

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ

Кафедра практичної психології

**«КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ  
НАВЧАННЯ У ЗВО»**

кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»  
**Олесі ЛЯДИК**  
4 курсу денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**  
викладач кафедри практичної  
психології  
**Вікторія БАГРІЙ**

**Рецензент:**  
канд. псих. наук, доцент  
**Оксана Христук**

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол № \_\_\_\_  
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології  
доктор психологічних наук, доцент  
\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

**Львів  
2024**

## АНОТАЦІЯ

### **Олеся ЛЯДИК. Кваліфікаційна робота. Комунікабельність як чинник соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання ЗВО**

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі вивчення комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО. Проаналізовано теоретичні аспекти досліджуваної проблеми: наукові дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників; чинники соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО; роль комунікабельності у адаптації студентів-першокурсників до умов навчання. Досліджено емпірично особливості комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання в ЗВО. Розроблено рекомендації з метою оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників.

***Ключові слова:** адаптація, комунікабельність, соціальна адаптація, психологічна адаптація, соціально-психологічної адаптації, студенти-першокурсники.*

### **Olesya Lyadyk. Qualification work. COMMUNICATION AS A FACTOR OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FRESH-YEAR STUDENTS TO THE CONDITIONS OF LEARNING IN HIGH SCHOOLS**

The qualification work is devoted to the problem of studying sociability as a factor of social and psychological adaptation of first-year students to the conditions of study in higher education institutions. The theoretical aspects of the investigated problem are analyzed: scientific studies of the problem of social and psychological adaptation of first-year students; factors of social and psychological adaptation of first-year students to the conditions of study at higher education institutions; the role of sociability in the adaptation of first-year students to study conditions. The peculiarities of sociability as a factor of social and psychological adaptation of first-year students to the conditions of study in higher education institutions were studied empirically. Recommendations have been developed to optimize the process of social and psychological adaptation of first-year students.

***Key words:** adaptation, sociability, social adaptation, psychological adaptation, socio-psychological adaptation, first-year students*

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВА ДО УМОВ НАВЧАННЯ ЗВО.....</b>	
1.1. Аналіз наукових досліджень проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників.....	8
1.2. Чинники соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО.....	12
1.3. Роль комунікабельності у адаптації до умов навчання .....	20
<b>Висновок до розділу 1.....</b>	<b>23</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВА ДО УМОВ НАВЧАННЯ ЗВО</b>	
2.1. Організація дослідження, обґрунтування методик та опис вибірки.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	28
2.3. Практичні рекомендації з метою оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників.....	45
<b>Висновок до розділу 2.....</b>	<b>48</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>50</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	
<b>ДОДАТКИ.....</b>	

## ВСТУП

Дослідження процесу адаптації студентів до навчання у ЗВО набувають особливої актуальності в останні часи, оскільки зростає інтенсивність впливу та збільшується кількість факторів, що підсилюють динаміку взаємодії людини і її навколишнього середовища, а також зростають вимоги до адаптаційних механізмів особистості.

Адаптація в цілому розглядається як процес, у якому людина мобілізує свої енергетичні, психологічні та інтелектуальні ресурси відповідно до вимог зовнішнього середовища. Залежно від умов та рівня взаємодії із середовищем можуть виникати різноманітні види адаптації, такі як біологічна, фізіологічна, психологічна та соціальна. У нашому дослідженні ми акцентуємо увагу на особливостях соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО та її чинниках, зокрема на комунікабельності.

Соціально-психологічна адаптація (надалі – СПА) студентів до навчального процесу у ЗВО є ключовою для їхнього успішного розвитку як особистостей та майбутніх фахівців. Цей процес не лише допомагає їм засвоювати професійні знання та навички, але й сприяє їхній самореалізації. Важливо, щоб студенти вміли успішно адаптуватися до вимог навчання, активно включалися у навчальний процес та розвивали свої здібності.

Сьогодні період навчання в українських ЗВО збігається із періодом воєнного стану в Україні, що накладає певні виклики на адаптаційний процес студентів. В умовах війни адаптація студентів до навчального середовища може бути складнішою через ризики й стресові ситуації, що виникають у зв'язку із нестабільністю та загрозами для безпеки. ЗВО роблять все можливе, щоб забезпечити студентам умови для швидкої та успішної адаптації до нових умов навчання й соціальних реалій.

Адаптація студентів-першокурсників до навчання у ЗВО впливає на їх психічне здоров'я, формування поведінки й мотивацію до навчання. Цей період є важливим і визначальним для подальшого професійно-особистісного розвитку кожного студента.

Дослідженням особливостей адаптації студентів до освітнього процесу в ЗВО займалися такі науковці, як: Г. Балл, М. Левченко С. Максименко, Д. Мід, В. Моляко, В. Москалець, Є. Рибалко, В. Семиченко, Б. Скіннер, Г. Тард ,Т. Яценко, А. Форостян, А. Фурман та інші.

СПА відіграє важливу роль у формуванні індивідуальності людини. Комунікбельність є однією з ключових індивідуальних рис, яка впливає на успішність адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання. Здатність до ефективного спілкування допомагає студентам легше впоратися зі стресом, встановити контакти із одногрупниками та викладачами, активно взяти участь у навчальних та позанавчальних заходах. Наявність цієї риси вказує на гнучкість і адаптивність особистості, що сприяє її успішному функціонуванню у новому соціальному середовищі.

Більшість вчених, таких як Є. Більченко, Ю. Косенко, Л. Копець, В. Гордієнко, Л. Долинська, І. Кошлань та Є. Більченко, вважають, що комунікбельність відіграє важливу роль у успішній соціальній взаємодії з одногрупниками та всіма учасниками освітнього процесу. Однак ця якість не обмежується лише взаємодією в межах навчального середовища, але є важливою і в побуті.

Комунікбельність - це широке поняття, яке має різні відтінки значень, але його основний зміст полягає в здатності людини до спілкування, встановлення соціальних зв'язків та плідної взаємодії з іншими людьми.

Сьогодні дедалі частіше причиною низької комунікбельності стають низька самооцінка, депресія та інші психологічні проблеми, які, на нашу думку, часто пов'язані з дезадаптацією молоді у соціумі та проблемами СПА до ЗВО. Тому дослідження комунікбельності як чинника СПА першокурсників до умов навчання в ЗВО стає особливо актуальним.

**Об'єкт дослідження** – комунікбельність як успішна передумова адаптації студентів-першокурсників до навчання в ЗВО.

**Предмет дослідження** – вивчення комунікбельності як чинника соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання в ЗВО.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання в ЗВО.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз наукових досліджень проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників;
2. Описати чинники соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО;
3. Визначити роль комунікабельності у адаптації до умов навчання;
4. Емпірично дослідити особливості комунікабельності як чинника соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання в ЗВО;
5. Розробити рекомендації з метою оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників.

**Гіпотеза дослідження:** припустимо, що низький рівень комунікабельності студентів-першокурсників впливає на рівень їх адаптації.

**Емпірична база дослідження:** У дослідженні прийняли участь студенти 1 курсів університету «Львівська політехніка», спеціальностей «Психологія» та «Правознавство» загальною чисельністю 45 осіб віком від 17 до 18 років. З них 16 хлопців та 29 дівчат.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** складають загально-психологічні положення про сутність і особливості адаптації студентів до освітнього процесу в ЗВО (Г. Балл, С. Максименко, В. Моляко, В. Москалець, Є. Рибалко, В. Семиченко, М. Титаренко, Т. Яценко, А. Фурман та ін.); наукові підходи до проблеми адаптації (А. Адлер, А. Маслоу, Д. Мід, Г. Тард, Б. Скіннер, Е. Шпранглер, З. Фройд, Е. Фромм); наукові дослідження комунікабельності як чинника успішної соціальної взаємодії та соціально-психологічної адаптації (Є. Більченко, Ю. Косенко, Л. Коpecь, В. Гордієнко, Л. Долинська, І. Кошлань).

**Теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що проведено аналіз наукових дорозвідок щодо проблем комунікабельності як чинник адаптації

студентів-першокурсників до навчання в ЗВО, а також у емпіричному дослідженні.

**Практичне значення роботи** полягає у тому, що її теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження, розроблені рекомендації, можуть бути використані у навчально-виховному процесі ЗВО з метою забезпечення успішної і швидкої адаптації студентів до нових умов навчання.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психологічних дослідження з метою визначення науково-теоретичного підґрунття дослідження; **методики:** Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; авторська анкета для студентів першокурсників (О. І. Лядик), методика «Оцінка рівня комунікабельності» (В. Ф. Ряховського); методи статистичної обробки даних.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВА ДО УМОВ НАВЧАННЯ ЗВО**

## **1.1 Аналіз наукових досліджень проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників**

Проблема адаптації людини в соціумі почала вивчатися ще у ХІХ–ХХ століттях. Однак на той час це поняття розглядалося виключно в рамках фізіологічних наук. Згодом поняття адаптації стало використовуватися і в інших наукових галузях.

Адаптація є процесом пристосування людини, її особливий стан пристосованості; це дії людини з метою її пристосування до певних умов. Процес адаптації тісно пов'язаний із процесом соціалізації й формами соціальної взаємодії [2].

Адаптація особистості забезпечують різні механізми, такі як емпатія, рефлексія та соціальний зворотний зв'язок [8]. Процес адаптації можна розглядати як явище, що може мати як позитивний, так і негативний аспекти.

Загальний ступінь адаптованості особистості може виявлятися у різних почуттях (наприклад, відчуття рівноваги, задоволення, душевного комфорту, емоційних станах, позитивних взаємин із групою, психоемоційної стабільності і т. д.) та особистісних показниках адаптованості (наприклад, стресостійкість, адекватність самооцінки, відповідальність, впевненість у собі, самостійність, здатність подолати життєві труднощі тощо) [19].

Вчені виокремлюють відмінності між ефективною та неефективною адаптацією. Ефективність адаптації залежить від того, наскільки індивід адекватно сприймає себе та свої соціальні зв'язки. Неефективна адаптація може призвести до дезадаптації, яка проявляється у викривленні або недостатньому розвитку уявлень особистості про себе [4].



Особливий інтерес науковців становить питання адаптації студентів до освітнього процесу у ЗВО. Додіжненням цього питання займалися такі науковці, як: Т. Голубенко, С. Максименко, Є. Рибалко, А. Форостян, А. Фурман та інші.

СПА є необхідною умовою для розвитку індивідуальності у людини. Однак виявлення стійких рис індивідуальності у ній - лише один із показників успішного адаптаційного процесу. У деяких випадках саме індивідуальність може стати й перешкодою для адаптації у групі чи в суспільстві загалом, тому цей критерій сам по собі не є достатнім [22].

Успішний процес адаптації людини у певних умовах життєдіяльності обумовлений індивідуальними психологічними особливостями, адаптивним рівнем психофізіології, темпераментом, характером, спеціальними здібностями, життєвим досвідом, емоційно-вольовими, мотиваційними й інтелектуальними показниками [22].

За висновками дослідників, основним показником соціальної адаптації є відповідність між цілями та кінцевим результатом, за висновками дослідників. Неадаптивність може виявлятися в протиріччях між цілями й результатами, які є важливими для людини та служать джерелом її самореалізації й розвитку [4; 12; 16; 21].

Соціальну адаптивність особистості вчені розуміють як наявність у неї певних навичок та вмінь щодо взаємодії у соціумі [21]. Ці навички і вміння включають ефективне володіння вербальними і невербальними засобами міжособистісної взаємодії у соціумі, здатність розпізнавати стереотипи в адекватному сприйнятті інших, усвідомлення установки на активну взаємодію із оточуючим середовищем та самоприйняття соціальних ролей, а також, вміння конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації [21].

Деякі дослідники [4; 7; 29] описують адаптивність й дезадаптивність в залежності від часових вимірів. У своїх дослідженнях вони вивчають загальну стійкість, тимчасову та стійку ситуативну адаптацію, а також прояви дезадаптації особистості, які відповідають цим аспектам. Загальна стійка

адаптивність виявляється в здатності людини адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій, які можуть виникати у будь-якому середовищі. Прояв дезадаптивності може спричинити розвиток різних патологічних комплексів та постійне відчуття розчарування [7].

Дезадаптація проявляється у нервово-психічній нестійкості людини. У контексті нашого дослідження, слід зазначити, що можуть виникати ситуації, у яких, дезадаптація призводить її до втрати позитивних установок і взаємовідносин у першокурсників. Це може призвести до стану фрустрації її внутрішньої напруги, зниження активності у навчанні, втрати інтересу до громадської діяльності, погіршення поведінки, сумнівів у власних здібностях та розчарування у життєвих перспективах. Всі ці ознаки можуть призвести до психічного перевантаження та порушення психічного здоров'я. Тому в освітньому процесі ЗВО важливо своєчасно виявляти студентів, яким притаманні прояви дезадаптації за допомогою методів психодіагностики [7].

На першому році навчання студенти переживають безліч емоційно-особистісних і когнітивних змін, які викликані новими нестандартними вимогами до першокурсників. На 2-3 місяці, початку навчання, певна кількість студентів може почати відчувати різноманітні дискомфортні переживання [22].

Такі стани у студентів можуть проявлятися протягом першого року навчання, та переважно поступово зникають. Однак є студенти, які адаптуються значно довше та зазнають певних ускладнень психічного здоров'я. Такі студенти потребують психологічної підтримки та допомоги від психологів [22].

Дослідники, зокрема виокремлюють наступні причини дезадаптації:

- Тривала хвороба, яка ускладнює можливість успішного навчання;
- Перехід на інший факультет, що може викликати труднощі в адаптації до нового колективу, який вже сформувався;
- Неблагоприємний соціально-психологічний клімат у групі;
- Неадекватне сприйняття студента-першокурсника у групі;

- Негативний мікроклімат у сім'ї чи групі одногрупників, наприклад, авторитарний стиль навчально-виховного процесу чи відсутність підтримки;
- Відсутність друзів у студентській групі;
- Перевантаження надмірними індивідуальними завданнями викладачів [3; 12; 21].

