

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи

ОНИЩУК ЯНА ВІКТОРІВНА

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-
ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність: 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма «Соціальна робота. Соціальна
педагогіка»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

БЄЛКІНА-КОВАЛЬЧУК

ОЛЕНА ВІТАЛІЇВНА

кандидат педагогічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 16

засідання кафедри соціальної роботи

та педагогіки вищої школи від 16 травня 2024 р.

Завідувач кафедри

_____ доц. Чернета С.Ю.

ЛУЦЬК-2024

АНОТАЦІЯ

Онищук Я.В. Соціально-педагогічна адаптація студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти. – Рукопис.

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 231 Соціальна робота. – Волинський національний університет імені Лесі Українки. – Луцьк, 2024.

Випускна кваліфікаційна робота присвячена дослідженню соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти. У першому розділі розглядаються теоретичні аспекти адаптації: поняття та види адаптації, особливості адаптації студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти, фактори, що впливають на цей процес, а також роль соціально-педагогічної підтримки у ньому.

Другий розділ присвячений практичним аспектам адаптації студентів-першокурсників. Досліджено стан адаптованості студентів-першокурсників спеціальності 231 Соціальна робота та 232 Соціальне забезпечення Волинського національного університету імені Лесі Українки; проаналізовано зміст, форми та методи соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників до умов ЗВО.

Розроблено зміст тренінгових занять, які можуть бути використані науково-педагогічними працівниками, фахівцями психологічної служби ЗВО з метою підвищення рівня адаптації студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти.

Ключові слова: адаптація, соціально-педагогічна адаптація, заклад вищої освіти, студенти, студенти-першокурсники

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1: АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ ЗВО ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	7
1.1. Поняття адаптації та її види.....	7
1.2. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти.....	16
РОЗДІЛ 2: ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	24
2.1. Дослідження адаптованості студентів-першокурсників в закладах вищої освіти.....	24
2.2. Зміст, форми та методи соціально- педагогічної адаптації студентів- першокурсників до умов ЗВО.....	33
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Акуальність. Навчання у закладі вищої освіти (далі ЗВО) є важливим етапом у житті сучасної молоді. Він пов'язаний не лише з новим досвідом, знаннями, здобуттям професійних навичок, а й з отриманням нових соціальних умінь, розвиток яких пов'язаний зі своєрідними умовами життя, побуту, праці, навчання, спілкування тощо. Тому часто студенти-першокурсники стикаються з невідповідністю їх суб'єктивних очікувань і наявних умов реальної дійсності. Ця суперечність підсилюється значними відмінностями у методах, формах, засобах навчання у школі та закладі вищої освіти. Крім того, виникає суперечність між інтелектуальним, творчим та особистісним потенціалом першокурсників та можливостями їх реалізації у ЗВО. Недостатнє вміння самостійно адаптуватися до нових умов може викликати у студентів почуття розгубленості та незадоволення, що призводить до негативного ставлення до навчання загалом.

Як зазначає Л. Зданевич, у значній частині студентів вступ до закладу вищої освіти супроводжується дезадаптацією, відсутністю референтної групи, підвищеними вимогами з боку професорсько-викладацького складу, напруженістю та жорстким режимом навчання, збільшенням обсягу самостійної роботи і самовідповідальності загалом. Усе це вимагає від першокурсника значної мобілізації своїх можливостей для успішного входження в нове оточення та якісно інший ритм життєдіяльності [10,с.126].

Саме тому адаптація студентів-першокурсників до умов ЗВО є досить важливим питанням в освітньому процесі, оскільки від цього залежить подальше навчання у виші.

Питанням адаптації присвячені наукові розвідки таких учених як О. Безпалько, Н. Заверико, Л. Коваль, Г. Лактіонової та ін. Чинники, які впливають на процес адаптації та труднощі початкового етапу навчання досліджували А. Андрєєва, Ю. Бохонкова, С. Гапонова, Л. Зданевич, Н. Любченко, Т. Каткова, Л. Мороз, О. Прудська.

Незважаючи на значну кількість наукових праць щодо проблем адаптації особистості до навколишнього середовища дослідження питання соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників до умов ЗВО потребує подальшого ґрунтовного вивчення. Це і зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи “Соціально-педагогічна адаптація студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти”.

Мета роботи- розробити комплекс тренінгових занять для студентів-першокурсників щодо покращення їх адаптації до умов закладів вищої освіти.

Завдання:

- 1) Проаналізувати різні підходи до вивчення адаптації в науковій літературі.
- 2) Охарактеризувати особливості адаптації студентів-першокурсників до умов ЗВО.
- 3) Дослідити стан адаптованості студентів-першокурсників до умов ЗВО.
- 4) Визначити сучасні форми та методи роботи щодо поліпшення адаптації студентів-першокурсників до умов ЗВО.

Об'єкт дослідження: адаптація студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти.

Предмет дослідження: змістово-процесуальне забезпечення адаптації студентів-першокурсників до умов закладів вищої освіти.

У процесі дослідження для вирішення поставлених завдань використовували такі методи дослідження:

теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація соціально-педагогічної літератури з досліджуваної теми;

емпіричні: бесіда, спостереження, анкетування; математична обробка результатів дослідження.

Теоретичне значення роботи: набуло подальшого розвитку уявлення про соціально-педагогічну адаптацію студентів-першокурсників як динамічний процес; на теоретичному рівні з'ясовано особливості адаптації студентів-

першокурсників до умов закладу вищої освіти; розроблено комплекс тренінгових занять для студентів-першокурсників щодо покращення їх адаптації до умов закладів вищої освіти.

Практичне значення одержаних результатів. Результати теоретичного та емпіричного дослідження можуть бути використані науково-педагогічними працівниками, фахівцями психологічної служби ЗВО з метою підвищення рівня адаптації студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були оприлюднені на XV Міжнародній науково-практичній конференції науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (16 травня 2024 р.).

Публікації. Основні положення та результати дослідження викладені у тезах: Соціально-педагогічна адаптація студентів-першокурсників до умов ЗВО// *Педагогіка* : зб. наук. пр. : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (16 травня 2024 р.) / за ред. В. З. Антонюка, С. Ю. Чернети та ін.. Луцьк, 2024. 176 с. С. 108-110.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1: АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ ЗВО ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Поняття адаптації та її види

Реформа вступних іспитів до українських закладів вищої освіти дозволяє більшій кількості студентів здійснити свої мрії про вступ до ЗВО. Оскільки вища освіта є ключовим етапом у житті молодих людей, успішна адаптація першокурсників до умов навчання у ЗВО має вирішальне значення для подальшого їх розвитку як особистостей і майбутніх фахівців. Проте проблеми, які виникають у першокурсників у зв'язку з навчанням та особистими відносинами, ускладнюють цей процес адаптації. Перехід від шкільного життя до нових викликів навчання та міжособистісних відносин у ЗВО є важким для першокурсників, яким потрібно адаптуватися за короткий період.

Перехід від шкільного до університетського життя вимагає адаптації на різних рівнях, і його успішність залежить від студентів та підтримки оточення. Студенти, вступаючи у заклад вищої освіти, зустрічають нові стандарти й повинні звикнути до інших вимог та методів навчання, що суттєво впливає на їхнє життя й навчання. Ця адаптація потребує психологічного пристосування до нового середовища навчання, яке вимагає постійних зусиль з боку студентів і викладачів. Тема адаптації особистості має велике значення в сучасних психолого-педагогічних дослідженнях, особливо в контексті взаємозв'язку зі стресом у нестабільному суспільстві.

Аналізуючи проблему адаптації студентів до навчального середовища закладу вищої освіти, було виявлено кілька напрямків подальших досліджень. Спеціалісти, такі як Б. Брудний, Л. Вяткін, Н. Ісаєва, В. Казміренко, Л. Космогорова, Т. Леонтєва, В. Слободчиков, Т. Шишигіна, Ж. Філіпова та інші, зосереджуються на узагальненні досвіду роботи колективів щодо адаптації до нових умов навчальної діяльності. Інші автори, такі як А. Андрєєва,

С. Гапонова, Л. Гаценко, Ю. Кустов, А. Леонт'єв, А. Рувинський, Р. Шевченко досліджують труднощі початкового етапу навчання та фактори, що впливають на адаптивний процес. Окрема увага приділяється вивченню адаптації студентів на початкових етапах навчання в вищому навчальному закладі, про що свідчать дослідження Т. Алексєєвої, Ю. Бохонкової, Н. Герасимової, В. Демченка, О. Кузнєцової, Л. Литвинової, В. Скрипника, І. Соколової. Також важливим є аналіз педагогічних аспектів адаптації студентів, який проводять С. Гура, В. Сорочинська, В. Штифурак та інші.

Науковці розуміють адаптацію як процес оволодіння професійною діяльністю з мінімальними затратами часу і зусиль, готовністю до виконання професійних обов'язків, відчуттям спрямованості на досягнення колективних цілей та здатністю до інтеграції в систему професійних, соціальних і міжособистісних взаємин. Згідно з Л. Гришановим та В. Цурканом (Hryshanov, & Tsurkan, 1990), процес адаптації триває протягом усього життя особистості [7, с. 72]. Як зазначає М. Гладіш, здатність до адаптації є ключовим фактором успішного розвитку молодшої людини (Hladysh, 2019), оскільки вона визначає здатність подолати різноманітні труднощі у пошуках власного місця у життєвому просторі [6, с.56].

У деяких випадках досліджувалась медична сторона адаптації, стресу та хвороб, які пов'язані з дефіцитом адаптації, наприклад, стрес та зміни серцевого ритму під час випускних іспитів студентів університету. Також проводились дослідження, спрямовані на виявлення впливу соціальних мереж на процес адаптації, а також інші методи, пов'язані з успішною адаптацією.

Вивчення адаптації студентів-першокурсників до нових умов передбачає аналіз категорії «адаптація», яка широко використовується в різних галузях наукового знання. Початково термін «адаптація» запропонував німецький фізіолог Г. Ауберт, проте з часом це поняття стало застосовуватися в різних галузях наукових досліджень, включаючи педагогіку. Однак дослідники досі не досягли консенсусу щодо змісту терміну «адаптація». Деякі розглядають її як пристосування особистості до зовнішнього середовища, тоді як інші

розглядають її як взаємодію людини з іншими людьми або з оточуючим середовищем.

Термін «адаптація» виник у другій половині XVIII століття. У той час цей термін найчастіше трактувався як пряме і, головним чином, пасивне пристосування індивіда до оточуючого середовища (лат. «Adaptatio» – пристосування). Таким чином, склалися перші соціологічні трактування процесу адаптації, які відбилися в працях таких вчених, як Г. Спенсер і Е. Дюркгейм. Г. Спенсер висунув позицію «крайнього адаптаціонізму». Сутність цієї позиції полягала в тому, що соціальна адаптація розумілася як процес, в якому якість особистості індивіда пристосовується до зовнішніх соціальних відносин. Індивід, що успішно пристосовувався до умов середовища, при цьому задовольнивши потреби життя в суспільстві, Г. Спенсер називав «граничною людиною». Цим він підкреслював можливість повного пристосування індивіда до соціальних інститутів і соціальних відносин [26, с.186].

Е. Дюркгейм розглядав соціальну адаптацію як здатність індивіда підкорятися соціальним нормам середовища та ігнорувати прояви індивідуальності, які суперечать цим нормам. Він вважав, що дезадаптація, або «патологія», виникає, коли цього не відбувається. У своїх подальших роздумах, Е. Дюркгейм зазначав, що соціальні норми можуть мати не лише примусовий характер, але й бажаність для індивіда [16, с. 486].

Загальною точкою зору Г. Спенсера і Е. Дюркгейма є визнання переваги середовища над індивідом у процесі адаптації. Це відображає ідею пристосування індивіда як пасивного об'єкта зовнішнього впливу. Їх соціально-домінуючі інтерпретації соціальної адаптації не враховують позицію суб'єкта та його індивідуальні якості та здібності.

У теоретичних моделях, які акцентують увагу на тому, як зовнішнє середовище підпорядковане індивіду, можна виявити протилежну точку зору. Цей підхід, відомий як особистісно-домінуючий, був вперше застосований М. Вебером. Він наголошував на актуальності особистісного і суб'єктивного в процесі соціальної адаптації. Згідно з концепцією «соціальної дії» М. Вебера,

кожен індивід може адаптуватися до вимог суспільства і його норм за допомогою «згоди», або відкидати і моделювати їх в залежності від власних цілей [22, с.231].

Людина виступає як активний учасник процесу адаптації, її дії базуються на усвідомленому, раціональному виборі способів поведінки. Макс Вебер першим визначив такі характеристики індивіда, як змінність і цілеспрямованість його дій у процесі адаптації. Таким чином, розгляд процесу адаптації, в якому індивід домінує над середовищем, розкриває адаптивну цілеспрямованість суб'єкта. Проте важливо зазначити, що недоцільно розглядати активність індивіда окремо від соціального середовища.

Деякі автори концепцій соціальної адаптації намагалися збалансувати об'єктивну і суб'єктивну сторони адаптаційного процесу, визнаючи взаємне пристосування індивіда і соціального середовища, але при цьому підкреслюючи автономію обох сторін. Серед авторів цих концепцій можна виділити таких дослідників, як Е. Гідденс, Т. Парсонс, А. Авер'янов, Л. Берталанфі, Р. Мертон та інші. Ці підходи дозволяють проаналізувати адаптаційний процес як з точки зору середовища як об'єкта адаптації, так і з точки зору індивіда як суб'єкта адаптації.

У психології термін «адаптація» вказує на перелаштування психіки людини під впливом об'єктивних чинників оточуючого середовища, а також на її здатність пристосовуватися до різних вимог цього середовища без внутрішнього дискомфорту або конфліктів.

Згідно з концепцією Е. Еріксона у психоаналізі, адаптаційний процес можна описати як послідовність «протиріччя – тривога – захисні реакції індивіда та середовища – досягнення гармонійної рівноваги або конфлікт». Він розглядає конфлікт як один із можливих наслідків взаємодії індивіда із середовищем, коли захисні механізми та реакції середовища виявляються недостатніми для відновлення порушеної рівноваги [29, с. 321].

Г. Балл розглядає адаптацію як універсальну тенденцію до відновлення рівноваги між компонентами реальних систем, вважаючи, що цей процес

застосовний для аналізу розвитку особистості та її психологічних механізмів. Він вважає, що тенденція до досягнення рівноваги простежується на всіх рівнях розвитку матерії, включаючи різні форми її руху від фізичної до соціальної. Адаптація, на думку Балла, не лише забезпечує збереження та відтворення заданого стану, але й спрямована на виходження за межі існуючої психологічної ситуації [11[10, с. 400-405].

Згідно з концепцією Ж. Піаже, адаптація розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів: акомодатії і асиміляції, які взаємопов'язані та взаємообумовлені. Адаптація, в тісному зв'язку з цими процесами, забезпечує модифікацію функціонування організму або дій суб'єкта відповідно до характеристик середовища. Другий процес змінює складові середовища, що підпадають під адаптацію, відповідно до структури організму або включають їх в схему поведінки суб'єкта. Ж. Піаже стверджує, що «адаптація забезпечує рівновагу між впливом організму на середовище і його відповіддю, або між взаємодією суб'єкта та об'єкта» [22, с.248]. Зазвичай адаптація розглядається як результат зміни об'єкта адаптації (природного або соціального середовища) або зміни суб'єкта адаптації, а саме людини.

Т. Свістун зазначає, що характер адаптації залежить від стадії онтогенезу. На ранніх етапах психічні особливості та якості виникають шляхом пристосування дитини до вимог оточуючого середовища. Вони набувають самостійного значення та визначають подальший розвиток людини через зворотний вплив [21, с. 253].

Дитина не лише пристосовується до поточної ситуації, а й активно взаємодіє з навколишнім середовищем на основі своїх раніше сформованих особистісних якостей, приймаючи певну внутрішню позицію щодо нього. У процесі формування свідомої поведінки цілі більш ефективно контролюють і направляють адаптаційну активність особистості. На високому рівні розвитку ця активність проявляється у творенні нового соціального досвіду. Для розуміння проблеми адаптації студентів до навчання виокремлення сучасного терміну «адаптація» є важливим. У сучасному енциклопедичному словнику термін

«адаптація» описується як "...пристосування осіб, що самоорганізуються, до змінних умов середовища", що більш відповідає медико-біологічним аспектам цього процесу [24, с. 251-257].

