

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Києво-Могилянська академія»  
Кафедра психології та педагогіки

Курсова робота

ПСИХОЛОГІЧНІ ВІДМІННОСТІ ЕКСТРАВЕРТІВ ТА ІНТРОВЕРТІВ  
В АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

виконала студентка 4-го курсу  
факультету ФСНСТ  
спеціальності «Психологія»  
Хайрова Єлизавета Ренатівна

Науковий керівник -  
кандидат психологічних наук,  
доцент  
Копець Людмила Володимирівна

Київ – 2022

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВСТУП</b> .....  | 3  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕКСТРАВЕРСІЇ ТА ІНТРОВЕРСІЇ В АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ</b> .....                         | 6  |
| 1.1 Характеристика понять «екстраверсія» та «інтроверсія» .....   | 6  |
| 1.2 Адаптація студентів до умов навчання у ЗВО .. <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>                                      |    |
| 1.3 Успішність екстравертів та інтровертів у навчанні..... <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>                             |    |
| 1.4 Висновки до першого розділу. <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>   |    |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ЕКСТРАВЕРТІВ ТА ІНТРОВЕРТІВ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО ЗВО</b> ..... | 21 |
| 2.1 Методика дослідження адаптації студентів до ЗВО .....   | 21 |
| 2.2 Методичні рекомендації для адаптації студентів.....   | 22 |
| 2.3 Висновки до другого розділу.....  | 29 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....   | 30 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....   | 32 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....  | 35 |

## ВСТУП

Сьогодні надзвичайно актуалізується проблема адаптації та самоадаптації особистості, формування її соціальної та професійної ідентичності. Проблема адаптації студентів на першому курсі у ЗВО знаходиться сьогодні у центрі уваги багатьох дослідників та практиків, які працюють у сфері освіти.

Сама собою адаптація – це передумова активної діяльності та необхідна умова для неї. У цьому полягає позитивне значення адаптації для успішного функціонування індивіда у тій чи іншій соціальній ролі. Під адаптаційною здатністю розуміють здатність людини пристосовуватися до різних вимог (соціального та фізичного) середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту та без конфлікту із середовищем.

Першокурсники включаються до нової соціальної спільноти, намагаються знайти своє місце в цій системі взаємовідносин. Початок навчання у вузі може супроводжуватися негативними емоційними станами тривожності, почуттям неповноцінності, неспроможності, безпорадності, невмінням зрозуміти та висловити свої переживання. Переживання студентів пов'язані з непередготовленістю до навчання у вузі, невмінням здійснювати психологічне регулювання власної поведінки та діяльності, що посилюється відсутністю звичного, повсякденного контролю з боку педагогів та батьків, пошуком оптимального режиму праці та відпочинку у нових умовах.

У психології існують різні позиції щодо того, на що має бути орієнтована освіта: на спадкові, вроджені особливості або на набуті та сформовані у процесі виховання властивості особистості. Розуміння індивідуальних особливостей студентів та специфіки їх проявів у навчальній діяльності дозволяє передбачити, у яких навчальних ситуаціях, умовах ці прояви виявляться сприятливими, а у яких — можуть стати причиною труднощів у засвоєнні знань та розвитку в процесі навчання.

Особистісно орієнтоване навчання сьогодні передбачає насамперед орієнтацію в розвитку суб'єктивності студента і постійне стимулювання його саморозвитку як особистості.

В контексті цього процесу важливим є розуміння особистості в її базових вимірах. К-Г. Юнг ввів два параметри людської психіки: екстраверсія та інтроверсія [25]. Екстраверсія визначена дослідником як активна та енерговитратна установка психіки, що націлює людину на експансію. Люди, які мають цю якість, налаштовані на активне спілкування. У більшості випадків вони комунікативні та інтелектуальні лідери. Інтроверсія – пасивна та енергоекономна, захисна установка психіки. Інтроверти зосереджені у собі. Вони стриманіші, ніж екстраверти, і набагато рідше опиняються у ролі лідерів, особливо у великих групах.

Психологічна теорія типів особистості К. Г. Юнга була надалі розвинена Кетрін Бріггс, Ізабель Бріггс Майерс, Гордоном Олпортом, Реймондом Бернар Кеттелом, Гансом Юргеном Айзенком та ін. Найбільш інтенсивна розробка обраних нами вимірів здійснювалася в факторних теоріях особистості (Р. Кеттел, Дж. Гілфорд, Г. Айзенк та ін), в яких вона розглядалася не в плані типів особистості, а як безперервна шкала, що виражає кількісне співвідношення властивостей екстраверсії та інтроверсії у конкретного суб'єкта. Тим не менш, виміри, окреслені дослідниками, останнім часом стали об'єктами пильної уваги психологів та визначені як актуальні для подальшого вивчення.

**Об'єктом** дослідження є процес адаптації до навчання у ЗВО.

**Предметом** дослідження – особливості адаптації студентів, які характеризуються відмінностями екстраверсії та інтроверсії.

**Мета** дослідження полягає у визначенні проблем адаптації студентів до ЗВО в залежності від їх вимірів особистості.

**Гіпотеза** дослідження: екстраверсія та інтроверсія впливають на процес та форми адаптації до навчання у ЗВО.

Реалізація мети орієнтує на постановку наступних завдань:

1. Визначити психологічну структуру адаптації студентів до навчання у ЗВО;
2. Розкрити психологічний зміст понять екстраверсія та інтроверсія;
3. Визначити рівень успішності адаптації до навчання в залежності від екстраверсії та інтроверсії студентів;
4. Розробити методичні рекомендації для психологів та педагогів.

**Наукова новизна** роботи полягає в систематизованому викладі матеріалу описового характеру щодо екстраверсії та інтроверсії, виявленні основних проблем процесу адаптації студентів до навчання у ЗВО, виявленні залежності явища адаптації студентів різних поведінкових типів особистості.

**Практична значущість** наукової роботи полягає у розробці рекомендацій для психологів та педагогів.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕКСТРАВЕРСІЇ ТА ІНТРОВЕРСІЇ В АДАПТАЦІЇ У НАВЧАННІ

### 1.1 Характеристика понять «екстраверсія» та «інтроверсія»

Терміни «екстраверсія» та «інтроверсія» були запроваджені швейцарським філософом та психологом Карлом Густавом Юнгом на початку ХХ ст. Підставою протиставлення двох особистісних типів він вважав спрямованість енергії індивіда як способу адаптації до навколишнього світу: «Екстраверсія характеризується інтересом до зовнішнього об'єкта, чуйністю та готовністю сприймати зовнішні події, бажанням впливати та виявлятися під впливом подій, потребою вступати у взаємодію із зовнішнім світом, метушні і шумі будь-якого роду, і справді, знаходити в цьому задоволення, здатністю утримувати постійну увагу до навколишнього світу, заводити багато друзів і знайомих без особливого, втім, розбору, і, зрештою, присутністю відчуття величезної важливості бути поряд з кимось-то обраним, отже, сильною схильністю демонструвати себе» [25].