Адаптація студентів-першокурсників до навчального середовища в ЗВО включає в себе пристосування до нового соціального оточення, знайомство зі специфікою навчання та вимогами, а також встановлення взаємодії з одногрупниками. Цей процес також може бути супроводжуваний стресом і вимагає від студентів пошуку власної ідентичності та шляху самореалізації [22].

Вчені визначають три форми адаптації:

- Формальна адаптація, яка полягає в адаптації студентів до нових навчальних вимог та структури вищої школи, а також їхніх обов'язків.
- Суспільна адаптація, що включає в себе взаємодію між студентами та групову динаміку в студентському середовищі.
- Дидактична адаптація, яка передбачає підготовку студентів до нових методів і форм навчання [18].

Таким чином, адаптація студентів-першокурсників у ЗВО має два аспекти: професійний і соціально-психологічний, що включаються в оволодіння навичками навчання та побудову міжособистісних відносин в університетському середовищі [18].

Отже, СПА є однією з умов розвитку індивідуальності людини. Важливими показниками СПА особистості є порівняння між цілями та результатами, які є основою аналізу самореалізації. Більшість науковців розглядає адаптацію до освітнього процесу у ЗВО як динамічний і комплексний процес, що проявляється у взаємодії різноманітних чинників, таких як соціально-психологічні, психофізіологічні та психічні. Далі розглянемо чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО.

## **1.2 Чинники соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО**

Дослідження проблеми адаптації першокурсників до нових умов навчальної діяльності у ЗВО привертає значну увагу вчених. Адаптацію студента до умов ЗВО вони розглядають як процес приведення його соціальних та особистісних характеристик у відповідність до вимог навчального середовища, що сприяє виникненню динамічної рівноваги з вимогами навчальної діяльності [3; 5; 8; 21].

Перший курс навчання у ЗВО визначається як період СПА. Процес адаптації студентів першого курсу передбачає пристосування до нової системи навчання, зміну режиму праці та відпочинку, і включення в новий колектив. Куратор спільно з викладачами, що викладають дисципліни, повинен сприяти першокурсникам у пристосуванні до студентського життя як психологічно, так і соціально.

Згідно із висновками дослідників, ключовим фактором, що впливає на успішну адаптацію студентів, є їхнє ставлення до навчання і обраної спеціальності [8; 21]. Тому вибір правильної професії стає невід'ємною умовою успішного впорядкування першокурсників із навчальним середовищем.

СПА до університету та нового соціального оточення є важливим аспектом адаптації студентів-першокурсників. Потреба в приналежності до групи і встановлення позитивних відносин з іншими є ключовими для забезпечення задоволеності та благополуччя студентів у новому середовищі. Коли студенти починають навчання у ЗВО, вони зіштовхуються з різними викликами, такими як віддаленість від дому, нові академічні вимоги та необхідність створення нових соціальних зв'язків. Важливою є можливість встановити позитивні відносини з однодумцями, колегами та викладачами, що сприяє формуванню відчуття приналежності до університетської спільноти.

Аналізуючи проблему СПА першокурсників у ЗВО, дослідники звертають увагу на такі ознаки адаптації, як зниження працездатності, втома, сонливість, головний біль, відчуття пригніченого настрою, різні рівні тривожності в

залежності від віку, а також різна активність, що може супроводжуватися порушенням дисципліни, пропуском занять та втратою мотивації до навчальної діяльності [3; 7].

На першому етапі адаптації велику роль відіграє куратор, який допомагає студентам звикнути до нових умов та створює сприятливу атмосферу в групі. Для досягнення цієї мети проводять адаптаційні тренінги та організують масові заходи, такі як концерти, конкурси, екскурсії. Така діяльність сприяє зменшенню рівня тривожності серед студентів-першокурсників і сприяє формуванню здорових та успішних колективів [21].

Другий етап адаптації включає контакт з викладачем, який може бути логічним, психологічним та моральним. У сфері вищої освіти важливо забезпечити рівний підхід до всіх студентів. Необхідно вчити першокурсників навичкам самостійного навчання та сприяти їхньому успішному адаптуванню до навчального процесу [3; 7].

Професійна адаптація у ЗВО – це процес, який передбачає формування у студентів інтересу до обраної професії, наполегливість у засвоєнні знань, умінь та навичок, а також знайомство з методикою та логікою науки [3]. Перша сесія часто стає джерелом стресу для студентів, адже успішне її складання не лише забезпечує збереження стипендії, але й уникає ризику відрахування.

Після вступу до ЗВО студенти зустрічаються із новим розподілом пар, що може бути для них незвичним. Розклад може починатися в різні години, і завершуватися в пізній час, а тривалість пари зазвичай перевищує шкільний урок, що робить процес адаптації складнішим. Окрім того, практичні заняття можуть проводитися на різних кафедрах, які розташовані у різних корпусах, що також суттєво ускладнює адаптацію.

Особливо складно адаптуватися студентам, які проживають в гуртожитку. Студенти отримують повну свободу, що передбачає самостійність у вчинках та відповідальність за них. Ця нова свобода може викликати проблеми у розпорядженні вільним часом, грошима, а також у спілкуванні із однокурсниками й викладачами. Як результат, означені аспекти призводять до

виникнення психологічних труднощів у навчанні й соціальному житті студентів [3].

У сучасних умовах війни ЗВО прагнуть забезпечити швидку, легку й успішну адаптацію студентів-першокурсників до нових форм навчання та соціальних відносин. Враховуючи введений воєнний стан, навчальний процес організовується із урахуванням ситуації в конкретному місці, де знаходяться заклади освіти. Керівники вузів приймають рішення щодо призупинення або продовження навчання у дистанційній формі залежно від умов та обставин.

Дистанційна форма навчання студентів викликає ряд труднощів, з якими вони зіштовхуються: раптова зміна обсягу та змісту навчального матеріалу, необхідність вироблення навичок самостійної роботи, освоєння нової професійної термінології, а також адаптація до нового соціального середовища та взаємодія у системі «студент-студент» і «викладач-студент» [3].

Розв'язання цих труднощів значною мірою залежить від адаптації студентів-першокурсників. Адаптаційний період студентів до освітнього процесу у ЗВО обумовлений потребою ефективно вирішувати різноманітні проблеми та приймати обдумані рішення.

Самооцінка студента його здатності до адаптації має важливе значення. Відтак, успішна адаптація передбачає наявність здатності правильно оцінити свої можливості щодо виконання навчальних завдань, дотримання правил їх виконання та освоєння освітнього розпорядку. У сучасній літературі критерії успішної адаптації поділяються на об'єктивні та суб'єктивні [31] (див. рис.1.1.).



**Рис.1 Критерії успішної адаптації [31]**

Адаптація студентів-першокурсників у ЗВО передбачає не лише їх пристосування до навчання, але й їх особистісний розвиток. Цей процес дозволяє студентам виявляти нові моделі поведінки у зустрічі із різними викликами. Якщо ж адаптація триває набагато довше, студент може відчутти труднощі у засвоєнні навчального матеріалу [31].

У контексті нового соціального середовища, що склалося в умовах воєнного часу, виділяють такі стадії адаптаційного процесу студента-першокурсника:

- Початкова стадія: на цій стадії студент-першокурсник освоює основні правила поведінки у новому для нього середовищі та старається їх дотримуватися.

- Стадія терпимості: на цьому етапі індивід та середовище взаємодоповнюють один одного взаємно.

- Акомодація (пристосування): на цьому етапі студент та середовище йдуть на різноманітні поступки за для досягнення найкращої взаємодії.

- Асиміляція (повна адаптація): на цьому етапі адаптація студента до середовища вже завершена, його повністю влаштовують нові умови [31].

Важливо зауважити, що студент-першокурсник може пройти усі стадії адаптації послідовно чи зупинитися на будь-якій із них. Все залежить від того, як саме студент сприймає ситуацію, від його характеру та життєвого досвіду [4; 5; 31].

Ставлення до навчання є ключовим фактором адаптації до умов навчання. Значна кількість студентів, вступаючи до ЗВО, можуть мати лише загальне уявлення про умови та зміст навчання у конкретному закладі, що ускладнює їх навчальний процес. Серед труднощів, з якими зіштовхуються такі студенти, можуть бути:

- Невміння правильно планувати свій час.

- Недостатня навичка працювати з первинними джерелами та науковою літературою.

- Неспроможність ефективно розподіляти навчальне навантаження.

- Технічні обмеження, які перешкоджають навчанню (у форматах змішаного чи дистанційного).
- Незадовільна підготовка, здобута у школі [11].

Ці труднощі можуть вплинути на процес адаптації студента до умов ЗВО та вимагати додаткових зусиль для їх подолання.

Так, оволодіння навичками навчання та обрання відповідної спеціальності дійсно є ключовими факторами успішної адаптації студентів до навчального процесу. Коли студент має чітке уявлення про свої інтереси, здібності та психологічні особливості і обирає спеціальність відповідно до цих параметрів, це сприяє більш ефективній адаптації.

Якщо студент вже до вступу у ЗВО ретельно вивчив можливі варіанти спеціальностей та обрав ту, яка відповідає його уподобанням і перспективам, це створює певний фундамент для успіху. Такий студент буде більш мотивованим та цілеспрямованим у вивченні обраної галузі знань, що сприятиме його успішній адаптації до освітнього процесу.

Однак, важливо також пам'ятати, що адаптація - це постійний процес, і студент може стикатися з новими викликами та труднощами під час навчання. Тому важливо підтримувати позитивне ставлення, розвивати навички навчання та шукати підтримку в колективі та викладачах для подолання будь-яких перешкод.

Дослідники загалом виокремлюють наступні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО, які можуть бути різноманітні і включати:

- *Сприйняття нового соціального середовища*: Для багатьох першокурсників початок навчання у вищому навчальному закладі означає вступ у нове, невідоме соціальне середовище. Студентам потрібно адаптуватися до нового колективу, знайомитися з одногрупниками, вчителями та іншими учасниками навчального процесу.

- *Структура та вимоги навчання*: Структура навчального процесу, методи навчання та академічні вимоги у ЗВО можуть суттєво відрізнятись від



шкільних. Студентам необхідно адаптуватися до нових форм і методів навчання, організації навчального процесу, а також до вимог щодо самостійності та відповідальності.

- *Групова взаємодія та соціальні взаємини*: Студенти-першокурсники також мають адаптуватися до внутрішньо-групової взаємодії та встановлення взаємовідносин зі своїми одногрупниками. Спілкування, спільна навчальна діяльність, розваги та інші соціальні взаємодії впливають на стан адаптації студентів.

- *Стрес та психологічний тиск*: Перехід до вищого навчального закладу може бути стресовим для багатьох студентів, оскільки він супроводжується новими викликами, вимогами та очікуваннями. Студентам потрібно адаптуватися до стресу та вчитися ефективно керувати ним.

- *Самоідентифікація та самореалізація*: Для багатьох студентів важливо встановлення особистісної ідентичності та пошук власного шляху у навчанні та житті. Адаптація включає процес самоідентифікації та самореалізації, де студенти визначають свої цілі, інтереси та цінності [4; 13; 22].

Ці чинники можуть впливати на СПА першокурсників у ЗВО і вимагати від них розвитку різноманітних стратегій пристосування та подолання труднощів.

Так, процес адаптації студентів до навчання є суто індивідуальним і може значно відрізнятись для кожного студента. Це обумовлено різноманітністю їх здібностей, особистісних характеристик, психоемоційного стану та життєвого досвіду. Крім того, важливими факторами впливу на процес адаптації є ставлення до майбутньої професійної діяльності, рівень мотивації, а також інші мотиви, які спонукали студента обрати певну спеціальність.

Адаптація першокурсників, особливо в умовах війни, вимагає кардинальних змін у способі життя та ставленні до навчання. Вони змушені враховувати не лише академічні аспекти, а й дбати про безпеку себе та своїх рідних, а також приймати активну участь у допомозі країні у час війни.

Вчені вважають, що процес адаптації студентів до навчання має декілька ключових особливостей, таких як етапність, індивідуальні психологічні особливості, рівень мотивації та мотиви професійного вибору [12]. Розуміння цих аспектів дозволяє краще розуміти процес адаптації та ефективніше підтримувати студентів у цьому складному періоді їхнього життя.

Низка авторів, зокрема С. Ворожбит та А. Андрєєва розглядають адаптацію студентів до навчання у ЗВО як складний і багатогранний процес, що включає в себе взаємодію різних соціально-психологічних, психічних і психофізіологічних чинників. Це підкреслює важливість розуміння і урахування як внутрішніх, так і зовнішніх аспектів адаптації студентів [6].

Внутрішні чинники можуть включати негативні переживання, неспроможність визначити мотивацію вибору професії, а також недостатню психологічну підготовку. Зовнішні чинники, переважно можуть бути пов'язані зі зміною умов життя, включенням у нові соціальні структури та референтні групи [6].

Ці труднощі важливо враховувати в процесі підготовки та підтримки студентів-першокурсників. Розуміння цих аспектів може допомогти студентам краще адаптуватися до нового соціального та навчального середовища і досягти успішної і продуктивної освітньої діяльності.

Наступні фактори дійсно можуть впливати на процес адаптації студентів до навчання у ЗВО.

- Переживання кризи юнацького віку може викликати стрес та невпевненість у молоді, що ускладнює процес адаптації до нового середовища.
- Криза ідентичності є нормальним етапом в розвитку особистості, проте це період психологічної нестабільності, який може впливати на вибір професії та взаємодію з оточуючим середовищем.
- Наявність пережитої психологічної травми може суттєво ускладнити процес адаптації та вимагати додаткової підтримки та допомоги.
- Внутрішні психологічні проблеми, набуті у процесі дорослішання, такі як батьківські приписи чи особливості сімейної ситуації, також можуть

впливати на сприйняття студентом нового середовища та його здатність адаптуватися до нього [5].

