	28/43.08%
	норма	37/56.92%
	Вище норми	-
Інтернальність	Нижче норми	34/52.31%
	норма	17/26.15%
	Вище норми	14/21.54%
Домінування	Нижче норми	42/64.62%
	норма	16 /24.62.%
	Вище норми	7/10.77%

Підсумовуючи результати проведення даної методики можна зробити деякі висновки. Встановлено, що показник адаптації у більшості студентів знаходиться у межах норми, що свідчить про те, що приблизно 57% досліджуваних спроможні до швидкого пристосування до нових змін навколишнього середовища. Приблизно 32% першокурсників в процесі адаптації стикаються з певними труднощами, тяжко пристосовуються до студентського колективу. Якісний аналіз показника самоприйняття показав нам, що більшість студентів, а саме 65% мають рівень показника нижче норми. Це свідчить про те, що більша частина першокурсників незадоволені у сприйнятті власної особистості, загальних якостей та показників. В принципі це є досить логічним,

адже потрапляючи у новий соціум, колектив, більшість людей схильні до порівняння себе з оточуючими. Саме цей фактор може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти.

За показником прийняття інших виявлено, що 68% студентів мають показник у межах норми. Студенти, що мають показник нижче норми тяжіють до неприйняття, скоріш за все мають фрустровані проблеми в спілкуванні та взаємодії з оточуючими, а також складнощі в організації суспільної діяльності. Але більший відсоток досліджуваних демонструють позитивні тенденції у сприйнятті інших, тобто проявляють гнучкість у спілкуванні та взаємодії з новим оточенням.

Показник емоційний комфорт демонструє нам, що 57 відсотків досліджуваних мають рівень показника у нормі, а 43% мають показник у нижче норми. Емоційний комфорт є одним із найважливіших факторів соціально-психологічної адаптації першокурсника. Саме він свідчить про здатність до адекватного емоційного реагування на проблеми взаємодії та особистісного розвитку. Тобто, за нашими результатами ми можемо зробити висновок, що майже половина респондентів характеризуються певною невизначеністю у своєму ставленні до оточуючих і до подій життя. Таким особам притаманна невпевненість у собі, емоційна відстороненість та ригідність.

Результати за показником інтернальності встановили, що 52% досліджуваних мають показник нижче норми. Це свідчить про те, що більша кількість студентів демонструють зовнішній контроль, тобто здатність приписувати причини того, що відбувається зовнішнім причинам. Інша частина студентів мають біполярну тенденцію інтернальності, що свідчить про подвійний механізм інтерпретації причинності та свого місці в соціумі.

Інтерпретація показника домінування показала нам, що 65% студентів мають рівень показника нижче норми. Це свідчить про те. Що більшій частині досліджуваних притаманне прагнення виконувати поставлені задачі кимось. А не брати на себе ініціативу. Це може бути причиною дезадаптації більшості

першокурсників у закладі вищої освіти. У інших студентів результати показника знаходяться у межах норми або вище норми, що свідчить про їх тенденцію до лідерства, вміння брати на себе відповідальність та займати провідну у вирішенні студентських завдань.

Отримані результати за даною методикою дають змогу засвідчити нам, що досить велика кількість досліджуваних стикаються з труднощами в процесі адаптації до навчання у закладах вищої освіти. Найбільше це проявляється у таких показниках як самоприйняття, емоційний комфорт, інтернальність та домінування.

Другим етапом нашого дослідження адаптації першокурсників було проведення тесту Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» мета якого полягає в тому, щоб оцінити деякі неадаптивні стани такі як тривога, фрустрація, агресія, а також властивості особистості, а саме тривожність, агресивність, ригідність, які можуть негативно впливати на процес адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти.

Дана методика складається з 40 питань на які досліджуваному потрібно поставити оцінку від 0 до 2, де 0 це твердження яке не підходить, а 2 підходить. За результатами даної методики можемо виявити рівень 4 показників: фрустрація, тривожність, ригідність та агресивність.

За результатами показника фрустрація ми бачимо, що 18% (12 осіб) мають високий рівень фрустрації. Для 45% (29 осіб) характерний середній, а 37% (24 особи) мають низький рівень фрустрації (рис. 2.2.7)

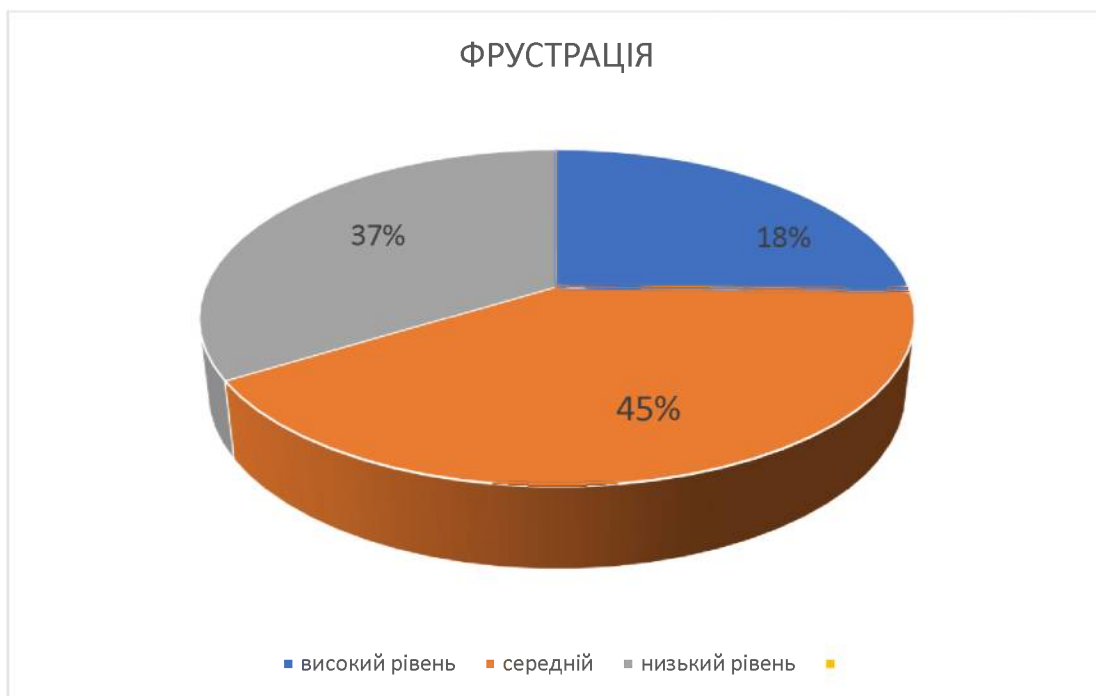


Рис.2.2.7 Показник фрустрації першокурсників за тестом Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»

Більша частина студентів мають рівень фрустрації у межах норми, що впливає на їх успішну адаптації. 18% досліджуваних мають високий рівень фрустрації, що може проявлятися в негативних переживаннях: розчарування, роздратування, тривога, розпач. Високий рівень фрустрації є одним із факторів дазадаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

Другий показний тривожність виявив: 23% (15 осіб) мають високий рівень тривожності, 65% (42 осіб) середній і 12% (8 осіб) мають низький рівень (рис.2.2.8).

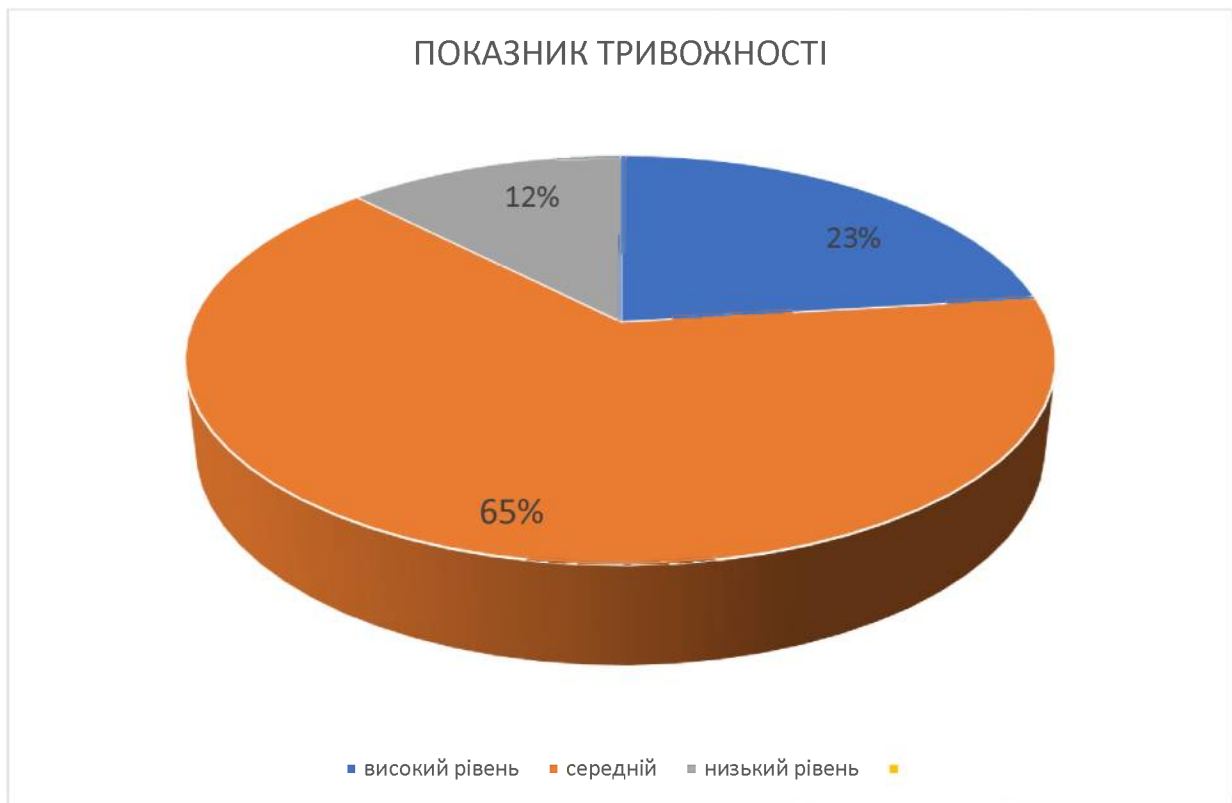


Рис.2.2.8 Показник тривожності першокурсників за тестом Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»

Відповідно до результатів показника тривожності бачимо, що 23% досліджуваних властива замкнутість, самозвинувачення, неадекватна оцінка діяльності оточуючих, що може обумовлювати негативну самооцінку. Студенти з високим рівнем тривожності можуть страждати від негативного ставлення до себе через невідповідність вимогам студентського життя, що ускладнює процес адаптації. Студенти з середнім і низьким рівнем тривожності комфортно почувають себе у новій соціальній групі, вільно проявляють себе як особистість та швидко пристосовуються до нових умов.

За показником ригідності було виявлено, що 8% (5 осіб) мають високий рівень ригідності, у 66% (43 осіб) показники за цією шкалою мають середній рівень, 26% (17 осіб) мають низький рівень (рис. 2.2.9).

