

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ

Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання
Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АДАПТАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
другого рівня вищої освіти
2 курсу, заочної форми навчання
за спеціальністю 053 «Психологія»

Романа ЮЖЕКА

Науковий керівник

к.психол. наук, доцент
доцент кафедри загальної та
соціальної психології

Ольга УГРИН

Рецензент

к.психол. наук, доцент
доцент кафедри загальної та
соціальної психології

Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

_____ 2025 р., протокол № _____

завідувач кафедри загальної та соціальної психології,
доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2025

АНОТАЦІЯ

Южек Р. Психологічні особливості прояву адаптації студентської молоді в сучасних реаліях.

Кваліфікаційна магістерська робота присвячена вивченню психологічних особливостей прояву адаптації студентської молоді в сучасних реаліях.

Узагальнено теоретичні підходи до визначення сутності психологічних особливостей прояву адаптації студентської молоді в сучасних реаліях.

Проведено емпіричне дослідження, результати якого вказують на те, що більшість студентів мають середній (43%) рівень адаптації, що підтверджують результати методики К. Роджерса та Р. Даймонда. За шкалами Індивідуально-типологічного опитувальника (ІТО) Л. М. Собчик виявлено помірну соціальну активність і адаптивність студентів, однак опитувальник Великої П'ятірки (ОВП) засвідчив високий рівень нейротизму у 45% респондентів, що корелює з підвищеною емоційною нестабільністю. Тест GAD-7 вказав на значний рівень тривожності у понад половини студентів, що підкреслює необхідність психологічної підтримки.

На основі факторного аналізу з'ясовані ключові чинники адаптації: емоційна стабільність, особистісна чутливість та адаптаційна гнучкість, що безпосередньо впливають на здатність студентів пристосовуватися до нових умов навчання. Отримані результати підкреслюють важливість розробки програм психологічної підтримки та тренінгів із саморегуляції для покращення адаптації студентської молоді.

Ключові слова: адаптація, студентська молодь, психологічні особливості, сучасні реалії, чинники адаптації, рекомендації.

Yuzhek R. Psychological Features of the Adaptation of Student Youth in Modern Realities.

The qualification master's thesis is devoted to the study of the psychological features of the manifestation of adaptation of student youth in modern realities. Theoretical approaches to determining the essence of the psychological features of the manifestation of adaptation of student youth in modern realities are summarized.

An empirical study was conducted, the results of which indicate that the majority of students have an average (43%) level of adaptation, which confirms the results of the methodology of K. Rogers and R. Diamond. According to the scales of the Individual Typological Questionnaire (ITQ) by L. M. Sobchik, moderate social activity and adaptability of students were revealed, however, the Big Five questionnaire (BQ) indicated a high level of neuroticism in 45% of respondents, which correlates with increased emotional instability. The GAD-7 test indicated a significant level of anxiety in more than half of the students, which emphasizes the need for psychological support.

Based on factor analysis, the key factors of adaptation were identified: emotional stability, personal sensitivity and adaptive flexibility, which directly affect the ability of students to adapt to new learning conditions. The results obtained emphasize the importance of developing psychological support programs and self-regulation training to improve the adaptation of student youth.

Keywords: *adaptation, student youth, psychological characteristics, modern realities, adaptation factors, recommendations.*

ЗМІСТ

ВСТУП	5
-------------	---

РОЗДІЛ 1. АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ.....	10
1.1. Адаптація студентської молоді у закладах вищої освіти.....	10
1.2. Психологічні особливості процесу адаптації здобувачів вищої освіти.....	15
1.3. Значення адаптації та її вплив на студентську молодь у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні.....	23
1.4. Шляхи та пропозиції удосконалення адаптації студентської молоді у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні.....	31
Висновки до 1 розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	38
2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження.....	38
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	46
Висновки до 2 розділу.....	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	67
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність обраної теми зумовлена численними викликами, з якими стикається сучасна студентська молодь під час переходу до нового етапу життя. Адаптація студентів є складним і багатограним процесом, який охоплює не лише соціальну та академічну складові, а й психологічні аспекти. Умови, в яких відбувається ця адаптація, значно змінилися за останні роки, зокрема через технологічні зміни, глобалізацію та соціально-економічні трансформації. У таких умовах важливо досліджувати, як студенти справляються з новими вимогами, які виклики виникають у їхньому внутрішньому світі, і як ці процеси впливають на їхнє психоемоційне благополуччя.

Крім того, соціальні фактори, такі як зміна оточення, нові взаємодії з однолітками, викладачами та іншими членами студентської спільноти, відіграють значну роль у формуванні особистісної адаптації. Сучасна молодь часто стикається з надмірним навантаженням, тривогою перед майбутнім і труднощами у знаходженні балансу між навчанням, соціальними відносинами та особистими цілями. Тому особливості психологічної адаптації студентів набувають все більшої значущості, оскільки вони безпосередньо впливають на ефективність навчального процесу та психічне здоров'я молоді.

Ще однією важливою складовою є технологічні зміни, що стали невід'ємною частиною навчання і соціалізації студентів. Використання інтернет-платформ, дистанційне навчання та цифровізація освітнього процесу значно змінюють взаємодію студентів із навчальним середовищем і надають нові можливості, але водночас підвищують стрес і можуть призвести до відчуженості чи ізоляції. Тому дослідження психологічних аспектів адаптації в сучасних умовах повинно враховувати як позитивні, так і негативні наслідки цифрової трансформації.

Також актуальність обраної теми зумовлена численними викликами, з якими стикається сучасна студентська молодь в умовах воєнного стану в Україні. Адаптація до нових реалій стає не лише питанням успішності в навчанні, а й важливим фактором психологічної та соціальної стійкості студентів. Вони змушені опановувати нові форми навчання, пристосовуватися до змін у середовищі, де присутні постійні загрози, стресові ситуації та непередбачуваність. Постійні переживання, страх за майбутнє та хвилювання за близьких можуть призводити до емоційного виснаження, зниження концентрації та загострення проблем адаптації, що підкреслює необхідність дослідження психологічних механізмів цього процесу.

Мета і завдання дослідження. Метою кваліфікаційної магістерської роботи є дослідження психологічних особливостей прояву адаптації студентської молоді в сучасних реаліях.

Відповідно до поставленої мети нами будуть виконані наступні завдання:

- охарактеризувати адаптацію студентської молоді у закладах вищої освіти;
- описати психологічні особливості процесу адаптації здобувачів вищої освіти;
- проаналізувати значення адаптації та її вплив на студентську молодь у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні;
- запропонувати шляхи та пропозиції удосконалення адаптації студентської молоді у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні;
- провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації студентів;
- описати отримані результати.

Об'єктом дослідження є адаптація студентської молоді

Предметом дослідження є психологічні аспекти адаптації студентської молоді до умов навчання та соціального середовища в сучасних реаліях.

Гіпотеза дослідження:

1. Ймовірно, що студенти, проходячи через адаптаційний процес, демонструватимуть різний рівень адаптації залежно від їхніх особистісних характеристик, зокрема, соціальної активності, емоційної стабільності та рівня тривожності.

2. Припустимо, що існує взаємозв'язок між рисами особистості студентів і показниками їх адаптації до навчального середовища, що може впливати на загальний процес інтеграції в навчальну спільноту.

Методи дослідження. У дослідженні використовувалися як теоретичні, так і емпіричні методи. Теоретичні методи включають аналіз наукової літератури та синтез наявних теорій і концепцій щодо психологічної адаптації, що дозволило сформулювати основні поняття та визначити чинники, які впливають на процес адаптації студентської молоді. Також використовувався метод порівняння та узагальнення даних з різних джерел для створення цілісної картини психологічних аспектів адаптації в умовах сучасних змін.

Емпіричні методи дослідження, що використовувались в роботі, включають:

1. Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО), розроблений Л.М. Собчик;
2. Опитувальник Великої П'ятірки (ОВП), розроблений О. Джоном, Л. Науманом і С. Сото;
3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд);
4. Тест на тривожність GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7).

Для інтерпретації отриманих даних використано кореляційний аналіз (лінійна кореляція Пірсона), порівняльний (за t-критерієм Стюдента) та факторний аналіз.

База дослідження. Нашу вибірку склали 60 студентів 1-4 курсів різних факультетів закладів вищої освіти віком від 17 до 23 років. Участь у дослідженні була добровільною. Форма проведення дослідження – індивідуальне з використанням Google – форм.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Проблема адаптації привертає значну увагу як серед вітчизняних, так і зарубіжних психологів. Загальні аспекти адаптації розглядаються у працях таких класиків науки, як Г. Сельє, Г. Айзенк, Ж. Піаже, Б. Скіннер та інших. Адаптація як процес забезпечення збалансованості різних сфер життя, форми соціалізації та успішності діяльності вивчалась у теоріях Г. Балла, Л. Орбан-Лембрик, С. Максименка, Т. Алексєєвої та інших. Вивчення психофізіологічних механізмів адаптації присвячені концепції О. Кокун, М. Корольчук, В. Гомонюк, П. Анохіна та інших. Вікові аспекти адаптації досліджені у роботах Ю. Бохонкової, Т. Кухарчук, І. Бойко, С. Кулик та інших. Окрему увагу приділено адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах у працях О. Гуменюк, Н. Жигайло, В. Казміренко, В. Конончук, В. Стрільцова та інших. Попри значну кількість досліджень з цієї теми, актуальність проблеми залишається високою, особливо в умовах сучасних змін в Україні.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному підході до дослідження процесу адаптації молоді в умовах швидких соціальних, економічних і культурних змін.

Також значна увага приділяється впливу зовнішніх соціальних факторів, таких як зміни в освітньому середовищі, міжособистісні стосунки в студентському колективі та роль сімейної підтримки в процесі адаптації.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні уявлень про психологічні механізми адаптації студентської молоді до сучасних

соціальних, освітніх та технологічних змін. В рамках роботи детально аналізуються різноманітні теоретичні підходи до вивчення процесів адаптації, зокрема, когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, що впливають на здатність студентів інтегруватися в нові умови.

Окрім того, робота може стати основою для подальших досліджень, спрямованих на вивчення адаптації студентської молоді в специфічних культурних та соціальних контекстах, зокрема в умовах змішаного навчання та високої технологічної насиченості освітнього процесу.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки та адаптації студентів у сучасних умовах навчання. Отримані дані дозволяють визначити основні психологічні труднощі, з якими стикається студентська молодь під час адаптації до нових умов, а також ефективні стратегії їх подолання. Це створює можливість для практичного застосування вищезгаданих знань в рамках роботи психологічних служб в університетах, а також у роботі кураторів і викладачів, які можуть застосовувати індивідуальний підхід до кожного студента, зважаючи на його психологічні особливості.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані для розробки методичних рекомендацій щодо покращення навчального середовища, що сприяє більш ефективній адаптації студентів, зокрема через впровадження нових освітніх технологій, підтримку здорових міжособистісних відносин у колективах і створення сприятливих умов для розвитку емоційної та соціальної компетентності молоді. Зокрема, це стосується застосування адаптованих форм навчання, таких як змішане або дистанційне навчання, що дозволяє врахувати психологічні потреби студентів і підвищити їхню мотивацію та ефективність навчального процесу.

Структура. Кваліфікаційна магістерська робота складається з реферату, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Повний обсяг роботи становить 82 сторінки, у тому числі: основний

текст – 67 сторінок, список використаних джерел (63 найменування) на 7 сторінках, 5 додатків на 7 сторінках. Робота містить 14 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ

1.1. Адаптація студентської молоді у закладах вищої освіти

Адаптація студентської молоді у закладах вищої освіти – це складний і багатогранний процес, який охоплює широкий спектр змін у житті молодої людини. Перш за все, цей процес включає інтеграцію студента до нового соціального середовища, що передбачає знайомство з одногрупниками, викладачами та працівниками закладу. Формування нових міжособистісних зв'язків є ключовим завданням, оскільки саме через соціальну взаємодію студент знаходить підтримку і відчуття приналежності до студентської спільноти. Разом із тим, молода людина починає засвоювати нові соціальні ролі, які відрізняються від шкільних. Це вимагає від неї підвищеного рівня самостійності, відповідальності та здатності організовувати власний час.

Як зазначає Т. В. Алексєєва, з психологічного погляду, адаптація студентів розглядається як процес гармонійної взаємодії особистості з оточенням. У цьому контексті велике значення має здатність молодої людини справлятися зі стресом, пов'язаним із новими умовами, та знаходити внутрішню рівновагу. Високий рівень тривожності, зміни в самооцінці та зростання вимог можуть стати значними викликами на шляху адаптації. Водночас психологічна стабільність і здатність до ефективної саморегуляції є важливими чинниками, які допомагають студенту почуватися впевнено і досягати успіху в академічній і соціальній сферах [3, с.112].

Опанування специфічних навичок для успішного навчання, на думку В. І. Бондар, є ще одним важливим аспектом цього процесу. Студенти мають засвоїти нові методи навчання, навчитися працювати з великими обсягами інформації та вирішувати складні завдання самостійно. Це включає розвиток таких компетенцій, як критичне мислення, вміння планувати час і ставити

цілі. Адаптація передбачає не лише зміни у поведінці, але й формування нового способу мислення, що дозволяє успішно функціонувати в умовах динамічного освітнього середовища [8, с.96].

Погодимося з твердженням О. А. Агаркова про те, що поняття адаптації студентської молоді охоплює кілька ключових аспектів: соціальний, навчальний, психологічний, фізіологічний та професійний. Соціальний аспект стосується встановлення міжособистісних контактів і включення до студентського колективу. Навчальний компонент передбачає засвоєння нових форм і методів навчання, розвиток самостійності в освітньому процесі та формування академічних компетенцій. Психологічна адаптація стосується внутрішньої рівноваги особистості, зокрема управління стресом, тривожністю та розвитком впевненості у власних силах [1, с.79].

Фізіологічний аспект пов'язаний із пристосуванням організму до нових навантажень та ритму життя, тоді як професійна адаптація полягає у формуванні мотивації до обраної спеціальності та визначенні життєвих перспектив (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Аспекти адаптації студентської молоді

Аспект	Характеристика
<i>Соціальний</i>	Встановлення міжособистісних контактів, включення до студентського колективу.
<i>Навчальний</i>	Засвоєння нових форм і методів навчання, розвиток самостійності, формування академічних компетенцій.
<i>Психологічний</i>	Управління стресом, тривожністю, розвиток впевненості у власних силах.
<i>Фізіологічний</i>	Пристосування організму до нових навантажень та ритму життя.
<i>Професійний</i>	Формування мотивації до обраної спеціальності, визначення життєвих перспектив.