Інтроверт, на думку Юнга, навпаки, звернений усередину себе, закритий від зовнішнього світу, сконцентрований на своїх емоційних переживаннях: «Інтроверт не настільки доступний, він ніби перебуває у постійному відступі перед об'єктом, пасує перед ним. Він тримається на віддалі від зовнішніх подій, не вступаючи у взаємозв'язок з ними, і виявляє чітке негативне ставлення до суспільства, щойно опиняється серед неабиякої кількості людей. У великих компаніях він почувається самотнім та втраченим. Чим густіше натовп, тим більше наростає його опір» [25].

К. Г. Юнг не проводив експериментальних досліджень у руслі своєї теорії психологічних типів, проте висловив ряд припущень про риси та переваги особистості, що є властиві екстравертам та інтровертам. Наприклад, він стверджував, що в екстравертах явно виражені прояви альтруїзму, залежність переконань та поведінки від суспільної думки [25]. Інтроверти, за

спостереженнями К. Г. Юнга, недовірливі, свавільні, заздрісні, безцеремонні. Таке бездоказове приписування екстравертам та інтровертам певних якостей спричинило створення стереотипів, які існують до теперішнього часу.

Сьогодні численні сайти з популярної психології пропонують переліки якостей характеру, властиві цим двом полярним типам особистості. Серед характерних рис екстраверта називають: *честолюбство, марнотратство, щирість, співчутливість, смак до одягу, нездатність до самонавчання*. У списку якостей інтроверта можна знайти: *розвинену фантазію та уяву, спостережливість, схильність до аналізу, терплячість, контроль над емоціями, цілеспрямованість*. Іноді характеристики типу розходяться: існує твердження, що у інтровертів занижена самооцінка поруч із твердженням про адекватну самооцінку.

Строкатість і суперечливість характеристик екстравертів та інтровертів цілком зрозуміла: розділивши всіх людей на дві типологічні групи, неможливо розвести за даними групами все різноманіття людських якостей, що визначають індивідуальність особистості. Слід зазначити, що сам К. Г. Юнг у пізніших роботах класифікував екстравертів та інтровертів ще за чотирма ознаками: «Загальний результат моєї попередньої роботи в цій галузі полягає у виділенні двох основних типів установки: екстраверсії та інтроверсії, а також чотирьох типів функцій: розумової, чуттєвої, емоційної та інтуїтивної, які варіюють залежно від загальної установки і тим самим дають у результаті вісім варіантів» [25].

Основою індивідуальної психіки особистості та джерелом її конфліктів у міжособистісному спілкуванні Юнг вважав психічну енергію. Вона характеризує інтенсивність будь-якого психічного процесу, що відбувається в індивідуальній психіці особистості. Усі психічні феномени: увага, інтерес, почуття, передчуття, моральні, естетичні, інтелектуальні потреби, емоційні стани, афекти, стимуляція є різними виразами психічної енергії. Психічна енергія спрямовує та спонукає особистість до будь-якого виду діяльності. Суб'єктивно психічна енергія сприймається та переживається як сильне

бажання. Але оскільки психічна енергія є «реальність вибаглива, яка хоче реалізувати свої власні зусилля», то для її використання необхідно створити відповідний для неї «нахил», тобто направити їй бажаний нею та необхідний для неї об'єкт. Інакше психічна енергія лише просто накопичуватиметься і, не знаходячи собі виходу, стане деструктивною. [28]

Наголошуючи на зв'язку психіки людини з мозком, Юнг у той же час застерігає від розгляду психічних процесів лише як «вторинних» феноменів біохімічних процесів мозку. Він звертає увагу на своєрідність психіки особистості [26].

Психічна енергія народжується із «взаємодії протилежностей», подібно до енергії всіх фізичних явищ, але на відміну від неї вона включає «душевні спонукання» і служить показником динаміки психічної сфери особистості. [27]. Ця динаміка проявляється в «схильному реагуванні» особистості, на якусь дану ситуацію та характеризує два типи установок, які Юнг позначає як інтроверсія та екстраверсія.

Інтровертована та екстравертована установки визначають не лише «звичне реагування» особистості на якийсь об'єкт, а й увесь образ її дії, вид суб'єктивного досвіду, «характер несвідомої компенсації». Для інтровертованої установки особистості характерне негативне ставлення до об'єкта, а для екстравертованої – позитивне. [27]

**Особистість з інтровертованим типом установки** характеризується нерішучістю, рефлексивністю, замкнутістю. Вона нелегко відволікається від себе, уникає об'єктів, завжди перебуває в обороні та охоче ховається, йдучи в недовірливе спостереження [28].

**Особистість з екстравертованим типом установки** характеризується відкритістю. Вона легко, пристосовується до будь-якої ситуації, швидко вступає в контакти і часто безтурботно і довірливо, нехтуючи обережністю, вплутується в незнайомі ситуації.

Відмінність цих установок полягає ще й у тому, що в інтровертованій установці визначальну роль відіграє *суб'єкт*, а при екстравертованій — *об'єкт*.



Юнг вважав, що в емпіричній дійсності ці дві установки в чистому вигляді рідко спостерігаються. Вони всіляко варіюються та компенсуються. Однак для переважної більшості людей характерне явне домінування однієї з установок у функції пристосування [28]. У інтроверта екстраверсія перебуває десь на задньому плані, вона дримає в несвідомому стані, тому що його свідомість постійно спрямована на себе. Вона замкнута, рефлексивна. Інтроверт, хоч і бачить об'єкт, має про нього невиразні або помилкові уявлення і тому дистанціюється від об'єкта. У екстраверта тіньове існування на задньому плані веде інтроверсія.

Для ілюстрації того, як екстраверсія та інтроверсія реалізуються у функції пристосування до певної ситуації, Юнг наводить приклад із двома юнаками, які під час подорожі підходять до незнайомого замку. Один із них (екстраверт) збирається відразу увійти, але інший (інтроверт) утримує його. Однак після того, як вони увійшли, юнак-інтроверт занурюється у споглядання старих рукописів і боязкість його зникає. А юнак-екстраверт починає нудьгувати і не приховує свого роздратування і поганого настрою. На цьому прикладі Юнг показує, як у юнака-інтроверта за допомогою впливу об'єкта виявилася **«неповноцінна екстраверсія»**, а у юнака-екстраверта місце його соціальної установки зайняла **«неповноцінна інтроверсія»**. Юнг підкреслює велике значення такого «навернення» установок для міжособистісних відносин. Воно може створювати психологічні основи для розладу та непорозумінь у спілкуванні партнерів, для взаємного знецінення особистостей один одного, для виникнення конфліктних ситуацій, коли домінуючим стає принцип «цінність одного є негативна цінність іншого» [28].