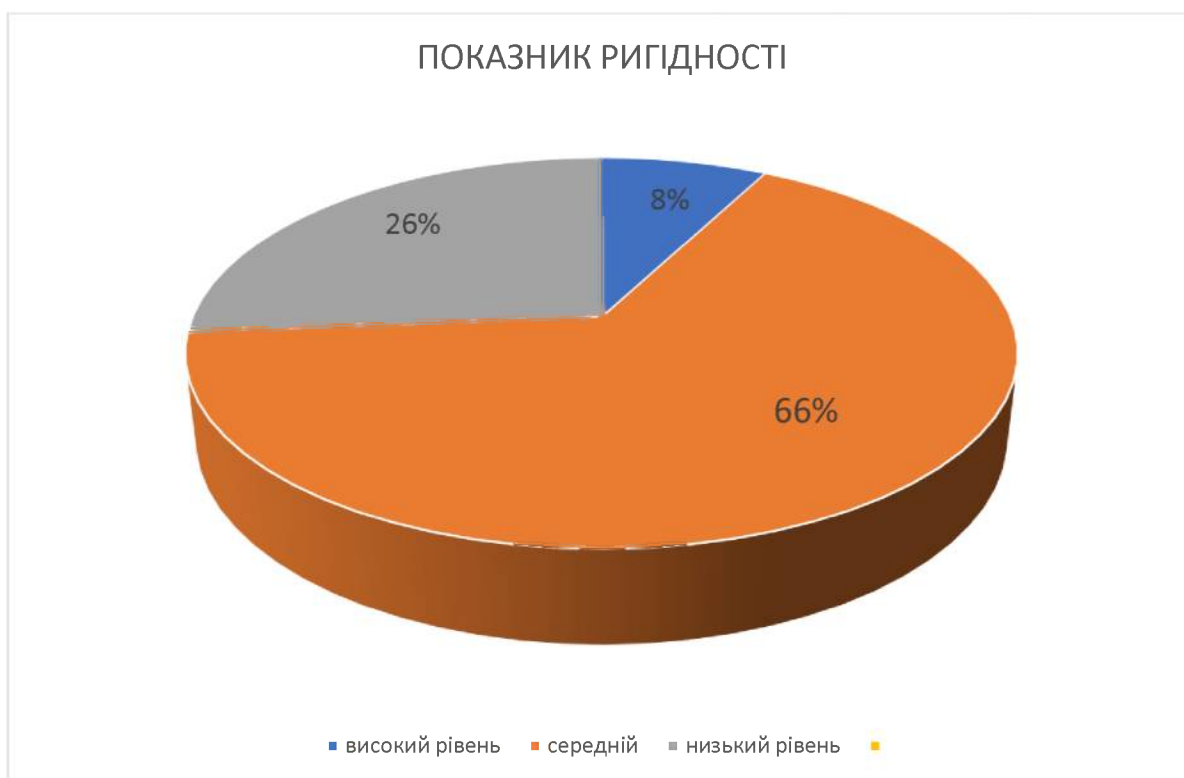


Рис.2.2.9. Показник ригідності першокурсників за тестом Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»

Високий рівень ригідності спостерігається у 8% досліджуваних, що свідчить про нездатність адаптуватися до нових умов. Високий рівень ригідності проявляється в незмінності поведінки, переконань, поглядів. 66% досліджуваних мають середній рівень ригідності, а 26% низький рівень, що є ознакою у студентів швидкій адаптації, пластичності, здатністю пристосовуватися до змінених обставин.

Показник агресивності має такі результати: 9% (6 осіб) мають високий рівень показника агресивності, 52% (34 особи) демонструють середній рівень, а 39% (25 осіб) низький рівень агресивності (рис.2.2.10).

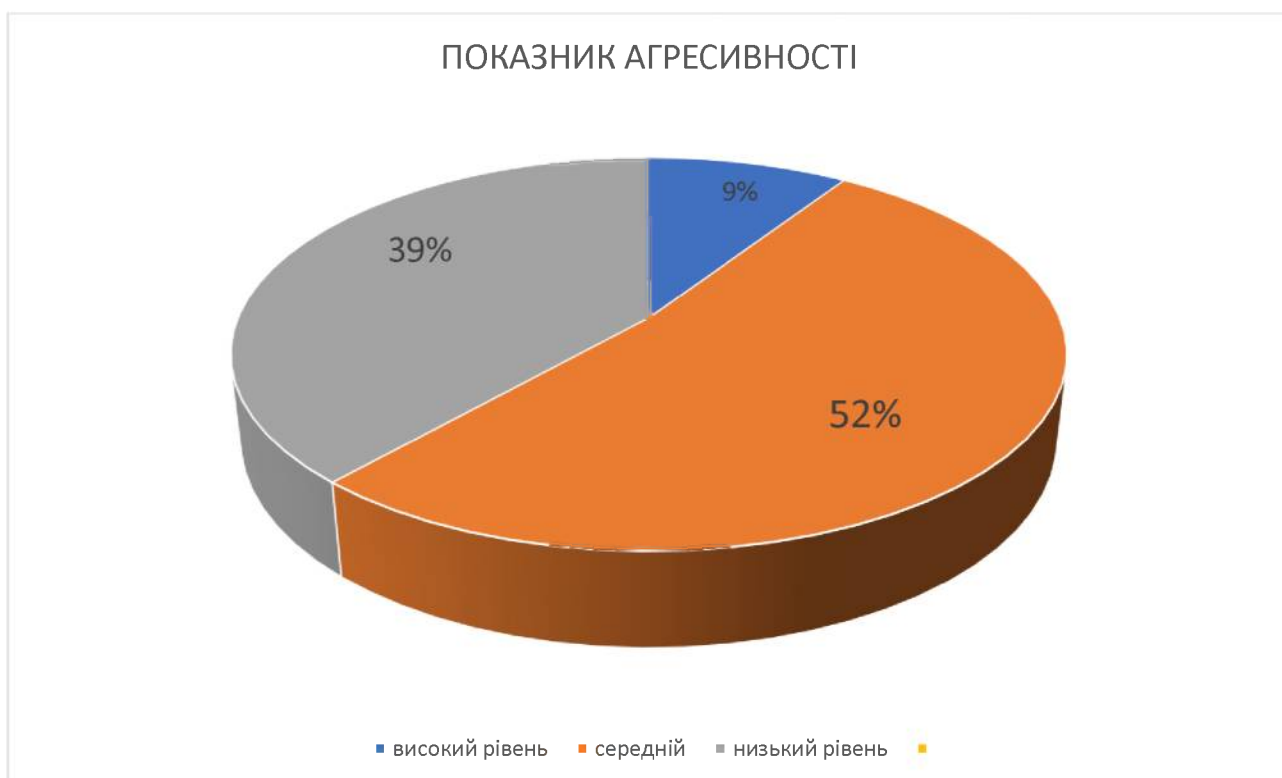


Рис. 2.2.10. Показник агресивності першокурсників за тестом Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»

За результатами показника агресивності було виявлено, що 9% студентів мають високий рівень. Це може проявлятися в їх ворожості, негативізмі, агресії до нового середовища і значною мірою ускладнювати процес адаптації до навчання у закладі вищої освіти. Іноді цей показник проявляється у формі демонстрації переваги сили та авторитету по відношенню до інших людей. Високий рівень агресії негативно впливає на навчальну діяльність, входження у новий колектив, пристосування до нової соціальної групи.

Отримавши результати всіх показників можемо побудувати спільну таблицю (табл.2.2.2)

Табл.2.2.2. Розподіл досліджуваних за рівнями прояву психічних станів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Психічні стани	Рівні прояву психічних станів у %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Фрустрація	18	45	37
Тривожність	23	65	12
Ригідність	8	66	26
Агресивність	9	52	39

Таким чином, за результатами даної методики ми встановили, що такі психічні стани як фрустрація, тривожність, ригідність та агресивність є важливими чинниками для успішної адаптації першокурсника у закладі вищої освіти. Високий рівень тривожності, фрустрації та ригідності призводить до зменшення самооцінки у студентів, виникненню страху до змінення навколишнього середовища, неієздатності входити у нову соціальну групу та проявляти себе у ній, що призводить до ускладнення процесу адаптації. Студенти з низьким рівнем досліджених психічних таких проблем не мають, тому їм легше адаптуватися до нових умов, вони швидко соціалізуються, в них не виникають серйозні труднощі з навчанням.

«Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» А.О. Реана, В. О. Якуніна, яка спрямована на діагностику мотивації професійної діяльності студентів першокурсників. В даній методиці досліджуваним пропонується 16 мотивів, з яких студентам потрібно обрати 5 найбільш значимих для них. До таких мотивів відносяться мотиви, що характеризують мотиви вчення за В. Лентьєвим та мотиви вчення за Бадмаєвою серед яких є професійні, комунікативні, навчально-пізнавальні, широкі соціальні мотиви, а також мотиви творчої самореалізації, уникнення невдачі та престижу.

Результати даної методики показали, що високі показники для студентів першокурсників мають такі мотиви як «хочу стати фахівцем» (100%), «тому, що

отримані знання допоможуть мені досягти всього необхідного» (85%), «тому, що від успіху у навчанні залежить рівень моєї матеріальної забезпеченості у майбутньому»(90%), «тому, що від успіхів у навчанні залежить моє майбутнє службове становище» (90%).

Середні показники (обрали 40-60% досліджених) встановлені за такими «бути на хорошому рахунку у викладачів» (42%), «щоб дати відповіді на проблеми розвитку суспільства, життєдіяльності людей» (48%), «щоб дізнаватися про нове, займатися творчою діяльністю»(46%), «тому, що в майбутньому думаю зайнятися науковою діяльністю за фахом»(46%), «щоб придбати глибокі та міцні знання»(42%), «щоб дати відповідь на актуальні питання, що стосуються сфери майбутньої професійної діяльності» (46%), «щоб забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності» (58%).

Низькі значення (менше 40% досліджуваних) були обрані такі мотиви «тому, що мені подобається обрана професія»(28%), «щоб працювати з людьми треба мати глибокі і всебічні знання» (28%), «тому, що хочу бути серед кращих студентів» (32%), «тому, що хочу щоб наша навчальна група стала найкращою в інституті» (21%), «щоб заводити знайомства та спілкуватися з цікавими людьми», «успішно вчитися, скласти іспити на 4 та 5» (34%), «просто подобається вчитися»(21%), «бути постійно готовим до чергових занять» (26%), «успішно продовжити навчання на наступних курсах, щоб дати відповіді на конкретні навчальні питання» (26%), «тому, що хочу принести більшу користь суспільству» (32%), «тому, що знання надають мені впевненості у собі» (28%).

Дуже низькі значення (менше 20%) мають такі мотиви: «хочу отримати диплом з хорошими оцінками, щоб мати перевагу серед інших» (5%), «навчаюся заради виконання обов'язку перед своїми батьками» (10%), «домогтись схвалення оточуючих» (8%), «потрапивши до інституту змушений вчитися, щоб закінчити його»(8%), «не хочу відставати від однокурсників, не хочу опинитися серед відставаючих»(15%), «щоб уникнути засудження та покарання за погане навчання» (2%), «необхідно закінчити інститут, щоб у знайомих не змінилась думка про мене як про здібну та перспективну людину» (2%).

Досліджувані мотиви можна поділити на групи: комунікативні, професійні, учбово-пізнавальні, широкі соціальні мотиви, уникнення невдачі, а також мотив престижу.

Комунікативні мотиви це ті мотиви, які керують студентами при виборі майбутньої професії, спонукають до поширення комунікації, для розширення соціальних зв'язків. Середній відсоток комунікативних мотивів за нашим дослідженням становить 30,5% серед досліджуваних.

Професійні мотиви завдяки ним студент прагне стати справжнім фахівцем в професії яку здобуває, прагне отримати знання зі своєї спеціальності. За результатами середній показник становить 58%

Учбово-соціальні мотиви містять у собі зацікавленість студента до навчального процесу, оволодіння новою інформацією, прагнення мати найкращі результати, бути готовим до чергових завдань, отримувати задоволення від навчання. Середній показник цих мотивів становить 32,5%.

Широкі соціальні мотиви спонукають студентів замислитися над майбутнім, чи принесе майбутня професія гроші, чи допоможе вона отримати певне положення у суспільстві. Середній показник становить 61,4%.

Мотиви уникнення. Деякі студенти керуються саме цими мотивами для того щоб не відставати від одногрупників, не бути порожнім місцем для оточуючих. Цей мотив значно погіршує учбову діяльність багатьох студентів. За результатами середній показник становить 6,75%.

Мотиви престижу мають на меті бажання студента бути лідером у групі, бути першим у навчанні, йти вперед незважаючи на інших. Це є одним із мотивів який спонукає навчальну діяльність студентів першокурсників. Середній показник становить 21.6%.

