

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра психології та
соціальної роботи

КУРСОВА РОБОТА

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ -
ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ»**

Виконала:

студентка групи ПС - 21

Колос Анастасія Олександрівна

Перевірив:

к.психол. н. доцент

Гірняк А. Н.

Тернопіль – 2017

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТОВАНОСТІ ІНДИВІДА	6
1.1. Поняття адаптації та його значення для психології особистості.....	6
1.2. Психологічна структура особистісної адаптованості.....	9
Висновки до розділу 1	12
РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	13
2.1. Соціальні чинники стабілізації особистісної адаптації	13
2.2. Вікові особливості розвитку адаптивності	16
Висновки до розділу 2	19
РОЗДІЛ 3. ДІАГНОСТИКА ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ПЕРШОКУРСНИКАМ	21
3.1. Аналіз психодіагностичних методик спрямованих на з'ясування особливостей особистісної адаптованості індивіда	21
3.2. Програма адаптації студентів – першокурсників	24
Висновки до розділу 3	29
ВИСНОВКИ	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	32
ДОДАТКИ	34
Додаток А. Методика «Визначення особистісної адаптованості особистості» (за концепцією А.В.Фурмана)	34
Додаток Б. Методика дослідження соціально – психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда	35

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні одним із завдань системи освіти у вищих навчальних закладах є оптимізація процесу адаптації студентів-першокурсників. Спроможність адаптуватися, долати труднощі, віднайти своє місце, особливо в перші роки навчання є найважливішою передумовою успішної навчальної діяльності та вирішальним чинником розвитку молоді людини, а в майбутньому – фахівця з вищою освітою. Саме на першому курсі формується ставлення до навчання, до майбутньої професійної діяльності, продовжується «активний пошук себе».

Вступаючи до вищого навчального закладу, студенти стикаються з рядом проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання, з руйнуванням вироблених установок, навичок, ціннісних орієнтацій. Відповідно, дослідження адаптації є актуальним науково-практичним завданням, від вирішення якого залежить підвищення ефективності діяльності, а також збереження і зміцнення психічного здоров'я студентів.

Значну цінність у дослідженні проблеми соціально - психологічної адаптації мають праці (А. Адлер, А. Бандура, Н.Ф.Маслоу, К. Роджерс, Дж. Роттер, Б. Скіннер та ін.). У працях вітчизняних психологів висвітлюються загальні питання адаптації як певної форми активності особистості (Б.Г. Ананьєв, В.В. Аршавський, Г.О. Балл, Л.С. Виготський, О.М. Леонт'єв, І. Бех та ін.). У роботах А.В. Фурмана, О. Прудської, І. Шаповал розглянуто педагогічні та соціально-психологічні аспекти адаптації студентів і чинники, що на неї впливають. Однак не зважаючи на велику кількість наукових праць – проблема адаптації залишається однією з найбільш дискусійною та невирішеною, що спричинено складністю і системністю самого феномену адаптації. Адаптація студента до навчання у вищому навчальному закладі ускладнюється впливом різних психологічних чинників. Виділення їх системи необхідне

для більш глибокого дослідження даної проблеми. А її оптимізація допоможе розробити більш дієві методики, які забезпечуватимуть швидшу адаптацію студентів до навчання у ВНЗ.

Об'єктом дослідження є особистість першокурсників як психологічна цілісність.

Предмет дослідження – процес адаптації студентів до навчання у ВНЗ

Мета дослідження – виявлення психологічних аспектів, що впливають на адаптацію студентів-першокурсників до нових умов навчання у вищому навчальному закладі.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблеми адаптації студентів до навчання;
- 2) розробити категорійно-понятійну модель з проблематики адаптації ;
- 3) окреслити систему психологічних чинників, що зумовлюють особливості адаптації студента - першокурсника;
- 4) визначити комплекс психодіагностичних методик для виявлення індивідуально-психологічних властивостей студентів.

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань здійснювалося шляхом використання комплексу загальнонаукових методів і методів психолого-педагогічного дослідження: *теоретичних*: аналіз та узагальнення наукової літератури, порівняння різних підходів, теоретичний синтез, класифікація. *Проектно-дослідницькі методи* (модель - кофігуратор, програми комплексного соціально-психологічного дослідження особистісної адаптованості). У процесі емпіричного дослідження використано комплекс взаємодоповнюючих методик, спрямованих на вивчення рівня адаптації: опитувальники особистісної адаптованості школяра до зовнішнього та внутрішнього світу А. В. Фурмана; соціометрія Дж. Морено; методика на вивчення соціально - психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса і Р. Даймонда; опитувальник міжособистісних відносин та уявлень про себе Т. Лірі; методика самооцінювання психічних станів Г. Айзенка.

Теоретико-методологічна основа дослідження: світоглядні універсалії вітакультурної парадигми (А.В. Фурман, О.Є. Гуменюк); ключові положення системно-мислєдїяльнїсної методологїї (Г.П. Щєдровицький); культурно-їсторична теорїя (О.М. Леонтїєв, Д.Б. Ельконїн, В.В. Давидов, А.Г. Асмолов); про пристосувальнї функції їндивїдуально-психологїчних властивостей (Г. Айзенк, Л.С.Вїготський).

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненнї категорїйно - понятїйного апарату з проблематики дослідження та систематизації основних психологїчних факторів, що впливають на адаптацію студентів-першокурсників у ВНЗ.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ІНДИВІДА

1.1. Поняття адаптації та його значення для психології особистості

Вивчення проблеми психологічної адаптації студента - першокурсника до умов навчання в університет, завбачає уточнення поняття адаптації. Психологи використовують цей термін, з однієї сторони, для позначення властивостей людини, які характеризують її стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосування до нього. З іншої – існує як процес пристосування людини до мінливих умов. Зазвичай, ця проблема стосується відносно нових, невідомих для людини ситуацій, які мають для неї справді вагомий зміст.

У контексті ранніх досліджень, науковці обмежуються використанням терміну «адаптація», однак сучасний підхід пропонує звертатися до понять «адаптивність» і «адаптованість» та розмежовувати їх. Відповідно особистісну адаптованість слід розглядати як провідну детермінанту успішного процесу адаптації людини до навколишнього середовища. Адаптованість – певний психічний стан суб'єкта, що має проекцію в нестатичний результат психічної діяльності людини й свідчить про ефективність процесу адаптації. Отже, можна спостерігати адекватне та неадекватне видозмінення особистості як суб'єкта життєдіяльності, і цей нестабільний психічний стан віддзеркалює якість життя індивіда, його здоров'я та довголіття.