Юнг вперше запропонував класифікацію індивідів на два психологічних типи за ознакою «плину лібідо». У екстраверта потік лібідо спрямований назовні від об'єкта. Об'єкт містить безумовне значення для суб'єкта і для нього значною мірою визначає його реакції. У інтроверта потік лібідо знаходиться всередині від об'єкта. Зрештою, екстраверсія та інтроверсія — це не риси

особистості, а скоріше психічні механізми, які можна вмикати чи вимикати за бажанням [9].

Відповідно до класифікації Айзенка, головна відмінність інтровертів та екстравертів – у способі отримання та поповнення внутрішньої енергії. Так, інтроверти втрачають енергію, взаємодіючи з іншими людьми та світом, а направивши її всередину себе – заповнюють. З цього випливає щонайменше два наслідки [19]

*По-перше*, енергія – кінцевий і витратний ресурс, тому прагнення її економії «вбудоване» природою в кожную людину, і інтроверт, звісно, виняток. Як і всі люди, представники цього типу особистості ретельно підходять до того, на що її витратити, що вимушено веде до обмеження соціальних контактів та виходів у світ. Тому інтроверти не спілкуються без необхідності, уникають великих компаній, відвідують далеко не кожний масовий захід тощо.

*По-друге*, витрачену енергію інтровертам потрібно заповнити. Йдеться не про сон чи лежання на дивані – будь-яка людина фізично та емоційно «перезаряджається» у тому числі займаючись улюбленими справами. Для інтровертів такою перезарядкою часто стають ті хобі, якими вони можуть зайнятися одні або серед близьких людей (або хоча б, щоб від них не вимагалось ні з ким спілкуватися).

Описані вище особливості – одна з причин, чому за інтровертами закріпилася слава похмурих, зненавиджених особистостей, які не вміють веселитися. Адже виходить, що вони витрачають енергію у тих ситуаціях, які з узагальнено-суспільної точки зору асоціюються з відпочинком та розслабленням (наприклад, гучні вечірки та інші масові заходи). Посиллює таке враження те, що інтровертам простіше працювати поодиноці, а не в команді, тоді як ця їхня особливість часто не враховується ні на роботі, ні тим більше у школах чи ЗВО.

Кемпф стверджує, що інтроверти, як правило, примхливі, сором'язливі, дратівливі, ексцентричні, обережні та обдумані, однак некреативні. Вони

належать до «закритого» типу. «Страх дозволити афекту вільно грати, наприклад, цікавість, дружелюбність, пошук любові, заважає йому досягти практичного контакту з реальністю та навколишнім середовищем і змушує його використовувати ендогенні форми контрстимуляції, такі як денні мрії, уява, галюцинації, тощо». Екстраверт, судячи з висновків, матиме протилежні характеристики [10].

Веллс використовує термін інтроверсія, щоб позначити уникнення неприємних зовнішніх зусиль шляхом пошуку задоволення всередині себе, в образах і мріях. Інтроверсія - це лише один із способів уникнути неприємних переживань [14].

Хінкл мало що додає до цих тверджень в описовій формі, хоча робить кілька важливих теоретичних внесків: приймає оригінальне формулювання Юнга, але поділяє інтровертів і екстравертів на три групи; об'єктивні, прості та емоційні або суб'єктивні [8].

**Об'єктивні інтроверти або екстраверти** «не сильно або зовсім не відрізняються суб'єктивними функціями почуттів або інтуїції», тоді як в **емоційних інтровертів і суб'єктивних екстравертів** суб'єктивний або емоційний фактор сильний. Інтровертів і екстравертів можна сплутати через присвоєння одному з типів рис протилежного типу через переважаючу сімейну або національну психологію. Один тип може приймати характеристики іншого типу через несвідому ідентифікацію, особливо з обоюжанним батьком іншого типу. Це припущення не може підтримуватися довго, не проявляючись уважним спостерігачем. Хінкл також ототожнює інтроверсію з фемінністю.

М. Фрейд намагається засвоїти та узагальнити всі визначення наступним чином: **«Інтроверт: індивід, у якого існує перебільшення процесів мислення щодо безпосередньо спостережуваної соціальної поведінки, із супутньою тенденцією до відходу від соціальних контактів. Екстраверт: індивід, у якого спостерігається зниження процесів мислення по відношенню до безпосередньо спостережуваної соціальної поведінки, із супутньою**

*тенденцією до соціальних контактів». Дослідник також зібрав список із п'ятдесяти чотирьох описових рис поведінки від різних авторів, список, який з того часу став основою для кількох рейтингових шкал [6].*

Екстраверти малочутливі до дофаміну. Тому їм потрібна велика «доза». У певних ділянках мозку виробляється дофамін. Але екстравертам, щоб мозок зробив більше нейромедіатора, потрібен і його «спільник», адреналін, який бере участь у роботі симпатичної нервової системи. Таким чином, чим активнішим є екстраверт, тим більше «доз щастя» викидається в кров і тим більше дофаміну виробляє мозок. Екстраверти почуваються добре, вирушаючи кудись і зустрічаючись з людьми.

Інтроверти, зі свого боку, дуже сприйнятливі до дофаміну. Якщо його дуже багато, вони починають відчувати сильне перезбудження. У інтровертів домінуючий нейромедіатор зовсім інший – ацетилхолін. Цей нейромедіатор сильніше діє на інтровертів. Тому інтровертам потрібна обмежена кількість дофаміну, але рівень ацетилхоліну має бути високим, тоді вони можуть почуватися спокійно, не впадати в депресію чи стан тривожності [20]. Ацетилхолін пов'язаний з багатьма життєво важливими функціями мозку та всього організму. Він впливає на увагу та пізнавальні процеси (особливо засновані на сприйнятті), на здатність зберігати спокій та використовувати довгострокову пам'ять, активізує довільні рухи, стимулює відчуття задоволеності у процесі мислення та відчуття. Якщо прийнято рішення діяти, знадобиться свідомо думка та енергія, щоб привести тіло в рух.

Стає зрозуміло, чому багатьом інтровертам потрібен час, щоб зосередитись. Така зосередженість інтроверта винагороджує його «дозами щастя», але сприяє виділенню організмом глюкози і кисню (енергії). Інтровертність поширюється попри всі сфери життя «внутрішнього» [20]. Оскільки інтроверти не отримують так багато «доз щастя» від дофаміну та адреналіну, а вироблення ацетилхоліну не збільшується при цьому процесі, у них немає такого ж приємного відчуття від функціонування цього відділу нервової системи, як у екстравертів.

Отже, інтровертний мозок має більш високий рівень внутрішньої активності і здатність до мислення, ніж екстравертний. У ньому домінує довгий, повільний ацетилхоліновий провідний шлях.

## 1.2. Адаптація студентів до умов навчання у ЗВО

Термін «адаптація» відноситься до загальнонаукових міждисциплінарних понять. В узагальненому вигляді адаптація описується як пристосування, необхідне для адекватного існування в умовах, що змінюються. А. А. Смирнов, аналізуючи і узагальнюючи концепції адаптації, запропоновані різними науками, дійшов висновку, що адаптація сприймається як явище, стан, процес, властивість, результат і динаміка освіти [24].