Розрахувавши середні показники провідних мотивів студента можемо побудувати графік результатів першокурсників за методикою «Вивчення мотивів навчальної діяльності студента» А.А.Реана, В.А.Якуніна (рис.2.2.11)

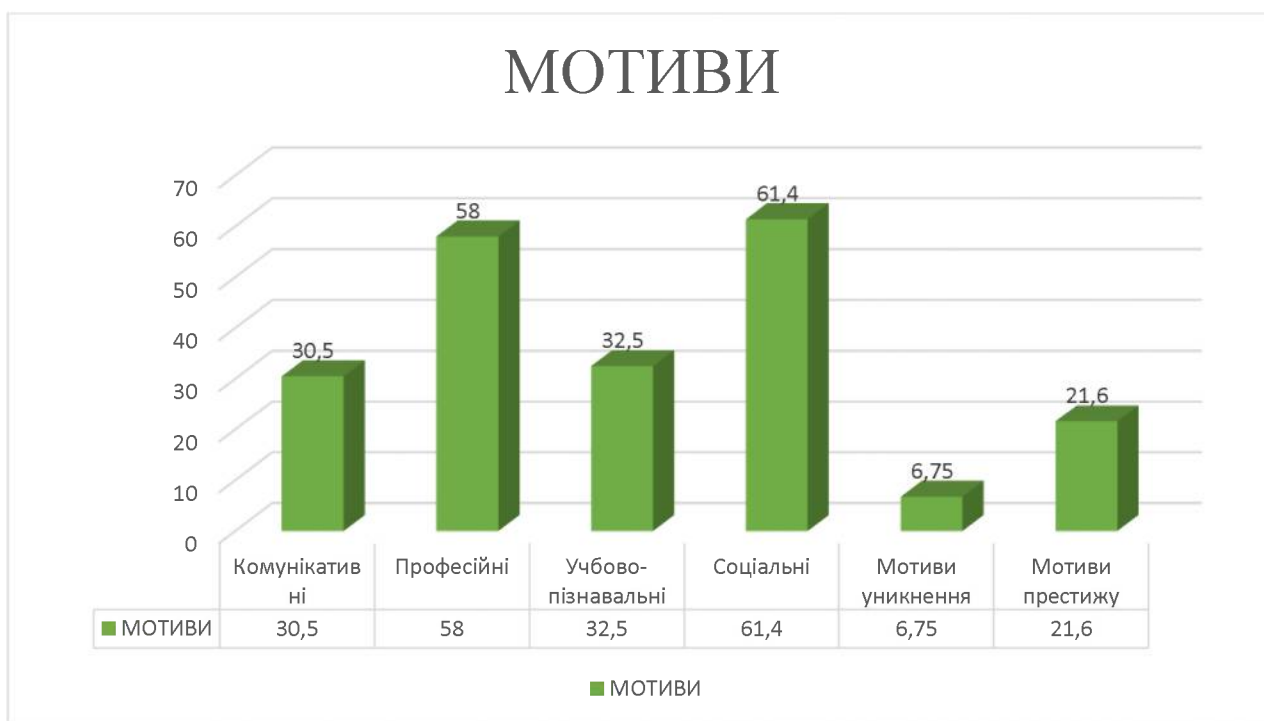


Рис. 2.2.11. Структура мотивів навчальної діяльності першокурсників за методикою «Вивчення мотивів навчальної діяльності студента» А.А.Реана, В.А.Якуніна

За результатами даної методики ми бачимо, що найвищу оцінку отримали соціальні та професійні мотиви. Далі йдуть комунікативні та учбово-пізнавальні мотиви, за ними наступні мотиви престижу. Найнижчий показник виявлений у мотивів уникнення.

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що мотиви у навчальній діяльності першокурсників є різноманітними. Соціальні та професійні мотиви мають приблизно однаковий середній показник, що свідчить про те, що студенти прагнуть стати спеціалістами та майстрами в своїй справі, прагнення забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності. Тобто у студентів переважає саме зовнішня позитивна мотивація навчання. Професійні мотиви можуть бути наслідком успішної адаптації першокурсника до навчання у закладах вищої освіти, адже саме цей вид мотивів пов'язаний з прагненням у студента першокурсника отримати необхідні знання для майбутньої професії, бажанням стати кваліфікованим спеціалістом. Тобто, це може свідчити про

свідомий вибір професії, бажання в майбутньому займатися саме цим видом діяльності. Соціальні мотиви також є провідними серед результатів досліджуваних. Це свідчить про те, що студент прагне зайняти певну позицію у стосунках з оточуючими, прагне до похвали з боку інших, бажанні бути лідером у колективі та приносити користь суспільству.

Висновки до розділу 2

Проаналізувавши отримані дані нами було доведено, що успішна соціально-психологічна мотивація студента до навчання у закладі вищої освіти залежить від багатьох чинників. По-перше соціально-психологічна адаптація тісно пов'язана з рисами особистості. Низький рівень таких показників як самоприйняття, емоційний комфорт, інтернальність та домінування можуть значною мірою ускладнювати процес адаптації студента до навчання. Самоприйняття є тим фактором який впливає на входження у нову соціальну групу, сприйнятті власної особистості. Емоційний комфорт вважають одним із найважливіших факторів соціально-адаптації адже він безпосередньо впливає взаємодію студента з оточуючими, на його розвиток та на вміння долати труднощі, які можуть виникнути під час навчання у закладі вищої освіти. Тому, студентам з низьким рівнем емоційного комфорту важко проявляти свої якості та навички серед нової соціальної групи, що у наслідку може призвести до дезадаптації. Низький рівень домінування може проявлятися у пасивності, страху брати на себе відповідальність, бути лідером та авторитетом.

Також на успішну психологічно-соціальну адаптацію першокурсників впливає їх рівень навчальної мотивації. Навчальна мотивація це сукупність мотивів, які спонукають студентів до навчальної діяльності, пояснюють їхню активність у навчальному процесі. Від структури мотивації та ведучих мотивів залежить ефективність навчальної діяльності студента. За результатами нашого дослідження було доведено, що у студентів першокурсників переважає зовнішня позитивна мотивація. Серед провідних мотивів переважають професійні та

соціальні мотиви. Це свідчить про те, що досліджувані студенти свідомо обирали професію бажаючи пов'язати з нею свою майбутню діяльність. Такий пріоритетний мотив є одним із факторів успішної соціально-психологічної адаптації студента до навчання у закладі вищої освіти.

Стосовно результатів діагностики соціально-психологічних станів тестом Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» досліджувалась здатність визначати неадаптивні стани такі як тривога, фрустрація, агресія. Ці стани є важливими елементами для визначення загального рівня адаптованості студента до навчання у закладі вищої освіти. За результатами було виявлено, що у студентів переважає саме середній або низький рівень таких станів як фрустрація, тривожність, ригідність та агресивність. Високий рівень в середньому мають 8% студентів. Досліджувані стани є важливими чинниками успішної адаптації до навчання у першокурсника. Якщо показники знаходяться на середньому або низькому рівнях, то процес адаптації у студента першокурсника проходить досить швидко та відносно легко. Високий рівень соціально-психологічних станів є проявом дезадаптації студента до навчання у закладі вищої освіти. Високий рівень тривожності, фрустрації та ригідності може призвести до зниження самооцінки, виникнення стресу та тривожності пов'язаним із зміною до навколишнього середовища, нездатністю адаптуватися до нової соціальної групи та проявляти в ній лідерські та комунікативні навички.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1 Загальна характеристика програми

В ході дослідження було виявлено, що приблизно 32% досліджуваних першокурсників стикаються з проблемами під час адаптаційного процесу в закладі вищої освіти. 65% студентів мають низький показник самоприйняття, що відображається у їх невпевненості, незадоволеності у сприйнятті власної особистості. За даними було виявлено, що 18% першокурсників мають високий рівень фрустрації, тривожність на високому рівні спостерігається у 23% досліджуваних. Потрапляючи у новий колектив більшість студентів схильні до порівняння себе з іншими, пасивності, страху проявитися, бути лідером у колективі. Високий показник цих факторів може стати причиною дезадаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти. За загальними даними було виявлено 20 осіб схильних до дезадаптації.

Тому було створено корекційну програму оптимізації процесу адаптації студентів першокурсників у закладах вищої освіти. Програма складалась з 7 корекційних занять по 1 годині.

Формат проведення: онлайн заняття за допомогою ZOOM.

Програма корекційної програми з даної теми є актуально, адже перехід з середньої школи до закладу вищої освіти є важливим етапом у житті кожної людини. Цей перехід вимагає від студентів нових соціальних, емоційних, навчальних навичок. Також цей період супроводжується численними змінами у навчальному середовищі через, що може викликати стрес, тривогу у студентів.

Актуальність даної програми залежить від багатьох факторів:

1. Психологічні та емоційні труднощі; через значні зміни у навчальному середовищі деякі першокурсники можуть відчувати стрес, паніку, підвищений рівень тривожності, розгубленість.

2. Соціальний фактор: частина студентів може зіштовхнутися з труднощами пов'язаними зі встановленням нових соціальних зв'язків та взаємодії з одногрупниками, викладачами.

3. Труднощі у навчанні: часто перехід з середньої школи до закладу вищої освіти супроводжується у навчанні, які пов'язані з більшим об'ємом навчального матеріалу, новими завданнями, новими дисциплінами та новими викладачами.

Сфери корекційного впливу:

1. Емоційна сфера. Робота зі студентами здійснюється з метою створення психологічного клімату у якому першокурсники зможуть відчувати себе комфортно, адже психологічний комфорт є важливим фактором успішної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.

2. Соціальна сфера. Корекційна робота в цій сфері спрямована на розвиток соціальних навичок, комунікації та взаємодії зі своїми одногрупниками, новим колективом.

3. Психологічна сфера. Робота зі студентами здійснюється з метою оволодіння навичок саморегуляції, самоприйняття, ознайомити з методами подолання стресу та тривожності.

4. Самопізнання та самовдосконалення. Корекційна робота у цій сфері спрямована на розвиток навичок самооцінки, позитивного ставлення до себе та своїх можливостей.

Мета програми: створити сприятливе середовища до успішної адаптації студента та інтеграції його у студентське життя. Надання психологічної підтримки, розвиток ключових навичок і створення умов для активної участі студентів у навчальному процесі.

Завдання програми:

1. Підвищення рівня психологічної готовності у закладі вищої освіти.

2. Надання можливостей для розвитку соціальних і комунікативних навичок, сприяння взаємодій та формування позитивних відносин між студентами.

3. Формування позитивного ставлення до себе, підвищення самооцінки та значущості себе у соціальній групі.

4. Зниження рівня навчальної тривожності.

5. Формування позитивного ставлення до навчального середовища, університету, одногрупників та викладачів.

Кількість учасників: 20 осіб.

Тривалість одного заняття: 1 година.

Кількість занять: 7 занять.

Заняття 1

Діагностика адаптаційних процесів

Мета: виявити у першокурсників типові для очікування ілюзії, переживання пов'язані з процесом адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти.

Хід роботи

Знайомство

Психолог: Добрий день, рада бачити вас на нашому першому занятті. Сьогоднішнє наше заняття ми присвяtimo знайомству, поглибленню знань про себе і учасників групи, формулюванню цілей нашої роботи. Також ми з вами навчимося довіряти один одному, оскільки нам це буде потрібно не тільки на заняттях але й у житті. Перед тим як розпочату роботу я повинна ознайомити вас з правилами групи, які потрібно буде дотримуватися під час всієї нашої з вами роботи.

Правила групи:

1. Не перебивайте інших. Якщо ви хочете щось сказати, дочекайтесь поки договорить інша людина і підніміть руку.

2. Ви маєте право не відповідати на поставлені запитання або не виконувати якусь вправу. Просто скажіть про це.

3. Не критикуйте інших. Якщо ваша думка є протилежною до думки іншого члена групи не потрібно засуджувати це.

4. Якщо вам потрібно піти, будь ласка, вийдіть тихо та не заважайте іншим.
5. Не користуйтеся мобільними телефонами без необхідності, перед початком заняття вимикайте звук на своєму телефоні щоб не заважати іншим.
6. Будьте щирими і доброзичливими до інших.
7. Все, що обговорюється під час заняття залишається на занятті, дотримуйтеся конфіденційності.
8. Будьте активними, не бійтесь проявляти себе.

Вправа «Знайомство»

Мета: відпрацювати навички вміння короткої самопрезентації.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід роботи: Учасники сідають у коло. Це перш за все можливість відкритого спілкування, відчуття особливої згуртованості, яка полегшує взаєморозуміння та взаємодію. Кожен учасник повинен представитися. Для цього він називає своє ім'я, походження свого імені (за словником, сімейна історія тощо). Далі для більш детального розкриття своєї особистості він називає з ким він хотів себе асоціювати. Наприклад, відносно: - епітетів (веселий, жартівливий...); - кольору (червоний, жовтий...); - стихій (вогонь, вода, земля, повітря); - пори року (весна, осінь, зима, літо); - тварини (кіт, собака, тигр, кріль...). Завершення роботи: проводиться обговорення між учасниками: що нового дізналися про своїх одногрупників, чи з'явилося відчуття розкритості, відкритості?

Вправа «Вислови очікування»

Мета: обговорити очікування студентів стосовно участі у заняттях.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід роботи: психолог після колективного знайомства пропонує записати на аркушах паперу з якою метою студенти прийшли на це заняття, що вони очікують від нього. Сформулювати свої цілі і очікування потрібно максимально чітко.

Обговорення вправи: Який висновок ви зробили з почутого?

Що ви відчували коли говори про свою мету?

Діагностична вправа «Визначення ключової проблеми адаптації»

Мета: діагностувати актуальність проблеми адаптації та інших особистісних проблем.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід роботи: вправа проводиться у формі бесіди де психолог ставить студентам такі запитання:

Скажіть, будь ласка, якими були ваші перші враження від університету і від навчання в університеті?

Із якими проблемами ви вже зустрілися?

Які враження у вас були після перших семінарів?

Що дасть вам, на вашу думку навчання у закладі вищої освіти?

Яким ви уявляєте собі студентське життя?

Психолог дає можливість відповісти на запитання кожному учаснику заняття.

Як правило вже на цьому етапі виявляються проблеми раціонального порядку, пов'язані зі звичайною необізнаністю першокурсника щодо системи навчання у закладі вищої освіти.