Розроблено автором на основі [1, 3, 8]

Зміст адаптації студентської молоді розкривається через аналіз тих факторів, які впливають на успішність цього процесу. До них належать як зовнішні (організація освітнього процесу, соціальна підтримка, інфраструктура закладу), так і внутрішні (індивідуально-психологічні особливості студента, його мотивація, рівень стресостійкості). Умови освітнього середовища відіграють ключову роль у формуванні позитивного досвіду адаптації, оскільки саме вони визначають характер взаємодії студента з навчальним закладом (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Фактори успішної адаптації

Фактор	Характеристика	Приклади впливу на адаптацію	Інструменти для покращення
<i>Зовнішні</i>	Умови, створені закладом освіти, соціальна підтримка, доступ до ресурсів.	Наявність бібліотек, комфортні аудиторії, участь у студентських клубах.	Поліпшення інфраструктури, проведення заходів для студентів, розвиток соціальних мереж підтримки.
<i>Внутрішні</i>	Особистісні характеристики студента: рівень мотивації, стійкість до стресу, здатність до самостійності.	Висока мотивація сприяє кращим результатам; низька стресостійкість може призводити до вигорання.	Психологічне консультування, розвиток soft skills, підтримка з боку кураторів.
<i>Умови освітнього середовища</i>	Особливості взаємодії між студентами й викладачами, організація навчального процесу, наявність позанавчальних активностей.	Дружнє ставлення викладачів покращує емоційний стан; відсутність позанавчальних активностей може знижувати інтеграцію.	Запровадження mentoring-програм, розвиток творчих гуртків, заохочення до участі в університетському житті.
<i>Соціальна підтримка</i>	Допомога з боку родини, друзів, кураторів та студентських організацій.	Підтримка родини сприяє подоланню тривожності; надмірна опіка може стримувати розвиток самостійності.	Проведення спільних заходів для студентів і батьків, активізація ролі студентського самоврядування.

Розроблено автором на основі [30, 36]

На думку М. М. Слюсаревського, одним із важливих аспектів адаптації є зміна соціальних ролей. Студент перестає бути лише школярем і переходить у статус дорослої особистості, яка відповідає за власне життя та навчання. Це вимагає від молоді формування нових навичок самоконтролю, самодисципліни та самоорганізації. У цьому контексті важливими є також питання самостійності у прийнятті рішень та відповідальності за їх наслідки [36, с.187].

Заклади вищої освіти відіграють ключову роль у процесі адаптації студентів до нового середовища, забезпечуючи базу для їхнього всебічного розвитку. Це не лише місце отримання знань, а й простір, де формується особистість, розвиваються соціальні навички та встановлюються життєві орієнтири. Від якості освітнього середовища залежить здатність студента подолати стрес, який часто виникає у зв'язку з переходом до нових умов життя і навчання.

Як вказує Н. П. Кулеша, ефективна організація навчального процесу сприяє швидкому освоєнню матеріалу і забезпечує відчуття впевненості у власних силах. Гнучкість викладання, доступ до сучасних ресурсів, підтримка викладачів та наставників формують у студента комфортне середовище для навчання. Водночас заклад освіти повинен забезпечувати не лише академічну, а й соціально-психологічну підтримку. Психологічні служби, які працюють у таких закладах, допомагають студентам адаптуватися до нових викликів, розв'язувати проблеми самореалізації та подолання емоційної напруги [30, с.15].

Крім того, на думку Н. М. Мирончук, заклади вищої освіти стають платформою для інтеграції студентів у соціальне середовище. Організація культурно-масових заходів, студентських об'єднань, волонтерських ініціатив дозволяє розвивати почуття приналежності до спільноти, формує зв'язки між студентами та сприяє гармонійному розвитку їхньої особистості. Це створює неформальне середовище, де студенти можуть обмінюватися досвідом, здобувати нові навички та підтримувати один одного [33, с.84].

Підтримка з боку родини є важливим чинником, який впливає на успішність адаптації студентів до нових умов навчання і життя. Емоційна підтримка, слова заохочення та готовність вислухати допомагають студенту відчувати себе впевнено і зменшують стрес, пов'язаний із труднощами адаптаційного періоду. Родина часто стає тим джерелом стабільності, яке дозволяє молодій людині зберегти баланс у перехідний період. Відчуття, що близькі люди підтримують і вірять у її сили, формує психологічний фундамент для подолання викликів.

Водночас надмірна опіка з боку родини може мати зворотний ефект. Якщо родина постійно втручається у розв'язання проблем студента, позбавляючи його можливості самостійно приймати рішення, це може гальмувати розвиток важливих навичок, таких як самостійність, відповідальність і вміння адаптуватися до нових ситуацій. Такий підхід може створювати ілюзію безпеки, але не сприяє розвитку здатності студента справлятися із труднощами самостійно, що є важливим аспектом дорослого життя [14, с.64].

Оптимальна підтримка з боку родини полягає в тому, щоб бути поруч у моменти, коли це справді необхідно, але водночас залишати студенту простір для самостійності. Родина повинна допомагати молодій людині формувати впевненість у своїх силах, підштовхувати до самостійного розв'язання проблем, але при цьому зберігати готовність підставити плече у критичних ситуаціях. Такий баланс між підтримкою і самостійністю сприяє гармонійному розвитку студента та його успішній інтеграції у нове середовище.

Процес адаптації студентів невіддільний від розвитку соціальних компетенцій, які відіграють важливу роль у формуванні їхньої особистості та професійної придатності. Уміння працювати в команді, ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та знаходити спільну мову з іншими – це базові навички, які не тільки допомагають у навчальному процесі, але й

мають вирішальне значення для подальшого професійного становлення [10, с.56].

Розвиток вміння працювати в команді дозволяє студентам ефективно взаємодіяти з одногрупниками під час спільних проєктів чи завдань. Це не лише сприяє досягненню академічних цілей, але й формує здатність до кооперації в майбутньому, коли командна робота стане невід'ємною частиною професійної діяльності.

Ефективна комунікація також є важливим компонентом соціальної адаптації. Вона охоплює не лише вміння ясно висловлювати свої думки, але й уважно слухати інших, адекватно реагувати на критику та будувати позитивні відносини. У контексті академічного середовища ці навички сприяють кращій інтеграції студента у колектив, а в майбутньому – налагодженню взаємодії з колегами, клієнтами чи партнерами [17, с.68].

Не менш важливим є і розвиток здатності вирішувати конфлікти. У багатонаціональному або мультикультурному середовищі закладів вищої освіти конфлікти можуть виникати через різноманітність поглядів, стилів спілкування чи культурних відмінностей. Здатність конструктивно вирішувати суперечки формує у студента стресостійкість, емоційний інтелект та готовність шукати спільні рішення, що є критично важливими для ефективного співіснування у сучасному глобалізованому світі [5, с.151].

У підсумку, адаптація студентської молоді у закладах вищої освіти є комплексним процесом, що охоплює різні аспекти життя особистості. Її успішність залежить від багатьох чинників, зокрема індивідуальних особливостей студента, якості організації освітнього середовища та рівня соціальної підтримки. Розуміння поняття та змісту адаптації дозволяє більш цілісно оцінити цей процес і розробити ефективні стратегії його оптимізації.

1.2. Психологічні особливості процесу адаптації здобувачів вищої освіти

Психологічні особливості процесу адаптації здобувачів вищої освіти є важливим компонентом формування їхньої особистості, академічної успішності та соціальної інтеграції. Цей процес супроводжується значними змінами у життєвих умовах, соціальному середовищі, а також вимогах до навчальної діяльності, що робить його одним із найважливіших етапів життєвого шляху молодшої людини.

Початок навчання у закладі вищої освіти – це важливий етап, який часто супроводжується значним рівнем стресу. Для здобувачів освіти цей період є перехідним, адже вони опиняються в новому середовищі, де їх чекають зовсім інші вимоги та обставини порівняно зі школою чи іншими етапами освіти. Однією з основних проблем є необхідність адаптації до академічного життя, де важливу роль відіграє самостійність, управління часом та здатність працювати з великими обсягами інформації. Студенти повинні знайти баланс між навчанням, особистим життям та новими соціальними ролями [56, с.163].

Змінюється також соціальне середовище. Молоді люди мають інтегруватися у новий колектив, де їм потрібно знайти нових друзів і побудувати здорові соціальні зв'язки. Це може бути складно, оскільки студенти часто стикаються з почуттям ізоляції та невпевненості, коли намагаються знайти своє місце серед нових людей. Підвищена увага до спілкування, потреба у встановленні контактів та адаптація до різних соціальних норм можуть бути джерелом стресу, особливо для тих, хто раніше не мав досвіду спілкування в такому великому колективі [52, с.181].

Крім того, студентам доводиться виробляти нові стратегії поведінки, що відповідають умовам вищої освіти. Це вимагає самодисципліни, здатності до самоконтролю та готовності до прийняття відповідальності за власне навчання та розвиток. Можливість вільного вибору дисциплін, зміна викладачів і вимог до якості виконання завдань створюють відчуття свободи, але також і певний тиск. Внаслідок цього студенти можуть переживати

почуття тривоги та зниження мотивації, коли не одразу можуть знайти свою рівновагу в нових умовах [48, с.172].

З психологічного погляду адаптація включає кілька ключових компонентів. Перш за все, це когнітивна адаптація, що полягає у здатності студентів опанувати нові знання, пристосовуватися до нових форм навчання та розвивати критичне мислення. Важливо зазначити, що успішна когнітивна адаптація залежить від рівня базової підготовки, стилю навчання, а також здатності до саморегуляції (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Ключові компоненти психологічної адаптації здобувачів вищої освіти

Компонент	Характеристика	Вплив на адаптацію
<i>Когнітивна адаптація</i>	Здатність опановувати нові знання, пристосовуватися до нових форм навчання, розвивати критичне мислення.	Підвищує академічну успішність
<i>Емоційна адаптація</i>	Регуляція емоцій для подолання стресу, формування позитивного ставлення до навчання.	Знижує рівень стресу, покращує стійкість
<i>Соціальна адаптація</i>	Встановлення нових контактів, формування дружніх зв'язків, інтеграція у студентське середовище.	Покращує соціальну інтеграцію та підтримку
<i>Ціннісно-мотиваційна адаптація</i>	Готовність досягати цілей, розвивати професійні навички, підтримувати мотивацію до навчання.	Визначає рівень академічної та особистісної реалізації

Розроблено автором на основі [48, 52, 58]

Емоційна адаптація є важливим чинником у подоланні стресу, який виникає внаслідок переходу до нового середовища, зокрема, під час початку навчання у вищому навчальному закладі. Студенти, які мають розвинену емоційну стійкість, значно легше адаптуються до змін, що супроводжують цей період, і здатні зберігати спокій у складних ситуаціях. Така стійкість дозволяє їм ефективно справлятися з труднощами, що виникають у процесі навчання, такими як академічний тиск, соціальна ізоляція чи труднощі в організації особистого часу. Завдяки високому рівню емоційної регуляції ці

студенти здатні зберігати позитивне ставлення до навчального процесу і навіть бачити в ньому можливості для розвитку, що, своєю чергою, сприяє збереженню мотивації та самовпевненості [58, с.169].

Однак, здобувачі вищої освіти, які не мають достатнього рівня емоційної регуляції, можуть стикатися з великими труднощами під час адаптації. Погіршення емоційного стану може бути наслідком постійного стресу, перевантаження завданнями чи неспроможності впоратися з соціальними викликами нового середовища. Це може призвести до емоційного вигорання, коли відчувається повне виснаження через постійну напругу. Відсутність здатності справлятися з емоціями та стресом може також спричинити депресивні стани, апатію чи навіть відмову від навчання. Така ситуація погіршує не тільки академічні результати, а й загальний психоемоційний стан студента, що вкрай важливо для його подальшої адаптації [2, с.115].

Емоційна адаптація є основою не тільки для успішної інтеграції в нове середовище, але й для загального благополуччя студента. Вміння контролювати свої емоції, справлятися з труднощами та зберігати внутрішню рівновагу допомагає не лише пережити перехідний етап, але й успішно розвиватися в умовах нових викликів. Тому важливою частиною підтримки студентів є розвиток емоційної стійкості, яка допомагає зберегти здоровий баланс між навчанням, соціальними взаєминами й особистим життям.

Соціальна адаптація є невід'ємною частиною процесу інтеграції студентів у нове середовище, і вона охоплює безліч аспектів, таких як встановлення нових контактів, формування дружніх стосунків та інтеграція у студентське середовище. Коли студентам вдається знайти спільну мову з одногрупниками, вони відчувають себе частиною спільноти, що значно полегшує процес адаптації. Ті студенти, які мають високі комунікативні навички, значно швидше долають бар'єри у спілкуванні, що дозволяє їм знаходити спільні інтереси, будувати нові дружні стосунки та органічно вписуватись у колектив. Вміння слухати, висловлювати свої думки та

будувати конструктивний діалог сприяє збереженню гармонійних взаємин, що, в свою чергу, підвищує соціальний комфорт та впевненість [7, с.241].

Проте, для тих, хто має труднощі в спілкуванні або відчуває сором'язливість, соціальна адаптація може бути значно складнішою. Відсутність підтримки в новому середовищі або труднощі з пошуком спільної мови з одногрупниками можуть призвести до соціальної ізоляції. Така ізоляція створює бар'єри, які ускладнюють інтеграцію в студентське середовище та можуть викликати почуття самотності й відчуження. Коли студент не має змоги знайти підтримку серед своїх колег, це може негативно позначитися на його емоційному та психологічному стані, знижуючи мотивацію та навіть приводячи до зниження академічних результатів [5, с.149].

Тому важливим компонентом соціальної адаптації є підтримка та стимулювання позитивних соціальних взаємодій. Студентам необхідно створювати можливості для розвитку комунікативних навичок, участі в спільних заходах та активному залученні до студентського життя. Це дозволяє не лише подолати соціальну ізоляцію, а й сприяє розвитку особистості, формуванню здатності до співпраці та конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Важливим аспектом є також ціннісно-мотиваційна адаптація, яка визначає готовність студентів досягати поставлених цілей, розвивати професійні навички та реалізовувати себе у нових умовах. Мотивація навчання є ключовим фактором, що визначає рівень академічної успішності. Недостатній рівень мотивації може бути наслідком розчарування у виборі спеціальності, невідповідності очікувань щодо навчання або надмірного академічного навантаження [13, с.65].