Психологи підтвердили думку про те, що основне завдання юності – чіткий вибір напряму професії, особистісне й водночас соціальне самовизначення є центральним новоутворенням віку. Основою самовизначення слугує бажання опанувати внутрішню позицію

дорослого, ідентифікувати себе з суспільством, вміти розуміти себе, аналізувати свої можливості і основну функцію у житті. Навчальна діяльність стає головною на даному етапі [4]. По праву вважається найбільш проблематичним перший курс у будь - якому ВНЗ. Адаптація молоді до учіння у видозміненому учбовому закладі – це динамічний, складний і довготривалий процес, адже відбувається протягом всього часу перебування студента в університеті. Із вступом, кардинально змінюється соціальна роль особистості з учня на професійно зорієнтованого студента. Найважливішими рушіями успішного функціонування для якого є самовиховання, встановлення взаємодії з викладачами та однолітками, оволодіння новими формами, вміннями, навичками, засобами й методами навчання. Як результат, успішна пристосованість першокурсника – запорука його подальшого розвитку як повноцінної особистості, і як майбутнього досконалого фахівця своєї справи [7].

Соціальна адаптація являє собою дві форми прояву:

- *активну* (прагнення суб'єкта мати вплив на середовище, аби змінити її; наприклад, зміна моральних норм, цінностей, форм діяльності).

- *пасивну* (байдужість суб'єкта до даного типу впливу).

З боку вчених, процес адаптації молоді до навчання в університеті має дві основні його складові: **професійну**, а саме пристосування до характеру, змісту, умов і організації навчального процесу, відпрацювання вмінь самостійності у будь – якій роботі; **соціально-психологічну** – приналежність індивіда до групи, взаємовідносин у ній, напрацювання індивідуального стилю поведінки.

Особистісна адаптованість - комплекс, що характеризується взаємодоповненням основних структурних компонентів – ставлення, самооцінки, внутрішнього прийняття, психічного образу. На думку А.В. Фурмана, метою адаптації є потреба у досягненні двох протилежних цілей – злиття із соціумом та виділенні свого Я як автономної субстанції. Відповідно, вона являє собою універсальну можливість людини гармонізувати свої

взаємини зі світом і самою собою, тобто є здатністю безупинно відновлювати відповідність: а) зовнішньо - між досвідом людини й її оточенням, б) внутрішньо - між цілями і результатами, ставленнями і психічними образами, переживаннями, емоціями, думками, станами [22]. Відповідно, наведені аспекти реальної взаємодії особистості із довкіллям дають можливість повноцінно й глибоко дослідити психологічний експеримент, що застосовується у навчанні.

Столяренко Л. Д стверджує, що аж наприкінці 2-го на початок 3-го навчального семестру закінчується адаптація студентів до навчального процесу у ВУЗі. Адже, на шляху у студентів зустрічаються різного типу труднощі, які спричинені психологічною нездатністю до освоєння власної професії, що, в результаті, у негативному значенні відзначається у процесі адаптації. Виділяють три форми адаптації до навчання у ВНЗ [20, с.128]:

- 1. формальна**, визначається пізнавально-інформаційним пристосуванням студента до нового оточення, до структури нового навчального закладу;
- 2. суспільна**, характеризується об'єднанням груп студентів-першокурсників і їхня інтеграція зі студентським кліматом, оточенням взагалом;
- 3. дидактична**, описується підготовкою студентів до нових форм і систем навчальної роботи.

Варто зазначити, що проблема, яка детермінує неминучість адаптаційного процесу та його значення – це вічна і довготривала проблема невідповідності суб'єктивних очікувань і наявних умов реальної дійсності для першокурсника. Існує непорозуміння між інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом студента, з одного боку, і з іншого - можливостями його самоактуалізації, самореалізації, які надає навчальний заклад. Це певною мірою обмежені можливості, а час від час є залежними від значних труднощів, проблемам будь – якого порядку. Таким чином, порушення теми особистісної адаптації нового студента, що вступив у вищий заклад освіти є зумовленим існуючими проблемами на даний час.

Узагальнення наукових досліджень засвідчили, що психічна адаптація – це процес взаємодії особистості та середовища, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх потреб. Якщо немає можливості задовільнити їх - виникає дезадаптація.

Тривожними симптомами, що вказують на дезадаптацію проявляються у підвищенні емоційного збудження, агресії, тривожності; зниженого рівня комунікабельності, емоційної стійкості, появи почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, вчителями, батьками, сором'язливість, яка найбільше проявляється в поведінці; зниженні оцінок, недостатньому рівні контролю уваги на уроках; погане самопочуття, невиспанність; втраті інтересу до навчання і загалом студентського життя. Внаслідок цих проявів розвиваються: симптоми порушення поведінки; емоційні розлади різного ступеня.

1.2. Психологічна структура особистісної адаптованості

Професор А. В. Фурман[22], керується думкою, що соціально - психологічна адаптація, це: а) процес і результат пристосування людини до нового виду середовища за допомогою безліч різних інтеріоризованих соціальних методів, засобів; б) компонент дієвого ставлення індивіда до світу, провідна функція якого полягає в оволодінні ним порівняно стабільними умовами й обставинами свого буття; в) складова мислення та розв'язання найтипівіших репродуктивних завдань і проблем завдяки соціально прийнятним способам поведінки особистості. Адаптивність певної людини, потрібно досліджувати як індивідуальну властивість індивіда, яка зумовлює успішну адаптацію людини, що обумовлює найоптимальніше пристосування людини в певних умовах природного та соціального середовища. Особливості активного прояву адаптивності зумовлені її структурою [16]. Керуючись позиціями професора О. П. Саннікової,

адаптивність розглядається як багаторівневе цілісне утворення, що містить різні рівні. Індивідуально-психологічні особливості адаптивності визначаються як за загальним рівнем її розвитку, так і за специфікою комбінації показників її компонентів: когнітивного, емоційно - мотиваційного, поведінкового. При цьому, на думку науковця, на кожному з рівнів структури особистості слухному розв'язанню зазначених суперечностей сприяє: а) на соціально-імперативному рівні — навчання; б) на змістовно-особистісному — формування професій; в) на формально-динамічному — формування стилю діяльності. Цей процес регулюється як цілеспрямовано, так і стихійно, як свідомо, так і несвідомо. О. Саннікова трактує адаптивність як специфічну якість, яка характеризує можливість до зовнішніх і внутрішніх перебудов, змін, зорієнтованих на збереження або відновлення рівновагомих взаємовідношень особистості з мікро- і макросоціальним середовищем під час змін у характеристиках цього середовища [18].

Теоретичний аналіз проблеми адаптованості дає підстави до такого узагальнення І. С. Ревасевич, яка трактує цей процес, як інтегральну форму внутрішнього світу людини, якій властиві постійний процес і результат активного пристосування людини до умов середовища.

Для позитивних й успішних взаємостосунків із зовнішнім світом, особистість постійно взаємодіє з соціумом і самостверджується, ще й до того особистісній адаптованості притаманна ієрархічна модель функціонування рівнів процесів адаптації [17].