Вправа «Відчуй іншого»

Мета: через включення студентів у групові фізичні дії зняти їх напругу, розвинути почуття приналежності до соціальної групи.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: папір, олівці.

Хід роботи: Учасники сідають у коло на стільці, в середині кола лежить також коло із паперу. Психолог пропонує взятися всім за руки, щоб утворилося два кола: один із паперу, а другий із людей. Він пропонує привітатись один з одним, але перед цим заплющивши очі. Психолог торкається того, хто сидить поруч від нього, а та людина приймає привітання і таким же чином торкається свого сусіда, передаючи привітання йому і так по колу, поки привітання психолога не повернеться знов до нього, тільки уже з іншої сторони. Після того як привітання повернулось до психолога вся група відкриває очі. Психолог

пропонує групі поглянути на коло, що лежить посередині та подумати на, що воно схоже та що можна з нього утворити. Після цього групі пропонується взяти олівці та аркуші паперу та написати на них свої психологічні якості і прикріпити його до кола з паперу. По закінченню вся група читає які риси притаманні кожному члену групи.

Мозковий штурм вправа «Спілкування це...»

Обладнання: ватман, олівці або фломастери.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід роботи: кожному із групи пропонується дати визначення, що таке спілкування. Всі думки які з'являються записуються фломастерами на ватмані. Після цього психолог пропонує подивитися ще раз на створений список та зробити висновок.

Вправа «Десять секунд»

Мета: допомогти учасникам заняття краще пізнати один одного та скорити дистанцію у спілкуванні.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід роботи: психолог пропонує учасникам пограти в рухливу гру де для початку їм потрібно швидко та хаотично пересуватися по кімнаті. Психолог: будьте уважними тому що час від часу я буду оголошувати різні завдання на які вам потрібно реагувати дуже швидко. На виконання завдає дається 10 секунд. Кожне із завдань виконувати важко тому якщо хтось з вас залишиться на самоті не страшно. Починаємо.

Розділіться на тих у кого є годинник на руці і у кого його немає! Раз два три... десять, стоп. Перевіряємо.

Продовжуємо ходу. Розділіться за кольором очей (рахунок, перевірка).

Розділіться за кольором волосся (рахунок, перевірка).

Розділіться за кольором кофтинок на вас.

Розділіться за пора роком в якій ви народились.

Розділіться за улюбленим заняттям у вільний час.

Розділіться за настроєм який ви зараз відчуваєте.

По завершенню вправи учасники діляться своїми враженнями. Що сподобалось? Що було складним? Що не сподобалось? Як почував себе той хто залишився наодинці?

Обговорення заняття

Тривалість: 5 хвилин.

Заняття завершується обговоренням. Учасники діляться своїми враженнями стосовно всього заняття, пропонують пропозиції, обговорюють моменти які їм сподобалось, а що навпаки ні.

Заняття 2

Згуртованість групи

Мета: створення учасниками розуміння важливості згуртованості для успішної навчальної та соціальної адаптації у закладах вищої освіти.

Тематична дискусія: Як ви вважаєте чому згуртованість групи вважають одним із важливих факторів для успішної навчальної діяльності студентів? Які цьому є причини?

(учасники обговорюють дане питання)

Тривалість: 5 хвилин.

Психолог: згуртованість групи є ключовою для успішної адаптації першокурсників з таких причин:

1. Підтримка і психологічний комфорт: суспільно створений комфорт у групі допомагає кожному із членів групи швидко звикнути до нового середовища, адаптуватися до нових умов.

2. Сприяння навчанню та обміну інформації. Згуртованість групи стимулює обміну ідеями, знаннями з начальних питань та особистим або професійним досвідом, що значною мірою полегшує засвоєння нового матеріалу.

3. Розвиток соціальних навичок. Участь у початковій групі допомагає першокурсникам розвинути навички спілкування, встановлювати контакт з новою групою.

4. Сприяння вирішенню проблем. Учасники групи за допомогою колективної мудрості можуть допомагати один одному долати труднощі або допомагати у вирішенні проблем з якими стикають першокурсники при адаптації до закладу вищої освіти.

5. Підтримка важливих зв'язків: створення дружби та партнерства у групі може сприяти не тільки успішному навчанню, а й розвитку мотивації та підтримки у процесі навчання.

6. Стимулювання участі та активності: згуртованість групи стимулює участь у спільних проектах допомагаючи першокурсникам активно взаємодіяти та брати участь у різноманітних активностях.

Всі ці причини згуртованості групи позитивно впливають на успішний процес адаптації першокурсників, роблячи їх навчання легше та приємніше. Тому згуртованість групи є одним із важливих факторів для адаптації у закладі вищої освіти.

Вправа «Дискусія»

Мета: досягти порозуміння та єдності шляхом розгляду різних точок зору. Сформувані навички, які необхідні для успішної взаємодії між людьми.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід роботи:

Психолог повинен серед учасників обрати 5 осіб, які будуть вести дискусійну бесіду по запропонованим темам. Наприклад: «Особистісні якості, якими повинен володіти психолог?», «Особистісні якості, які протипоказані практичному психологу» і т.д. кожен із обраних учасників має право представляти свою точку зору. Учасникам дискусії потрібно прийти до спільної думки за обмежений час. В завершенні вправи проводиться обговорення, що сподобалось, а що навпаки ні та викликало певні труднощі.

Вправа «Авторитет нашої групи»

Мета: об'єднати учасників один колектив зі спільними цілями та метою.

Обладнання: ватман та фломастери.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід роботи: психолог пропонує групі створити спільний малюнок на великому ватмані. Кожен студент обирає собі фломастер і вся група разом повинна намалювати «автопортрет» групи та дати їй назву. В завершенні студенти разом представляють малюнок де мають право виговорити свою думку або відношення до нього.

Вправа «Вузлик на пам'ять»

Мета: створити в групі атмосферу взаємної відповідальності, емоційної свободи, радості від колективного успіху, об'єднати учасників для вирішення задачі на основі партнерства.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід роботи:

Психолог: в завершенні сьогоднішнього заняття я пропоную вам зіграти в цікаву гру, яка є пізнавальною та фізичною одночасно. Для початку групі потрібно поділитися на 3-4 підгрупи. Психолог надає кожній підгрупі один і той самий блок питання на які вони повинні якомога швидше відповісти. У кожній групі може бути своя тактика роботи, це вирішує тільки сама група. Вони можуть або відповідати разом, шукати відповіді паралельно, або кожен член групи відповідатиме на певне питання. Психолог стежить за роботою кожної групи і відмічає для себе тактики якими вони керуються під час гри. На одне питання дається хвилина часу.

Питання для прикладу:

1. Скільки імен починається з літери О у групі?
2. Прізвище директора інституту?
3. Права та обов'язки студентів закріплені законом України?
4. Адреса гуртожитку?
5. Бібліотека знаходиться?

Питання можуть бути різними але повинні підбиратися спеціально для того, щоб перевірити наскільки першокурсники встигли познайомитися один з одним, наскільки ознайомилися з університетом, його керівничим складом.

Вправа завершується обговоренням, студенти висловлюються своєю думкою наскільки складним була гра, що сподобалось, а що ні.

Обговорення заняття:

Заняття завершується суспільним обговоренням всього заняття повністю, студенти діляться своїми враженнями, пропозиціями та відгуками.

Заняття 3

Стратегія успішного навчання

Мета: ознайомити першокурсників з інструментами та стратегіями успішного навчання, які дозволять їм ефективно навчатися, пристосовуватися до вимог університетського життя та досягати успіху.

Заняття починається з привітання та обговорення сьогоднішньої теми.

Психолог: Що ви очікуєте від студентського життя? (студенти діляться своїми очікуваннями).

Дискусія «Розблокуй інформаційний потік»

Тривалість: 5 хвилин.

Психолог пропонує студентам поміркувати над тим як часто вони блокують свої думки, спонтанні міркування тощо. Психолог приводить приклад: уявіть, що одному студенту сниться сон де викладач ставить йому питання на яке він не може дати відповіді. Тоді в цьому ж сні викладач ставить це запитання іншому студенту який правильно дає на нього відповідь. Але, звідки студент який бачить цей сон відповідь на це питання? Він просто блокує ту інформацію якою володіє. Я вам зараз пропонує поміркувати над цією думкою.

(студенти активно приймають участь у дискусії)

Вправа «Ідентифікація потреб»

Мета: сформувані у студентів чітке розуміння цілей навчання у закладі вищої освіти.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід роботи:

Психолог пропонує кожному із учасників групи на аркуші паперу написати список своїх цілей у навчанні. Студенти повинні написати не менше 10 чітко сформульованих цілей, наприклад підвищення оцінок, покращення розумінню навчального матеріалу тощо. Вправа завершується суспільним обговоренням при якому студенти діляться своїми цілями та планами під час навчання у закладі вищої освіти.

Бесіда

Як ви вважаєте, які стратегії може використовувати студент для успішного навчання в університеті?

(учасники групи діляться своїми думками)

Ефективні стратегії навчання можуть допомогти першокурсникам швидко та легко пристосуватися до навчання у закладі вищої освіти. До таких стратегій можна віднести:

1. Планування часу. Розподіліть свій час так, щоб його вистачало на навчання, розваги та відпочинок. Для цього вам можуть стати у нагоді планери або додатки на телефон для організації розкладу.

2. Активне слухання та нотування. Зосередьте увагу на ключових моментах під час лекцій та семінарів, робіть короткі записи, що допомагають при повторенні матеріалу.

3. Регулярне повторення. Використовуйте техніку повторення матеріалу через певні інтервали часу. Така техніка допомагає закріплювати знання в пам'яті.

4. Використання різних джерел. Не обмежуйтеся лише лекціям, використовуйте різні підручники, проходите онлайн-курси та слухайте відеоуроки для засвоєння матеріалу.

5. Групове навчання. Взаємодійте з одногрупниками для обговорення матеріалу, вирішення завдань та взаємної допомоги.

6. Активне заняття практикою. Вирішуйте завдання, розв'яжуйте прикладні задачі та виконуйте практичні роботи для кращого засвоєння матеріалу.

7. Створюйте конспекти. Пишіть короткі конспекти з основними ідеями для швидкого повторення матеріалу.

8. Здоровий спосіб життя. Подбайте про здоровий сон, правильне харчування та фізичну активність, оскільки це впливає на здатність концентруватися та вивчати новий матеріал.

Усі наведені вище стратегії можуть допомогти вам стати більш організованими у процесі навчання та підвищити вашу успішність у закладі вищої освіти.

Вправа «Виступ без підготовки»

Мета: опанувати навички репрезентації себе та свого матеріалу перед публікою.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: пісочний годинник та фрейм.

Хід роботи:

Психолог пропонує обрати серед учасників одну людину для участі у доповіді. Учаснику задається тема доповіді. Тема має бути зрозумілою та лаконічною. Але виступаючий має змогу користуватися лише фреймом для своєї доповіді (ДОДАТОК Г)

Дану вправу можна здійснювати в три етапи, які психолог намагається досягти під час виконання вправи:

1. Учасник, який отримує тему доповіді не повинен розгубитися та почати мовчати, він повинен хоч щось говорити.

2. Учасник повинен говорити осмислено, дотримуючись структури та правил виступу.

3. Учасник також повинен старатися говорити щиро та вільно, адже цей фактор зумовлює ефект переконання публіки.

По завершенню доповіді учасника всі інші учасники обговорюють цю вправу, діляться свої думками та пропозиціями.

Вправа «Цільове планування навчання»

Мета: допомогти студентам визначити свої цілі на період навчання у закладі вищої освіти, розвинути стратегії для досягнення цих цілей та створити конкретний план для ефективного навчання.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: ноутбук для демонстрації презентації, аркуші паперу та олівці або ручки.

Хід роботи:

На початку роботи психолог пропонує кожному із учасників заняття на аркушах паперу написати свої основні цілі в навчанні. Наприклад, це може бути отримання високих оцінок з дисциплін, розвиток певних навичок та інше. Після того як кожен студент напише свої навчальні цілі психолог пропонує, щоб декілька охочих поділилися своїми цілями з групою та обговорили чому саме ці цілі важливі для них. На наступному етапі роботи психолог пропонує розглянути разом зі студентами різні стратегії навчання. За допомогою ноутбуку він показує першокурсникам створену раніше презентацію за допомогою якої ознайомлю першокурсників з такими стратегіями навчання як активне слухання, групова робота, повторення та інше. Разом вони обговорюють, які з цих стратегій можуть бути ефективними для досягнення цих цілей. Після цього психолог пропонує студентам розробити основні кроки, які вони збираються вживати для досягнення своїх цілей, а також розглянути, які ресурси знадобляться для досягнення цілей. По завершенню вправи студенти діляться своїми планами з іншими та разом з психологом обговорюють можливі варіанти вдосконалення.

