

**ШИФР: ІМПА**

**ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАННЯ  
В ЗАКЛАДІ ПЕРЕДВИЩОЇ ФАХОВОЇ ОСВІТИ ТА РОЛЬ ІГРОВИХ  
МЕТОДІВ В ЙОГО ОПТИМІЗАЦІЇ**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ПЕРЕДВИЩОЇ ФАХОВОЇ ОСВІТИ</b> .....	6
1.1. Соціальна адаптація підлітків як процес становлення особистості...	6
1.2. Особливості психоемоційних проблем в підлітковому віці.....	8
1.3. Специфіка використання ігрових методів в підлітковому віці ....	10
Висновки до розділу 1 .....	12
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ТА ВПЛИВУ ІГРОВИХ МЕТОДІВ НА АДАПТАЦІЮ</b> .....	13
2.1. Організація емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів фахової передвищої та вищої освіти першого року навчання .....	13
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації підлітків до навчання .....	21
2.3. Практичне використання ігрових методів для покращення адаптації підлітків до навчання в закладі передфахової вищої освіти.....	23
Висновки до розділу 2 .....	24
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	26
<b>АНОТАЦІЯ</b> .....	33
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	30
<b>ДОДАТКИ</b> .....	35

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Соціальна адаптація підлітків до навчання на першому курсі закладів фахової передвищої освіти є важливим та складним процесом, який передбачає входження дитини в новий колектив, налагодження зв'язків, пристосування до інших, в порівнянні зі школою, умов навчання тощо.

Як правило, процес адаптації займає близько року й особливо важливим в цьому плані є перший семестр навчання. Щоб допомогти дитині пройти цей шлях легше й успішніше, потрібна допомога з боку широкого кола оточуючих, в тому числі – дорослих: батьків та членів родини, куратора, викладачів, психолога, представників адміністрації. Важливу роль на шляху до успішної адаптації грають правильно обрані методи психологічної допомоги. Одним із ефективних шляхів є використання ігрових методів.

Проблема адаптації підлітків до навчання в закладах передвищої фахової освіти та на перших курсах закладів вищої освіти знайшли своє висвітлення в роботах таких вітчизняних та зарубіжних фахівців як І. Оришак, Л. Божович, А. Шапошников, М. Терещенко, А. Сердюк, Д. Грицан, Л. Ющишина, Г. Азаренкова, І. Булах, Г. Хомич, А. Винагородський, І. Сабанадзе, Т. Спіріна, Ю. Зарюгіна, Ю. Клопотенко, Н. Жигайло, О. Глівінська, Н. Мірончук, І. Бойко, О. Литвиненко, Н. Бринявська, С. Борисюк.

Проте, незважаючи на великий інтерес науковців до зазначеної проблеми, ми можемо констатувати недостатню, в порівнянні із іншими віковими категоріями (зокрема, дітьми молодшого та середнього шкільного віку) теоретичну та методичну розробленість використання ігрових технік при роботі з тінейджерами. Крім того, слід зважати на високу практичну потребу в розробці подібних методик, які б орієнтувалися на потреби й особливості сучасних підлітків. Саме тому було обрано тему **наукового дослідження: «Процес адаптації підлітків до навчання в закладі передвищої фахової освіти та роль ігрових методів в його оптимізації».**

**Об'єкт дослідження:** процес адаптації підлітків до навчання в закладі передвищої фахової освіти.

**Предмет дослідження:** висвітлення головних факторів, що впливають на процес адаптації підлітків та обґрунтування важливості використання ігрових методів під час адаптації.

**Мета дослідження:** визначити психологічні особливості використання ігрових методів під час адаптації підлітків до умов навчання в закладі передвищої фахової освіти та визначити найбільш дієві методики, які оптимально враховують ці особливості.

Виходячи з поставленої мети, нами було сформульовано наступні **завдання дослідження:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз використання ігрових методів в підлітковому віці;
- 2) розробити та провести емпіричне дослідження актуальності використання ігрових методів при адаптації здобувачів освіти першого року навчання;
- 3) проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 4) визначити найкращі практики використання ігрових методів для адаптації підлітків в закладі передвищої фахової освіти.

**Методи дослідження:**

- 1) **теоретичні:** аналіз психологічної, літератури з проблеми дослідження; порівняння; класифікація; узагальнення;
- 2) **емпіричні:** спостереження; тестування, анкетування.

Під час роботи над дослідженням нами було використано методику діагностики ціннісних орієнтацій Шейна, а також – проведено низку опитувань серед здобувачів освіти коледжу першого року навчання.

**Апробація результатів дослідження.** Теоретичні та емпіричні аспекти досліджуваної проблематики відображені у доповідях на Науково-теоретичній 38-й студентській конференції «Участь молоді у розбудові агропромислового комплексу України» (18-19 березня 2026 р.). Теми доповідей: «Вплив сім'ї на

соціалізацію підлітків» та «Особливості використання методів ігрової терапії та рольових ігор у тренінгах для підлітків».

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 23 найменування, додатків на 3 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 29 сторінках і містить 18 малюнків. Загальний обсяг роботи – 37 сторінок.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ МЕТОДІВ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ПЕРЕДФАХОВОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### 1.1. Соціальна адаптація підлітків як процес становлення особистості

Термін «адаптація» (від лат. “adaptare” – пристосування, пристосовувати) в 1865 р. був введений в науковий обіг німецьким фізіологом Германом Аубертом. Чарльз Дарвін писав про адаптацію як основу природного відбору. В соціології термін «адаптації» почав розглядати Герберт Спенсер, який трактував суспільство як організм, що має здатність до адаптації. В психології поняття соціальної адаптації досліджували швейцарський психолог Жан Піаже та американець Карл Роджерс. В 1954 році Роджерс, разом із Розалінд Даймонд, розробили опитувальник соціально-психологічної адаптації [15]. Опитувальник включає 101 твердження й дозволяє проаналізувати такі показники як:

- адаптація, тобто здатність людини до пристосування до умов середовища;
- самосприйняття, яке трактується, як здатність приймати себе таким, як є;
- прийняття інших, тобто здатність до створення органічних гармонійних відносин з іншими людьми;
- емоційний комфорт, який визначається високим/низьким рівнем внутрішньої рівноваги та гармонії;
- внутрішній контроль та здатність і готовність брати на себе відповідальність, т.зв. «прагнення до домінування» [15].

Вивчення адаптації тісно пов'язане із дослідженням цього явища з процесом соціалізації. Соціальна адаптація, соціалізація – це процес, який передбачає тісну взаємодію особистості та соціального оточення, особистості та

суспільства. Під соціальною адаптацією ми розуміємо процес активного пристосування окремого індивіда (або групи осіб) до нових умов соціального середовища. Вона передбачає знаходження оптимального балансу між вимогами соціуму й власними потребами індивіда, засвоєння нової соціальної ролі, зміну (або коригування) поведінки, звичок та цінностей.

Кожна людина в житті стикається із ситуаціями, які передбачають необхідність соціальної адаптації. Наприклад, при вступі до навчального закладу, при прийомі на роботу, при переїзді на нове місце навчання, при зміні свого соціального статусу або стану здоров'я.

Як правило, для успішної адаптації необхідні такі **компоненти**:

- психологічна компонента передбачає відсутність тривоги, почуття впевненості та комфорту в колективі;
- соціально-психологічна компонента визначає вміння налагоджувати стосунки в колективі, емпатію, вміння чути й розуміти інших, вміння спілкуватися тощо;
- професійно-діяльнісна компонента адаптації передбачає засвоєння нової соціальної ролі, норм та правил поведінки, обов'язків.

Однією із складних соціальних проблем є проблема соціальної адаптації підлітків, яку ми розуміємо як процес активного пристосування тинейджера до правил, цінностей, норм та вимог соціуму. Дитина в процесі соціальної адаптації шукає своє місце в соціальному середовищі, в першу чергу сюди входить родина, компанія однолітків, друзів, колектив у навчальному закладі та позанавчальному спілкуванні, в тому числі – в онлайн середовищі.

