

Міністерство освіти і науки України  
Тернопільський Національний Економічний університет  
Юридичний факультет

Кафедра психологічних та  
педагогічних дисциплін

**Курсова робота на тему:**  
***“Тренінг як ефективний метод адаптації  
студентів-першокурсників до навчання у  
Вищому навчальному закладі”***

**Виконала:**  
студентка групи ПВШ-11  
Мельник М.М.

**Перевірила:**  
доцент, к.пед наук  
Яценко Е.М.

Тернопіль 2016

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>		<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ З ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВУЗІ</b>		<b>8</b>
1.1	Психологічні детермінанти адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі	8
1.1.1	Юність як стадія життєвого шляху	8
1.1.2	Психологічні особливості віку ранньої дорослості	11
1.2	Психологічні проблеми та особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі	15
1.2.1	Поняття психологічної адаптації та адаптаційного процесу студентів-першокурсників до навчання у вузі	15
1.2.2	Деякі підходи до розуміння соціальної адаптації особистості в групі	21
1.3	Ефективність використання соціально-психологічного тренінгу при адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі	25
1.3.1	Соціально-психологічного тренінгу: поняття, риси та парадигми	25
1.3.2	Ефективність соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації першокурсників	29
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИ, МЕТОДИКА ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ВУЗУ</b>		<b>32</b>
2.1	Методи дослідження ефективності соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі	32

2.1.1	Методи дослідження адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі	32
2.1.2	Методи соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі	34
2.2	Методика та процедура дослідження ефективності соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі	39
2.2.1	Методика дослідження ефективності соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі	39
2.2.2	Процедура дослідження ефективності соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі	41
<b>РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ</b>		
<b>44</b>	<b>ТРЕНІНГУ З ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ</b>	
<b>СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВУЗІ</b>		
3.1	Розробка психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі	44
3.2	Дослідження рівня успішності соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі в результаті проведення тренінгових занять	53
	<b>ПІДСУМОК</b>	<b>61</b>
	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>63</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема соціально-психологічної адаптації стала предметом наукового дослідження перш за все, внаслідок об'єктивних та практичних потреб суспільства у вихованні творчої, ідейної особистості. Термін «адаптація» входить в понятійний апарат багатьох наук: філософії, психології, соціології, біології, фізіології, медицини і займає значне місце в сучасних умовах для комплексного вивчення людини.

Адаптація студентів як компонент навчання у вузі розглядається в ряді вітчизняних і зарубіжних вчених. Так, теоретичні питання адаптації розроблені Г. Андреевой, В. Петровським, А. Мудриком [16]. В психології термін «адаптація» використовують, з однієї сторони, для позначення властивостей людини, які характеризують її стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосування до нього. З іншої сторони, адаптація виступає як процес пристосування людини до умов, які змінюються.

Загальні проблеми соціальної адаптації особистості як специфічної форми соціальної активності представлені в працях Б. Ананьєва, Г. Балла, Ю. Гана, Л. Виготського та ін. Адаптація особистості є необхідним процесом перетворення індивіда в повноправного, активного члена соціальної групи. Відносна завершеність процесу соціальної адаптації до професійної діяльності, групи, колективу, праці, відповідність особистості основним вимогам і соціальним очікуванням є основною умовою нормально функціонування особистості в даному соціальному оточенні [2].

Відношення проблем соціальної адаптації та соціальних установок (соціальна установка як інструмент пристосування до середовища, як

захисний механізм, як захід самоактуалізації) присвячені роботи А. Асмолової, В. Ядова, К. Роджерса, Л. Фестінгера та ін [16].

Достатньо широко представлені в сучасних психологічних дослідженнях особливості соціальної адаптації студентської молоді в плані часу і динаміки, змісту і критеріїв, видів та результатів адаптації (М.Д.Дворяшина, А.М.Колесова, Д.А.Андреєва, Т.В.Середа, Т.В.Землякова, Г.Ш.Габдрєєва, А.Л.Мацкевич, А.І.Соловйова). Специфічною є адаптація до умов студентської групи до навчання у вузі. Одні студенти швидко засвоюють нові соціальні норми і ефективно взаємодіють з однокурсниками, інші, займають пасивну позицію і можуть не ідентифікувати себе з групою кілька разів поспіль [14].

Дослідження, орієнтовані на вивчення загальних закономірностей адаптаційного процесу, його структури та механізмів, принципів реагування представлені в працях А.А.Адашевої, М.І.Дяченко, Я.Рейковського, О.І.Зотової, Ф.Б.Березіна [11].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що адаптивні механізми у старшому підлітковому віці розвинуті недостатньо (І.Булах, Т.Драгунова, Л.Жезлова, Л.Закутська, В.Каган, І.Кон, М.Кле, О.Личко, Н.Максимова, О.Новикова, С.Подмазін, Г.Прихожан, М.Раттер, І.Сабанадзе, Г.Чуткіна, О.Яковлева та інші). Саме тому підлітки важко адаптуються до нових умов життєдіяльності. Крім того, труднощі процесу адаптації підлітків підсилюються “кризовістю” та “критичністю” цього вікового етапу у розвитку особистості, що виражається у підвищеній тривожності, пов’язаній, головним чином, з особливостями самооцінки, необхідністю вибору майбутньої професії, у труднощах входження у доросле життя, непідготовленістю до виконання нових соціальних ролей, суперечностями у сфері спілкування тощо. Різні аспекти проблеми адаптації були предметом вивчення як вітчизняних, так і зарубіжних вчених (Ф.Александр,

Р.Бенедикт, Дж.Даллард, М.Мід, Н.Міллер, Р.Сірс, Т.Френч та ін.), проте й досі відсутній єдиний погляд на саму сутність даного поняття. Досить неоднозначно визначаються критерії виміру рівнів адаптивності, умови та психологічні механізми прискорення даного процесу на різних вікових етапах та у різних сферах життєдіяльності людини, недостатньо з'ясовані зовнішні та внутрішні чинники адаптації, а також питання про те, як впливають індивідуальнопсихологічні та особистісні характеристики суб'єкта на особливості його адаптації до нових умов навчання тощо. Залишається багато нез'ясованого у питанні адаптації студентів-першокурсників вузу до нових умов навчання, хоча йому присвячена ціла низка досліджень (І.Варава, М.Левченко, О.Мороз, Г.Панченко, В.Семиченко та інші). Вчені наголошують на важливості дослідження даної проблеми, підкреслюючи при цьому, що соціальну адаптацію неможливо виключити ні з процесів соціалізації і виховання, ні з життя взагалі, оскільки це “багатофакторний та багатовимірний процес входження особистості у нове соціальне оточення з метою спільної діяльності у напрямку прогресивної зміни як особистості, так і середовища” (О.Мороз).

**Об'єкт дослідження:** Особливості адаптації студентівпершокурсників до навчання у вузі.

**Предмет дослідження:** Ефективність соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.

В основу нашого дослідження покладено **припущення** про те, що тренінгові заняття сприяють успішній адаптації студентівпершокурсників до навчання у вузі.

**Мета дослідження:** Вивчення ефективності соціальнопсихологічного тренінгу з проблеми адаптації студентівпершокурсників до навчання у вузі.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми адаптації студентів до навчання.
2. Вивчити ефективність соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.
3. Визначити методи дослідження соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.
4. Здійснити аналіз ефективності соціально-психологічного тренінгу на адаптаційний процес.

**Методи дослідження:**

1. Методика вивчення динаміки здібностей (розроблена колективом кафедри соціальної та практичної психології ЖДУ імені Івана Франка).
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда.
3. В основі дослідження лежить експеримент.

**Вибірка:** 24 студента I курсу соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка спеціальності «Психологія», з яких: 12 студентів становили експериментальну групу та 12 – контрольну.

**Теоретичне значення та наукова новизна.** Детальніше на основі теоретичних матеріалів та емпіричного дослідження вивчено ефективність соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.

**Практичне значення.** Отримані результати та розробка соціальнопсихологічного тренінгу з проблеми адаптації під час виконання курсової роботи дозволять практичним психологам та педагогам сприянню адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.

**Надійність і вірогідність.** Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (24 особи), застосуванням методів адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного і якісного аналізу.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ З ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВУЗІ**

### **1.1 Психологічні детермінанти адаптації студентів-першокурсників**

#### **до навчання у вузі**

##### **1.1.1. Юність як стадія життєвого шляху**

Юність - період життя після отрочтва до дорослості (вікові межі умовні - від 6-7 до 25 років). У юності у молодій людини виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформувати внутрішню позицію по відношенню до себе («Хто Я?», «Яким Я повинен бути?»), по відношенню до інших людей, а також до моральних цінностей [13].

Молодій людині, що звернулася до аналізу і зіставлення загальнолюдських цінностей і своїх власних схильностей і ціннісних орієнтації, належить свідомо зруйнувати або прийняти історично обумовлені нормативи і цінності, які визначали його поведінку в дитинстві і отрочтві. При переході від підліткового віку до юнацького відбувається зміна у відношенні до майбутньому: якщо підліток дивиться на майбутнє з позиції сьогодення, то юнаки дивляться на сьогодення з позиції майбутнього. Розвиток людини в період юності може йти декількома шляхами. Юність може бути бурхливою: пошуки сенсу життя, свого місця на цьому світі можуть стати особливо напруженні.

Система навчання у вузі значною мірою розрахована на високий рівень свідомості, побудована на інтересах студента, адже формально в ній відсутня жорстка система щоденно шкільної перевірки, “страх перед учителем, необхідність щоденно вчити уроки, деякі студенти, які



витримали складний і важкий вступний конкурс, потім виявляються невідповідними до відповідального ставлення до навчання. Низка вищеназваних проблем створює передумови неефективності адаптації до умов навчання у вищому закладі освіти. Соціально-психологічний аспект кризи адаптації проявляється у складності включення студента у певну систему колективних відносин ділову та особистісну, ділова система відносин базується на двох основних рівнях — «викладач» та «студент».

Широта інтелектуальних інтересів часто поєднується в ранній юності з розкиданістю, відсутністю системи і методу. Багато юнаків схильні перебільшувати рівень своїх знань і особливо розумових можливостей.

Розвиток уваги характеризується суперечливими тенденціями. Об'єм уваги, здатність тривало зберігати його інтенсивність і перемикаєти його з одного предмету на іншій з віком збільшуються. Разом з тим увага стає більш виборчою, залежною від спрямованості інтересів.

Розвиток інтелекту тісно пов'язаний з розвитком творчих здібностей, що припускають не просто засвоєння інформації, а прояв інтелектуальної ініціативи і створення чогось нового. Творчі досягнення за наслідками багатьох досліджень статистично не пов'язані з успішністю учбової діяльності в школі.

Розумовий розвиток старшокласника полягає не стільки в накопиченні умінь і зміні окремих властивостей інтелекту, скільки у формуванні індивідуального стилю розумової діяльності. Деякі старшокласники плавно і безперервно просуваються до переломного моменту життя, а потім відносно легко включаються в нову систему відносин. Можливі і різкі, стрибкоподібні зміни, які завдяки добре розвиненій саморегуляції не викликають складнощів в розвитку [24].

Вибір професії і типу учбового закладу неминує диференціює життєві шляхи хлопців і дівчат, закладає основу їх соціальнопсихологічних і індивідуально-психологічних відмінностей. Учбова діяльність стає учбово-професійною, такою, що реалізовує професійні і особові стремління хлопців і дівчат. Провідне місце у старшокласників займають мотиви, пов'язані з самовизначенням і підготовкою до самостійного життя, з подальшою освітою і самоосвітою, об'єму і тривалості необхідної підготовки до нього, тобто вибір конкретної спеціальності. Проте орієнтація на вступ до вузу формується раніше, ніж дозріває вибір конкретної спеціальності [17].

Важливу роль в ухваленні рішення грає оцінка своїх об'єктивних можливостей - матеріальних умов сім'ї, рівня учбової підготовки, стани здоров'я і тому подібне. Найважливішими психологічними передумовами успішного професійного самовизначення є сформований інтелектуальний потенціал, адекватна самооцінка, емоційна зрілість і саморегуляція особи.