Отже, підтримка студентів у подоланні цих труднощів та надання їм можливостей для ефективної адаптації є важливою складовою освітнього процесу. Важливо зазначити, що мікрогрупи у студентському колективі та взаємодія між їхніми членами є важливим аспектом адаптації першокурсників у ЗВО, оскільки вони впливають на процес спілкування, соціальний клімат та загальну атмосферу в групі [7].

Комунікабельність є важливим чинником у СПА студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО. Ця якість визначає здатність студента ефективно спілкуватися, встановлювати та підтримувати взаємовідносини з однокурсниками, викладачами та іншими членами академічного середовища. Тому далі розглянемо роль комунікабельності у адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО.

### **1.3 Роль комунікабельності у адаптації до умов навчання**

Проблема комунікабельності не нова для психологічної науки і її роль у життєдіяльності людини ніколи не була заперечена. Комунікабельність студента є одним із важливих чинників успішної соціальної взаємодії із одногрупниками та усіма учасниками освітнього процесу [14].

Низька комунікабельність може бути наслідком різноманітних факторів, включаючи психологічні проблеми, такі як низька самооцінка, депресивні ролади та інші емоційні труднощі. Також, поширення гаджетів та використання віртуальних форм спілкування можуть впливати на розвиток навичок міжособистісного спілкування [5].

Спілкування через електронні засоби часто не надає можливості для розвитку повноцінного спілкування, яке включає в себе не лише передачу

інформації, але й міміку, жести, тон голосу та інші невербальні сигнали, які важливі для ефективного спілкування.

Для подолання цих проблем важливо сприяти розвитку комунікабельності серед молоді через спеціальні тренінги, курси та заходи, що спрямовані на підвищення навичок міжособистісного спілкування. Також, важливо створювати умови для активної участі молоді у групових діяльностях, де вони можуть вільно спілкуватися та взаємодіяти один з одним, що сприятиме формуванню позитивних взаємин та розвитку комунікабельних навичок [5].

Молодь все менше звертає увагу на розвиток навичок побудови речень і висловлення своїх думок словами. Ймовірно, проблеми замкнутості у себе мають своє коріння в сімейному середовищі. Батьки можуть бути винуватцями того, що дитина не вміє ефективно спілкуватися, через їх байдужість або зайнятість. Багатьох дорослих хвилює лише матеріальне благополуччя своїх дітей, забуваючи про духовний розвиток та спільний час проведений разом. Важливо, щоб батьки усвідомлювали, що їхні власні дії і приклад - це найкращий метод виховання, якщо вони є позитивними [11].

Отже, проблема комунікабельності серед молоді стає все більш актуальною і очевидною, проявляючись у постійній замкнутості молодих людей та їхній нездатності або небажанні встановлювати дружні та відкриті контакти із іншими.

Комунікабельність включає широкий спектр аспектів. Це можна тлумачити по-різному, але головна суть полягає в здатності людини до спілкування, встановлення соціальних зв'язків та плідної взаємодії з іншими.

За словами дослідників О. Бікуса та В. Волошиної, «комунікабельність передбачає схильність до спілкування із іншими, вміння ініціювати та підтримувати контакти, бажання та здатність виражати свої думки та ідеї» [3].

Українські психологи, які досліджують комунікацію, також активно вивчають це поняття. Більшість з них пов'язують комунікабельність особистості з комунікативною компетентністю, вважаючи її однією з її

складових. Наприклад, Л. Гавриляк розглядає комунікативну компетентність як частину комунікабельності й вказує, що важливою її складовою є здатність викликати у співрозмовників позитивне сприйняття особистості [6].

Аналіз наукових розвідок щодо визначення поняття «комунікабельність» показує, що у психологічній науці не існує єдиного та загального розуміння цього терміну. Наприклад, В. Леві трактує комунікабельність як здатність до спілкування, В. Шепель – як здатність особистості налагоджувати контакти із іншими [28], а В. Андріаді протиставляє поняття «комунікабельність», замкнутості [32]. Згідно з розумінням В. Кабріна, комунікабельність – це інтегральна характеристика особистості, що реалізується під час спілкування та забезпечує її життєздатність і потенціал для само актуалізації [23].

Комунікабельність включає три основні складові: потребу у спілкуванні, емоційний стан під час спілкування та комунікативні вміння й навички. Таким чином, комунікабельність особистості є основою, на якій розвиваються її комунікативні властивості [29].

Кожний індивід вступає у різноманітні взаємовідносини і стосунки, де проявляється її рівень комунікабельності та комунікативність. Уміння сприймати, розуміти, переконувати, слухати та чути не є дані кожній людині від природи, і часто їх потрібно розвивати в собі. Комунікабельність може бути досягнута через спеціальне навчання та оволодіння цілою системою мовленнєво-розумових операцій, якими вчилися всі культурні люди з найдавніших часів [30].

Комунікабельність включає в себе уважність, вміння переконувати, вихованість, кмітливість, інтелектуальність, освіченість. Крім того, для комунікабельної людини важливо взаємодіючи із іншими, вміти знаходити компроміси у складних ситуаціях, грамотно вести діалог та успішно розв'язувати конфлікти [30].

Дуже важливим аспектом спілкування студентів є їх взаємодія з однокурсниками. Порівнюючи своє ставлення до навчання та майбутньої

професії з поглядами інших студентів, студенти більш усвідомлено оцінюють навчальну діяльність, намагаючись досягти успіху серед своїх колег [30].

Ще одним важливим аспектом спілкування є взаємодія студентів із викладачами. Починаючи з першого курсу, деяким студентам може здатися, що викладачі відносяться до них байдуже, не надають їм достатньо довіри та поваги. Особливо це може стосуватися студентів із невеликих населених пунктів, де взаємини між вчителями та учнями часто мають емоційно-особистісний вимір. Проте із розвитком та зростанням студенти починають активніше спілкуватися з викладачами [30].

Спілкування в студентському середовищі є важливою умовою для розвитку особистості. Воно тісно пов'язане з навчальною діяльністю та допомагає зберегти психічне здоров'я студентів, особливо в умовах високого навчального навантаження.

Вчені виокремлюють основні аспекти комунікабельності, які впливають на адаптацію студента:

- **Здатність до ефективного спілкування:** Це включає вміння висловлювати думки та ідеї чітко й зрозуміло, а також уміння слухати і розуміти точки зору інших людей.
- **Соціальна відкритість:** Це можливість студента відкрито спілкуватися із іншими, бути готовим до нових знайомств та встановлення контактів.
- **Емпатія:** Здатність сприймати почуття та емоції інших людей та реагувати на них відповідно.
- **Вміння розв'язувати конфлікти:** Це важлива навичка для успішної взаємодії в групі. Студенти з високим рівнем комунікабельності зазвичай можуть ефективно вирішувати конфліктні ситуації та знаходити компроміси.
- **Адаптивність:** Здатність адаптувати власний стиль спілкування до різних ситуацій та типів людей [17].

Розвинута комунікабельність допомагає студентам швидше і легше інтегруватися у новий соціальний середовище ЗВО, знаходити нових друзів,

отримувати підтримку та розуміння від оточуючих, а також досягати академічних успіхів завдяки позитивним міжособистісним взаємодіям.

Таким чином, комунікабельність особистості є надзвичайно важливим аспектом, особливо в молодому віці. Вона є необхідною умовою для формування характеру, саморозвитку та самоідентифікації особистості у суспільстві та для її СПА. Комунікабельність студентів-першокурсників виступає одним із ключових факторів СПА до умов навчання у ЗВО.

## **Висновки до розділу 1**

Здійснили аналіз наукових досліджень проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. З цього можна дійти висновку, що адаптація студентів-першокурсників до навчального середовища в ЗВО включає в себе пристосування до нового соціального оточення, знайомство зі специфікою навчання та вимогами, а також встановлення взаємодії з одногрупниками. Цей процес також може бути супроводжуваний стресом і вимагає від студентів пошуку власної ідентичності та шляху самореалізації.

Адаптація студентів-першокурсників у ЗВО має два аспекти: професійний і соціально-психологічний, що включаються в оволодіння навичками навчання та побудову міжособистісних відносин в університетському середовищі.

Описали чинники соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО серед них: **сприйняття нового соціального середовища** (студентам потрібно адаптуватися до нового колективу, знайомитися з одногрупниками, педагогами та іншими учасниками навчального процесу), **структура та вимоги навчання** (студентам необхідно адаптуватися до нових форм і методів навчання, організації навчального процесу, а також до вимог щодо самостійності та відповідальності), **групова взаємодія та соціальні взаємини** (спілкування, спільна навчальна діяльність, розваги та інші соціальні взаємодії впливають на стан адаптації студентів), **стрес та психологічний тиск** (студентам потрібно адаптуватися до стресу та вчитися ефективно керувати ним), **самоідентифікація та самореалізація**

(адаптація включає процес самоідентифікації та самореалізації, де студенти визначають свої цілі, інтереси та цінності) [4; 13; 22].

Визначили роль комунікабельності у адаптації до умов навчання, а саме: розвинута комунікабельність допомагає студентам швидше і легше інтегруватися у новий соціальний середовище ЗВО, знаходити нових друзів, отримувати підтримку та розуміння від оточуючих, а також досягати академічних успіхів завдяки позитивним міжособистісним взаємодіям.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВА ДО УМОВ НАВЧАННЯ ЗВО**

### **2.1. Організація дослідження, обґрунтування методик та опис вибірки**

Емпіричне дослідження включало участь здобувачів вищої освіти першого курсу «Львівської політехніки», спеціалізаціями яких були «Психологія» та «Правознавство». У загальній кількості 45 респондентів, віком від 17 до 18 років (16 хлопців та 29 дівчат).

Для проведення емпіричного дослідження ми використали наступний психодіагностичний інструментарій:

- Методика соціально-психологічної адаптації, (К. Роджерс і Р. Даймонд) [30, с.83];



- Авторська анкета для студентів першокурсників (О. І. Лядик) (див. Додаток А);

- Методика «Оцінка рівня комунікабельності», (В. Ф. Ряховський) [30, с.52] (див. Додаток Б).

Розглянемо докладніше обрані методики.

*Методика соціально-психологічної адаптації* розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом, включає 101 твердження, які пропонується оцінити за 6-б.

Методика дозволяє оцінити інтегральні показники адаптації, самоприйняття, емоційної комфортності, прийняття інших, інтернальності, прагнення до домінування, а також позитивні й негативні полюси показників.

Адаптивна людина критично ставиться до норм і правил соціуму. Вона цінує як свою особистість, так і особистості інших людей, і прагне до постійного самовдосконалення, не припиняючи свого розвитку, усвідомлює свої сильні сторони і вміє досягати поставлених цілей. Адаптивна людина є успішною, активною та оптимістично налаштованою.

Для вимірювання рівня адаптованості студентів до умов навчання у ЗВО нами було використано авторську анкету для студентів першокурсників (О.І. Лядик) (див. Додаток А), яка включала інтервальну шкалу. Адаптованість вимірювалася через такі підшкали:

**1. Шкала соціальної адаптації:** Оцінювалося освоєння соціальної позиції, прийняття норм і цінностей, що пов'язані з роллю студента.

**2. Соціально-психологічна адаптація:** Аналізувалося загальне ставлення до університету, обраної спеціальності, групи тощо.

**3. Психологічна адаптація:** Оцінювалися емоційний комфорт, пов'язаний із навчанням у ЗВО.

Для оцінки рівня комунікабельності особистості використовувалася *методика «Оцінка рівня комунікабельності» (В. Ф. Ряховського)*. Ця методика включала шістнадцять запитань з можливими варіантами відповідей «так», «іноді», «ні», які оцінювалися відповідно в 2, 1 та 0 балів.

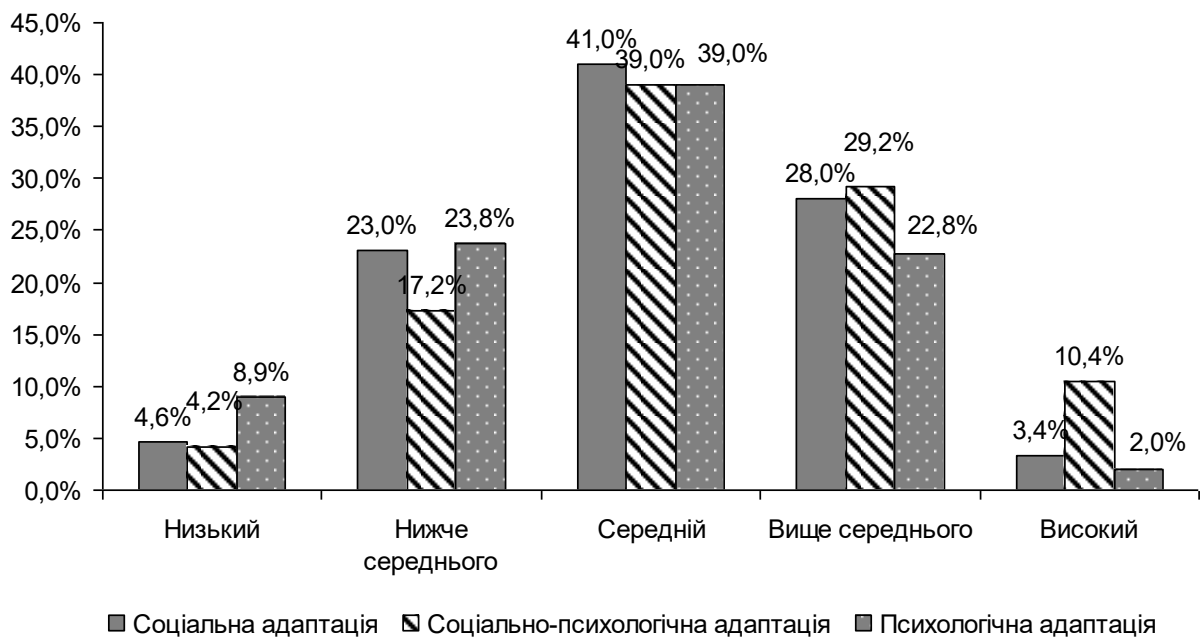
Такий підхід до визначення рівня комунікабельності студентів-першокурсників дозволив нам отримати різноманітні результати і враховувати широкий спектр комунікабельних характеристик. Розширені межі рівнів комунікабельності допомагають зрозуміти, наскільки значним є вплив комунікабельності у житті студента і які її аспекти потребують покращення або розвитку.