До **факторів ризиків** соціально-психологічної адаптації ми можемо віднести такі:

- з боку родини: гіперопіка, відсутність самостійності дитини, або, навпаки, байдужість до її переживань та проблем;
- з боку школи: формальне виконання педагогами своїх обов'язків, несправедливе або жорстоке ставлення до дитини, булінг, фізичне та (або) психологічне насилля, надмірне навчальне та позанавчальне навантаження;

- з боку оточення: неблагополучна компанія, вплив якої погано впливає на поведінку підлітка й формує хибні цінності та систему цінностей;
- вплив особистості індивіда: акцентуалізація характеру, яка може приводити до проблем в спілкуванні та адаптації, хвороби тощо.

## **1.2. Особливості психоемоційних проблем в підлітковому віці**

Використання методів ігрової терапії під час проведення тренінгів для підлітків дуже актуальне, адже вона обумовлена віковими особливостями сучасних тинейджерів, які стикаються в повсякденному житті із великою кількістю стресових факторів.

Психосоціальні проблеми в підлітковому віці зумовлені, головним чином, інтенсивними біологічними, когнітивними та соціальними змінами, які відбуваються в організмі, передусім – гормональною нестабільністю, оскільки для періоду статевого дозрівання характерні різкі коливання рівня гормонів. Передусім мова йде про тестостерон, естроген та кортизол, які сприяють підвищенню емоційної реактивності, психологічної лабільності, дратівливості та тривожності.

Сюди можна віднести й недостатньо сформовану емоційну саморегуляцію, гостру реакцію на оцінювання з боку інших людей, кризу ідентичності, викликану пошуком власного «я», тенденцію до максималізму, соматизацію емоційних проблем (головний біль, хронічна втома, розлади травлення та сну тощо) [21, с.110-111].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), від 10 до 20 % підлітків в світі страждають від різноманітних психічних розладів або поведінкових проблем [9]. При цьому кількість проблем постійно зростає. За останні 15 років кількість молодих європейців із розладом психічного здоров'я зросла на третину, особливо вразливими в цьому плані є дівчата. В звіті ВООЗ за 2025 рік зазначено, що найнижчий рівень психічного благополуччя серед підлітків зафіксований у Польщі та в Україні. Крім факторів, загальних для усіх

підлітків, таких як фізіологічні, соціальні зміни тощо, в Україні підлітки стикаються із сильним травмуючим фактором війни, зокрема – через постійну загрозу, тривоги, евакуації, втрати. До найбільш поширених проблем відносяться тривожні розлади та депресія, синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ), а також – розлади харчової поведінки.

Додаткову проблему становить те, що в більшості випадків психічні розлади професійно не виявляються та не лікуються, при цьому вони дуже активно впливають на соціальну адаптацію, академічну успішність та загальний розвиток дитини [23].

До **головних психоемоційних особливостей** в підлітковому віці можна віднести наступні:

1. Збільшення психоемоційних проблем, викликаних такими факторами як:

- навчальне та позанавчальне навантаження;
- випадки булінгу з боку як однолітків, так і дорослих;
- кіберзалежність (або інтернет-залежність) від соціальних мереж, таких як TikTok, Instagram, Snapchat тощо, онлайн-ігор, особливо MMORPG та шутерів, а також – кіберсексінгу та чат-рулеток.

2. Вікова специфіка соціальної комунікації, яка проявляється в таких формах як закритість, наявність вербального бар'єру. Зазначені проблеми обумовлені:

- притаманним підліткам негативізмом та знеціненням дорослих;
- алексітемією, тобто труднощами, з якими стикаються підлітки при спробі вербалізувати свої емоції. Алексітемія може пояснюватись обмеженим словниковим запасом, недостатнім розумінням своїх емоцій, сором'язливістю тощо.

3. Потреба у наявності безпечного простору для спілкування. Часто такий захист підліток знаходить саме у грі, де відчувається більш вільно, ніж в реальному житті.

### 1.3. Специфіка використання ігрових методів в підлітковому віці

Використання методів ігрової терапії під час проведення тренінгів із підлітків має певні особливості, обумовлені специфікою підліткового віку. Підлітки гостро реагують на будь-яку зневагу, знецінення їхніх емоцій та почуттів, потребують визнання з боку своїх ровесників, прагнуть до автономії від батьків, до поваги їхньої території.

Серед головних особливостей можемо виділити **такі:**

1. Відношення до тинейджера як до дитини здатно глибоко його образити. Тому небажаним є залучення під час ігрової терапії «дитячих» атрибутів, наприклад, іграшок або персонажів казок.

Доцільним є використання рольових ігор, які орієнтують на розв'язання реальних соціальних проблем, різноманітних життєвих ситуацій, в яких може опинитися будь-який підліток. Наприклад, конфлікти з іншими учасниками освітнього процесу в навчальному закладі, булінг, відносини між хлопцями та дівчатами, перше побачення тощо.

2. Використання настільних психологічних ігор (трансформаційних ігор, карт із відкритими запитаннями тощо). Подібні види ігор виконують відразу декілька важливих функцій, зокрема:

- покращують комунікацію та вміння взаємодіяти в команді, оскільки спілкування, необхідність домовлятися й знаходити компроміс формують практичні навички, які необхідні у реальному житті;
- розвивають емоційний інтелект, оскільки під час гри підлітки вчаться розуміти й опановувати власні емоції, гідно приймати поразку й аналізувати свої помилки, вчаться емпатії та розумінню емоційного стану інших;
- допомагають зменшити залежність від гаджетів та соціальних мереж тощо.

3. При використанні ігрових методів в тренінгах для підлітків слід акцентувати увагу не на використанні предметів, а на соціальній взаємодії,

оскільки для дітей цього віку налагодження стосунків з однолітками – в пріоритеті. Під час ігрової терапії ми можемо використовувати, наприклад:

- командні ігри, головна мета яких – налагодити командну співпрацю, а не перемогти за будь-яку ціну;
- ігри, які розвивають довіру членів колективу одне до одного;
- різноманітні імпровізації, коли треба взаємодіяти із колективом тощо.

4. Участь у будь-яких тренінгах, в тому числі у ігровій формі повинна бути добровільною і передбачати, що учасники в будь-який момент мають право виходу із гри без жодних пояснень. Крім того, дитина може бути не учасником, а спостерігачем гри.

5. Під час гри підлітки можуть «приміряти» на себе виконання різних ролей, виражати свою позицію, емоції через вигаданого умовного персонажа, ситуацію або роль. Наприклад, замість того, щоб запропонувати дитині описати свої відчуття під час загрози, або тривоги – можна дізнатися про особливості її відчуттів, граючи в гру «Корабель в бурхливому морі» й аналізуючи ту роль, яку підліток собі обирає – чи то роль капітана, пасажира, хвилі або рятувальної шлюпки.

6. Важливим моментом при проведенні психологічних тренінгів із підлітками грає час. Через короткий час утримання інтересу, тривалість гри не повинна перевищувати 15-25 хвилин, інструкція до гри повинна бути простою й зрозумілою. Бажано під час гри змінювати активності: від статичного положення через рухливість до рефлексії.

7. Організатор гри повинен подбати про психологічну і фізичну безпеку учасників гри та про запобігання ретравматизації. На випадок, якщо під час гри будуть згадані теми, які здатні викликати болісні або травматичні емоції, треба обов'язково заздалегідь подбати про стоп-сигнали. Не рекомендовано використовувати ігри, які передбачають наявність фізичного контакту (наприклад, доторкнутися або поплескати по плечу тощо) без згоди усіх учасників тренінгу.