Варто розглянути конкретні типові психологічні проблеми адаптації першокурсників опираючись на результати досліджень Просецького П. А. [14, 83-84]. Які можна класифікувати на **мотиваційні, раціональні та поведінкові.**

Основні психологічні проблеми адаптації першокурсників

1.Мотиваційні	Прикладом слугує емоційна залежність від оцінювання навчання та від викладача. Причиною є інфантильність людини, яка і є джерелом неприродного типу мотивації у студента. Такі молоді люди бажають відповідати зовнішнім стандартам, що були заданими їм ще дітьми. Орієнтація на заданий стандарт, взаємозв'язок самооцінки й зовнішньої оцінки призводить до високої емоційної вразливості. Подібного типу мотивація навчання відбивається і на стосунках у групі. Першокурсник репрезентує, вже усталену ним, шкільну поведінку.
2. Раціональні	Це проблеми, які обумовлені ще невідомою для юнака системи навчання. Потрапивши на навчання вперше в університет, молодь має певні, як правило, взагалі неусвідомлені очікування, які ще нічим не обгурнтовані. Наявність ілюзій щодо навчання часто обумовлює невірну самооцінку, тому процес позбавлення від ілюзій може бути довготривалим і складним.
3. Поведінкові	Спільнота у ВНЗ створює відповідно свою прийнятну загальну систему правил поведінки й норм. І тому деякі стреси, напруження, фрустрації, дискомфорт, відчуження, слабкість, погане самопочуття та недостатня кількість сну, можуть бути спричинені незвичністю цієї системи для студента.

Можна підсумувати, що психологічна робота із студентами, що вперше опинились в університеті, повинна представляти: ознайомлення з різними видами ситуацій і проблемами навчання у навчальному закладі, які є типовими на сьогоднішній день; мотиваційний компонент; наявність позитивного мислення, та готовність до перемін, щоб повноцінно забезпечити можливість конструктивно сприйняти ці істотні зрушення.

Висновки до першого розділу

1. З процесом "входження" учня в систему відносин ВНЗ, пов'язані перешкоди, труднощі, проблеми першого року навчання і майбутній розвиток особистості, від якого, власне і залежить професійне самовизначення, самоактуалізація та особистий розвиток майбутнього фахівця.

2. Пристосування до навчального процесу – багатоаспектне питання, яке пов'язане зі знайомством з новим колективом, акомодациєю до нового рівня отримання інформації, її переробки, зі зміною системи навчання, оцінювання та дисциплін, які не вивчалися раніше у попередньому навчальному закладі. Лише в результаті активної діяльності, що перетворює суб'єкта адаптації та коли воно здійснюється за допомогою активних дій самого студента – зміст адаптації може бути досягнутим.

3. Якщо розглядати адаптацію з боку діяльнісного підходу, то це не лише як процес і результат гармонії людини із середовищем, а як конкретна відповідь організму на тривалий і багаторазовий вплив зовнішнього середовища.

4. Педагогічна профілактика з першокурсником має містити в собі знайомство з новою ситуацією і типовими проблемами навчання; утворення чутливості до змін у видозміненому середовищі, аби з впевненістю гарантувати можливість конструктивно сприйняти ці несподівані зрушення.

РОЗДІЛ 2

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Соціальні та особистісні чинники адаптації особистості

Соціальна та психологічна адаптація першокурсника означає здатність відповідати вимогам і нормам ВНЗ, а також можливість розвиватися у зовсім новому для себе середовищі, та реалізовувати свої здібності не вступаючи з цим середовищем у протиріччя. Не піддається сумніву, те, що сам процес адаптації співвідноситься з процесом соціалізації. Крім того, велика кількість науковці ще додають до цього списку біологічну адаптацію, та інтерпритують її як акомодацию організму до нових умов (кліматичних, побутових), режиму відпочинку, праці й сну, фізичних та нервових навантажень, напруженності, тривоги чи стресу.

На основі моделі психологічної структури адаптованості людини (за концепцією А. В. Фурмана [22] створено «модель-конфігуратор пристосованості особистості у системі структурованого вітакультурного простору і внутрішнього психодуховного світу» (рис.1). Власне сама процедура конфігурування, яка подана, увзята з концепції системно-мислєдїяльнїсної методологїї Г.П. Щєдровицького [23, с.653].

Представлене структурування вітакультурного простору, у наявній моделі, надає можливість краще диференціювати картину поетапного взаємопристосування людини в великому світі й призначити їй системоутворювальну роль певної адаптаційної структури стосовно інших. Найважливішу суть та значення вмїщає у собі психїчна переорїєнтація особистості, яку характеризують вироблення такого розуміння ситуації, що відповідає цінностям і вже встановленим нормам діяльності нової групи [16, с. 46-48]. Саме на данному етапі, також відбуваються процеси формування

нових соціальних настановлень. *На другому етапі* як особистість, так і її соціально-культурне оточення виявляють взаємну терплячість до цінностей, норм й форм учинення одне одного, визнаючи їх рівнозначущість. *Далі відбувається* процес внутрішнього прийняття індивідом основних цінностей оновленого довкілля, а визнання ним ціннісних положень у соціумі, котрі є його адаптацією до середовища. Тут процес акомодатії як метод розв'язання соціальних конфліктів. Повне пристосування виникає, коли індивід цілком відмовляється від своїх попередніх цінностей та асимілюється до певної вітакультурної ситуації – так постає адаптація у довкіллі. Варто зауважити, що привласнення нових цінностей і норм не завжди руйнує попередні навіть на рівні окремої особистості, воно лише витісняє їх зі сфери свідомості [19].

Водночас рівень розвиткового перебігу адаптованості студентів спричинюється не лише їхніми вчинками, а ще й психоемоційним станом, адже саме «зовнішні чинники впливають на особистість через її внутрішнє, природжене, раніше набуте»[9,с.36]. Відтак, актуальним видається виокремлення людини як психодуховної субсистеми, внутрішній світ якої також структурований відповідним чином. Адаптивна активність особистості не обмежується спрямованістю на соціальне оточення. Її об'єктом постає і внутрішній стан, власні характерологічні ознаки, вибори й рішення, норми й духовні цінності, вчинки та їх результати. На свідомому рівні людина стикається із доцільністю внутрішньої адаптивності до своєї зовнішності та результатів своєї діяльності й власного соціального статусу, до себе як особистості, котра має індивідуальну неповторність і певні ціннісні орієнтації [19,с.137]. Враховуючи, те, що насправді важливою ознакою адаптованості є духовний потенціал особистості, потреба пізнання власного світу, себе як індивіда і свого призначення у житті, прагнення до самоактуалізації, які знаходять організаційний вияв у спонтанно-креативній складовій Я-концепції, за теорією О.Є. Гуменюк [2], то доречно окремо виділити духовні чинники.