Дослідники В. І. Никифоров та А. І. Суригін виділяють три форми адаптації: **фізіологічна** (*пристосування людини до умов навколишнього середовища та життєдіяльності, що змінилися*); **соціально-психологічна** (*пристосування психіки людини до нових умов життєдіяльності*); **академічна** (*пристосування студентів до умов нової їм педагогічної системи*) [22].

Є.В. Осипчукова виділяє наступні стадії адаптації особистості студента-першокурсника та навчальної групи:

**початкова стадія** (усвідомлення нової системи цінностей при прагненні дотримуватися колишньої системи);

**стадія толерантності** (взаємна толерантність до систем цінностей та зразків поведінки студентів та нового середовища);

**акомодація** (прийняття студентами основних елементів системи цінностей нового середовища з одночасним визнанням їх деяких цінностей);

**асиміляція** (повний збіг систем цінностей студентів та середовища) [23].

Очевидно, що роботу з адаптації першокурсників слід розпочинати з формування психологічної стійкості, яка пов'язана з емоційними станами та, насамперед, із переживаннями людини. Адаптацію особистості до соціуму

багато в чому визначає розуміння самою людиною соціального устрою, її персональне ставлення до світу, поведінка у ньому. У сукупності ці компоненти соціальної адаптації торкаються міжособистісної та внутрішньо особистісної сфери людини. Міжособистісна сфера, на думку Олексіївського А. А., включає комплекс всіх «суспільних навичок» [15], внутрішньоособистісна сфера стосується здатності молодою людиною розуміти себе і керувати собою. Основним завданням при цьому виступає гармонізація взаємодії з навколишнім соціумом.

У переживанні в нерозривній єдності представлені, з одного боку, середовище, тобто те, що, у свою чергу, визначається вже досягнутим раніше рівнем психічного розвитку людини, а, з іншого боку, ставлення до окремих проявів цього середовища та оточуючих. Це поняття було введено Л. С. Виготським. Пізніше категорія «переживання» набула розвитку у працях Ф. В. Басіна, Л. І. Божович, Б. В. Зейгарнік, С. Л. Рубінштейна.

Переживання, на думку Л. С. Виготського, - це «внутрішнє ставлення дитини як людини до того чи іншого моменту дійсності» [16]. Вчений звертає увагу на предметність переживання: «Будь-яке переживання є завжди переживання чогось. Немає переживання, яке не було б переживанням чогось, як немає акту свідомості, який би не був актом свідомості чогось. Але всяке переживання є моє переживання» [16]. Переживання визначається Л. С. Виготським «як одиниця свідомості, тобто така одиниця, де основні властивості свідомості дано як такі» [16]. Воно є щось, що знаходиться між особистістю та середовищем, що означає ставлення особистості до середовища, що показує, чим є момент середовища для особистості. Взаємини людини та середовища не повинні розглядатися формально. Тому, за Л. С. Виготським, найістотнішою є відмова від абсолютних показників середовища: «дитина є частиною соціальної ситуації, ставлення дитини до середовища та середовища до дитини дається через переживання та діяльність самої дитини; сили середовища набувають спрямовуючого значення завдяки переживанню дитини» [16]. Дане твердження зобов'язує дослідника до глибокого

внутрішнього аналізу переживань людини, тобто вивчення середовища, яке переноситься значною мірою всередину, а не зводиться до вивчення зовнішньої обстановки. Важливим для нас є і розуміння Л.С. Виготського внутрішнього розвитку. На його думку, внутрішній розвиток включає єдність особистісних та середовищних моментів, тобто кожен новий крок у розвитку безпосередньо визначається попереднім кроком і всім тим, що вже склалося та виникло у розвитку на попередній стадії. Л. С. Виготський тут зазначає, що сказане впливає з розуміння розвитку як «процесу, де будь-яка наступна зміна пов'язана з попереднім і тим сьогоднішнім, в якому сформовані насамперед особливості особистості зараз проявляються, зараз діють» [16]. Звідси впливає, що все нове (цінності, мотиви, потреби), що з'являються на певній стадії розвитку особистості, потребує перебудови внутрішнього переживання, перебудови ставлення людини до середовища, що забезпечує своєю чергою подолання адаптаційного бар'єру, формування психологічної стійкості та, зрештою, адаптацію людини до нових умов.

Виходячи з трикомпонентної (когнітивний, афективний, регулятивний) структури психіки та діяльності людини, можна побудувати етапи процесу адаптації. Процес починається з **пізнання та оцінювання нової інформації** (*1 етап*), далі слідує **осмислення та розуміння через переживання** (*2 етап*), що сприяє **формуванню відносин**, що регулюють подальшу поведінку та діяльність (*3 етап*).

Викладач, який читає лекцію потоку, природно, не може враховувати індивідуальний темп засвоєння навчального матеріалу кожним студентом, здатність кожного до аналізу та синтезу, рівень розвитку мислення. Викладачам важче помітити зміни психічних станів студента в стресових ситуаціях, наприклад, заліку чи іспиту, вже хоча б тому, що їм нема з чим порівнювати їх – при слуханні лекції студент «розчинений» у загальній масі аудиторії. Не випадково багато студентів-першокурсників, які відчували ще вчора увагу та опіку шкільних вчителів, в умовах вузу почуваються спочатку дискомфортно. Нові умови діяльності їх у ЗВО – це якісно інша система

відносин відповідальної залежності, де на перший план виступає необхідність самостійного регулювання своєї поведінки, наявність тих ступенів свободи в організації своїх занять та побуту, які ще недавно були їм недоступні.

У процесі навчання в вузі відбувається трансформація психологічної структури навчальної діяльності. Найбільш суттєві перебудови даної психологічної структури здійснюються на першому курсі, «у період з 1 по 3 курси відбувається оптимізація психологічної структури навчальної діяльності в плані досягнення цілей» [21]. Вважається, що найскладнішим етапом навчальної адаптації студентів є відмова від шкільних способів навчальної діяльності та орієнтація на формування способів навчально-академічної діяльності. І. М. Слободчиков зазначає, що найбільші труднощі у навчанні студентів, пов'язані з нестачею організації навчальної діяльності, виникають на початку першого семестру. У зв'язку з цим особливу актуальність мають дослідження впливу індивідуально-типологічних особливостей студентів на успішність їх навчання саме на першому курсі при здобутті вищої професійної освіти.