Характерне придбання ранньої юності - формування життєвих планів. Життєвий план як сукупність намірів поступово стає життєвою програмою, коли предметом роздумів виявляється не тільки кінцевий результат, але і способи його досягнення. Головна суперечність життєвої перспективи хлопців і дівчат - недостатня самостійність і готовність до самовіддачі ради майбутньої реалізації своїх життєвих цілей [14].

У юності людина прагне до самовизначення як особа і як людина, включена в суспільне виробництво, в трудову діяльність. Пошук професії - важлива проблема юності. Основою для адекватного професійного вибору є формування пізнавальних інтересів і професійної направленості особистості.

***Етапи становлення професійного самовизначення:***

- Перший етап - дитяча гра, в ході якої дитина програє різні професійні ролі.
- Другий етап - підліткова фантазія, коли підліток бачить себе в мріях представником привабливої професії.
- Третій етап - попередній вибір професії (підліток і хлопець), види діяльності сортуються і оцінюються з погляду інтересу, а потім з погляду цінностей.
- Четвертий етап - практичне ухвалення рішення, власне вибір професії - включає два головні компоненти: визначення рівня кваліфікації майбутньої професії ведуть себе як «тривожні», швидко стомлюються, знижується творча активність.

Одне з досягнень юнацького періоду - новий рівень розвитку самосвідомості, який характеризується наступними фактами:

відкриття свого внутрішнього світу у всій його індивідуальній цілісності і унікальності;

прагнення до самопізнання; формування особистої ідентичності, відчуття індивідуальної

самостверженості, спадкоємності і єдності;

самоповага.

Отже, юнацький вік є сензитивним періодом розвитку самосвідомості та рефлексії людини. Саме в цей період свого життя особистість самостійно здійснює такі відповідальні вибори, як: морально-особистісні, екзистенційні та професійні, які є взаємопов'язані і здійснюються одночасно. Також даний вік характеризується формуванням життєвих планів, пошуком професії, новим рівнем розвитку самосвідомості, розвитку інтелекту, нових здібностей та формування особистої ідентичності.

### 1.1.2 Психологічні особливості віку ранньої дорослості

Вік ранньої дорослості триває від 20 до 40 років. Ці межі є орієнтовними, оскільки визначальним для вікової періодизації є зміст тих завдань, які стоять перед людиною на кожному з відрізків її життєвого шляху. Основним завданням цього періоду є досягнення зрілості – здатності ефективно реагувати на зміни та пристосування до нових умов. У більшості випадків досягнення зрілості починається в 20річному віці і триває приблизно двадцять років. Б. Братусь пропонує поділ ранньої дорослості на 2 фази: перша фаза зрілості (20-30 років) та друга фаза зрілості (30-40 років) [15].

Факт вступу у вищий заклад освіти краде віру молодій людині у власні сили й можливості, породжує надію на повнокровне і цікаве життя. Іде процес пристосування до умов студентського життя інколи породжує кризу адаптації. Особливо цю кризу гостро переживають студенти-першокурсники.

Криза адаптації - це стан, який характеризується дезорієнтованістю, емоційною нестабільністю, тривожністю, гострим переживанням відчуженості, низькою результативністю, неадекватністю затрачених зусиль, страхом перед невизнанням. Такі студенти стають емоційно неврівноваженими, вразливими, замкнутими, залежними від думки оточуючих.

У переживанні кризи адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі можна виділити такі аспекти:

- аспект професійної адаптації, під якою розуміють неможливість пристосування до характеру, змісту, умов та організації навчального процесу, можливості напрацювання навичок самостійності в навчальній роботі
- соціальнопсихологічний аспект, що проявляється у складності пристосування індивіда до групи, побудові взаємовідносин з нею, напрацювання власного стилю поведінки;

— аспект культурної адаптації, що передбачає фрустраційний процес входження в нову субкультуру, де існують нові цінності, норми, традиції.

Першокурсники інколи не успішно засвоюють знання зовсім не тому, що отримали слабку підготовку в школі, а тому, що у них не сформовані такі якості особистості, як здатність навчатися самостійно, контролювати й оцінювати себе, рефлексувати свої індивідуальні особливості пізнавальної діяльності, вміння правильно розподіляти робочий час для самостійної підготовки.

Період дорослості відрізняється від попереднього, юнацького тим, що в ньому закінчується загально-соматичний розвиток, досягає свого оптимуму фізичне і статеве дозрівання. Цей період є роками інтелектуальних досягнень. Розвиток пізнавальних психічних процесів в період ранньої дорослості носить нерівномірний характер. Інтелектуальний розвиток людини, що досягла ранньої дорослості, проходить в тісній взаємодії з формуванням або трансформацією його особистості. Причому з припиненням розвитку психофізіологічних функцій на рубежі 25 років інтелектуальний розвиток не припиняється, а триває ще багато років.

У емоційній сфері головні проблеми, що вимагають свого дозволу в період ранньої дорослості, це досягнення ідентичності і близькості. Близькість - основа любові. Любов складається з таких емоцій, як інтерес - збудження і задоволення - радість. У цьому періоді людина переживає новий комплекс емоцій. Серед них - емоції батьківських відносин, які включають: радість від спілкування з дитиною, відчуття прихильності і взаємної довіри і ін. В цілому емоційна сфера людини в цьому віці вже сформована і стабільна [19].

Мотиваційна сфера характеризується тим, що молода людина, вступаючи в доросле життя, стоїть перед необхідністю вибору і вирішення багатьох проблем, серед яких найбільш важливими є

одруження, народження дітей і вибір професійного шляху. Таким чином, підтримуються, розширюються або підриваються погляди людини, що раніше склалися, формуються нові мотиви його поведінки [19].

Розвиток суб'єкта діяльності в період дорослості визначається зміною основних видів діяльності, перш за все професійної. Оскільки саме в період зрілості найповніше виражено формування людини як суб'єкта пізнання, спілкування і праці, остільки його структура визначається співвідношенням цих компонентів соціальної активності. Ускладнення структури суб'єкта діяльності обумовлене обставинами сучасного суспільства, що ставить перед дорослою людиною завдання безперервного вдосконалення своїх знань і професійної майстерності, розширення сфери спілкування.

Період дорослості характеризується переходом до незалежності від батьків в економічних відносинах. В цей час отримується новий статус, який складається з різноманітних обов'язків людини в різних сферах життя та діяльності, в суспільстві, на роботі, у власній сім'ї. Становлення статусу окремої людини залежить від системи суспільних відносин і соціальних перетворень. В той же час статус особистості змінюється залежно від міри активності самої людини, яка може усвідомлювати своє положення в суспільстві і прагнути укріпити свій статус або, навпаки, відноситися до нього пасивно, пристосовуючись до існуючого положення [12].

Отже, в період ранньої дорослості будується власний спосіб життя, відбувається засвоєння професійних ролей, включення у всі види соціальної активності. У групі 20 - 40-річних зберігається яскраво виражена спрямованість на здобування вищої освіти, цікавої роботи. Актуальним для цієї вікової групи залишається пошук коханої людини, вірних друзів, проблема створення сім'ї. Разом з тим в цьому віці

посилюється установка на хороші житлові умови, матеріальну забезпеченість, оскільки багато хто приступає до створення своєї сім'ї.

## **1.2 Психологічні проблеми та особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі**

### **1.2.1 Поняття психологічної адаптації та адаптаційного процесу студентів-першокурсників до навчання у вузі**

Тема соціальної адаптації особистості в останній час є актуальною в педагогічній, соціальній науці та психології. Соціально-психологічна адаптація, являючи собою певне взаємодоповнення активної (учень цілеспрямовано видозмінює навколишнє оточення) і пасивної (він змінює свою поведінку, зміст і характер дій під впливом оточення) форм, завжди спрямовується полярними тенденціями-процесами адаптованості-неадаптованості, тобто тими психорегуляційними механізмами, які реально функціонують у внутрішньому світі особистості. В психології термін «*адаптація*» використовують, з однієї сторони, для позначення властивостей людини, які характеризують її стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосування до нього. З іншої сторони, адаптація виступає як процес пристосування людини до умов, які змінюються [18].

Соціальна адаптація людини передбачає активну особистісну позицію, усвідомлення соціального статусу, а також пов'язаної з ним ролевої поведінки, як форми реалізації індивідуальних можливостей особистості в процесі рішення нею загально групових завдань.

Адаптація особистості в соціальному середовищі включає соціальну і соціально-психологічну адаптацію, остання у свою чергу

здійснюється на різних рівнях — суспільства, трудового колективу, безпосереднього соціального оточення, особистісної адаптованості. Психологічна адаптація як соціально зумовлена суспільним характером змін навколишнього середовища та людської свідомості, психіки, у свою чергу, шляхом формування цілей і програм впливає на ефективність адаптивної діяльності, надає динаміці цієї діяльності індивідуального емоційного забарвлення [16].

Соціально-психологічна адаптація особистості нерозривно пов'язана з соціальною адаптацією, яка є одночасно і умовою, і показником її успішності. Різні аспекти соціальної адаптації особистості досить детально розроблені. Н.А. Свірідов виділяє об'єктивну основу процесу соціальної адаптації особистості в колективі — обмін діяльністю на основі певного розподілу праці [29].

Соціальна адаптація має класовий характер. Соціалістичній формації властива відповідність потреб і стремлінь особистості цілям і завданням суспільства, що обумовлює прогресивний характер адаптації. Оптимальна адаптація особистості в соціальному середовищі навіть за наявності об'єктивних передумов вимагає активної реалізації.

Перехід до нової соціальної ролі, ролі студента, зміна шкільної обстановки на незнайому вузівську вимагає часу для адаптації, навіть якщо в стінах вузу студент зустрічає дружелюбність і участь з боку викладацького складу і співробітників. Це пов'язано з тим, що життя студента будується по інших нормах і правилах: зростає відчуття відповідальності за те, як складеться подальше життя, нерідко ці процеси пов'язані і з відривом від “домівки”.

*Адаптація студентів* - це комплексний процес, обумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів [1].

*1. Фактори, що відображають рівень підготовки до навчальної та не навчальної діяльності:*



- Відповідність об'єму і рівня знань, умінь і навичок студента до потреб освітнього процесу;
- Професійна направленість студента (потреби, цінності, соціальні установки);
- Соціальна активність студента.

*2. Фактори, що характеризують розвиток індивідуальних здібностей до адаптації:*

- Рівень соціальної зрілості;
- Індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів;
- Рівень мотиваційно-рефлексивного пізнання особистості, його суб'єктивний досвід.

*3. Фактори, що вказують педагогічний вплив на процес адаптації:*

- Теоретична і методична підготовка викладачів навчального закладу;
- Особистісно орієнтований підхід до студентів, незалежно від показників успішності;
- Діалогізація спілкування в навчальному середовищі;
- Забезпечення педагогічної підтримки зі сторони викладачів вузу, кураторів, всього педагогічного колективу;
- Проектування і застосування адаптаційних ситуацій в навчально-виховний процес.

*4. Фактори, пов'язані з умовами навчання і проживання:*

- Організація самого навчально-виховного процесу (розклад, початок і закінчення занять, послідовність предметів);
- Задоволеність міжособистісними відносинами в студентській групі, рівноправність студентів за їх формального соціального статусу: «студент-студент», «студент-викладач», «студент-адміністрація», «студентсоціальне оточення» [8].

Під час роботи над систематизацією етапів процесу соціальної адаптації була виявлена основна закономірність класифікації:

*більшість учених виділяють три основних етапи процесу адаптації:*

1. **Підготовчий**, на якому виникає рівновага між середовищем і особистістю, зовнішнє пристосування, або «орієнтовно-пристосована» взаємодія (І. Дубін), або псевдо адаптація (Н. Дерманова);
2. **Основний** – визнання цінностей і норм ситуації, етап «ціннісної і ролевої орієнтації» (А.Бодальов);
3. **Кінцевий** – етап «продуктивної взаємодії» (Н.Мельнікова), «трансформації» (Н. Дерманова), на якому досягається новий рівень адаптації [22].