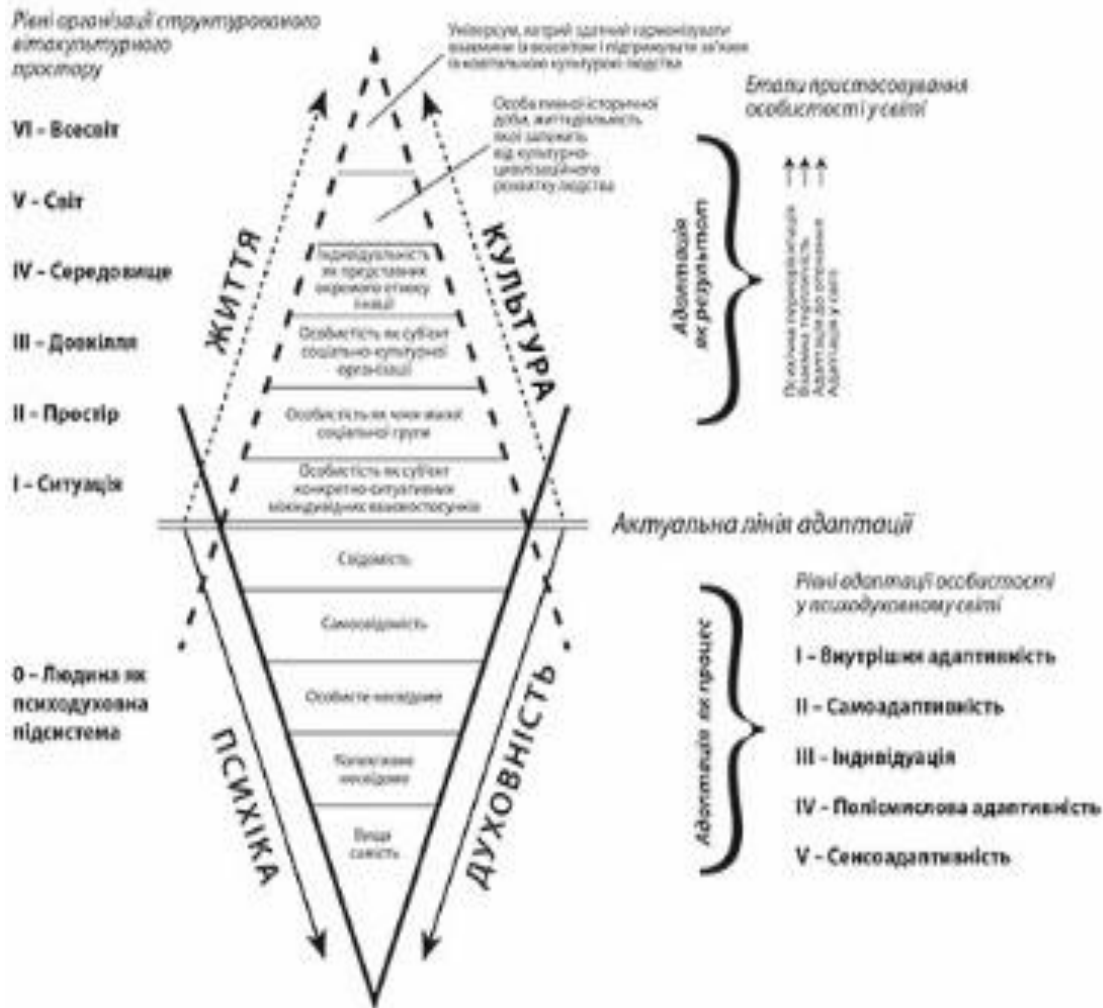


Рис.1 Модель – конфігуратор адаптації особистості у системі структурованого вітакультурного простору і внутрішнього психодуховного світу.

Очевидно також, що примноження негативних тенденцій в адаптаційній сфері людини зумовлює загострення її психологічної боротьби з оточенням, котра актуалізує процеси переживання, увесь її життєвий потенціал». Тому багатопланове вивчення особистісної адаптованості передбачає насамперед виділення чинників, котрі забезпечують стабілізацію персональної пристосованості, що в результаті призведе до підвищення професійної компетенції останніх.

Соціальна адаптація студентів-першокурсників – це широкий та багатоаспектний процес, який характеризується таким рядом чинників як: психолого-педагогічний (пристосуванням студентів до нової дидактичної

системи, що принципово відрізняється від форм і методів школи); соціально-психологічний (зв'язок із засвоєнням учнями соціальних норм, встановленням і підтримкою соціального статусу в новому колективі); мотиваційно-особистісний (виникнення позитивних навчальних мотивів і особистісних якостей); психофізичний (адаптація реакцій організму до відповідних вимог видозміненого середовища).

2.2. Вікові особливості розвитку адаптивності

Варто зазначити, що студентські роки співпадає з періодом юнацького віку, коли відбувається переоцінка цінностей, особистість набуває самостійності, рішучість, вмінням володіти собою та своїм часом. В цей час у молоді змінюється ставлення до таких моральних цінностей, як сенс буття, дружба, кохання, родина тощо. Розширення світогляду, встановлення взаємин з багатьма людьми, підготовка до вибору професії, пошук сенсу життя позначаються на формування Я – концепції, яка на даному віковому періоді постає складною. За умов хорошої пристосованості остання складова особистісної адаптованості буде збалансованою. Юнацький вік характеризується відносною стабільністю та розважливістю, хоча з іншого боку, психологічна ситуація розвитку характеризується невизначеністю [3]. Наукове пояснення труднощів першокурсників у зв'язку з переходом на нові форми навчання ґрунтуються на фізіологічному вченні про вищу нервову діяльність і, зокрема, на ідеях про динамічний стереотип. Особливості вироблення динамічного стереотипу такі, що сформувати необхідну систему вмінь та навичок набагато легше, ніж кардинально змінити ту, що вже сформувалась [6].

Щодо особливостей процесу адаптації першокурсників до ВНЗ виділено такі різноманітні проблеми, з якими доводиться стикатися на початковому етапі навчання в університеті: незадовільна підготовка отримана в школі, надмірне навантаження, відсутність навичок самостійної навчальної роботи, невміння

конспектувати, працювати з підручниками, аналізувати великий обсяг інформації, чітко викладати свої думки та складати щосеместру екзамени – все це багато в чому нові й незвичні аспекти навчальної діяльності.

Важливим фактором успішної адаптації студентів у юнацькому віці є власне характер професійної орієнтації. А своєчасне виявлення індивідуальних нахилів та орієнтація на декілька або одну типів професій, які відповідають психофізичним якостям і особливостям індивідуальної спеціалізації особистості - головний зміст процесу. Відповідно, уміння реалізувати себе в багатьох формах діяльності, передбачених у вищому закладі освіти, і визначають адаптованість до студентського життя. Проте, на жаль, у деяких студентів першого курсу - процес адаптації до нових умов та вимог дуже повільно й боляче і, таким чином, створюються умови для згасання звички відповідального відношення до навчання, що виробилася у школі [5; 2a].