Процес адаптації студентів до нового середовища значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості. Одним з головних компонентів є рівень самооцінки, який визначає, наскільки студент упевнений у своїх силах. Здобувачі з високим рівнем самооцінки зазвичай

сприймають виклики як можливості для розвитку, а не як загрозу. Вони здатні зберігати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях, що сприяє швидшій адаптації до нових умов. Висока самооцінка дозволяє таким студентам впевнено вступати в соціальні контакти, брати на себе відповідальність і відкрито приймати нові можливості, що з'являються під час навчання [18, с.70].

З іншого боку, студенти, схильні до самообвинувачень або надмірної критичності до себе, можуть переживати додаткові труднощі в адаптаційний період. Їхнє сприйняття невдач як особистої поразки часто призводить до зниження мотивації та навіть до депресивних станів, що значно уповільнює процес інтеграції в нове середовище. Постійне сумніви у своїх силах створюють психологічний бар'єр, через який складно проходити в умовах високої конкуренції або академічних вимог [25, с.214].

Не менш важливу роль у процесі адаптації відіграє попередній досвід студента. Наприклад, участь у позашкільній діяльності або волонтерстві сприяє розвитку таких важливих навичок, як самостійність, організованість, здатність працювати в команді та адаптивність. Люди, які мали досвід взаємодії з різними соціальними групами чи займалися організацією подій, зазвичай мають більш гнучкий підхід до розв'язання проблем та краще орієнтуються у нових умовах. Вони вміють адаптуватися до змін і часто мають більш розвинену емоційну стійкість, що дозволяє їм краще справлятися зі стресом, пов'язаним з переходом до вищої освіти [21, с.62].

Слід зазначити, що адаптація здобувачів вищої освіти має фазовий характер. На початковому етапі переважають процеси дезадаптації, пов'язані з новизною ситуації та необхідністю перебудови звичних моделей поведінки. Наступний етап характеризується поступовим пристосуванням до нових умов, формуванням ефективних стратегій поведінки та інтеграцією у навчальне середовище. Завершальна фаза адаптації передбачає стабілізацію нових моделей поведінки та гармонійне функціонування у нових умовах (табл. 1.4).

Основні етапи адаптації здобувачів вищої освіти

Етап	Основні характеристики	Виклики
Початковий	Деадаптація через новизну ситуації, зміна звичних моделей поведінки.	Тривожність, невпевненість
Перехідний	Поступове пристосування до умов, формування ефективних стратегій поведінки, інтеграція у навчальне середовище.	Вибір стратегій, зниження мотивації
Завершальний	Стабілізація моделей поведінки, гармонійне функціонування у нових умовах.	Підтримка стабільності

Розроблено автором на основі [21]

Однією з ключових проблем є високий рівень стресу, якого зазнають здобувачі у перший рік навчання. Психологічний стрес виникає через невизначеність, зміни у соціальному оточенні, зростання академічного навантаження та необхідність прийняття важливих рішень. Важливу роль у подоланні стресу відіграє доступ до психологічної підтримки, яка може включати консультації з психологом, тренінги з управління стресом або участь у групах підтримки [19, с.399].

Розвиток навичок саморегуляції є ключовим аспектом у процесі адаптації студентів до нових умов навчання. Саморегуляція охоплює здатність ефективно організовувати своє навчання, правильно розподіляти час, управляти емоціями та уникати таких негативних звичок, як прокрастинація. Ці навички особливо важливі в умовах високих академічних вимог, де від студентів очікується здатність працювати самостійно, дотримуватися дедлайнів і керувати своїм навантаженням. Для багатьох молодих людей здатність до саморегуляції є невід'ємною частиною успішної адаптації, оскільки вона дозволяє зберігати баланс між навчанням, особистим життям та соціальними зобов'язаннями [27, с.52].

Здатність до планування та постановки реалістичних цілей є основою саморегуляції. Студенти, які вміють чітко визначати свої завдання і

розподіляти час на їх виконання, можуть значно знизити рівень стресу та тривожності, оскільки це дозволяє їм контролювати ситуацію та уникати відчуття перевантаження. Важливим аспектом є також реалістична оцінка своїх можливостей, що допомагає уникати завищених очікувань і вчасно коригувати плани, якщо виникають непередбачені труднощі. Це знижує ризик вигорання і забезпечує стабільну мотивацію протягом навчального періоду [20, с.45].

Навички саморегуляції також допомагають студентам зберігати емоційну рівновагу. Уміння справлятися з емоціями, управляти стресом і підтримувати позитивне ставлення до навчання значно сприяє підвищенню впевненості у власних силах. Коли студент відчуває контроль над своїм часом та завданнями, це допомагає йому залишатися спокійним і зібраним, навіть у складних ситуаціях. Здатність до саморегуляції є важливою умовою для успішної адаптації та розвитку особистості в умовах високих вимог вищої освіти.

Процес адаптації студента до нового середовища в університеті не відбувається у вакуумі – він значною мірою залежить від зовнішніх факторів, які можуть або полегшити, або ускладнити цей перехід. Підтримка з боку близьких людей, таких як родина, друзі, викладачі та адміністрація університету, може істотно полегшити адаптаційний процес. Коли студент відчуває підтримку і розуміння з боку оточуючих, це дає йому впевненість у собі та допомагає долати труднощі. Роль родини в цьому процесі особливо важлива, адже емоційна підтримка вдома створює міцний психологічний фундамент для успішної інтеграції в академічне середовище. Також важливе значення мають наставники та викладачі, які можуть не тільки допомогти у навчанні, але й надати поради та моральну підтримку в складні моменти [34, с.25].

З іншого боку, несприятливі умови можуть стати серйозними бар'єрами на шляху адаптації. Конфлікти в сім'ї, наприклад, можуть створювати емоційний стрес, що впливає на здатність студента зосередитись

на навчанні та соціалізуватись в новому середовищі. Фінансові труднощі також можуть значно ускладнити цей процес, оскільки вони створюють додаткове навантаження та тривогу, яка відволікає від основних завдань. Відсутність підтримки з боку близьких чи оточення може призвести до відчуття ізоляції, зниження мотивації та навіть виникнення депресивних настроїв, що затримує адаптацію [42, с.19].

Сучасні технології відкривають нові можливості для підтримки здобувачів у процесі адаптації. Використання онлайн-платформ для навчання, комунікації та саморозвитку може значно полегшити інтеграцію у навчальне середовище. Однак, надмірне використання цифрових технологій може призводити до залежності, зниження соціальної активності та емоційного вигорання [40, с.128].

Університети мають відігравати активну роль у підтримці адаптації здобувачів. Це може включати створення сприятливого психологічного клімату, організацію адаптаційних програм, забезпечення доступу до психологічної допомоги та розвиток культурних і спортивних ініціатив. Участь у таких заходах сприяє формуванню почуття приналежності, покращує соціальну інтеграцію та стимулює мотивацію до навчання [37, с.62].

Наукові дослідження підтверджують, що адаптація здобувачів вищої освіти є багатофакторним процесом, який залежить від взаємодії індивідуальних, соціальних та організаційних факторів. Розуміння цих чинників дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки студентів та сприяти їхньому гармонійному розвитку.

1.3. Значення адаптації та її вплив на студентську молодь у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні

Адаптація студентів у закладах вищої освіти є важливим психологічним процесом, який передбачає здатність молоді

пристосовуватись до нових умов навчання та соціального середовища. У звичайних умовах адаптація охоплює інтеграцію в академічне середовище, формування взаємин з однолітками, а також розвиток професійних та особистісних якостей. Однак в умовах воєнного стану в Україні цей процес набуває нових, часто складніших вимірів, що обумовлено особливими психологічними, соціальними та економічними чинниками.

Бойові дії в Україні, які тривають з 2014 року, а з початком повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році переросли у справжню війну, суттєво змінили умови життя та навчання студентів. Молодь, яка переживає ці надзвичайні події, стикається з численними викликами, що виходять за межі звичайних академічних проблем.

Адаптація до умов війни стає не лише питанням успішності в навчанні, а й важливою частиною психологічної та соціальної стійкості студентів. Вони змушені не лише освоювати нові форми навчання, зокрема в умовах дистанційної освіти, але й пристосовуватися до зміни свого оточення, де постійно присутні загрози, стресові ситуації та непередбачуваність [54, с.224].

Одним із головних аспектів адаптації в умовах війни є здатність студентів зберігати емоційну рівновагу. Постійні переживання, хвилювання за близьких, страх перед майбутнім можуть призводити до емоційного виснаження та зниження здатності до концентрації на навчанні.

Однак важливою умовою адаптації є вміння зберігати спокій і баланс, щоб не дозволити стресу чи тривозі повністю заволодіти собою. В таких умовах особливо важливо підтримувати мотивацію до навчання, знаходити нові джерела сили та інтересу до обраної спеціальності, попри всі труднощі, з якими стикаються студенти [50, с.131].

Здатність активно долати стресові ситуації також є важливою частиною адаптаційного процесу. Студенти, які переживають війну, мають навчитися справлятися з ситуаціями, коли відсутність стабільності й регулярності, а

також часті зміни в розкладі чи умовах навчання можуть стати джерелом додаткового стресу.

В умовах війни навчання може стати переривчастим або навіть тимчасово зупинитися, що ускладнює формування звичного режиму і знижує рівень успішності [47, с.87].

Важливим компонентом є підтримка з боку університетів, організація психологічних служб, онлайн-ресурсів для студентів, які допомагають впоратися з переживаннями та забезпечити належну емоційну підтримку.

Перше, що слід врахувати, це безпосередній вплив воєнних дій на психоемоційний стан студентської молоді. Переживання особистих чи колективних втрат, перехід у режим повсякденного стресу, потреба в миттєвому реагуванні на критичні ситуації, такі як повітряні тривоги, бомбардування або евакуація, значно ускладнюють процес адаптації до навчального процесу [57, с.156].

Крім того, багато студентів змушені змінювати місце проживання, переїжджати в інші міста чи навіть країни, що також створює додаткові труднощі, пов'язані з інтеграцією в нове середовище (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Основні аспекти адаптації студентів в умовах воєнного стану

Аспект адаптації	Прояви	Виклики	Шляхи підтримки
Психоемоційна	Зниження тривожності, стабілізація емоційного стану	Військові загрози, травмуючі події	Психологічна підтримка, медитація, релаксаційні техніки
Соціальна	Інтеграція в нові спільноти, підтримка контактів	Втрата соціальних зв'язків, переїзди	Групи підтримки, створення спільнот
Академічна	Збереження академічної успішності, адаптація до нових форматів навчання	Нестабільність доступу до ресурсів, зниження концентрації	Онлайн-платформи, гнучкі навчальні графіки

Розроблено автором на основі [4, 57]

Адаптація в умовах воєнного стану вимагає від молоді високого рівня психологічної гнучкості та здатності до саморегуляції. Це означає, що студенти повинні навчитися ефективно управляти своїми емоціями, зберігати внутрішню стійкість перед обличчям небезпеки, а також адаптувати свої життєві цілі та цінності до нових умов. Залучення до таких практик, як медитація, фізичні вправи або різноманітні способи релаксації, допомагають студентам знижувати рівень стресу та тривоги [4, с.117].

З іншого боку, війна спричиняє соціальні зміни, які також впливають на адаптацію студентів. Це стосується не тільки змін у навчальному процесі, а й змін у соціальних зв'язках, взаєминах з однокурсниками та викладачами. Переїзд до інших міст або країн часто позбавляє студентів соціальних контактів, які були важливими для їхнього емоційного добробуту до війни. Наявність таких порожнин у соціальному житті може призвести до почуття ізоляції та самотності, що негативно впливає на процес адаптації.

В умовах воєнного стану студентам в Україні стає значно складніше підтримувати стабільні академічні результати. Постійні зміни, непередбачуваність і фізичні чи емоційні навантаження створюють серйозні бар'єри для концентрації на навчанні. Багато студентів змушені поєднувати навчання з іншими важливими справами, такими як волонтерська діяльність, робота чи навіть участь у захисті країни. Це не тільки забирає значну частину часу, але й додає фізичних і психологічних навантажень, що значно ускладнює підтримку звичайного рівня академічної активності. Крім того, необхідність допомагати своїм родинам, особливо в умовах війни, може призвести до того, що студентам доводиться відкладати навчання або пропускати заняття, щоб вирішити нагальні побутові питання [9, с.162].

Наявність або відсутність доступу до основних ресурсів, таких як Інтернет, навчальні матеріали, електрика або навіть просто спокійне місце для занять, є ще одним важливим чинником, який суттєво ускладнює

адаптацію студентів. В умовах бойових дій або постійних перебоїв з електропостачанням навчальний процес може ставати хаотичним і нерегулярним, що веде до втрати навчального часу та зниження якості освіти. Нестабільний доступ до Інтернету унеможливорює участь в онлайн-заняттях, а відсутність базових умов для навчання – таких як належне освітлення, тепло чи тиша – значно знижує продуктивність студентів [6, с.235].

Ці зовнішні чинники не тільки заважають ефективно навчатися, але й створюють додаткове психоемоційне навантаження. Студенти, які стикаються з відсутністю стабільності, часто переживають додаткові стреси, що негативно позначається на їхній психологічній стійкості та загальному самопочутті. Важливо, щоб у таких умовах університети підтримували студентів, пропонуючи можливості для онлайн-навчання, надаючи доступ до необхідних ресурсів або психологічної допомоги, аби допомогти їм впоратися з труднощами та зберегти мотивацію до навчання [16, с.211].

Особливо важливим є також питання психологічної підтримки. Студенти, які пережили травмуючі події, потребують не лише фізичної, але й психологічної допомоги. В умовах війни проблема психологічного здоров'я стає актуальною як ніколи, і наявність системи підтримки в навчальних закладах, зокрема психологічних консультацій та груп самопомоги, є важливим аспектом забезпечення успішної адаптації студентів.

Соціальна підтримка є важливим фактором, що допомагає студентам пережити цей складний період. Взаємодія з іншими людьми, обмін досвідом та підтримка однокурсників створюють основу для подолання психологічних бар'єрів та полегшують адаптацію. Це також сприяє розвитку колективізму та взаємної допомоги серед студентської молоді, що є важливою частиною процесу соціалізації в умовах кризових ситуацій [11, с.112].