Адаптація студентів - це динамічний процес, в якому особа активно змінює свою структуру. Цей процес включає спільну діяльність студентів, викладачів та всього колективу закладу вищої освіти. В. Цуркан та А. Гришанов розглядають адаптацію студентів як процес приведення їх основних параметрів особистості та соціальних характеристик у відповідність, а також пристосування до нових умов середовища закладу вищої освіти. Т. Ронгінська вважає, що адаптація студентів передбачає складний процес перебудови психічної діяльності, що проявляється у змінах окремих характеристик особистості та їх взаємозв'язках. Адаптацію студентів слід розуміти як процес пристосування до умов освітнього процесу, що дозволяє їм оптимально виконувати свої функції [7, с. 71-80].

Адаптація - це процес взаємодії різних сторін, де особистість, увійшовши в нове соціальне оточення, переглядає свої взаємини. Група відповідає на прихід нового члена шляхом адаптації своїх норм і правил. У дослідженнях цього напрямку особлива увага приділяється особистості, яка грає важливу роль у процесі адаптації. Таким чином, *адаптація студента-першокурсника* - це процес приведення його соціальних та особистісних характеристик у відповідність з новими умовами закладу вищої освіти. Адаптаційна здатність - це здатність людини пристосовуватися до різних вимог середовища, не відчуючи дискомфорту чи конфлікту з ним. Адаптаційний процес характеризується двозначністю, де відбувається поєднання нових можливостей і одночасна перебудова вже наявних. Збереження ефективності діяльності відбувається завдяки готовності до звикання в інших ситуаціях.

Проблема соціальної адаптації першокурсників до середовища ЗВО широко обговорюється в системі вищої освіти, оскільки від успішності цього процесу значною мірою залежить подальший кар'єрний та особистісний розвиток майбутніх спеціалістів.

О. Яблонська зазначає, що соціальна адаптація – один із механізмів соціалізації, дозволяє особистості (групі) активно включатися в різні структурні елементи соціального середовища шляхом стандартизації повторюваних ситуацій, що дає можливість особистості (групі) успішно функціонувати в умовах динамічного соціального оточення [14,с.15].

Під соціальною адаптацією розуміють стан, за якого людина активно адаптується до соціального середовища (середовища проживання) шляхом засвоєння та прийняття прийнятих суспільством цілей, цінностей, норм і поведінки. У соціальній педагогіці соціальна адаптація є абсолютною. Під категорією соціальної адаптації розуміють активний процес пристосування індивідів до умов соціального середовища, і це вид взаємодії індивідів або соціальних груп із соціальним середовищем [14,с.16].

Безпосередньою відправною точкою процесу соціальної адаптації часто є усвідомлення індивідом або соціальною групою того, що поведінкові стереотипи, сформовані в попередній соціальній діяльності, більше не гарантують успіху, і для адаптанта стає важливим будувати свою поведінку відповідно до нових соціальних умов і вимог нового соціального середовища [17, с. 192].

Зазвичай перехід до соціальної адаптації розпочинається з усвідомленням особистістю або соціальною групою того факту, що старі уявлення про поведінку, що сформувалися в попередній соціальній діяльності, втрачають свою ефективність і не дають змоги досягти успіху. В цьому контексті виникає необхідність перебудови поведінки відповідно до нових вимог соціального оточення. Зазвичай можна виділити чотири етапи адаптації особистості в новому соціальному середовищі:

Перший етап - це початкове усвідомлення особою або групою того, як потрібно себе вести в новому соціальному середовищі, але ще не готовність визнати і прийняти систему цінностей нового оточення, тому спробують дотримуватися попередньої системи цінностей.

Другий етап - етап терпимості, коли як індивід, так і група, і нове середовище виявляють взаємну терпимість до систем цінностей і зразків поведінки один одного.

Третій етап - акомодация, коли індивід визнає і приймає основні елементи системи цінностей нового середовища, при цьому визнаючи деякі цінності індивіда або групи.

Четвертий етап - асиміляція, коли відбувається повна злиття систем цінностей індивіда, групи і середовища [17, с.192].

Ми поділяємо думку О. Яблонської про те, що соціально-педагогічна адаптація - процес активної адаптації студента-першокурсника до нових соціальних умов, результатом якого є гармонійна реалізація його потреб у здоровій життєдіяльності, позитивне ставлення до нового статусу та повноцінна інтеграція в нове життя, система міжособистісних стосунків між студентами та університетською спільнотою. Соціально-педагогічна адаптація студентів-першокурсників відбувається на трьох рівнях: педагогічному (навчання та виховання); психологічному (індивідуальні особливості перебігу психічних процесів); соціальному (нові умови життя, колектив, спілкування тощо) [14, с.123].

І. Георгієва, засновуючись на результаті емпіричного дослідження, визначила набори внутрішніх і зовнішніх факторів адаптації особистості в колективі. До внутрішніх факторів відносяться соціально-демографічні характеристики учасників дослідження (стать, вік, сімейний стан, наявність дітей тощо), ціннісні орієнтації особистості, а також ряд психологічних властивостей. Зовнішні фактори складаються з комплексу параметрів, пов'язаних з видом діяльності групи, що включає специфічні характеристики діяльності та пов'язані з ними особливості соціальної організації колективу [3, с. 270].

Змістовний аналіз вказаних факторів показав, що традиційний підхід до адаптації визначив їхню значущість у процесі адаптації. Такий підхід

зумовлений класичним уявленням про адаптацію як акт пристосування до зовнішніх впливів, як результат дії зовнішніх сил, а не власних потенційних можливостей людини. Однак вчені не могли ігнорувати значення внутрішніх факторів, оскільки ті ж самі зовнішні впливи відображаються різноманітно через внутрішній світ особистості.

Успішність процесу адаптації можна оцінити за двома критеріями: об'єктивним, який включає успішність і відвідуваність, та суб'єктивним, який оцінює задоволеність особистості колективом, самою собою та якістю виконуваної роботи.

Під час адаптації особистість шляхом перебудови або підбору стратегії поведінки пристосовується до змін у соціальному середовищі. Д. Колесов використовував критерій оптимальної відповідності для побудови моделі стадійності адаптаційного процесу, яка включає такі стадії: урівноваження, псевдоадаптація, пристосування та уподібнення. Ця модель є умовною, її стадії можуть виступати одночасно або взаємозамінюватись [24, с. 256].

Адаптованість є результатом особистісного адаптаційного потенціалу, який виникає під час адаптації. Стратегії адаптивної поведінки, які вибирає людина для досягнення певного рівня адаптованості, включають активну зміну себе та середовища, відхід від контакту з навколишнім середовищем, вибір нового середовища, пасивне підпорядкування умовам навколишнього середовища та очікування внутрішніх або зовнішніх змін.

1.2. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов закладу вищої освіти

Соціально-економічні трансформації та розвиток нових знань у різних наукових сферах, вдосконалення процесів виробництва та швидке поширення інформаційних технологій породжують нові вимоги до індивідуума в сучасному світі. Суспільство потребує особистостей, які можуть не просто існувати у змінному оточенні, але й реалізовувати свій внутрішній потенціал. Багато сучасних молодих людей стикаються з труднощами у самовдосконаленні в умовах змінної реальності.

Адаптація студентів стає однією з ключових проблем у сучасних умовах розвитку вищої освіти. Від їхньої підготовки на початковому етапі залежить рівень їхньої подальшої професійної підготовки та діяльності. Період навчання у закладах вищої освіти пов'язаний із соціальними змінами, перетворенням стереотипів, стресовими ситуаціями тощо [18, с. 43-56].

У деяких студентів це може призвести до заміни реального почуття дорослості такими діями, як відмова відвідувати заняття, зовнішні форми реалізації свого "Я". Це все може перейти в небажання вчитися, відвідувати навчальний заклад, брати участь у громадському житті.

Адаптація студентів-першокурсників до навчання в університеті може проходити по-різному. Деякі студенти легко долають цей етап і швидко досягають успіху, проте їх настрій майже не змінюється. Інші відчують зміну свого ставлення та змінюють своє сприйняття навчання. Однак є й такі, хто важко переживає цей період, що супроводжується зміною самопочуття та погіршенням фізичних і психологічних показників. Порушення психічного стану можуть перешкоджати формуванню особистості та призвести до відрахування. Процес адаптації прискорюється, якщо вчорашнім школярам надається підготовка до різних навчальних ситуацій.

Для багатьох підлітків перехід від середньої школи до університету є важливою віхою у їхньому житті. Однак цей перехід може бути періодом невизначеності та стресу. Багато студентів не задоволені навчанням з моменту вступу. Фактори, що спричиняють це незадоволення, включають фінансові труднощі, складність курсів, фізичні та сімейні проблеми. Більшість цих факторів можуть бути пов'язані з проблемами адаптації. Приблизно один з трьох студентів стикається з різними формами труднощів у адаптації, що може призвести до збільшення відсіву під час навчання та зниження навчальних досягнень [10, с.126].

Ряд досліджень свідчить про те, що перехід від школи до університетського середовища є дуже стресовим для студентів першого курсу. Вони стикаються з різними міжособистісними та особистими перешкодами, пов'язаними зі зміною відносин, розумінням академічних вимог та зміною мови навчання. Дослідження показали, що успішність адаптації впливає на академічні досягнення. Часто студенти, які мають проблеми з адаптацією, отримують низькі оцінки, у порівнянні з тими, хто легко пристосовується до нового середовища. Гендер також грає важливу роль у адаптації, зокрема серед студенток частіше виявляються проблеми [9, с. 21-22].

Успіх залежить від соціальної адаптивності, комунікабельності та вміння вирішувати труднощі. Процес навчання в університеті представляє собою новий етап у житті молодшої людини, де змінюються форми та методи навчання, і зростають вимоги до якості діяльності. Важливим аспектом цього етапу є необхідність адаптації до нового соціально-культурного та інформаційно-освітнього середовища. В цей період студент першокурсник повинен набути компетенції та алгоритми дій, які допоможуть йому вирішувати соціальні завдання у майбутньому.

Однак випускники шкіл не завжди легко впораються з дорослим життям та соціально-економічними умовами, оскільки їм може бракувати життєво важливих знань, умінь та навичок. У них часто недостатньо

сформовані цінності, гнучкість поведінки, необхідні для успішного самовизначення та самореалізації.

Якість студентського життя визначається на першому курсі і, отже, успішна адаптація першокурсника до життя і навчання вважається завдатком подальшого формування кожного студента як людини, майбутнього фахівця. Потрапивши в новий навчальний заклад, молода людина вже має певні сформовані установки, стандарти, які при початку навчання починають змінюватися, руйнуватися. Адаптація відбувається протягом усіх років навчання. Тільки до третього курсу формуються значущі для студента навички самоконтролю, організованості, відповідальності.

Адаптація студента до навчання - це складний та тривалий процес, який іноді може бути гострим і болісним. Характеристики студентства, такі як емоційна незрілість, відкритість і сугестивність, є типовими особливостями цього періоду. Особливо важливим для студентів є їх оточення та середовище, в якому вони знаходяться. Часто в одну групу потрапляють молоді люди з різних соціальних середовищ, таких як провінціали та міські мешканці, що може вплинути на процес адаптації кожної групи по-різному.

Адаптація до навчання у закладі вищої освіти є неперервним процесом і відбувається весь час, а також є коливальним, оскільки навіть протягом одного дня можуть відбуватися зміни в різних сферах активності, спілкування та самосвідомості [5, с. 230-236].

Складність початкового періоду студентства пов'язана з необхідністю адаптуватися до нового типу навчального колективу, засвоювати навчальні норми, оцінки, методи навчальної роботи та пристосовуватися до нових умов життя і форм розваг.

Процес адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання представляє собою складний і многогранний процес, пов'язаний з необхідністю подолання ряду труднощів, які мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Серед цих труднощів варто відзначити адаптацію до нових методів

навчання, недоліки в підготовці зі школи, високий рівень навчального навантаження, відсутність необхідних навчальних матеріалів, важкість самостійної роботи з ними для поглиблення знань, нерівномірність навчальних навантажень, зміна соціального оточення, проживання в гуртожитку, складнощі в раціональному плануванні часу та інші.

А. Кузьмінський розглядає всі труднощі, які переживають першокурсники, у трьох групах: соціально-психологічні, навчальні та професійні. Соціально-психологічні труднощі включають зміну оточення, кола спілкування, невміння будувати відносини в колективі, а також адаптацію до нових побутових умов та низьку самооцінку. Навчальні труднощі виявляються у відсутності навичок самостійної роботи, невмінні конспектувати, неефективному контролі знань та прогалинах у шкільних знаннях. Професійні труднощі включають нечітку професійну мотивацію, нерозуміння важливості деяких предметів для майбутньої професії та сумніви у виборі фаху [16, с 128].

Проблеми, з якими зіткнеться студент будь-якої спеціальності, можна класифікувати згідно з їх причинами. До дидактичних викликів належать зміни у змісті та обсязі навчального матеріалу, нові форми і методи викладання, важкість розуміння академічних текстів та лекцій, і необхідність розвитку навичок самостійної роботи. Соціально-психологічні труднощі включають переосмислення звичок та навичок, перехід до самостійного дорослого життя, сумніви у власних можливостях та недостатність впевненості [27, с. 22].

Професійні труднощі можуть включати сумніви у виборі ЗВО та спеціальності. Адаптація в суспільстві означає знайомство з новим колективом і контакт з викладачем. Знайомство і спілкування з новим колективом - це визначний етап, який не можна уникнути, навчаючись в ЗВО. На процес пристосування учнів в новому для себе колективі впливає психологічний клімат, те, наскільки цікаво, комфортно, безпечно відчуває себе студент під час занять, при взаємодії з однокурсниками і педагогами. Навчальна група має двоїсту структуру: з одного боку, вона є об'єктом і результатом свідомих і цілеспрямованих впливів викладачів, кураторів, які визначають багато її

особливостей; з іншого боку, навчальна група – це відносно самостійно розвинуте явище, що підкоряється особливим соціально-психологічним закономірностям.

Кожен першокурсник стикається з унікальними викликами при пристосуванні до нового оточення, тому успішність його адаптації залежить від того, як він сформулює власні показники, що сприяють ефективному відчуттю себе в новому середовищі. Цей перехід може викликати значні труднощі та ускладнення, і не всі студенти з ними впораються швидко.

Крім того, при вступі в заклад вищої освіти студенти стикаються зі значними змінами в умовах свого життя. Змінюється режим навчання, з яким вони звикли протягом років у школі, і виникає необхідність адаптуватися до цих змін та звикати до них.

Деякі дослідники відзначають також інші умови, до яких студентам потрібно адаптуватися. По-перше, це новий маршрут до місця навчання, який часто включає важкі пересування на автобусах, метро або електричках, що призводить до додаткових фінансових витрат.

По-друге, розклад і тривалість пар відрізняються від звичайного графіка уроків у школі, що може стати несподіванкою для студентів. Це може включати початок занять рано вранці або пізно ввечері, а також тривалість пар, яка в два рази довше, ніж звичайна [1, с. 180].

Інші дослідники вказують на те, що багато студентів першокурсників мають недостатній рівень загальноосвітньої підготовки, через недостатню працьовитість, допитливість, відсутність особистої відповідальності та активності. Також серед студентів відзначається слабкий рівень загальної культури, етичної та трудової вихованості, що проявляється у несумлінному ставленні до навчальної праці та у соціальній інфантильності [14, с. 87].

Деякі дослідники вважають, що успішна адаптація в новому середовищі залежить від соціальної інтеграції. Р. Грейсон стверджує, що студенти, які активно включаються в університетське життя, мають більшу мотивацію для

навчання. Він також вбачає зв'язок між соціальною інтеграцією і академічними успіхами [8, с. 90].

З іншого боку, Б.Тінто вважає, що для успішної інтеграції студенти повинні відокремитися від своєї минулої спільноти і намагатися прийняти нові цінності та звички. Проте, деякі дослідники критикують Б.Тінто, стверджуючи, що соціальна підтримка від сім'ї та друзів грає ключову роль у адаптації студентів. Ця підтримка може бути різного типу, включаючи довіру, спільний час та фінансову допомогу. Більшість досліджень підтверджують, що студенти з можливістю соціальної підтримки швидше адаптуються до нового середовища [20, с. 34].

Соціальна адаптація перших університетських років може мати таку саму важливість, як і академічна. У перехідний період до університету студенти часто сумніваються у своїх навчальних цілях та самооцінці, що може викликати особисті конфлікти. Емоційні проблеми часто призводять до фізіологічних розладів та відсіву. Для студентів, які відокремлюються від сімей, віддаленість від батьків може серйозно вплинути на їх емоційну адаптацію.

Здатність емоційно налаштуватися, має прямий зв'язок із успішністю. Студенти, які мають труднощі з адаптацією до нового середовища, частіше стикаються з серйозними психологічними проблемами, такими як тривога. Фактори, що впливають на академічну, соціальну та емоційну адаптацію, різноманітні через індивідуальні особливості студентів. Однак стать, самооцінка та очікування від університетського життя визначені як ключові фактори успішної адаптації.