Адаптацію до умов навчання у вищому закладі освіти проходять, у тій чи іншій формі, всі першокурсники. Проте цей процес не відбувається автоматично. Навіть на випускному курсі можна виявити особистостей, які "застрягли" на етапі адаптації, пройшли його невдало, і в результаті не змогли скористатися багатьма можливостями, які надає навчання у вищому закладі освіти. Процес навчання ґрунтується на багатьох факторах, проте, не всі вони спрогнозують успішній адаптації. Тому уявлення деяких першокурсників про процес навчання виявляються хибними, навіть наївними. Досить часто такі уявлення призводять до фрустрації і розчарування: заняття виявляються не настільки цікавими, підготовка до занять – надто рутинною, а саме студентське життя - не таким радісним і світлим, як здавалося. Саме тоді і починається адаптаційний процес, метою якого є, окрім іншого, знаходження нових особистісних сенсів у навчальному процесі і власне у статусі студента [1, с.84-115].

Таким чином, можна вести мову про успішну і неуспішну адаптацію.

1. Неуспішна адаптація: дозволяє студенту адекватно орієнтуватися в ситуації, але не надає можливості більш-менш вираженої самореалізації у рамках освітнього закладу.

2. Успішна адаптація: надає значні можливості реалізувати свій потенціал в умовах навчання у вищій школі і, крім того, отримати потенційні можливості для майбутньої соціальної реалізації.

Показниками вдалої соціальної адаптації виступає високий соціальний статус людини в певному соціальному середовищі, його психологічне задоволення цим середовищем і його найбільш важливими елементами, включаючи, задоволення роботою, її організацією, умовами й змістом. Велика кількість дослідників схиляються до такої думки, що адаптацію можна розглядати як складову соціалізації і як її механізм. Відповідно, соціалізація постає як єдність адаптації та активності особистості: засвоєння норм і цінностей соціального середовища відбувається як і у взаємозалежності, так і взаємозв'язку з активністю суб'єкта. А низький рівень адаптації засвідчує переміщення людини в інше видозмінене середовище, відхилення у поведінці.

Очевидно, що початок навчання в університеті є для першокурсника ситуацією кардинально іншою, зовсім незнайомою і в деякому випадку навіть загрозливою. Ця потенційна загроза спричинена недостатньою обізнаністю щодо системи явних і неявних вимог, контролю, формальних і неформальних санкцій, які визначають ситуацію навчання у вищому навчальному закладі. Актуалізація цієї майбутньої загрози може проявитися в майбутньому, наприклад, у неуспішності в навчанні, непорозуміння з одногрупниками і, як наслідок, руйнації певних ілюзій, зниження самооцінки, фрустрації і, насамперед, втраті інтересу до навчання.

У данному віковому періоді, першокурсник як особистість, яка розвивається й далі, ще досить керована та гнучка. Присутня значна переоцінка цінностей, знаходження зовсім іншої ціннісної смислової

сутності свого життя ще відбувається відносно легко. Намагання здійснити хоча б часткову перебудову своєї особистості в пізнішому віці буде набагато важче і вимагатиме більших зусиль.

Однією з важливих проблем саморозвитку особистості, вирішення проблеми вибору ставлення до будь-яких зовнішніх обставин, насамперед таких, що обмежують часто припадає саме на студентські роки людини [8, 240]. Студентське життя передбачає досить велику свободу вибору. І власне, саме через конкретний вибір студент може реалізувати мотивацію свого саморозвитку та здійснити реальні дії в напрямку свого особистісного становлення [13, 112].

Таким чином, для адекватної адаптації до студентського життя першокурснику необхідно розширити свою самосвідомість, самовиховання, бути здатним до самостійного переборення, невпевненостей, вміти усвідомлено обирати значення, цінності, смисли.

Висновки до другого розділу

1. Адаптація в соціумі - це засвоєння людиною певного соціального досвіду суспільства, до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються чи вже змінилися і, водночас, результат активного пристосування індивіда до групи. Також, є важливою умовою емоційного інтелекту індивіда, яке визначається різними якостями.

2. Аналізуючи модель - конфігуратор, важливо, що все «залежить від того, як поєднуються у внутрішньому світі особистості вищі форми – ставлення, установки, оцінки, прийняття, самооцінки, переконання, психічні образи тощо.

3. Механізми адаптації, що діють на старших курсах, є набагато ефективнішими, ніж ті, які вже є в наявності у студента. Вони дозволяють

йому напрацювати певну адаптивну стратегію поведінки, яка в майбутньому забезпечуватиме стан психологічної та емоційної стабільності в навчанні.

4. Адаптація може бути як успішною, так і неуспішною. Очевидно, успішна адаптація до умов навчання залежить напрацювання операційних механізмів для її здійснення. Профілактику складнощів адаптаційного процесу доцільно було б проводити у випускних класах шкіл.

5. На думку А. В. Фурмана, багатоаспектне вивчення особистісної адаптованості передбачає насамперед виділення чинників, що забезпечують стабілізацію особистісної пристосованості.

РОЗДІЛ 3

ДІАГНОСТИКА ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ПЕРШОКУРСНИКАМ

3.1 Аналіз психодіагностичних методик спрямованих на з'ясування особливостей особистісної адаптованості індивіда

Програма діагностики є системою соціально - психологічних методик, спрямованні на виявлення адаптаційних чи дезадаптаційних аспектів, що дасть можливість молоді швидко пройти представлений адаптаційний період. Очевидно, що представлена тема не є широко вивченою, власне тому з метою об'єктивнішої оцінки різних аспектів проблем адаптації, було створено комплекс програм, методик, опитувальників, тестів й інших досліджень.

Для аналізу адаптованості першокурсника до навчання в університеті, підібрано певний ряд методик [22;12; 11;15].

Методика визначення особистісної адаптованості у концепції особистісної адаптованості особистості А. В. Фурмана [22]. Основою є опитувальник « Наскільки адаптований Ти до життя?», у якому використовується ступінь реалізації внутрішньо-особистісного потенціалу, емоційного самопочуття. Її чітко викладені теоретико - методологічні принципи, надають змогу швидко й валідно встановити змістово - психологічні особливості соціальної взаємодії юнака з оточенням, визначати психосоціальне зростання і самоствердження.

У методиці поглибленому психологічному аналізу підлягають різні рівні функціонування трьох видів адаптаційних процесів – показників особистості: *а) адаптивність; б) неадаптивність; в) дезадаптивність.* Використана *дев'ятибальна шкала* адаптованості у єдності таких сутнісних характеристик внутрішнього пристосування як: ставлення, внутрішнє прийняття, психічний образ. Автор, досліджуючи внутрішній світ людини за

трьома сферами здібностей – інтелектуальними, соціальними, креативними, що дає змогу діагностувати емоційно-психологічну налаштованість учасників навчального процесу на взаємодію. Психолог вважає соціально – психологічну адаптацію певною взаємодоповнення активної і пасивної форм, завжди спрямовується полярними тенденціями – процесами адаптованості – неадапованості, тобто тими психорегуляційними механізмами, які реально функціонують у внутрішньому світі. Йдеться про наявність певного психологічного маятника особистісної адаптованості, який коливається між полюсами високого внутрішнього комфорту та надкритичним дискомфортом, що спричиняють психотравмуючий вплив на особу. Амплітуда цього маятника, центруючись навколо особистої невизначеності, залежить від ментального досвіду особистості і визначає стабільність внутрішньої організації її психічного світу.