Виходячи із проведених досліджень, було вивчена модель соціальної адаптації розроблена Ю.Акіменко, адже для студентів *процес соціальної адаптації включає проходження трьох основних стадій:*

Перша стадія - **субкультурна адаптація**, яка передбачає входження вчорашнього абітурієнта в особливий світ студентської субкультури, усвідомлення свого нового соціального статусу, засвоєння світоглядних, поведінкових, комунікативних, мовних стереотипів, властивих студентам як особливої соціально-демографічної групи.

Друга стадія – **академічна адаптація**, яка відображає процес пристосування до особливостей навчально-виховного процесу у вузі. Формування нового стилю наукового мислення, переоцінка системи цінностей, орієнтація на академічні норми в оцінці знань, розробка самостійного стилю в отриманні і генеруванні знань.

Третя стадія – **соціально-громадська адаптація**, для якої характерно гармонічне входження студента у світ суспільнополітичного і зрілого громадського життя. Це час формування політичних орієнтацій, одержання права голосу, залучення до участі в діяльності суспільно-політичних, партійних формувань. В цей період студентами

усвідомлюється ведучі політичні поняття, виробляються навички і уміння конкретних суспільно-політичних дій, формування почуття відповідальності, громадська позиція.

Четверта стадія – **особистісна адаптація**, період протягом якого виникає завершення процесу сприймання самого себе як цілої дорослої особистості; час, коли студент самоідентифікує себе з особою соціальної групи студентства. Для цієї стадії характерно формування нової самооцінки і адекватного рівня прив'язаності в суспільнополітичній сфері.

*Соціально-психологічна адаптація студентів у вузівському середовищі включає:*

**Професійно-фахову адаптацію**, що зумовлює пристосування до змісту, умов та самостійної організації навчальної діяльності, формування навичок та спрямувань у навчальній та науковій роботі;

**Соціально-психологічну адаптацію** як таку, що зумовлює активне чи пасивне пристосування особистості до оточення, побудову стосунків і взаємин у студентських групах, формування стилю особистісної поведінки;

**Соціально-фахову адаптацію** як прийняття суспільних вимог до майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, адаптація і здатність до неї – це передумова майбутньої адекватної діяльності, необхідна умова її успіху без відчуття дискомфорту, напруженості та внутрішнього конфлікту особистості з професійним та соціальним оточенням [27].

Одним з важливих аспектів загального адаптаційного процесу є *психічна адаптація*, яка виокремлює оптимальні взаємодії особистості і середовища, забезпечує адекватність її поведінки до вимог соціального оточення. Н. Березін виокремлює в єдиному адаптаційному процесі три аспекту психічної адаптації, які тісно зв'язані сферами їх реалізації:

- Психічна – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, що забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів.;
- Соціально-психологічна – процес набуття людьми визначеного соціально-психологічного статусу, оволодіння тим чи іншим соціально-психологічними рольовими функціями;
- Біологічна – пристосування організму до стійких і змінних умов середовища (температури, атмосферного тиску, вологості та з іншими фізичними умовами і впливами) [6].

Поглибленому психологічному аналізу підлягають різні рівні функціонування трьох видів адаптаційних процесів - *показників особистості*:

а) **адаптивність** (дуже висока, висока, середня, низька) – справжня чи відносна гормонійність між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами діяльності, що супроводжується позитивним ставленням – оцінкою, розумінням, прийняттям особистості до навколишнього світу і сомого себе;

б) **неадаптивність** (неочевидна, очевидна) – більшою чи меншою мірою усвідомлена невідповідність між поставленими цілями і кінцевими результатами діяльності, що породжує амбівалентні почуття й оцінки, але яка не справляє психотравмуючого впливу на особистість;

в) **дезадаптивність** (ситуативна, стійка очевидна, критична) – певна дисгармонія між поставленими цілями і кінцевими результатами діяльності, що є джерелом психічної напруги (стрес, психічний зрив, шок), внутрішнього дискомфорту і нестабільного перебігу психічних процесів (страх, депресія, фрустрація) [30].

*М. Шабанова у взаємодії суб'єкта і ситуації виділяє чотири типи адаптантів:*

- **активно-адаптивний адаптант**- це індивід, який може впевнено і активно розв'язувати проблеми, опинившись в нових для нього умов;
- **середньо-адаптивний адаптант**- справляється з виникнутими проблемами, і рівень позитивних його знахідок досить високий;
- **низько-адаптивний адаптант**- той, хто не знає, як вести свою життєдіяльність в нових умовах і у кого баланс негативних знахідок вище, чим позитивних [7].

Отже, в рамках вивчення процесу соціальної адаптації студентів до вузу можна зробити наступні висновки:

процес соціальної адаптації особистості складний і багаторівневий;

процес соціальної адаптації включає тяжку систему взаємодій, направлених на оволодіння новими суспільними формами діяльності, зміни соціального статусу молодшої людини на етапі його професійного становлення і на саморозвиток особистості, самодисципліну, позиції, оцінок, самоактуалізацію прихованих якостей, саморегуляції, поведінки;

це активний процес, який включає в себе формування засобів і способів поведінки, направлених на ефективну взаємодію з новим середовищем, в якому студент виступає не тільки об'єктом адаптації, але і її суб'єктом, а студентське середовище не тільки адаптивною, але і адаптуючою стороною.

### 1.2.2 Деякі підходи до розуміння адаптації особистості в групі.

Соціально-психологічна адаптація — одна з умов розвитку індивідуальності. Наявність же стійких рис індивідуальності може служити одним з показників успішності адаптаційного процесу, в усякому разі на внутрішньо особистому рівні. Проте в деяких випадках саме індивідуальність може перешкоджати адаптації особистості в тій

або іншій групі, тому одного цього показника недостатньо. Дуже важливу роль тут грають механізми твердження та теорії розвитку індивідуальності в соціальному середовищі, в окремому колективі або групі.

Успішність адаптації людини в конкретних умовах існування визначається адаптивним психофізіологічним рівнем, індивідуальними особливостями (І. Жданов, Е. Кречмер, В. Марищук); темпераментом, характером, спеціальними здібностями (Г. Айзенк, Т.Титаренко); життєвим досвідом, інтелектуальними, емоційно-вольовими й мотиваційними властивостями (Л. Божович, Л. Виготський).

Психоаналітичний підхід дозволяє виділити дві складові адаптації: процес і результат. Як процес адаптація характеризується в запуску захисних механізмів, як результат – в новому особистісному оволодінні, що забезпечує адаптацію в більш тяжких умовах [2].

В. Петровський також в якості показників адаптації розглядає відповідність адаптивності – неадаптивності, які визначаються відповідністю (невідповідністю) між цілями особистості або системи і досягаються в процесі діяльності результатами. Показником соціальної адаптації є співставлення цілей та результатів, що лежать в основі аналізу самодосягнення діяльності. При цьому вводиться новий оціночний компонент результатів адаптації через представлення про позитивний характер неадаптивності. Неадаптивність означає існування протилежних відносин між ціллю та результатом, які, з однієї сторони, важливими, но з іншої – є джерелом діяльності, її реалізації і розвитку [21].

В підході Л. Петровської соціальна адаптивність характеризується наявністю в суб'єкта окремих навичків та засобів взаємодії. Таким, на думку автора, є: вільне володіння вербальними і невербальними засобами соціальної взаємодії; усвідомлення діяльності середовищем; здібності людини усвідомлювати свої стереотипи у сприйманні інших

людей; установки на активну взаємодію з оточуючим середовищем; прийняття соціальної ролі. Крім того, до навичків і здібностей адаптивної поведінки відносять вміння конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації; здібність брати на себе відповідальність за свої вчинки. В той же час це і є результат даного процесу, який отримав назву адаптивність [20].

А. Налчаджян характеризує адаптивність і дезадаптивність в залежності від часових параметрів. В зв'язку з цим він виділяє загальну стійкість, стійку ситуативну і часову ситуативну адаптацію і відповідні їм прояви дезадаптації. Загальна стійка адаптивність проявляється як здібність людини адаптуватися в широкому спектрі різних ситуацій, які виникають в даному середовищі. Дезадаптивність призводить до формування паталогічних комплексів, постійної фрустрованості. Стійка ситуативна адаптація характеризується надійністю і довготривалістю, але тільки в окремих типових, повторюваних ситуаціях, в яких людина намагається бути як можна частіше. Стійка ситуативна дезадаптивність – це дезадаптивність в конкретній соціальній ситуації (наприклад, в складі будь-якої малої групи). Тимчасова ситуативна адаптивність може легко перейти в дезадаптивність в результаті внутрішніх змін, наприклад, актуалізації нових потреб і установок або при зміні самої ситуації [4].

Поступове накопичення адаптаційного досвіду виникає в новому середовищі в змістовному плані як відношення особистості і середовища, а в результаті – як кінець адаптаційного процесу, що є адаптивністю, якісним етапом адаптації. Як вважає Н. Агаджанян, адаптивність – результата стійкої психічної адаптації, що визначає норму, здоров'я «сукупність властивостей і особливостей, необхідних для стійкого існування людини в конкретному середовищі» [1].

Н. Шабанов вказує на дві системи ознак в адаптації: утворюючу і прирівнюючу. Адаптація є результатом, у випадку якщо система ознак прирівнюється до адаптаційного процесу, і якщо вона утворююча [3].

Г. Гартманн приводить розбіжність між адаптацією як процесом і адаптивністю як результатом доного процесу. Адаптивною є особистість, в якій продуктивність і психічна рівновага не порушені. В процесі адаптації активні зміни особистості і середовища, що детермінують відношення адаптивності. Стан адаптивності є результатом функціонування всієї тяжкої системи соціальної адаптації. Адаптація дозволяє індивіду здійснювати зміну, включаючи інформаційні моделі для розв'язання проблемних ситуацій, створюючи в собі механізми і моделі зміни себе середовища [10].

В якості головного механізму соціальної адаптації К. Маркс і Ф. Енгельс виділяє трудову діяльність як джерело багатства і створювач соціальної дійсності самої людини [27].

Г. Балл виділяє два основних підходи до розуміння адаптації: широкий (приспосовування організму в довкіллі, спрямоване на збереження гомеостазу) і вузький (підкорення індивіда середовищу, яке практично від нього не залежить, при цьому середовище трактується як безпосереднє оточення) [2].

Отже, за розглядом декількох підходів до вивчення адаптації виявилось, що соціально-психологічна адаптація — це одна з умов розвитку індивідуальності. Показником соціальної адаптації є співставлення цілей та результатів, що лежать в основі аналізу самодосягнення діяльності.



### **1.3 Ефективність використання соціально-психологічного тренінгу при адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі**

#### **1.3.1 Соціально-психологічного тренінг: поняття, риси та парадигми**

Одним із видів групової роботи є психологічний тренінг. *Тренінг* (від англ. Train – тренування, тренуватися) в психотерапії – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних та навчальних методів, що направлені на розвиток навичок самопізнання та самореалізації, навчання і міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь [29].

Психологічний тренінг, як і будь-який інший результат людської діяльності, має соціокультурну природу. В даний час існує ряд суперечностей у визначенні тренінгу як особливій області прикладної психології. До цих пір кожна робота, присвячена даній проблемі, починається з визначення поняття тренінгу. У найбільш широкому контексті термін "*тренінг*" використовують для позначення різноманітних форм групової психологічної роботи. Проте паралельно існують і такі поняття, як групова психотерапія, психокорекційні групи, групи досвіду, групи активного навчання, практичні експериментальні лабораторії. Розглядаючи тренінг в рамках діяльності та розвитку

особистості, ми представимо різноманітні форми групової психологічної роботи, що співвідносяться з навчанням, терапією і корекцією. Перш за все це має на увазі використання активних групових методів практичної психології для роботи із здоровими людьми з метою вирішення завдань по розвитку і вдосконаленню якостей, необхідних для поліпшення їх соціального буття і професійної діяльності. Особливо чітко цю позицію сформулював С. Макшанов, який визначає тренінг як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи і організації. Центральною категорією тут виступає категорія зміни. Тренінгова дія прямує на досягнення позитивних змін учасників, підвищення ступеня їх "конгруентності" з собою і навколишнім середовищем. В зв'язку з цим нам найбільш близьке визначення тренінгу, яке дає в своїй книзі Ю. Емельянов: Термин "тренінг", на нашу думку, в структурі російської психологічної мови повинен використовуватися не для позначення методів навчання, а для позначення методів розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема, спілкуванням" [26].