Онлайн-дослідження за допомогою Google-форм дозволило збирати дані ефективно та зручно, а також обробляти отриману інформацію швидко і без зайвих зусиль. Такий підхід дозволи забезпечити можливість аналізувати результати дослідження і вносити необхідні корективи у процес збору даних.

## **2.2 Аналіз результатів дослідження**

Під час аналізу результатів опитування було встановлено п'ять рівнів адаптованості студентів-першокурсників: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий. Після цього було побудовано три графіки, що відображають основні типи адаптації (див. рис. 2.1).

Загалом можна зазначити, що студенти-першокурсники адаптуються нормально. Проте близько третини опитаних мають рівень адаптації нижче середнього. Слід зауважити, що соціально-психологічна адаптація відбувається краще, ніж власне психологічна. З одного боку, першокурсники ідентифікують себе з університетом як соціально визнаною організацією, з іншого - не завжди відчують себе комфортно всередині навчального процесу та університетського середовища.



**Рис. 2.1. Показники адаптованості студентів-першокурсників**

Незадоволеність може впливати із труднощів, з якими стикаються студенти під час навчання в університеті, яке суттєво відрізняється від шкільної освіти. Щоб вивчити характер і зміст цих труднощів, студентам першого курсу було запропоновано завершити речення: «Найважче для мене...». Загалом було отримано 35 варіантів завершення цього речення. Під час аналізу висловлюваних думок було виділено дві групи труднощів. Результати дослідження представлені в таблиці 2.1.

Отже, аналіз відповідей студентів показав, що найбільше труднощів першокурсники відчувають у процесі адаптації до нових умов навчання в університеті. Це може бути пов'язано з несвідомим неприйняттям нового графіку, методів навчання, а також відсутністю стандартів та очікувань, які можуть бути розглянуті як першокурсниками.

Другою найбільш поширеною групою труднощів є засвоєння нового навчального матеріалу. Це може бути пов'язано зі зміною обсягу і складності матеріалу порівняно з шкільним навчанням, а також з новими методами викладання та навчання, які можуть бути менш зрозумілими або ефективними для окремих студентів. Ці результати вказують на важливість розвитку програм

підтримки та адаптації для першокурсників, спрямованих на полегшення їхньої адаптації до нових умов навчання та підтримку їхнього успішного засвоєння навчального матеріалу.

Таблиця 2.1

### Основні групи труднощів першокурсників

№	Групи студентських висловлювань	%
1.	Труднощі студентів в процесі самоорганізації	54,74%
	Екстернальний локус-контролю Я	Інтернальний локус-контролю Я
	35,09%	19,65%
2.	Труднощі засвоєння студентами навчальної діяльності	41,05%
3.	Не мають труднощів	4,21%

Труднощі самоорганізації були проаналізовані в залежності від спрямованості локалізації-контролю, такої як екстернальність (наприклад, нестача часу на сон, навчання, тривалість занять, тощо) та інтернальність (наприклад, здатність до встановлення режиму, організація часу для виконання завдань, тощо). Екстернальність відображає переважання зовнішніх факторів у розумінні життєвих ситуацій, тоді як інтернальність передбачає прийняття відповідальності за свої дії та реакції. З таблиці стає зрозуміло, що труднощі самоорганізації є найбільш актуальними для першокурсників (54,74%), причому локус контролю зміщений у бік екстернальності (зовнішніх факторів) практично вдвічі. Такий розподіл між орієнтацією на зовнішні та внутрішні фактори відповідає даним, що показують залежність інтернальності від рівня адаптованості до нових умов життя.

Труднощі засвоєння навчальної діяльності, такі як «деякі предмети, семінари, практичні заняття, сесія», виявилися для 41,05% першокурсників. На противагу, лише 4,21% студентів відкрито заявили про відсутність труднощів у

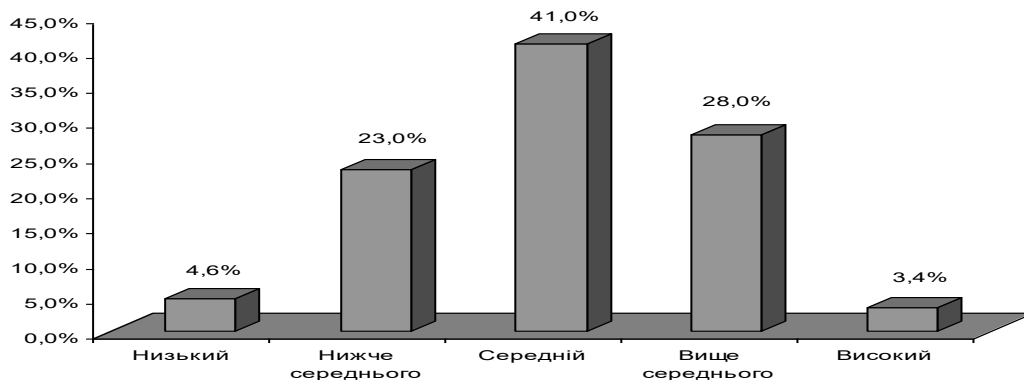
зв'язку з навчанням на першому курсі. Здебільшого, труднощі, про які заявляють студенти-першокурсники, можуть бути прихованою формою інших проблем (наприклад, легше скаржитися на незручні умови навчання, ніж визнати нерозуміння навчального матеріалу). Здається, ці труднощі можна ігнорувати під час організації навчання. Однак, перехід до вищого навчального закладу пов'язаний з серйозними змінами у житті студента. Ці зміни можуть викликати стрес, і тоді проблеми, які раніше можливо були непоміченими, набувають особливого значення. Можливо, підвищення рівня емоційного комфорту першокурсників було б доцільним, враховуючи труднощі, про які вони говорять. У будь-якому випадку, важливим є навчання студентів самоменеджменту та ознайомлення першокурсників із ЗВО як організацією.

Отже, для першокурсників найбільш значущим чинником є сам процес навчання, що свідчить про їхню стійку мотивацію. При цьому важливість спілкування та самореалізація особистості в університеті наголошується. Це свідчить про переважання у молодого покоління сучасних цінностей, таких як професійна і особистісна самореалізація, комунікація та індивідуальна свобода.

Відтак, загальний рівень адаптованості першокурсників можна оцінити як середній і високий, що визначається позитивним ставленням до навчального процесу, високою оцінкою викладачів та позитивним сприйняттям університету як престижної соціальної організації.

Для визначення соціальної адаптації була використана інтервальна шкала. В якості індикаторів були обрані твердження, спрямовані на оцінку таких аспектів (див. Додаток А): прийняття цінності добросовісного навчання; прийняття відповідальності за результати навчання; засвоєння дисциплінарних вимог. Отриманий ряд з сирими балами було розподілено на п'ять груп рівнів: низький рівень; нижче середнього; середній; вище середнього; високий.

Результати представлені на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Показники соціальної адаптації студентів-першокурсників**

Отже, більшість першокурсників мають середній та вище середнього рівень соціальної адаптації, що свідчить про успішний процес засвоєння норм і цінностей, необхідних для навчання в університеті.

Далі, було проведено дослідження з метою визначити, як самі студенти розуміють роль студента-першокурсника та як вони її характеризують. Для цього був застосований Метод незавершених речень, який дозволив вивчити змістові особливості соціально-рольової ідентичності першокурсників.

Контент-аналіз висловлювань (32 вислови), якими студенти закінчували речення: «Більшість першокурсників...» дозволив виокремити особливості соціально-рольової ідентичності першокурсників (див. таблицю 2.4).

Слід зазначити, що найбільш поширеними є вислови, що стосуються навчальної діяльності у ЗВО (42,28%). Як показує таблиця 2.2, більшість першокурсників, які взяли участь у дослідженні, вважають, що основна складова їх нової соціальної ролі - це навчання.

Група висловлювань «навчальна діяльність в університеті» включає думки, у яких студенти описують ставлення до навчальної діяльності та перебування в ЗВО. Зазначено, що студенти досить рідко висловлюють бажання вчитися, одержувати знання, любити університет. Вони частіше висловлюють негативно забарвлені вислови, де описують свої труднощі (наприклад, повільну адаптацію, потребу у підтримці, випадкових людей на

факультеті, неготовність навчатися у ЗВО, небажання вчитися, страх перед труднощами, прогулянки занять, перевантаженість).

Це може засвідчувати наявність значних труднощів в освоєнні нової соціальної ролі «студента-першокурсника».

Таблиця 2.2

### Особливості соціально-рольової ідентичності першокурсників

	Характеристики своєї соціальної ролі	Оцінка			
		Позитивна (%)	Негативна (%)	Нейтральна (%)	Всього (%)
1.	Навчальна діяльність у ЗВО	6,8	33,46	1,84	42,2
2.	Психологічні особливості	23,16	12,13	0,37	35,66
3.	Соціальна приналежність	15,81	6,25		22,06

Група висловів «психологічні особливості» включає характеристики особистості та пізнавальних процесів першокурсників. Вислови можуть містити позитивні або негативні оцінки. Більшість висловів вказують на різноманітність особистісних рис та інтелектуальних здібностей, які можуть бути як позитивними (розумні, мислячі), так і негативними (тупі, бездари). На жаль, деякі студенти можуть самі себе характеризувати негативно, що може вказувати на ускладнення процесу адаптації.

Група висловів «соціальна приналежність» відображає уявлення першокурсників про себе як членів соціальної групи. Це може включати уявлення про себе як дорослу або дитину, що свідчить про ступінь прийняття соціальної ролі студента. Для багатьох вступ до університету є переходом у доросле життя та прийняттям відповідальності за своє майбутнє. Такі уявлення можуть впливати на процес адаптації та ставлення до навчального процесу.

Поляризовані уявлення першокурсників про свою соціальну роль в університеті свідчать про складність процесу адаптації до нового середовища. Вони можуть відчувати себе як студенти, які прагнуть до навчання,

відповідально ставляться до своєї освіти та вважають себе дорослими та самостійними. З іншого боку, деякі можуть відчувати себе невідготовленими, боятися труднощів і неадекватно сприймати вимоги навчального процесу. Це явище може бути результатом не лише власних труднощів, але й соціальних очікувань від навколишнього середовища, зокрема, від викладачів та інших студентів.

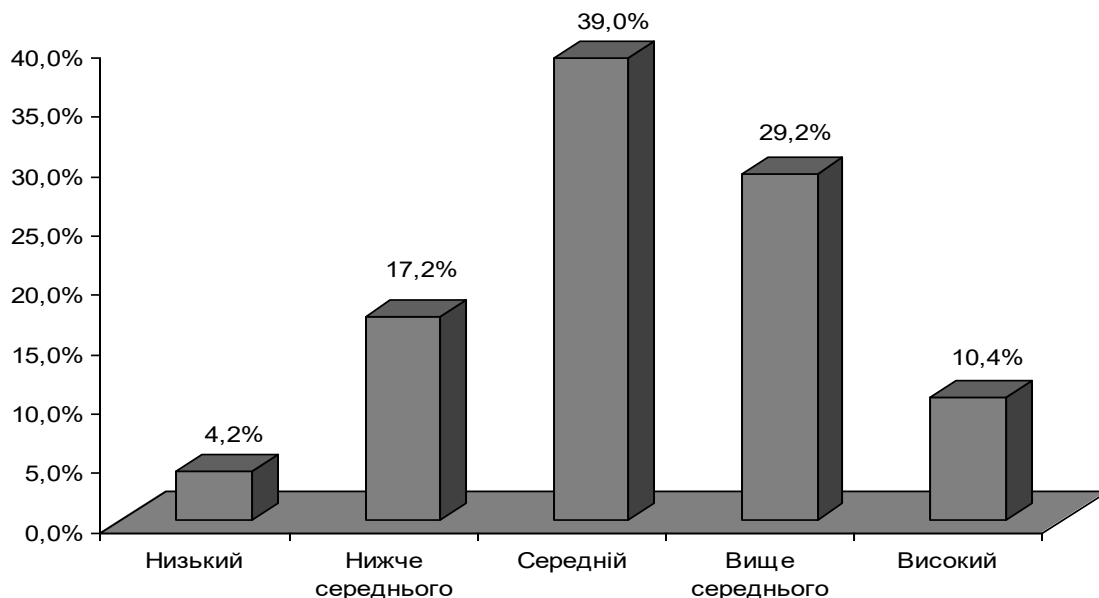
Для виявлення СПА використовувалася нами інтервальна шкала (див. Додаток А): особливостей ідентифікації із факультетом та особливостей ідентифікації із університетом. Результати представлено на рис. 2.3.

Базуючись на інтервальній шкалі та вибраних індикаторах, було виявлено рівень соціально-психологічної адаптації студентів до факультету та університету. Результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, наскільки студенти ідентифікують себе зі своїм факультетом та університетом, що є важливим показником їх соціально-психологічної адаптації.

Особливості ідентифікації із факультетом та університетом можуть відображати рівень приналежності студентів до своєї навчальної спільноти, їхню відчуття залученості та ідентифікації з цими соціальними групами. Високий рівень ідентифікації із факультетом та університетом може свідчити про стабільну соціально-психологічну адаптацію студентів, тоді як низький рівень ідентифікації може вказувати на можливі проблеми адаптації та відчуття відчуження від навчального середовища.

Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновки щодо ефективності програм та заходів, спрямованих на поліпшення соціально-психологічної адаптації студентів до університетського середовища. Ці дані можуть бути корисними для подальшого розвитку та вдосконалення програм підтримки та психологічної адаптації першокурсників.