8. Під час отримання зворотнього зв'язку треба уникати критики та оціночних суджень від усіх учасників тренінгу, бажано продумати форму проведення рефлексії через гру, рухи або смайлики.

### **Висновки до розділу 1**

Хоча поняття «адаптація» прийшло в психологію з біології, але психологічний аспект цього явища набагато ширший. Він передбачає пристосування індивіда до нового соціального середовища, нових соціальних ролей та обов'язків.

Успішна соціальна адаптація включає в себе психологічну (виражається у відсутності тривожності під час перебування в колективі, відчутті впевненості та комфорту), соціально-психологічну (передбачає вміння налагоджувати стосунки в колективі, спілкуватися, мати емпатію, вміння чути й розуміти інших учасників спільноти) та професійно-діяльнісну (засвоєння нової соціальної ролі та притаманних їй обов'язків, норм, цінностей та правил поведінки) компоненти. Проблема соціальної адаптації підлітків, яку ми розуміємо як процес активного пристосування тінейджера до правил, цінностей, норм та вимог соціуму, має певні особливості, пов'язані із фізіологією та психологією дітей цього віку.

Використання методів ігрової терапії під час проведення тренінгів із підлітків має певні особливості, обумовлені специфікою підліткового віку. Підлітки гостро реагують на будь-яку зневагу, знецінення їхніх емоцій та почуттів, потребують визнання з боку своїх ровесників, прагнуть до автономії від батьків, до поваги їхньої території.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ТА ВПЛИВУ ІГРОВИХ МЕТОДІВ НА АДАПТАЦІЮ

#### 2.1. Організація емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів фахової передвищої та вищої освіти першого року навчання

Для реалізації емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації на базі ВСП «Технологічно-економічний фаховий коледж Миколаївського національного аграрного університету» (далі – коледж) було сформовано вибірку із 18 здобувачів освіти, які погодились добровільно взяти участь у дослідженні.

На початку II семестру ми запропонували здобувачам освіти пройти анонімне онлайн-опитування, яке стосувалось особливостей соціально-психологічної адаптації в коледжі (детальніше див. Додаток А).

В опитуванні прийняло участь 18 осіб. Із них 13 хлопців та 5 дівчат, що у відсотковому відношенні становить 72,2% та 27,8% відповідно (див.: рис. 1). Вік респондентів – від 15 до 18 років (див.: рис. 2).

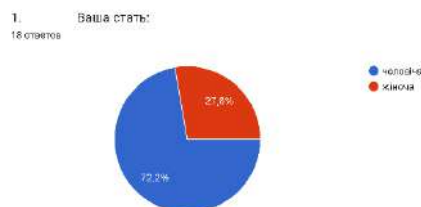


Рис. 1

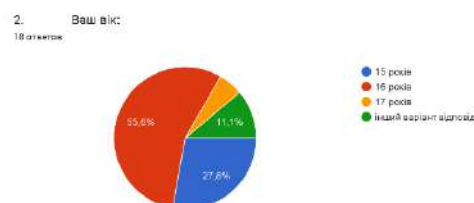


Рис. 2

Більшість здобувачів освіти (77,8%) позитивно оцінили навчання в коледжі. Троє мали сумніви щодо відповіді (див.: рис.3). 50% вважають, що їх рівень адаптації до коледжу середній, ще 38,9% - високий (див.: рис.4).

3. Чи подобається Вам навчання в коледжі?  
18 ответов

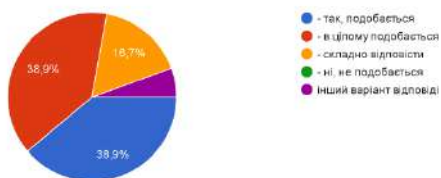


Рис. 3

18. Як Ви в цілому оцінюєте свій рівень адаптації до коледжу?  
18 ответов

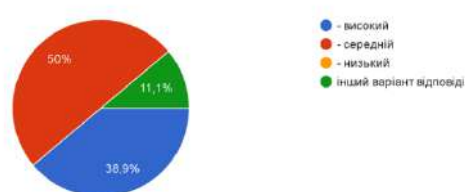


Рис. 4

В четвертому питанні ми запропонували підліткам порівняти навчання в школі та коледжі та визначитися, чим, на їхню думку, навчання в коледжі відрізняється від школи. Відповіді розподілилися таким чином:

- найскладнішою складовою навчання в коледжі переважна більшість респондентів (17 осіб, або 94,4%) назвали вивчення нових предметів, графік навчання та більш високі, в порівнянні зі школою, вимоги викладачів;
- 8 респондентів (44,4%) визначили, що спочатку складно було пристосуватись до нового колективу;
- 38,9% підлітків визначили, що складною була адаптація до нової соціальної ролі, до нових обов'язків та більшого ступеню відповідальності та самостійності (див.: рис. 5).

4. Якщо порівняти навчання в школі та в коледжі, то що виявилось найскладнішим?  
18 ответов

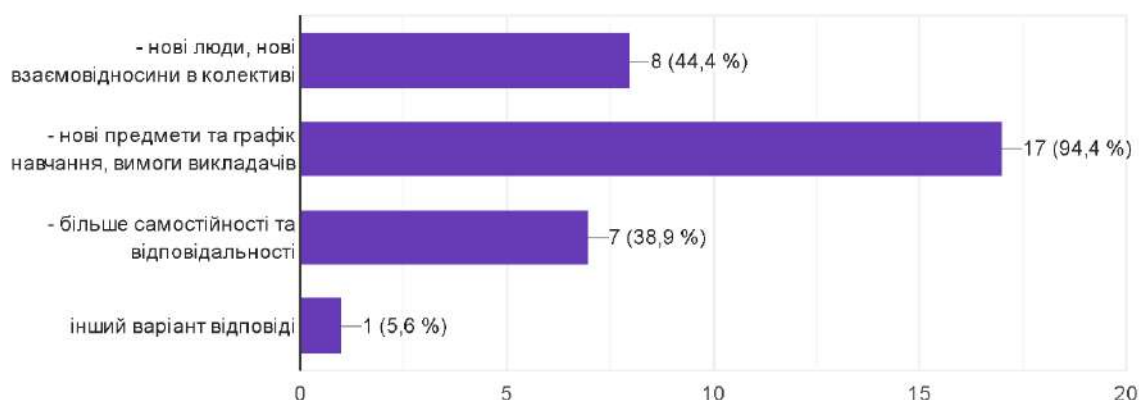


Рис. 5

Щодо важкості адаптації, то по одному респонденту обрали відповідь «важко» та «свій варіант відповіді», по 44,4% відзначили адаптацію як «легку» або «не дуже важку» (див.: рис. 5). При цьому двоє респондентів назвали

найскладнішим встановлення контактів із одногрупниками (11,1%), четверо – із здобувачами освіти зі старших курсів (22,2%), шестеро підлітків (33,3%) найбільш складним назвали процес налагодження відносин із викладачами. Також 33,3% зазначили свій варіант: четверо – що процес налагодження відносин в колективі не був для них складним, двоє – що не можуть визначитися, що викликало найбільші проблеми (див.: рис. 7).

5. Чи легко було адаптуватися в новому для Вас колективі?  
18 ответов

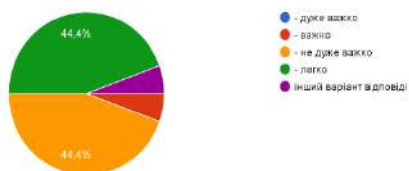


Рис. 6

6. З ким із учасників освітнього процесу Вам було найскладніше налагодити контакт?  
18 ответов

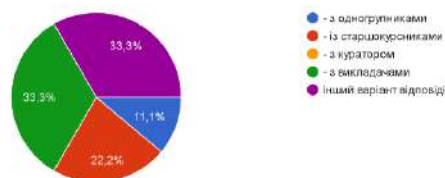


Рис. 7

Переважна більшість респондентів (77,8%) переконана у наявності зв'язку між психологічним кліматом в колективі та результатами навчання (див.: рис. 8).