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда [12]. Вона являється однією з головних методів дослідження та вивчення цього процесу. Адже вміщує у собі: аналіз параметрів за ознаками як адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний інтелект, інтернальність та прагнення до домінування. Вона є призначеною для виявлення певних особливостей адаптаційного періоду особистості через такі показники як: «самоприйняття», «прийняття», «емоційний інтелект», «інтернальність», «схильність до домінування».

Соціометричний тест Дж. Морено [11]. Дає змогу вивчати системи міжособистісних взаємозв'язків між членами колективу, стану соціально – психологічного клімату, розробка соціально – психологічної характеристики групи та з'ясування статусної позиції кожного із її членів, з метою їхньої зміни й удосконалювання. Важливим елементом для дослідження адаптації у ній є вивчення міжособистісних стосунків у групі у двох сферах: сфері спільної навчальної діяльності та сфері дозвілля. Також визначається *рівень згуртованості групи* на певному етапі її розвитку. Дає можливість

достовірно доповняти характеристику особливостей пристосованості першокурсників у системі внутрішнього психодуховного світу.

Методика “Самооцінка психічних станів” (за Г. Айзенком) дозволяє визначати чотири блоки психічних станів людини: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Представлені стани є одними із важливих елементів, щоб визначити загальні адаптативних можливості досліджуваного. Тест може використовуватись у вигляді самостійної клініко-психологічної методики, так і у контексті певних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування. Досліджуванним пропонується опис психічних станів, які описані у 40 питаннях. Для інтерпретації результатів підраховують суму балів за кожну з чотирьох груп запитань. Дане дослідження є досить високо обґрунтованим інструментом діагностики психічних станів особистості, які є важливими при вивченні адаптації [15, с.141-145].

Методики міжособистісних відносин та уявлень про себе Т. Лірі, рівня самоактуалізації за методикою Е. Шостром [10] чи оцінки комунікативних та організаторських схильностей (КОС) Б.О. Федоришина [21] є також корисними у діагностиці адаптації вихованців, що нещодавно вступили до нового учбового закладу.

Таким чином, значення комплексу психодіагностичних методик для вивчення індивідуально-психологічних особливостей та розробка заходів щодо пом'якшення її процесу, дозволяють оптимізувати та стабілізувати його, опираючись на принципи гуманізації, індивідуалізації навчання та ін.

3.2. Програма адаптації студентів – першокурсників до навчання у ВНЗ

Важливою метою кураторів, є направлення, допомога зорієнтуватися та налаштуватися на відповідне русло студентського життя першокурсникам у нових умовах навчання через приєднання їх до різноманітних та багатогранних видів позауніверситетської діяльності. Таким чином, проблема адаптації до навчання у вузі є актуальною, і тому на даному етапі є популярними велика кількість методик, які можна використовувати, і серед яких, важливо виокремити: тренінги, експеримент, опитувальники, коректуючі вправи. Як результат, використання усіх цих методик разом дають можливість ширше проаналізувати адаптацію студентів – першокурсників у ВНЗ.

Нині, багато науковців, які приділяють значну свою увагу проблематиці психологічного тренінгу, досить детально описують відповідні області застосування тренінгу в практиці психологічної допомоги, чи для забезпечення особистого зростання, також ігрові методи. Використовується гра як психотерапевтичний метод. Використання ігрових методів в тренінгу, на думку багатьох дослідників, надзвичайно продуктивно.

I. Основна мета – створити сприятливі педагогічні умови для успішної соціалізації та адаптації студентів - першокурсників, підвищити знання про специфіку організації навчальної діяльності; зняття емоційної напруги; розвинути навички ефективного вирішення проблем, проаналізувати індивідуальні особливості молоді в університеті; ознайомлення студентів між собою, розвинути соціальну поведінку, саморегуляцію, контроль; формувати адекватну самооцінку, зниження тривожності, дискомфорту, напруження.

II. Програма складається з: виховної роботи, спрямованої на позитивну адаптацію молодих людей у навчальному закладі; групових дійств, для комфорту та емоційного інтелекту; створення сценаріїв різноманітних виховних заходів, вечорів, різних типів відпочинку для студентів.

Таблиця 3.1

Програма дій

№	Зміст роботи	Термін
Розділ I. Організаційна робота		
1.1	Створення активу групи з урахуванням інтересів та побажань через анкетування студентів-першокурсників	1-й – день навчання
1.2	Надання допомоги через інформаційний лист	1-й – день навчання
Розділ II. Соціально-адаптаційна робота		
2.1	Блок I "Знайомство": Вправи: "Знайомство", "Відчуй іншого", "Що нас об'єднує", "Десять секунд"	1-й тиждень навчання
2.2	Блок II "Згуртованість групи": Вправи: "Знайди своє місце", "Вузлик на пам'ять"	2-й тиждень навчання
2.3	Блок III "Міжособистісне спілкування": Вправа "Якості та вміння важливі для ефективного спілкування", "Дискусія" Бесіда " Особистість в ситуації конфлікту"	3-й тиждень навчання вересень
2.4	Блок IV "Саморегуляція емоцій та поведінки": Вправи: "Слухаємо себе", "Емоції та ситуації".	Протягом жовтня
2.5	Блок V "Самооцінка студента ": Методика вивчення рівня самооцінки: «Комплімент»	Місяць листопада
2.6	Блок VI "Підготовка до зимової сесії"	місяць грудень
Розділ III. Навчально-методична робота		
3.1	Організація заходи виховного напрямку, схиляючись до інтересів групи, відповідно до плану організаційної роботи ВНЗ	Рік часу
3.2	Розробляти сценарії запланованих свят: дійств, вечорів, круглих столів.	Рік часу
3.3	Висвітлювати соціально-виховну роботу в групі через виготовлення фотостендів, стінгазет, виставок творчої майстерності	Рік часу
Розділ IV. Соціально-культурна діяльність		
4.	Прийняття участі у різних заходів(змаганнях), відвідування цікавих клубів до прикладу: наукові, літературні, історичні, художні та театральні гуртки, музичні ансамблі, творчі гуртки, особиста самодіяльність)	Рік часу

Розділ I. Організаційна робота викладача із першокурсниками для початку передбачає: анкетування, активу групи; розподіл студентів за діяльністю.

Розділ II. Блок I. Ознайомлення з проблемою, та з студентською групою.

Пояснення, головна мета: «Куратор пропонує питання: «З якими проблемами ви вперше стикнулися в новому ВНЗ?» Учасники називають проблеми під час того як, дорослий занотовує їхні відповіді. Куратор підводить кінцевий висновок: «Таким чином, на початку навчання Ви стикнулися з такими проблемами». Студенти отримують навички щодо самопредставлення. *Головні завдання:* виокремити особливості самовираження студентів, використовуючи асоціативні засоби, вдосконалити відкритість; створити роботу групи.