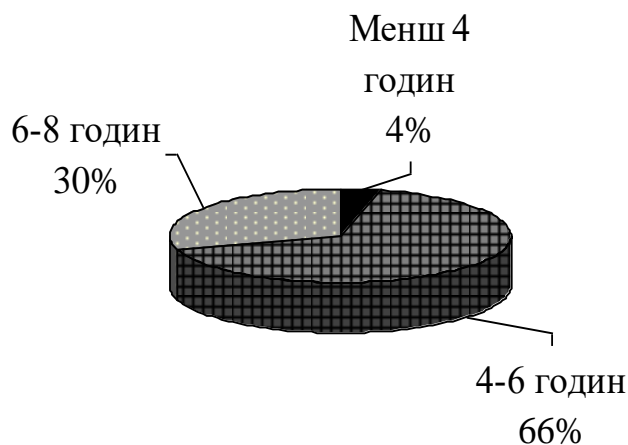
**Рис. 2.3. Показники соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників**

Аналіз тривалості часу, який студенти проводять в університеті, може дати важливі відомості про їхню соціально-психологічну адаптацію та ступінь ідентифікації з університетським середовищем. Чим більший відрізок часу студент проводить у навчальному закладі, тим більше він може бути втягнутий в університетську спільноту, взаємодіяти з однокурсниками та викладачами, ідентифікуватися зі своєю навчальною програмою та факультетом.

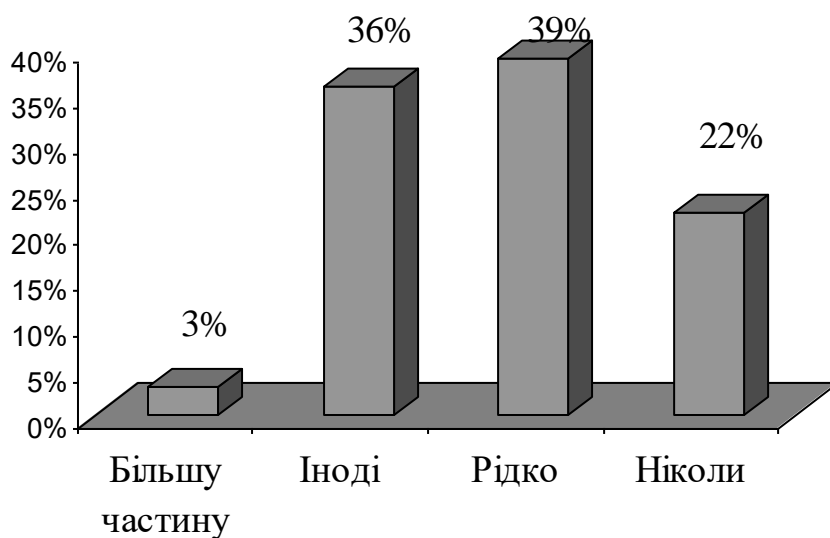
Вивчення структури вільного часу також може розкрити особливості соціальних ролей, які студенти відіграють у навчальному закладі. Знання про зміст їхнього дозвілля може допомогти зрозуміти, наскільки студенти активно взаємодіють з університетським середовищем та чи знаходять вони задоволення у своєму навчальному процесі.

Отже, вивчення тривалості та змісту вільного часу студентів в університеті може бути корисним інструментом для оцінки їхньої соціально-психологічної адаптації та ступеня ідентифікації з навчальним закладом.

Студентам запропоновано було питання: «Скільки часу в день Ви проводите у ЗВО?» та «Чи проводите свій вільний час у ЗВО?». Одержані результати представлено на рис. 2.4 і 2.5.

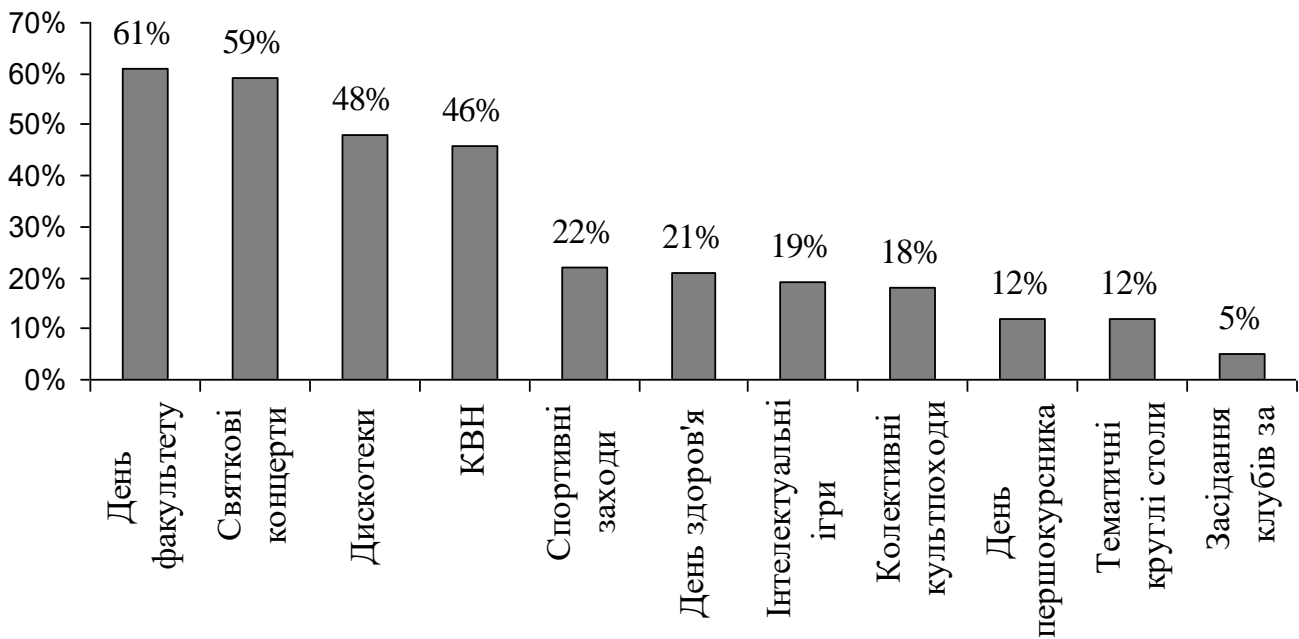


**Рис. 2.4. Тривалість часу, що проводять студенти у ЗВО**



**Рис. 2.5. Вільний час студентів, що вони проводять у ЗВО**

Змістовні особливості дозвілля респондентів нами вивчалися з допомогою питання «Які організаційні заходи дозвілля у ЗВО Ви відвідуєте частіше за все?». Результати представлено на рис. 2.6.



**Рис. 2.6. Змістовні особливості дозвілля студентів у ЗВО**

Тривалість проведення часу у ЗВО може бути пов'язана з розкладом занять та іншими академічними зобов'язаннями.

Отримані дані вказують на важливі аспекти формування навчального та вільного часу студентів-першокурсників. Зокрема, значна кількість студентів проводить значний час у вузі, що свідчить про їхню активну участь у навчальному процесі: 4 – 6 год. (66%), третя частина першокурсників – 6 – 8 годин (час проведення занять (в середньому 3 пари на один день)). 39% студентів I курсу часто вільний час також проводять у ЗВО, причому лише 3% із них проводять більшість свого вільного часу у ЗВО.

Це, може бути пов'язано із місцем тимчасового проживання у гуртожитку, що робить університет більш зручним місцем для проведення вільного часу. Однак важливо відзначити, що значна частина студентів рідко або ніколи проводить свій вільний час у навчальному закладі. Ця тенденція може свідчити про неефективну організованість дозвілля в університеті, що може вплинути на формування позитивної організаційної культури серед студентів-першокурсників та ускладнити їхню соціально-психологічну

адаптацію. Вирішення цього питання може вимагати вдосконалення системи підтримки та організованості дозвілля в університеті.

Психологічна адаптованість студентів в університеті може бути оцінена через їхнє суб'єктивне відчуття емоційного комфорту у навчальному середовищі. Заходи загально університетського та факультетського рівня, організовані для студентів, сприяють формуванню позитивного емоційного стану, що може відігравати ключову роль у їхній психологічній адаптації до університетського життя.

Так, важливою складовою психологічної адаптованості є відчуття емоційної близькості зі студентською групою і університетом в цілому. Потреба в схваленні референтною групою, є важливим аспектом цієї адаптації. «Сила Я» являє собою внутрішній психологічний показник, що визначається здатністю особистості реалістично оцінювати власні сильні та слабкі сторони, а також вміння адекватно оцінювати можливості, які надає навколишнє середовище. Цей показник важливий для адаптації студентів, оскільки дозволяє їм адекватно оцінювати свої можливості та вміти адаптуватися до вимог навчання та життя в університеті.

Проте, якщо студент відчуває, що середовище сприймається як несприятливе для оцінки його особистості та реалізації цілей, це може призвести до неуспішної адаптації. Тому важливо, щоб навколишнє середовище, включаючи університет та студентську спільноту, створювало позитивні умови для розвитку та самореалізації кожного студента.

Для оцінки рівня психологічної адаптації використовувалася інтервальна шкала, (див. Додаток А):

Психологічна адаптованість є переважно одним із найбільш складних аспектів адаптації, позаяк відображає суб'єктивне відчуття емоційного комфорту.

На рис. 2.7 представлено показники рівня психологічної адаптованості досліджуваних нами студентів-першокурсників.

- **Низький рівень психологічної адаптованості:** Студенти з цим рівнем мають значні труднощі у відчутті емоційного комфорту та адаптації до нового соціального середовища університету. Вони можуть потребувати додаткової підтримки та допомоги для подолання цих труднощів.

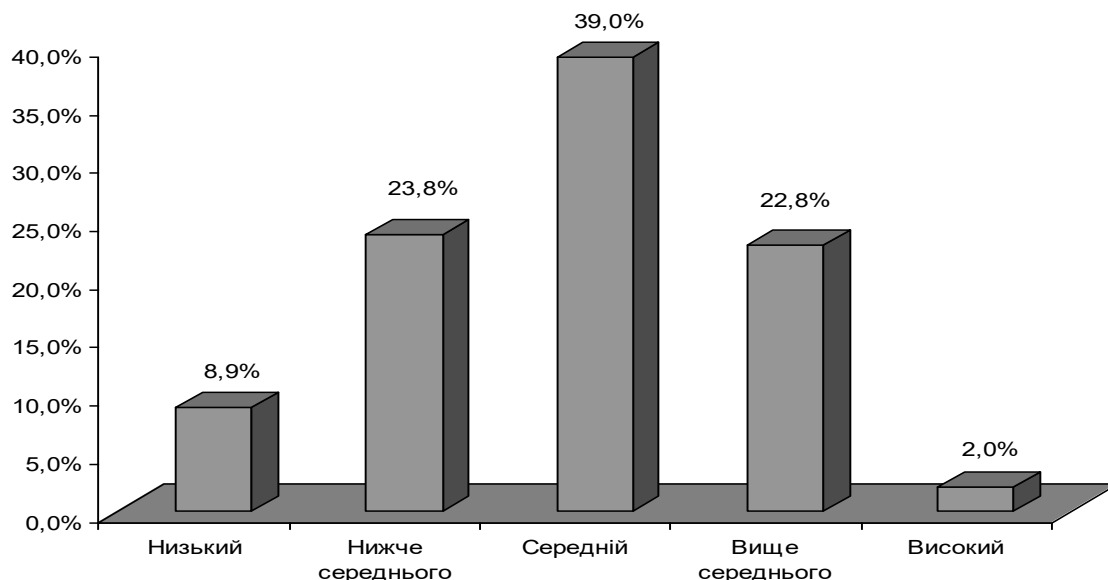
- **Рівень нижче за середній:** Ці студенти також мають певні труднощі у психологічній адаптації, хоча не такі виражені, як у першій групі. Вони можуть відчувати деякий дискомфорт у новому середовищі, але взагалі відчують себе краще, ніж студенти з низьким рівнем адаптованості.

- **Середній рівень:** Студенти цієї групи вже починають адаптуватися до нового середовища, проте можуть потребувати ще деякої підтримки та часу для повноцінної адаптації.

- **Рівень вище за середній:** Ці студенти мають досить високий рівень психологічної адаптованості і відчують себе комфортно в університетському середовищі. Вони швидко адаптувалися до нових умов та відчують емоційний комфорт.

- **Високий рівень:** Студенти з цією категорією мають найвищий рівень психологічної адаптованості. Вони успішно впоралися з викликами нового середовища та відчують себе дуже комфортно.

Отже, у цілому, дані свідчать про те, що більшість першокурсників відчують себе достатньо комфортно в університетському середовищі, що є позитивним сигналом для їхньої успішної адаптації до нових умов навчання.



**Рис. 2.7. Показники психологічної адаптації студентів-першокурсників**

Для більш детального розуміння показника рівня психологічної адаптації студентів-першокурсників застосовано методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (СПА) таб. 2.3.

Ця методика дозволяє отримати більш глибоке та комплексне уявлення про рівень адаптації студентів до університетського середовища.

Результати цієї методики надають можливість аналізувати різні аспекти психологічної адаптації, такі як емоційний стан, взаємини з оточуючими, відчуття власної компетентності та самооцінки. Це дозволяє ідентифікувати конкретні сфери, в яких студенти можуть відчувати труднощі та потребувати підтримки. Такий підхід дозволяє детальніше зрозуміти психологічні процеси, що відбуваються під час адаптації до нового соціального середовища та виявити можливі шляхи для поліпшення психологічного благополуччя та успішної адаптації студентів.

**Середньогрупові значення згідно методики соціально-психологічної  
адаптації К.Роджерса - Р.Даймонда**

Шкала	Норми	Групові значення
A- адаптація	50 - 70,5	46,5
S- самоприйняття	60 - 75,5	52,5
L- прийняття інших	56,5 - 70	55
E-емоційна комфортність	52 - 70,5	50,5
I – інтернальність	55,5 - 65,5	46,5
D – домінування	45,5 - 60,5	41,5

Отже, результати аналізу методики дослідження СПА підтверджують, що більшість першокурсників мають середній або рівень нижче середнього у плані адаптованості до університетського середовища. Це може вказувати на наявність певних труднощів у їхній СПА.