В умовах воєнного стану здатність студентів до самоуправління та організації власного часу стала важливим аспектом їх адаптації. Студенти вже не тільки мають справу з навчальним процесом, але й змушені

балансувати між особистою безпекою, психологічним комфортом та ефективним використанням часу для здобуття освіти. В умовах війни, коли звичний розпорядок дня часто порушується через обстріли, перебої з електропостачанням або необхідність допомогти родині, студентам доводиться проявляти велику гнучкість і здатність до самостійної організації. Для багатьох навчання стало не просто питанням інтелектуальної діяльності, а й організацією нового способу життя, де важливо встигати виконувати академічні завдання, при цьому не забуваючи про безпеку та психоемоційний стан [15, с.21].

Здобуття освіти в таких умовах часто вимагає зміни звичних графіків і освоєння нових форм дистанційного навчання. Студенти мають навчитися працювати в онлайн-форматі, опановувати нові технології для комунікації з викладачами та одногрупниками, при цьому знаходячи час для волонтерської діяльності, допомоги родині чи навіть участі в оборонних ініціативах. Це поєднання академічних навантажень і соціальних обов'язків стає великим викликом для самоуправління, адже часто виникає необхідність перерозподілу часу, коригування планів на день або тиждень. Здатність ефективно організовувати свій час і адаптуватися до нових умов – це не лише важливий елемент навчального процесу, а й важливий навик для виживання і психологічної стійкості [12, с.131].

Крім того, поєднання навчальних завдань з волонтерською діяльністю або іншими соціальними ролями вимагає від студентів високого рівня самоконтролю та здатності до пріоритетизації завдань. Студенти повинні навчитися визначати, що є найбільш важливим у кожен конкретний момент часу, а що може почекати. Це вимагає не лише організаційних навичок, але й психологічної стійкості, оскільки без належного самоконтролю і здатності приймати важливі рішення, що стосуються власного часу, можна швидко втратити рівновагу і відчувати втому, стрес чи вигорання. У результаті, самоуправління та організації часу стають основними інструментами для

студентів, які прагнуть успішно адаптуватися до умов війни і продовжити навчання, незважаючи на складнощі, що виникають [51, с.147].

Важливу роль у процесі адаптації студентів до умов воєнного стану відіграє підтримка з боку педагогічного колективу. У ці складні часи викладачі повинні не лише зберігати високий рівень професіоналізму та кваліфікації, а й проявляти емпатію, чуйність і розуміння до індивідуальних потреб своїх студентів. Війна створює величезне психологічне навантаження, тому підтримка з боку викладачів стає критично важливою для забезпечення емоційного комфорту студентів. Емпатія виявляється в готовності зрозуміти труднощі, з якими стикаються студенти, а також в бажанні підтримати їх у складних ситуаціях, як на рівні навчального процесу, так і поза ним [49, с.195].

Одним з ефективних способів підтримки є гнучкість в організації навчання. В умовах воєнного стану, коли студенти можуть бути змушені змінювати місце проживання або переживати психологічний стрес через бойові дії, можливість мати змінні графіки занять, скоригувати терміни виконання завдань чи пройти індивідуальні консультації з викладачами може значно полегшити їхнє навчання. Це дозволяє зберегти рівень академічної успішності без додаткового навантаження і стресу, що може виникати через незручний або нестабільний графік.

Підтримка педагогів в умовах війни стає важливою не лише для збереження академічного процесу, а й для психологічної підтримки студентів. Індивідуальний підхід, увага до особистих труднощів студентів і взаєморозуміння можуть значно знизити рівень стресу та допомогти студентам адаптуватися до нових умов. Усе це дозволяє зберегти їх мотивацію до навчання і підвищити впевненість у своїх силах, що є необхідною складовою успішного процесу адаптації в умовах війни [55, с.167].

Не можна оминати і роль технологій у процесі адаптації. В умовах війни відбувається перехід до більш активного використання онлайн-

платформ для навчання, що дозволяє студентам продовжувати освітній процес навіть у складних умовах. Однак використання цих технологій також створює нові виклики, такі як нестабільність Інтернет-зв'язку, технічні проблеми або обмежений доступ до необхідних пристроїв (табл. 1.6).

Таблиця 1.6

Чинники та інструменти адаптації студентів під час війни

Чинник	Опис	Інструменти адаптації
Психологічний	Здатність до саморегуляції, управління емоціями	Психологічні консультації, релаксаційні техніки
Технологічний	Перехід на дистанційне навчання, використання онлайн-платформ	Навчальні ресурси, покращення технічного забезпечення
Соціальний	Формування взаємопідтримки серед студентів	Створення соціальних проєктів, волонтерська діяльність
Академічний	Забезпечення доступу до навчальних матеріалів	Онлайн-бібліотеки, консультації з викладачами

Розроблено автором на основі [55]

Незважаючи на всі труднощі, українська студентська молодь в умовах війни демонструє вражаючу стійкість та здатність адаптуватися до нових обставин. Відсутність стабільності, постійна загроза та непередбачуваність, які супроводжують повномасштабний конфлікт, не лише ставлять студентів у складні умови для здобуття освіти, але й випробовують їхню силу духу і здатність справлятися зі стресами. Проте, попри ці труднощі, багато молодих людей не лише продовжують навчання, а й активно долучаються до волонтерської діяльності. Вони займаються допомогою пораненим, організовують збори коштів для армії, активно підтримують людей, які постраждали від бойових дій, і допомагають відновлювати зруйновані інфраструктури [53, с.382].

Окрім безпосередньої допомоги, українська студентська молодь організовує культурні та освітні ініціативи, які мають не лише практичний, але й моральний вплив. Це можуть бути благодійні акції, онлайн-курси, лекції, виставки та інші події, що сприяють підтримці морального духу як

серед своїх однолітків, так і в ширшому суспільстві. Студенти демонструють великий рівень соціальної відповідальності, прагнучи не тільки зберегти науковий та культурний потенціал країни, а й зміцнити його через створення нових можливостей для освіти та культурного обміну навіть в умовах війни. Такі ініціативи не тільки допомагають відновити відчуття спільної мети, але й служать своєрідним антистресовим механізмом, що підтримує студентів у ці важкі часи [35, с.290].

З точки зору держави та вищих навчальних закладів, важливо розуміти, що адаптація студентів в умовах війни – це не лише питання індивідуального психологічного благополуччя, але й соціальної стабільності на рівні всієї нації. Студентська молодь є важливим ресурсом для майбутнього країни, тому інвестування в їхню підтримку та адаптацію в умовах кризи має стати пріоритетним завданням як на рівні освітніх установ, так і на державному рівні [32, с.109].

Насамкінець, можна стверджувати, що адаптація студентів до умов воєнного стану є складним і багатограним процесом, що охоплює психоемоційну, соціальну та академічну складові. Підтримка студентів на всіх етапах цього процесу, розуміння їхніх потреб та проблем, допомога в подоланні стресу та інтеграції в нові умови є критично важливими для забезпечення їхнього успішного навчання та розвитку в умовах війни.

1.4. Шляхи та пропозиції удосконалення адаптації студентської молоді у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні

В умовах воєнного стану, що триває в Україні, адаптація студентської молоді до навчання в закладах вищої освіти зазнає значних змін. Війна впливає на всі аспекти життя, і освітній процес не є винятком. Це створює нові виклики для студентів, викладачів та адміністрацій університетів. Важливо розглядати шляхи удосконалення адаптаційних процесів з

урахуванням специфіки воєнного стану, зокрема, змін у психоемоційному стані молоді, безпеці та організації навчання.

Одним із перших і найбільш очевидних аспектів, що потребують уваги в умовах воєнного стану, є підтримка психоемоційного здоров'я студентів. Війна, стресові ситуації, тривога та невизначеність, з якими стикається молодь, серйозно впливають на їх психологічний стан. У такий складний період, коли майбутнє виглядає непередбачуваним, а безпека знаходиться під загрозою, багато студентів переживають значне емоційне навантаження, яке може призвести до різних психоемоційних розладів. Це безпосередньо впливає на їх здатність до навчання, концентрації уваги, а також на здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми [26, с.112].

Особливо в умовах війни спостерігається зростання рівня тривожності та депресії серед студентів. Постійне відчуття небезпеки, нестабільність та невизначеність майбутнього створюють сильний психологічний тиск. Багато молодих людей стикаються з почуттям безсилля, розчарування та втрати мотивації, що суттєво впливає на їхню здатність до навчання та соціальної взаємодії.

Втрата звичного режиму життя, вимушені переїзди, страх за життя своїх близьких і часті новини про бойові дії мають руйнівний вплив на психіку. Постійний стрес може призводити до емоційного виснаження, зниження когнітивної функції та труднощів у прийнятті рішень. У таких умовах студенти часто відчують проблеми із зосередженістю, що негативно позначається на їхній академічній успішності.

Крім того, соціальна ізоляція, спричинена як фізичними обмеженнями, так і внутрішнім емоційним відчуженням, ще більше ускладнює процес адаптації. Молоді люди можуть мати труднощі у збереженні позитивного ставлення до навчання, відчуючи постійну напругу та невпевненість у завтрашньому дні. У таких обставинах особливо важливо досліджувати механізми психологічної адаптації студентів, щоб розробити ефективні заходи підтримки та допомоги в подоланні негативних наслідків війни.

Для збереження психоемоційного здоров'я студентів в таких умовах важливо створювати середовище, де надається підтримка та розуміння їхніх проблем. Психологічні служби університетів повинні бути готові до надання допомоги у вигляді індивідуальних консультацій, групових тренінгів або онлайн-сесій підтримки, що дозволить студентам не лише виразити свої переживання, але й знайти способи їх подолання. Важливо, щоб університети створювали простір для студентів, де вони могли б не тільки вчитися, а й відновлювати свої емоційні ресурси, обмінюватися досвідом та знаходити підтримку серед однолітків. Це дасть змогу не лише зберегти рівень навчальної діяльності, а й допоможе студентам долати стрес, підтримуючи їх психічне здоров'я в період війни [23, с.174].

Тому одним із важливих напрямків удосконалення адаптації студентів є створення ефективних механізмів психологічної підтримки. Це можуть бути як індивідуальні консультації психологів, так і групові терапевтичні сесії, що дозволяють студентам ділитися своїми переживаннями, отримувати допомогу у вигляді стрес-менеджменту та адаптаційних тренінгів (табл. 1.7).

Таблиця 1.7

Комплексні заходи психологічної та фізичної підтримки студентів

Сфера підтримки	Проблеми та виклики	Пропоновані заходи	Очікувані результати
Психологічна підтримка	Високий рівень тривожності, депресія, емоційна нестабільність.	Індивідуальні консультації, групові терапії, тренінги зі стрес-менеджменту, практики майндфулнес.	Поліпшення психоемоційного стану, зниження тривожності, розвиток навичок подолання стресу.
Фізичне здоров'я	Проблеми зі сном, харчуванням, гіподинамія, фізична напруга.	Організація спортивних заходів, йога, медитація, консультації дієтологів, програми активного способу життя.	Підвищення рівня фізичної активності, покращення самопочуття та працездатності.
Соціальна підтримка	Відчуття ізоляції, брак соціальних контактів, низька	Культурні заходи, студентські клуби, волонтерські	Зміцнення відчуття єдності, формування соціальної підтримки

	згуртованість студентів.	ініціативи	серед студентів.
--	--------------------------	------------	------------------

Розроблено автором на основі [23, 31]

Також варто акцентувати увагу на підтримці фізичного здоров'я студентів. Під час воєнного стану зростає навантаження на організм, як фізичне, так і емоційне, що спричиняє проблеми зі сном, харчуванням, активністю. Студенти, що переживають стрес і напругу, можуть мати труднощі в підтримці здорового способу життя, що, в свою чергу, негативно позначається на їх навчанні. Необхідно створювати умови для активного відпочинку, спортивних заходів, а також забезпечити доступ до консультацій фахівців із харчування та здоров'я. Університети можуть запроваджувати спеціальні програми для студентів, що включають йогу, медитацію та інші методи розслаблення [31, с.120].

Незважаючи на труднощі, студентська молодь має великий потенціал до адаптації, особливо коли їй надається підтримка в періоди стресу. Важливо звернути увагу на можливості для розвитку групових форм взаємодії, зокрема студентських об'єднань, волонтерських ініціатив, культурних і спортивних заходів.

Така діяльність сприяє не тільки зміцненню соціальних зв'язків між студентами, але й забезпечує додаткову підтримку в процесі адаптації до нових умов. Студенти, залучені до волонтерських ініціатив, часто відчують вищий рівень згуртованості та менш схильні до емоційного виснаження [28, с.135].

Особливу увагу слід приділяти організації навчального процесу в умовах воєнного стану. Перехід на дистанційне навчання, який став необхідним через безпекові ризики, створює нові виклики для студентів та викладачів. Не всі студенти мають рівний доступ до технологій, що може стати бар'єром для навчання [41].

Тому важливим є розвиток інклюзивних методик навчання, які враховують різні рівні доступу до ресурсів, а також можливість проведення офлайн-занять у безпечних умовах, коли це можливо. Приділяючи увагу інклюзивності навчального процесу, заклади вищої освіти можуть забезпечити більшу справедливість у наданні освітніх послуг (табл. 1.8).

Водночас, забезпечення належного рівня комунікації між університетами та студентами є ключовим елементом адаптаційного процесу. В умовах постійних змін у ситуації в країні, студенти потребують чіткої та своєчасної інформації щодо змін в організації навчання, режиму роботи університетів та умов безпеки. Створення ефективних каналів комунікації, таких як онлайн-платформи для обміну інформацією, чат-боти для оперативного реагування на запитання студентів, дозволяють знижувати рівень тривоги та стресу серед молоді [46, с.75].

Не менш важливим аспектом є професійна орієнтація студентів у кризових умовах. В умовах війни багато молодих людей можуть відчувати невизначеність у планах на майбутнє. Університети мають надати підтримку студентам у вигляді професійних консультацій, тренінгів з розвитку кар'єрних навичок, а також можливостей для стажування або волонтерської діяльності, що дозволяє студентам набути досвіду та зберегти впевненість у своїх силах [44, с.133].