Згідно з Айзенком, інтровертом буде людина, яка сильно реагує на подразники навколо себе, його дуже легко адаптувати, і згасання реакції буде довшим. Чутливість до подразників і реактивність на них призведе до того, що людина відійде від ситуацій, які викликають надмірну стимуляцію. На екстраверта, з іншого боку, більшість подразників навколо нього мало впливають. Для екстраверта адаптування буде повільним, а згасання швидким. Він був би відносно нечутливим до багатьох видів подразників і, отже, міг би діяти в багатьох ситуаціях, які інтроверт вважав би нестерпними. Оскільки Айзенк наголошував на збудливості та реактивності, особливо на вегетативній реактивності, впливає те, що, якщо екстраверт піддається впливу неприємного подразника, здатного викликати вегетативну реакцію, він повинен адаптуватися до подразника набагато легше, ніж інтроверт. [4].

Дослідження, проведені Френксом (1956) та іншими, показують, що люди, яких оцінюють як інтровертів, насправді більше схильні до *кондиції*, ніж



ті, хто оцінюється як екстраверти. Айзенк стверджує, що завдяки цій легкості обумовленості для інтроверта він набагато легше засвоює правила суспільства, ніж екстраверт. Насправді інтроверта можна назвати «надто соціалізованим». Тоді як екстремальний екстраверт буде недостатньо соціалізованим; в обох випадках результат досягається в основному через різні типи нервової системи, які, у свою чергу, визначають їхню сприйнятливність до навчання в різноманітних ситуаціях [7].

### **1.3. Успішність екстравертів та інтровертів у навчанні**

Інтроверсія-екстраверсія була визначена як надійний вимір особистості принаймні двома найвідомішими дослідниками в галузі психології особистості: Реймондом Кеттеллом і Гансом Айзенком. Обидва ці дослідники використовують складні статистичні методи для вивчення особистості, і обидва створили особистісні тести, які показують, що інтроверти отримують нижчі оцінки, ніж екстраверти в школі. Однак подальші дослідження показують якраз протилежне [12].

Здається ймовірним, що в навчанні у всіх роках винагороджують учня, який працює тихо та на самоті. Ймовірно, це пов'язано з тим, що більшість викладачів є більш інтровертними, ніж більшість їхніх учнів. Дослідження показали, що з віком люди, як правило, стають більш інтровертними. Оскільки вчителі, які завжди старші за своїх учнів, вони також, як правило, схильні бути більш інтровертними [1].

Відмінність у ступені екстраверсії відбивається в інтелектуальних досягненнях. Загалом, за винятком одного класу початкової школи, інтроверти отримують вищі оцінки, ніж екстраверти, а в університеті найчастіше нагороджуються дипломами з відзнакою. Але дослідження показують, що це неправда: учасники з високими та низькими балами за шкалою екстраверсії показують приблизно однакові результати у тестах на коефіцієнт інтелекту. На наш погляд, відмінність у успішності пов'язана з особливими умовами

навчання. Екстраверти краще засвоюють матеріал у стимулюючих умовах, їх потрібно захопити та зацікавити, а звичайні школи не справляються із цим завданням. Але якщо подивитися на лабораторні заняття, куди більш захоплюючі та динамічні, ніж звичайні уроки, там перевага інтровертів в оцінках сходить нанівець. Також екстраверти демонструють кращу успішність, ніж інтроверти, в початковій школі, а саме у підготовчому класі. Тому на підставі оцінок у підготовчому класі, де практикуються зовсім інші методи навчання, не можна передбачати успіхи дітей надалі. Дуже можливо, що пік успішності дитини-екстраверта припав на перший рік навчання.

Існує ще певні типи інтелектуальних досягнень, за якими відрізняються екстраверти та інтроверти. Екстраверти мають кращу пам'ять, ніж інтроверти, але тільки короткочасну. Інтроверти краще справляються із завданнями на довготривалу пам'ять. Екстраверти зазвичай роблять вибір на користь кількості, тоді як інтроверти найчастіше віддають пріоритет якості. Ці інтелектуальні та когнітивні відмінності здатні призводити до конфліктів, скепсису та недовіри, особливо, якщо інтроверти та екстраверти працюють над одним проектом. Інтроверти вважають за краще робити свою справу повільно й акуратно, тому колеги-екстраверти здаються їм надто недбалими та квапливими людьми, яких потрібно постійно обганяти та стримувати. Екстраверта теж дратує стиль роботи їх більш повільних колег; вони постійно підстьобують інтровертів, навіть якщо в результаті ті припускаються помилок. Їхня спільна робота зазвичай не обходиться без конфліктів [2].

Одна з головних гіпотез, що пов'язують екстраверсію та вербальне навчання, полягає в тому, що екстраверти навчатимуться швидше, ніж інтроверти, виконуючи завдання, які є «важкими» або які включають вибірку відповідей, але що ця перевага буде послаблена або зникне у завданнях, які є «легкими» або які включають невелику конкуренцію відповідей.

Початкова підтримка цієї гіпотези була результатом дослідження Зігмана. Він використовував шкалу Р. Гілфорда як індекс екстраверсії та виявив значну позитивну кореляцію (+0,34) між екстраверсією та вивченням

складного списку та значну негативну кореляцію ( $-0,35$ ) між екстраверсією та навчанням простого списку [13].

Іншим прикладом є дослідження Канунго, який вимагав від інтровертів і екстравертів розгадувати анаграми, після чого слідував несподіваний тест на пригадування слів розв'язання. Суб'єкти виконували завдання, орієнтовані на завдання або еґо-орієнтовані інструкції. Екстраверти запам'ятовували краще при орієнтації на завдання, ніж при орієнтації на Еґо, тоді як інтроверти робили навпаки [11].

Попередній огляд літератури, що стосується екстраверсії та пам'яті, показав, що є кілька важливих висновків, які можна відтворити. Наприклад, теорії людської пам'яті сильно наголошують на передбачуваних процесах, залучених до зберігання та пошуку інформації. Небагато досліджень екстраверсії та пам'яті стосувались психологічних процесів. Наприклад, візьмемо висновок, що екстраверти швидше, ніж інтроверти, навчаються складних завдань, але не легких. Пояснення в термінах «конкуренції відповіді» є неінформативним щодо задіяних процесів. Задовільний опис цього висновку потребує інформації про те, чи відбувається це при зберіганні чи при пошуку, чи відрізняються екстраверти та інтроверти у використанні уявної обробки, вербального посередництва та дослідження, чи відрізняються вони у своїх упередженнях у відповіді тощо [5].

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.

На основі теоретичного аналізу проблеми встановлено психологічні особливості екстраверсії та інтроверсії (характерні ознаки, відмінності між собою, а саме: *характер; активна та пасивна установка психіки; націленість на зовнішнє середовище та на внутрішній стан; способи отримання та поповнення внутрішньої енергії; «потік лібідо»*).

Поняття «екстраверсія» визначено як активна та енерговитратна установка психіки, що націлює людину на експансію. Поняття «інтроверсія» визначено як пасивна та енергоекономна, захисна установка психіки. За допомогою звернення до уже наявних дослідницьких робіт нами виокремлено відмінності між екстравертами та інтровертами у навчанні, їхні особливості у засвоєнні матеріалу, їхня успішність та характерні особливості комфортних для них умов на заняттях.