Гендер впливає на адаптацію до умов ЗВО. Дослідження показують, що студентки частіше мають проблеми з адаптацією, включаючи психічне здоров'я та участь у групових активностях, порівняно зі студентами-чоловіками. Останні, натомість, менше піддаються соціальному і емоційному тиску, що сприяє меншій кількості проблем при адаптації [11, с. 404].

Самооцінка може бути конкретною або глобальною. Перша відображає впевненість в конкретних ситуаціях, друга - загальне уявлення про себе. Висока глобальна самооцінка асоціюється з легкістю переходу зі середньої школи до університету, але деякі дослідники вказують на нижчі показники самооцінки у студенток і їхні негативні судження про себе.

Якщо адаптація до умов навчання у закладі вищої освіти відбувається неефективно, це може призвести до зростання незадоволеності та порушень психічних функцій у студентів. Процес дезадаптації може посилитися за принципом взаємного підсилення: чим більше порушень накопичується, тим більше вони ускладнюють процес дальшої адаптації.

Результати недостатньої адаптації до умов навчання у ЗВО, відомі як дезадаптація, були предметом досліджень багатьох вчених. Одними з найважливіших наслідків дезадаптації є стрес та збільшення відсіву студентів на початку навчання.

Перехід від школи до університету приносить значні зміни в житті студентів. У вищому навчальному закладі потрібні вищі навчальні досягнення, більша соціальна інтеграція та більш зрілі емоційні рівні, ніж у школі. Додатково, студенти повинні адаптуватися до викладання англійською мовою, що часто стає викликом через велику кількість вимог. Деякі дослідники навіть стверджують, що студенти, які проживають у гуртожитках, відчувають більший рівень стресу через відсутність соціальної підтримки та зниження успішності [11, с. 405-406].

Багато першокурсників, які прагнуть вступити до університетського життя до зарахування, можуть не продовжувати навчання з причини слабого вольового регулювання. Академічна дезадаптація – це найважливіший фактор, який призводить студентів до відсіву. Однак на цій перехідній фазі соціальна та емоційна адаптація також має вирішальне значення для прогнозування утримання студентів на навчанні. Першокурсники повинні знати, як ефективно справлятися зі своїми академічними вимогами, як мотивувати себе

продовжувати навчання та приймати відповідні стратегії їх успішного проходження.

Недостатньо правильне уявлення про себе може призвести до проблем з адаптацією, що можуть виявитися у підвищеній конфліктності, нерозумінні власної соціальної ролі, зниженні продуктивності та погіршенні здоров'я. Глибокі порушення адаптації можуть вести до хвороб, невдач у навчанні та роботі, а також до антисоціальних вчинків. Погана адаптація може проявлятися у втомі, сонливості, головному болі, погіршенні настрою, збільшенні тривожності, втраті дисципліни, невиконанні завдань, пропусках занять і недостатньому мотивації для навчання, що в кінцевому підсумку може призвести до відрахування з навчального закладу.

Отже, навчання в ЗВО відрізняється і організаційно-методично, і змістовно від шкільного навчання. Студент першого курсу часто виявляється не готовим до нових цілей і завдань вищої освіти, до нових вимог, до нових взаємовідносин з викладачами та одногрупниками. Вивчивши зміст і проблеми адаптації студента в системі вищої освіти, можна виділити різні труднощі, які переживають першокурсники, у трьох групах: соціально-психологічні, навчальні та професійні. У зв'язку з цим одним із головних завдань практично будь-якого ЗВО є психологічна та педагогічна адаптація студентів до навчання.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Дослідження адаптованості студентів-першокурсників в закладах вищої освіти

З метою дослідження адаптованості студентів-першокурсників нами було проведено 4 методики, спрямовані на дослідження особистісних якостей студентів та їх вплив на соціально-педагогічну адаптацію (додатки А-Д). У дослідженні взяли участь 19 студентів 1 курсу спеціальності 231 Соціальна робота та 232 Соціальне забезпечення Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Методика «Адаптованість студентів до ЗВО» (Т. Дубовицька, А. Крилова) (додаток А) представляє собою набір з 16 суджень, до яких студенти повинні висловити свою думку з приводу запропонованих суджень і поставити відповідну цифру навпроти номера судження. Варіанти відповідей: «Так» - 2; «Важко сказати» - 1; «Ні» - 0. Обробка результатів здійснюється шляхом переведення цифр в бали відповідно до ключа і наступного підсумовування отриманих балів окремо по кожній шкалі і методиці в цілому.

Список суджень:

1. Я активний в групі, часто беру ініціативу на себе.
2. Тримаюся осторонь, проявляю стриманість у відносинах, так як можу бути неправильно зрозумілий однокурсниками.
3. Однокурсники проявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.
4. Можу впливати на думку і погляди однокурсників з урахуванням своїх інтересів.
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми однокурсниками.
6. Мені комфортно в групі, я легко відповідаю її нормам і правилам.

7. Однокурсники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.

8. Мені складно звернутися за допомогою до однокурсників.

9. На всіх заняттях відчуваю себе впевнено і комфортно.

10. У навчанні можу в повній мірі проявити свою індивідуальність, здібності.

11. На заняттях мені важко виступати, виражати свої думки.

12. Багато навчальних предметів є складними для мене, я освоюю їх з важкістю.

13. Успішно і в термін справляюся з усіма навчальними завданнями з предметів.

14. У мене є власна думка з предметів, що вивчаються, і я завжди її виражаю.

15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.

16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент чудово вписується в колектив, легко спілкується з однокурсниками, дотримується загальноприйнятих норм і правил. Він може звертатися за допомогою до товаришів, активно долучається до групової діяльності, ініціює нові ідеї. Його погляди і інтереси підтримуються у групі.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент має складнощі в установленні контактів з однокурсниками. Він уникає активної участі в групових заходах, проявляє відчуженість у стосунках. Важко знайти загальні теми для спілкування з однокурсниками, він не приймає загальноприйняті в групі правила і норми, його погляди не знаходять розуміння в колективі, і він не може звертатися за допомогою до них.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності свідчать про те, що студент швидко освоює навчальний матеріал, успішно

виконує завдання і може звертатися за допомогою до викладачів. Він вільно висловлює свої думки, виявляє індивідуальність та здібності на заняттях.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності говорять про те, що студент має труднощі з освоєнням матеріалу і виконанням завдань. Він соромиться виступати на заняттях і висловлювати свої думки, не може поставити питання викладачам. Часто потребує додаткових консультацій та не може розвинути свою індивідуальність та здібності на заняттях.

Узагальнені результати представлені на рисунку 2.1.

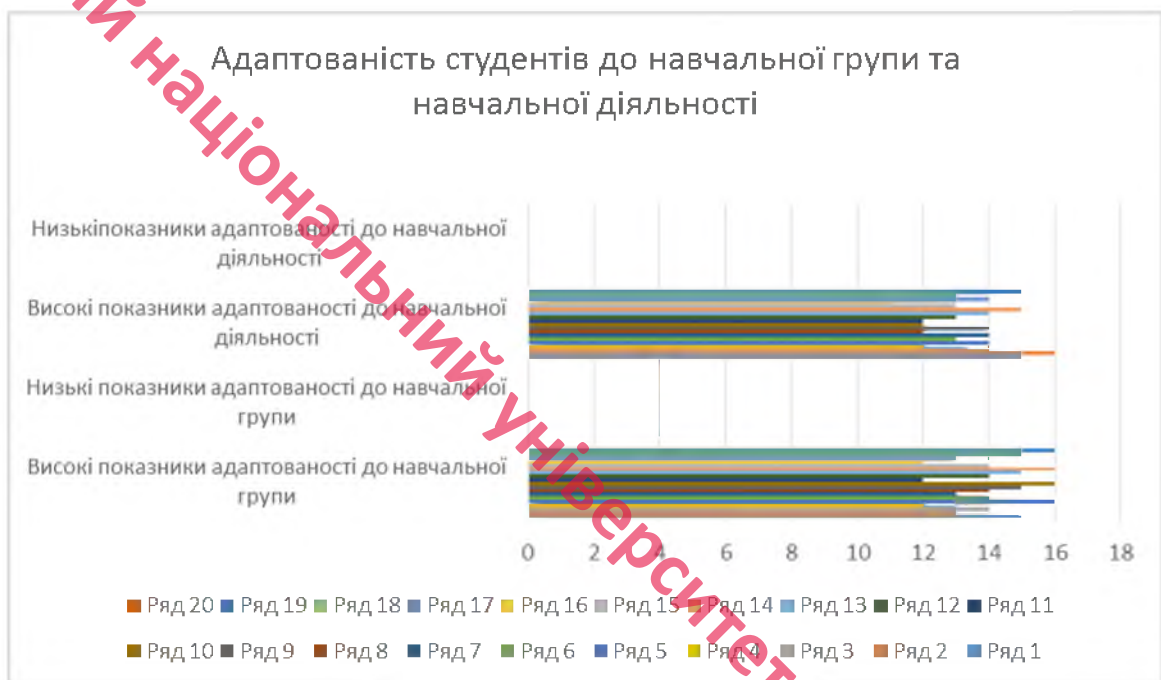


Рис. 2.1 Результати дослідження за методикою Т. Д. Дубовицької і А. В. Крилової «Адаптованість студентів до ЗВО».

Аналіз результатів показав, що серед опитуваних студентів немає тих, які не адаптувались до умов ЗВО. Всі опитані мають високі показники адаптованості до навчальної діяльності та навчальної групи. 14 опитаних студентів (73,7%) мають результати від 14-16 балів за шкалою адаптованості до навчальної групи та 12-13 балів за шкалою адаптованості до навчальної діяльності. 5 респондентів (26,4%) мають 14-16 балів за шкалою адаптованості до навчальної діяльності та 12-13 балів за шкалою адаптованості до навчальної групи. Це свідчить про успішну роботу викладацького колективу кафедри, куратора та студентського

самоврядування щодо створення сприятливих умов для навчання та взаємного спілкування першокурсників. Усі студенти відносно швидко ввійшли в колектив, освоїлися у ЗВО, знайшли нових друзів у групі.

Опитування студентів показало, що найбільші труднощі в адаптації до навчання пов'язані з власними лінощами, недостатніми вміннями планувати час для самостійної підготовки, а також з незначними труднощами комунікації, які ускладнюють навчання в групі.

Нам також цікавив емоційний стан першокурсників. Емоційна сфера є одним із визначальних чинників, яка суттєво впливає на адаптацію у відповідному середовищі існування та, особливо, першокурсника у новому соціальному середовищі. Адже саме те, на скільки адаптованим буде студент, який змінює свій уклад життя, рід діяльності та соціум, впливає рівень розвитку його емоційної сфери та його емоційна стабільність.

Для цього ми використали методику самооцінки емоційного стану А. Уессмана, Д. Рікса (додаток Б).

Опитувальник складається з чотирьох блоків, кожний з яких має по 10 висловлювань. Досліджуваному пропонується обрати у парах суджень те, що на даний момент найбільш прийнятне для нього. Вимірювання проводиться за 10-бальною системою. Методика вимірює наступні показники: «спокій – тривожність», «енергійність – втомленість», «піднесеність – пригніченість», «відчуття впевненості – відчуття безпорадності». Отримані результати представлені на рисунку 2.2.

Аналіз результатів дослідження показав в цілому позитивні інтегральні показники емоційного стану першокурсників. 10 опитуваних студентів (52,6%), мають дуже добрий загальний емоційний стан, 6 опитуваних (31,6%) мають добрий емоційний стан, 3 респондентів (15,8%) мають погіршений стан.

Опитування за окремими блоками показало, що найнижчі показники були обрані студентами в блоці «Енергійність-втомленість». 8 студентів (42,1%) описують свій стан як «доволі стомлений». 6 респондентів (31,6%) почуваються злегка стомленими. 5 опитаних (26,4%) відповіли, що мають достатньо енергії.

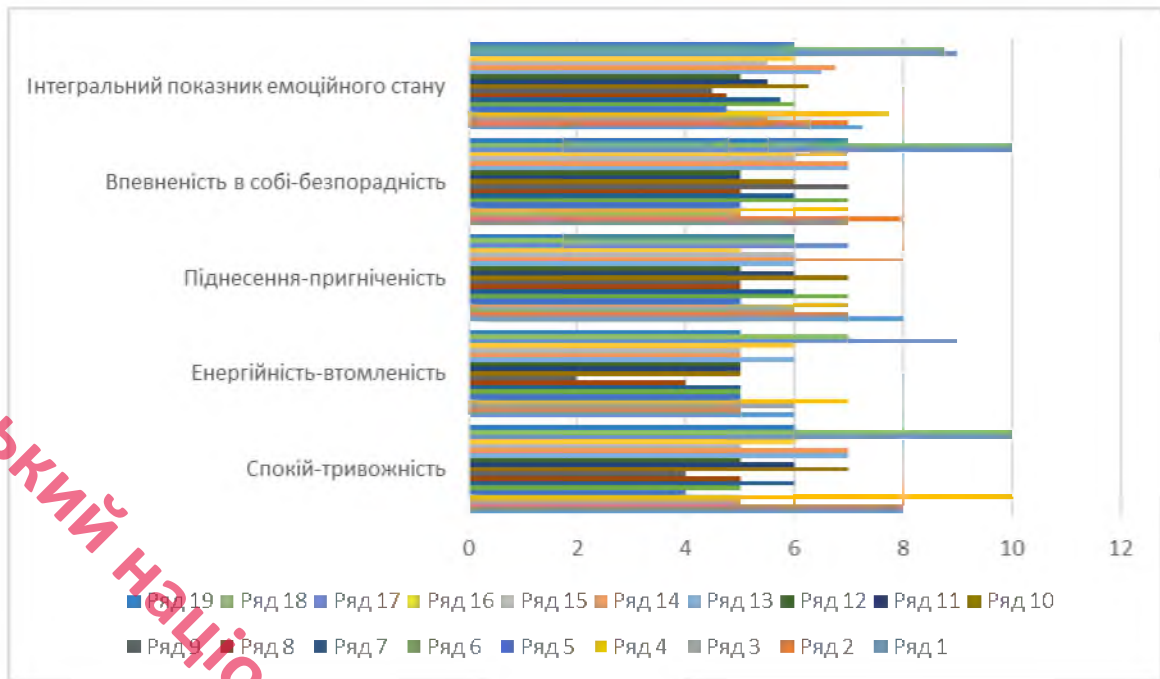


Рис. 2.2 Результати опитування студентів-першокурсників щодо самооцінки емоційного стану.

В блоці запитань «Спокій-тривожність» 8 студентів (42,1%) мають середній рівень тривожності (в межах 4-7 балів), 6 студентів (31,6%) почуваються цілком спокійно, 5 опитуваних (26,4%) відчувають значну занепокоєність.

Дослідження шкали «Піднесення-пригніченість» виявило, що 7 студентів (36,8%) мають піднесений стан, 8 студентів (42,1%) мають середній рівень пригніченості, 4 студенти (21,1%) відчувають повну пригніченість.

Блоком досліджень «Впевненість в собі-безпорадність» визначено, що 3 опитаних (15,8%) почуваються цілком впевнено, 10 респондентів (52,6%) мають середні показники впевненості в своїх здібностях у навчальній діяльності, 6 студентів (31,6%) відчувають безпорадність.

Дослідженням виявлено, що більшість студентів мають середній та високий рівні впевненості в собі, що є позитивною тенденцією на даних спеціальностях. Однак переважна більшість студентів почувається втомленими. На нашу думку, це пов'язано зі зміною форм та методів навчання, великим об'ємом самостійної роботи та загального навчального навантаження загалом. Це підтверджує і аналіз навчальних планів підготовки бакалаврів спеціальності 231 Соціальна робота та 232 Соціальне забезпечення. У першому семестрі тижневе

аудиторне навантаження сягає 24 год, в другому — 25,5 год, при максимально допустимій нормі 26 год.

Мотивація є важливим чинником у будь-якій сфері діяльності людини, однак під час навчання вона є одним із головних чинників, які впливають не лише на його успішність, а й на процес адаптації до навчання загалом, оскільки від успішності адаптації залежить не тільки результат навчальної діяльності, а й особливості розвитку та самореалізація особистості студента. У процесі адаптації до навчання у закладі вищої освіти мотивація також формує позитивне ставлення до обраної професії та є системою цілей і потреб, що спонукають студента до активного засвоєння знань, успішного оволодіння уміннями та навичками майбутньої професійної діяльності. Тому наступним кроком нашого дослідження було вивчення мотивів навчання першокурсників за відповідною методикою (додаток В).

Студентам було надано список з 16 мотивів, з яких необхідно було обрати 5 значущих для них.