Ця вправа допомагає студентам першокурсникам конкретизувати свої цілі та розробити ефективні стратегії для досягнення успіху у закладі вищої освіти.

Вправа «SWOT-аналіз навчального процесу»

Мета: допомогти студентам проаналізувати свої сильні та слабкі сторони, а також можливості та загрози у начальному процесі, а також розробити стратегії для покращення академічних результатів.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: інтерактивна дошка або ватмани з маркерами.

Хід роботи:

На початку роботи психолог повинен пояснити студентам, що таке SWOT – аналіз та як його можна використовувати для навчання.

SWOT – аналіз – це процес встановлення певних зв'язків між найхарактернішими для навчання перевагами, слабкостями, загрозами та результатами які в майбутньому можуть бути використані для формулювання та вибору стратегії успішного навчання.

SWOT – аналіз має в собі чотири інструменти: strengths (сильні сторони), weaknesses (слабкі сторони), opportunities (можливості) і threats (загрози). Мета цих інструментів полягає в тому, щоб правильно розподілити чинники, які впливають на розвиток і функціонування вищих навчальних закладів. Мета аналізу показати сильні та слабкі сторони навчальної діяльності, до яких сторін можна мінімізувати увагу, а на яких треба сконцентруватися.

Психолог ділить групу по 4-5 учасників та пропонує кожній маленькій групі скласти SWOT – аналіз навчального процесу на ватмані де потрібно буде зазначити сильні сторони (чого вони досягли або роблять добре у навчанні), слабкі сторони (де вони можуть підвищити ефективність свого навчання), можливості (які можливості наявні для покращення навчального процесу) та загрози (які фактори можуть стати перешкодою у досягненні успіху у навчанні).

Після того як групи справились із завданням вони повинні представити свій аналіз де після кожного виступу усім разом обговорюються зауваження та пропозиції. В завершенні справи психолог пропонує подумати учасникам про те, як вони можуть використовувати знання з SWOT-аналізу для створення конкретних стратегій для створення та покращення свого навчального процесу.

Обговорення заняття:

Заняття завершується суспільним обговоренням, де кожен учасник може поділитись, що йому сподобалось, а що викликало складнощі. Всі зауваження та пропозиції приймаються.

Заняття 4

Міжособистісне спілкування

Мета: розвинути в студентів якості та вміння для ефективного спілкування.

Заняття починається з привітання та обговорення сьогоднішньої теми.

Психолог:

Тема нашого сьогоднішнього заняття це міжособистісне спілкування. Спілкування людей між собою є досить складним процесом. Різні опитування та психодіагностичні обстеження показують нам, що одними із адаптаційних проблем є хибні та неадекватні очікування які стосуються навчальної діяльності, зовнішня мотивація навчання та невизначеність життєвих планів та цілей, невизначеність стратегії навчання, складність у формування позитивних стосунків з новою соціальною групою. На минулих заняттях ми з вами вчилися визначатися з планами та цілями на навчальний період, а також склали стратегію для успішного навчання у закладах вищої освіти. Сьогодні метою нашого заняття буде опанування навичок та вмінь для успішної взаємодії з одногрупниками, викладачами.

Вправа «Взаєморозуміння»

Мета: розвиток навичок інтуїтивного взаєморозуміння партнерів при здійсненні спільної діяльності в ситуації штучного обмеження засобів інформації.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід роботи:

Психолог пропонує всім учасникам сісти в коло. Після цього психолог повинен назвати будь яке число, але не більше ніж кількість учасників на занятті. Студенти ж повинні стати в тій кількості в залежності від того яке число назвав психолог. Тобто якщо психолог назвав число 5, то встати повинно тільки 5 учасників. Але при цьому учасникам не можна домовлятися вголос хто буде виконувати це завдання.

В кінці вправи студенти разом з психологом обговорюють особливості взаєморозуміння між людьми в умовах штучного обмеження передачі засобів

інформації. Також можна обговорити роль лідера у групі, тобто людина яка була організатором групи на виконання узгоджених спільних дій.

Вправа «Як стати своїм»

Мета: навчитися долати психологічний бар'єр та розкрити особистісний потенціал.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід роботи:

Психолог пропонує студентам ситуацію, уявити студента який незнайомий зі своєю групою, але йому потрібно влитися в колектив та познайомитися з усіма. Для цього йому потрібно сказати декілька фраз, які б допомогли б йому звернути інших на себе увагу та потоваришувати з кимось. Які б це були фрази? (студенти пропонують свої варіанти)

В завершенні вправи психолог разом з першокурсниками обговорює дану вправу. Психолог в свою ж чергу задає такі питання:

Чи складно вам було почати розмову?

як саме допомогла вам ця вправа?

Вправа «Я в групі»

Мета: з'ясувати як члени групи сприймають один одного.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: карточки синього та червоного кольорів, ручки або олівці.

Хід роботи:

Психолог роздає кожному учаснику групи по дві карточки: одну синю та одну червону і пропонує студентам на червоній карточці написати ім'я студента із групи який є для вас більшим авторитетом на сьогодні, а на синій вказати ім'я найменш авторитетного на сьогодні учасника цієї групи. Також потрібно вказати одним або двома реченнями, що саме привело вас до такого вибору. Після того як кожен написав свої картки він повинен дати цю картку чие ім'я на ній написано.

В завершенні вправи відбувається обговорення де психолог задає такі питання студентам:

Хто з вас не отримав жодної червоної картки?

Як ви реагуєте на отримані вами сині картки?

Чи отримав хтось багато синіх карток і як він до цього поставився?

Хто залишився незадоволений своїм результатом?

Вправа «Активне слухання та емпатичне спілкування»

Мета: навчити студентів першокурсників вмінню активного слухання та емпатичного спілкування для покращення міжособистісних відносин у групі.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід роботи:

Психолог ділить учасників на пари по дві людини та пропонує кожній парі певну ситуації в якій один з учасників буде висловлювати свої думки, а інший слухати його. При цьому слухач повинен проявляти саме активне слухання під час діалогу, тобто підтримувати жестами та мімікою. Потім ролі в парі змінюються.

Після цього студенти разом з психологом обговорюють наскільки складно їм було, в ролі кого вони комфортніше себе почували; в ролі слухача чи в ролі оповідача.

Наступним етапом цієї вправи є розвиток емпатії. Парам, які сформувалися на початку пропонується інша ситуація в якій один студент повинен висловлювати свої переживання та почуття, а інший повинен намагатися проявити співчуття та розуміння за допомогою слів підтримки та активного слухання.

По завершенню психолог обговорює разом з учасниками, які складнощі в них виникли, а що навпаки було легко. Потім психолог пропонує учасників групи поділитися тим як вони планують використовувати отримані навички в майбутньому.

Вправа « Я заєць чи лев? »

Мета: розвинути навички самовиявлення та роботи в групі серед першокурсників.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід роботи:

Психолог пропонує кожному із учасників обрати ту тварину, яка на їх думку краще відображає їх стиль спілкування. Потім разом з психологом кожен з учасників по черзі пояснює групі, чому він обрав саме цю тварину та як ця тварина впливає на їх підхід до спілкування та комунікації в групі.

По завершенню вправи першокурсники разом з психологом обговорюють чи складною виявилась ця вправа, що дала зрозуміти.

Дискусійне коло

Тривалість: 5 хвилин.

По завершенню заняття психолог пропонує студентам влаштувати дискусію та відповісти на питання « Як ви можете вдосконалити свої навички міжособистісного спілкування?», «Які стратегії міжособистісного спілкування ви визначили під сьогоднішнього заняття?» (студенти активно відповідають на поставлені запитання).

Обговорення заняття:

Психолог завершує заняття думкою про те, як важливо бути відкритим для комунікації та розвитку навичок міжособистісного спілкування. Студенти висловлюють свою думку стосовно теми сьогоднішнього заняття, діляться своїми враженнями та пропозиціями.

Заняття 5

Освоєння соціально-психологічного простору університету

Мета: допомогти першокурсникам освоїти соціально-психологічний аспект університетського життя та розібратися в його складнощах і можливостях.

Заняття починається з привітання та обговорення сьогоднішньої теми.

Дискусійне коло

Тривалість: 5 хвилин.

Психолог пропонує подумати над темою сьогодняшнього заняття, та відповісти на студентів на такі питання:

Як ви вважаєте, які саме кабінети доводиться студенту час від часу відвідувати і де у нього найчастіше виникають внутрішні, психологічні складнощі? (студенти пропонують свої варіанти)

Найчастіше називають: деканат, бухгалтерія, бібліотека, кафедри тощо.

Багато студентів розповідають, що часто відчують страх та тривожність не тільки перед розмовою з посадовою особою. А навіть при відкриванні дверей до кабінету. Тому, щоб подолати цей страх пропонуються вправи, які ми будемо з вами сьогодні разом виконувати.

Вправа «Експлорація території»

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: карта університету, плакати.

Хід роботи:

Психолог ділить групу учасників по 4-5 людей. Кожній групі він роздає карту університету та просить розділити її на соціальні зони: місце спілкування, бібліотека, місце для відпочинку, студентські організації тощо. Після цього кожна група повинна представити свою карту університету та пояснити чому вони обрали саме ці місця для відображення на карті.

Вправа завершується дискусією про те, як соціальний та психологічний простір впливає на адаптацію студентів, які переваги, які складнощі, як розвивати спільноту тощо. Також важливо підкреслити важливість розуміння та освоєння соціально-психологічного простору університету для успішного студентського життя.

Вправа « Подолання страху спілкування з керівництвом»

Мета: знизити рівень тривоги та стресу у першокурсників при спілкування з керівництвом у закладі вищої освіти.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід роботи:

Психолог пропонує студентам заплющити очі та розслабитися. Подумки уявіть себе біля кабінету до якого ви боїтесь заходити. Тепер зробіть глибокий вдих та видок та уявіть, що все це відбувається не у реальному житті, а наче в якійсь грі. Кабінет та великий стіл – це лише декорації, а керівник – це персонаж, який відіграє певну роль та виконує певні дії. Він страшно дивиться на вас? Але насправді він вас розуміє. Він демонструє свою байдужість? Насправді він думає про вас. Ви спокійна та впевнені. Ви переконуєте його, ви вмієте відстоювати свою позицію, ви відчуваєте внутрішній спокій та гармонію. Вам навіть стає цікаво приймати участь в цій грі, вона захоплює вас та ви отримуєте від неї задоволення. Ваш спокій ніщо не зможе порушити, ви продовжуєте грати в цю гру із задоволенням. Після цього психолог просить учасників відкрити очі.

Вправа завершується обговоренням вправи, студенти діляться своїми враженнями.

Вправа «Мозаїка спільноти»

Мета: заохотити першокурсників на взаємодію та побудову відносин для ефективного освоєння соціально-психологічного простору закладу вищої освіти.

Тривалість: 15 хвилин

Обладнання: ватмани та кольорові олівці або фломастери.

Хід роботи:

Психолог ділить групу учасників на групи по 4-5 студентів. Кожній групі він пропонує на великому ватмані за допомогою олівців створити мозаїку спільноти – великий колаж, де кожен учасник малює або записує щось, що відображає його внесок у спільноту. Це може бути символ, який їх асоціює, або короткий напис, що характеризує їх унікальність. Після того як кожна група створить свою мозаїку спільноти вони по черзі презентують її перед усіма учасниками групи. Вправа завершується обговоренням та аналізом того, які спільні теми та інтереси виявились, і як вони можуть сприяти співпраці та підтримці.

Психолог наприкінці вправи підкреслює важливість взаємодії та побудови позитивних відносин для успішного освоєння соціально-психологічного простору університету.

Вправа «Соціальний квест»

Мета: сприяти знайомству першокурсників з різними частинами університетського середовища, розвинути командну роботу та сприяти спілкуванню серед першокурсників.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід роботи:

Психолог повинен підготувати завдання пов'язані з різними місцями в університеті, наприклад бібліотека, аудиторії, столова, спортивний зал, деканат тощо. Кожне завдання повинно включати запитання пов'язані з цим місцем. Далі психолог пропонує групі розділитися на невеликі групи по 4-5 студентів. Кожній групі надається карта університету та список завдань. Групи мають обрати маршрут та відвідати за допомогою інтерактивного онлайн ресурсу різні місця на карті, виконуючи завдання та збираючи відповіді. Після завершення кожного завдання група отримує інше завдання до тих пір поки не пройде всі локації. Після завершення квесту групи діляться своїми враженнями, обговорюються частину університету яка їм сподобалась найбільше та яка навпаки не сподобалась, а також діляться новою інформацією яку вони дізналися під час виконання вправи. Вправа завершується тим, що психолог наголошує на тому, що спілкування, знайомство з університетом, взаємодія в командній роботі є дуже важливими чинниками для успішної адаптації студентів першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

Обговорення заняття:

Заняття завершується традиційним обговоренням на якому студенти діляться своїми враженнями та пропозиціями, розповідають, що їм сподобалось найбільше на цьому занятті, а що навпаки викликало труднощі та непорозуміння.