7. Як Ви вважаєте, чи впливають на результат навчання взаємовідносини в колективі?  
18 ответов

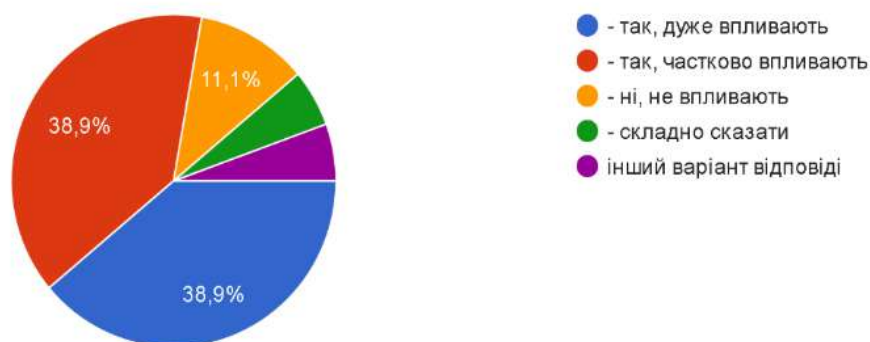


Рис. 8

Відносини з однокласниками оцінили в позитивному ключі 83,3% респондентів. 38,9% зазначають наявність окремих конфліктів, ще 11% вважають, що колектив не сформований, кожен сам по собі (див.: рис. 9). 66,7% здобувачів освіти цілком задоволені психологічним кліматом в колективі, ще 27% мають певні проблеми із спілкуванням, один респондент не визначився із відповіддю (див.: рис. 10).

При цьому не всі, хто позитивно оцінює психологічний клімат в колективі, знайшли собі друзів або приятелів в коледжі, двоє здобувачів освіти вважають, що вони не можуть вважати своїх одногрупників друзями, але у них нормальні ділові відносини (див.: рис. 11).

8. Як ви можете оцінити стосунки з одногрупниками?  
18 ответов

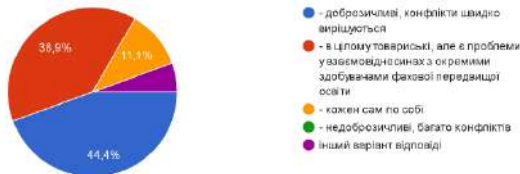


Рис. 9

9. Чи відчуваєте Ви себе комфортно серед одногрупників?  
18 ответов

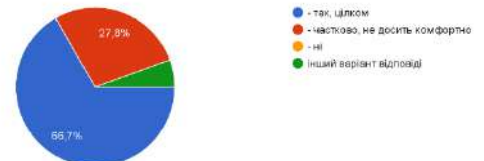


Рис. 10

10. Чи знайшли Ви собі друзів, товаришів у коледжі?  
18 ответов



Рис. 11

При відповіді на питання «Які проблеми у спілкуванні з однолітками Ви відчуваєте»? здобувачам освіти було запропоновано обрати один або декілька варіантів відповідей, серед яких:

- різні погляди на життя, відсутність спільних інтересів;
- сором'язливість;
- страх, що тебе не зрозуміють, не приймуть у колектив;
- ігнорування власних інтересів заради бажання налагодити дружні відносини з однолітками;
- конфліктні одногрупники або інші здобувачі освіти в коледжі;
- психологічний тиск;
- інший варіант відповіді.

Попри те, що у відповідях на попередні питання більшість респондентів підкреслювали дружній та психологічно комфортний клімат у групі, відповіді на це питання показали проблеми із взаєморозумінням. Зокрема, кожен другий (50%, або 9 дітей) в якості проблеми для комфортного спілкування назвали пункт «різні погляди на життя, відсутність спільних інтересів», кожен третій має страх, що однолітки або викладачі його не зрозуміють, що одногрупники не приймуть його у свій колектив.

Більше половини соромляться вільно висловлювати свої думки, вільно спілкуватися, троє не володіють навичками асертивної поведінки й готові ігнорувати власні інтереси заради бажання налагодити дружні стосунки з однолітками та педагогами. Двоє підлітків вказали на наявність конфліктних одногрупників, спілкування з якими заважає комфортно почуватися в коледжі (див.: рис.12).



Рис. 12

Під час відповіді на 12 питання підлітки вказували на ті емоційні стани, які вони відчувають при перебуванні в колективі. Майже половина обрала варіант «внутрішня напруга, підвищення тривожності», така сама кількість респондентів зазначають наявність порушення сну. Кожен третій відчуває невпевненість в

своїх силах, має труднощі із зосередженням на навчанні та постійно порівнює себе із іншими (див.: рис. 13).

12. Чи турбують Вас в процесі навчання в коледжі такі емоційні стани? Можна обрати декілька варіантів відповіді.

18 ответов

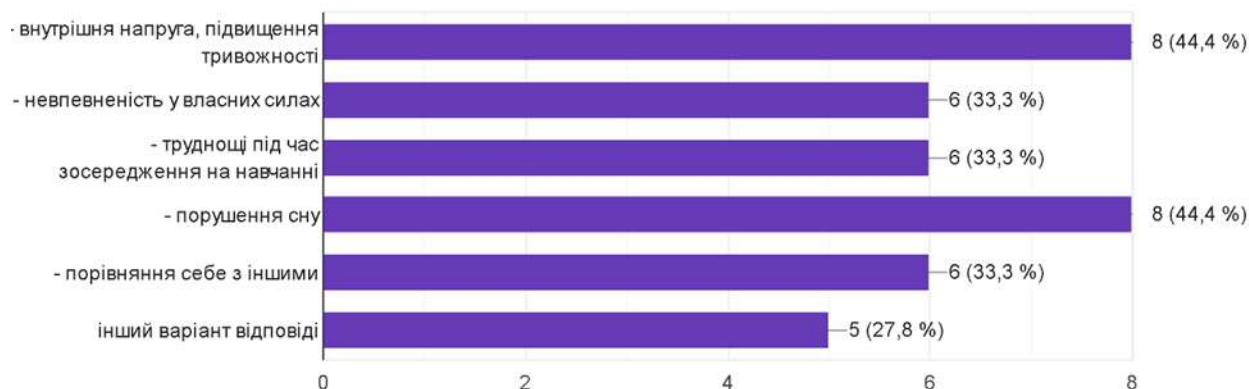


Рис. 13

Переважна більшість здобувачів освіти не мають проблем (або мають, але проблеми вирішуються) із куратором групи, викладачами та представниками адміністрації (див.: рис. 14, 15).

13. Чи виникають у Вас проблеми в спілкуванні з куратором?

18 ответов

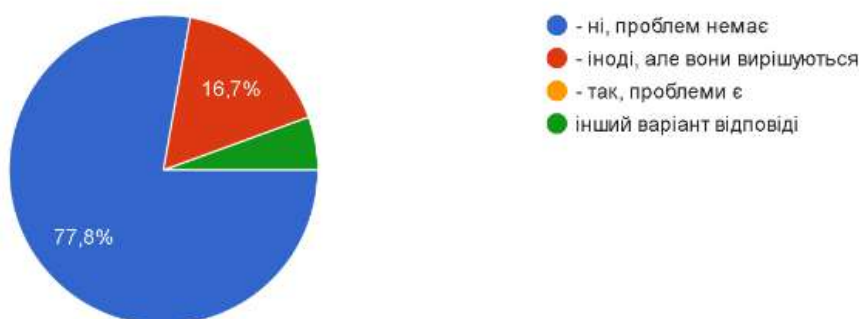


Рис. 14

Високий рівень довіри підлітки демонструють до свого куратора. В разі виникнення проблем саме до старших: батьків або родичів (33,3%), куратора та викладачів (61,1%) звертається по допомогу більша частина здобувачів освіти.