Психологічні особливості адаптації студентів до навчання у ЗВО полягають у врахуванні наступних вимірів, а саме: форми адаптації; стадії адаптації; соціальна адаптація; внутрішнє переживання; перебудови психологічної структури; труднощі адаптації. У зв'язку з окресленими особливостями адаптації необхідно врахувати виміри екстраверсії та інтроверсії, що стосуються характеру сприйняття, когнітивного розвитку, психічних та особистісних новоутворень, характеру стосунків та спілкування (соціальної інтеграції), а також моделей поведінки, які пов'язані із екстраверсією та інтроверсією.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ЕКСТРАВЕРТІВ ТА ІНТРОВЕРТІВ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО ЗВО

### 2.1 Методика дослідження адаптації студентів до ЗВО

У процесі дослідження ми використовували методику Г. Ю. Айзенка. Під екстравертованістю ми розумітимемо товариськість, яскраво виражені комунікативні здібності, а під інтровертністю – замкнутість при комунікації. Крім цих двох вимірів особистості, існують люди, які виявляють риси як екстравертованості, так і інтровертованості – амбіверти. Цей тип особистості займає проміжне положення між екстравертами та інтровертами.

Для визначення екстраверсії та інтроверсії Г. Ю. Айзенк розробив особистісний опитувальник «Eysenck Personality Questionnaire» (EPQ), який удосконалювався автором протягом багатьох років, поки до нього не увійшли три типові критерії: екстраверсія/інтроверсія, нейротизм/стабільність, психотизм [3].

Згідно з Айзенком, кожному критерію в опитувальнику відповідає група питань. Оскільки нас цікавив параметр «екстраверсія/інтроверсія», ми виділили з опитувальника 24 відповідні питання. Кожній відповіді, що збігається з ключем, присвоювався один бал. Таким чином, ступінь екстравертованості/інтровертованості вимірювався за шкалою від мінімального (0 балів) до максимального значення (24 бали). При цьому інтровертований тип характеризувався низькими балами (0–7), екстравертований тип – високими оцінками (16–24), а середній показник (8–15) балів вказував на амбівертований тип. Оскільки амбівертований тип може залежно від ситуації виявляти поведінкові характеристики як екстравертів, так і інтровертів, доцільно сконцентрувати увагу на двох протилежних особистісних полюсах.

Для виявлення адаптованості студентів ми обрали методика адаптованості студентів у вузі (Т. Д. Дубовіцька та А. В. Крилова) [17].

Після вступу до ВНЗ вчорашні випускники шкіл стикаються з необхідністю адаптуватися до нового для них культурно-освітнього середовища. У даній роботі використано розроблену авторами методика дослідження адаптованості студентів у вузі, яка включає **дві шкали**: *адаптованість до навчальної групи* та *адаптованість до навчальної діяльності*. Методика може використовуватися для виявлення студентів, які мають труднощі в адаптації до групи та навчальної діяльності; для методичного забезпечення психологічного супроводу адаптації студентів у ЗВО, для дослідження ефективності корекційно-розвивальної та виховної роботи зі студентами, а також у практиці викладання курсів педагогічної психології, педагогіки та психодидактики у психолого-педагогічних ЗВО та коледжах.

Методика є набором з 16 суджень, стосовно яких студенти повинні висловити ступінь своєї згоди. З метою створення умов для підвищення якості навчання у ЗВО, просимо студентів висловити свою думку щодо запропонованих суджень та проставити відповідну думку цифру навпроти номера судження. Варіанти відповідей: «Так» – 2; «Важко сказати» - 1; «Ні» - 0. Дослідженням планується охопити студентів першого курсу університету. В ході аналізу отриманих результатів від респондентів за даними методиками можна порівняти рівень адаптації студентів в залежності від їх особистісних вимірів (екстраверсія або інтроверсія) в контексті різних аспектів адаптації (*до навчальної групи та до навчальної діяльності*).

## **2.2 Методичні рекомендації для ефективної адаптації студентів**

При організації міжособистісної взаємодії студентів на заняттях облік їхнього особистісного типу набуває важливого значення. Студент може мовчати під час дискусії не тому, що має недостатньо розвинені комунікативні

здібності. У парі двох протилежних типів, екстраверт захоплює ініціативу спілкування, не залишаючи шансу інтроверту взяти повноцінну участь у взаємодії.

Однак недостатньо просто виявити базові характеристики особистості у студентів групи та констатувати необхідність враховувати їх при навчанні. Необхідно в рамках особистісно орієнтованого навчання вирішити принаймні два питання:

- визначити підходи до поділу студентів під час роботи у малих групах з урахуванням їх рис особистості;
- намітити відповідні види (форми, прийоми) роботи для таких груп.

При формуванні малих груп залежно від особистісного типу студентів дослідники обґрунтовано пропонують монотипний підхід, що передбачає зведення студентів одного типу особистості в одну групу. Наприклад, І. А. Жаркова вважає провідні особистісні особливості основою диференційованого підходу для об'єднання студентів у монотипні групи інтровертованого та екстравертованого складу під час навчання. На думку дослідниці організація комунікативно-монотипного середовища сприяє реалізації особистісних потенціалів учасників, оскільки створює відносно рівні можливості для успішності та темпу пізнавальної діяльності, а також виключає утворення особистісних, мотиваційно-емоційних та когнітивних бар'єрів [18].

Без сумніву, однорідні за базовими вимірами групи точно відповідають принципу індивідуалізації навчання: той, хто навчається, занурений у комфортне психологічне середовище, в якому можна повніше розкрити свою особистість. Але постійне пристосування умов та засобів навчання до особливостей учасників суперечить реаліям, з якими вони стикаються у житті. Численні ситуації спілкування вимагають уміння застосовувати різні стратегії взаємодії, причому у переважній більшості випадків ми можемо вибирати партнерів по спілкуванню. З погляду особистісного розвитку ефективнішими виявляються різнорідні за базовими вимірами групи: студенти з різних рисами

особистості вчаться взаємодіяти один з одним, формуючи ті якості особистості, які виявляються у них недостатньо.

Як монотипний, і різнотипний підходи до формування малих груп передбачають використання продуманих методичних рішень при організації взаємодії студентів на занятті. Пропонуємо розглянути можливі варіанти методичного забезпечення роботи малих груп на прикладі такої інтерактивної форми навчання як дискусія (див. табл. 1).