Список мотивів:

1. Стати висококваліфікованим фахівцем.
2. Отримати диплом.
3. Успішно продовжити навчання на старших курсах.
4. Успішно вчитися, скласти іспити на добре і відмінно.
5. Отримувати матеріальне заохочення
6. Набути глибоких і міцних знань.
7. Бути постійно готовим до занять.
8. Не запускати вивчення предметів навчального циклу.
9. Не відставати від однокурсників.
10. Забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності.
11. Виконувати педагогічні вимоги.
12. Досягти поваги викладачів.
13. Бути прикладом для однокурсників.
14. Домогтися схвалення батьків і оточення.

15. Уникнути засудження і покарання за погане навчання.

16. Отримати інтелектуальне задоволення.

Узагальнені результати представлено на рисунку 2.3.



Рис. 2.3 Результати дослідження мотивів навчальної діяльності

Результати дослідження показали, що найважливішим мотивом для студентів є отримання диплому, так відповіло 9 опитуваних (47,4%). 8 студентів (42,1%) бажають стати висококваліфікованими фахівцями та успішно навчатися. 7 респондентів (36,8%) обрало для себе, забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності. 7 опитуваних (36,8%) бажають успішно продовжити навчання на старших курсах. Також важливим мотивом для студентів є не запускати вивчення предметів навчального циклу, так відповіли 4 особи (21,1%). Також 4 студентів (21,1%) мають намір набути глибоких і міцних знань. 3 студентів (15,8%) бажають досягти поваги викладачів та отримати інтелектуальне задоволення. По 2 бали набрали мотиви: «отримувати матеріальне заохочення», «домогтися схвалення від батьків і оточення». Також 2 студентів (10,5%) бажають бути прикладом для одногрупників. Лише один опитуваний (5,3%) відповів, що важливим для нього є не відставати від одногрупників та уникнути засудження чи покарання.

Отже, за результатами опитування визначено основні мотиви студентів-першокурсників в навчальній діяльності. Це:

- отримання диплому;
- висока кваліфікація;
- успішна професійна діяльність;
- успішність в навчанні;

Розвинена навчально-пізнавальна мотивація є не тільки одним із важливих чинників, а й результатом процесу адаптації студентів до навчального процесу у закладі вищої освіти (Ю. Орлова, Є. Просецький, В. Семиченко). Тобто, діяльність студентів під час процесу адаптації, з одного боку зумовлює мотивацію до навчання, а з іншого, є її наслідком (Т. Ільїна, І. Зайцева, Н. Черняк).

Методика діагностики психологічних характеристик, які впливають на дидактичну адаптацію студентів у ЗВО (Н. Мелькумова, Н. Живаєв) представлена у додатку Д.

Першокурсникам пропонувалась 60 тверджень, навпроти кожного з яких потрібно було дати відповідь: так, ні, не знаю. Отримані результати представлено на рисунку 2.4.

Результати проведеного опитування за методикою діагностики психологічних характеристик, які впливають на дидактичну адаптацію студентів у ЗВО (Н. Мелькумова, Н. Живаєв) показали, що за шкалою «Допитливість», більшість студентів (14 опитаних — 73,7%) мають середній рівень допитливості, 3 опитуваних (15,8%) мають високий рівень та 2 респондентів (10,5%) мають низький рівень.

За шкалою організованості відповіді розділилися між високим (9 студентів — 47,4%) та середнім (10 респондентів — 52,6%) рівнями.

Дослідження рівня активності студентів-першокурсників показало, що 13 студентів (68,4%) мають високі результати. 6 студентів (31,6%) мають середній рівень активності (див.рис.2.4)



Рисунок 2.4 Результати діагностики психологічних характеристик студентів (Мелькумова Н.Ю., Живасєв Н.Г.)

Аналіз отриманих результатів дослідження адаптованості студентів-першокурсників спеціальності 231 Соціальна робота та 232 Соціальне забезпечення до умов ЗВО свідчить про загалом позитивну адаптацію опитуваних.

Сенс навчання особистості у закладі вищої освіти полягає, з одного боку, в розвитку самої особистості: моральному, духовному, інтелектуальному, а з іншого – в набутті фахових компетенцій, здобутті ґрунтовних знань та сформованості професійних умінь і навичок. Процес і результат становлення майбутнього фахівця у закладі вищої освіти залежить від цілого ряду чинників, одним з найважливіших серед яких є мотивація до навчально-пізнавальної діяльності та проходження успішної адаптації до умов навчання. Переважна більшість студентів вмотивована на навчання, є активними та організованими на кінець навчального року.

Виявлені труднощі в адаптації, зі слів першокурсників, в основному пов'язані з їхніми індивідуально-психологічними особливостями та високим навчальним навантаженням на першому курсі. Ускладненість процесу

входження в освітній процес ЗВО може зумовлюватися і іншими чинниками, серед яких вікові та фізичні особливості, соціальна ситуація, в якій перебувають студенти (війна, сімейні складнощі, потреба у роботі, матеріальні труднощі тощо).

Результати аналізу наукової літератури (Т. Алексєєва, Н. Герасимова, В. Скрипник, І. Соколова) з теми дослідження дозволяють стверджувати, що питання адаптації студента першого курсу необхідно розглядати як процес його входження в нове соціальне середовище (колективи університету, академічної групи), засвоєння та відтворення соціальних норм та цінностей, притаманних цьому середовищу, оволодіння відповідними ролями та функціями. Це двосторонній процес, який передбачає суб'єкт-суб'єктну взаємодію в умовах соціально-педагогічної співтворчості усіх учасників процесу (адміністрації закладу, викладачів, куратора, батьків, членів академічної групи і самого студента-першокурсника).

Оскільки студент-першокурсник перебуває у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносить власні сподівання з реальністю, формується його ставлення до навчальної діяльності, тому процес адаптації майбутніх фахівців до умов вищого навчального закладу є важливим етапом професійної підготовки та потребує відповідних форм та методів взаємодії, які ми розглянемо у наступному параграфі дослідження.

2.2. Зміст, форми та методи соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників до умов ЗВО

Досягнення успішної адаптації студентів до їх майбутньої професійної діяльності забезпечується через особистісно-орієнтований підхід у навчальному процесі. Цей підхід передбачає створення таких умов, при яких студенти та викладачі взаємодіють так, щоб сприяти розвитку їх здатності до самостійного навчання, самовдосконалення та самореалізації у процесі навчання.

У соціально-педагогічній адаптації студентів у закладі вищої освіти розрізняють такі типи: адаптацію до навчальної діяльності, адаптацію до групи і адаптацію до майбутньої професії. Автори вважають, що адаптованість студентів до навчання у вищому навчальному закладі включає такі особливості їхньої поведінки і діяльності: 1) задовільний стан у навчальних та позанавчальних ситуаціях, 2) відповідність соціальним очікуванням і вимогам, 3) здатність обирати напрямок своєї спеціалізації та користуватися умовами для досягнення особистих цілей [14, с. 54].

Адаптація до ЗВО важлива як для студентів, так і для викладачів. Успішний початок навчання сприяє подальшій успішності у навчанні та побудові відносин у колективі. Як успішно студент адаптується до ЗВО, так і його особистий розвиток та кар'єрні перспективи залежать від цього [13, с. 24-28].

Для успішного пристосування студентів до ЗВО необхідний адаптаційний етап. Адаптація до ЗВО порівнюється з адаптацією першокласника до школи. Хоча в школі перша чверть носить адаптаційний характер, у ЗВО надходить доросла людина з розвиненими якостями, що визначають її адаптивність.

На адаптивному етапі навчання студента у ЗВО необхідно навчити його вчитися, правильно розподіляти свій час, обирати ту професію, яка буде для нього найбільш цікава. Навчити першокурсника вчитися – це значить навчити його працювати на лекції, конспектувати навчальний матеріал, оперативно працювати з довідниками і словниками, готуватися до різних видів занять, реалізовувати себе на різних видах практичних занять, готувати усні та письмові відповіді, що відображають рівень засвоєння ними навчального матеріалу по темі, розділу, навчального курсу. Не менш важливою є і робота над своїм емоційним станом. Нерідко перехід з однієї діяльності в іншу викликає у людини сильні переживання і потрясіння, а вони, в свою чергу, призводять до дезадаптації студента. Тому куратори груп, викладачі, старости, а також однокурсники повинні якомога частіше проводити заходи, що сприяють згуртуванню нового колективу, на емоційну підтримку кожного зі студентів. Першокурсникам необхідно дати зрозуміти, що вони не одні, і в разі будь-якої

ситуації вони можуть звернутися до співробітників університету за допомогою. Куратор групи повинен донести до кожного учня, що всі труднощі і проблеми, що виникають у студента – вирішуються, і кожне подолання виступає фактором успішної адаптації до соціокультурного середовища навчання. Успішності адаптації першокурсників у ЗВО сприяють психологічна служба самого закладу вищої освіти, профспілкові організації, органи виховної роботи зі студентами. Спільна діяльність всіх структур допомагає правильно організувати роботу і дозволити студентів-першокурсників. Вона дозволяє їм не тільки пришвидшити процес адаптації, а й сприяти становленню активної життєвої позиції. [19, с.123]

Мета сприяння адаптації першокурсника – стимулювання успішності його пристосування до соціокультурного середовища ЗВО, формування його адаптованості, необхідної в забезпеченні успішної навчальної діяльності, самореалізації в процесі становлення професійного призначення.

Головні завдання адаптації студентів полягають у формуванні сприятливого мікроклімату для першокурсників, професійній орієнтації для свідомого вибору спеціальності та наданні підтримки у соціалізації. Педагогічна адаптація включає знайомство з навчальним закладом та його правилами, ознайомлення та дотримання університетських норм, а також творчий підхід до вдосконалення навчання. Ефективність адаптації залежить від цілеспрямованого педагогічного управління процесом, визначення критеріїв та показників успішності. Хоча основною є особистість студента та його пристосування, заходи дозволяють створити комфортний мікроклімат, підвищити мотивацію та позитивне ставлення до навчання.

Адаптація є ключовим процесом в житті кожної людини. Це процес поступового пристосування до нових умов. У контексті освіти, адаптація має особливе значення, оскільки вона стосується не лише підтримки індивіда в новому оточенні, але і його успішного впровадження в освітній процес. У цьому контексті, роль соціально-педагогічної підтримки набуває величезного значення, оскільки вона сприяє позитивній адаптації студентів до навчального середовища.

Соціально-педагогічна підтримка - це комплекс заходів, спрямованих на підтримку особистісного розвитку, соціальної інтеграції та успішної адаптації людини в суспільстві. В освітньому контексті, це означає створення умов для ефективного навчання, розвитку особистості та соціальної взаємодії [30, с. 8-13].

Адаптація до умов навчання закладу вищої освіти - це складний процес, особливо для першокурсників. Нове оточення, навчальні вимоги, відповідальність за власне навчання - все це може створювати стрес та неспокій у студентів. Соціально-педагогічна підтримка в цьому контексті виявляється незамінною.

Перш за все, вона допомагає студентам знайти своє місце в новому середовищі. Це може бути підтримка в пошуку житла, знайомство зі студентським середовищем або участь у вступних програмах.

Далі, соціально-педагогічна підтримка сприяє формуванню соціальних навичок і взаємодії. Вона може включати тренінги з комунікації, розвиток лідерських якостей та сприяння створенню позитивних міжособистісних відносин.

Крім того, важливим аспектом є психологічна підтримка. Багато студентів зіткнулися зі стресом, тривогою або депресією у період адаптації. Соціально-педагогічна підтримка включає консультування та психологічну допомогу, які допомагають студентам подолати ці труднощі та зосередитися на навчанні.

Соціально-педагогічна підтримка може мати різні форми та прояви. Серед них:

Індивідуальні консультації та наставництво: педагог або соціальний працівник працює індивідуально з кожним студентом, допомагаючи вирішувати особисті труднощі та питання.

Групові заняття та тренінги: ці заняття спрямовані на розвиток комунікативних навичок, співпраці та розв'язання конфліктів.

Психологічна підтримка: психологічні консультації, групові сесії або психотерапія можуть бути важливими для студентів, які зіткнулися з емоційними та психологічними труднощами [15, с. 228].

Соціальна адаптація: це включає участь у соціальних заходах, програмах волонтерстві, що допомагає студентам відчувати себе частиною спільноти та розвивати соціальні зв'язки.

Усі ці аспекти соціально-педагогічної підтримки є важливими складовими успішної адаптації студентів до умов закладу вищої освіти. Правильно організована підтримка допомагає студентам подолати перешкоди на шляху до навчання та розвитку, забезпечуючи їм зручні та стимулюючі умови для досягнення успіху. Тому, розвиток і вдосконалення системи соціально-педагогічної підтримки є важливим завданням для освітніх установ у всьому світі.

Адаптація першокурсника виявляється у його пристосуванні до соціокультурного освітнього середовища закладу вищої освіти. Це свідчить про те, що конкретний студент адаптувався до умов середовища життєдіяльності. Для студента це означає комфортність у даному освітньому середовищі, що є фактором сприятливого самовияву і значно впливає на його навчання, розвиток, соціалізацію. Оцінка відповідності (невідповідності) адаптованості першокурсника до конкретних умов соціокультурного середовища закладу вищої освіти здійснюється з урахуванням його активності та продуктивності в навчанні, самоосвітній діяльності, характері взаєминх «викладач-студент», «студент-студент», «студент-навчальна група», в досягненні успіхів освоєння навчального матеріалу і здатності його реалізувати на практиці.

З огляду на багатофакторність адаптації студентів до нового середовища ЗВО, варто сказати про роль особистісно-орієнтованого підходу до роботи зі студентами. Для цього залучається педагогічний склад та куратори курсів.

Сутність особистісно-орієнтованого підходу полягає в прагненні педагога до розвитку індивідуальності учня та виявленні його суб'єктивних якостей. Він є комплексним утворенням, що складається з понять, принципів і способів педагогічних дій.

Основні поняття особистісно-орієнтованого підходу включають:

- Індивідуальність, яка визначається як унікальне поєднання властивостей особи, що відрізняє її від інших індивідів.

- Особистість, що є постійно змінюваною системною якістю, що виявляється у стійкій сукупності властивостей особистості та характеризує соціальну сутність людини.

- Самоактуалізація, яка виражається у свідомому та активному розвитку особистості, що максимально розкриває свої можливості та здібності.

- Самовираження, що означає процес і результат розвитку та прояву особистістю властивих їй якостей та здібностей.

- Суб'єкт, який володіє свідомою творчою активністю та свободою у пізнанні та перетворенні себе та оточуючої дійсності.

- Суб'єктність, що виражається у здатності бути індивідуальним або груповим суб'єктом та виявляється рівнем володіння активністю та свободою у виборі та здійсненні діяльності.

Одним із складових елементів індивідуально-орієнтованого підходу є технологічний компонент, що включає найбільш відповідні даній орієнтації методи та прийоми педагогічної діяльності. За словами професора Є. Бондаревської, технологічний арсенал індивідуально-орієнтованого підходу складається з методів і прийомів, що враховують такі вимоги, як діалогічність, активний характер участі, спрямованість на підтримку індивідуального розвитку учня, надання студенту достатньої свободи для прийняття самостійних рішень, творчого вияву та вибору змісту і методів навчання та поведінки.

Мета індивідуально-орієнтованого підходу полягає у розвитку пізнавальних здібностей студентів та максимальному виявленні їхньої індивідуальності. Застосування цього підходу сприяє розвитку адаптації, дає можливість кожному студенту проявляти самостійність, ініціативу та створює атмосферу для вираження його природних здібностей.

Підвищенню інтересу студентів до навчальної діяльності сприяють сучасні педагогічні технології, які передбачають різні форми подачі та освоєння навчального матеріалу, мають великий освітній, розвивальний і виховний

потенціал. Застосування нових технологій відповідає сучасним вимогам, що стоять перед професійною освітою, при підготовці конкурентоздатних випускників.

У сучасному світі існує багато педагогічних технологій: інформаційно-комунікаційна технологія, технологія розвитку критичного мислення, проектна технологія, технологія розвивального навчання, здоров'язберігаючі технології, технології проблемного навчання, ігрові технології та інші. Кожна з них включає в себе: цільове спрямування, наукові концепції, систему дій викладача і студента, критерії оцінки результату, результати та обмеження використання.

Успішність процесу адаптації визначається інтелектуальною, соціальною, фізіологічною та психологічною готовністю до навчання. Тому, уважно враховуючи всі ці фактори, що сприяють адаптації студентів до закладу вищої освіти, значно зменшується кількість студентів з дезадаптацією. Мотивація досягнення успіху є ключовою складовою особистості, тому її розвиток сприяє формуванню енергії для подолання труднощів та бажанню вчитися.