Також важливими є порада друзів (50%) та власні дії для вирішення ситуації (44,4%).

14. Чи виникають у Вас проблеми в спілкуванні з викладачами або представниками адміністрації?

18 ответов

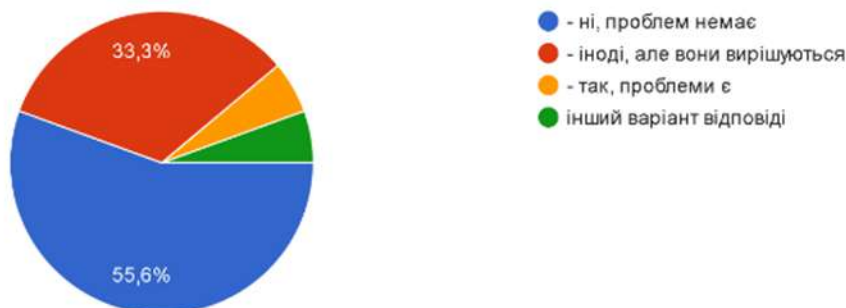


Рис. 15

Лише 11,1% підлітків в разі проблемної ситуації займають вичікувальну позицію (див.: рис. 16).

15. Якщо виникнуть проблеми у взаємовідносинах із іншими учасниками освітнього процесу, то до кого Ви звернетесь за порадою? Можна обрати декілька варіантів відповіді

18 ответов

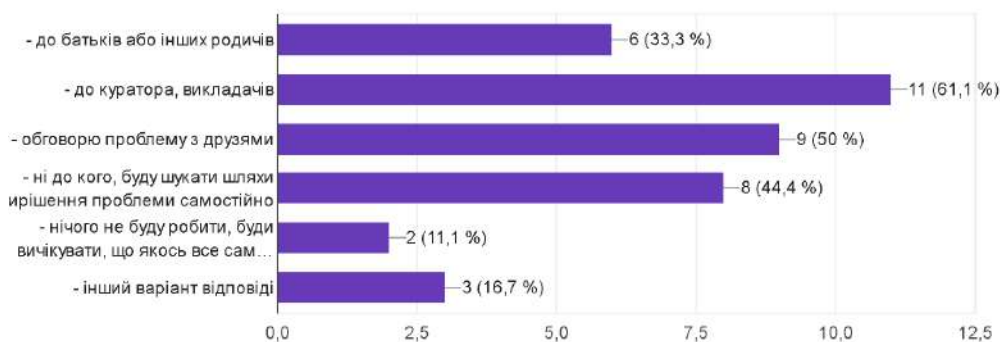


Рис. 16

Доволі пасивну позицію займають здобувачі освіти щодо позаурочних заходів, які проводяться в коледжі. 38,9% вважає, що відвідування таких заходів не приносить користі. До речі, той же самий відсоток підлітків відповів, що не приймав участь в подібних заходах. Серед заходів, які підлітки відвідують найчастіше – кураторські години (див.: рис. 17, 18).

16. Чи брали Ви участь у заходах, організованих куратором, психологом, викладачами для знайомства та покращення психологічної атмосфери у колективі?

18 ответов

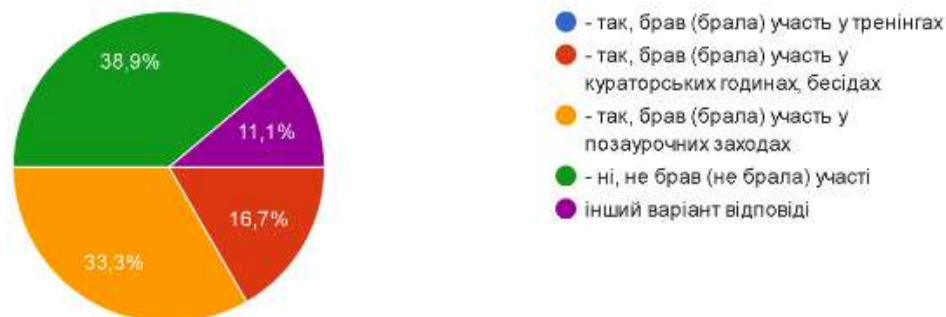


Рис. 17

17. Як Ви вважаєте, чи допомогли вищезгадані заходи Вашій психологічній адаптації в колективі?

18 ответов

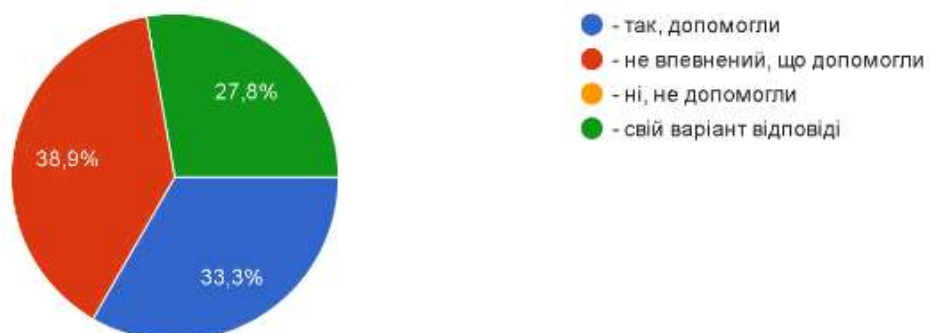


Рис. 18

Наприкінці тестування ми запропонували здобувачам освіти визначити, що найбільше подобається, що найбільше запам'яталося і що не подобається в навчанні в коледжі.

Найбільшу кількість нарікань викликав розклад та необхідність пересуватися між корпусами. Деякі студенти були засмучені, що іноді пари починаються з третьої, деякі, навпаки, нарікали на те, що пари, як правило, починаються з першої. Двоє підлітків зазначили серед проблем високе навантаження та проблеми з окремими викладачами. Також підлітки зазначали,

що коло спілкування значно розширилося, але справжніх друзів вони в коледжі не знайшли.

На питання, що **подобається** в коледжі, підлітки відповідали так:

- мені подобається моя група, подобається новий графік, коли усі пари починаються з 1-2;
- прибирання додаткових пар та пари онлайн;
- нові люди та інтереси, та в цілому нове місце навчання;
- нові знайомства, нові емоції;
- найбільше запам'ятався ярмарок у вересні. Також запам'яталося, як ми з одногрупниками створювали відео для ОПШ. Взагалі, кожен день сповнений позитивними емоціями, адже ми з друзями проводимо весело час;
- відчуття свободи та самостійності;
- позаурочний час, настільні ігри під час тривоги, пари, гуртожиток;
- якщо чесно, все дуже добре, мої однокурсники завжди раді мені допомогти. Також викладачі, які зрозуміло розповідають на парах;
- самостійність, контроль свого життя (3 відповіді);
- мені подобається колектив, та наша взаємодія у ньому;
- одногрупники;
- мої друзі, одногрупники; час, проведений з ними; різна позаурочна діяльність та гуртки;
- найбільше подобається проводити час разом з одногрупниками, спілкуватися;
- відносини з одногрупниками та загалом добра атмосфера;
- заходи, де збирається увесь коледж, наприклад, ярмарка, яка була на початку вересня. Нові знайомства і спілкування. Хороші оцінки.

Як бачимо, переважна більшість підлітків називають в якості позитиву саме спілкування з однолітками, колективні заходи, ігри.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації підлітків до навчання**

Соціальна адаптація підлітків до навчання на першому курсі закладів фахової передвищої освіти є важливим та складним процесом, який передбачає не лише входження дитини в новий для себе колектив, налагодження нових зв'язків, інтеграцію в новий соціальний простір, пристосування до інших, в порівнянні зі школою, умов навчання.