З цього визначення видно, що основний акцент переноситься на "психотехнічну" складову тренінгу. Термін "психотехніка" вперше був введений У. Штерном і мав на увазі будь-яку практику дії на психіку і управління нею. Н. Цзен і Ю. Пахомов дають наступне сучасне трактування цього терміну: "Психотехніка – це мистецтво орієнтування в психічних явищах і управління ними". І далі: "Психотехніку часто називають практичною психологією, підкреслюючи тим самим її тісний зв'язок з наукою і прикладну спрямованість. Все знайдене і відкрите в психології – закони розвитку і формування психічних процесів, мотиваційні і особові структури, динаміка груп і феномени підсвідомості – може бути успішно.

Груповим психологічним тренінгом є сукупність активних методів практичної психології, які використовуються:

- 1) в рамках клінічної психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму і ряду соматичних захворювань;
- 2) для роботи з психічно здоровими людьми, що мають психологічні проблеми, в цілях надання ним допомоги в саморозвитку [26].

У Психологічному словнику *соціально-психологічний тренінг* визначається як "область практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності в спілкуванні". Груповий психологічний тренінг не зводиться тільки до соціально-психологічного. Область його застосування значно ширша, ніж у останнього, і зовсім не обмежується розвитком навичків ефективного спілкування і підвищенням комунікативної компетентності [20].

В даний час в літературі і практичній роботі термін "тренінг" трактуючи набагато ширше, ніж він розумівся всього лише кілька років тому. Так, відомий фахівець в області нейролінгвістичного програмування і акмеології А. Ситников дає таке визначення тренінгу: "Тренінги (повчальні ігри) є синтетичною антропотехнікою, що поєднує в собі учбову і ігрову діяльність, проходить в умовах моделювання різних ігрових ситуацій". При цьому під антропотехнікою він розуміє таку складову акмеологічної практики, яка направлена на перетворення "природно даних людині здібностей" і формування на їх основі культурного феномена професійної майстерності. Він виділяє три основну антропотехніку: навчення, учення і гру [20].

Розширення меж використання поняття "тренінг" зв'язане, перш за все, із збільшенням діапазону цілей, значно ширшого в порівнянні з цілями, що раніше визначалися (розвиток компетентності в спілкуванні). Так, цілями спеціально організованих тренінгів стають особистісне зростання, навчання новим психологічним технологіям або відробіток нових поведінкових патернів. А. Ситників, наприклад,

розуміє програмно-цільову спрямованість розробленого їм акмеологічного тренінгу "як орієнтованість тренінгу як системи навчання і підготовки професійних кадрів на відтворення цілісного феномена професійної майстерності, характерної для конкретного виду професійної діяльності" [20].

В нинішній ситуації терміном "тренінг" охоплюється настільки широка область практичної психології, пересічна з груповою психотерапією, психокорекцією і навчанням, що було б неправомірним звужувати діапазон застосування цього терміну, відмовляючи цілому ряду психологічних методів в праві називатися тренінговими.

*Специфічними рисами тренінгів, сукупність яких дозволяє виділяти їх серед інших методів практичної психології, є:*

- дотримання ряду принципів групової роботи;
- націленість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому така допомога виходить не тільки (а деколи і не стільки) від ведучого, скільки від самих учасників;
- наявність більш менш постійної групи (звичайні від 7 до 15 чоловік), що періодично збирається на зустрічі або працює безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони);
- певна просторова організація (найчастіше – робота в зручному ізольованому приміщенні, учасники велику частину часу сидять в крузі);
- акцент на взаєминах між учасниками групи, які розвиваються і аналізуються в ситуації "тут і тепер";
- застосування активних методів групової роботи;
- об'єктивування суб'єктивних відчуттів і емоцій учасників групи щодо один одного і що відбувається в групі, вербалізована рефлексія;
- атмосфера розкнутості і свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки [26].

Тренінг, будучи формою практичної психологічної роботи, завжди відображають своїм змістом певну парадигму того напрямку, поглядів якого дотримується психолог. *Таких парадигм можна виділити декілька:*

1. тренінг як своєрідна форма дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні патерни поведінки, а за допомогою негативного підкріплення "стираються" шкідливі, непотрібні, на думку ведучого;
2. тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування і відробіток умінь і навиків ефективної поведінки;
3. тренінг як форма активного навчання, метою якого є перш за все передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навиків;
4. тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем [20].

Отже, в даний час психологічний тренінг як один з найбільш популярних форм групової дії приковує до себе підвищену увагу практиків. В той же час існує явне відставання в теоретичному осмисленні накопиченого багатого фактичного матеріалу. Витоки багатьох проблем, які з'являються при практичному застосуванні психологічного тренінгу, – в його слабкій методологічній базі.

### **1.3.2 Ефективність соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації першокурсників**

Перехід до нової соціальної ролі, ролі студента, зміна звичної шкільної обстановки на незнайому вузівську потребує часу для адаптації, даже якщо в стінах вузу студент зустрічає дружелюбність і

участь зі сторони викладацького складу. Зміст адаптаційного періоду у вузі заключається в тому, щоб зробити цей природний процес більш інтенсивним, безболісним і працездатним для студента та викладача, тому слід використовувати соціально-психологічний тренінг, саме як засіб адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ.

Метою адаптаційного тренінгу є сприяння психологічної адаптації першокурсників до умов навчання, а ефективність такого процесу забезпечується груповим феноменом, тобто можливість одержати зворотній зв'язок і підтримку з боку людей. У такій групі люди відчують себе прийнятими й активно приймають інших, користуються довірою групи і довіряють самі. В розвитку даного процесу можна виділити 2 етапи: діагностичний та корекційний [9].

Програма тренінгових занять забезпечує надання можливість учасникам групи визначити разом якомога більше можливостей вибору поведінки під час зустрічі з життєвими труднощами та проблемами, а саме адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.

Загальна мета соціально-психологічного тренінгу — підвищення компетентності в спілкуванні з однокурсниками, може бути конкретизована у ряді завдань з різним формулюванням, але обов'язково пов'язаних з придбанням знань, формуванням умінь, навиків, розвитком установок, що визначають поведінку в спілкуванні, перцептивних здібностей людини, корекцією і розвитком системи відносин особистості, оскільки особистісна своєрідність є тим фоном, який забарвлює в різні кольори дії людини, його вербальні і невербальні прояви [20].

Робота тренінгової групи відрізняється рядом специфічних принципів.

- **Принцип активності.** Активність учасників тренінгової групи носить особливий характер, відмінний від активності людини, що слухає лекцію або що читає книгу. У тренінгу люди залучаються до

спеціально розроблених дій. Це може бути програвання тієї або іншої ситуації, виконання вправ, спостереження за поведінкою інших по спеціальній схемі. Активність зростає в тому випадку, якщо ми даємо учасникам установку на готовність включитися в здійснювані дії у будь-який момент.

- **Принцип дослідницької позиції.** Суть цього принципу полягає в тому, що в ході тренінгу учасники групи усвідомлюють, виявляють, відкривають ідеї, закономірності, вже відомі в психології, а також, що особливо важливе, свої особистісні ресурси, можливості, особливості.

- **Принцип усвідомлення або об'єктивування.** В процесі занять поведінка учасників перекладається з імпульсного на рівень, що об'єктивувався, дозволяє проводити зміни в тренінгу. Універсальним засобом об'єктивування поведінки є зворотний зв'язок. Створення умови для ефективного зворотного зв'язку в групі — важливе завдання тренерської роботи.

- **Принцип партнерського спілкування.** Партнерським спілкуванням є таке, при якому враховуються інтереси інших учасників взаємодії, а також їх відчуття, емоції, переживання, признається цінність особи іншої людини. Реалізація цього принципу створює в групі атмосферу безпеки, довіри, відвертості, яка дозволяє учасникам групи експериментувати зі своєю поведінкою, не соромлячись помилок. Цей принцип тісно пов'язаний з принципом творчої, дослідницької позиції учасників групи [26].

Отже, послідовна реалізація названих принципів — одна з умов ефективної роботи групи соціально-психологічного тренінгу та адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі. За допомогою цих принципів учасники активно взаємодіють, навчаються розуміти партнерів.

**РОЗДІЛ II. МЕТОДИ, МЕТОДИКА ТА ПРОЦЕДУРА  
ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ  
СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ВУЗУ 2.1 Методи  
дослідження ефективності соціально-  
психологічного тренінгу з проблеми адаптації  
студентів першокурсників до навчання у вузі**

**2.1.1 Методи дослідження адаптації  
студентів першокурсників до навчання у вузі**

Актуальність даної проблеми обумовлена великою соціальною потребою в дослідженнях адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Так, як дана тема є не широко вивчена, тому з метою об'єктивнішої оцінки різних аспектів проблем адаптації, було використано комплекс методик, опитувальників, тестів, технік та експериментальних досліджень.

При створенні тестів та опитувальників автори спиралися на концептуальні положення загальної теорії соціально-психологічної адаптації, найбільший внесок у розвиток якої зробили Л.С. Виготський, О.Ф.Лазурський, В. Лебедєв, Ж. Піаже, В.А. Петровський, Л.А. Петровська.



На думку цих авторів соціально-психологічна адаптація являє собою:

а) процес і результат активного пристосування індивіда до видозміненого середовища за допомогою найрізноманітніших інтеріоризованих соціальних засобів (дій, вчинки, діяльність);

б) компонент дієвого ставлення індивіда до світу, провідна функція якого полягає в оволодінні студентами-першокурсниками порівняно стабільними умовами і обставинами свого буття;

в) складову осмислення і розв'язання типових репродуктивних задач і проблем завдяки соціально прийнятним чи ситуативно можливим способам поведінки особистості. Це конкретно виявляється в наявності таких психологічних феноменів як оцінка, розуміння і прийняття нею навколишнього середовища і самої себе, їх будови, вимог, завдань.

Однією з головних методів вивчення адаптації є методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, що передбачає аналіз параметрів за такими шкалами: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та прагнення до домінування.

Серцевину адаптаційних методик становить тест-опитувальник "Наскільки адаптований Ти до життя?", де поглиблено аналізуються різні рівні функціонування трьох видів адаптаційних процесів-показників особистості: адаптивність, неадаптивність та дезадаптивність.

Також відомий тест-опитувальник особистісної адаптивності, де шляхом самооцінки опитуваний визначає своє ставлення до навколишнього світу, оточуючих його людей і самого себе.

Класичний психологічний опитувальник міжособистісних взаємин Т.Лірі, який, вивчаючи чинники домінування - підкорення і дружелюбність - агресивність, дає змогу визначити основні соціальні орієнтації особистості і вказує на адаптивність, або екстремальність її

інтерперсональної поведінки. Зокрема, Г. О. Мещанова, використовуючи методику Лірі для вивчення типових тенденцій вияву рис характеру особистості за критерієм «адаптованість — дезадаптованість».

Центром дослідження адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі став Волинський державний університет. Як підсумок проведеної роботи створено класифікацію типових проблем особистісного включення першокурсників у соціально-психологічний простір ВНЗ. Зокрема, до неї увішли мотиваційні проблеми, проблеми раціонального порядку та проблеми, пов'язані з поведінковими проявами. Але психологи та педагоги сьогодні позбавлені надійних методичних засобів для ґрунтовного вивчення особистісної адаптованості студентів-першокурсників до зовнішнього і власного внутрішнього світу.

В нашому дослідженні також використовувалась методика вивчення динаміки здібностей розроблена викладачами кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка. Дана методика містить в собі вивчення чотирьох компонентів, а саме: діяльнісний, операційнокогнітивний, референтний та особистісно-ціннісний. Базовою потребою, задоволення якої може сприяти одночасно розвитку здібностей і розвитку особистості, тобто виникає потреба у визнанні. Самодостатність, здатність до самоактуалізації – це риси, що характеризують зрілу особистість, якій вдалося розвинути здібності до рівня обдарованості.

Отже, проблема адаптації до навчання у вузі є поширеною, тому на даному проміжку часу відомо безліч методик, різних методів, які можна використовувати, серед яких потрібно виділити: тренінги, експеримент, опитувальники, різні вправи. Використання всіх цих

методик в сукупності дозволять більш повно та детально вивчити явище адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ.