Створення «портфоліо», яке включає в себе документи, що підтверджують індивідуальні досягнення студента, дозволяє систематизувати та зберегти результати навчання. Це сприяє не лише самооцінці, але й мотивує до досягнень, аналізу досягнень та розвитку професійних навичок.

Отже, сучасні технології організації педагогічного процесу в ЗВО сприяють оптимізації адаптаційних процесів і підтримують успішність адаптації студентів протягом усього періоду навчання.

Практичні навички адаптації студентів-першокурсників в закладах вищої освіти є важливим аспектом успішного навчання. Академічна, соціальна та психологічна адаптація вимагає від студентів розвитку певних навичок, які допомагають їм ефективно адаптуватися до нових умов навчання, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я:

Планування часу: успішні студенти ефективно розподіляють час між навчанням, відпочинком і соціальними заходами. Вони вміють скласти розклади занять, визначати пріоритети та контролювати свій час [21, с. 62-64].

Саморегуляція: ця навичка дозволяє студентам контролювати свої емоції, стрес та мотивацію. Вміння переключати увагу, розвивати терпіння та вирішувати конфлікти стають важливими в умовах навчання.

Активне навчання: студенти повинні розвивати навички активного навчання, такі як підготовка до лекцій, участь у дискусіях, виконання практичних завдань та самостійне вивчення матеріалу.

Університетське середовище вимагає від студентів не лише академічних здібностей, а й вміння спілкуватися, працювати в команді та будувати взаємовідносини з однодумцями. Для успішної соціальної адаптації студентам рекомендується вивчити такі практичні навички:

Комунікація: вміння ефективно спілкуватися з викладачами та співстудентами є важливим для успішного навчання. Це включає в себе навички слухання, вміння виражати свої думки та вирішувати конфлікти.

Робота в групі: багато навчальних програм включають в себе проекти та завдання, що вимагають співпраці в групах. Студентам потрібно вміти ефективно співпрацювати, делегувати обов'язки та досягати спільних цілей.

Побудова мережі зв'язків: знайомства зі співстудентами, викладачами та представниками різних сфер допомагають студентам розширити свої можливості, знайти підтримку та отримати корисні поради.

Навчальний процес може стати джерелом стресу та невпевненості для студентів, особливо для першокурсників, які знаходяться в новому середовищі та зіштовхуються з новими вимогами. Для успішної соціально-педагогічної адаптації важливо вивчити наступні практичні навички:

Стратегії подолання стресу: студентам корисно вивчити стратегії подолання стресу, такі як медитація, фізичні вправи, техніки дихальної гімнастики тощо.

Самопізнання: розуміння своїх мотивацій, цілей та внутрішніх ресурсів допомагає студентам краще впоратися з труднощами навчання та побудувати позитивне самовідчуття.

Пошук підтримки: студентам варто звертатися за підтримкою до психологічних служб університету або звертатися за допомогою до кафедральних кураторів та наставників [2, с. 5-18].

Отже, адаптація студентів-першокурсників є важливим етапом їхнього навчання у закладах вищої освіти. Цей період визначає їхнє комфортне відчуття в університетському середовищі, стабільність навчальних досягнень та загалом формує їхню академічну та соціальну ідентичність. У зв'язку з цим, розвиток практичних навичок адаптації студентів-першокурсників стає актуальним завданням для вищої освіти України.

Для оптимальної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти важливо знати їх життєві плани і інтереси, рівень самооцінки та здатність до саморегуляції поведінки. Специфіка першого курсу, як перехідного після школи, пов'язана з формуванням нового колективу. Для іноземних студентів також важливі фактори гуртожитку та віддалення від батьківського контролю.

На першому курсі студенти формують свою особистість і закладають основу для майбутніх років навчання. Важливо, що саме в перший рік відбуваються ці зміни, оскільки потім їх значущість меншає. Визначення студентом конкретного закладу вищої освіти має велике значення. Різниця у характері навчального процесу між школою та університетом може призвести до проблем у студентів, звиклих до постійного контролю з боку батьків і вчителів. Це може спричинити недисциплінованість і проблеми з управлінням часом, що загрожує їхньому навчанню [31, с. 640].

Тому вже в перші місяці навчання в ЗВО проводяться обов'язкові зустрічі з керівниками деканату, завідувачами кафедр та активна робота кураторів з усіма групами.

До першорядних і неодмінних умов ефективної соціально-педагогічної адаптації студентів до умов освітнього середовища відносяться: психолого-педагогічний супровід; методичне забезпечення, що включає різноманітність форм, засобів і методів, що застосовуються в освітньому процесі; підготовка викладачів, які навчатимуть студентів з урахуванням диференційованого підходу.

Аналіз отриманих даних і теоретичний аналіз соціально-психологічної літератури дозволяють визначити напрямки роботи соціально-психологічної служби ЗВО, основними з яких є: організація занять у формі тренінгу, спрямованих на згуртування студентської групи та розвиток у її членів почуття довіри; навчання студентів способам зняття психологічної напруги та методам саморегуляції; профілактична діяльність з можливими учасниками конфліктів; збільшення психологічної грамотності молодих викладачів та психологічний супровід кураторської роботи; робота в режимі індивідуальних консультацій.

Організація адаптаційного супроводу студентів-першокурсників ЗВО включає кілька етапів. Спочатку проводиться вхідна діагностика, під час якої здійснюється анкетування та соціологічне опитування серед студентів і кураторів груп для виявлення проблем адаптації. З'ясовуються психологічні особливості, такі як мотивація до навчання, саморегуляція поведінки та комунікативні навички. На основі цього формуються цілі та завдання психокорекційної роботи зі студентами. Куратори отримують навчання з реалізації програми. Проводяться соціально-психологічні заходи, такі як Т-групи та ділові ігри, в яких беруть участь студенти разом з кураторами. Після цього проводиться підсумкова діагностика для оцінки ефективності роботи. Якщо потрібно, студентам із низьким рівнем адаптації надається додаткова психокорекційна допомога [4, с. 2-8].

Діяльність куратора повинна ґрунтуватися на ряді принципів. Основний принцип - «Поважай». Це передбачає, що будь-який студент, навіть найменш дисциплінований, повинен сприйматися як самостійна та сформована особистість. Критика студентів має бути обґрунтованою, не можна принижувати їх гідність. Терпіння, такт і бажання допомогти мають бути на першому місці.

Другий принцип - «Навчай». Це включає інформування студентів про практичні аспекти життя в університеті, формування морально-психологічного клімату в групі та навчання правилам гідної поведінки.

«Довіряй, але перевірйай» - третій принцип. Куратор не зобов'язаний виконувати «поліцейські» функції, але має довіряти студентам і водночас перевіряти їх дисципліну.

Четвертий принцип - «Формуй». Куратор має активно впливати на студентів, спрямовуючи їх на формування професійно-моральної культури через участь у позаакадемічній роботі.

Куратор, крім підтримки художньої творчості, активно залучає студентів до самовиявлення у цій сфері. Це сприяє особистісному розвитку та формуванню необхідних якостей, які важливі для подальшого успіху в кар'єрі. Студенти, виявляючи себе, вибираючи хобі та отримуючи визнання, встановлюють свої можливості, навчаються критично оцінювати себе та виявляти свої сильні та слабкі сторони.

Подання себе - це навичка, що вимагає практики та визначення оптимального способу вираження своїх прагнень. Активний початок діяльності та бажання привернути увагу оточуючих є ключем до успішного самовиявлення. Ця навичка також розвиває уважність та шанобливе ставлення до інших, що є важливим у соціальному взаємодії.

Розвиток навичок самовиявлення та представлення себе потребує підтримки та керівництва старших колег. Роль куратора полягає не лише у сприянні художній творчості, але й у наданні критичної оцінки цьому процесу, щоб стимулювати розвиток студентів у цьому напрямку. Дотримання методичних рекомендацій сприяє швидкій адаптації студентів-першокурсників до нових умов життя в ЗВО. Методичні рекомендації також допоможуть кураторам і педагогам розкрити особистість студента, розкріпачитись, допомогти адаптуватися в нових умовах. Дослідження показало, що адаптація студентів-першокурсників до нових умов життя в ЗВО є складним процесом, який суттєво визначає в подальшому морально-психічне самопочуття першокурсників, їх дисциплінованість, ставлення до навчання та активність життєвої позиції. З метою підвищення рівня адаптації до навчання в ЗВО були складені рекомендації, що допоможуть

педагогам, кураторам груп, а також самим студентам зробити період адаптації найменш болючим і найбільш комфортним [12, с. 87-89].

Успішна адаптація потребує активної участі як студентів, так і викладачів.

Наприклад, досвід Донецького національного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського [12, с. 87-89] свідчить про дієвість впровадження ініціативи «Кураторська рада», яка дозволяє отримати повну картину групового життя, обговорити сильні та слабкі сторони кожного студента з метою підвищення рівня адаптації до навчання в ЗВО. На основі її роботи було розроблено програму та рекомендації, що допоможуть педагогам, кураторам груп, а також самим студентам зробити період адаптації найменш болючим і найбільш комфортним.

Програма розроблена з метою створення сприятливого середовища для успішної соціалізації та адаптації студентів-першокурсників.

Соціально-виховні завдання програми включають сприяння розвитку індивідуальних особливостей студентів, розвиток навичок соціальної поведінки та саморегуляції, формування позитивного ставлення до себе, розвиток навичок емоційної регуляції та зниження тривожності.

Програма охоплює організаційну, соціально-адаптаційну, навчально-методичну та соціально-культурну роботу, а також індивідуальну роботу зі студентами. Групові заходи спрямовані на створення емоційного комфорту в академічній групі, а індивідуальна робота здійснюється відповідно до потреб та проблем студентів. Методична робота включає різноманітні заходи, такі як тематичні бесіди та виховні заходи.

Виконання масових заходів соціальної та волонтерської спрямованості також входить у програму, сприяючи успішній адаптації студентів-першокурсників до умов університету.

Зміст роботи:

Розділ 1. Організаційна робота.

1.1. Створення активу групи з урахуванням інтересів та побажань за допомогою анкетування студентів-першокурсників.

1.2. Видача інформаційного листа «На допомогу студенту-першокурснику».

Розділ 2. Соціально-адаптаційна практична робота (тренінги, бесіди, "круглі столи", диспути та ін.).

2.1. «Знайомство».

2.2. «Згуртованість групи».

2.3. «Міжособистісне спілкування».

2.4. «Саморегуляція емоцій та поведінки».

2.5. «Самооцінка студента-першокурсника».

2.6. «Підготовка до зимової сесії».

2.7. Анкетування, тестування.

Розділ 3. Навчально-методична робота.

3.1. Планування заходів організаційно-виховної роботи у групі відповідно до інтересів та запитів студентів та узгодження з планом організаційно-виховної роботи університету.

3.2. Розробка сценаріїв запланованих заходів, свят, вечорів, круглих столів тощо.

3.3. Висвітлення соціально-виховної роботи в групі через виготовлення фотостендів, стінгазет, виставок творчої майстерності, електронні сайти викладача чи групи.

Розділ 4. Соціально-культурна діяльність.

4.1. Участь у спортивних заходах, відвідування спортивних секцій, танцювальних колективів, участь у волонтерській роботі.

4.2. Спілкування у формі проведення позанавчальної діяльності (вечори, зустрічі, бесіди, дискусії).

4.3. Походи, екскурсії, відвідування музеїв, виставок.

4.4. Організація масових заходів соціальної роботи (привітання ветеранів, благодійна акція до дня інвалідів, участь у масових акціях студентської соціальної служби тощо).

4.5. Налагодження взаємозв'язків із закладами культури, культурно-просвітницькими установами.

Розділ 5. Індивідуальна робота.

5.1. Вирішення невідкладних питань з:

- налагодження побуту;
- труднощів у навчанні;
- конфліктних ситуацій;
- взаємодії з родиною [12, с. 87-89].

Важливу роль у процесі адаптації відіграє куратор групи. На нього покладається складне завдання згуртування колективу й організація активності групи. Під час керування та оптимізації процесу адаптації студентам необхідно пропонувати відповідні заходи та проводити їх регулярно, контролюючи при цьому рівень адаптації першокурсників. Обов'язково в рамках адаптаційного періоду необхідно проводити відповідне анкетування та тестування, які допомагають з'ясувати індивідуальні особливості студентів, їх нахили й уподобання. Питання анкет повинні бути складені таким чином, щоб була можливість проаналізувати різні фактори адаптації, такі як мотивація вступу до ЗВО, взаємини зі студентами групи, проблеми, що виникли під час навчання у ЗВО, загальний емоційно-психологічний стан, рівень тривожності. Результати проведених тестувань дозволяють оперативно скоригувати систему нового набору в студентський колектив ЗВО.

Отже, проведене теоретико-практичне дослідження проблеми адаптації першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти дозволяє зробити висновки щодо необхідності подальшого вивчення, дослідження та вирішення цієї проблеми, а також підкреслити її актуальність у сучасних умовах розвитку суспільства.

Виходячи з вищевикладеного, можна стверджувати, що соціально-педагогічна адаптація першокурсників у освітньому просторі закладу вищої освіти має системний, двосторонній, поетапний характер активного пристосування студента до умов навчання у вищому навчальному закладі і

виявляється у формуванні та розвитку когнітивних, мотиваційно-вольових та соціально-комунікативних зв'язків. Слід зауважити, що адаптаційний процес має інтерактивний характер: освітнє середовище закладу вищої освіти впливає на того, хто навчається, і той, хто навчається, у свою чергу, активно впливає на середовище і певним чином його трансформує.

Волинський національний університет імені Лесі Українки

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження з проблеми соціально-педагогічної адаптації студентів-першокурсників до умов ЗВО дозволило нам сформулювати такі висновки:

Поняття «адаптація» широко використовується в різних галузях наукового пізнання. Однак дослідники досі не досягли консенсусу щодо змісту цього терміну. Деякі розглядають її як пристосування особистості до зовнішнього середовища, тоді як інші розглядають її як взаємодію людини з іншими людьми або з навколишнім середовищем.

Соціально-педагогічна адаптація студента-першокурсника — процес активної адаптації до нових соціальних умов, результатом якого є гармонійна реалізація його потреб у здоровій життєдіяльності, позитивне ставлення до нового статусу та повноцінна інтеграція в нове життя, система міжособистісних стосунків між студентами та університетською спільнотою. Соціально-педагогічна адаптація студентів-першокурсників відбувається на трьох рівнях: педагогічному (навчання та виховання), психологічному (індивідуальні особливості перебігу психічних процесів); соціальному (нові умови життя, колектив, спілкування тощо).

Процес адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання — це складний і багатогранний процес, пов'язаний з необхідністю подолання ряду труднощів, які мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Загалом усі труднощі, які переживають першокурсники, можна розділити на три групи: соціально-психологічні (зміна оточення, кола спілкування, невміння будувати відносини в колективі, адаптація до нових побутових умов, низька самооцінка); навчальні (дидактичні) (відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, неефективний контроль знань, прогалини у шкільних знаннях тощо) та професійні (нечітка професійна мотивація, нерозуміння важливості деяких предметів для майбутньої професії, сумніви у виборі фаху).

Дослідження адаптованості студентів-першокурсників спеціальності 231 Соціальна робота та 232 Соціальне забезпечення Волинського національного університету імені Лесі Українки показало, що загалом на кінець навчального року усі опитані мають високі показники адаптованості до навчальної діяльності та навчальної групи. Це свідчить про успішну роботу викладацького колективу кафедри, куратора та студентського самоврядування щодо створення сприятливих умов для навчання та взаємного спілкування першокурсників. Усі студенти відносно швидко ввійшли в колектив, освоїлися у ЗВО, знайшли нових друзів у групі.

Відмітимо цілком позитивні інтегральні показники емоційного стану першокурсників. 52,6% опитаних студентів мають дуже добрий загальний емоційний стан, 31,6% — мають добрий емоційний стан та лише 15,8% мають погіршений стан. Хоча аналіз емоційного стану за окремими шкалами свідчить, що студенти все ж таки відчувають тривожність, втому та невпевненість.

Серед мотивів навчальної діяльності у першокурсників переважають: отримання диплому; можливість здобути високу кваліфікацію; успішна професійна діяльність; успішність у навчанні.

Виявлені труднощі в адаптації, зі слів першокурсників, в основному пов'язані з їхніми індивідуально-психологічними особливостями та високим навчальним навантаженням на першому курсі. Ускладненість процесу входження в освітній процес ЗВО може зумовлюватися і іншими чинниками, серед яких вікові та фізичні особливості, соціальна ситуація, в якій перебувають студенти (війна, сімейні складнощі, потреба у роботі, матеріальні труднощі тощо).