Аналіз анкетування, проведеного серед здобувачів фахової передвищої освіти, виявив головні проблеми адаптаційного процесу серед підлітків. Серед найбільш вагомих:

1. **Нове освітнє середовище.** Перехід зі школи до коледжу передбачає велику кількість змін, які викликають у підлітків проблеми із адаптацією, зокрема:

- новий графік та система навчання (наявність лекцій, семінарських та практичних занять, навчання по семестрах, сесія тощо);
- підлітки, особливо ті, що живуть в гуртожитку, отримують більшу свободу від контролю з боку батьків та старших, яка передбачає збільшення потреби у самоорганізації, тайм-менеджменті, відповідальності тощо;

2. **Нова соціальна роль, зміна кола спілкування.** Від учня підліток переходить до статусу здобувача передфахової вищої освіти. Йому необхідно засвоїти нові обов'язки, вимоги, скоригувати систему пріоритетів та цінностей, встановити добрі ділові стосунки із одногрупниками, викладачами, представниками адміністрації. Підліток повинен розраховувати на збільшення відповідальності та самостійності. Він шукає свою нішу, свою ідентичність в новому соціальному оточенні.

3. **Збільшення психологічного навантаження.** Згідно із анкетуванням, в період адаптації можлива поява таких факторів як стрес, нерішучість через страх зробити помилку, бути неприйнятним або висміяним в колективі. Іноді падає самооцінка, виникають фізіологічні прояви стресу (порушення сну та режиму харчування, втома та апатія тощо).

4. **Проблеми, пов'язані із зміною місця проживання, відірваністю від дому та родини.** Це стосунки із сусідами по гуртожитку, ведення господарства, закупка продуктів, приготування їжі, розподіл фінансів тощо.

Ми можемо вважати адаптацію успішною, якщо підліток комфортно почувається в колективі, не має психофізіологічних порушень здоров'я, встановив приязні стосунки в групі, не порушує правила поведінки, має високий рівень асертивності, чітко визначає мету й завдання своєї діяльності.

Для дезадаптації характерні такі прояви як: підвищена агресивність, порушення дисципліни, гостра реакція на будь-яку критику, повна ізоляція від колективу, апатія, втрата інтересу до навчання та інших сторін життя.

Для батьків та педагогів найважливіша задача в цей час – максимально підтримати підлітка в цей дуже складний період його життя.

### **2.3. Практичне використання ігрових методів для покращення адаптації підлітків до навчання в закладі передфахової вищої освіти**

Вікові особливості підліткового віку обумовлюють високу ефективність ігрових методів під час проведення тренінгів. До найбільш популярних психологічних ігор для підліткового віку відносяться:

- «Між нами, тінейджерами» (гра розрахована на підлітків 14+, вона містить 150 питань за наступними напрямками: цінності, самопізнання, майбутнє, емоції та відчуття, переваги, самовираження, родина).
- «Dixit» – гра, яка декілька років поспіль визнавалася найкращою підлітковою та сімейною грою в світі [3]. Гра розвиває уяву, асоціативне мислення, вміння висловлювати свої думки і емоції.
- «НеНудні питання 2.0» представляє собою спеціалізовану гру-тренінг, яка направлена на самопізнання, краще розуміння своєї поведінки, мотивів, емоцій, мрій та цінностей. Гра розроблена психологом Тетяною Матвійчук [4].

До ефективних ігрових методик також відносяться:

1. Використання метафоричних асоціативних карт (МАК), яке дає можливість «примірити» на себе поведінку персонажу. Створюється безпечна дистанція між поведінкою підлітка та поведінкою персонажа.

2. Симуляції та ділові ігри, які дозволяють розробити власну стратегію поведінки в тій чи іншій реальній життєвій ситуації. Прикладів подібних ділових ігор є гра «стартап-марафон». В грі можуть приймати участь від 4 до 20 дітей. Метою є розроблення та «продаж» інвестору власної бізнес-ідеї за обмежений час. Кожна команда отримує умовний «бюджет» та завдання створити продукт або послугу, які б вирішували якусь конкретну актуальну проблему (наприклад, екологічну або соціальну). Через певний час кожна команда повинна презентувати свою ідею перед «інвесторами». Журі оцінює оригінальність задумки, її реалістичність, маркетингову стратегію. Результатом гри є розвиток комунікативних навичок та навичок презентації, вміння робити в команді.

## **Висновки до розділу 2**

Під час адаптації до навчання в закладі передвищої фахової освіти підлітки стикаються із низкою проблем, обумовлених віковою специфікою, фізіологічними змінами в організмі, зростанням кількості психоемоційних травм та розладів тощо.

Аналіз анкетування, проведеного серед здобувачів фахової передвищої освіти, виявив головні проблеми адаптаційного процесу серед підлітків. Серед найбільш вагомих: нове освітнє середовище, нова соціальна роль, зміна кола спілкування, збільшення психологічного навантаження, проблеми, пов'язані із зміною місця проживання, відірваністю від дому та родини.

Значна частина здобувачів освіти вказували на ті емоційні такі емоційні стани, як внутрішня напруга, підвищення тривожності та проблеми із сном та харчуванням. Кожен третій відчуває невпевненість в своїх силах, має труднощі із зосередженням на навчанні та постійно порівнює себе із іншими.

Для батьків та педагогів найважливіша задача в цей час – максимально підтримати підлітка в цей дуже складний період його життя. Хороший результат в успішній адаптації підлітків має використання ігрових методів під час проведення тренінгів, кураторських годин, інших позаурочних заходів.

## ВИСНОВКИ

Адаптація підлітків до навчання на першому курсі закладів фахової передвищої освіти є важливим та складним процесом, який передбачає не лише входження дитини в новий колектив, налагодження зв'язків, пристосування до інших, в порівнянні зі школою, умов навчання тощо.

Як правило, процес адаптації займає близько року й особливо важливим в цьому плані є перший семестр навчання. Щоб допомогти дитині пройти цей шлях легше й успішніше, потрібна допомога з боку широкого кола оточуючих, в тому числі – дорослих: батьків та членів родини, куратора, викладачів, психолога, представників адміністрації. Важливу роль на шляху до успішної адаптації грають правильно обрані методи психологічної допомоги. Одним із ефективних шляхів є використання ігрових методів.

Актуальність дослідження обумовлюється й недостатньою, в порівнянні із іншими віковими категоріями (зокрема, дітьми молодшого та середнього шкільного віку) теоретичною та методичною розробленістю використання ігрових технік при роботі з тінейджерами. Крім того, слід вважати на високу практичну потребу в розробці подібних методик, які б орієнтувалися на потреби й особливості сучасних підлітків.

Як правило, для успішної адаптації необхідні такі компоненти:

- психологічна компонента передбачає відсутність тривоги, почуття впевненості та комфорту в колективі;
- соціально-психологічна компонента визначає вміння налагоджувати стосунки в колективі, емпатію, вміння чути й розуміти інших, вміння спілкуватися тощо;
- професійно-діяльнісна компонента адаптації передбачає засвоєння нової соціальної ролі, норм та правил поведінки, обов'язків.

Однією із складних соціальних проблем є проблема соціальної адаптації підлітків, яку ми розуміємо як процес активного пристосування тінейджера до правил, цінностей, норм та вимог соціуму. Дитина в процесі соціальної адаптації

шукає своє місце в соціальному середовищі, в першу чергу сюди входить родина, компанія однолітків, друзів, колектив у навчальному закладі та позанавчальному спілкуванні, в тому числі – в онлайн середовищі.

До факторів ризиків соціально-психологічної адаптації ми можемо віднести такі:

- з боку родини: гіперопіка, відсутність самостійності дитини, або, навпаки, байдужість до її переживань та проблем;
- з боку школи: формальне виконання педагогами своїх обов'язків, несправедливе або жорстоке ставлення до дитини, булінг, фізичне та (або) психологічне насилля, надмірне навчальне та позанавчальне навантаження;
- з боку оточення: неблагополучна компанія, вплив якої погано впливає на поведінку підлітка й формує хибні цінності та систему цінностей;
- вплив особистості індивіда: акцентуалізація характеру, яка може приводити до проблем в спілкуванні та адаптації, хвороби тощо.