Суть гри: Учасники займають свої місця у колі. 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. Для детальнішого розкриття своєї особистості він називає ім'я, з ким він хотів себе асоціювати. Відбувається водночас міні – гра «мозковий штурм», де обговорюється питання «Спілкування – це ...».

Гра «Що нас об'єднує»

Метою є акцентування уваги на значущість згуртованості одногрупників, формування щирості, впевненості, позитивного відношення. *Завдання:* усі стають з м'ячем у коло. Один із учасників кидає м'яч іншому і називає кому та ту психологічну якість, яка об'єднує їх обох. При цьому супроводжує словами: «Я думаю, нас з тобою об'єднує...» і називає певну якість. *Завершення роботи:* учасники вправи проводять бесіду між собою.

Блок II. Згуртованість та аналіз студентської групи

Вправа «на пам'ять» і «аналіз життя групи».

Головне завдання – основною метою є бажання отримати і закріпити знання щодо устрою освітнього закладу навчання тощо. *Виховні завдання:* усунути дискомфорт, неприязнь чи напругу студентів даної

університетської групи, за допомогою їхнього включення у спільні фізичні дії, акти; утворити в групі атмосферу взаємності, праці, взаємодопомоги, толерантності, емоційної свободи, радості від колективного успіху; об'єднати учасників для вирішення задачі на основі партнерства.

Дана гра є пізнавальною та фізичною одночасно. За її допомоги можна надати можливість дістати та закріпити знання щодо інформації про систему учебного закладу, про склад викладачів даного закладу. Учасників розділяють на 4 підгрупи. Головним завданням є: найшвидше відреагувати та відповісти на запитання, які подані у списку. Команда сама визначає для себе тактику гри. Керівникові не слід підказувати варіанти роботи над завданням, достатньо лише відмітити, що гравці вільні у виборі тактики проведення гри.

Питання перевіряють, наскільки досконало молоді люди ознайомлені один з одним. Другою частиною дії є *вправа «аналіз життя групи»*, яка займає всього лиш 20 хвилин. Студентам потрібно скласти чіткий список того, що у житті групи відмирає, втрачає актуальність, свою сутність, відходить на другорядний план. Перерахувати перелік тих речей, що бурхливо та динамічно розвиваються. Вкінці виконаного завдання, оберіть з останнього списку той пункт, який вам особливо цікавий і важливий.

Блок III. Спілкування. Вправа “Дискусія” або «Не казкові проблеми»

Мета – порозуміння та єдність шляхом розгляду різних точок зору, аргументацій щодо певної проблеми. В психологічному тренінгу, це сумісне обговорення якого-небудь спірного питання, яке дає можливість прояснити установки, позиції й думки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування. Групова дискусія може бути подана для надання можливості учасникам побачити проблему з різних сторін, і як спосіб групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань, що дасть результат у згуртованість молодих людей. *Завдання*: утворення навичок, які є затребуваними для успішної взаємодії між людьми.

Інструкція вправи: Обирають 4 учасника для дискусії на обрану тему. Кожен повинен відстояти себе, як особистість. Також на обговорення

висувається таке питання: - Що ми взяли для себе від заданої вправи?

Блок IV. Саморегуляція першокурсника. " Спіймай свій настрій"

Метою є досягнути згуртованість і гармонію групи студентів за допомогою їх включення у єдину, спільну діяльність, яка їх об'єднає та налаштує на плідну працю, до якої вони віднесуться відповідально.

Соціально-виховними завданнями є: формувати навички взаємодії.

Лише декілька учасників виходять з кімнати, а інші поділяються на групи, і кожній групі дається завдання за допомогою міміки і жестів показати визначену емоцію (щастя, агресія, тривога..). Далі, вони повинні вгадати, яку емоцію демонстрували групи, і пояснити якими критеріями керувались.

Блок V. Самооцінка студента-першокурсника Методика вивчення рівня самооцінки. Вправа "Я пишаюся..." Вправа "Авторитет"

Мета та завдання описується в тому, аби усім намалювати «автопортрет» своєї групи і дати відповідну назву. Далі відбувається етап представлення плакату, де кожен може виговорити свої думки, водночас описують свої позитивна своїх рис характеру чи умінь.

Завдання соціально-виховного характеру: підвищення самооцінки через репрезентацію своїх хороших сторін, рис характеру, здібностей.

Інструкція гри: Студенти по черзі розповідають про себе, а саме чим вони пишаються: " Я пишаюся тим, що у будь-якій ситуації залишаюся спокійним".

Блок VI. Підготовка першокурсників до екзаменаційної сесії в університеті: Бесіда з ними, щодо питань зимової залікової та екзаменаційної сесії. Вправа " Екзамен"

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

Хід гри: Членами комісії назначаються лише двоє – "викладач", "асистент". На ролі студентів обираються 3 людей. Потрібно зосередитись на тому, що першокурсники мають передати впевненість, намагаючись дотриматись

високої оцінки. Водночас, приходить склад комісії, і дається їм інша інструкція: повинні з особливою теплотою, привітністю й підтримкою слухати перше питання і зовсім байдуже друге, не зважаючи на те, як відповідають молоді люди. Вкінці, відповіді кажуть таку репліку: "Добре, на перше питання ви відповіли бездоганно, широко окреслили основний матеріал. А на наступне, на жаль, не так відмінно, але взагалом, ми вдячні вам, і просимо запросити до нас наступного студента, який готовий відповідати.

Висновки до третього розділу

1. Психологічні особливості соціальної взаємодії студента з оточенням, спрямування і характер процесів її психосоціального зростання і самоствердження – дає змогу оцінити методика визначення особистісної адаптованості А.В. Фурмана.

2. Соціометрія Дж. Морено застосовується для діагностики міжособистісних і міжгрупових відносин з метою їхньої зміни, поліпшення й удосконалювання та визначення рівня згуртованості групи.

3. Визначення рівня комунікативних й організаторських здібностей, які засвідчують адаптивну поведінку індивіда на будь – якому етапі її розвитку, можливо дослідити користуючись опитувальником КОС.

4. Прогнозування успішності адаптації студента та розробка відповідних заходів щодо пом'якшення її процесу дозволяють оптимізувати його визначення комплексу психодіагностичних методик.

ВИСНОВКИ

1. Психічна адаптація – це динамічний, складний процес, який полягає у тісній взаємодії, взаємозв'язку особистості й її навколишнього середовища, при якому здійснюється пошуку й використанні певних інструментів, у вигляді способів задоволення основних потреб індивіда. При тому, соціальна адаптація пояснюється, як певний вид взаємодії людини із соціальним середовищем, під час якого спостерігається узгодження бажань чи очікування їх учасників. Тобто, під час зміни учбових закладів, проблеми адаптації студентів - першокурсників вимагають до себе вдосконалення відповідних умов навчання, при умові, що наше сучасне суспільство дуже стрімко розвивається. Особистісна адаптованість – інтегральна форма внутрішнього світу людини, сутнісний зміст якої відображає постійний процес і результат її активного пристосування у доквіллі і психодуховному світі.