### **2.1.2 Методи соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі**

В даний час більшість авторів, що приділяють увагу проблематиці психологічного тренінгу, детально описують області застосування тренінгу в практиці психологічної допомоги, корекції і для забезпечення особистого зростання. Традиційно психологічний тренінг застосовують для розвитку навиків самопізнання, саморозуміння, рефлексії, зміни відношення до себе, іншим, виробленню навиків саморегуляції, розвитку емоційної гнучкості, для поліпшення соціальної адаптації учасників, поглиблення досвіду психологічної інтерпретації поведінки інших людей.

Психологічний тренінг є одним з найбільш доступних шляхів різкого прискорення адаптації першокурсників до навчання в групі, що досягається завдяки сильному емоційному підкріпленню і посиленню зворотного зв'язку.

Основними формами тренінгу з проблеми адаптації є ігрові методи, групові дискусії, ролеві ігри, всілякі модифікації "мозкового штурму", "конференції ідей", "колективні записники" і метод аналізу практичних ситуацій (так звані кейс-стадиз), метод запитань-відповідей. Для досягнення загального розвитку адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі, особистісного зростання їх і зниження дезгармонії найчастіше застосовуються традиційні види психологічного тренінгу.

Однією з найбільш популярних методів соціально-психологічного тренінгу є *ролеві ігри*. Учасники розігрують не незакінчені сценарії, а невеликі епізоди, пробуючи себе в різних психологічних ролях. Цей метод розрахований на поглиблення і вдосконалення соціалізації, корекції ціннісних і етичних установок учасників і пов'язаного з ними

внутрішнього психологічного самопочуття. Опрацювання ролей, установок, переживань, спостереження як за власним самопочуттям, так і за станом інших членів групи дозволяють досягти достатньої емоційної глибини, підготувати зміну оцінок, орієнтирів і позицій.

Істотно розширює можливості методу те, що він застосовний у разі навмисного або неусвідомлюваного опору змінам, коли корекція своєї поведінки на рівні свідомості утруднена. Основним завданням ролевої гри вважається розвиток комунікативних функцій і корекція навиків спілкування, зняття "затисків" і "комплексів".

*Групова дискусія* в психологічному тренінгу це сумісне обговорення якого-небудь спірного питання, що дозволяє прояснити (можливо, змінити) думки, позиції і установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування. У тренінгу групова дискусія може бути використана як в цілях надання можливості учасникам побачити проблему з різних сторін (це уточнює взаємні позиції, що зменшує опір сприйняттю нової інформації від ведучого і інших членів групи), так і як спосіб групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань (це підсилює згуртованість групи і одночасно полегшує саморозкриття учасників).

Класифікувати форми групової дискусії, використовувані в тренінгу, можна по різних підставах. Наприклад, можна говорити про структуровані дискусії, в яких задається тема для обговорення, а іноді і чітко регламентується порядок проведення дискусії (форми, організовані за принципом "мозкової атаки"), і неструктурованих дискусіях, в яких ведучий пасивний, теми вибираються самими учасниками, час дискусії формально не обмежується. Іноді форми дискусій виділяють, спираючись на характер обговорюваного матеріалу.

Не меншого значення набувають *ігрові методи*, які включають ситуаційно-ролеві, дидактичні, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні, ділові ігри. Гра може використовуватися і як

психотерапевтичний метод, що особливо яскраво виявляється в гештальттерапії і психодрамі. У певному значенні до ігрових методів можна віднести і роботу з деструктивними іграми в спілкуванні, що проводиться в транзакційному аналізі Берна.

Використання ігрових методів в тренінгу, на думку багатьох дослідників, надзвичайно продуктивно. На першій стадії групової роботи гри корисні як спосіб подолання скутості і напруженості учасників, як умова безболісного зняття "психологічного захисту". Дуже часто ігри стають інструментом діагностики і самодіагностики, що дозволяє ненав'язливо, м'яко, легко виявити наявність труднощів в спілкуванні і серйозних психологічних проблем. Завдяки грі інтенсифікується процес навчання, закріплюються нові поведінкові навички, знаходяться ті, що здавалися недоступними раніше способи оптимальної взаємодії з іншими людьми, тренуються і закріплюються вербальні і невербальні комунікативні уміння. Адже гра, мабуть, як ніякий інший метод ефективна в створенні умов для самораскриття, виявлення творчих потенціалів людини, для прояву щирості і відвертості, оскільки утворює психологічний зв'язок людини з його дитинством. Внаслідок цього гра стає могутньою психотерапевтичним і психокоректувальним засобом не тільки для дітей, але і для дорослих).

**Мозковий штурм** – це метод, при якому всі учасники можуть вільно висловлювати будь-які свої думки, навіть абсурдні та фантастичні, щодо поставленого питання або проблеми.

Щоб обґрунтувати нашу точку зору, не дивлячись на відмінності в підходах, є три основні напрями в психологічному тренінгу, які використовують однакову логіку побудови групового процесу.

1. На першому етапі тренінгу відбувається виведення з внутрішнього плану в зовнішній неконструктивних елементів і моделей поведінки. У біхевіоризмі це – демонстрація завчених навичок, в психоаналізі – усвідомлення несвідомих мотивів і бар'єрів, в

гуманістичній психології – усвідомлення своєї неавтентичності. На цьому етапі учасникам пропонується вирішувати поставлені завдання так, як вони можуть робити це без стороннього втручання і спеціального навчання. Ця стадія носить діагностичний характер. Тільки виведення проблемних областей з внутрішнього плану в зовнішній – поведінковий, створює серйозну передумову для їх подальшої корекції.

2. На другому етапі – побудова моделі ідеальної поведінки в зовнішньому плані. Представники поведінкової психології здійснюють це через штучне створення еталону у формі відеозапису або програвання. Психодинамічний підхід особливо виділяє етап виникнення "звільненої, очищеної" особи. У гуманістичному підході еталоном найчастіше виступає або поведінку ведучого, або тих учасників, які усвідомили нескороминущу цінність своєї особистості і прийняли себе такими, які вони є. Іншими словами, застосовуючи стратегії пошуку аналогів, комбінування, реконструювання, ведучий і учасники знаходять оптимальні моделі поведінки в кожній конкретній ситуації.

3. На завершальному етапі – модифікація поведінки учасників групи у бік максимального наближення до еталону і закріплення його у внутрішньому плані. У поведінковій психології це досягається через диференціацію підкріплення: позитивне підкріплення успішної поведінки і руйнування старих штампів. Психоаналітичні групи на завершуючій стадії "звільняються" від тиску неефективних сценаріїв або інших конструктів несвідомого. У гуманістичній психології спеціально обговорюються і закріплюються основні принципи самоактуалізованої поведінки.

Отже, проаналізовані прийоми соціально-психологічного тренінгу сприяють ефективності адаптаційного процесу, входження

студентівпершокурсників в нову систему навчання, новий студенський колектив, а в тому числі відбувається позбавлення дезадаптивності.

## **2.2 Методика та процедура дослідження ефективності соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі**

### **2.2.1 Методика дослідження ефективності соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентівпершокурсників до навчання у вузі**

Вступ до вищого навчального закладу більш за все пов'язаний для студента-першокурсника із:

- Зміною соціального середовища;
- Включенням в нове динамічне та інтелектуально вимогливе середовище;
- Пошуком особистої самоідентифікації, свого місця в соціально-психологічних структурах студенських груп, що характеризують саме сутність соціальної адаптації.

Методики, які використовуються в курсовій роботі призначені для дослідження адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі. Ці методики є стандартизовані і широко розповсюдженні.

Методика вивчення динаміки здібностей, розроблена викладачами кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка базується на чотирьох основних компонентах:

- 1) Діяльнісному – процес усвідомлення суб'єктом окремих умінь;
- 2) Референтному – усвідомлення цінності діяльності через оцінку референтних осіб;

- 3) Особистісно-ціннісному – рефлексія власних особистісних якостей, які розвиваються в процесі розвитку здібностей;
- 4) Операційно – когнітивному – виділення з цих діяльностей дії та операції.

Виокремлення саме цих чотирьох компонентів обумовлюється такими застереженнями:

Здібності розглядаються як особистісне утворення: розвиток здібностей і розвиток особистості- два взаємообумовлені процеси.

Рефлексія діяльностей, в яких розвиваються здібності, і соціальних стосунків, які складаються у цих діяльностях, - необхідна умова свідомої суб'єктно-ціннісної регуляції цих процесів.

Проблемні моменти, які виявились в процесі рефлексії, можуть бути зняті шляхом організації ціннісної підтримки, яка здійснюється через референтних осіб і може позитивно впливати на всі компоненти розвитку здібностей.

За допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда визначаються наступні показники:

- 1) Адаптація – пристосування організму до стійких і змінних умов середовища, а також до змін в самому собі;
- 2) Самосприйняття – прийняття індивідом самого себе, власної поведінки;
- 3) Прийняття інших – прийняття індивідом поведінки, інтересів інших людей;
- 4) Емоційний комфорт – стабільність емоцій, відсутність переживання;
- 5) Інтернальність;
- 6) Прагнення до домінування – потяг до зайняття першого місця в суспільстві, в оточуючому середовищі в якому знаходиться індивід.



Отже, дослідження з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі передбачає застосування методик адекватних меті і завданням дослідження в поєднанні кількісного і якісного аналізу, що буде сприяти готовністю пристосування до вузівських форм та вимог, включеність в роботу групи, зняття психічного напруження, тривого, психологічного дискомфорту.

### **2.2.2 Процедура дослідження ефективності соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі**

У даному дослідженні взяли участь студенти I курсу соціально – психологічного факультету (24 студента) Житомирського державного університету імені Івана Франка спеціальності «Психологія» та «Практична психологія». До комплексу психодіагностичних методів віднесли : методика вивчення динаміки здібностей (розроблена колективом кафедри соціальної та практичної психології ЖДУ імені Івана Франка) та методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. В основі нашого дослідження лежить експеримент (план для двох рандомізованих груп з попереднім і підсумковими варіантами).

Процедура дослідження складається з чотирьох етапів.

**I етап.** На першому етапі відбувається формування експериментальної та контрольної групи, а також проведення першого зрізу дослідження адаптації студентів до навчання у вузі. Даний етап проведення методики спрямований на створення довірливої атмосфери та зацікавленість досліджуваних у роботі, тут можна виділити ряд характеристик, що можуть вплинути на результати дослідження :

Дослідник і досліджувані тривалий час підтримують офіційні стосунки;

Ступінь відкритості досліджуваних; Рівень самооцінки.

Дослідження здійснюється на основі методики діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда та вивчення динаміки здібностей, що проводиться в декілька етапів.

**Перший етап** - це індивідуальна бесіда, спрямована на створення довіри та співробітництва.

**Другий етап** – заповнення спеціально розробленого бланку, де досліджуваний виділяє діяльності і вміння, якими володіє, і оцінює їх, виділяє й оцінює рівень розвитку окремих дій і операцій, референтних людей і власні особистісні якості. Методика є відкритою.

**Третій етап** – це аналіз кількісних показників. Такий аналіз не є основним, він показує лише деякі тенденції, що супроводжують розвиток здібностей і напрямки цього розвитку.

**Четвертий етап** – аналіз та інтерпретація даних. Завдання цього етапу – порівняти показники кількох опитувань одного учня з метою виявлення напрямку розвитку здібностей. Методика дозволяє аналізувати зміни у переліку діяльностей, дій та операцій, референтних осіб та характеру самооцінки.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда включає в себе заповнити бланки відповідей, що складаються з 101 твердження на які досліджувані дають відповіді обираючи з шкали відповідей від 0 до 6. Бланки пред'являлися досліджуваним по черзі. Дослідження за даною методикою полягає у вивченні мотиву афіляції у студентів-першокурсників та діагностики соціально-психологічної адаптації. Афіляція – це потреба людини у встановленні, збереженні і зміцненні гарних стосунків з людьми.

Дослідження адаптації студентів-першокурсників передбачає аналіз таких шкал:

адаптація;

самоприйняття; прийняття інших; емоційний комфорт; інтернальність; прагнення до домінування.