До головних психоемоційних особливостей в підлітковому віці можна віднести наступні:

4. Збільшення психоемоційних проблем, викликаних такими факторами як:

- навчальне та позанавчальне навантаження;
- випадки булінгу з боку як однолітків, так і дорослих;
- кіберзалежність (або інтернет-залежність) від соціальних мереж.

5. Вікова специфіка соціальної комунікації, яка проявляється в таких формах як закритість, наявність вербального бар'єру. Зазначені проблеми обумовлені:

- притаманним підліткам негативізм та знеціненням дорослих;
- алексітемією, тобто труднощами, з якими стикаються підлітки при спробі вербалізувати свої емоції. Алексітемія може пояснюватись обмеженим словниковим запасом, недостатнім розумінням своїх емоцій, сором'язливістю тощо.

6. Потреба у наявності безпечного простору для спілкування. Часто такий захист підліток знаходить саме у грі, де відчувається більш вільно, ніж в реальному житті.

Використання методів ігрової терапії під час проведення тренінгів із підлітків має певні особливості, обумовлені специфікою підліткового віку. Підлітки гостро реагують на будь-яку зневагу, знецінення їхніх емоцій та почуттів, потребують визнання з боку своїх ровесників, прагнуть до автономії від батьків, до поваги їхньої території.

Серед головних особливостей використання ігрових методів можемо виділити такі:

1. Відношення до тинейджера як до дитини здатно глибоко його образити. Тому небажаним є залучення під час ігрової терапії «дитячих» атрибутів, наприклад, іграшок або персонажів казок. Доцільним є використання рольових ігор, які орієнтують на розв'язання реальних соціальних проблем, різноманітних життєвих ситуацій, в яких може опинитися будь-який підліток. Наприклад, конфлікти з іншими учасниками освітнього процесу в навчальному закладі, булінг, відносини між хлопцями та дівчатами, перше побачення тощо.

2. Використання настільних психологічних ігор (трансформаційних ігор, карт із відкритими запитаннями тощо).

3. При використанні ігрових методів в тренінгах для підлітків слід акцентувати увагу не на використанні предметів, а на соціальній взаємодії, оскільки для дітей цього віку налагодження стосунків з однолітками – в пріоритеті. Під час ігрової терапії ми можемо використовувати, наприклад, командні ігри, головна мета яких – налагодити командну співпрацю, а не перемогти за будь-яку ціну; ігри, які розвивають довіру членів колективу одне до одного; різноманітні імпрровізації, коли треба взаємодіяти із колективом тощо.

4. Участь у будь-яких тренінгах, в тому числі у ігровій формі повинна бути добровільною і передбачати, що учасники в будь-який момент мають право виходу із гри без жодних пояснень. Крім того, дитина може бути не учасником, а спостерігачем гри.

5. Під час гри підлітки можуть «приміряти» на себе виконання різних ролей, виражати свою позицію, емоції через вигаданого умовного персонажа, ситуацію або роль.

6. Важливим моментом при проведенні психологічних тренінгів із підлітками грає час. Через короткий час утримання інтересу, тривалість гри не повинна перевищувати 15-25 хвилин, інструкція до гри повинна бути простою й зрозумілою. Бажано під час гри змінювати активності: від статичного положення через рухливість до рефлексії.

7. Організатор гри повинен подбати про психологічну і фізичну безпеку учасників гри та про запобігання ретравматизації. На випадок, якщо під час гри будуть згадані теми, які здатні викликати болісні або травматичні емоції, треба обов'язково заздалегідь подбати про стоп-сигнали. Не рекомендовано використовувати ігри, які передбачають наявність фізичного контакту.

8. Під час отримання зворотнього зв'язку треба уникати критики та оціночних суджень від усіх учасників тренінгу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Азаренкова Г.М. та ін. Тренінгові технології навчання у практичній підготовці студентів (ділові та рольові ігри): Навчально-методичний посібник // За ред. д.е.н., доц. Г.М. Азаренкової, доц. Н.М. Самородової, Львів: «Новий Світ–2000», 2020. 200 с.
2. Амросова Владислава. Вплив сім'ї на соціалізацію підлітків». Науково-теоретична 38-ма студентська конференція «Участь молоді у розбудові агропромислового комплексу України» (18-19 березня 2026 р.).
3. Амросова Владислава. Особливості використання методів ігрової терапії та рольових ігор у тренінгах для підлітків. Науково-теоретична 38-ма студентська конференція «Участь молоді у розбудові агропромислового комплексу України» (18-19 березня 2026 р.).
4. Бал Г. А. Поняття адаптації та його значення для психології особистості. Питання психології. 2016. № 1. С. 92-100.
5. Булах І.С. Суб'єктивні аспекти шкільної дезадаптації підлітків. //Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М.П.Драгоманова. К., 1998. Випуск 1. С. 69-79.
6. Булах І.С., Хомич Г.О., Винагородский А.М., Сабанадзе І.О. Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації учнів (навчально-методичний посібник). Київ: УДПУ ім. М.П.Драгоманова, Переяслав-Хмельницький ДТП ім. Г.С. Сковороди, 1997. 180 с.
7. Грицан Д. В. Підлітковий вік як кризовий період: прояви та адаптація // Вісник студентського наукового товариства: збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів / за заг. ред. О. В. Мельничука. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. Вип. 23. 222 с.
8. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2004. № 4. С.107-112.

9. День обізнаності про ментальне здоров'я: привернення уваги до дитячої депресії в умовах війни. URL: <https://toretsk-vca.gov.ua/2025/05/07/%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C-%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE/>
10. Клопотенко, Ю. С., Проблеми адаптації студентів-першокурсників. Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». Вип. № 6., с. 64-66, 2016 р.
11. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів: Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2004. – 54 с.
12. Комуникативна гра-тренінг для підлітків «НеНудні питання 2.0». Soulbooks : книги і робочі матеріали з психології та самопізнання. Психологічні та настільні ігри. URL: <https://soulbooks.com.ua/psychologichna-gra-trening-dlya-pidlitkiv-nenudni-pytannya-2-0-matvijchuk-tetyana/>
13. Литвиненко О.О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект): монографія / О. О. Литвиненко. Х. : «ДЕЛЕ», 2021. 351 с.
14. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: метод. посіб. Львів: СПОЛОМ, 2021. 280 с.
15. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд. URL: <https://psymag.info/tests/metodika-diagnostiki-sotsialno-psihologichnoy-adaptatsiy-k-rozhersa-ta-r-daymonda-1674313098/>
16. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності // Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України. Київ, 2013. Вип. 79. С. 82-85.