2. При вступі до видозміненого учбового закладу, першокурсники одразу зустрічаються з великою кількістю проблем, труднощів, перешкод, що справді пов'язані з неготовністю до нових умов та системи навчання в університеті, з кардинальними змінами щодо закріплених установок, навичок учасників навчального процесу, втрати роками вироблених міжособистісних взаємин з іншими, а також з невідкорегованою саморегуляцію своїх дій. Тобто, необхідним компонентом для успішної адаптації вихованців є розширення ними власної самосвідомості, можливості до самостійного переборення страхів, переживань та невпевненостей, вміння свідомо обирати цінності, пріоритети, а саме – завжди вдосконалюватись у процесі свого розвитку.

3. Проаналізувавши велику кількість перечисленої літератури й розуміння окресленої проблеми, процес удосконалення соціально - психологічного клімату в академічній групі не має бути лише пристосуванням індивіда до видозміненого середовища і умов, а прогнозує

активний, рішучий, свідомий характер її асиміляції в видозмінене середовище. Відповідно цьому, ґрунтовний характер адаптації досягне своєї реалізації лише за умови справді активної перетворюючої дії і процесів студента, як особистості. Цей процес, описаний вище, є не лише адаптацією людиною до нового навчального середовища, а більшою мірою набуттям нового особистісного соціального статусу юнака - студента.

4. Дана презентована тренінгова програма є розрахованою на створення сприятливих педагогічних умов для успішної соціалізації та адаптації вихованців і на вирішення нагальних їх труднощів, проблем за умови їх навчання у новому навчальному закладі освіти.

5. Важливою умовою є те, що повинна проводитись справді ґрунтовна робота, яка направлена на збагачення комплексу психологічних заходів, що мають на меті: зниження важкої адаптації першокурсників до самого процесу навчання в учбових закладах різного типу і рівня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Под ред. Д.В.Колесова. – М: Педагогика, 1987. – 152 с
2. Гуменюк О. Психологія Я - концепції : монографія / О. Гуменюк. – Тернопіль : Економічна думка, 2002. – 186 с.
- 2а. Гірняк А. Модульно-розвивальний підручник: параметри проектування та експертизи / А. Гірняк // Вітакультурний млин. – 2005. – Модуль 1. – С. 38-41.
3. Дегтяренко Т. В. Інтелектуально-особистісний потенціал як провідна детермінанта адаптивної спрямованості людини / Т. В. Дегтяренко, Ю.О. Курунова // Інтегративна антропологія. - 2015. - № 2. - С. 56-59
4. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 112 с.
5. Колесова А.М. Проверочно-оценочная экзаменационная сессия в воспитании студентов // Проблемы обучения и воспитания студентов в вузе. – Л.: ЛГУ, 1976. – 150 с.
6. Кричфалушій М. В. Деякі труднощі психологічного характеру адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання у вищому навчальному закладі / М. В. Кричфалушій, С. Макарчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2013. - № 2. - С. 23-26.
7. Левківська Г.П. Адаптація першокурсників в умовах ВНЗ освіти / Левківська Г.П., Сорочинська В.С., Штифурак В.С. – К., 2000. – 102 с.
8. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
9. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: в 2-х т. / С.Д. Максименко. – Т. 1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002. – 319 с.
10. Маслоу А. Психология бытия: Пер. с англ. – М.: Рефлбук, К.: Ваклер, 1997. – 304 с.

11. Морено Дж. Сорциометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе. М: “Иностранная литература”, 1958. – 255 с.
12. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики. / Ужгород Видовництво Олександри Гаркуші. - 2012, - 616 с.
13. Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. Посібник з самовиховання. – К.: ІЗМН, 1996. – 192 с.
14. Просецкий П. А. Социально-психологические проблемы учебно-воспитательного коллектива. – Известия Воронежского педагогического института. – 1970. – Т. 106. С. 83-84
15. Психология состояний. Хрестоматия / [ред. проф. А.О. Прохоров]. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с.
16. Ревасевич, І.С. Психологічні інваріанти особистісної адаптованості школярів у системі модульно-розвивального навчання / І. Ревасевич // Психологія і суспільство. – Тернопіль : ТНЕУ, 2007. – № 1. – С. 109-127.
17. Ревасевич І. С. Психологічна структура і динаміка особистісної адаптованості учнів загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / І. С. Ревасевич. – Івано-Франківськ, 2007. – 20 с.
18. Саннікова О.П. Адаптивность личности: монография / О.П. Саннікова, О. В. Кузнецова. – Одесса : Издатель Н.П. Черкасов, 2009. – 258 с.
19. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси, 1989. – 208 с.
20. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология. Серия “Высшее образование”. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ростов н / Д: “Феникс”, 2004. – 544
21. Федоришин Б.А. Профконсультационная работа со старшеклассниками (Под ред. Федоришина Б.А.) – Киев: Радинська школа. 1980. - 158 с.
22. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наук. вид. - Тернопіль: Економічна думка, 2000. - 197 с.
23. Щедровицкий Г.П. Избранные труды / Г.П. Щедровицкий. – М.: Шк. культ. политики, 1995. – 760 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Методика «Визначення особистісної адаптованості особистості»
(А. В. Фурман)**

Тест-опитувальник особистісної адаптованості містить:

№ п/п	Спробуй реально поглянути на свої взаємини з світом та оцінити за п'ятибальною шкалою своє ставлення до;	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне, невизначене	Негативне	Вкрай негативне
	I ШКОЛА					
1	Товаришів по класу					
2	Учителів					
3	Класного керівника					
4	Предметів					
5	Школи та її вимоги в цілому					
	II СІМ'Я					
6	Матері					
7	Батька					
8	Брата, сестри					
9	Бабусі і дідуся					
	III ВУЛИЦЯ					
10	Найближчих друзів					
11	Знайомих, товаришів					
12	Батьків твоїх друзів					
13	Сусідів					
	VI ВЛАСНЕ Я					
14	Своєї поведінки					
15	Внутрішнього Я: Я-образу чи Я-концепції					
Усього балів						

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Процедура дослідження : психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку зазначають відповідь, базуючись на **оцінках**:

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

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто сварить себе.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається остронь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі – оптиміст.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним.
37. Приймавши рішення – виконує.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати.
67. Ставиться до себе в цілому.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди правдивий.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.

99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

Адаптація:

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

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

Самосприйняття:

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

Емоційна комфортність:

$$E = \frac{1.4a + b}{1.4a + b} \times 100\%$$

Сприйняття інших:

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

Інтегральність:

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

Прагнення до домінування:

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

№ з/п		Показники	Номери висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68,	68-136
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71,	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22 – 42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20