Таблиця 1.8

Заходи для вдосконалення організації навчального процесу

Напрямок удосконалення	Ключові виклики	Заходи та пропозиції	Очікувані результати
<i>Інклюзивність навчання</i>	Нерівний доступ до технологій, обмеженість ресурсів для дистанційного	Розробка доступних навчальних платформ, забезпечення технічної підтримки,	Забезпечення рівних можливостей для навчання, зменшення технічних бар'єрів.

	навчання.	офлайн-заняття у безпечних умовах.	
<i>Комунікація між ЗВО та студентами</i>	Невизначеність, стрес через відсутність інформації, непорозуміння щодо організації процесу.	Використання онлайн-платформ, чат-ботів, регулярне оновлення інформації, інформування про зміни через різні канали.	Зниження рівня тривожності, підвищення довіри до адміністрації університетів.
<i>Безпека в умовах воєнного стану</i>	Загрози для життя, відсутність чітких планів дій у разі надзвичайних ситуацій.	Розробка планів евакуації, навчання діям у разі небезпеки, інструктаж із першої допомоги.	Підвищення почуття безпеки, зменшення ризиків для життя та здоров'я студентів і персоналу.
<i>Професійна орієнтація</i>	Відчуття невизначеності у майбутньому, обмеженість можливостей для практичної підготовки.	Проведення тренінгів із кар'єрних навичок, організація стажувань, залучення до волонтерських проєктів.	Розвиток професійних компетенцій, підвищення впевненості у майбутньому працевлаштуванні.

Розроблено автором на основі [23, 31]

Важливою частиною удосконалення адаптації є також підтримка міжнародних студентів. В умовах воєнного стану особливо важливо надавати їм підтримку не лише в навчальному процесі, але й в соціокультурному контексті. Для багатьох іноземних студентів перебування в Україні в умовах війни може бути великим випробуванням. Організація спеціальних програм підтримки, культурних заходів, а також надання допомоги в організації безпечного переміщення можуть суттєво покращити їх адаптацію.

Забезпечення безпеки студентів у разі загрози для життя також є пріоритетним напрямом. Університети повинні розробити чіткі плани дій на випадок надзвичайних ситуацій, включаючи евакуацію, надання першої допомоги та інші заходи безпеки. Студенти мають бути поінформовані про

алгоритми дій у разі повітряних тривог, надзвичайних ситуацій чи іншої загрози [38, с.129].

Завершення навчального року в умовах воєнного стану також може стати складним етапом адаптації. Студенти можуть відчувати високу ступінь стресу та невизначеності щодо майбутнього. Тому важливо, щоб заклади вищої освіти продовжували підтримувати студентів навіть після завершення основних навчальних програм, забезпечуючи їм доступ до ресурсів для психологічної підтримки та кар'єрного консультування [22, с.29].

Висновки щодо шляхів удосконалення адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану підкреслюють важливість комплексного підходу до цієї проблеми. Психологічна підтримка, здоров'я, інклюзивність навчання, комунікація, підтримка міжнародних студентів і безпека є основними компонентами, що впливають на успішну адаптацію студентів у нових умовах. Приділення уваги цим аспектам дозволить зберегти не тільки академічний процес, але й забезпечити фізичне та психоемоційне благополуччя студентської молоді в складні часи.

Висновки до 1 розділу

Адаптація студентської молоді у закладах вищої освіти є складним процесом, що включає як соціальні, так і психологічні аспекти. Студенти повинні не лише засвоювати нові знання, а й навчитися ефективно взаємодіяти з однолітками та викладачами, адаптуючись до нових вимог. Часто це супроводжується тривожністю, невизначеністю та труднощами в організації навчального процесу, що впливає на загальний емоційний стан і академічну успішність. Важливими чинниками успішної адаптації є розвиток навичок саморегуляції, планування часу та соціальної взаємодії.

У контексті воєнного стану в Україні цей процес стає ще складнішим, адже студенти змушені пристосовуватися не лише до нових форматів навчання, а й до постійного емоційного напруження. Втрата стабільності,

страх за власне майбутнє та безпеку близьких, обмеження соціальних контактів і труднощі з доступом до навчальних ресурсів суттєво ускладнюють їхню адаптацію. Психологічна підтримка, створення комфортного освітнього середовища та соціальні ініціативи, зокрема групи підтримки та волонтерські проєкти, можуть сприяти зниженню рівня стресу та покращенню процесу адаптації студентської молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження

У нашому емпіричному дослідженні взяло участь 60 студентів 1-4 курсів різних факультетів закладів вищої освіти віком від 17 до 23 років.

Участь у дослідженні була добровільною. Форма проведення дослідження – індивідуальне з використанням Google – форм.

Емпіричне дослідження особливостей адаптації студентів складалося з трьох основних етапів.

На першому етапі було сформовано вибірку досліджуваних, розроблено програму дослідження та визначено комплекс методик для вивчення психологічних аспектів адаптації студентів.

На другому етапі було проведено кількісний та якісний аналіз отриманих даних. Результати оброблялися статистично, що дозволило встановити середній рівень адаптації студентів на різних курсах, виявити зв'язок між рівнем тривожності та успішністю адаптації, а також визначити основні труднощі, з якими стикаються студенти.

На третьому етапі було підведено підсумки проведеного дослідження та сформовано висновки щодо психологічних особливостей адаптації студентів.

Діагностичний інструментарій було підібрано з урахуванням результатів теоретичного аналізу роботи. Для здійснення емпіричного дослідження було використано наступні методики:

1. Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО), розроблений Л.М. Собчик (Додаток А);
2. Опитувальник Великої П'ятірки (ОВП), розроблений О. Джоном, Л. Науманом і С. Сото (Додаток Б);

3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд) (Додаток В);
4. Тест на тривожність GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) (Додаток Г).

Для дослідження адаптації студентської молоді використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд) була розроблена у 1954 році К. Роджерсом і Р. Даймондом для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації індивіда. Цей тест допомагає дослідити, як людина адаптується до соціального середовища, оцінюючи різні аспекти її психосоціального функціонування.

Методика являє собою опитувальник із 101 твердженням, які досліджуваному пропонується оцінити за 7-бальною шкалою:

- 0 – це мене зовсім не стосується,
- 1 – це мене не стосується,
- 2 – мабуть, це мене не стосується,
- 3 – не знаю, чи це мене стосується,
- 4 – це схоже на мене, але маю сумніви,
- 5 – це схоже на мене,
- 6 – це точно.

Досліджуваний аналізує кожне твердження, порівнюючи його зі своїм досвідом. Метою є відображення його самосприйняття та особистих установок у соціальних взаємодіях.

Методика дозволяє оцінити такі ключові параметри:

1. Адаптація – співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій у соціальному функціонуванні людини. Це основний показник, що інтегрує всі інші аспекти.
2. Самоприйняття – рівень прийняття себе, власних якостей та поведінкових моделей.
3. Прийняття інших – толерантність, відкритість до інших людей, готовність до співпраці.

4. Емоційна комфортність – ступінь емоційного благополуччя, зниження рівня тривожності та стресу.
5. Інтернальність – внутрішній локус контролю, відчуття відповідальності за події свого життя.
6. Прагнення до домінування – схильність до лідерства, вміння проявляти ініціативу у міжособистісних стосунках.

Кожен із показників має два полюси: позитивний (адаптивний) і негативний (дезадаптивний).

Методика включає спеціальні формули для обчислення результатів за кожною шкалою. Дані зіставляються з певними критеріями, що допомагають віднести показник до однієї з трьох зон:

1. До зони невизначеності – результат низький, що вказує на труднощі або дезадаптацію.
2. Зона невизначеності – середній рівень, потребує додаткового аналізу для уточнення.
3. Після зони невизначеності – високий рівень, що свідчить про позитивні адаптивні властивості.

Ця методика широко використовується у психологічному консультуванні, соціальній роботі та дослідницьких проектах:

- У сфері освіти її застосовують для аналізу адаптації студентів до нових соціальних умов (наприклад, під час переходу до університетського середовища).
- У психологічній практиці тест допомагає ідентифікувати проблеми емоційного благополуччя, соціальної ізоляції чи труднощі у спілкуванні.
- У корпоративному середовищі використовується для оцінки психологічного клімату в колективах і рівня адаптації нових співробітників.

Переваги методики:

- Об'єктивність: включає кількісні показники, які зручно аналізувати.
- Глибина аналізу: охоплює широкий спектр аспектів особистісного функціонування.
- Гнучкість: підходить для використання в індивідуальних і групових дослідженнях.
- Універсальність: застосовується для різних вікових і соціальних груп.

Методика Роджерса і Даймонда є ефективним інструментом для глибокого аналізу соціально-психологічної адаптації особистості, допомагаючи виявити її сильні сторони та зони для розвитку.

Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО), розроблений Л.М. Собчик, є універсальним інструментом для психодіагностики особистості, що дозволяє виявити основні риси та тенденції особистості через аналіз десяти шкал, які утворюють ортогональну модель. Методика особливо корисна для дослідження психологічних особливостей адаптації студентів, оскільки охоплює ключові аспекти міжособистісної взаємодії, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції.

Шкали ІТО:

1. Брехня (L): визначає правдивість відповідей. Завищені показники можуть вказувати на спроби приховати реальні переживання, що є важливим для оцінки щирості студента під час адаптації.
2. Агравация (A): відображає схильність до перебільшення власних труднощів або демонстративної поведінки, що може впливати на соціальну адаптацію.
3. Екстраверсія (E): оцінює рівень відкритості до спілкування, що є критичним фактором для адаптації в новому середовищі.
4. Інтроверсія (I): показує схильність до усамітнення, що може свідчити про потребу в особливих умовах для успішного входження до студентського колективу.

5. Спонтанність (S): відображає імпульсивність та здатність до швидкого реагування на нові ситуації, які часто виникають під час навчання.
6. Агресивність (Ag): вказує на рівень ворожості або наполегливості, що може впливати на конфліктність або здатність відстоювати власну позицію.
7. Ригідність (R): оцінює стійкість до змін та здатність адаптуватися до нових умов, що є важливим аспектом при переході до самостійного життя.
8. Сензитивність (Se): показує емоційну чутливість, що впливає на сприйняття соціальної підтримки та адаптацію до нового середовища.
9. Тривожність (T): оцінює рівень внутрішньої напруженості, який може бути підвищеним у періоди адаптації.
10. Лабільність (Lob): відображає емоційну гнучкість та здатність швидко адаптуватися до змін.

Інтерпретація показників:

- 3–5 балів: нормальний рівень, що свідчить про гармонійну особистість, здатну до ефективної адаптації.
- 5–7 балів: помірно виражені риси, які можуть вказувати на акцентуацію характеру, що проявляється під час адаптації.
- 7–9 балів: надмірна виразність, яка може свідчити про емоційну напруженість або труднощі адаптації.
- 0–2 бали: гіпоемоційність, недостатня рефлексія або нещирість відповідей, що потребує додаткового аналізу.

Полярні тенденції, такі як екстраверсія-інтроверсія чи лабільність-ригідність, допомагають виявити внутрішні конфлікти:

>5 балів за обома полярними шкалами свідчать про напруженість та потенційні труднощі адаптації.

<5 балів за такими шкалами вказують на збалансованість та гармонійний розвиток.

>5 балів за шкалами брехні чи агравації ставлять під сумнів достовірність результатів через маніпулятивність або демонстративність.

ІТО є ефективним інструментом для аналізу психологічних особливостей адаптації студентів до нових умов навчання. Методика дозволяє:

- Визначити емоційний стан студентів та рівень тривожності, пов'язаний із зміною соціального та навчального середовища.
- Виявити тип міжособистісної поведінки, наприклад, схильність до співпраці або уникнення взаємодії.
- Оцінити стійкість до стресів, які часто виникають у процесі навчання.
- Виявити групу студентів, які потребують психологічної підтримки або адаптаційних програм.

ІТО використовується для:

- Розробки програм психологічної підтримки та профілактики дезадаптації.
- Вивчення динаміки адаптації студентів першого року навчання.
- Підтримки гармонійного входження студентів у нове соціальне середовище.

Ця методика допомагає виявити як сильні сторони, так і потенційні труднощі студентів, сприяючи створенню сприятливих умов для їхнього розвитку.

Опитувальник Великої П'ятірки (ОВП), розроблений О. Джоном, Л. Науманом і С. Сото, а адаптований українською мовою В. Барком, є одним із найпопулярніших інструментів для оцінки особистості. Ця методика дозволяє визначити структуру особистості за п'ятьма ключовими факторами, які формують основні аспекти поведінки, міжособистісної взаємодії та ставлення до навколишнього світу.

ОВП охоплює такі риси: екстраверсію, поступливість, сумлінність, нейротизм і відкритість досвіду. Кожна з цих характеристик описує окремі

аспекти особистісної структури. Наприклад, екстраверсія пов'язана з енергійністю, товариськістю та соціальною активністю. Люди з високими показниками цієї риси легко знаходять спільну мову з іншими, адаптуються до нового соціального середовища й активно беруть участь у групових заходах. У протилежному випадку, знижена екстраверсія може вказувати на схильність до інтроверсії, що вимагає особливого підходу для залучення до колективної роботи.

Поступливість характеризує здатність довіряти іншим, доброзичливість та готовність до співпраці. Ця риса є особливо важливою для зниження конфліктності у студентських групах і створення сприятливого психологічного клімату. У той час як сумлінність вказує на організованість, дисциплінованість і відповідальність, які допомагають студентам ефективно управляти часом, досягати академічних цілей та виконувати поставлені завдання.

Нейротизм є індикатором емоційної стабільності. Високий нейротизм свідчить про схильність до тривожності, невпевненості та стресу, що може заважати адаптації в навчальному середовищі. Низький рівень цієї риси, навпаки, забезпечує більшу стресостійкість і емоційну рівновагу. Відкритість досвіду, яка проявляється в інтересі до нового, творчості та широкому світогляді, сприяє інноваційному підходу до навчання та пошуку нестандартних рішень.

Методика включає 44 питання, які оцінюються за 5-бальною шкалою, що дозволяє проводити тестування за короткий час (10–15 хвилин). Така простота та швидкість роблять ОВП ефективним інструментом як для індивідуальної, так і для групової роботи.

У дослідженні психологічних особливостей адаптації студентів ОВП є надзвичайно корисним. Екстраверсія полегшує встановлення нових соціальних зв'язків, що сприяє швидшому включенню до студентського колективу. Поступливість допомагає знижувати рівень міжособистісних конфліктів, тоді як висока сумлінність підтримує академічну успішність.