Заняття 6

Мотиваційний поштовх

Мета: підвищення мотивації навчання пов'язане з актуалізацією життєвих планів, мріями щодо професійної самореалізації.

Заняття розпочинається з традиційного привітання та обговорення теми сьогоденного заняття.

Вправа « Лист до майбутнього себе»

Мета: допомогти першокурсникам усвідомити свою мету та цілі, стимулювати їх до досягнення цих цілей та підтримати у планах на майбутнє.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу та фломастери.

Хід роботи:

Психолог пропонує студентам подумати над своїми найбільш важливими цілями, тобто чого вони хочуть досягти під час навчання в закладі вищої освіти. Під час роботи психолог повинен спонукати першокурсників думати про особистий розвиток, навчання, кар'єрні амбіції та інші сфери життя.

Далі учасникам пропонують написати лист до свого майбутнього я, де вони висловлюють свої цілі, плани, мрії та сподівання від навчання в закладі вищої освіти. Вправа завершується обговоренням про те наскільки важко були писати лист та чи складно було учасникам формувати свої цілі та бажання. Також психолог наголошує на тому, що визначення цілей та мотивації є важливим для досягнення успіху у навчанні.

Дискусія

Тривалість: 5 хвилин.

Психолог пропонує учасникам групи поміркувати над таким питанням:

Чи можна силою думки формувати свої життєві події? (студенти активно обговорюють це питання)

Психолог:

Багато вчених дотримуються думки про те, що чим більше ми мріємо і думає про щось, з тим більшою вірогідністю воно здійсниться. Наші внутрішні запити мають велике значення на їх реалізованість у зовнішньому світі. Люди часто не наважуються мріяти про щось велике, найчастіше багато людей сконцентровані на якихось маленьких цілях та бажаннях, що є великою помилкою, адже в такому випадку ми розмінюємо свої душевні сили на якісь дрібниці. Наприклад, зараз коли у вас немає вищої освіти ваші думки та мрії сконцентровані лише на отриманні диплому. Але отримавши диплом ви розумієте, що вам цього мало і не вистачає ще й хорошої роботи. І тільки зараз аналізуючи своє життя ви розумієте, що пропустили декілька хороших пропозицій. Чому? Тому, що були сконцентровані лише на отриманні диплому і навіть не наважувалися мріяти про щось більше, про роботу.

Яка ж мораль? Все просто, людина, яка мріє про свій мінімум програє у часі витрачаючи всю своє енергію, а та людина, яка наважується просити максимум виграє. Тому мріючи про щось, просіть якомога більше.

Вправа « Моя майбутня самореалізація»

Мета: актуалізація життєвих планів щодо майбутньої самореалізації.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід роботи:

Психолог пропонує учасникам уявити себе через 10 років при тому, що протягом цих 10 років їх життя буде складатися найкращим образом. Психолог зачитує запитання на які кожен учасник повинен подумки дати відповідь:

Скільки вам років?

Як ви виглядаєте зовні?

Де і ким ви працюєте?

Який ви професіонал?

Яке ваше матеріальне становище?

Які ваші плани на майбутнє?

Вправа завершується обговоренням тих питань та відповідей на них, які вдалось уявити студентам. По завершенню студенти обговорюють вправу, діляться своїми враженнями.

Вправа «Мій мотиваційний плакат»

Мета: спонукати першокурсників до визначення своїх цілей та мотиваційних факторів для успішного навчання у закладі вищої освіти.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: інтерактивна дошка або ватмани, маркери, етикетки

Хід роботи:

Психолог пропонує учасникам заняття розмістити на дошці свої цілі у вигляді короткої загальної схеми. Потім кожному учаснику роздаються невеликі етикетки на яких вони повинні написати мотивуючі слова, цитати або образи, що стимулюють їх досягнення цілей.

На великому ватмані кожен учасник повинен розмістити свою етикетку, щоб у кінці створився мотиваційний плакат, який буде сприяти мотивації студентів під час навчання.

Вправа завершується тим, що кожен учасник ділиться своїми думками під час написання етикеток та створення мотиваційного плакату. В кінці студенти обговорюють цю вправу, ділять своїми враженнями та пропозиціями.

Вправа «Налаштуйся на успіх»

Мета: допомогти студентам розвинути впевненість в собі та в своїх силах.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: музичний супровід.

Психолог пропонує першокурсникам заплющити очі, розслабитися та уявити себе на березі океану.

Психолог:

Ви стоїте на березі океану прямо біля води та бачите перед собою хвилі, які торкаються ступенів ваших ніг. Ці хвилі великі та сильні. Ви відчуваєте їх,

відчуваєте їх силу, температуру, різкість, запах. Стоячи на березі океану ви вдихаєте свіже повітря та наповнюєтесь силами та могутністю. Ви відчуваєте радість у душі. Ви впевнені в своєму успіху, ви знаєте, що він поряд. Ви знаєте, що вам доведеться багато працювати та долати певні складнощі у житті, але впевнені, що у вас вийде і ви з усіма впораєтесь. В душі ви відчуваєте радість, силу та впевненість за своє теперішнє та майбутнє. Можете відкрити очі.

Студенти відкриваються очі та діляться своїми враженнями стосовно цієї вправи.

Обговорення заняття:

Заняття завершується обговоренням вправ та інформації яку студенти сьогодні дізнались. Учасники діляться своїми емоціями та враженнями, розповідають які вправи їм сподобались, а які навпаки викликали труднощі.

Заняття 7

Підготовка до зимової сесії

Мета: допомогти першокурсникам створити ефективний план підготовки до зимової сесії та навчити стратегіям успішного навчання.

Рефлексія

Психолог пропонує кожному із учасників подумати над своєю зимовою сесією, подумати які предмети або теми для них є більш важливими та які потребують більшої уваги. (студенти активно обговорюють це питання).

Вправа «Створення плану»

Мета: навчитися створювати конкретний план для успішної підготовки до сесії.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу та ручки.

Хід роботи:

Психолог роздає кожному учаснику по аркушу паперу та пропонує створити план для успішної здачі зимової сесії. Учасники можуть розподілити

час на підготовку до сесії, визначити основні теми для вивчення, дати підготовки, період відпочинку тощо.

Потім кожен учасникам або за бажанням може поділитися своїм планом. Кожен із студентів може доповнювати свій план під час обговорення, надавати поради один одному щодо ефективної підготовки до сесії. Вправа завершується тим, що психолог наголошує на важливості підготовки та взаємної підтримки учасників під час зимової сесії.

Дискусія

Тривалість: 10 хвилин.

Психолог: психолог пропонує учасникам відповісти та обговорити деякі запитання:

Пригадайте, в яких ситуаціях вам важко володіти собою?

Чи завжди ви можете самостійно приймати різні рішення?

Що є головним для вас при прийнятті вашого рішення?

Чи важко вам підкорятися іншим?

Чи завжди ви готові до активних дій?

(студенти активно приймають участь у дискусії відповідаючи на вся питання психолога).

Психолог:

Я для вас підготувала декілька порад, які сподіваюсь будуть вам корисними для самовиховання.

По-перше беручись за якусь справу, намагайтесь передбачити результат.

Раціонально використовуйте свій час, та плануйте свої справи з урахуванням часу.

Завжди враховуйте обставини, які можуть стати перешкодою для розв'язання певної задачі.

Правильно розподіляйте свій час. Для раціонального використання часу можете вести наприклад планер в якому зможете розписувати ваші плани на день, тиждень, місяць.

Користуйтеся нотатками, завжди прислухайтесь до порад інших на спостерігайте за досвідом інших людей які вас оточують.

Не відступайте поки не виконаєте всю справу до кінця.

Вправа «Іспит»

Мета: допомогти першокурснику усвідомити можливі варіанти спілкування й поведінки викладача та студента під час іспиту.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід роботи:

Психолог пропонує обрати двоє людей із групи які будуть виконувати роль викладачів, а також три людини які будуть виступати у ролі студентів під час екзамену. Студентів виводять за двері та зачитують інструкцію: їм потрібно обрати два питання з будь якого матеріалу який вони добре знають.

В кабінете ж студентам викладач дається інша інструкція: вони повинні незважаючи на те як відповідають студенти, перше питання слухати з теплотою і привітністю, а друге з байдужістю і холодністю. В кінці студенту викладачу потрібно відповісти, що на перше питання студент відповів ідеально, а на друге не так добре як би хотілось та попросити запросити іншого студента.

Решта учасників групи виступають у ролі глядачів та мають за завдання відмітити те, що в діалозі студента з викладачами сприяє взаєморозумінню, а що його руйнує.

Вправа завершується обговореннями таких питань:

В чому відмінність поведінки викладачів коли студенти відповідали на перше та на друге питання?

Як поведінка викладачів впливає на відповідь студента? Чи є в цьому певна залежність?

Які стратегії поведінки студента були більш успішними під час їх відповіді на запитання?

Вправа «Бути педагогом це – .»

Мета: сформувати в студентів певне уявлення про професію педагога, про її позитивні та негативні сторони.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід роботи:

Психолог пропонує кожному із учасників групи по черзі висловитися стосовно професії педагога, чому буди педагогом бути добре, які в цій професії є плюси та чому навпаки бути педагогом погано, та які є мінуси у даній професії.

Після виконання даної вправи учасники групи діляться своїми враженнями, чи було щось, що дозволило інакше подивитися на цю професію, чи було комусь важко виконувати цю вправу та шукати позитивні та негативні моменти в роботі педагога, що нового дізнались про обрану професію.

Обговорення:

Заняття завершується обговоренням всіх вправ, а також студенти разом з психологом обговорюють повністю всі заняття, діляться своїми загальними враженнями та пропозиціями, розповідають про те, що їм найбільше сподобалось за ці сім днів, а що навпаки здалось складним. Психолог дякує всім студентам за роботу, за активну участь у заняттях та бажає їм успіху у навчанні.

3.2 Апробація корекційної програми оптимізації процесу адаптації

Нами було проведено 7 занять з метою оптимізації успішної адаптації першокурсників у закладах вищої освіти. Тривалість заняття була 1 година на кожне заняття. Заняття були проведені для 20 студентів віком від 17 до 20 років в яких за результатами емпіричного дослідження був виявлений найгірші показники, які сприяють у на успішний процес адаптації.

Перше заняття було спрямоване на знайомство учасників, прийняття правил та обговорення їх очікувань від тренінгу. Мета першого заняття полягала в тому, щоб виявити у першокурсників типові для очікування ілюзії та переживання пов'язані з процесом адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти. Під час заняття було використано такі методи як обговорення, дискусія,

групова робота. Студенти активно приймали участь в обговоренні та групових завданнях.

Друге заняття було спрямоване на створення розуміння важливості згуртованості для успішної навчальної та соціальної адаптації у закладах вищої освіти. Були використані такі методи як обговорення, дискусія, групові вправи, мозковий штурм. Учасники були зацікавлені у роботі.

Мета третього заняття полягала в тому, щоб ознайомити студентів першокурсників з інструментами та стратегіями успішного навчання, які дозволять їм ефективно навчатися, пристосовуватися до вимог навчального життя та досягати успіху. Були використані наступні методи роботи: обговорення, лекція, бесіда, групові вправи. Студенти активно працювали під час всього заняття.

Четверте заняття було спрямоване на розвиток в студентів якостей та вмінь для ефективного спілкування. Були використані такі методи як обговорення, групові вправи, бесіди та дискусії. Студенти приймали активну участь в роботі.

П'яте заняття було спрямоване не те, щоб допомогти першокурсниками освоїти соціально-психологічний аспект університетського життя та розібратися в його складнощах та можливостях. На цьому етапі використовувалися такі методи: обговорення, групові вправи, мозковий штурм, дискусії. Учасники були зацікавлені в роботі.

Шосте заняття мало на меті підвищити мотивацію студентів першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Використані такі методи як групові та індивідуальні вправи, обговорення, бесіди та дискусії.

І на останньому занятті студенти створювали ефективний план підготовки до зимової сесії та опановували стратегії успішного навчання. Були використані такі вправи як мозковий штурм, дискусії, обговорення, групові та індивідуальні вправи. Також на останньому занятті були повторно проведені методики, які використовувалися в емпіричному дослідженні, а саме опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, тест Айзенка «Самооцінка психічних станів». За повторними результатами було встановлено, що такі

показники як показник дезадаптації знизився на 20%, показник самосприйняття збільшився у 40% (8 студентів серед 20 учасників), показник прийняття інших та показник емоційного комфорту не змінили свої значення, а показник домінування встановив, що 15% (3 студенти) мають рівень у межах норми. Також за результатами було встановлено, що у 55% (11 студентів) знизився рівень тривожності, а показник фрустрації встановив, що 80% (16 студентів) мають показник у межах норми.