Проаналізувавши форми та методи, які сприяють соціально-педагогічній адаптації студентів-першокурсників до умов ЗВО можна виділити такі рекомендації: враховувати труднощі адаптації першокурсників при складанні навчальних планів; використовувати різні методи, спрямовані на розвиток соціальних умінь; проведення зі студентами першого курсу систем адаптаційних тренінгів; підвищення ролі куратора в адаптації студентів до умов навчання;

активна залученість першокурсників до соціально-культурного життя ЗВО; залучення студентів першого курсу до участі в соціальних та освітніх проектах.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблеми.

Перспективним напрямом вважаємо дослідження системи критеріїв та рівнів соціально-педагогічної адаптації до умов навчання в закладі вищої освіти.

Волинський національний університет імені Лесі Українки

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Архипова А. А. Адаптація студентів як одна з умов самореалізації особистості. *Педагогічні науки*. 2018. № 3. 180 с.
2. Балакірева В. А. Особистісно-діяльнісний підхід підготовки майбутніх учителів до трудової діяльності молодших школярів. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2017. Вип. 42. 5-18 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ttmniv_2017_42_3.
3. Березін Ф. Б. Психічна і психофізіологічна адаптація людини. Київ : Книголюб, 2019. 270 с.
4. Валентий Л. І. Превентивна освіта та соціальна політика. *Педагогічна майстерня*. 2016. № 12. 2-8 с.
5. Виноградова А. А. Адаптація студентів молодших курсів до навчання у ЗВО. *Освіта і наука*. 2017. № 3. 230-236 с.
6. Гладиш М. О. Наукові підходи до проблеми адаптації студентів в умовах закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 63. 55-58 с.
7. Долгова В. І., Крижанівська Н. В. Методологія модернізації процесів формування пізнавально-професійної активності студентів. *Вісник ЧДПУ*. №1, 2018. 71-80 с.
8. Жигайло Н. І. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. 87-97 с. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_4_11.
9. Захарова Г. М. Адаптація студентів першого року навчання. *Спеціаліст*. 2017. № 9. 21-22 с.
10. Зданевич Л. В. Деякі аспекти студентської дезадаптації в процесі навчання. *Педагогічний дискурс: зб. наук. пр. / Ін-т педагогіки Нац. акад. пед. наук України, Хмельн. гуманіт.-пед. акад. Хмельницький*, 2018. Вип. 9. 125- 128 с.

11. Ізвольський А. А. Вікові особливості розвитку особистості студента як фактор адаптації до процесу навчання у вузі. *Молодий вчений*. 2018. № 6. 400-405 с.
12. Кашпірева Т. Б. Система кураторства як засіб забезпечення соціальнокультурної адаптації іноземних студентів. *Проблеми та перспективи розвитку освіти: матеріали міжнар. заоч. наук. конф.* 2018. 87-89 с.
13. Коваленко Л. А. Інтерактивні змагання – мотивація для навчання. *Педагогічна майстерня*. 2016. № 12. 24-28 с.
14. Козирєв М. П. Соціальна педагогіка : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 352 с.
15. Кузнецова І. Г. Проблеми соціально-дидактичної адаптації студентів «першого професійного покоління». *Вісник СДТУ*. 2017. № 2. 228 с.
16. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи : навч. посібник. Київ : Знання, 2016. 486 с
17. Марігодов В. К., Моторна С. Є. Педагогіка і психологія: аспекти активізації творчості та готовності до професійної діяльності : навч. посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2016. 192 с.
18. Осницький А. К. Визначення характеристик соціальної адаптації. *Психологія та школа*. 2016. № 1. 43-56 с.
19. Подряпина Т. П., Ульріх Т. А., Нікуліна І. В. Ефективна організація кураторської діяльності : метод. посібник. Київ : Вид-во КДПУ, 2018. 147 с.
20. Петрук В. А., Ляховченко Н. В. До питання адаптації першокурсників у ЗВО. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. Чернігів, 2019. 34 с.
21. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2017. № 10. 62- 64 с.
22. Примуш М. В. Загальна соціологія : навч. посібник. К. :Професіонал, 2004. 590 с.

23. Садкіна В. І. Компетентності – обговорюємо, тлумачимо, звикаємо до нових підходів. *Педагогічна майстерня*. 2016. № 10. 2-5 с.

24. Свістун Т. Л. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. *Наукові записки національного університету "Острозька академія. Серія: Психологія і педагогіка*. Острог, 2018. Вип. 16. 251-257 с.

25. Соціальна педагогіка. Навчальний посібник / За ред. А. Й. Капської. К., 2009. 488 с.

26. Спенсер Г. Досліди наукові, політичні, філософські. URL : http://politics.ellib.org.ua/pages-11920.html#google_vignette

27. Станіславчик Л. І. Куратору, що працює з першокурсником : метод. посіб. Київ : БГВПК, 2019. 150 с

28. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. ... на здобуття наук, ступенів канд. пед.наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганськ, 2019. 22 с.

29. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.

30. Трубочаніна, О. М. Формування професійної компетентності вчителя через оздоровчу функцію освіти : сценарії семінарів-практикумів. *Педагогічна майстерня*. 2016. № 10. 8-13 с.

31. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2016. 640 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Адаптованість студентів до ЗВО»
(Дубовицька Т. Д., Крилова А. В.)

Інструкція. З метою створення умов для підвищення якості навчання у ВНЗ, просимо вас висловити свою думку з приводу запропонованих тверджень і проставити відповідну цифру навпроти номера твердження. Варіанти відповідей: «так» – 2; «важко сказати» – 1; «ні» – 0.

Список тверджень

1. Я активний у групі, часто беру ініціативу на себе.
2. Тримаюся осторонь, проявляю стриманість у відносинах, оскільки одногрупники можуть мене неправильно зрозуміти.
3. Одногрупники проявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.
4. Можу впливати на думки і погляди одногрупників з урахуванням своїх інтересів.
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми одногрупниками.
6. Мені комфортно в групі, я легко виконую її норми і правила.
7. Одногрупники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.
8. Мені складно звернутися по допомогу до одногрупників.
9. На всіх заняттях відчуваю себе впевнено і комфортно.
10. У навчанні я можу повною мірою проявити свою індивідуальність, здібності.
11. На заняттях мені важко виступати, висловлювати свої думки.
12. Багато навчальних предметів є складними для мене, я важко опановую їх.
13. Успішно і вчасно справляюся з усіма навчальними завданнями з предметів.
14. У мене є власна думка з предметів, які вивчаються, і я завжди її висловлюю.
15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.
16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.

Обробка результатів здійснюється шляхом переводу цифр в бали відповідно до ключа і наступного підсумовування отриманих балів окремо за кожною шкалою і методикою в цілому.

Прямі судження (цифра 0 означає 0 балів; цифра 1 – 1 бал; цифра 2 – 2 бали):

1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Зворотні судження (цифра 0 означає 2 бали; цифра 1 – 1 бал; цифра 2 – 0 балів): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптованості до навчальної групи. Підраховується сума балів з таких питань: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптованість до навчальної діяльності. Підраховується сума балів з таких питань: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент відчуває себе в групі комфортно, легко знаходить спільну мову з однокурсниками, виконує прийняті в групі норми і правила. За необхідності може звернутися до однокурсників за допомогою, здатний проявити активність і взяти ініціативу в групі на себе. Одногрупники також приймають і підтримують його погляди та інтереси.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент має труднощі в спілкуванні з одногрупниками. Він тримається осторонь, проявляє стриманість у відносинах. Йому складно знайти спільну мову з одногрупниками, звернутися до них по допомогу. Він не поділяє прийняті в групі норми і правила, одногрупники не розуміють і не приймають його поглядів.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності свідчать про те, що студент легко опановує навчальні предмети, успішно і вчасно виконує навчальні завдання; за необхідності може звернутися по допомогу до викладача, вільно висловлює свої думки, може проявляти свою індивідуальність і здібності на заняттях.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності говорять про те, що студенту складно опановувати навчальні предмети і виконувати навчальні завдання, виступати на заняттях, висловлювати свої думки. За потреби він не може поставити питання викладачеві. Такий студент не проявляє свою індивідуальність і здібності на навчальних заняттях, потребує додаткових консультацій з багатьох предметів, що вивчаються.

Методика самооцінки емоційного стану А. Уессмана, Д. Рікса

Інструкція: «Оберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше віддзеркалює Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланка».

Реєстраційний бланк

«Спокій – тривожність»										«Енергійність – втомленість»									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Піднесення – пригніченість»										«Впевненість у собі – безпорадність»									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Список тверджень за всіма шкалами

«Спокій – тривожність»

10. Цілковитий спокій. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю певну занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

«Енергійність – втомленість»

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля. «Піднесення – пригніченість»

10. Сильний підйом, запальні веселощі.

9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.

8. Збуджений, у доброму настрої.

7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Почуваю себе доволі добре, «в порядку».

5. Почуваю себе трохи пригніченим, «так собі».

4. Настрій пригнічений і дещо сумний.

3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.

2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.

1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

«Впевненість у собі – безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений у своїх здібностях.

7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.

6. Почуваю себе доволі компетентним.

5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.

4. Почуваю себе доволі нездібним.

3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.

2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал «Спокій – тривожність», «Енергійність – втомленість», «Піднесення – пригніченість», «Впевненість у собі – безпорадність», які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: $ES = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$, де ES інтегральний показник емоційного стану; I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів.

ES може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Методика вивчення мотивів навчальної діяльності
(модифікація А. Реана, В. Якуніна)

Інструкція. Прочитайте уважно наведені в списку мотиви навчальної діяльності. Виберіть з них п'ять, найбільш значущих для Вас. Відзначте значущі мотиви знаком «Х» у відповідному рядку.

Список мотивів:

1. Стати висококваліфікованим фахівцем.
2. Отримати диплом.
3. Успішно продовжити навчання на старших курсах.
4. Успішно вчитися, скласти іспити на добре і відмінно.
5. Отримувати матеріальне заохочення
6. Набути глибоких і міцних знань.
7. Бути постійно готовим до занять.
8. Не запускати вивчення предметів навчального циклу.
9. Не відставати від однокурсників.
10. Забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності.
11. Виконувати педагогічні вимоги.
12. Досягти поваги викладачів.
13. Бути прикладом для однокурсників.
14. Домогтися схвалення батьків і оточення.
15. Уникнути засудження і покарання за погане навчання.
16. Отримати інтелектуальне задоволення.

Обробка результатів. Визначається частота називання мотивів в числі найбільш значущих по всій обстежуваній вибірці. На підставі отриманих результатів визначається рангове місце мотиву у вибірковій сукупності.

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Методика діагностики психологічних характеристик, які впливають на
 дидактичну адаптацію студентів у ЗВО
 (Мелькумова Н. Ю., Живаєв Н. Г.)

Навпроти твердження дати відповідь: так, ні, не знаю

Текст опитувальника.

1. Кожен день для мене – це нове відкриття.
2. Я вмію правильно розподіляти час.
3. Я не схильний довго обдумувати майбутню відповідь.
4. Мені подобається читати додаткову літературу з навчального предмета.
5. Я встигаю виконати всі домашні завдання.
6. Я часто відповідаю на семінарах.
7. Я розглядаю різні точки зору вчених на одну і ту ж проблему.
8. Я можу назвати себе педантичною людиною.
9. Я беру активну участь в житті студентської групи.
10. Мені буде цікаво підготувати доповідь по заданій темі.
11. Я завжди планую виконання домашніх завдань.
12. Я швидше дію, ніж думаю.
13. По можливості я не пропускаю культурні заходи міста.
14. Кращий принцип – «вперед справа, тоді забава».
15. Спочатку я висловлюю свою думку, а тільки потім її аналізую.
16. Я прагну прочитати якомога більше книг з предмета, який мене цікавить.
17. На моєму столі зазвичай безлад.
18. У магазині я відразу звертаюся по допомогу до менеджера.
19. Будь-які курси, тренінги я сприймаю з ентузіазмом.
20. Я живу невідповідно до своїх статків.
21. Я завжди думаю, аналізую, перш ніж зробити будь-яку справу.
22. На семінарі я часто задаю питання.
23. Я часто відкладаю важливі справи на наступний день.
24. На семінарах я не люблю вступати в дискусії.
25. Я завжди зупиняюся, проходячи повз стенд з оголошеннями.
26. Часто я роблю необдумані вчинки.
27. Я роблю реальні кроки до досягнення поставленої мети, а не обмірковую їх.
28. Я готуюся до заняття тільки за підручником.
29. Я можу забути про чиєсь прохання.
30. Я звик приймати зважені рішення.
31. Мені подобається вирішувати одне й те саме завдання різними способами.
32. У моїй кімнаті зазвичай порядок.
33. Іноді мене вважають нерішучою людиною.

34. Мінімально необхідної інформації з навчального предмета мені досить.

35. Я не завжди доводжу до кінця розпочату справу.

36. Я довго шукаю відповідь на поставлене запитання.

37. Чим складніше завдання, тим воно цікавіше для мене.

38. Я зроблю все для того, щоб закінчити роботу вчасно.

39. Спершу я довго обдумую те, що збираюся зробити.

40. Я погодився б на цікаву, але не оплачувану роботу.

41. Я вважаю, що можна трохи не вкластися у відведені терміни.

42. У магазині я вважаю за краще спершу самотійно оглянути вітрини з товаром.

43. Я не можу довго досліджувати одну і ту ж тему.

44. Я постійно ношу годинник.

45. Мені подобається брати участь у різних конкурсах, змаганнях.

46. Влітку я краще буду відпочивати на пляжі, ніж піду на екскурсію.

47. Я записую все необхідне, щоб не забути.

48. Я волю промовчати, ніж вступити в суперечку.

49. Я відповім на семінарі тільки за умови, що мене оцінять.

50. При підготовці до іспиту мені доводиться в останній момент запам'ятовувати великий обсяг інформації.

51. Я спочатку роблю, а потім дивлюся, що вийшло.

52. Я краще подивлюся художній фільм за класичним твором, ніж прочитаю його в оригіналі.

53. Вранці я завжди заправляю свою постіль.

54. Я беру участь в конференціях.

55. Я маю велике прагнення до знань.

56. Я все роблю в останній момент.

57. Часто я дію імпульсивно, нічого не обдумуючи.

58. Краще я буду робити все як завжди, ніж буду шукати нові способи.

59. Мені постійно не вистачає часу.

60. Відразу після отримання завдання я починаю діяти.

Ключ

Шкала допитливості: питання 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 31, 37, 40, 55 (ні – 1, не знаю – 2, так – 3), 28, 34, 43, 46, 49, 52, 58 (ні – 3, не знаю – 2, так – 1).

Шкала організованості: питання 2, 5, 8, 11, 14, 32, 38, 44, 47, 53 (ні – 1, не знаю – 2, так – 3), 17, 20, 23, 26, 29, 35, 41, 50, 56, 59 (ні – 3, не знаю – 2, так – 1).

Шкала активності: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 27, 45, 51, 54, 57, 60 (ні – 1, не знаю – 2, так – 3), 21, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 48 (ні – 3, не знаю – 2, так – 1).

Низькі значення оцінок за шкалою допитливості знаходяться в діапазоні 20 – 34, середні – 34 – 46, високі – 46 – 60. Низькі значення оцінок за шкалою організованості знаходяться в діапазоні 20 – 31, середні – 31 – 43, високі – 43 – 60. Низькі значення оцінок за шкалою активності знаходяться в діапазоні 20 – 34, середні – 34 – 43, високі – 43 – 60.

Зразки занять з елементами тренінгу для студентів-першокурсників з метою розвитку адаптації

Заняття на розвиток самооцінки

МОЇ СИЛЬНІ ТА СЛАБКІ СТОРОНИ

ХІД ЗАНЯТТЯ

Психолог. Кожна людина неповторна і за зовнішніми, і за індивідуальними рисами характеру. Про це дуже влучно сказав поет Віталій Іващенко, викладач Київського політехнічного університету:

Ми в світ прийшли,
Щоб взнати, хто ми є,
В ділах, стосунках, в щирості й любові.
У цьому сенс життя і голос крові
Щоденний вибір долею стає.

Дуже важливо усвідомлювати свою неповторність. Знати свої риси характеру, свої властивості, вміти їх оцінити.

Тому тема уроку «Вміння працювати з самооцінкою. Мої сильні і слабкі сторони». Епіграфом уроку буде вислів В. Джеймса «Пізнай себе – і ти пізнаєш світ». А допоможуть нам дізнатися про себе, пізнати себе всі методи, які ми використаємо на уроці.

Вправа «Дерево очікувань»

Мета: вчити учнів визначати власні очікування, ставити мету заняття.