**II етап.** Другий етап передбачає проведення соціальнопсихологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.

**III етап.** Третій етап передбачає другого зрізу дослідження адаптації студентів першого курсу до навчання у ВНЗ.

**IV етап.** Передбачає порівняння результатів експериментальної та контрольної групи, формулювання висновків.

Отже, процедура дослідження є надійною та ефективною для зниження дезадаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі, та дозволяє прослідкувати адаптацію особистості як результат, тобто здійснюється аналіз результатів першого та другого зрізу.

### **РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГУ З ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВУЗІ 3.1 Розробка психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі**

Робота тренінгової групи відрізняється рядом специфічних принципів. Дамо їм коротку характеристику.

***Принцип активності.*** Активність учасників тренінгової групи носить особливий характер, відмінний від активності людини, що слухає лекцію або що читає книгу. У тренінгу люди залучаються до спеціально розроблених дій. Це може бути програвання тієї або іншої ситуації, виконання вправ, спостереження за поведінкою інших по спеціальній схемі.

***Принцип дослідницької (творчої) позиції.*** Суть цього принципу полягає в тому, що в ході тренінгу учасники групи усвідомлюють,

виявляють, відкривають ідеї, закономірності, вже відомі в психології, а також, що особливо важливе, свої особисті ресурси, можливості, особливості.

**Принцип усвідомлення.** В процесі занять поведінка учасників перекладається з імпульсного на рівень, що об'єктивувався, дозволяє проводити зміни в тренінгу. Універсальним засобом об'єктивування поведінки є зворотний зв'язок. Створення умов для ефективного зворотного зв'язку в групі — важливе завдання тренерської роботи.

**Принцип партнерського спілкування.** Партнерським, або субектсубектним, спілкуванням є таке, при якому враховуються інтереси інших учасників взаємодії, а також їх відчуття, емоції, переживання, признається цінність особи іншої людини.

Соціально-психологічний тренінг з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі складається з трьох частин:

вступна частина;

основна частинна;

заклучна частина.

### **I. Вступна частина складається з таких вправ:**

*Вітальне слово тренера, знайомство учасників* - етап, в який входить привітання учасників тренінгу, ознайомлення з темою та метою і завданнями тренінгу, знайомство учасників тренінгового заняття.

*Очікування учасників* - ця вправа призначена для обговорення своїх очікувань від тренінгового заняття та сформулювати у студентів-першокурсників мотивацію щодо участі в тренінгу.

*Прийняття правил роботи групи* – дана вправа допомагає ефективно побудувати свою подальшу роботу, дає можливість обговорити ефективної участі учасників, як важливої умови досягнення поставленої мети та закріпити їх у формі норм поведінки, встановити довірливу атмосферу.

## **II. Основна частина включає такі вправи:**

*Вправа «Визначення ключової проблеми адаптації»* - вправа дозволяє обговорити коло адаптаційних проблем, які виникають під час навчання в університеті в учасників тренінгу.

*Вправа «Спілкування – це...»* - вправа спрямована на розвиток комунікативних вмінь, та за її допомогою учасники можуть вільно висловлювати будь-які свої думки, навіть абсурдні та фантастичні, щодо поставленого питання.

*Вправа «Авторитет нашої групи»* - дана вправа спрямована на рефлексію власних вмінь, знань. За допомогою цієї вправи відбувається втілення всіх мрій, думок учасників щодо структури групи, яку хочуть бачити в дійсності.

*Вправа «Аналіз життя групи»* - дана вправа полягає в тому, як учасники розуміють і приймають зміни які відбуваються під час навчання у ВНЗ, що розвивається, а що втрачає значущість, відходить на другий план.

*Вправа «Не казкові проблеми»* - вправа допомагає виокремити значущі проблеми групи та знайти розв'язок цієї проблеми, яка виникає на шляху під час навчання.

## **III. Заключна частина складається з таких вправ:**

*Вправа «Прощання»* - дана вправа сприяє усвідомленню учасниками тренінгу ступення реалізованості очікувань від заняття, які ставили перед собою на початку тренінгового заняття.

АДАПТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ ДЛЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

**«АДАПТАЦІЯ ТА СТУДЕНТИ»**

**Мета проведення:**

сприяти успішній адаптації першокурсників до навчання у вузі;  
підвищити обізнаність першокурсників про специфіку організації навчальної діяльності у ВНЗ;  
зняття або послаблення емоційної напруги; розвинути навички ефективного вирішення проблем пов'язаних з навчальним процесом.

**Ключові поняття:** адаптація, студент-першокурсник, тренінг.

**Кількість учасників – 12.**

**Кількість тренерів – 1.**

**Кількість ко-тренерів – 1.**

**Місце проведення:** соціально-психологічний факультет  
Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Загальна тривалість тренінгу:** 3 год.

*Таблиця 3.1.1.1.*

**Розклад проведення тренінгу**

<b>Дата проведення</b>	<b>Вид роботи</b>	<b>Час проведення</b>	<b>Перерва</b>	<b>Тривалість</b>
17.11.2008	1 сесія	9.00-12.30	10.30-11.00	3 год.

Таблиця 3.1.1.2.

**Функції головного тренера та ко-тренера**

<b>Функції головного тренера</b>	Встановлення правил роботи групи та контроль за їх виконанням;
	Сприяння створенню комфортного мікроклімату в групі;
	Координація тренінгового процесу.
<b>Функції ко-тренера</b>	Матеріальне забезпечення тренінгу;
	Роздача матеріалів та канцелярських приладів учасникам тренінгу.

Таблиця 3.1.1.3.

**Ресурсне забезпечення заняття**

<b>№</b>	<b>НАЗВА НЕОБХІДНИХ МАТЕРІАЛІВ</b>	<b>КІЛЬКІСТЬ</b>	<b>ПРИМІТКИ</b>
1	Маркери	12	
2	Ручки	12	
3	Папір А-4 формату	20	
4	Папір А-3 формату	5	
5	Фломастери, маркери	12	
6	Ватман	2	
7	Плакат із темою тренінгу	1	

Таблиця 3.1.1.4.

**Розгорнутий план-конспект тренінгу І СЕСІЯ (180 ХВ.)**

№	Етапи виконання вправи	Ресурсне забезпечення	Тривалість (хв.)
1.	<p align="center"><b><u>Вітальне слово тренера:</u></b> «Ми змінюємося впродовж всього життя. Змінюються наші погляди на світ, ми набуваємо нових знань і умінь, стикаємося з багатьма людьми, які по-різному впливають на нас. Проте ці зміни можуть бути спонтанними (випадковими), а можуть бути заплановані нами з певною метою. Тренінг є одним із способів досягти свідомих цілеспрямованих змін в собі. Сьогодні ми з вами починаємо тренінг адаптації, мета якого— сприяти успішній адаптації студентівпершокурсників до навчання у вузі, підвищити обізнаність про специфіку організації навчальної діяльності у ВНЗ, зняття або послаблення емоційної напруги, розвинути навички ефективного вирішення проблем пов'язаних з навчальним процесом.</p> <p>Сьогоднішнє наше заняття ми присвятимо знайомству, поглибленню знання про себе і про учасників групи, формулюванню цілей роботи нашої групи і навчимося довіряти один одному, оскільки нам це буде потрібно не тільки на заняттях, але і в житті.</p>	Плакат із темою, метою та завданнями тренінгу	10
<b>ЗНАЙОМСТВО УЧАСНИКІВ «БАРАНЯЧА ГОЛОВА» (20 ХВ.)</b>			
1.	<p><b><u>Інструктаж:</u></b> «Нас чекає велика спільна робота, а тому потрібно познайомитися і запам'ятати імена один одного. У тренінгу нам надається шикарна можливість, зазвичай недоступна в реальному житті, – вибрати собі ім'я. У вас є тридцять секунд для того, щоб подумати і вибрати для себе ігрове ім'я. Решта всіх членів групи – і ведучі теж – протягом всього тренінгу звертатимуться до вас тільки по цьому імені. А зараз представимося один одному. Зробимо це так, щоб відразу і міцно запам'ятати всі ігрові імена. Наше уявлення буде організовано так: перший учасник називає своє ім'я, другий – ім'я попереднього і своє, третього – імена два попередніх і своє і так далі. Останній, таким чином, повинен назвати імена всіх членів групи, що сидять перед ним. Записувати імена не можна – тільки запам'ятовувати.»</p>		2
2.	<b><u>Виконання завдання:</u></b>		15
3.	<p><b><u>Обговорення:</u></b> - Що ви відчували, коли презентували себе від імені яке обрали самі?</p>		3



<b>ВПРАВА – «ВИСЛОВИ ОЧІКУВАННЯ» (15 ХВ.)</b>			
<b>1.</b>	<b><u>Інструктаж пар:</u></b> «Отже, ми з вами познайомилися. Тепер запишіть на аркушах, з якою метою ви сюди прийшли і що ви чекаєте від занять в цій групі.»	12 ручок 12 аркушів	3
	Сформулюйте свої цілі і очікування максимально чітко.»		
<b>2.</b>	<b><u>Виконання завдання</u></b>		5
<b>3.</b>	<b><u>Обговорення вправи:</u></b> - Який висновок можна зробити з почутого? - Що ви відчували, коли говорили про свою мету?		7
<b>ПРАВИЛА ГРУПИ (10 ХВ.)</b>			
<b>1.</b>	<b><u>Інструктаж:</u></b> «Після знайомства ведучий пояснює учасникам основні принципи соціально-психологічного тренінгу і особливості цієї форми роботи. Потім члени групи приступають до вироблення правил роботи саме своєї групи.»	Плакат А формату, фламастери	4
<b>2.</b>	<b><u>Виконання завдання:</u></b>	– 3	6
<b>ВПРАВА «ВИЗНАЧЕННЯ КЛЮЧОВОЇ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ» (15 ХВ.)</b>			
<b>1.</b>	<b><u>Інструкція:</u></b> «Тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «З якими проблемами я стикнувся в університеті?» Учасники називають проблеми, тренер запише їх вислови на папері. Тренер дякує за відвертість і формулює висновок: «Отже, з початком навчального року Ви стикнулися з такими проблемами (перелічує найтипівіші)»		2
<b>2.</b>	<b><u>Виконання завдання:</u></b>	3 плакати А-3 формату, маркери	10
<b>3.</b>	<b><u>Обговорення вправи:</u></b> - На скільки складно було виділяти проблеми з якими стикнулися в університеті? - Що дає виконання такої вправи?		3
<b>ВПРАВА «СПІЛКУВАННЯ – ЦЕ ...» (10ХВ.)</b>			
<b>1.</b>	<b><u>Мозкоий штурм</u></b> «Спілкування – це ...»	Плакат А-3 «Спілкування – це.», маркери	
<b>2.</b>	<b><u>Інструктаж учасників:</u></b> «Дайте своє визначення тому, що таке спілкування. Усі ваші думки важливі для нас.»		5
<b>3.</b>	<b><u>Обговорення:</u></b> - Подивіться ще раз на створений нами список, який висновок можемо з цього зробити?		5

<b>ВПРАВА «АВТОРИТЕТ НАШОЇ ГРУПИ»</b> <b>(25 ХВ.)</b>			
<b>1.</b>	<b><u>Інструктаж:</u></b> «На столі знаходиться ватман, кожному студенту пропонується вибрати фломастер. Завдання складається в тому, щоб разом намалювати «автопортрет» своєї групи і придумати назву. Потім наступає етап представлення малюнка, де кожен може виговорити свою думку про нього або своє відношення до нього.»	Ватман, фломастери	3
<b>2.</b>	<b><u>Виконання завдання:</u></b>		15

<b>3.</b>	<b><u>Обговорення:</u></b> - «Що ви відчували, під час проведення заняття?»		7
-----------	--	--	---