Враховуючи це, інтенсифікація процесу адаптації може вимагати розвитку певних особистісних здатностей студентів. Серед таких здатностей можуть бути включені:

- Саморегуляція і стресостійкість: Розвиток навичок управління стресом та здатності ефективно реагувати на складні ситуації може допомогти студентам впоратися з викликами адаптації.
- Соціальні навички: Вміння ефективно спілкуватися, співпрацювати з одногрупниками та встановлювати стосунки може підвищити комфортність студентського життя та адаптацію до університетського середовища.
- Позитивна самооцінка: Збереження позитивної оцінки власних можливостей та впевненість у собі можуть зробити процес адаптації більш успішним та менш стресовим.

Розвиток цих особистісних якостей може стати ключем до підвищення рівня СПА студентів-першокурсників.

За результатами опитування «Оцінка комунікабельності», можна виділити наступне (див рис. 2.8.):

- Здатність аналізувати ситуації міжособистісної взаємодії: Високий рівень цієї здатності вказує на те, що студенти здатні розуміти причини і наслідки різних ситуацій взаємодії з іншими людьми, а також реакції своїх партнерів. Це може сприяти покращенню якості комунікації та побудові взаємовідносин.

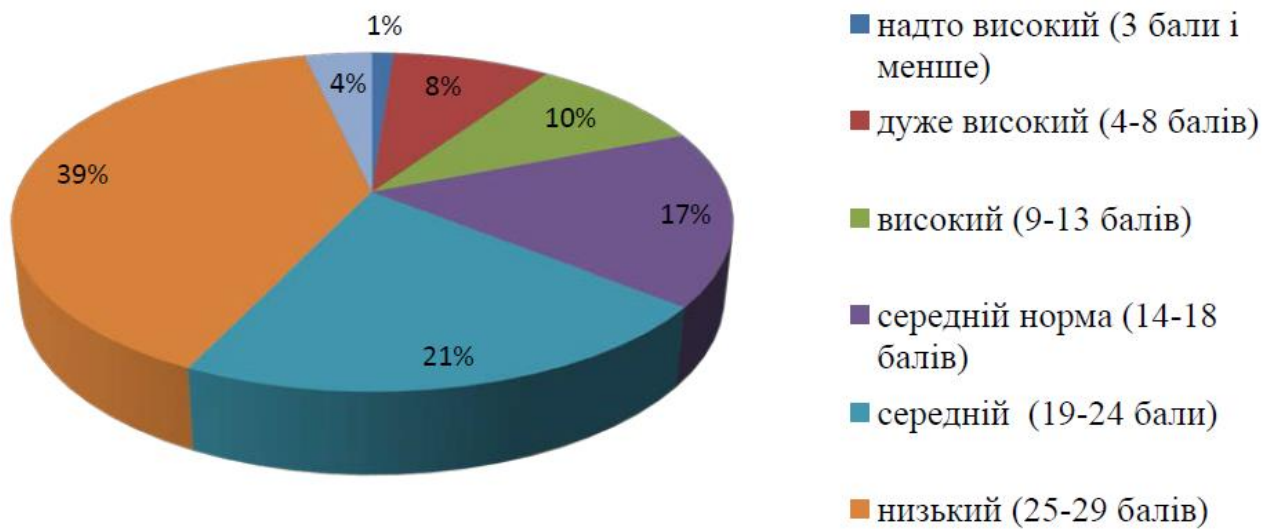
- Здатність самостійно набувати досвід: Якщо студенти виявили здатність самостійно набувати досвід для успішної комунікації та діяльності, це свідчить про їхню готовність до викликів, що стоять перед ними в університетському середовищі.

- Здатність ставити та вирішувати завдання зміни поведінки: Ця здатність показує, наскільки ефективно студенти можуть адаптувати свою поведінку та реагувати на різноманітні ситуації взаємодії з іншими людьми.

- Здатність до адекватного самооцінювання: Ця здатність є ключовою для успішної комунікації та взаєморозуміння з іншими. Адекватне самооцінювання допомагає студентам усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони та працювати над їх поліпшенням.

Отже, результати опитування вказують на те, що студенти мають певний рівень комунікабельності й соціальних навичок, які можуть бути важливими для їхньої успішної адаптації до університетського середовища. Однак можливе покращення у деяких аспектах, що може бути метою подальшої розвитку та підтримки студентів.





**Рис. 2.8. Результати опитування студентів-першокурсників за методикою «Оцінка комунікабельності»**

Як бачимо, на рис. 2.8. що відсоток студентів із низьким рівнем комунікабельності та рівнем нижче середнього комунікабельності є значним.

Розуміння того, що відсоток студентів із низьким рівнем комунікабельності є значним, дійсно важливе для подальшого розвитку та підтримки цієї групи студентів. Об'єднання рівнів комунікабельності дозволяє отримати більш зрозумілу картину стану справ у цій групі.

На основі об'єднання рівнів комунікабельності можна зробити такі висновки:

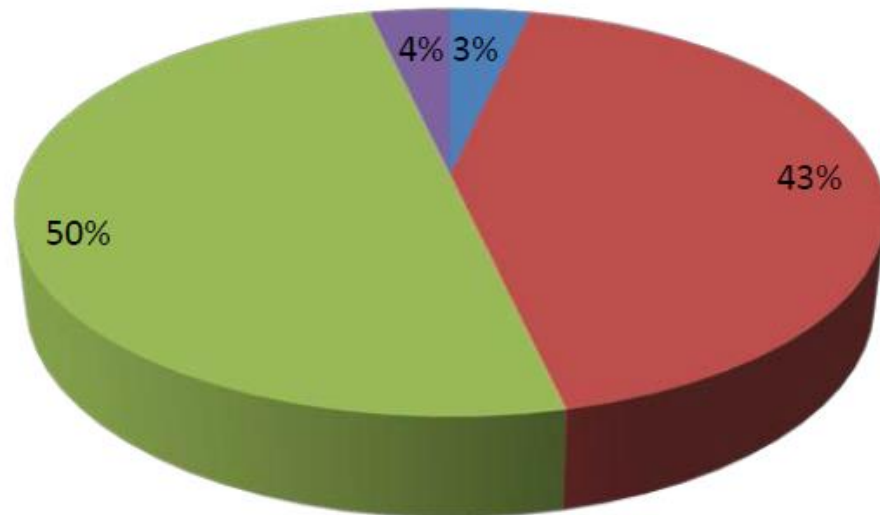
- **Високий/дуже високий рівень комунікабельності:** Студенти, які виявили цей рівень, ймовірно, володіють сильними комунікативними навичками та здатні ефективно взаємодіяти з іншими.

- **Середній рівень комунікабельності (норма):** Ці студенти мають середній рівень комунікабельності, що може вказувати на те, що вони мають базові комунікативні навички, але можуть потребувати додаткового розвитку для досягнення більш високого рівня ефективності в спілкуванні.

Зважаючи на ці дані, можна розробити імплементаційні програми та тренінги, спрямовані на підвищення рівня комунікабельності серед студентів з низьким рівнем, а також на підтримку та розвиток комунікативних навичок

серед тих, хто має середній рівень. Це може сприяти покращенню загального комунікативного клімату в університеті та полегшити адаптацію студентів до університетського середовища.

■ Високий ■ Середній ■ Низький ■ Дуже низький



## 2.9. Результати адаптованості студентів-першокурсників

Серед 45 студентів, які показали низький рівень (42 студента – 50%) і дуже низький (3 студенти – 3,5%) рівень адаптованості та у 36 респондентів (43%) відзначається низька та дуже низька комунікабельність. 6 респондентам із низькою адаптованістю притаманний середній показник комунікабельності, який межує із низьким рівнем комунікабельності і тільки 2 студентів мають середній рівень комунікабельності (від 14 до 18 балів), але знову ж таки на межі із середнім рівнем. Показник надто високого рівня комунікабельності продемонстрував тільки 1 респондент, цей результат нас зацікавив, оскільки особистості із таким рівнем комунікабельності досить нелегко адаптуватися в соціумі.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про зв'язок між рівнем комунікабельності та рівнем адаптованості студентів-першокурсників.

Таким чином, низький рівень комунікабельності може впливати на здатність студентів ефективно спілкуватися, розуміти та адаптуватися до нового соціального середовища в університеті. Також важливо звернути увагу на те, що серед студентів із низьким рівнем адаптованості більшість має також низький рівень комунікабельності. Це може свідчити про те, що проблеми в спілкуванні та соціальній взаємодії можуть бути однією із основних перешкод у процесі адаптації до університетського середовища. Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожного студента. Отже, важливо розглядати не лише рівень комунікабельності, а й інші аспекти особистості та СПА для повного розуміння процесу адаптації студентів-першокурсників.



**Рис. 2.10. Співвідношення комунікабельності з рівнем адаптованості студентів-першокурсників**

Як видно з діаграми (рис. 2.10), наша гіпотеза, підтверджується, хоча існують незначні похибки: чим нижчий рівень комунікабельності, тим нижчий рівень адаптованості студентів-першокурсників. Це можна пояснити тим, що надмірна товарицькість, багатослів'я і балакучість можуть бути негативними якостями особистості. Наші застереження були обґрунтованими. Один зі студентів-першокурсників має найвищий рівень комунікабельності і найнижчу адаптованість. Це може свідчити про те, що він свідомо чи несвідомо спричиняє різні конфлікти у своєму оточенні, будучи запальним або

образливим. Дослідження показують, що студенти-першокурсники із високим рівнем комунікабельності не завжди стає «душею компанії»; іноді, демонструючи свої плюси, вони навпаки стають аутсайдерами.

Найбільш успішно адаптуються студенти-першокурсники з середнім рівнем комунікабельності. Вони, як правило, товариські та у незнайомому оточенні відчують себе цілком упевнено. Нові проблеми не лякають їх, але вони також не вступають у зайві конфлікти і диспути, вміють слухати інших та виражати свою точку зору без запальності. Ці студенти є допитливими, вони надають перевагу конструктивному спілкуванню і виваженим рішенням. Такі студенти, завдяки своїй у міру розвиненій комунікабельності добре адаптуються у ЗВО, їх підтримують як викладачі, так і однолітки.

Ми також розробили рекомендації з метою оптимізації процесу адаптації студентів-першокурсників у ЗВО, які далі розглянемо.

### **2.3 Практичні рекомендації з метою оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників**

Оптимізація процесу адаптації студентів-першокурсників у ЗВО є важливою завданням, яке можна досягти за допомогою наступних рекомендацій:

- **Психологічний супровід:** Забезпечення доступу студентів до психологічного супроводу університетською психологічною службою. Проведення індивідуальних консультацій та групових занять, спрямованих на підтримку адаптації та розвиток особистісних навичок.

- **Просвітницько-профілактична робота:** Організація інформаційних заходів та тренінгів для першокурсників з метою попередження дезадаптації. Ці заходи можуть включати зустрічі з психологами, тренінги з розвитку комунікативних навичок, лекції з психології адаптації тощо.

- **Соціальна підтримка:** Створення умов для формування позитивного студентського середовища, в якому кожен студент відчувається

комфортно і підтримано. Розвиток студентських груп та спільнот, які сприяють взаємній підтримці та співпраці.

- **Підтримка викладацького складу:** Навчальний персонал також може бути включений у підтримку адаптації студентів-першокурсників, надаючи їм не лише академічну, а й емоційну підтримку, а також створюючи дружню та довірчу атмосферу на заняттях.

- **Моніторинг та оцінка ефективності:** Проведення регулярного моніторингу рівня адаптації студентів-першокурсників та оцінка ефективності заходів, що вживаються для їх підтримки. Це дозволить вчасно виявляти проблеми та коригувати стратегії роботи.

Для полегшення процесу СПА студентів можуть бути корисними такі заходи, як організація інтеграційних заходів та спільних подій, створення підтримуючого середовища для студентів, а також надання можливостей для активної участі в університетському житті та залучення до різноманітних соціальних та академічних ініціатив. Такі заходи сприяють формуванню позитивного відношення до університету та сприяють успішній СПА студентів.

Негативне ставлення викладачів може впливати на самопочуття та віру в себе студентів, ускладнюючи їхню адаптацію до нового навчального середовища. Для поліпшення адаптації першокурсників можна розглядати важливість підтримки із боку університетського колективу, включаючи викладачів та старших студентів. Також, важливо надавати студентам можливості для саморефлексії та розвитку навичок самостійного вирішення проблем.

Для подолання цього явища можуть бути корисними такі заходи, як:

- Підтримка з боку університетського колективу: викладачі та старші студенти можуть надати підтримку та поради новачкам щодо навчального процесу та адаптації до університетського середовища.

- Посилення позитивного спілкування: створення дружнього та підтримуючого середовища на кафедрі чи в групі може сприяти зниженню стресу та покращенню самопочуття студентів.

- Проведення тренінгів з розвитку особистісних компетенцій: такі тренінги можуть допомогти студентам розвинути навички саморефлексії, самостійного вирішення проблем та підвищити їхню віру у власні можливості.

- Створення позитивного ставлення до навчання: позитивна мотивація та заохочення можуть стимулювати студентів до більш успішної адаптації та активної участі в навчальному процесі.

Ці заходи можуть сприяти поліпшенню адаптації першокурсників та зменшенню негативних уявлень про їхню соціальну роль у університеті.

Крім того, заходи загально-університетського та факультетського рівня, такі як Дні факультету, Дні першокурсника, святкові концерти, КВК відіграють важливу роль у СПА студентів у ЗВО. Ці заходи сприяють емоційному зближенню студентів, формуванню почуття приналежності до факультету та університету, а також засвоєнню неформальних правил і норм студентського середовища.