Учні отримують роздатковий матеріал: вирізані з паперу яблука, на яких пишуть свої очікування. Після виконання завдання пропоную зачитати свої очікування та розмістити яблука на плакаті, на якому зображене дерево.

Вправа «Не хочу хвалитись, але...»

Мета: розвивати навички самопрезентації, самопізнання.

Психолог. Ми бачимо, що всі ми різні. Але головне це розуміти та приймати себе та інших такими, які вони є.

Гра «Образ Я» (за О. А. Казанським)

Мета: визначити самооцінку, соціальну зацікавленість, ідентифікацію, егоцентричність за допомогою рис характеру.

Пропоную учням наведені нижче риси характеру оцінити за 5-бальною системою: 1 – дуже слабо, 2 – слабо, 3 – помірковано; 4 – сильно; 5 – дуже сильно.

Поступливість

Впертість

Товариськість

Замкнутість

Гнучкість

Загальмованість

Урівноваженість

Імпульсивність

Лагідність

Сварливість
Рішучість
Боязкість
Покірність
Владність
Добросердя
Непривітність
Відхідливість
Мстивість
Чуйність
Холодність
Відкритість
Підозрілість
Делікатність
Брутальність
Дбайливість
Черствість
Привітність
Сухість
Щедрість
Жадібність
М'якосердя
Деспотичність
Стриманість
Метушливість
Природність
Скутість
Доступність
Зарозумілість
Поблажливість
Непохитність
Ініціативність
Неповторність
Жаль
Гордовитість
Дружелюбність
Агресивність
Теплота
Суворість
Непевність
Самовпевненість
Терпимість
Розв'язність
Розкутість

Непримиренність
 Веселість
 Похмурість
 Безтурботність
 Заклопотаність
 М'якість
 Різкість

Інтегральна сума балів від +18 до +150 і від -30 до -150. Важливо, щоб суми позитивних та негативних якостей були врівноважені, переважаювання в ту або іншу сторону свідчать про неадекватність самооцінки. Потім пропоную учням вибрати з перерахованих якостей 10-12 і скласти три портрета свого «Я»:

- «уявне Я»;
- «реальне Я»;
- «ідеальне Я».

Психолог. Отже, самооцінка може бути високою, середньою або низькою.

Самооцінка – це оцінка людиною самої себе, своїх можливостей, свого місця серед інших людей у системі міжособистісних відносин.

Бути критичним до себе, правильно оцінювати свої сили та вчинки – означає мати зрілу (ще кажуть – адекватну) самооцінку. Дуже важливо мати адекватну самооцінку. Оцінюючи себе порівняно з іншими, важливо об'єктивно й неупереджено (тобто критично) подивитися на самого себе. Слід уміти бачити свої сильні сторони і ставитися до них із повагою, використовувати їх у своєму житті повною мірою.

Потрібно вміти бачити свої слабкі сторони. Але... Що з ними робити? Якщо вони справді заважають жити, розвиватися, будувати стосунки, то треба над собою працювати. Це ще називається самовихованням.

Психолог. Ми побачили, що в кожного є і позитивні, і негативні властивості. Всі ми різні – всі індивіди, особистості.

Вправа «Самооцінка»

Психолог. Вам запропоновано смужку паперу, на якому зображено 8 кружечків. На одному з них поставте своє «Я».

(Чим лівіше знаходиться кружечок з «Я», тим вищою є самооцінка).

Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую»

Мета: вчити розвивати здатність до самоаналізу, систематизувати і узагальнювати знання про себе.

Психолог. Напишіть по 5 речень, які починаються зі слів «хочу». «мушу», «вирішую».

– Хто бажає, нехай поділиться враженнями від виконання цієї вправи.

– Чи є теми і справи, що згадуються у кількох реченнях?

Які можна зробити висновки?

Психолог.

– А зараз ми відпочинемо, прогулявшись в ліс.

Проективний тест «Прогулянка в ліс»

Мета: сприяти самоаналізу учасників, побачити свої сильні та слабкі сторони.

Психолог. Закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і видих. Уявіть собі, що ви йдете по лісі. Який цей ліс: світлий чи темний, рідкий чи просторий, чи густий. Йдете ви по стежці чи самі прокладаєте.

Ви йдете і бачите перед собою чашку. Уявіть її і опишіть : брудна чи чиста, якого кольору, з якого матеріалу зроблена. Запишіть.

Обробка отриманих даних.

Психолог. Ліс – це суспільство, соціальне середовище. Ліс світлий – нема страху перед майбутнім і перед суспільством. Впевненість і відсутність тривожності виявиться у наявності стежки чи дороги. Якщо людина не впевнена в собі, то ліс у неї темний, а стежку вона не бачить. Може бути й таке: ліс темний, а людина сама прокладає шлях. Це свідчить про невпевненість і страх, але наполегливість і спроби перебороти страх.

Опис чашки психологи пов'язують із сприйняттям людиною самої себе, із самооцінкою, ставленням до себе. Тож чиста чашка – це сприйняття себе як позитивної людини, брудна – критичне ставлення до себе. Колір чашки також дає певну інформацію. Світлий колір чашки пов'язаний із високою моральністю, червоний – з активністю, зелений – із прагненням до лідерства, синій – із замкнутістю, фіолетовий – з емоційністю і схильністю до мистецтва. Тендітний матеріал, з якого зроблена чашка, говорить про невпевненість людини. Дорога антикварна чашка свідчить про високу самооцінку.

Отже, проаналізувавши цей тест, ви більше дізналися про себе, свої риси характеру, свою самооцінку. Це допоможе вам розвиватися, будувати стосунки, працювати над собою – тобто займатися самовихованням, що дуже важливо для досягнення своєї мети, як це зробили відомі особистості.

Вправа «Мої сильні якості»

Мета: вчити мислити про себе в позитивному плані, уникаючи будь-яких висловлювань про свої недоліки.

Школярі сідають в коло. Після невеликої паузи кожен член групи повинен розповісти про свої сильні сторони – про те, що він любить, цінує і приймає в собі, про те, що йому дає відчуття впевненості. Важливо, щоб при цьому мовець не применшував своїх достоїнств, не іронізував над собою, щоб говорив прямо, без натяків.

Психолог. Дуже важливо сприймати себе позитивно. Ті, кому це вдається, вірять у себе та свій потенціал, що допомагає досягти успіху. Необхідно також розвивати вольові риси, що допомагають просуватися до будь-якої мети: цілеспрямованість, наполегливість, самоорганізацію.

Гра «Хто я»

Мета: допомогти учням більше дізнатися про себе, краще усвідомити й оцінити себе.

Психолог. На аркуші паперу запишіть у стовпчик зліва цифри від 1 до 5. П'ять разів дайте відповідь на запитання «Хто я?». Візьміть до уваги риси характеру, свої інтереси, уміння.

Вправа «Комплімент»

Мета: сприяти вмінню побачити сильні сторони, позитивні якості іншої людини.

Учасники сідають в коло. Кожний повинен подивитися на того, хто сидить від нього зліва і подумати, яка риса характеру, яка звичка цієї людини йому найбільше подобається і він хоче сказати про це, тобто зробити комплімент. Той, кому зроблено комплімент, повинен подякувати, а потім зробити свій комплімент учаснику, який сидить зліва.

Психолог. Отже, ми повертаємось до дерева Очікувань.

Чи виправдались ваші очікування?

Що нового ви відкрили для себе?

Що вас зацікавило, здивувало?

Які враження, думки виникли під час заняття?

Заняття з елементами тренінгу на тему «Успіх»

Мета: визначення складових успіху; прагнення до саморозвитку, самовдосконалення; створення власної формули успіху.

1. Вправа «Мій зірковий портрет» (10 хв.)

Мета: створити в групі доброзичливу атмосферу.

Хід вправи: тренер роздає кожному учаснику аркуш А4 і пропонує створити свій портрет у вигляді зірки, на променях якої коротко написати: ім'я, яке подобається, коли вас ним називають; життєве кредо або вислів, який вам подобається; образ або графічний символ, з яким ви себе асоціюєте, тобто стисло написати або зобразити те, що вас характеризує.

2. Оголошення теми та мети заняття (5 хв.)

Тренер: Доброго дня! Думаю багато хто з вас ставить собі запитання, як досягти успіху? Що таке успіх? Ми не завжди знаходимо відповіді. Чому? Напевно, тому, що успіх – для кожного щось своє. Від народження нас програмують на якийсь певний успіх: будь слухняним, добре вчися, закінчи школу з медаллю, вступи до інституту, одружуйся, народи дітей, отримай добре оплачувану роботу. Тільки чи буде це все успіхом? Можна пройтися по сходинках, які пропонують нам з дитинства батьки, і не відчутти при цьому задоволеності. Чому? Та все просто – це критерії успіху батьків, але не ваші власні.

Успіх буває різний! У кожної людини він свій! Будь-яка перемога є успіхом незалежно від того, чим ви займаєтесь. Але чи замислювалися ви: що таке успіх саме для вас? Як ставити цілі і добиватися їх? Саме про це і буде наш сьогоднішній тренінг «Шлях до успіху».

3. Повторення правил роботи групи (5хв.)

4. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо тренінгу.

Хід вправи: пропонує учасникам визначити свої очікування від тренінгу і записати їх на маленьких кольорових аркушиках, вирізаних у формі зірки.

Після цього учасники по колу зачитують свої записи і прикріплюють їх на плакаті «Наші очікування» у вигляді зоряного неба, на якому тільки-но починають сходити зорі.

5. Інформаційне повідомлення «Сім умов досягнення успіху» (10 хв.)

Тренер: Хочу вас ознайомити із основними умовами досягнення успіху, а саме, це:

1. Бажання його досягти. Не просто бажання як вередливе хотіння або тимчасовий потяг до задоволення чогось. Це має бути всепоглинаюче бажання. Ваша мета починає наближатися до вас лише тоді, коли ви пристрасно бажаєте цього.

2. Віра у власні сили. У неймовірно успішних людей самооцінка завжди дещо завищена. Зазвичай не набагато, бо іншому випадку це заважає приймати правильні рішення, спираючись на факти.

3. Чіткість цілей. Свого часу у Вельському університеті провели цікаве дослідження. Студентів-випускників запитали, чи є в них чіткі плани та цілі в житті. Тільки 3% опитуваних чітко сформулювали свої цілі та плани їхнього досягнення. За 20 років опитування провели знову. Ці 3% студентів досягли більшого успіху, ніж решта 97%, разом узяті (ідеться про фінансовий успіх).

4. Наполегливість. Саме ця риса характеру найчастіше є вирішальною між посереднім та видатним. Було б наївним сподіватися, що те, чого ви хочете, саме прийде до вас у руки без жодних зусиль.

5. Спеціальні знання. Куди ж без них? Д. Трамп, американський магнат-мільярдер, серед основних своїх (та й будь-яких інших успішних людей) рис характеру виділяв крайню допитливість, просто таки нав'язливу жадобу до знань і цікавість до навколишнього світу. Це фактично підтверджує загальний закон життя: «Дерево або росте й розвивається, або помирає».

6. Закоханість у справу. Є три ступені прояву інтересу до справи:

- зацікавленість – людина легко переносить неможливість займатися справою, яка їй подобається.
- любов – думки людини про улюблену справу займають більшість часу;
- пристрасть – без справи людина не може жити.

Найбільшого успіху, як правило, досягають ті у кого очі горять пристрастю до справи.

7. Об'єктивне ставлення до результату. Якщо ви занадто пишаєтесь одним успішним результатом, ви ніколи не дочекаєтесь другого. Коли ви досягли якогось успіху, ваша віра в себе росте, на жаль, інколи занадто швидко. Можливо, зростає спокуса задовольнитися, чого ви вже досягли. Але люди такого типу швидко вичерпують свій потенціал.

Не слід забувати про «Закон досягнення успіху»: щоб бути успішним, треба вміти зберігати баланс між тим, чого ми прагнемо, і тим, яким чином ідемо до мети.

6. Мозковий штурм «Портрет успішної людини» (5 хв.)

Мета: актуалізувати особисте розуміння учасників, які якості притаманні успішній людині.

Хід вправи: на фліп-чарті тренер записує всі варіанти відповідей учасників тренінгу на питання про те, які якості та риси характеру, на їхню думку, притаманні успішній людині.

Тренер: Назвіть кожен одну рису характеру, яку ви вважаєте найважливішою для досягнення успіху, в портреті успішної людини.

Висновок: Пам'ятайте, що кожен із вас наділений природними здібностями і талантами лише на 10%, а інші 90% успіху залежатимуть від наполегливості, працелюбності, сили волі, цілеспрямованості, ентузіазму, енергійності та оптимізму.

У транзактному аналізі життєві позиції описуються в типології «О'к Коррал» (Е. Берн, Ф. Ернст), виділяє чотири установки ставлення до себе та до інших людей[1]:

- Я - О'к; Ти - О'к;
- Я - не О'к; Ти - О'к;
- Я - О'к; Ти - не О'к;
- Я - не О'к; Ти - не О'к

Ці чотири погляди на життя отримали назву життєвих позицій. Деякі автори називають їх основними позиціями Або просто позиціями. Вони являють собою основні якості (цінності), які людина цінує в собі та інших, що означає щось більше, ніж просто якусь думку про свою поведінку і поведінку інших людей (...) Кожна доросла людина має власний сценарій, заснований на одній з чотирьох життєвих позицій. Однак ми не перебуваємо в обраній позиції весь час, а кожен хвилину нашого життя можемо міняти життєві позиції (...) Хоча ми і використовуємо позиції всіх квадрантів діаграми «Коррал», але у кожного з нас є один квадрант, в якому ми проводимо більшу частину часу при програванні нашого сценарію. Цей квадрант і буде основною позицією, яку ми прийняли в дитинстві». У цьому варіанті моделі особистості (див. рис. 3) квадрант, відповідний повноцінного сприйняття Себе та Іншого (Я - О'к з собою і Ти - О'к зі мною), визначається як здорова позиція, заснована на дії співпрацю. Їй протистоїть оборонна і нападницька параноїдальна позиція («Я - О'к з собою, а Ти - не О'к зі мною»), заснована на дії порятунок. Існують ще дві позиції, пов'язані з неповноцінним сприйняттям «Я»: безплідна (Я - не О'к з собою; Ти - не О'к зі мною), заснована на дії вичікування, і депресивна позиція (Я - не О'к з собою, Ти - О'к зі мною), заснована на дії догляд. На нашу думку, завданням психолога, який володіє методикою транзактного аналізу, є переведення пацієнта, що перебуває в який-небудь з трьох неповноцінних позицій, єдино «здорову» (Я - О'к з собою; Ти - О'к зі мною).

7. Вправа «Очікування» (закінчення) (10 хв.)

Мета: усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

Хід вправи: Тренер звертає увагу учасників на плакат «Наші очікування» з малюнком зоряного неба і прикріпленими зірочками з очікуваннями на ньому. Якщо очікування учасників справилися, вони переміщують зірочки на плакаті, створюючи, таким чином, зоряний феєрверк.

8. Підсумки заняття (10 хв.)

Тренер: Життєвий шлях – це траєкторія долі кожної окремої особистості, яка поєднує біографічні події та історичний розвиток людства. І як людина, будуючи власне життя, може змінювати хід історії, так й історичні події можуть впливати на її життя. Тож пам'ятайте, що кожен із вас не просто зростає, але й творить власну історію.

Я бажаю вам здійснення мрій і життєвих планів, а також творчих злетів, і саме головне – в сузір'ї інших людей-зірок засяяти і стати Зіркою!

Тренер пропонує учасникам поділитися враженнями від тренінгового курсу «В сузір'ї стати Зіркою». Для цього учасники продовжують одну або дві із наступних фраз:

- я навчився (-лася)...
- я дізнався (-лася)...
- я знайшов (-шла) підтвердження тому, що...
- найважливішим для мене було...

• Віра Вонг, дизайнер весільних суконь Працювала редактором до 39 років.

Віра Еллен Вонг є дитинства готувалася до кар'єри фігуристки, але, не потрапивши в олімпійську збірну, вирішила кинути спорт і цілих 17 років пропрацювала старшим редактором моди в журналі Vogue. Ідея самостійно створювати весільні наряди зародилася у Віри, коли майбутній чоловік зробив їй пропозицію і вона сама встала перед вибором сукні. Вонг тоді було 39, і лише у віці 41 року вона відкрила власний салон суконь для наречених своєї торгової марки в готелі Carlyle в Нью-Йорку.

Вінсент Ван Гог, художник Почав писати тільки в 27 років.

• В юності Ван Гог кілька років працював в компанії свого дядька, яка займалася продажем предметів мистецтва. Однак поступово художник почав звертатися до Біблії, що привело його в бідний шахтарський район на півдні Бельгії, де він проповідував і навчав дітей. Через спробу домогтися поліпшення праці робітників Ван Гог був відсторонений від посади проповідника. Цей удар змусив його знову звернутися до живопису, але тепер уже в якості творця, а не продавця.