*Таблиця 1*

| №  | Етап        | Задачі                                 | Типи груп                   | Види робіт  |
|----|-------------|--|-----------------------------|---|
| 1. | Підготовчий | Вибір теми/проблеми дискусії           | Однотипні (Працюють окремо) | Екстраверти (усно по черзі) пропонують теми для обговорення.<br>Інтроверти (письмово індивідуально) відповідають на запитання анкети про теми, що їх найбільше цікавлять. |
|    |             | Формулювання аргументів «за» / «проти» | Однотипні (Працюють окремо) | Екстраверти (у групі) підбирають аргументи як «мозкового штурму».<br>Інтроверти (індивідуально) складають письмовий список власних аргументів.                            |



|    |           |   |  |   |
|----|-----------|---|--|---|
| 2. | Основний  | Проведення дискусії                             | Різнотипні (працюють разом, коментують висловлювання інших учасників дискусії) | Екстраверти висловлюють аргументи відповідно до рольових карток, що обмежують мовну активність.<br>Інтроверти висловлюються з опорою на свій попередньо складений список аргументів.  |
| 3. | Заключний | Формулювання пропозицій щодо вирішення проблеми | Різнотипні (працюють разом)  | Екстраверти: висловлюють пропозиції щодо вирішення проблеми.<br>Інтроверти (по черзі біля дошки): записують висунуті пропозиції, уточнюють, перепитують, потім підбивають підсумки дискусії, резюмують, формулюють остаточні результати, спираючись на найбільш вдалі на їх погляд рішення, запропоновані екстравертами, і доповнюючи їх своїми власними. |

При дискусії, організованій з урахуванням базових характеристик особистості студентів, кожен студент отримує можливість висловити свою думку, екстраверти перестають домінувати та висловлюватися надмірно на шкоду висловлюванням інтровертів. Інтроверти ж, у свою чергу, отримавши достатньо часу на підготовку та можливість записати деякі тези та формулювання, а пізніше використовувати складену опору, розвивають впевненість у своїх силах і просто змушені говорити більш розгорнуто та докладно. Їхня товариськість і комунікативні здібності розвиваються.

Крім ретельної підготовки до заняття, розробки дидактичних матеріалів (опитувальник про найцікавіші для обговорення теми для інтровертів, рольові картки для екстравертів та ін.), від викладача також потрібна певна майстерність у веденні дискусії. Навмисно втручаючись, але при цьому, уникаючи власної багатослівності, висловлюючи протилежні погляди, ставлячи питання, викладач може ще більше активізувати комунікативну діяльність інтровертів, цілеспрямовано змусити їх збільшити обсяг висловлювання.

Таким чином, організація дискусії з урахуванням базових вимірів особистості студента (екстраверсія/інтроверсія) реалізує принцип особистісно орієнтованого навчання таким чином:

- 1) формування однотипних груп студентів на занятті відповідає принципу індивідуального підходу в навчанні та створює комфортну

психологічну обстановку для роботи студентів з різними особистісними рисами;

2) формування різних за базовими характеристиками груп студентів наближає навчальні ситуації до реальних умов спілкування та сприяє особистісному розвитку учасників;

3) методично обґрунтоване поєднання роботи в близьких та різних за особистісними рисами групах створює умови для реалізації як екстравертами, так і інтровертами позиції суб'єкта навчального процесу та міжособистісної взаємодії.

Поділ на малі групи з урахуванням характеристик особистості студентів передбачає урахування психологічних особливостей екстравертів та інтровертів, що може покращити та полегшити процес адаптації студентів у навчанні у ЗВО. Для екстравертованої групи для встановлення контакту варто орієнтуватись на їхню зовнішню енергію, наприклад: хвалити та заохочувати до активності; хвалити прагнення виявляти ініціативу; надавати іноді бути в центрі уваги; показувати важливість відносин усередині колективу. Для інтровертованої групи варто вже орієнтуватись на їхню внутрішню енергію, а саме: включати студентів в індивідуальний контакт, один на один; наголошувати на доброму ставленні до студента (поза заняттями); надавати час на роздуми та відновлення енергії.

Для екстравертованих студентів варто в період адаптації активно знайомити з якомога великою кількістю членів колективу, що не варто робити

з інтровертами – для кращої адаптації їх варто заспокоїти, що «він з часом всіх запам'ятає» або «якщо забудеш, як когось звати, то звертайся до мене». Узагальнюючи, для екстравертів важлива велика кількість контактів в колективі, в інтровертів важливий особистий контакт «Ти – Я». Крім екологічного знайомства з групою, викладачу варто розподілити обов'язки в залежності від рис особистості студента. Для екстраверта – запропонувати ділянку роботи, за організацію якої він відповідатиме. Запропонувати йому компанію у допомогу. Для інтровертів – запропонувати конкретну справу, яка буде його обов'язком.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Підсумовуючи проведення теоретичного аналізу проблеми та визначивши програму емпіричного дослідження на основі двох методик - «Eysenck Personality Questionnaire» (EPQ) Г. Ю. Айзенк та «Методика дослідження адаптованості студентів у ЗВО» (Т. Д. Дубовіцька та А. В. Крилова) можна дійти висновку по суті поставленої проблеми. Дане дослідження спрямовано на співставленні відмінностей адаптації студентів з різними базовими вимірами особистості – екстраверсії та інтроверсії.

На основі аналізу проблеми розроблено практичні рекомендації для взаємодії з екстравертованими та інтровертованими студентами ЗВО для психологів та педагогів; запропоновано модель поділу груп, ведення занять та, в особливості, проведення дискусій.

Завдання даної роботи, а саме: встановлення впливу екстраверсії та інтроверсії на адаптацію студентів ЗВО досягнуто.

## ВИСНОВКИ

Підводячи підсумки даного дослідження, можна стверджувати, що розгляд поставленої проблеми, а саме дослідження впливу психологічних відмінностей екстравертів та інтровертів на адаптацію до навчання у ЗВО – є завершеним. В ході дослідження проаналізовано психологічну структуру адаптації студентів до навчання у ЗВО; розкрито психологічний зміст понять «екстраверсія» та «інтроверсія», проаналізовано процес адаптації у екстравертів та інтровертів; досліджено відмінності успішності екстравертів та інтровертів у навчанні: обґрунтована програма емпіричного дослідження та визначено методики для майбутнього дослідження; розроблено практичні рекомендації для психологів та викладачів для створення умов кращої адаптації студентів на основі розуміння базових вимірів особистості.

На основі проведеної дослідницької роботи можна сформулювати такі висновки:

1. Відмінність екстравертів та інтровертів полягає в спрямованості енергії як способу адаптації до навколишнього світу, як спосіб отримання та поповнення внутрішньої енергії.
2. Екстравертам комфортніше бути задіяним у великі групи, інтровертам важливо спрямовуватися на контакт «Ти – Я».
3. Інтровертний мозок має більш високий рівень внутрішньої активності і здатність до мислення, ніж екстравертний;
4. Соціальна адаптація торкається міжособистісної та внутрішньо особистісної сфери людини. Зміни, що виникають, потребують перебудови внутрішнього переживання, перебудови ставлення людини до середовища, що забезпечує подолання адаптаційних бар'єрів. Інтроверт сильно реагує на подразники навколо себе, йому легше адаптуватись, але згасання реакції буде довшим. Для екстраверта адаптування буде повільним, а згасання швидким.
5. Для покращення адаптації студентів, варто включати розділення студентів на малі групи з врахуванням базових вимірів особистості. При формуванні малих груп залежно від особистісних рис учасників варто

запроваджувати як монотипний підхід, що передбачає зближення учасників одного типу особистості, так і різнотипний підхід, що спряє збагаченню та різноманіттю соціальної взаємодії..