Відкритість досвіду стимулює студентів до інтересу в навчанні, а низький нейротизм зменшує негативний вплив стресів.

Практичне застосування ОВП включає індивідуальну роботу психологів зі студентами, щоб визначити їхні сильні сторони й потенційні труднощі в адаптації, а також групові дослідження для аналізу психологічного клімату студентського середовища. Результати ОВП є цінними для створення програм адаптації, які підтримують студентів у перехідний період, сприяючи їхньому особистісному розвитку й успішній інтеграції до нового соціального середовища.

GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) – це стандартизований інструмент для скринінгу, оцінювання рівня генералізованої тривожності та моніторингу динаміки симптомів. Тест розроблено Робертом Л. Шпіцером, Джанет Б. Вільямс та іншими у 2006 році.

GAD-7 складається з 7 запитань, що оцінюють частоту основних симптомів тривожності протягом останніх двох тижнів. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою: 0 балів – ніколи, 1 бал – кілька днів, 2 бали – більше половини днів, 3 бали – майже кожен день. Максимальний можливий результат – 21 бал.

Клінічна інтерпретація результатів тесту наступна: 0–4 бали вказують на мінімальний рівень тривожності (відсутність клінічно значущих симптомів). 5–9 балів – це легкий рівень тривожності. 10–14 балів свідчать про середній рівень тривожності, який може вимагати додаткового обстеження. Результат у 15–21 балів вказує на високий рівень тривожності, за якого рекомендовано звернутися за професійною допомогою.

GAD-7 широко використовується в психіатрії, психології, сімейній медицині та терапії. У психіатрії та психології тест допомагає діагностувати генералізований тривожний розлад (GAD), а також оцінює тяжкість симптомів для визначення необхідності терапії. У сімейній медицині тест є інструментом первинного скринінгу тривожності в амбулаторній практиці.

Крім того, GAD-7 застосовується в дослідженнях для вивчення психічного здоров'я популяцій.

Переваги тесту включають його швидкість виконання (лише кілька хвилин), універсальність (можливість використання для різних вікових груп і культур), а також високу валідність і надійність (кореляція з діагнозом GAD).

GAD-7 має важливе значення для дослідження психологічної адаптації студентів. Він допомагає визначити рівень стресу та тривоги, спричинених навчанням, екзаменами чи соціальними викликами. Тест також дозволяє виявити студентів, які потребують психологічної підтримки або консультування, та сприяє створенню профілактичних програм для покращення психоемоційного стану молоді.

Таким чином, GAD-7 є ефективним інструментом як для практичних психологів, так і для дослідників у галузі освіти та охорони психічного здоров'я.

2.2. Аналіз отриманих результатів

Почнемо аналіз отриманих результатів з дослідження за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда (табл. 2.1).

Результати свідчать про те, що більшість студентів мають низький (41%) або середній (43%) рівень адаптованості. Середній показник групи відповідає низькому рівню за критеріями методики.

Таблиця 2.1

Рівні адаптованості студентів за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Показники	Низький, %	Середній, %	Високий, %
<i>Адаптація</i>	41	43	16
<i>Самоприйняття</i>	38	54	8
<i>Прийняття інших</i>	30	54	16
<i>Емоційний комфорт</i>	43	41	16
<i>Інтернальність</i>	52	24	24

<i>Домінування</i>	54	52	24
<i>Ескапізм</i>	60	35	5

Відповідно до отриманих результатів складемо рисунок 2.1.

Дослідження показали, що 43% студентів мають низький рівень емоційного комфорту, що вказує на значний емоційний дискомфорт. Це може проявлятися в їх здатності відчувати напруження або тривогу через труднощі, пов'язані з адаптацією до умов навчання у вищому навчальному закладі. Вони можуть мати труднощі в інтеграції в нове соціальне середовище, що, ймовірно, позначається на їхній загальній емоційній стійкості. Для 41% студентів характерний середній рівень емоційного комфорту, що вказує на помірну здатність справлятися з емоційними труднощами. Лише 16% учасників дослідження мають високий рівень емоційного комфорту, що вказує на здатність ефективно справлятися з емоціями та відчувати себе більш впевненими в навчальному середовищі.

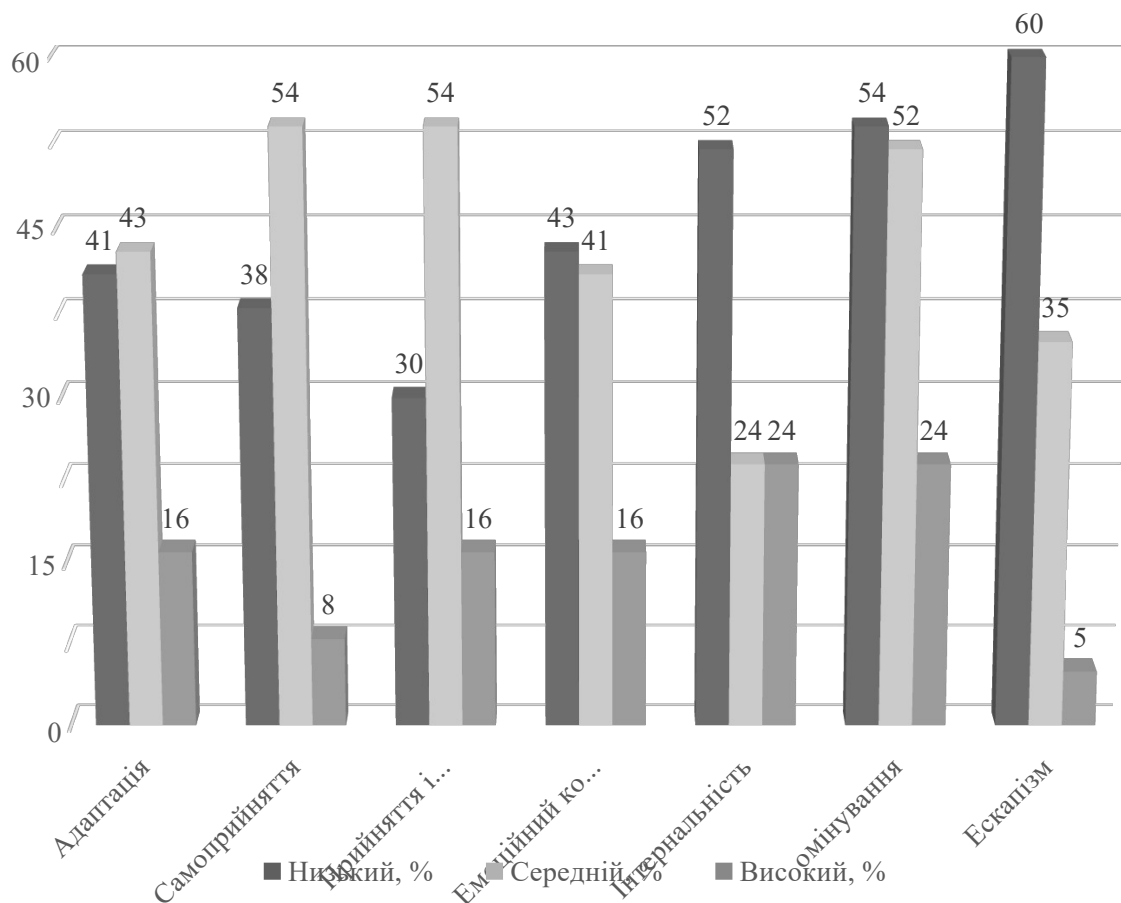


Рис. 2.1. Показники рівня адаптованості студентів

Щодо рівня інтернальності, 52% студентів продемонстрували низький рівень, що свідчить про схильність перекладати відповідальність за своє життя на зовнішні фактори або інших людей. Це може бути ознакою того, що студенти не відчують повного контролю над своїм життям і навчанням, що може ускладнювати їхнє вміння самостійно приймати рішення та діяти в умовах стресу. Лише 24% мають середній рівень інтернальності, що означає наявність певної внутрішньої мотивації і здатності брати на себе відповідальність, а ще 24% демонструють високий рівень інтернальності, вказуючи на здатність контролювати своє життя та орієнтацію на внутрішній контроль за ситуацією.

Згідно з результатами дослідження, 60% студентів мають низький рівень ескапізму, що означає, що вони виявляють схильність не уникати реальності, а прагнуть шукати реальні способи вирішення проблем. Це є позитивним показником, оскільки вказує на готовність студентів зіткнутися з труднощами і вирішувати їх конструктивно. Однак 35% студентів демонструють середній рівень ескапізму, що може вказувати на періодичну схильність уникати деяких проблем, а 5% респондентів мають високий рівень ескапізму, що свідчить про потребу в корекційній роботі.

Далі проаналізуємо результати дослідження за Індивідуально-типологічним опитувальником (ІТО) Л. М. Собчик.

Нами було проаналізовано відповіді 60 студентів за десятьма шкалами, що визначають психологічні особливості адаптації (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за Індивідуально-типологічним
опитувальником Л.М. Собчик**

Шкала	0-2 бали	3-5 балів	5-7 балів	7-9 балів	Середній рівень
Брехня (L)	10%	60%	20%	10%	Нормальний
Агравация (A)	15%	55%	20%	10%	Помірно виражена

Екстраверсія (E)	5%	45%	35%	15%	Збалансована
Інтроверсія (I)	10%	50%	30%	10%	Нормальний
Спонтанність (S)	20%	50%	25%	5%	Помірно виражена
Агресивність (Ag)	12%	48%	30%	10%	Нормальний
Ригідність (R)	5%	40%	40%	15%	Помірно виражена
Сензитивність (Se)	8%	42%	35%	15%	Нормальний
Тривожність (T)	10%	50%	30%	10%	Помірно виражена
Лабільність (Lob)	5%	45%	40%	10%	Нормальний

Відповідно до отриманих результатів складемо рисунок 2.2.

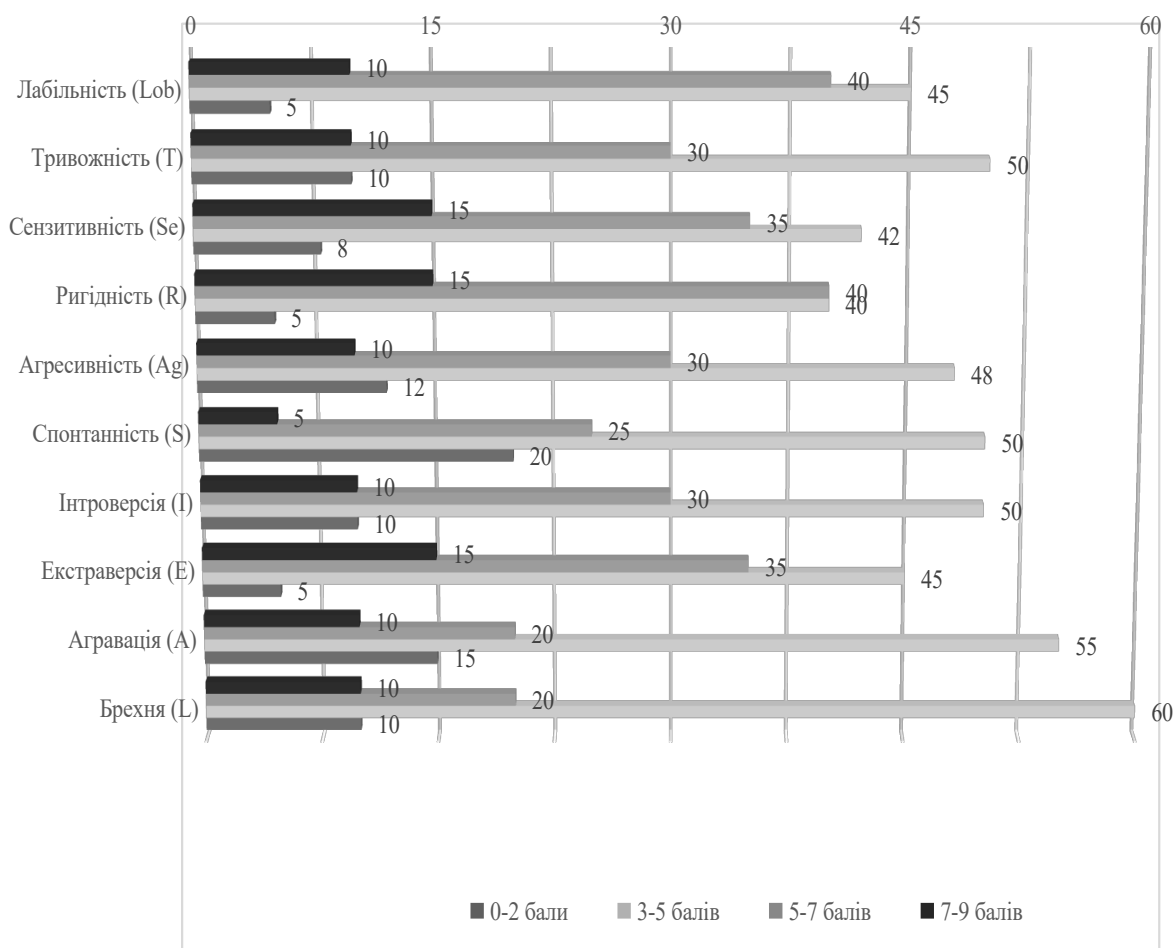


Рис. 2.2. Результати дослідження за Індивідуально-типологічним опитувальником Л. М. Собчик

Більшість студентів, приблизно 60%, демонструють середній рівень (від 3 до 5 балів) за різними шкалами опитувальника ІТО, що свідчить про

наявність ширих відповідей, але з певним рівнем обережності або бажанням приховати свої справжні переживання. Це нормальний рівень, характерний для студентів у період адаптації до нових умов, коли вони тільки починають звикати до університетського середовища. Ці студенти, ймовірно, намагаються пристосуватися до вимог навчального закладу та соціальних очікувань, часто виявляючи обережність у взаємодії з новими людьми або новими викликами.

Водночас 55% студентів демонструють середній рівень агравії, що вказує на схильність до перебільшення труднощів у новому соціальному середовищі, де студенти стикаються з різними соціальними та академічними викликами. Це може свідчити про намагання подолати невизначеність або емоційну напруженість, яка часто супроводжує адаптаційний період.