17. Настільна гра Dixit – магія асоціацій. URL: [https://geekach.com.ua/ru/nastolnye-igry/serii-igr/dixit/?srsltid=AfmBOoqy1OId-EPdVPaIL\\_d7Y7K9E7FU37z9ROgsQdjYXAcRwkHJggsj](https://geekach.com.ua/ru/nastolnye-igry/serii-igr/dixit/?srsltid=AfmBOoqy1OId-EPdVPaIL_d7Y7K9E7FU37z9ROgsQdjYXAcRwkHJggsj)
18. Олена Глівінська, Н. М. Мирончук. Особливості адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ // Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти : збірник наукових праць / за заг. ред. д.п.н., проф. С.С. Вітвицької, к.п.н., доц. Н.М. Мирончук. – Житомир, 2015р., С. 209-215.
19. Орищак Ірина. Особливості адаптації старшокласників до нових умов навчання в ліцеї. URL: <https://mir.dspu.edu.ua/article/view/305845> . Молодь і ринок. № 5/225 (2024).
20. Спіріна Тетяна Петрівна, Зарюгіна Юлія Євгеніївна, Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі / Т. Спіріна, Ю. Зарюгіна. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 32. С. 182-184.
21. Хомчук О.П. Пономаренко Т.І. Особливості психоемоційних станів підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2024. URL:[https://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/11389/1/%D0%9Esoblyvosti\\_psyk.pdf](https://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/11389/1/%D0%9Esoblyvosti_psyk.pdf) . DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.20>
22. Ющишина Л. О. Групова динаміка та комунікації (тренінг): курс лекцій. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. 170 с.
23. Як змінилася мотивація підлітків до навчання та їхній емоційний стан за останні два роки. 10.02.2024. НУШ : Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/2024/02/10/yak-zminylasya-motyvatsiya-pidlitkiv-do-navchannya-ta-yihnij-emotsijnyj-stan-za-ostanni-dva-roky/>

## ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ПЕРЕДВИЩОЇ ФАХОВОЇ ОСВІТИ ТА РОЛЬ ІГРОВИХ МЕТОДІВ В ЙОГО ОПТИМІЗАЦІЇ

### Анотація

**Актуальність дослідження.** Соціальна адаптація підлітків до навчання на першому курсі закладів фахової передвищої освіти є важливим та складним процесом, який передбачає входження дитини в новий колектив, налагодження зв'язків, пристосування до інших, в порівнянні зі школою, умов навчання тощо.

Як правило, процес адаптації займає близько року й особливо важливим в цьому плані є перший семестр навчання. Щоб допомогти дитині пройти цей шлях легше й успішніше, потрібна допомога з боку широкого кола оточуючих, в тому числі – дорослих: батьків та членів родини, куратора, викладачів, психолога, представників адміністрації. Важливу роль на шляху до успішної адаптації грають правильно обрані методи психологічної допомоги. Одним із ефективних шляхів є використання ігрових методів.

Актуальність дослідження обумовлюється недостатньою, в порівнянні із іншими віковими категоріями (зокрема, дітьми молодшого та середнього шкільного віку) теоретичною та методичною розробленістю використання ігрових технік при роботі з тінейджерами. Крім того, слід зважати на високу практичну потребу в розробці подібних методик, які б орієнтувалися на потреби й особливості сучасних підлітків. Саме тому було обрано **тему наукового дослідження: «Процес адаптації підлітків до навчання в закладі передвищої фахової освіти та роль ігрових методів в його оптимізації».**

**Об'єкт дослідження:** процес адаптації підлітків до навчання в закладі передвищої фахової освіти.

**Предмет дослідження:** висвітлення головних факторів, що впливають на процес адаптації підлітків та обґрунтування важливості використання ігрових методів під час адаптації.

**Мета дослідження:** визначити психологічні особливості використання ігрових методів під час адаптації підлітків до умов навчання в закладі передвищої фахової освіти та визначити найбільш дієві методики, які оптимально враховують ці особливості.

Під час роботи над дослідженням нами було використано низку психодіагностичних методик, а також проведено низку опитувань серед здобувачів освіти коледжу першого року навчання.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 23 найменування, додатків на 3 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 29 сторінках і містить 18 малюнків, загальний обсяг роботи – 37 сторінок.

## Додаток А

### Перелік питань анкетування:

- 1. Ваша стать:**
  - чоловіча
  - жіноча
- 2. Ваш вік:**
  - 15 років
  - 16 років
  - 17 років
  - інший варіант відповіді
- 3. Чи подобається Вам навчання в коледжі?**
  - так, подобається
  - в цілому подобається
  - складно відповісти
  - ні, не подобається
  - інший варіант відповіді
- 4. Якщо порівняти навчання в школі та в коледжі, то що виявилось найскладнішим?**
  - нові люди, нові взаємовідносини в колективі
  - нові предмети та графік навчання, вимоги викладачів
  - більше самостійності та відповідальності
  - інший варіант відповіді
- 5. Чи легко було адаптуватися в новому для Вас колективі?**
  - дуже важко
  - важко
  - не дуже важко
  - легко
  - інший варіант відповіді
- 6. З ким із учасників освітнього процесу Вам було найскладніше встановити контакт?**
  - з одногрупниками
  - зі старшокурсниками
  - з куратором
  - з викладачами
  - інший варіант відповіді
- 7. Як Ви вважаєте, чи впливають на результат навчання взаємовідносини в колективі?**
  - так, дуже впливають
  - так, частково впливають
  - ні, не впливають
  - складно сказати
  - інший варіант відповіді

- 8. Як ви можете оцінити стосунки з одногрупниками?**
- доброзичливі, конфлікти швидко вирішуються
  - в цілому товариські, але є проблеми у взаємовідносинах з окремими здобувачами фахової передвищої освіти
  - кожен сам по собі
  - недоброзичливі, багато конфліктів
  - інший варіант відповіді
- 9. Чи відчуваєте ви себе комфортно серед одногрупників?**
- так, цілком
  - частково, не досить комфортно
  - ні
  - інший варіант відповіді
- 10. Чи знайшли Ви собі друзів, товаришів у коледжі?**
- так, швидко знайшов (знайшла)
  - не швидко, але зараз приятельські відносини із деякими одногрупниками
  - досі не знайшов (не знайшла)
  - інший варіант відповіді
- 11. Які проблеми у спілкуванні з однолітками Ви відчуваєте (можна обрати декілька варіантів)?**
- різні погляди на життя, відсутність спільних інтересів
  - сором'язливість
  - страх, що тебе не зрозуміють, не приймуть у колектив
  - ігнорування власних інтересів заради бажання налагодити дружні відносини з однолітками
  - конфліктні одногрупники або інші здобувачі освіти в коледжі
  - психологічний тиск
  - інший варіант відповіді
- 12. Чи турбують Вас в процесі навчання такі емоційні стани?**
- внутрішня напруга, підвищення тривожності
  - невпевненість у власних силах
  - труднощі під час зосередження на навчанні
  - порушення сну
  - порівняння себе з іншими
  - інший варіант відповіді
- 13. Чи виникають у Вас проблеми в спілкуванні з куратором?**
- ні, проблем немає
  - іноді, але вони вирішуються
  - так, проблеми є
  - інший варіант відповіді
- 14. Чи виникають у Вас проблеми в спілкуванні з викладачами або представниками адміністрації?**
- ні, проблем немає
  - іноді, але вони вирішуються

- так, проблеми є
- інший варіант відповіді

**15. Якщо виникнуть проблеми у взаємовідносинах з іншими учасниками освітнього процесу, то до кого Ви звернетесь за порадою?**

- до батьків або інших родичів
- до куратора, викладачів
- обговорю проблему з друзями
- ні до кого, буду шукати шляхи вирішення проблеми самостійно
- нічого не буду робити, буду чекати, що все само поступово владнається
- інший варіант відповіді

**16. Чи брали Ви участь у заходах, організованих куратором, психологом, викладачами для знайомства та покращення психологічної атмосфери в колективі?**

- так, брав (брала) участь у тренінгах
- так, брав (брала) участь у кураторських годинах, бесідах
- так, брав (брала) участь у позаурочних заходах
- ні, не брав (не брала) участі
- інший варіант відповіді

**17. Як Ви вважаєте, чи допомогли вищезгадані заходи Вашій психологічній адаптації в колективі?**

- так, допомогли
- не впевнений, що допомогли
- ні, не допомогли
- інший варіант відповіді

**18. Як Ви в цілому оцінюєте свій рівень адаптації до коледжу?**

- високий
- середній
- низький
- інший варіант відповіді

**19. Що із студентського життя Вам не подобається найбільше або здається найскладнішим? Напишіть Ваш варіант відповіді.**

-

**20. Що із студентського життя Вам подобається найбільше? Що найбільше запам'яталось? Напишіть Ваш варіант відповіді.**

-