Дні факультету є особливо популярними серед студентів, оскільки вони надають можливість для спілкування, творчої самопрезентації та виявлення талантів. Вони сприяють високому рівню ідентифікації студентів зі своїм факультетом, а також формуванню позитивного емоційного ставлення до навчання.

Застосування цих рекомендацій допоможе оптимізувати процес адаптації студентів-першокурсників у ЗВО та підвищити загальний рівень їхнього комфорту та успішності.

Крім того, враховуючи, що значна частина студентів, згідно результатів нашого емпіричного дослідження, має низький рівень комунікабельності, можна рекомендувати розвиток цієї навички через проведення спеціальних тренінгів, семінарів або групових занять, спрямованих на підвищення навичок спілкування, розвиток емпатії та конструктивного взаємодії з оточуючими.

Також, важливо надати можливості для індивідуальних консультацій та підтримки студентам з низьким рівнем комунікабельності, щоб допомогти їм зрозуміти і подолати проблеми, які виникають у процесі адаптації.

Використання індивідуального підходу може сприяти більш успішній корекції цієї проблеми і полегшити інтеграцію студентів у навчальну середовище.

Нами розроблено рекомендації з метою оптимізації процесу адаптації студентів-першокурсників у ЗВО. Враховуючи, що значна частина студентів, згідно результатів нашого емпіричного дослідження, має низький рівень комунікабельності, можна рекомендувати розвиток цієї навички через проведення спеціальних тренінгів, семінарів або групових занять, спрямованих на підвищення навичок спілкування, розвиток емпатії та конструктивного взаємодії з оточуючими.

Для полегшення процесу СПА студентів можуть бути корисними такі заходи, як організація інтеграційних заходів та спільних подій, створення підтримуючого середовища для студентів, а також надання можливостей для активної участі в університетському житті та залучення до різноманітних соціальних та академічних ініціатив. Такі заходи сприяють формуванню позитивного відношення до університету та сприяють успішній СПА студентів.

## **Висновки до розділу 2**

Результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що для досліджуваних нами першокурсників найбільш значущим чинником є сам процес навчання, що свідчить про їхню стійку мотивацію. При цьому важливість спілкування та самореалізація особистості в університеті особливо наголошується. Це свідчить про переважання у молодого покоління сучасних цінностей, таких як професійна і особистісна самореалізація, комунікація та індивідуальна свобода. Отримані результати підтверджують гіпотезу про зв'язок між рівнем комунікабельності та рівнем адаптованості студентів-першокурсників. Низький рівень комунікабельності може впливати на здатність студентів ефективно спілкуватися, розуміти та адаптуватися до нового соціального середовища в університеті.

Аналіз проведеного емпіричного дослідження дозволив встановити середній рівень соціально-психологічної адаптації та загальної адаптованості

студентів першого курсу спеціальності "Психологія" та "Правознавство". Однак, слід відзначити, що приблизно третина опитаних має рівень адаптації нижче за середній.

Важливо звернути увагу на те, що серед студентів із низьким рівнем адаптованості більшість має також низький рівень комунікабельності. Це може свідчити про те, що проблеми в спілкуванні та соціальній взаємодії можуть бути однією із основних перешкод у процесі адаптації до університетського середовища. Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожного студента. Отже, важливо розглядати не лише рівень комунікабельності, а й інші аспекти особистості та СПА для повного розуміння процесу адаптації студентів-першокурсників.

Нами розроблено рекомендації з метою оптимізації процесу адаптації студентів-першокурсників у ЗВО. Враховуючи, що значна частина студентів, згідно результатів нашого емпіричного дослідження, має низький рівень комунікабельності, можна рекомендувати розвиток цієї навички через проведення спеціальних тренінгів, семінарів або групових занять, спрямованих на підвищення навичок спілкування, розвиток емпатії та конструктивного взаємодії з оточуючими.



## ВИСНОВКИ

Здійснили аналіз наукових досліджень проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. З цього можна дійти висновку, що адаптація студентів-першокурсників до навчального середовища в ЗВО включає в себе пристосування до нового соціального оточення, знайомство зі специфікою навчання та вимогами, а також встановлення взаємодії з одногрупниками. Цей процес також може бути супроводжуваний стресом і вимагає від студентів пошуку власної ідентичності та шляху самореалізації.

Адаптація студентів-першокурсників у ЗВО має два аспекти: професійний і соціально-психологічний, що включаються в оволодіння навичками навчання та побудову міжособистісних відносин в університетському середовищі.

Описали чинники соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО серед них: **сприйняття нового соціального середовища** (студентам потрібно адаптуватися до нового колективу, знайомитися з одногрупниками, педагогами та іншими учасниками навчального процесу), **структура та вимоги навчання** (студентам необхідно адаптуватися до нових форм і методів навчання, організації навчального процесу, а також до вимог щодо самостійності та відповідальності), **групова взаємодія та соціальні взаємини** (спілкування, спільна навчальна діяльність, розваги та інші соціальні взаємодії впливають на стан адаптації студентів), **стрес та психологічний тиск** (студентам потрібно адаптуватися до стресу та вчитися ефективно керувати ним), **самоідентифікація та самореалізація** (адаптація включає процес самоідентифікації та самореалізації, де студенти визначають свої цілі, інтереси та цінності) [4; 13; 22].

Визначили роль комунікабельності у адаптації до умов навчання, а саме: розвинута комунікабельність допомагає студентам швидше і легше інтегруватися у новий соціальний середовище ЗВО, знаходити нових друзів, отримувати підтримку та розуміння від оточуючих, а також досягати академічних успіхів завдяки позитивним міжособистісним взаємодіям.

Аналіз проведеного емпіричного дослідження дозволив встановити

середній рівень соціально-психологічної адаптації та загальної адаптованості студентів першого курсу спеціальності "Психологія" та "Правознавство". Однак, слід відзначити, що приблизно третина опитаних має рівень адаптації нижче за середній.

Рівень адаптованості першокурсників можна загалом оцінити як середній, що визначається їхнім ставленням до навчального процесу, оцінкою компетентності викладачів та сприйняттям ЗВО як престижної установи. Крім того, важливою є комунікабельність студентів. У значній частини наших досліджуваних першокурсників виявлено низький та дуже низький рівень комунікабельності. Шестеро респондентів із низьким рівнем адаптованості мають середній показник комунікабельності, що майже дорівнює низькому рівню, і лише двоє мають середній рівень комунікабельності. Лише один респондент продемонстрував надто високий рівень комунікабельності.

Отримані нами висновки підкреслюють важливість комунікабельності для успішної адаптації студентів-першокурсників у ЗВО. Факт, що студенти із середнім рівнем комунікабельності демонструють кращу адаптованість, підкреслює значення цієї особистісної якості для їхнього успіху.

Враховуючи, що значна частина студентів має низький рівень комунікабельності, можна рекомендувати розвиток цієї навички через проведення спеціальних тренінгів, семінарів або групових занять, спрямованих на підвищення навичок спілкування, розвиток емпатії та конструктивного взаємодії з оточуючими.

Нами розроблено рекомендації з метою оптимізації процесу адаптації студентів-першокурсників у ЗВО. Також, важливо надати можливості для індивідуальних консультацій та підтримки студентам з низьким рівнем комунікабельності, щоб допомогти їм зрозуміти і подолати проблеми, які виникають у процесі адаптації. Використання індивідуального підходу може сприяти більш успішній корекції цієї проблеми і полегшити інтеграцію студентів у навчальну середовищі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К., 2004. 22 с.
2. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 1/2015 (46). С. 17-23.
3. Бех І.Д. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умовнавчання: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня психол. наук. К., 2002. 20 с.
4. Біла О. Г. Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання на матеріалі підготовки психологів-практиків:автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Черкаси, 2002. 21 с.
5. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2016. № 3. С. 2633.
6. Бохонкова Ю. Можливості корекції особистісних чинників соціально –психологічної адаптації. Соціальна психологія. 2005. № 2. С. 45 – 54.
7. Буяльська Т.В. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального заклад. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2008. № 5. С. 105–112.
8. Варій М. Психологія особистості: навч. посібник для студ. вищих навч. закл.; М-во освіти і науки України, Львів. держ. ун-т внутр. справ. К.: Центр учбової літератури, 2008. 591 с.
9. Вітюк Н. Р. Психологічні особливості формування комунікативних здібностей у майбутніх вчителів: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Рівне, 2002. 20 с

10. Войтович Н. Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВЗО. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВЗО: наук. ст. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2009. С. 57–65
11. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2016. Т. 8. Вип. 7. С. 74–79.
12. Вторнікова Ю. Структура комунікативної компетентності педагога. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. Умань, 2012. Ч.3. С. 41–48.
13. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів. Проблеми загальної та педагогічної психології. Т. 6. Вип. 8. 2014. С. 84–90.
14. Гармаш Л. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ. Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія. 2009. Т. 10. Вип. 13. С. 101–109.
15. Герасімова Н.Є. Підготовка спеціалістів у ВНЗ. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2018. Т. 8. Ч. 3. С. 78–89.
16. Герасіна Л.М. Вища школа: реформування в демократичному суспільстві. Х.: Акта, 2008. 276 с.
17. Даренський В. Ю. Криза спілкування як парадокс «інформаційного суспільства» Гуманістичний вимір інформаційного суспільства: матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції [Філософські семінари. Випуск 7]. Полтава: ПолтНТУ, 2008. С. 61–69.
18. Дьоміна Г. А. Комунікабельність як одна з найголовніших якостей сім'янина. Збірник наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / ред. С. Д. Максименка. Т. VII. Вип. 4. Київ: «Гнозис», 2005. С. 102–110.

19. Дятленко Н. М. Умови адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ [Електронний ресурс]. Вісник психології і педагогіки. Збірник наук. праць. Випуск 5. URL: <http://www.psyh.kiev.ua/>.
20. Заніздра Н.О., Заніздра В.В. Діалогічність наукового мовлення. Вісник КДПУ ім. М.В. Остроградського. Випуск 2/2007 (43). Частина 1 3. Гавриляк Л.С. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. Scientific journal «ΛΟΓΟΣ. The art of scientific mind». 2019. №3. С. 124-131.
21. Казміренко В. П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 23–31.
22. Крушільницька Я. В. Фізіологія і психологія праці. К.: КНЕУ, 2000. 327 с.
23. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Психологія управління: навчальний посібник. Харків: видавництво «Університетська книга». 2022. 648 с.
24. Климова Н. А. Модуль: «Комунікативна компетентність»: методичні рекомендації. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2014. 64 с.
25. Лисенко Л.В. Педагогічні умови забезпечення професійно-орієнтаційної роботи в студентській групі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.пед.наук:Харків,1998. 16с.
26. Мащак С. О. Комунікативна компетентність особистості як соціально-психологічна проблема. Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 10. С. 435–444.
27. Пономаренко Я.С. Психолого-педагогічні підходи до вивчення комунікабельності як системної властивості особистості поліцейського. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків. 2020. С.245-248.
28. Психодіагностика: практикум / [укладач: Н. Данильченко, А. Вертиль. Суми, 2012. 144 с.

29. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання / Психологія і особистість. 2016. № 2 (10) Ч. 2. С. 228-236.
30. Романова Н.Ф. Роль студентських соціальних служб у вирішенні соціальних проблем в студентському середовищі / Український соціум. 2004. № 1. С. 32–37.
31. Савенкова Л. О. Професійне спілкування майбутніх викладачів як об'єкт психолого-педагогічного управління: Монографія. К.: КНЕУ, 2005. 212 с.
32. Спілкування як багатоплановий психологічний процес. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10051/> (дата звернення 18.11.2023)
33. Стахів М. Український комунікативний етикет: навчально-методичний посібник. Київ: Знання, 2008. 245 с
34. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. К.: Главник, 2017. 420 с.
35. Чибісова Н. Г., Тарасова О. І. Риторика: навч. посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003 р. 228 с.
36. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 231 с.
37. Штифурак В.С. Адаптація студентів-першокурсників в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня пед. наук: К., 2004. 23 с.
38. Seligman M.E.P. Helplessness: On depression, development and death / M.E.P. San Francisco, Freeman, 1975. 345p.
39. Sparrow S. Vineland Adaptive Behavior Scales (VABS) / American Guidance Service, Inc. Chicago, 1984. 244 p.

Авторська анкета для студентів першокурсників (О. І. Лядик)

Шановні студенти!

Заповнення анкети легке. Прочитайте уважно кожне запитання та всі варіанти відповідей. Далі виберіть найбільш підходящий для Вас варіант (або варіанти) відповіді і обведіть цифру кружечком, відповідну йому. Відповіді не підлягають розголошенню. Вони використовуватимуться лише для даної роботи. Прийміть участь в дослідженні та дайте точні та щирі відповіді на запитання. Вдячні за співпрацю!

1. Ваша стать:

1.1. Чоловік.

1.2. Жінка.

2. Ваш вік:

2.1. 17 років

2.2. 18 років

2.3. 19 років та більше.

3. Зазвичай, скільки часу в день проводите в Вузі?

3.1. Менше чотирьох годин.

3.2. Чотири – шість годин.

3.3. Шість – вісім годин..

3.4. Вісім годин і більше.

4. Ви проводите свій вільний час у Вузі?

4.1. Майже увесь.

4.2. Більшу частину.

4.3. Іноді.

4.4. Рідко.

4.5. Ніколи.

Чи відвідуєте заходи дозвілля вашого Вузу, якщо так, то які саме? (обрати можна кілька варіантів)

5. День факультету.

6. Святкові концерти.
7. Дискотеки.
8. КВН.
9. Спортивні заходи.
10. День здоров'я.
11. Інтелектуальні ігри.
12. Колективні культпоходи.
13. День першокурсника.
14. Тематичні круглі столи.
15. Клуби за інтересами.
16. Інше \_\_\_\_\_

Продовжте наступні твердження (пишіть перше, що прийшло в голову і знайте «правильних» чи «неправильних» відповідей немає).