Що стосується екстраверсії, 45% студентів мають нормальний рівень цієї ознаки, що свідчить про здатність до відкритої комунікації та гармонійної адаптації до нових умов. Однак 15% студентів мають високий рівень екстраверсії, що може вказувати на їхню потребу у більш інтенсивній соціальній взаємодії, можливо, як засіб адаптації до нових обставин або як спосіб знизити рівень тривожності.

Більшість студентів (50%) мають нормальний рівень інтроверсії, що свідчить про їхню здатність бути самостійними та зосередженими. Однак 10% мають високі показники інтроверсії, що може вказувати на певні труднощі у інтеграції до колективу або на потребу в приватному просторі для ефективної адаптації.

50% студентів мають середній рівень спонтанності, що демонструє їхню здатність реагувати на зміни в адаптаційних ситуаціях, що виникають під час навчання. Це часто є позитивним ознакою, що свідчить про гнучкість та готовність реагувати на нові виклики.

Серед студентів, що беруть участь у дослідженні, 48% мають нормальний рівень агресивності, що не впливає на їхню здатність до адаптації. Однак 10% з них демонструють підвищені показники агресивності,

що може вказувати на труднощі з інтеграцією до нових умов або на наявність конфліктних тенденцій.

40% студентів мають середній рівень ригідності, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до нових умов. Проте 15% мають високі показники ригідності, що може вказувати на труднощі з пристосуванням до змін або потребу в стабільності, що створює додаткові виклики у соціальних чи академічних обставинах.

Що стосується сензитивності, 42% студентів мають нормальний рівень чутливості, що свідчить про здатність сприймати соціальну підтримку та налаштовуватися на емоційні потреби оточуючих. Вищі показники чутливості (15%) можуть вказувати на емоційну уразливість, що потребує спеціальної уваги та підтримки з боку університету або психологічної допомоги.

Половина студентів демонструють середній рівень тривожності, що вказує на наявність певного рівня стресу, особливо у періоди адаптації до нового соціального та академічного середовища. Це є нормальним явищем для студентів, які лише починають своє навчання в університеті.

45% студентів мають нормальний рівень лабільності, що свідчить про здатність швидко адаптуватися до змін. Водночас 10% студентів мали високі показники лабільності, що може свідчити про емоційну нестабільність або труднощі з управлінням емоціями в нових ситуаціях.

Загалом, результати показують, що більшість студентів демонструють нормальні рівні за основними шкалами ІТО, що свідчить про їхню здатність до гармонійної адаптації в новому середовищі, хоча певні групи студентів можуть потребувати додаткової підтримки, зокрема у вигляді організації психологічної допомоги або адаптаційних програм.

Наступними будуть результати дослідження за опитувальником Великої П'ятірки (ОВП), розробленим О. Джоном, Л. Науманом і С. Сото (табл. 2.3).

Результати дослідження за методикою ОВП

Фактор	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Екстраверсія (E)	10	50	40
Поступливість (A)	12	55	33
Сумлінність (C)	8	60	32
Нейротизм (N)	15	40	45
Відкритість досвіду (O)	10	50	40

Відповідно до отриманих в результаті дослідження даних складемо рисунок 2.3.

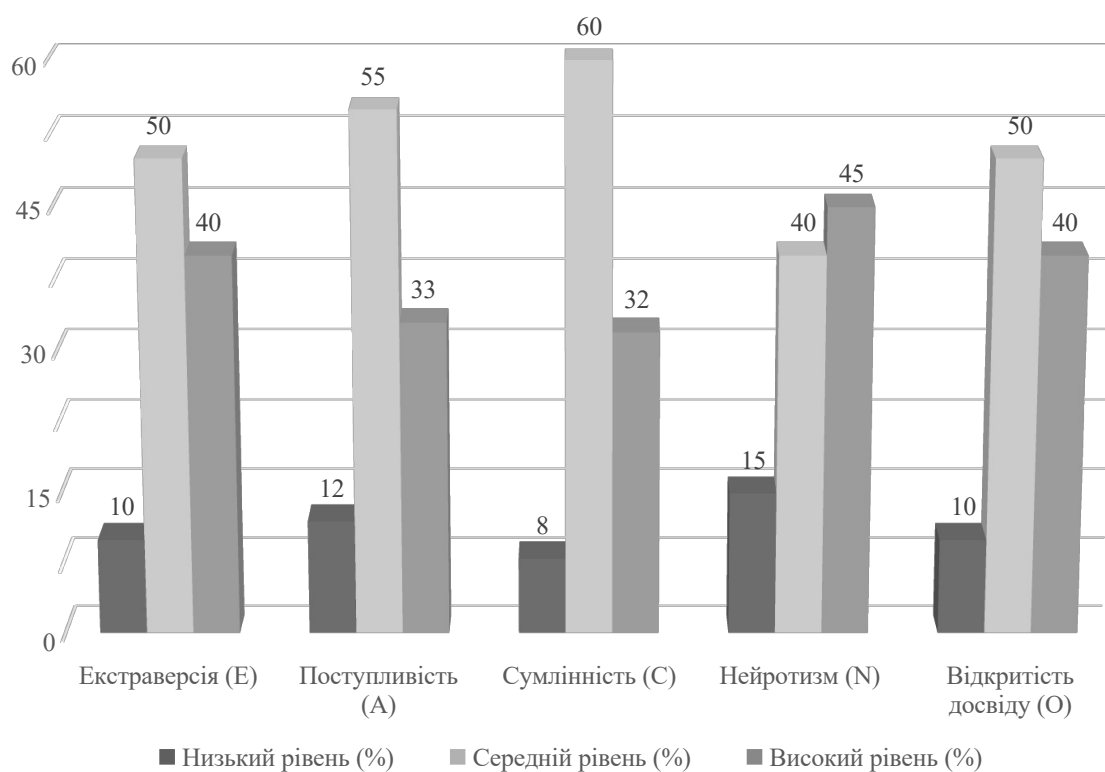


Рис. 2.3. Результати дослідження за Опитувальником Великої П'ятірки

Згідно з результатами дослідження, половина студентів мають середній рівень екстраверсії, що свідчить про їх здатність адаптуватися до соціального середовища та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Вони здатні легко встановлювати контакти та знаходити спільну мову з новими людьми, що

сприяє їхній інтеграції в колектив. Водночас 40% студентів мають високий рівень екстраверсії, що може призвести до надмірної соціальної активності, яка в окремих випадках може бути виснажливою для інших або навіть для самих студентів. Лише 10% студентів мають низький рівень екстраверсії, що може свідчити про схильність до інтроверсії та потребу в особистому просторі для відновлення сил і емоційної рівноваги.

Що стосується поступливості, 55% студентів мають середній рівень цієї риси, що вказує на їх здатність до співпраці та бажання знаходити спільні рішення у конфліктних ситуаціях. Вони схильні до компромісів і можуть будувати гармонійні стосунки в студентському середовищі. 33% студентів з високим рівнем поступливості проявляють значну толерантність та готовність до компромісів, що сприяє зміцненню колективного духу. Однак лише 12% студентів мають низький рівень поступливості, що може свідчити про їх незалежність та прагнення до самотійних рішень, що іноді може бути причиною конфліктів у командній роботі.

Більшість студентів (60%) мають середній рівень сумлінності, що дозволяє їм ефективно організовувати свою діяльність, досягати академічних результатів і виконувати завдання вчасно. Такий рівень сумлінності сприяє розвитку дисциплінованості та відповідальності в навчанні. 32% студентів з високим рівнем цієї риси демонструють відмінну організованість, але це може бути пов'язано з певним перфекціонізмом, що іноді ускладнює їх взаємодію з іншими. Лише 8% студентів мають низький рівень сумлінності, що може вказувати на проблеми з управлінням часом та організацією навчальної діяльності.

Нейротизм є найваріативнішою рисою у дослідженні: 40% студентів мають середній рівень, що свідчить про здатність справлятися з деякими переживаннями, але в цілому вони схильні до стресів і тривожності. 45% студентів виявили високий рівень нейротизму, що вказує на підвищену чутливість до стресових ситуацій та емоційну нестабільність. Такий рівень може впливати на їх здатність адаптуватися в університетському середовищі

та вимагати додаткової психологічної підтримки. Тільки 15% студентів мають низький рівень нейротизму, що свідчить про їх емоційну стабільність та стресостійкість, що є перевагою в складних ситуаціях.

Відкритість досвіду виявилася на середньому рівні у 50% студентів, що означає, що вони проявляють певний інтерес до нових ідей і готовність адаптуватися до змін. Вони відкриті до нових підходів у навчанні та творчому самовираженні. 40% студентів мають високий рівень відкритості, що свідчить про їх інноваційність та допитливість. Водночас лише 10% студентів мають низький рівень відкритості, що може вказувати на схильність до традиційних підходів і обережність у прийнятті нових ідей.

Загалом результати дослідження показують, що більшість студентів мають середній рівень більшості рис Великої П'ятірки, що є позитивним сигналом для їхньої адаптації в студентському середовищі. Водночас високі показники нейротизму у частини студентів можуть вимагати уваги з боку психологів для зниження стресу та тривожності. Рівень сумлінності та поступливості позитивно впливає на успішну адаптацію в академічному середовищі та підтримку гармонійних міжособистісних стосунків.

Останнім елементом нашого дослідження було проведення тесту на тривожність GAD-7 (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати дослідження за тестом GAD-7

Рівень тривожності	Кількість студентів	Відсоток
Мінімальна тривожність	3	5%
Легка тривожність	15	25%
Помірна тривожність	32	53.33%
Висока тривожність	10	16.67%

Відповідно до отриманих результатів складемо рисунок 2.4.

Результати дослідження, засновані на застосуванні тесту GAD-7 для оцінки рівня тривожності серед студентів, демонструють значну

варіативність у психоемоційному стані учасників. 5% студентів показали мінімальний рівень тривожності, що вказує на їх емоційну стабільність і здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами. Такі студенти, ймовірно, мають хорошу психологічну адаптацію до навчального середовища, не піддаються надмірному стресу і можуть добре управляти своїми емоціями та переживаннями.

25% студентів виявили легкий рівень тривожності, що свідчить про незначні переживання, пов'язані зі стресами чи занепокоєнням. Такий рівень тривожності часто зустрічається серед студентів на ранніх етапах навчання, коли процес адаптації до нових умов може спричиняти певні емоційні напруження. Хоча цей рівень тривожності не є клінічно значущим, він все ж вимагає уваги для запобігання його погіршенню і розвитку більш серйозних симптомів.

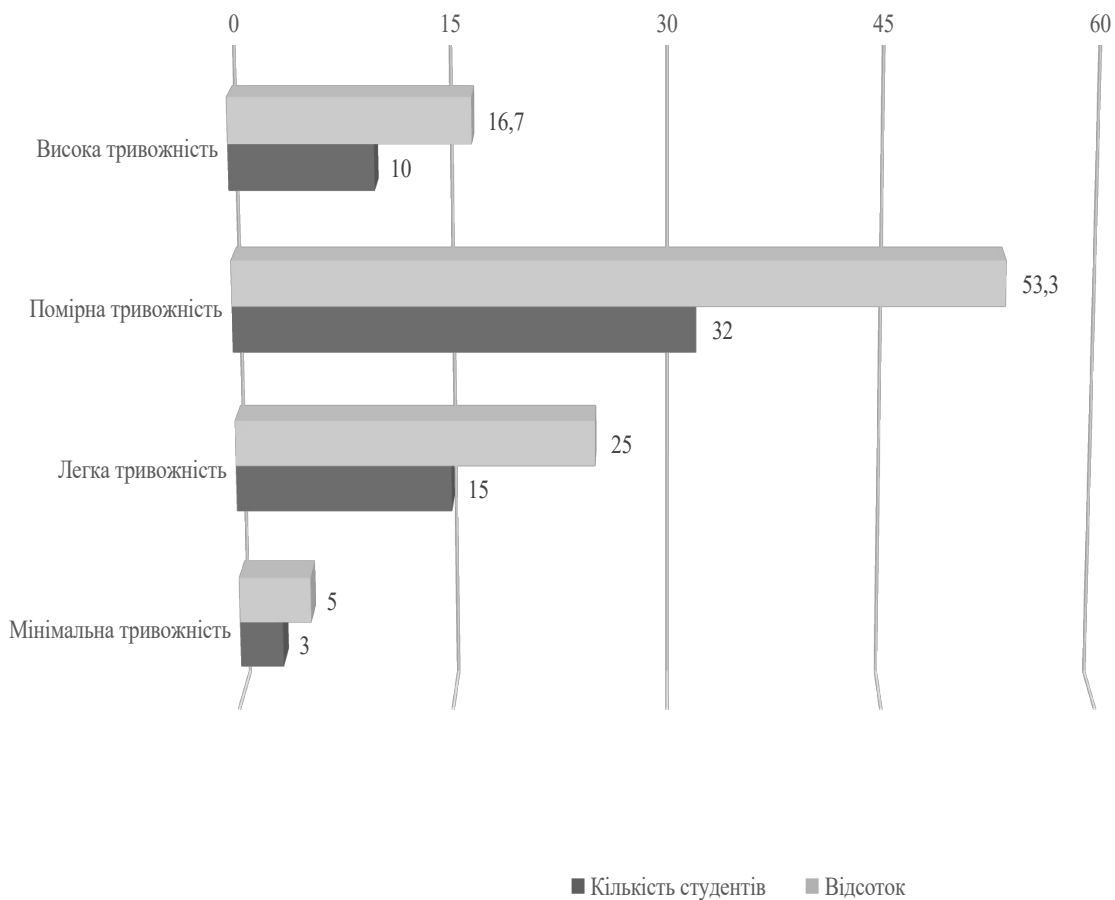


Рис. 2.4. Результати дослідження за тестом GAD-7

Більшість студентів (53.33%) мають середній рівень тривожності, що є найбільш поширеним показником серед учасників дослідження. Цей рівень тривожності зазвичай пов'язаний з періодами адаптації до нового соціального середовища, напруженими навчальними вимогами та екзаменами. Студенти з таким рівнем можуть відчувати певний стрес, але здатні з ним справлятися. Такі переживання є характерними для студентів, що проходять через численні зміни та нові виклики.

Найменше, але все ж значна частина студентів (16.67%) продемонструвала високий рівень тривожності. Цей результат свідчить про наявність серйозних проблем з емоційною стабільністю, таких як хронічний стрес, тривожність або навіть симптоми генералізованого тривожного розладу. Ці студенти, ймовірно, потребують додаткової психологічної підтримки, щоб запобігти розвитку більш серйозних психологічних проблем і полегшити їх емоційний стан.