<b>ВПРАВА «АНАЛІЗ ЖИТТЯ ГРУПИ»</b> <b>(25 ХВ.)</b>			
<b>1.</b>	<p><b><u>Вступне слово:</u></b> «Ми можемо багато чому навчитися у природі. Саме у природі ми спостерігаємо постійні циклічні зміни. Всі рослини і тварини проходять через ці зміни. Якщо ми хочемо зібрати урожай, то постійність змін повинна нас заспокоювати. Ми можемо досягти зрілості і зібрати урожай тільки тоді, коли <b>зрозуміємо і приймемо</b>, що все йде, зникає або змінюється, тим самим створюючи передумови для виникнення чогось нового.</p> <p>Хай ця думка стане нам відправною крапкою для роздумів. Візьміть альбоми і складіть список того, що у житті групи відмирає, стає слабкішим, втрачає значущість, відходить на другий план. А зараз складіть ще один список — перелік того, що знаходиться у стадії розвитку, того, що ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що ось-ось з'являється, стає все більш важливою частиною вашого життя. Можливо, це нова дружба, новий інтерес, якесь бажання. Пишіть по можливості конкретніше.</p> <p>Виберіть тепер з другого списку той пункт, який вам особливо цікавий і важливий. Напишіть до нього невелике пояснення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Яка передісторія появи?</li> <li>• Що допомагає становленню?</li> <li>• Що заважає?</li> <li>• Чи може це стати важливою життєвою метою?</li> <li>• Яким буде ваше життя, якщо це розвиватиметься далі?»</li> </ul>	Аркуші, ручки	5
<b>2.</b>	<b><u>Виконання завдання</u></b>		15
<b>3.</b>	<b><u>Обговорення:</u></b> - Що здалося вам цікавим або несподіваним? - Чи змінився ваш погляд на те, що відбувається у житті групи?		10

<b>ВПРАВА «НЕ КАЗКОВІ ПРОБЛЕМИ»</b> <b>(25 ХВ.)</b>			
--	--	--	--

1.	<p><b>Інструкція:</b> «У часникам групи пропонується пригадати про яку-небудь своїй труднощі, проблеми з якою вони зіткнулися недавно. Ведучий дає наступне завдання: «Виберіть казкового персонажа, який міг би зіткнутися з такою ж проблемою. Цілком можливо, що нам захочеться придумати свого власного героя. Це ще краще. Назвіть своїх персонажів</p> <p>Вже на цьому етапі виникає взаємний інтерес до труднощів один одного, вгадати які люди намагаються із званих героїв. Потім учасники повинні придумати зав'язку казки, в якій герой зіткнеться з проблемою, схожою на їх реальну проблему. Ці зачини казок розповідаються по колу. Таким чином, на цьому етапі всім стає зрозумілий (у тому або іншому ступені наближення) сенс труднощів кожного.</p> <p>На дошці записуються імена всіх казкових</p>	Ватман, фломастери	5
	персонажів по колу. І пропонується кожному учасникові але по черзі підійти до дошки і з'єднати стрілками імена тих героїв, чії труднощі, але їх думці, в чомусь схожі. Зовсім необов'язково проводити стрілки від імен своїх героїв, хоча і це не забороняється.»		
2.	<b>Виконання завдання</b>		15
3.	<p><b>Обговорення:</b></p> <p>- Що нам дає виконання цієї вправи?</p>		5
<b>ВПРАВА «ПРОЩАННЯ»</b> <b>(15 ХВ.)</b>			
1.	<p><b>Інструктаж:</b> «Наший тренінг підходить до свого закінчення. Прощатися ми будемо за допомогою певного ритуалу. Давайте утворимо тісний круг. Покладемо руки на плечі один одному. Закриємо на хвилину очі і потім висловлюємо один одному всі можливі позитивні емоції, відчуття і побажання.»</p>		5
3.	<b>Виконання завдання:</b>		5
4.	<p><b>Обговорення:</b></p> <p>- Що ви відчували, коли трималися за руки та висловлювали свою думку?</p> <p>- Які емоції вас переповнювали?</p>		5
<b>ПІДСУМОК</b> <b>(10 ХВ.)</b>			
1.	<p><b>Обговорення:</b> «На початку тренінгу ви висловлювали свої очікування відносно тренінгового заняття. Я пропоную зняти з плакату свій стікер, прочитати, що там написано і прокоментувати чи виправдались ваші очікування».</p>		10

### **3.2 Дослідження рівня успішності соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі в результаті проведення тренінгових занять**

У даному дослідженні взяли участь студенти I курсу соціально – психологічного факультету (24 студента) Житомирського державного університету імені Івана Франка, спеціальності «Психологія». З аналізу результатів отриманих внаслідок проведених опитувань на дослідження ефективності психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі використовувалось 2 типи методик:

- методика вивчення динаміки здібностей (розроблена колективом кафедри соціальної та практичної психології ЖДУ імені Івана Франка);
- методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

В основі нашого дослідження лежить експеримент, що проводиться в експериментальній та контрольній групі.

**Об'єкт:** Адаптація студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ.

**Предмет:** Вплив соціально-психологічного тренінгу на адаптаційний процес студентів-першокурсників до навчання у вузі.

**Гіпотеза:** Проведення соціально-психологічного тренінгу підвищує ефективність адаптаційного процесу студентів-першокурсників до навчання у вузі.

**Незалежна змінна:** соціально-психологічний тренінг:  
проведення тренінгового заняття; не проведення соціально-психологічного тренінгу.

**Залежна змінна:** адаптація студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ.

**Експериментальна гіпотеза:** При проведенні соціальнопсихологічного тренінгу підвищується адаптаційний процес студентамипершокурсниками до навчання у вузі, що проявляється в

приспосованні до оточуючого середовища, емоційній комфортності, самоприйняття, прийняття інших. Якщо при не проведенні тренінгового заняття адаптація знижується, що проявляється в дезадаптації, в неприйнятті себе, інших, емоційного дискомфорту.

**Стратегії дослідження:** констатуюча (ефективність адаптації студентами-першокурсниками до навчання у вузі залежить від проведення соціально-психологічного тренінгу).

**План експериментального дослідження:** план для двох рандомізованих груп з попереднім і підсумковими варіантами.

### *Дослідження соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.*

Соціально-психологічна адаптація – це своєрідна інтегральна форма суб'єктної активності, яка є результатом виходу суб'єкта за межі об'єктивних вимог діяльності. В ній тісно переплетені і являють динамічну єдність як власний життєвий досвід юнака, так і його творчий потенціал. Особлива роль в процесі адаптації юнака належить як його адаптивним властивостям, вмінню сприймати й аналізувати ситуацію навчання та життєдіяльності, так і бажанню, готовності, вмінню реалізувати свої задуми в конкретній практичній діяльності.

Дослідження соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі включає аналіз за такими параметрами: адаптивність - дезадаптивність, самоприйняття - неприйняття себе, прийняття інших - неприйняття інших, емоційний комфорт - емоційний дискомфорт, інтернальність - екстернальність, прагнення до домінування - прямих до підпорядкування.

Таблиця 3.2.1

**Результати дослідження соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі**

№	Група	Відсоткове значення по шкалам (%)						№	Група	Відсоткове значення по шкалам (%)					
		Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування			Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
1.	Е	59	71	50	63	55	48	1.	К	58	34	45	62	78	83
2.	Е	57	67	61	54	74	55	2.	К	45	34	65	67	56	67
3.	Е	61	48	66	75	49	81	3.	К	64	67	45	54	45	74
4.	Е	70	65	54	61	53	93	4.	К	45	85	69	76	67	45
5.	Е	50	63	83	52	67	47	5.	К	76	76	45	85	54	72
6.	Е	57	76	67	34	56	65	6.	К	53	36	56	76	43	27
7.	Е	54	90	77	65	43	30	7.	К	34	78	64	54	96	45
8.	Е	53	45	93	38	95	64	8.	К	78	54	45	34	24	84
9.	Е	63	62	45	94	74	58	9.	К	82	45	65	61	76	90
10.	Е	50	55	92	32	64	54	10.	К	53	65	34	80	56	76
11.	Е	47	67	59	47	43	45	11.	К	76	67	54	39	58	54
12.	Е	51	52	60	45	83	91	12.	К	36	56	67	54	78	63
X		55,75	63,42	67,25	55	63	60,92	X		58,33	58,08	51,17	71,08	61	61,67

Якщо виходити з середніх показників, то можна припустити, що в обох групах адаптаційний процес студентів-першокурсників до навчання у вузі приблизно однаковий. Щоб довести дане припущення. Ми висунемо дві гіпотези:

$H_0$  – відмінності між Хексп. та Хконтр. випадкові. Отже наші групи подібні і ми можемо взяти вибрану групу як контрольну.

$H_1$  - відмінності між Хексп. та Хконтр. достовірні, значимі.

Таблиця 3.2.2

**Зведена таблиця результатів дослідження соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі на основі аналізу контрольної та експериментальної групи**

№	Шкали	Рексп.	Рконтр.	U
1	Адаптація	147,5	152,5	74,5
2	Самоприйняття	164	125,5	96,5
3	Прийняття інших	188	119	103
4	Емоційний комфорт	128,5	151	93,5

5	Інтернальність	168,5	134,5	87,5
6	Прагнення до домінування	143,5	137,5	84,5

Отже, за результатами кореляційного аналізу, а саме коефіцієнта U-критерію Манна-Уїтні, у нашому випадку  $U_{\min} < U < U_{\max}$ , (нексп.=37 та пконтр.=107) то ми приймаємо гіпотезу  $H_0$ , тобто відмінності між нашими групами незначні, тому вибрану групу ми можемо взяти за контрольну.

За результатами проведеного I зрізу виявилось, що студентам-першокурсникам (як еспериментальна, так і контрольна групи) найбільш виразилися такі шкали:

Деадаптація (75% досліджуваних), тобто дані досліджуванні тяжко пристосовуються до навчального процесу, погано орієнтуються в даному середовищі, відчують емоційне напруження, погано йдуть на контакт, кожен відстоює власні інтереси.

73% прагнення до підпорядкування, тобто студенти першого курсу прагнуть щоб в них був старший, який буде вирішувати їхні проблеми. Дані досліджувані бояться висловити власну думку, схиляються до думок інших осіб, які є для них еталоном, значущими, які є точкою опори для них.

Емоційний дискомфорт (59%) спостерігається невпевненість як в собі, так і в своїх діях, проявляється емоційна напруга, стривоженість.

Не прийняття інших (87%)

60% не прийняття себе як особистості

У 77% студентів першого курсу існують прояви екстернальності.

Отже, результати першого зрізу показали, що студентипершокурсники замкнуті в собі, не комунікативні, спостерігається напруженість, погано пристосовуються до навчального

процесу у ВНЗ, так як там існують встановлені правила, які відрізняються від шкільних вимог.

За результатами 2 зрізу, тобто після проведення тренінгових вправ спостерігається покращення результатів, більша розкутість студентів першого курсу, відбувся успішний перебіг соціальної адаптації, освоєння правил навчання у вузу, обізнаність.

Можна виділити такі шкали за нашим дослідженням:

Адаптивність – 87%;

Прийняття себе – 78%;

Прийняття інших – 82%;

Емоційний комфорт – 95%;

Інтернальність – 80%;

Прагнення до домінування – 90%.

Отже, в експериментальній групі спостерігається збільшення відсоткового значення за всіма шкалами, але найбільш високі спостерігаються: адаптивність (87%), прийняття інших (82%) та емоційний комфорт (95%).

В контрольній групі також показники збільшились, що говорить про те, що на адаптаційний процес не лише проведення адаптаційного тренінгу, а й період знаходження в ВНЗ, ознайомлення з його правилами, вимогами.

### ***Вивчення динаміки здібностей.***

Аналіз здібностей студентів-першокурсників здійснювався на основі результатів дослідження за методикою вивчення динаміки здібностей (О.Л. Музика) за такими напрямками: структура діяльнісного, операційно-когнітивного компонентів, структура референтного компонента, відповідність сфери визнання та сфери успіхів особистості; структура особистісного компонента та ступінь значимості окремих якостей для досягнення успіху та розвитку здібностей.



*Досліджувані, з якими не було проведено адапційний тренінг* у структурі діяльнісного компонента виділили в середньому по 7 умінь, які відносяться до сфери навчальної (писати, читати, рахувати) та творчої діяльності (писати вірші, малювати, робити аплікації, фотографувати). В цілому домінуючими є умінь, які відносяться до творчої діяльності. Характерним є те, що вміння „танцювати” виділили 4 з 5 досліджуваних цієї групи, при цьому це вміння є суб’єктивно найбільш значимим (в середньому оцінюється на 8 балів (з 10)). Додатково досліджувані виділили умінь “імпровізувати”, що свідчить про орієнтацію на досягнення творчого результату.