Алан Рікман, актор театру і кіно До 26 років займався графічним дизайном

• У шкільні роки Алан любив грати на сцені, але, за його словами, "в 18 років школа драматичного мистецтва не здавалося здоровим і практичним вибором". Після завершення освіти Алан і п'ятеро його друзів відкрили дизайн-студію в Сохо. Підприємство не приносило хороших грошей, і в 26 Рікман кинув дизайн, вирішивши стати актором. Свою першу головну роль в театрі Алан Рікман зіграв в 39 років. Відразу після прем'єри вистави йому запропонували знятися в проекті «Міцний горішок» разом з Брюсом Віллісом.

Сильвестр Сталлоне, актор і продюсер До 30 років знімався лише в епізодичних ролях

- Сталлоне з самого дитинства мріяв стати актором, вивчав драматичне мистецтво в Університеті Майамі. Однак доля йому не посміхалася - зараз Сталлоне згадує, що з кінематографічних агентств Нью-Йорка його виганяли півтори тисячі разів. У той період від нього пішла дружина, йому навіть довелося продати собаку, так як не було чим її годувати. У скрутному становищі невдалий актор вирішив написати сценарій до майбутньої картини "Роккі" і запропонувати себе в якості головного героя. Зрештою Сталлоне домогся свого: у актора дві номінації на «Оскар» за «Роккі».

Джулія Чайлд, шеф-кухар французької кухні Почала вивчати кулінарію в віці 30 років

- Джулія Чайлд в молодості навіть уявити не могла, що доб'ється успіху як відомий кулінар. Вона працювала копірайтером і навіть займалася розробкою акулячої отрути для відлякування акул від мін. Але чоловік надихнув її піти на курси шеф-кухарів в Парижі, а потім вона відкрила вже власну кулінарну школу для американців, які хотіли осягнути французьку кухню. Копітка праця дослідника і любов до найдрібніших деталей зробили з Джулії гуру кулінарного мистецтва і прославили її на весь світ. Вона випустила кілька книг і була телеведучою популярного шоу.

Момофуку Андо, творець локшини швидкого приготування До 48 років був дрібним підприємцем, сидів у в'язниці.

- Момофуку Андо був людиною завзятою, вже в 22 роки він організував власний текстильний бізнес, а потім почав торгувати сіллю. Момофуку кілька років провів у в'язниці за несплату податків, а після Другої світової війни Андо працював керуючим директором кредитної спілки. Але контора збанкрутувала, і, щоб вижити і знайти своє місце під сонцем, Момофуку вирішив підкорити японський ринок, винайшовши недорогий і смачний продукт. Він перетворив свій будинок в лабораторію, щоб зробити локшину швидкого приготування. Тепер ця локшина споживається у величезних кількостях по всьому світу.

Поль Сезанн, художник Не виявляв свого таланту до 20 років

- З ранніх років Сезанн тягнувся до мистецтва, але не мав, на перший погляд, ніяких яскраво виражених талантів. Малювання було обов'язковим предметом і в школі, і коледжі, однак ніяких успіхів Сезанн там не добився. Практичний батько наполіг на тому, щоб він навчався основам юриспруденції, однак через кілька років юний Поль все ж кинув це заняття і присвятив себе живопису. Перша успішна виставка Сезанна відбулася, коли йому було вже 65 років. Це сталося на паризькому Осінньому салоні, де цілий зал був відведений для демонстрації картин художника.

Заняття з елементами тренінгу на тему: «Позитивне і негативне мислення: самооцінка та самовдосконалення»

Мета: активне усвідомлення понять позитивного та негативного мислення, впровадження методів самооцінки та саморегуляції.

Очікувані результати:

- усвідомлення понять «позитивне мислення» та «негативне мислення»;
- визначення та усунення підсвідомих блоків;
- відпрацювання нових стратегій поведінки в різних життєвих ситуаціях;
- розвиток прийомів позитивного ставлення до себе;
- навчання нових способів самовдосконалення;
- формування навичок саморегуляції та саморефлексії.

Тривалість: 80 хвилин

Обладнання та матеріали: 3 ватмани, правила роботи, малюнок-схема «дерево з чоловічками» (за кількістю учасників), фломастери та маркери, ручки (за кількістю учасників), набори для творчості (кольоровий папір, ножиці, клей, скотч, степлери, кольорові стрічки та інш.), скляний прозорий посуд (колба), декоративна свічка, сірники, декоративне різнобарвне каміння, декоративне маленьке дерево, металевий дзвоник, папірці 10 x 5 (за кількістю учасників), вода, бейджики, «зірочки» (за кількістю учасників), фліп-чарт, магніти.

Зміст заняття

Перелік активностей	Обладнання та матеріали	Тривалість
I. Організаційно-мотиваційний етап		15 хв.
<ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Самопрезентація» • Вправа «Вибір правил» • Інформаційне повідомлення «Моя доля. У чийх вона руках?» 	-бейджи на кожного учасника	10 хв.
	-плакат з правилами роботи	3 хв.
		2 хв.
II. Основна частина		50-55 хв.
<ul style="list-style-type: none"> • Вправа-тест «ЗНАЙДИ СЕБЕ НА ДЕРЕВІ» • Вправа «Мозковий штурм» (позитивне та негативне мислення) • Вправа «Мої чудові якості» • Вправа «Пиріг Щастя» (робота в групах) Вправа-рухавка «Австралійський дощ» • Притча «Про мужність ризикнути, спробувати» • Вправа «Магічне коло бажань» 	- малюнок-схема «дерево з чоловічками» (за кількістю учасників), ручки - фліп-чарт, магніти, ватман, маркери. -список запитань на кожного учасника. - 2 ватмани, набори для творчості (кольоровий папір, ножиці, клей, скотч, степлери, кольорові стрічки та інш.) - достатній простір.	10 хв. 10 хв. 5 хв. 15 хв.

	-текст притчи	5 хв.
	-папарці 10*5, маленьке декоративне дерево, декоративна свічка, сірники, декоративне каміння, металевий дзвіночок, посуд з водою.	5 хв.
		5 хв.
III. Підсумки, рефлексія		10 хв.
<ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Рефлексія» (метод ДРІД) • Вправа-побажання «Зірка удачі» 	-ватман із текстом запитань за методом (ДРІД)	5 хв.
	-«зірочки» (за кількістю учасників), фломастери	5 хв.

Хід заняття

I. Організаційно-мотиваційний етап

Вправа «Самопрезентація»

Мета: сприяти зближенню учасників групи та виявити їхні сподівання від роботи в групі

Інструкція. Зараз у нас є 10 хв. для того, щоб кожен з вас міг самопрезентувати себе, давши відповідь на запитання:

- Чого я чекаю від цього заняття?
- Що я ціную в самому собі?
- Що є предметом моєї гордості?
- Що я вмію робити найкраще?

Презентація відбуватиметься так: один з членів групи називає своє ім'я і дає відповідь поставлені запитання, закінчуючи називанням імені свого сусіда ліворуч та словами «... передаю слово тобі», при цьому злегка торкається його. Наступний учасник дякує попередньому та сам дає відповіді на запитання і т.д., доки не відбудеться самопрезентація всіх учасників групи.

Вправа «Вибір правил»

Мета: спільне відпрацювання єдиних норм поведінки під час тренінгу.

Очікування: об'єднання тренінгової групи, дотримання дисциплінарних умов.

Обговорення пунктів угоди:

1. Позитивність (бути позитивним).
2. Активна добровільність (бути активним).
3. Конфіденційність (зберігати інформацію).
4. Правило правої руки у (коли хтось порушує правила або заважає, треба піднести праву руку).
5. Принцип «Я» (використовувати Я-висловлювання).
6. «Вікторія!» (в разі перемоги зробити такий жест рукою та промовити: «Вікторія!»).

Інформаційне повідомлення «Моя доля. У чиїх вона руках?»

Людей можна умовно поділити на дві групи: тих, хто причину всіх своїх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, інших людях, обставинах, долі, і тих, хто шукає причини всіх подій у собі. Потрібно визнати, що люди, їхні долі іноді бувають втягнені у вир історичних подій, які одна людина не може змінити і які впливають на її долю. Але більше шансів мають ті, хто вірить, що в житті багато залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу про те, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, які необхідні для їхнього зростання, самореалізації, але вони можуть притягувати і небажане, якщо ви будете думати, що з вами це неодмінно станеться. Тому важливо навчитися мислити позитивно: приймати відповідальність за свої вчинки і навіть у складних обставинах бачити і цінувати досвід, який сприятиме вашому зростанню.

II. Основна частина

Вправа-тест «ЗНАЙДИ СЕБЕ НА ДЕРЕВІ»

У кожного з цих чоловічків на дереві різні настрої, і вони займають різне положення. Для початку визначте, який із них найбільше схожий на вас. Після цього виберіть чоловічка, на якого ви б хотіли бути схожі.

Якщо ви вибрали позицію № 1, 3, 6 або 7, то це характеризує вас як цілеспрямовану людину, яка не боїться ніяких труднощів і перешкод.

Якщо ваш вибір припав на один з наступних номерів: 2, 11, 12, 18 або 19, то ви товариська людина, яка завжди надасть будь-яку підтримку друзям.

Вибір чоловічка під номером 4 визначає вас як людину зі стійкою життєвою позицією і бажає домогтися всляких успіхів без подолання труднощів.

Номер 5 - ви часто буваєте стомлені, слабкі, у вас невеликий запас життєвих сил.

Вибір припав на чоловічка під номером 9 - ви весела людина, любляча розваги.

Номер 13 або 21 - ви замкнуті, часто схильні до внутрішніх тривог і уникаєте частого спілкування з людьми.

Номер 8 - ви любите думати про щось своє і занурюватися у власний світ.

Якщо ви вибрали номери 10 або 15 - у вас нормальна адаптація до життя, ви перебуваєте в комфортному стані.

Номер 14 - ви падаєте в емоційну прірву, швидше за все, схильні до внутрішньої кризи.

Позицію номер 20 зазвичай вибирають люди з завищеною самооцінкою. Ви природжений лідер і хочете, щоб люди прислухалися саме до вас і ні до кого іншого.

Вибір припав на чоловічка № 16? Ви відчуваєте себе втомленим від необхідності підтримувати когось, але, можливо, ви побачили на цій картинці, що номер 17 вас обіймає - в такому випадку ви схильні розцінювати себе як людини, оточеного увагою.

А яку позицію вибрали ви?



Вправа «Мозковий штурм» (позитивне та негативне мислення)

Мета: активне усвідомлення понять позитивного та негативного мислення.

Очікування: інсайт-розуміння переваги позитивного мислення над негативним.

Перш ніж ознайомитися з поняттям «позитивне мислення», треба змодельовати поняття «негативне мислення». (Тренер на ватмані малює модель негативного мислення у вигляді кола та заповнює сектори кола, активізуючи мислення учасників. Учасникам потрібно допомагати тренерові заповнювати сектори кола, а потім проаналізувати наслідки цих негативних явищ. По закінченні моделювання «негативного мислення» тренер пропонує зробити проекцію на протилежне поняття «позитивне мислення»).

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували під час створення моделей?
- Яка модель вам подобається більше? Чому?
- Зробіть свій вибір. Яку модель ви обираєте?

Висновок: важливо під час створення моделей та обговорення переконати учасників у тому, що позитивне мислення корисніше для особистісного

зростання, та підвести учасників до усвідомленого вибору позитивної моделі мислення.

Вправа «Мої чудові якості»

Мета: відпрацьовування навичок позитивного мислення.

Очікування: висока творчо-позитивна активність.

Пропонується чесно відповісти на запитання:

- Я пишаюся собою, коли я...
- Я симпатична людина, тому що ...
- У мене є такі чудові якості, як...
- Одна з найкращих речей, які я робив... у своєму житті, це...

Обговорення

- Чи важко було відповідати на запитання? Чому?

Висновок: важливо донести до учасників, що ця вправа дає можливість закласти нову позитивну програму в підсвідомість, яка почне втілювати нові позитивні події в житті.

Тренер. Як ми до себе ставимося, так ставляться до нас інші. Коли ви прокидаєтеся вранці, яке перше запитання у вас виникає? (Відповіді учасників.) Щоб не виникало запитань з негативною емоційною установкою, треба закохатися в себе.

Вправа «Пиріг Щастя» (робота в групах)

Мета: активне усвідомлення складових понять щастя, згуртованість колективу.

Очікування: висока творчо-позитивна активність.

Педагогам пропонується розділитися на дві групи, з матеріалів, які лежать на столах створити свій пиріг щастя. По закінченню презентувати свої роботи.

Вправа-рухавка «Австралійський дощ»

Мета: психологічне розвантаження учасників

Інструкція. Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви передаватимете мої рухи. Тільки-но вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

- В Австралії здійснюється вітер. (Ведучий потирає долоні.)
- Починає крапати дощ. (Клацання пальцями.)
- Дощ посилюється. (Плескання долонями по грудях.)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах.)
- А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами.)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах.)
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях.)
- Краплі падають на землю. (Клацання пальцями.)
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь.)
- Сонце! (Руки догори)

Притча «Про мужність ризикнути, спробувати»

Король запропонував своїм підданам випробування, щоб обрати серед них гідних зайняти важливу посаду при дворі. Багато сильних і мудрих людей

зібралось біля нього. Король підвів усіх до дверей у віддаленому кутку саду. Двері були великі і, здавалося, вирости глибоко в землю.

- Хто з вас зможе відчинити ці кам'яні двері? – запитав король.

Один за одним його піддані виходили в перед, оцінюючи, оглядали двері, промовляли: «Ні і відходили. Інші, почувши, що кажуть їхні попередники, взагалі не наважувалися на випробування. Тільки один з присутніх підійшов до дверей, уважно роздивився їх, доторкнувся, спробував зрушити. Нарешті сильно смикнув – і двері відчинилися. Вони не були замкнені, і необхідне було тільки бажання усвідомити це та мужність рішуче діяти.

Король сказав:

- Ти отримаєш посаду при дворі, тому що не покладався лише на те, що бачив і чув, а сподівався на особисті сили та ризикнув спробувати.

Обговорення:

- Чому інші люди не змогли відчинити двері?
- Які висновки можна зробити, прослухавши притчу?

Вправа «Магічне коло бажань»

Мета: посилення віри у свої сили, розвиток впевненості в собі.

Очікування: позитивний емоційний настрій, узгодження дій та побажань.

Учасникам пропонують написати свої бажання на невеликих папірцях та покласти в певне місце. Навколо папірців з бажаннями тренер створює магічне коло бажань з 5 елементів: дерева (маленьке декоративне дерево або гілочки), вогню (свічка бажано червона), землі (декоративне каміння), металу (металевий дзвіночок або копійки), води (посуд з водою).

Створюють магічне коло бажань. «Дерево породжує вогонь, вогонь породжує землю, земля породжує метал, а метал породжує воду, яка породжує дерево. Ось ми і створили магічне коло бажань. Тепер усі наші бажання обов'язково здійсняться».

Висновок: важливо довести учасникам, що треба вірити у свої сили, бути впевненим у собі, позитивно мислити — й тоді всі бажання здійсняться (по закінченні вправи привітати учасників з новою перемогою та виконати 6-й пункт «Угоди» — «Вікторія!»).

III. Підсумки, рефлексія

Вправа «Рефлексія» (метод ДРІД)

Тренер пише на дошці, або прикріплює готовий ватман з написом запитань:

Д – дії (Що робили? Що пам'ятаєте?)

Р – рефлексія (Які відчуття, реакція?)

І – інформація (Яку інформацію одержали? Які висновки зробили?)

Д – дії (Як ви будете діяти в майбутньому?)

Учасникам пропонується висловити свої думки щодо кожного питання. У такий спосіб підбиваються підсумки тренінгу.

Висновок: важливо ще раз наголосити на тому, що позитивність мислення впливає на стан психологічного здоров'я особистості, визначає її життєві перспективи.

Вправа-побажання «Зірка удачі»

Тренер роздає кожному часнику зірку удачі і пропонує подарувати її своєму сусіду по колу, висловлюючи при цьому хороші побажання. Так кожен учасник отримує талісман удачі.

Що означає бути щасливим?
Душевний стан, притаманний людині, —
Це сонячне світло, любов і тепло,
Натхнення й терпіння — всіх благ джерело.
Це посмішка вранці близької людини,
Це гомін птахів у саду на калині,
Це сонячне світло в долонях дитини
І те, що живу я у рідній країні.
Це тато і мама, дідусь і бабуся,
Це те, що я з друзями в школі учуся.
Живу на землі та плекаю надію,
Щоб бути щасливим — така моя мрія.