Під час занять не подобається найбільше ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Найтяжче для мене... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Викладачі в університеті... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Найкраще в університеті... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Більшість першокурсників... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Напишіть три основних правила, яких дотримуються більша частина студентів  
вашого  
вузу? \_\_\_\_\_

---

---

Перед вами декілька варіантів тверджень, які стосуватимуться вас та вашого  
навчання. Дайте оцінку кожному з них: наскільки згодні з ними за  
представленою шкалою.

1	2	3	4	5
Повністю згоден	Більш згоден, ніж не згоден	Важко відповісти	Більш не згоден, ніж згоден	Повністю не згоден

17. Якби б я зараз обирав куди вступити, то обрав би наш факультет.

1 2 3 4 5

18. Навчаюся тут недовго, але почуваюся так, нібито провів тут все своє життя.

1 2 3 4 5

19. Наша група є єдиним місцем, в якому я почуваю себе потрібним.

1 2 3 4 5

20. Я не витерплюю недоброякісності в своєму навчанні та навчанні інших.

1 2 3 4 5

21. Мені подобається навчатись в університеті, тому що саме тут я почуваюся  
людиною.

1 2 3 4 5

22. Не має більш дружельного колективу, ніж наша група.

1 2 3 4 5

23. Деякі навчаються абияк, а у мене є правило: навчитися лише на совість.

1 2 3 4 5

24. Швидше за все я готовий відпочивати менше, аніж навчатися погано.

1 2 3 4 5

25. Горджуся тим, що суспільство не обійдеться без нашої професії.

1 2 3 4 5

26. В нашому Вузі, при бажанні, можна досягнути багато чого та показати на що здатен.

1 2 3 4 5

27. Беру участь в громадській діяльності та вважаю, що ніхто немає бути в стороні від справ колективу.

1 2 3 4 5

28. Якщо студент навчається погано це не означає, що саме він у цьому винен.

1 2 3 4 5

29. Невиконанні розпорядження декана не можливо виправдати.

1 2 3 4 5

30. Умови навчання нашого факультету не кращі та не гірші, аніж на інших факультетах.

1 2 3 4 5

31. У житті дуже багато цікавого, не можна думати лише про навчання.

1 2 3 4 5

32. Погана підготовка до занять – це те, що може трапитись з кожним .

1 2 3 4 5

33. На нашому факультеті для того, щоб отримувати гарні оцінки не примусово вчитися більше.

1 2 3 4 5

34. У нас на факультеті багато чого роблять не так, як потрібно, але я не вважаю, що це мої справи.

1 2 3 4 5

35. На проблеми, які є у студентів, не звертається увага.

1 2 3 4 5

36. Який сенс якісно навчатись, якщо інші навчаються абияк.

1 2 3 4 5

37. Умови факультету такі, що навіть хороший настрій зникає.

1 2 3 4 5

38. Мені не приємні багато які студенти з нашої групи.

1 2 3 4 5

39. Мені байдуже де саме навчатися, головне отримати диплом.

1 2 3 4 5

40. Я вважаю, що ніколи не звикну до нашого Вузу.

1 2 3 4 5

41. На першому курсі викладають багато предметів, які є непотрібними.

1 2 3 4 5

**Дуже вдячні за прийняту участь в дослідженні!**

### **Інтерпретація результатів:**

Для того, щоб виявити *соціальну адаптацію* було використано інтервальну шкалу. Індикаторами були вибрані твердження, які спрямовані на виявлення:

- 1) прийняття цінності добросовісного навчання (твердження 20, 24, 36);
- 2) прийняття відповідальності за результати свого навчання (твердження 23, 28, 32);
- 3) засвоєння дисциплінарних вимог (твердження 29, 41).

Сирі бали, які були одержані, розбиті на 5 груп – рівнів:

- 1) до 19 балів – низький рівень;
- 2) 20 – 25 балів – нижчий середнього;
- 3) 26 – 31 балів – середній рівень;
- 4) 32 – 36 балів – вище середнього ;
- 5) більше 37 балів – високий рівень.

Для того, щоб виявити *рівень психологічної адаптації*, використовувалась інтервальна шкала (твердження 18, 19, 22, 25, 27, 34, 37, 38, 40). Сирі бали були розбиті на 5 груп – рівнів :

- 1) до 22 балів – низький рівень;

- 2) 23 – 27 балів – нижчий середнього;
- 3) 28 – 32 – середній ;
- 4) 33 – 37 – вище середнього;
- 5) більше 38 – високий .

Щоб виявити *соціально-психологічну адаптацію* було використано інтервальну шкалу. Індикаторами слугували твердження, які спрямовані на виявлення: 1) особливостей ідентифікації з факультетом (твердження 17, 30, 33, 34, 41); 2) особливостей ідентифікації з університетом (твердження 21, 26, 31, 35, 39).

*Додаток Б.*

### **Методика “Оцінка рівня комунікабельності” (В.Ф. Ряховського)**

Методика визначає рівень комунікабельності особистості. Інструкція: “Запропоновано ряд запитань. Уважно прочитайте кожне з них та оберіть один варіант відповіді, який найбільше підходить (“так” , “іноді” , “ні”). Вибраний варіант відповіді обведіть кружечком в реєстраційному бланку напроти номера відповідного питання. Не витрачайте багато часу на розмірковування, відповідайте швидко”. Реєстраційний бланк П.І.Б. (повністю)

\_\_\_\_\_ Дата обстеження

\_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать: чол./жін. (підкреслити) Курс \_\_\_\_\_

#### Текст опитувальника

1. Вам належить ординарна або ділова зустріч. Чи вибиває Вас з колії її очікування?
2. Чи викликає у Вас замішання і незадоволення доручення виступити з докладом, повідомленням, інформацією на якій-небудь нараді, зборі або іншому подібному заході?
3. Чи не відкладаєте Ви візит до лікаря до останнього моменту?

4. Вам пропонують виїхати у відрядження в місто, де Ви ніколи не були. Чи прикладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?
5. Чи любите Ви ділитися своїми переживаннями з будь-ким?
6. Чи роздратовує Вас, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до Вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на яесь питання)?
7. Чи вірите Ви, що існує проблема “батьків і дітей” і що людям різних поколінь важко розуміти одне одного?
8. Чи посоромитеся Ви нагадати знайомому, що він забув Вам повернути гроші, які зайняв кілька місяців тому?
9. В ресторані або в їдальні Вам подали явно недоброякісне блюдо. Чи промовчите Ви, лише сердито відсунувши тарілку?
10. Опинившись наодинці з незнайомою людиною, Ви не включитеся з ним в бесіду і обтяжуватиметеся, якщо першим заговорить він. Чи це так?
11. Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (в магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Ви краще відмовитися від свого наміру чи встанете в кінець черги і будете нудитися в очікуванні?
12. Чи боїтеся Ви брати участь в якій-небудь комісії по розгляді конфліктних ситуацій?
13. У Вас є власні, виключно індивідуальні, критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури і ніяких чужих думок із цього приводу Ви не приймаєте. Це так?
14. Почувши де-небудь в кулуарах висловлювання явно помилкової точки зору з добре відомого Вам питання, чи вважаєте Ви за краще промовчати і не вступати в розмову?
15. Чи викликає у Вас досаду чие-небудь прохання допомогти розібратися в тому або іншому службовому питанні або учбовій темі?
16. Чи охочіше Ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

Обробка і інтерпретація результатів Підраховується сума чисел, обведених кружечком в реєстраційному бланку.

30 – 32 бали: особистість характеризується відсутністю комунікаційних навичок. Непросте спілкування навіть з близьким оточенням. Людина, на яку важко покластись у справах, які потребують групових зусиль.

25 – 29 балів: респондента можна охарактеризувати замкнутістю, мовчазністю, віддає перевагу самотності, тому у нього мало друзів. Вивести з рівноваги та викликати паніку може нова робота та нові контакти.

19 – 24 бали: достатня міра товариськості. Респондент в незнайомій ситуації відчуває себе досить впевненим. Його не лякають нові проблеми, але з обережністю сходиться з новими людьми, неохоче приймає участь в суперечках. Сарказм присутній у багатьох висловах, хоча на те немає підстав.

14 – 18 балів: нормальний рівнем комунікабельності. Респондент є допитливим, з охотою слухає цікавого співрозмовника, терплячий, вміє спокійно відстоювати свою точку зору. Без неприємних переживань йде на зустріч з новими людьми. В той же час не любить галасливих компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у нього роздратування.

9 – 13 балів :достатньо товариський (іноді навіть понад міру). Респондента можна охарактеризувати балакучістю, цікавістю та любов'ю висловлювати з різних питань, хоча іноді це викликає роздратування в оточуючих. Любить бувати в центрі уваги, нікому не відмовляє в проханнях, хоча не завжди може їх виконати. Якщо закіпає гнівом – швидко відходить. Йому бракує посидючості, терпіння й відваги при зіткненні з серйозними проблемами.

4 – 8 бали : респондент, скоріше за все “хлопець-другяк”. Дуже дружній, в курсі усіх справ, активний під час дискусій, хоча серйозні теми можуть викликати в нього мігрень або нудьгу . Охоче бере слово з будь-якого питання, навіть якщо має про нього поверхневе уявлення. Усюди відчуває себе “в своїй тарілці”. Любить братись за будь – яку справу, але не завжди доводить її до успіху, тому колеги та керівники відносяться до нього з певними сумнівами та побоюваннями.

З бали та менше: комунікабельність має нездоровий характер. Респондент багатослівний, дуже говіркий, любить втручатися в справи, які його не стосуються. Судить проблеми, в яких зовсім не розуміється. Навмисне або ні стає причиною конфлікту у власному оточенні. Буває необ'єктивним, є запальним і любить ображатись. Йому не підходить серйозна робота. З ним важко мати справи: вдома, на роботі та будь – де.

*Додаток В.*

### **Рекомендації для студентів-першокурсників у ЗВО з метою оптимізації процесу адаптації**

З метою полегшення адаптації студентів-першокурсників до навчального процесу пропонуються наступні рекомендації:

- Для того, щоб без зайвий раз не хвилюватись як знайти навчальну аудиторію, приходьте на заняття раніше.

- Одразу ознайомтесь та запам'ятайте ваш розклад занять. Іноді він може змінюватись, тому уточняйте його в старости чи куратора.

- Перші дні та тижні навчання можуть бути тривожними, Ви можете відчувати розгубленість і паніку. Пробуйте зберігати спокій і пам'ятайте, що це реакція організму на нові обставини і згодом усе пройде.

-Розставляйте правильні пріоритети, не перенавантажуйтеся. Не забувайте відпочивати, уникайте розумового та фізичного виснаження.

- У перші дні навчання ознайомтесь з всіма підрозділами вищого навчального закладу, які можуть Вам знадобитися: деканат, кафедра, бібліотека тощо. Дізнайтесь графік роботи.

- Дізнайтесь та запишіть прізвища та імена всіх ваших викладачів, куратора, старости групи, одногрупників, їхні контактні телефони (адреси електронної пошти).

- Обов'язково робіть конспекти. Конспектування сприяє кращому запам'ятовуванню навчальної інформації і стає хорошою підготовкою іспитів.

- Познайомтесь з усіма однокурсниками. Не будь в стороні, проводьте час з групою та цікавтесь заходами університету. Як правило, у перші дні навчання у вашій групі будуть утворюватися мікрогрупи однодумців, і вже згодом утвориться згуртований цілісний колектив.

Беріть участь у традиціях групи: приходьте на різні студентські події. Не забувайте, що підтримувати ефективну взаємодію, побудувати конструктивні взаємовідносини з новими друзями в групі, допоможуть ваші особистісні риси - комунікабельність, доброзичливість, емпатія, вміння працювати в команді, відкритість, щирість, прагнення прийти на допомогу.

- Вчіться сприймати та слухати лекції викладачів. Підготуйте робоче місце так, щоб ніщо не відволікало вашу увагу, будьте уважні. Від цього буде залежати ваша навчальна успішність. Ведучи записи, пишіть лише головні думки.

Для того, щоб встигати записувати конспект, скорочуйте слова, вживайте аббревіатуру, опорні знаки, умовні позначення. Якщо в лекції Ви почули щось незрозуміле, залиште місце в конспекті і після лекції уточніть це питання у викладача та запишіть. Навчіться швидше конспектувати лекції, для цього записуйте інформацію у вигляді тезисів.

- Навчання у ЗВО – це новий етап життя для студента. Першокурсники можуть вперше стикатися із самостійним розподілом фінансів. Тому, навчіться планувати тижневий бюджет. Для того, щоб Ви не потрапляли в ситуацію «Перший тиждень місяця з грошима густо, а всі інші тижні пусто», Вам потрібно раціонально витратити свої кошти для того, щоб якісно харчуватися і не страждати від голоду. Від їжі залежить ваше психічне та фізичне здоров'я, настрій, розумова та фізична працездатність.

- Налаштуйте себе на те, що навчальний семестр проходитиме швидко і підготовка до сесії розпочинається з першого заняття. Тому не відкладайте виконання домашніх завдань на потім, старайтеся здавати їх викладачу своєчасно, накопичуйте поточні оцінки, проявляйте активність на практичних



та лекційних заняттях. Не пропускайте практичних та лекційних занять, тоді будете мати шанс отримати в кінці навчального семестру залік «автоматом».

- Працюйте над особистісним розвитком. В кожному вищому навчальному закладі створена психологічна служба. Провідні психологи цього підрозділу систематично проводять просвітницько-профілактичні заходи, анкетування, індивідуальні та групові консультації. Відвідайте такі заходи, майстер-класи, тренінги, семінари. Підвищуйте рівень своєї самооцінки. Сформована у студента адекватна самооцінка має велике значення для його успішної адаптації, пристосування у колективі, саморозкриття власних здібностей, самореалізації, навчальних успіхів.

- Якщо у Вас тривалі дискомфортні переживання, з якими важко впоратись самотійно, обов'язково зверніться за допомогою фахівців психологічної служби вищого навчального закладу. Психологи допоможуть вам пройти процес адаптації успішно і швидко.