Загалом, корекційну програму можна вважали успішною. Адже вона була спрямована на розвиток всіх важливих факторів для успішної адаптації у закладі вищої освіти. Програму вдалось провести повністю за планом без проблем. Учасники групи приймали активну участь на кожному етапі, були зацікавлені у роботі. Після проведення корекційного програми учасникам було запропоновано ще раз пройти опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда результати якої значно покращилися.

Програму рекомендується краще проводити офлайн, що дасть змогу покращити взаємодію між учасниками групи.

Висновки до розділу 3

Була розроблена корекційна програма оптимізації процесу адаптації студентів першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Метод програми – онлайн тренінг, що складається з розвивальних вправ та пізнавальної інформації.

З метою апробації було проведено 7 тренінгових занять по 1 годині кожне спрямоване на формування успішної соціальної і навчальної адаптації студента, на створення стратегій успішного навчання, на розвиток якостей спілкування та взаємодії у групі, а також на підвищення мотивації першокурсників до навчання.

Дана програма є ефективною для подолання страху та тривожності перед навчанням, для опанування навичок комунікації та для здобуття якостей успішного навчання. Дана програма надає як інформативні так і дослідницькі аспекти.

ВИСНОВКИ

В ході роботи були поставлені задачі, які успішно виконувались. Був опрацьований різноманітний теоретичний матеріал, проведено емпіричне дослідження та розроблена корекційна програма, що усе разом дало змогу прийти до певних висновків.

1. Адаптація є явищем, що включає в себе багато факторів. Процес адаптації характеризується взаємодією індивіда з новим для нього середовищем, що призводить до перебудови різних сторін його психіки включаючи когнітивну, емоційну, вольову та поведінкову сфери. Процес адаптації розглядають як засіб звикання до суспільства. Перш за все процес адаптації є соціально-психологічним механізмом соціалізації індивіда. Процес адаптації студентів першокурсників передбачає звикання до умов нового закладу освіти.

2. Фактори, що впливають на процес адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти можна поділити на чотири види: фактори професійної адаптації, фактори соціальної адаптації, психологічні фактори та фактори біологічної адаптації. Важливим фактором успішної адаптації студента у закладах вищої освіти є розширення його самосвідомості, уміння самостійно долати невпевненість, страхи та тривоги, здатність свідомо обирати цінності, сенс та значущість, тобто здатність постійно удосконалювати себе як особистість. Також колектив є одним із найважливіших факторів для формування особистості адже саме тут здійснюється трудове та ідейно-моральне виховання, формуються колективні риси характеру особистості. Група в якій перебуває індивід має сильний вплив на формування етичної культури, виникненню почуття відповідальності за поставлені задачі. Успішна адаптація значною мірою залежить від того як у студента першокурсника будуть складатися стосунки з його студентською групою. На першому етапі адаптації першокурсники стикаються з різноманітними труднощами. Найбільш розповсюдженими серед студентів є труднощі саморегуляції, поведінки та діяльності, які пов'язані з організацією розумової праці у закладах вищої освіти. Одним із основних

факторів, що впливає на адаптацію першокурсника є стресогенні ситуації, які призводять до стану емоційної напруги. Недостатня соціально-психологічна підготовка першокурсника може завдати шкоди його психічному здоров'ю, що у результаті призведе до емоційного напруження. Емоційне напруження може стати причиною появи різних хвороб, неврологічних розладів. До факторів, які викликають емоційне напруження можна віднести: недостатня, суперечлива, одноманітна або інформація; недостатня сформованість певних якостей студента, а саме його бажання здобувати знання, здатність до самостійної початкової діяльності, індивідуальні особливості пізнавальної діяльності, уміння правильно розподіляти свій час на навчання та самостійну роботу. Також складні завдання, великий обсяг інформації, невизначені вимоги є факторами емоційної напруженості, яка у результаті може призвести до погіршення процесу адаптації студента.

3. Під час емпіричного дослідження нами було зроблено висновок про те, що успішна соціально-психологічна мотивація студента до навчання у закладі вищої освіти залежить від багатьох чинників. По-перше соціально-психологічна адаптація тісно пов'язана з рисами особистості. Низький рівень таких показників як самоприйняття, емоційний комфорт, інтернальність та домінування можуть значною мірою ускладнювати процес адаптації студента до навчання. Самоприйняття є тим фактором який впливає на входження у нову соціальну групу, сприйнятті власної особистості. Емоційний комфорт вважають одним із найважливіших факторів соціально-адаптації адже він безпосередньо впливає на взаємодію студента з оточуючими, на його розвиток та на вміння долати труднощі, які можуть виникнути під час навчання у закладі вищої освіти. Також на успішну психологічно-соціальну адаптацію першокурсників впливає їх рівень навчальної мотивації. За результатами нашого дослідження було доведено, що у студентів першокурсників переважає зовнішня позитивна мотивація. Серед провідних мотивів переважають професійні та соціальні мотиви. Стосовно результатів діагностики соціально-психологічних станів тестом Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» досліджувалась здатність визначати неадаптивні

стани такі як тривога, фрустрація, агресія. Ці стани є важливими елементами для визначення загального рівня адаптованості студента до навчання у закладі вищої освіти. За результатами було виявлено, що у студентів переважає саме середній або низький рівень таких станів як фрустрація, тривожність, ригідність та агресивність. Високий рівень в середньому мають 8% студентів. Досліджувані стани є важливими чинниками успішної адаптації до навчання у першокурсника.

4. Розроблена корекційна програма з метою оптимізації соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Програма складається з 7 онлайн занять по 1 годині кожне, виконана в тренінговій формі. Включає в себе як розвивальні так і пізнавальні матеріали для успішної роботи зі студентами. Програма може вдало використовуватися в практичній роботі психолога для роботи з підвищенням адаптації у студентів першокурсників.

Ми вважаємо проблему адаптації у серед студентів першокурсників закладів вищої освіти актуальною адже вона має великий вплив на подальшу успішність у навчанні та пристосуванні у новому соціальному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. А. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого навчального закладу. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. Випуск 3 (19) 2013, с.78- 83
2. Азаренкова А. В. Педагогічні умови адаптації першокурсників-акторів до особливостей освітнього процесу в закладі вищої освіти : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 011 "Освітні, педагогічні науки" / наук. керівник Г. В. Локарева. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 87 с.
3. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. Автореф. дис... канд. психол. наук. Київ: Київський Національний університет імені Т.Г.Шевченка, 2004.
4. Андрєєва Д.А. Проблеми адаптації студентів. *Молодь та освіта*. Москва: Вища школа, 1972.
5. Андросович К. А. Аналіз результативності програми соціальної адаптації. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал Південного наукового центру НАПН України*. Одеса: Південноукраїнський НПУ ім. К. Д. Ушинського, 2014. № 5 (СХХІІ). С. 112–118.
6. Асиркіна Г. П. Організаційно-педагогічна структура соціальної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищих закладах освіти. Проблеми освіти: науково-методичний збірник / редкол.: В. Г. Кремень, М. Ф. Степко, К. М. Левківський та ін. 2006. Вип. 44. С. 55–59.
7. Атаманчук Н.М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. *Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі : кол. моногр.* Кременчук : Щербатих О.В., 2020. – С.110-128.
8. Бадмаєва Н. Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей: монография. Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2004. 280 с.
9. Байбекова Л. О. Педагогічні основи адаптації студентів молодших курсів до подальшого навчання у ВНЗ. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-*

Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Додаток 1 до вип. 31. Том VI(48): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ: Гнозис, 2013. С. 148–154.

10. Балабанова Л. В. SWOT-аналіз – основа формування маркетингових стратегій: Навчальний посібник. К.: Знання, 2005. 301 с.
11. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. *Вопросы психологии*. 1989. № 1. С. 92-100.
12. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка : схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. К.: Центр учбової літератури, 2009– 208 с.
13. Бех І.Д. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання. Автореф. дис... канд. психол. наук. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2002.
14. Блажієвська С. С. Волчелюк Ю. І. Особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. №1 (7). С.34–37.
15. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2011. 199 с.
16. Бохонкова Ю.О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації. *Соціальна психологія*. 2005. №2 (10). С. 43–58.
17. Бугрименко А. Г. Внутрішня і зовнішня навчальна мотивація у студентів педагогічного ВНЗ. *Психологічна наука і освіта*. 2006. № 4. С. 28.
18. Буренніков Ю. А. Фактори адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому технічному навчальному закладі. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2007. №3. С. 93–97
19. Буяльська Т. Б. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального закладу. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2008. № 5. С. 105-112.

20. Вища освіта України – Європейський вимір: стан, проблеми, перспективи. *Матеріали до підсумкової колегії МОН. „Освіта України”, №21-22, 19 березня 2008 р. С. 19.*
21. Войтович Н. Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВЗО. *Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВЗО: Зб. наук. ст.* Луцьк: держ. ун-т ім. Лесі Українки, 1999. С. 57-65.
22. Ворожбит С. А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* 2006. Т. 8. Вип. 7. С. 74–79.
23. Ворожбит С. А. Особливості стратегій соціально-психологічної адаптації студентів під впливом почуття довіри. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* 2013. Вип. 114. С. 30–35. (Серія «Психологічні науки»). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_9.
24. Все про адаптацію. Спецвипуск газети «Психолог». – 2004. С.120-122.
25. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* 2004.
26. Гармаш Л., Коцур Н. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія.* 2009. Вип. 13. Т. 10.
27. Гладиш М. О. Наукові підходи до проблеми адаптації студентів з особливими освітніми потребами в умовах закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2019. № 63. Т. 2. С. 55–58. doi: 10.32840/1992-5786.2019.63-2.11.
28. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 2008. 800 с.
29. Гоцман О. Адаптація першокурсників до умов навчання у ВНЗ: основні труднощі та шляхи їх подолання. *Магістр.* 2007. Вип. 3. С. 48–51.
30. Демида К. Є. Психологічні чинники адаптаційних можливостей студентської молоді. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім.*

- Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: Вид –во «А.С.К.», 2010. Т. 1, ч.29. –С.116-119.
31. Демида К.Є. Особистісні риси, що впливають на процес адаптації (за оцінками студентів та викладачів). *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №7. С. 43-49
32. Демида К.Є. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації особистості пов'язані з навчанням у ЗВО. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. К.: Фенікс, 2014. Т. 11, вип. 9. С. 307-318.
33. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти (Юридична психологія). 2019. №2 (25). С. 61–69.
34. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. Ірпінь, 2020. 238 с
35. Дябел Л. І. Методичні рекомендації для занять по соціалізації студентів-першокурсників. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. 33 с
36. Дябел, Л. І. (2008). Соціалізація студентів-першокурсників в умовах педагогічного університету. (Автореф. дис. канд. пед. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ.
37. Егорова Л. Г. Факторы адаптации студентов к учебно-воспитательному процессу технического вуза: Автореф. дис. ... канд. пед. наук Л., 1978. 22 с.
38. Завацька Н.Е., Клевець Л.М. Адаптивна функція самовідомості особистості в процесі освоєння нової соціальної ролі. *Наукові записки ін-ту психол. імені Г.С. Костюка АПН України*. 2007. Вип. № 34. С. 139–148.
39. Зданевич Л. В. Адаптація студентів педагогічних училищ до нових умов життєдіяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2003. 22 с.
40. Зданевич Л.В. Професійно-педагогічна адаптація першокурсників педагогічних коледжів. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика : збірник*. Київ : ЕКСМО, 2001. С. 120–126.

- 41.Зотова О.І., Кряжева І.М. Деякі аспекти соціально-психологічної адаптації особистості. *Психол. механізми регуляції соціальної поведінки*: Зб. ст. М: Наука, 1976. С.219-232.
- 42.Иванов Н. И. и др. О профессиональной адаптации студентов. Проблемы педагогики высшей школы. М., 1973. С. 171—176.
- 43.Іванюк І. Я. Проблеми адаптації студентів. URL: <http://www.confcontact.com/2007nov/ivanyuk.php>
- 44.Іщук Н., Лесовий В. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/228640302.pdf>
- 45.Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2. Частина II. С. 16–28
- 46.Казміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №6. С. 76–78.
- 47.Калитеевская Е.В. Адаптация и развитие: выбор психотерапевтической стратегии. *Психологический журнал*. 1995. т.10. № 1. С. 27-33.
- 48.Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
- 49.Колчигіна А.В. Специфіка навчальної мотивації студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. № 1 (2). С. 46-50.
- 50.Кондрашова В.П. Деякі психологічні показники адаптації студентівпершокурсників до умов навчання у ВНЗ. *Питання вузівської педагогіки, психології та дидактики*. Воронеж, 1972. С.111-133.
51. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти. *Інформ. зб. Міносвіти України*. 1996. № 13. С. 2 – 15.