Проведена дослідницька робота не є вичерпною. Подальші дослідження будуть більш глибоко розглядати феномен адаптації студентів першокурсників у навчанні у ЗВО та сприятимуть оптимізації навчання студентів першокурсників, оптимізації їх адаптації, покращення успішності студентів. Розробки рекомендацій допоможе практичним психологам та педагогам в їх діяльності, сприятиме розвитку нового напрямку практичної роботи орієнтованої на адаптацію та навчання студентів перших курсів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Bichler, R F Psychology Applied to Teaching. Boston: Houghton MitHin, 1978.  
Blass. T. Persona/try Variables in Social Psychology. New York: Wiley. 1977.
2. Brian R Little Brian R Me, Myself, and Us: The Science of Personality and the Art of Well-Being / Brian R Brian R Little. – New-York : PublicAffairs, 2016. – P. 288.
3. Eysenck S. B. G. , Eysenck HJ, Barret 1985.
4. Eysenck, H. J. (1960) Learning theory and behavior therapy. (In Behaviour Therapy and the Neuroses, H. J. Eysenck editor), London: Pergamon Press.
5. Eysenck, M. W. (1976). Extraversion, verbal learning, and memory. Psychological Bulletin, 83(1), 75–90.
6. Freud M. Introverts and Extroverts. Psychol. Rev., 1924, 31, 74.
7. Franks, C. M. J. Abnorm. Soc. Psychol. 52, 143-150.
8. Hsnkle B. M. A Study of Psychological Types. Psychanal. Rev., 1922, 9, 107-197.
9. Jung C. G.. Collected Papers on Analytical Psychology (tr. by C. Long).London: 1916.
10. Ktvhf E. J. The Autonomic Functions and the Personality. New York, 1921.
11. Kanungo, R. N. Retention of affective material: Role of extraversion and intensity of affect. Journal of Personality and Social Psychology, 1968, 8, 63-68.
12. Schmeck Ronald R. Introverts and Extraverts Require Different Learning Environments / Ronald R. Schmeck, Dan Lokhart // Educational Leadership. – 1983.– С. 54-55.
13. Siegman, A. W. Some relationships of anxiety and introversion-extraversion to serial learning. Unpublished doctoral dissertation, University of Michigan, 1957.
14. Wells F. L. Mental Adjustments. New York, 1917.
15. Алексеевский А. А. Методологические основы изучения проблем социальной адаптации [Текст] // Теория и практика общественного развития. 2015. № 17. С. 18–20.



16. Выготский, Л. С. Собр. соч. : в 6 т. [Текст]. – Москва : Педагогика, 1984. – Т. 4. – 432 с.
17. Дубовицкая Т. Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова // «Психологическая наука и образование» : электронный журнал. – URL: [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru). – Дата публикации: 2010. – ISSN 2074-5885
18. Жаркова И. А. Педагогические условия реализации личностных потенциалов школьников в познавательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук. Кострома, 2001. — 245 с.
19. Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. М.: «АСТ», «АСТ Москва», 2010.
20. Марти Лэйни. Преимущества интровертов. — М.: Манн, Иванов и Фербер, — 2013-2022.
21. Нижегородцева, Н. В. Проблемы системогенеза учебной деятельности [Текст] монография / Н. В. Нижегородцева, Е. В. Карпова, Н. П. Анисимова ; под ред. члена-корреспондента РАО, д-ра психологических наук, профессора А. В. Карпова. - Ярославль :Изд-во ЯГПТУ, 2009. - 420 с.
22. Никифоров В. И. Теория и практика высшего профессионального образования. Термины, понятия и определения : учеб.-метод. пособие / В. И. Никифоров, А. И. Сурыгин. – Санкт Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2009. – 141 с.
23. Осипчукова, Е. В. Организационно-педагогические условия адаптации студентов к образовательному процессу технического вуза : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.08 / Осипчукова Елена Владимировна. – Екатеринбург, 2009. – 30 с.
24. Смирнов, А. А. Психология вузовской адаптации [Текст] : учеб. пособие / А. А. Смирнов, Н. Г. Живаев; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 115 с.
25. Юнг К. Г. Психологические типы / под ред. В. Зеленского ; пер. Софии Лорие. СПб. : Азбука, 2001.

26. Юнг К. Г. Настоящее и будущее // Аналитическая психология: Прошлое и настоящее. – М.: Мартис, 1995. – С-134
27. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. – С.66.
28. Юнг К. Г. Собрание сочинений. Психология бессознательного: Пер. с нем. – М.: Канон, 1994.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Особистісний опитувальник Айзенка

1. Чи часто Ви Відчуваєте потяг до нових вражень, для того щоб стрепенутися, відчутти збудженість?
2. Ви людина безпечна?
3. Чи задумуєтесь Ви перед тим, як що-небудь розпочати?
4. Звичайно Ви дієте і говорите швидко (не задумуючись)?
5. Зробили б Ви все, що потрібно на спір?
6. Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?
7. Віддаєте Ви перевагу книзі перед зустрічами з людьми?
8. Чи любите Ви часто бувати в компанії?
9. Чи віддаєте Ви перевагу мати менше друзів, але зате більш близьких Вам?
10. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
11. Чи здатні Ви дати почуттям волю?
12. Чи вважають Вас людиною веселою і живою?
13. Ви більше мовчите, коли знаходитесь в товаристві інших людей?
14. Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви краще прочитаете про це в книзі, ніж спитаєте?
15. Чи подобається Вам робота, яка потребує від Вас постійної уваги?
16. Вам неприємно знаходитись у товаристві, коли насміхається товариш над товаришем?
17. Чи подобається Вам праця, яка потребує швидких дій?
18. Ви ходите повільно і не поспішно?
19. Вірно, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропускаєте випадок поговорити з незнайомою людиною?
20. Ви б почували себе дуже нещасним, якщо на довгий час залишилися б без спілкування з людьми?
21. Чи можете Ви сказати, що Ви цілком впевнена в собі людина?
22. Ви вважаєте, що важко одержати явне задоволення від вечірки?

23. Чи легко Вам внести пожвавлення в нудну компанію?

24. Чи любите Ви пожартувати над іншими?

## Додаток 2

### Методика дослідження адаптованості студентів ЗВО

1. Я активний в групі, часто беру ініціативу на себе.
2. Держусь 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 йду назустріч 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, висловлювати свої думки.
12. Більшість навчальних предметів є складними для мене, я освоюю їх важко.
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 висловлюю.
15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.
16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.