Структура операційно-когнітивного компонента в середньому включає 5 операцій, які здебільшого включають якості особистості, які сприймаються досліджуваними як умови успішного виконання діяльності (“впевненість”, “уважність”). Спеціальними є властивості “пластичність” та “відчуття ритму”, які сприймаються як найбільш значимі.

Коло референтних осіб для всіх досліджуваних складають родичі, значимість оцінки яких є однаковою (9 балів). Це свідчить про обмеженість кола визнання досліджуваних.

Особистісні якості, виділені досліджуваними, спрямовані на виконання діяльності та на взаємодію з іншими людьми, що відповідає виділеним О.Л. Музикою діяльнісним та моральнісним цінностям. Значимими для досліджуваних були такі вольові якості: “цілеспрямованість”, “наполегливість”, “впевненість у собі”. Однак, формулювання суб’єктивно важливих якостей здійснюється з позицій рефлексії здібностей дорослого, що також свідчить про ретроспективний характер рефлексії здібностей.

*Досліджувані, з якими проводився адапційний тренінг* усвідомлює свої творчі досягнення на рівні вмінь у сфері навчання, на рівні успішності в навчанні, пристусованості. Чітко виражена

спрямованість на творчу сферу. Також вказані загальні вміння на рівні побутової сфери і вміння, які можна вважати хобі.

У структурі діяльнісного компонента було виокремлено в середньому по 3 уміння з навчальної сфери («писати», «рахувати», «читати») та переважна більшість вмінь з творчої сфери («малювати», «писати прозу», «йога», «фриволіте», «плавання»).

Вміння «танцювати», як найбільш суб'єктивно значиме виокремили всі досліджувані цієї групи (це вміння було оцінене на 8 балів з 10). Уміння «імпровізувати» вказали лише двоє осіб, що свідчить про невисокий рівень творчої спрямованості групи. Всі бажані вміння нерозривно пов'язані з навчальною діяльністю.

Структура операційно-когнітивного компонента включає 2-3 операції, які сприймаються досліджуваними як необхідні умови для успішного виконання діяльності («наполегливість», «уважність», «постійні тренування» на рівні 9 балів).

Домінує прагнення вдосконалити свої вміння у сфері навчання, щоб досягти успіху (вказується бажання оволодіння досконалою технікою опрацювання учбового матеріалу). Важливою оцінкою для себе вважають думки батьків і друзів, одногрупників, викладачів (9 балів). Це свідчить про велике коло визнання досліджуваних. Важливі вольові якості для професійного зростання: наполегливість, постійні вправлення, цілеспрямованість, спостережливість, пластичність, виваженість, вимогливість до себе. Такі особистісні риси, як «життєрадісність», «відкритість», «дотепність», «розкутість» були відрефлексовані з позиції дорослого, що свідчить про ретроспективний характер рефлексії здібностей. Особистісні якості, виділені досліджуваними, спрямовані на виконання діяльності та на взаємодію з іншими людьми, відповідають виокремленим О.Л. Музикою діяльнісним і моральнісним цінностям.

Отже, в умовах проведення соціально-психологічного тренінгу покращилася здатність студентів-першокурсників тренінгових груп до самоаналізу, саморозкриття та самоактуалізації, про що свідчать результати аналізу заключної діагностики. Також у більшості досліджуваних помітною стала тенденція до зростання рівня самореалізації, гармонізації різних сторін образу Я. Разом з тим спостерігалась тенденція до активнішої та продуктивнішої адаптивної діяльності, яка була більшою мірою, ніж раніше, представлена реальними успіхами у комунікативній діяльності, визначеними послідовними цілями та планами самореалізації. Намітилася лінія до кращого розуміння взаємозалежності між успіхом у адаптивній діяльності та індивідуальними особистісними властивостями. У студентів-підлітків змінилося ставлення до розуміння актуальної ситуації їх навчальної діяльності у вузі та життєдіяльності у цілому, покращилася здатність до поглибленого її аналізу та самопізнання, що сприяло розширенню самоусвідомлення особистості як необхідної передумови розвитку когнітивної складової адаптації. Завдяки таким характеристикам у першокурсника підвищилися адаптивні можливості як на потенційному рівні так і на актуальному, що створюють у особистості, з одного боку, здатність до протистояння відносно до відповідних видів дезадаптації та дезадаптованості, з іншого – забезпечують оптимальні умови процесу адаптації.

Отже, запропоноване тренінгове заняття в цілому успішно активізує і прискорює процес соціально-психологічної адаптації студентів підліткового та юнацького віку до нових умов навчання у ВНЗ.

## ВИСНОВКИ

В роботі «Ефективність соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі» здійснений теоретичний аналіз проблеми чинників та механізмів розвитку здібностей та адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ.

1. Проблема соціально-психологічної адаптації стала предметом наукового дослідження перш за все, внаслідок об'єктивних та практичних потреб суспільства у вихованні творчої, ідейної особистості. Адаптація студентів як компонент навчання у вузі розглядається в ряді вітчизняних і зарубіжних вчених. Так, теоретичні питання адаптації розроблені Г. Андреєвой, В. Петровським, А. Мудриком. Загальні проблеми соціальної адаптації особистості як специфічної форми соціальної активності представлені в працях Б. Ананьєва, Г. Балла, Ю. Гана, Л. Виготського та ін.

Достатньо широко представлені в сучасних психологічних дослідженнях особливості соціальної адаптації студентської молоді в плані часу і динаміки, змісту і критеріїв, видів та результатів адаптації (М.Д.Дворяшина, А.М.Колесова, Д.А.Андреєва, Т.В.Середа, Т.В.Землякова, Г.Ш.Габдрєєва, А.Л.Мацкевич, А.І.Соловійова). Специфічною є адаптація до умов студентської групи до навчання у вузі. Одні студенти швидко засвоюють нові соціальні норми і ефективно взаємодіють з однокурсниками, інші, займають пасивну позицію і можуть не ідентифікувати себе з групою кілька разів поспіль.

2. Доцільним для вивчення чинників розвитку здібностей є використання методики вивчення динаміки здібностей (О.Л. Музика), які дозволяють вивчити індивідуальні особливості процесів розвитку здібностей у юнацькому віці, встановити співвідношення окремих їх

компонентів та методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда. В основі дослідження лежить експеримент.

Дослідження з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі передбачає застосування методик адекватних меті і завданням дослідження в поєднанні кількісного і якісного аналізу, що буде сприяти готовністю пристосування до вузівських форм та вимог, включеність в роботу групи, зняття психічного напруження, тривоги, психологічного дискомфорту.

3. В розділі № 3 «Дослідження ефективності тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі» здійснювалась інтерпретація отриманих результатів. В умовах проведення соціально-психологічного тренінгу покращилася здатність студентів-першокурсників тренінгових груп до самоаналізу, саморозкриття та самоактуалізації, про що свідчать результати аналізу заключної діагностики. Разом з тим спостерігалась тенденція до активнішої та продуктивнішої адаптивної діяльності. Намітилася лінія до кращого розуміння взаємозалежності між успіхом у адаптивній діяльності та індивідуальними особистісними властивостями. Завдяки таким характеристикам у першокурсників підвищилися адаптивні можливості як на потенційному рівні так і на актуальному, що створюють у особистості, з одного боку, здатність до протистояння відносно до відповідних видів дезадаптації та дезадаптованості, з іншого – забезпечують оптимальні умови процесу адаптації.

Отже, отримані дані свідчать про те, що наше припущення підтвердилось, а саме - тренінгові заняття сприяють успішній адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Агаджанян Н.А. Адаптація и резервы организма. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С. 78-93.
2. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. – 1989. - № 1. – С. 92-100.
3. Брудный В.И. Профессиональная и социально-психологическая адаптация студентов и молодых специалистов. – М.: Наука, 1976. – 356с.
4. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студенської молоді // Практична психологія та соціальна робота.- 2003.- № 4.- С. 8-11.
5. Барко В.І. Розвиток здібностей і творчого потенціалу // Обдарована дитина.- 2005.- № 1.- С. 27-29.
6. Бадьина Н.П. Динамика показателей школьной адаптации часто болеющих начальных классов // Вопросы психологии.- 2007.- №1.- С. 53-62.
7. Войтович Н. «Криза третього курсу» як переломний етап професійного становлення студентів // Особистісні кризи студентського віку: Зб. наук. статей / За ред. Т.М.Титаренко. – Луцьк: Ред.-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001. – С. 52-62.
8. Все про адаптацію. Спецвипуск газети «Психолог». – 2004. - № 25-26 (121-122). – 120 с.
9. Вступ до соціальної роботи: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За ред. Т.В. Семигіної, І.І. Миговича.- К.: Академвидав, 2005.- 304 с.
10. Гейник О. Криза адаптації першокурсників-випусників сільських шкіл до умов студентського життя // Особистісні кризи студентського віку: Зб. наук. статей / За ред. Т.М.Титаренко. –

- Луцьк: Ред.-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001. – С. 31-44.
11. Зотова О.И., Кряжева И.Н. Некоторые аспекты социальнопсихологической адаптации личности // Психол. механизмы регуляции социального поведения: Сб. ст. – М.: Наука, 1976. – С. 219-232.
  12. Иванова Н.Л., Мнацаканян И.А. Межкультурная адаптация студентов // Вопросы психологии.- 2007.- № 2.- С. 91-98.
  13. Кондратьев М.Ю., Вартанова М.Ю. Особенности адаптации развивающейся личности в условиях становления ученической группы // Вопросы психологии.- 2006.- № 5.- С. 90-100.
  14. Казьміренко В.П. Програма дослідження психо-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії // Практична психологія та соціальна робота.- 2004.- № 6.- С. 76-78.
  15. Музика О.Л. Рефлексія і динаміка розвитку здібностей: підходи до побудови методики дослідження // Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики.- Житомир: Вид-во Рута, 2006.- С. 31-54.
  16. Милославова Н.А. Адаптация как социально-психологическое явление // Социальная психология и философия.- М.: Наука, 1973.- 119с.
  17. Научитель Е.Д. Адаптация студента в вузе // Практична психологія та соціальна робота.- 2001.- № 7.- С. 21-24.
  18. Особливості періоду адаптації // Завуч.- 2007.- № 19-20.- С. 46-54.
  19. Пилипенко Н. Мотиваційні механізми професійної адаптації особистості // Соціальна психологія.- 2008.- № 3.- С. 131-136.

20. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга.- М., 1982.
21. Подляшаник В.В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості // Практична психологія та соціальна робота.- 2006.- № 12.- С. 71-74.
22. Профілактика та корекція порушень соціальної адаптації у дорослих // Мілютіна К. Форми психокорекційного впливу.- К., 2007.- с. 76-94.
23. Райгородський Д.Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты. Учеб. Пособие.- Самара: БАХРАХ.- М, 2004.- 672с.
24. Стрельцова В. Процесс социальной адаптации студентов к учебно-воспитательной деятельности вуза культуры и искусств // Соціальна педагогіка: теорія та практика.- 2008.- № 1.- С. 30-38.
25. Скрипко Л.В. Проблемы адаптации психологов в учреждениях образования // Практична психологія та соціальна робота.- 2002.- № 5.- С. 56-59.
26. Саханюк С. Тренінг соціальної адаптації першокласників // Практична психологія та соціальна робота.- 2005.- № 2.- С. 91-99.
27. Спектор Е.Н. Основные проблемы адаптации студентов первого курса в вузе // Социальные и психологические аспекты профессиональной ориентации и адаптации учащейся молодежи.- Екатеринбург, 2004.- С. 27-30.
28. Соловье В.Н. Педагогические основы адаптации студентов в вузе // Педагогический процесс в политкультурной школе: Сб. науч. тр. М.; Чебоксары, 2002.- С. 89-95.
29. Свиридов Н.А. Социальная адаптация личности в коллективе // Социологические исследования.- 1980.- № 3.- С. 51-59.
30. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності:



Наукове видання.- Тернопіль: Економічна думка, 2000.- 197 с.