- 52.Кривонос О. Б. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 7 (71). С. 69–799. doi: 10.24139/2312-5993/2017.07/069-079.
- 53.Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник / Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. К. : Либідь, 2001. 128 с.
- 54.Лукашевич Н. П. Социология воспитания: краткий курс лекций. К.: МАУП, 1996. 180 с.
- 55.Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. № 1. С. 16–24.
- 56.Мартинюк І. О. Проблеми життєвого самовизначення молоді (досвід прикладного дослідження): автореф. дис. д-ра соціол. наук: 22.00.04. – спеціальні та галузеві соціології. К.: 1993. 38 с.
- 57.Мельник, Ю.В., Бороденко, Н.Д., Богданова, Н.В. Деякі проблеми організації дистанційного навчання у ВНЗ. П'ята міжнародна науково-практична конференція. 2017, Київ, Україна: КНУБіА.
- 58.Методичні рекомендації до планування виховної роботи з студентами у вищих навчальних закладах освіти III — IV акредитації. *Інформ. зб. Міністерства України*. 1998. № 17-18. С. 50—53.
- 59.Мирончук Н. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/12323/1/1.pdf>
- 60.Михайлишин, Г. Й., & Серман, Л. В. (2007). Соціальна адаптація студентів до умов навчання у вищих закладах освіти. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 11, 156-159.
- 61.Налчаджян А.А. Психологічна адаптація. Механізми і стратегії. 2 вид.
- 62.Папуча М. В. Психологія ранньої юності: навчальний посібник. Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя, 2001. 137 с.
- 63.Перепечіна Н. М. Психологічна характеристика адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №8. С. 61–65.

- 64.Петрук, В.А., Ляховченко, Н.В. (2013) До питання адаптації першокурсників у ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*, 108. 1. Відновлено 3 http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_1_108_7
- 65.Пилипенко Н. Мотиваційні механізми професійної адаптації особистості. *Соціальна психологія*. 2008. С. 131-136.
- 66.Підчасов Є. В. Роль організаційно-психологічних факторів в адаптації студентів до навчання у ЗВО. *Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій; тези доп.)*, Харків, 26 жовт. 2019 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди [та ін.] ; [редкол.: Т. Б. Хомуленко (голова) та ін.]. Харків: Діса плюс, 2019. С. 182–185.
- 67.Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62–64.
- 68.Практична філософія і Нова українська школа: зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф. (16 травня 2019 р., м. Київ). Київ: НАПН України, Інститут педагогіки НАПН України, 2019. С. 65, 67.
- 69.Психология человека от рождения до смерти / Под ред. Реана А.А. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 651 с.
- 70.Резник Т. І. Психологічний зміст труднощів у навчанні студентівпершокурсників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. №1. С. 135–139.
- 71.Розвиток адаптивності іноземних студентів першокурсників із метою збереження і зміцнення психосоматичного здоров'я та формування здорового способу життя Лещенко Т.О., Юфименко В.Г., Самойленко І.В., Владимірова В.І. ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія» 3 ст
- 72.Розов В.І. Формування і розвиток механізмів адаптивної психофізіологічної саморегуляції у студентів. *Проблеми вищої школи. Наук.-метод. зб.* К., 1994. Вип.. 81. С. 87-92.

73. Селіверстов С. І. Деякі проблеми адаптації студентів першого курсу у вищому навчальному закладі. Проблеми освіти: Науковометодичний збірник. 1997. Вип. 10. 140 с.
74. Сиомичев А. В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе: Автореф. дис. ... канд. пед. Наук. Л., 1985. 22 с.
75. Старинська Н. Система психолого-педагогічного супроводу оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Освітній науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації». URL: <http://social-science.com.ua/article/1154>.
76. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 “Соціальна педагогіка” / В. Я. Стрельцова. Луганськ, 2009. 22 с.
77. Стягунова О.О. Форми організації та методи активізації самостійної роботи студентів. Вісник Луганського національного педагогічного університету ім. Тараса Шевченка. 2006. № 4 (99), березень. С. 269–277.
78. Теорія і практика духовно-морального виховання дітей та молоді. *Постанова Загальних зборів Академії педагогічних наук України від 7 грудня 2005 року.*
79. Тимошенко В. М. Психологічні особливості формування мотивації досягнення майбутніх учителів (на матеріалі вивчення іноземної мови): Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2001. 21 с.
80. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003.
81. Фень О. Діагностика психологічних проблем першокурсників. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти. 1999. С. 28–37.
82. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності. Тернопіль: Економічна думка, 2000. С. 197.
83. Харченко Н. Адаптаційний період студентів нового набору. *Освіта. Технікуми, коледжі.* 2005. №4. С.111-113.

84. Хоменко-Семенова Л.О., Алпатова О.В., Прохоренко Я.С. Адаптація студентів гуманітарних спеціальностей до дистанційного навчання як проблема сучасної педагогіки в умовах пандемії. *Вісник Національного авіаційного університету*. 2021.
85. Цуркан Л. Є. Психологічні особливості адаптації студентів першокурсників до навчання у ВНЗ. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2014. №1. С.146–150.
86. Чаусова Т.В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2018. №6 (35). С. 121-134.
87. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Т. 1. 2014. С. 103-107.
88. Чикиш, Є. В. Мотиви навчальної діяльності як чинники успішної адаптації студентів. *Motives for learning activities as factors in students' successful adaptation : кваліфікаційна робота (проект) на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / Є. В. Чикиш ; наук. керівник к.психол.н., доц. О. М. Самкова; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра психології. Херсон: ХДУ, 2021. 47 с.*
89. Шаповалова Т. Г., Кондратенко Л. І., Кібенко Л. М. Адаптація студентів до умов дистанційного навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2022. №3(8). С. 152–162
90. Шевель І. П. Світогляд сучасної української молоді. *Український інформаційний простір: науковий журнал*. 2013. №. 2. С. 192–198.
91. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології. Т. 3. : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України. Видавець Лисенко М. М., 2013. Вип. 9. 256 с.*

92. Штифурак В.С. Адаптація студентів-першокурсників в умовах вищого навчального закладу. Дис... канд. пед. наук. – Київ: Київський державний лінгвістичний ун-т. 2004.
93. Щербакова К.Й. Вступ до спеціальності. Київ: Вища школа, 1997. 165 с.
94. Янішевська А. В. SWOT-аналіз очима студента [Електронний ресурс]. А. В. Янішевська. – Режим доступу: http://alumni.krok.edu.ua/images/gallery/4_SWOT_Янішевська.pdf
95. Aubert H. Physiologie der Netzhout. Breslau, 1865. 113 p.
96. Development of Specialist's Personality. Rozvutokos obustosty fahivtsa. Razvitie lichnosti speciolista: Navch. posib. / S.V. Ivanov, V.M. Krivorotko, I.V. Nikitina ta in.. – К.: NUHT, 2014. – 339 s
97. Sevinc S., Gizir C. A. Factors Negatively Affecting University Adjustment from the Views of First-Year University Students. The Case of Mersin University. Educational Sciences: Theory and Practice. 2014. № 14(4). P. 1301–1308.
98. Shcherbiak, I., & Patriak, O. (2023). Adaptation of first-year students to new conditions of the educational environment in higher education institutions as a socio-pedagogical problem. Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ, 85-98.
99. Stark, E. (2019). Examining the Role of Motivation and Learning Strategies in the Success of Online vs. Face-to-Face Students. Online Learning. 2019. 23(3), pp. 234–251. <http://dx.doi.org/10.24059/olj.v23i3.1556>
100. University of Illinois Springfield [Електронний ресурс]: [Веб-сайт]. – Springfield: 2019. – Режим доступу <https://www.uis.edu/strategicplan/plan/sectionTwo/strengths/> (дата звернення 10.03.2019).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості / незадаптованості
особистості

Інструкція

На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження стосуються вас. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним.

Я висуваю до себе підвищені вимоги. В мене великі і серйозні життєві плани. Я прагну постійно вдосконалювати свої знання, формувати якості і вміння, необхідні для досягнення цих цілей.

Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

1. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.

2. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.

3. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфліктую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.

4. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

5. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).

6. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.
7. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.
8. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.
9. Мені бракує власних переконань і правил.
10. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.
11. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.
12. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.
13. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.
14. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить себе зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.
15. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
16. Я завжди кажу тільки правду.
17. Я ніколи не запізнююсь.
18. Усі свої звички я вважаю хорошими.
19. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене - задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.
20. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.

21. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.

22. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.

23. Мені найважче боротися із самим собою.

24. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя - в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.

25. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.

26. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.

27. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.

28. У мене гарна фігура.

29. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.

30. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.

31. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.

32. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.

33. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.

34. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.

35. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.

36. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.

37. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя,

тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.

38. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.
39. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжуся розумно.
40. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.
41. Я сором'язливий, легко знічуюся.
42. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.
43. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.
44. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені треба бути серед найкращих.
45. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
46. Я відчуваю зневагу до себе зараз.
47. Буває, що я поширюю плітки.
48. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.
49. Інколи я люблю вихвалитися.
50. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
51. Я діяльний, енергійний, ініціативний.
52. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
53. Коли у мене псується стосунки з кимось із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.
54. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.
55. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.

56. Я незадоволений собою.
57. Я в якійсь розгубленості, все переплелось, змішалось в мене.
58. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
59. Я приємна, симпатична, приваблива людина.
60. Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.
61. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).
62. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).
63. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.
64. Я вмію наполегливо працювати, якщо це потрібно.
65. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
66. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти - і я поступлюся, зламаюся.
67. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.
68. Я вважаю себе розумним, таким, що вміє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.
69. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.
70. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обґрунтування своїх вчинків.
71. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чиюсь допомогу завжди і в усьому.
72. Я відрізняюся від інших людей.
73. Я не поважаю себе.

74. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.

75. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.

76. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.

77. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.

78. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

79. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.

80. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

«Ключ»

Шкала об'єктивності (відвертості відповідей): відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20, відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52. Якщо збіглося більше половини відповідей, то всі інші результати потребують певного коригування щодо відвертості відповідей з боку тестованого.

Шкала адаптованості: ствердні відповіді на запитання

1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала дезадаптованості: ствердні відповіді на запитання

3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптованості. Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Визначити особливості соціально-психологічної дезадаптованості (причини, що зумовлюють найгостріші форми переживання) можна за

допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених речень. Отримані в результаті матеріали здебільшого дають якісну інформацію, опрацювання якої досить складне. Тому використовувати її доцільно насамперед для самоаналізу.

ДОДАТОК Б

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Вік досліджуваного: з 12 років.

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			

17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невиправними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

ДОДАТОК В

Методика вивчення мотивів навчальної діяльності розроблена на кафедрі педагогічної психології Ленінградського університету (модифікація А. А. Реан, В.А.Якуніна)

Опитувальний лист (для студентів)

Факультет Курс Група Дата заповнення

Прізвище ім`я по батькові..

Інструкція: Уважно прочитайте наведені в списку мотиви навчальної діяльності. Виберіть з них п`ять найбільш значущих для Вас і відзначте їх хрестиком у відповідній рядку.

список мотивів

1. стати висококваліфікованим фахівцем
2. отримати диплом
3. успішно продовжити навчання на подальших курсах
4. успішно вчитися, скласти іспити на «добре» і «відмінно»
5. постійно отримувати стипендію
6. придбати глибокі і міцні знання
7. бути постійно готовим до чергових занять
8. не запускати вивчення предметів навчального циклу
9. не відставати від однокурсників
10. забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності
11. виконувати педагогічні вимоги
12. досягти поваги викладачів
13. бути прикладом для однокурсників
14. домогтися схвалення батьків і оточуючих
15. уникнути осуду і покарання за погане навчання
16. отримати інтелектуальне задоволення

Обробка і інтерпретація результатів
Визначається частота назви мотивів в числі найбільш значущих по всій обстежуваній вибірці. На підставі отриманих результатів визначається рангове місце в даній вибірковій сукупності (школа, клас, група і т.д.).

ДОДАТОК Г

ФРЕЙМ

ВИЗНАЧЕННЯ — видо-родова приналежність предмета, явища, події;

ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД предмета або характерні ознаки події, явища;

СТРУКТУРА предмета або явища;

СЕРЕДОВИЩЕ — типові умови, в яких зустрічається дане явище;

ОБМІН — характер обміну з середовищем;

ВИКОРИСТАННЯ — можливі способи застосування предмета чи явища;

ПОХОДЖЕННЯ — генез предмета або явища;

ПЕРСПЕКТИВИ — прогноз на майбутнє.