Результати дослідження показують, що більшість студентів мають або середній, або легкий рівень тривожності, що є цілком нормальним для періоду адаптації в університетському середовищі. Однак існує група студентів з високим рівнем тривожності, яким слід приділити особливу увагу і надати необхідну психологічну підтримку для поліпшення їхнього емоційного благополуччя.

Таким чином, наша перша гіпотеза про те, що студенти, проходячи через адаптаційний процес, демонструватимуть різний рівень адаптації залежно від їхніх особистісних характеристик, зокрема, соціальної активності, емоційної стабільності та рівня тривожності є вірною.

Далі нами було проведено **кореляційний аналіз** особливостей адаптації студентів.

Кроскореляція емпіричних даних представлена у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу

Риси особистості	Показники адаптації	Кореляція (r)	Значущість (p)
------------------	---------------------	---------------	----------------

Екстраверсія (E)	Емоційний комфорт	0,38	<0,01
Сумлінність (C)	Самоприйняття	0,41	<0,01
Нейротизм (N)	Рівень тривожності (GAD)	0,45	<0,01
Відкритість (O)	Прийняття інших	0,32	<0,01
Ескапізм	Інтернальність	-0,37	<0,01

На основі кореляційного аналізу виявлено, що чим більше студенти демонструють екстраверсії ($r=0,38$, $p<0,01$), тим більше вони відчують емоційний комфорт під час адаптації. Ця риса сприяє більш гармонійній інтеграції в колектив, ефективній комунікації та зниженню рівня стресу.

Встановлено позитивний взаємозв'язок між сумлінністю та самоприйняттям ($r=0,41$, $p<0,01$). Чим більше студенти є організованими та відповідальними, тим більше вони схильні до позитивного сприйняття власної особистості.

Чим більше нейротизму проявляють студенти, тим більше в них підвищується рівень тривожності ($r=0,45$, $p<0,01$). Це вказує на те, що емоційна нестабільність є ключовим фактором, який може ускладнювати адаптацію.

Рівень відкритості до нового позитивно корелює з готовністю приймати інших людей ($r=0,32$, $p<0,01$). Це підтверджує, що креативні та інноваційні студенти краще сприймають різноманітність думок і досвіду.

Чим більше студенти уникають реальності (високий рівень ескапізму), тим менше вони здатні брати відповідальність за своє життя (інтернальність) ($r=-0,37$, $p<0,01$). Це може свідчити про необхідність психологічної допомоги для розвитку здатності ефективно долати труднощі.

Кореляційний аналіз показав, що риси особистості суттєво впливають на адаптаційні процеси. Зокрема, екстраверсія, сумлінність та відкритість досвіду сприяють ефективній адаптації, тоді як високий нейротизм та ескапізм пов'язані з труднощами у цьому процесі.

Таким чином, наша друга гіпотеза про те, що існує взаємозв'язок між рисами особистості та показниками адаптації студентів до навчального середовища, знайшла своє підтвердження.

Поділ студентів на групи для проведення порівняльного аналізу здійснювався на основі рівня розвитку певних психологічних характеристик. Зокрема, враховувалися показники тривожності, екстраверсії, емоційної стабільності та схильності до ескапізму.

Група 1 включала студентів із високим рівнем тривожності, нейротизму та ескапізму, що вказувало на їхню підвищену емоційну нестабільність і труднощі в адаптації.

Група 2 складалася зі студентів із низьким рівнем тривожності та нейротизму, а також із високими показниками екстраверсії та емоційної стабільності, що свідчило про їхню кращу адаптаційну здатність.

Цей поділ дозволив проаналізувати, як різні особистісні характеристики впливають на адаптацію студентів до освітнього середовища та наскільки значущими є відмінності між цими групами.

Для кожної групи розраховано середнє значення (M) за кожним показником, після чого проведено t-тест для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами. Результати представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати порівняльного аналізу

Показник	Група 1 (M)	Група 2 (M)	t-критерій	p-значення
Брехня (L)	3,50	3,70	1.25	0.213
Агравация (A)	4,20	4,35	1.10	0.275
Екстраверсія (E)	4,50	4,60	0.90	0.368
Інтроверсія (I)	3,75	3,85	1.00	0.319
Спонтанність (S)	4,00	4,20	1.75	0.086
Агресивність (Ag)	3,90	4,00	0.85	0.398
Ригідність (R)	4,10	4,25	1.30	0.195
Сензитивність (Se)	4,00	4,15	1.55	0.124

Тривожність (T)	3,95	4,10	1.20	0.233
Лабільність (Lob)	4,05	4,15	1.10	0.275

Відповідно до отриманих результатів складемо рисунок 2.5.

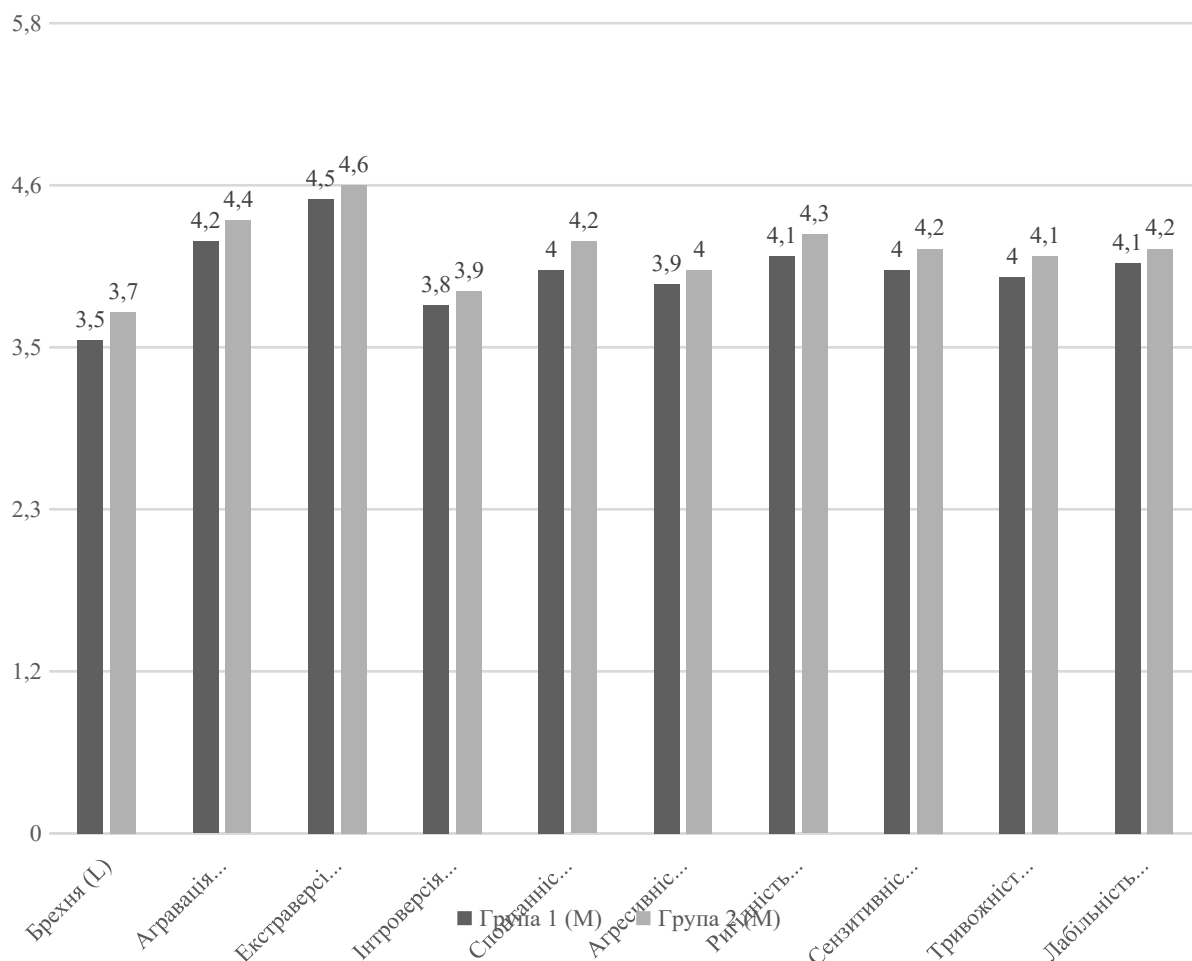


Рис. 2.5. Результати порівняльного аналізу

Результати порівняльного аналізу показали, що для більшості показників відмінності між групами не є статистично значущими. Це свідчить про подібні рівні психологічних характеристик у двох вибірках.

Проте спонтанність (S) продемонструвала тенденцію до значущості ($p = 0.086$), що може вказувати на деякі відмінності у здатності студентів реагувати на зміни та нові ситуації. Інші показники, такі як брехня (L), агресивність (A), екстраверсія (E), та агресивність (Ag), вказують на схожий рівень адаптаційних та емоційних реакцій у обох групах.

Для виявлення латентних факторів, що впливають на результати дослідження за чотирма методиками, було проведено *факторний аналіз* із використанням методу головних компонент із обертанням осей Varimax. Кількість факторів визначалась на основі власних значень і аналізу точкової діаграми. У результаті було виділено п'ять латентних факторів, які пояснюють 72,1% сукупної дисперсії даних.

Перший фактор «Емоційна стабільність». Цей фактор пояснює 26,7% дисперсії та об'єднує такі шкали:

- Тривожність (GAD-7): коефіцієнт факторного навантаження 0,82;
- Нейротизм (ОВП): 0,78;
- Емоційний комфорт (Роджерс і Даймонд): 0,75.

Перший фактор відображає здатність студентів ефективно управляти емоціями та стресом. Високі показники за цим фактором свідчать про низьку схильність до тривожності та емоційну стабільність, що сприяє гармонійній адаптації до навчального середовища.

Другий фактор «Соціальна адаптація» пояснює 18,4% дисперсії. До його складу входять:

- Екстраверсія (ОВП): 0,80;
- Прийняття інших (Роджерс і Даймонд): 0,76;
- Поступливість (ОВП): 0,72.

Цей фактор характеризує рівень соціальної інтеграції студентів, їхню здатність будувати ефективні міжособистісні стосунки та гармонійно взаємодіяти з іншими. Високі значення свідчать про комунікабельність і схильність до співпраці.

Третій фактор «Особистісна організованість» описує 12,3% дисперсії та включає такі шкали:

- Сумлінність (ОВП): 0,85;
- Ригідність (ІТО): 0,70;
- Інтернальність (Роджерс і Даймонд): 0,65.

Третій фактор відображає здатність студентів до організації власної діяльності, дисципліни та відповідальності. Високі показники за цим фактором свідчать про орієнтацію на контроль над власними діями та здатність досягати поставлених цілей.

Четвертий фактор «Особистісна чутливість» пояснює 9,2% дисперсії та включає:

- Сензитивність (ІТО): 0,82;
- Прийняття зовнішності (Роджерс і Даймонд): 0,78.

Особистісна чутливість відображає здатність студентів до емпатії, співпереживання та сприйняття власних особливостей. Високі значення за цим фактором свідчать про емоційну гнучкість і здатність приймати себе та інших.

П'ятий фактор «Адаптаційна гнучкість» пояснює 5,5% дисперсії. Його складові:

- Спонтанність (ІТО): 0,74;
- Відкритість до досвіду (ОВП): 0,71.

П'ятий фактор свідчить про гнучкість мислення, готовність до змін і здатність приймати нові ідеї. Високі показники характеризують студентів, які легко адаптуються до нових умов і демонструють креативність у вирішенні проблем.

Результати факторного аналізу підтверджують необхідність врахування психологічних особливостей студентів у розробці адаптаційних програм і заходів психологічної підтримки.

Висновки до 2 розділу

Результати дослідження за чотирма методиками свідчать про значну варіативність адаптаційних процесів серед студентів. Аналіз за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда показав, що 43% студентів мають середній рівень емоційного комфорту, а 41% – низький рівень адаптації. Більшість (52%)

схильні покладатися на зовнішні фактори у вирішенні проблем. Опитувальник Л. М. Собчик (ІТО) засвідчив, що у 60% студентів рівень адаптації є середнім, а 55% схильні до перебільшення труднощів.

За Опитувальником Великої П'ятірки (ОВП), більшість студентів мають середній рівень екстраверсії, поступливості та сумлінності, проте 45% демонструють високий рівень нейротизму, що може ускладнювати їхню адаптацію. Тест GAD-7 показав, що 53,33% студентів мають середню тривожність, а 16,67% – високу, що вказує на необхідність психологічної підтримки.

Кореляційний аналіз підтвердив значущі взаємозв'язки між особистісними рисами та адаптаційними показниками: екстраверсія пов'язана з емоційним комфортом, сумлінність – із самоприйняттям, а нейротизм – із тривожністю. Порівняльний аналіз за t-критерієм Ст'юдента не виявив статистично значущих відмінностей між групами студентів, окрім тенденції до значущості для спонтанності ($p = 0,086$). Факторний аналіз виділив п'ять ключових чинників адаптації: емоційну стабільність, соціальну адаптацію, особистісну організованість, чутливість та адаптаційну гнучкість, що загалом пояснюють 72,1% дисперсії.

Таким чином, індивідуальні психологічні характеристики студентів значно впливають на їхню адаптацію до навчального середовища, а високий рівень нейротизму та тривожності може ускладнювати цей процес.

ВИСНОВКИ

У висновках кваліфікаційної роботи варто зробити наступні підсумки та узагальнення.

Визначено, що адаптація студентської молоді в закладах вищої освіти є складним і багатограним процесом, що охоплює як соціальні, так і психологічні аспекти. Вищий навчальний заклад стає для студента новим соціальним середовищем, де він повинний не лише засвоювати нові знання, а й навчитися взаємодіяти з однолітками, викладачами та адаптуватися до нових вимог. Це часто вимагає певного часу та зусиль, оскільки для молодшої людини характерна наявність різноманітних тривог і невизначеностей. Під час адаптації студент може зіштовхуватися з труднощами у побудові нових соціальних зв'язків, організації навчального процесу та управлінні своїм часом, що значно впливає на її загальний емоційний стан та ефективність навчання.

Психологічні особливості процесу адаптації здобувачів вищої освіти полягають у тому, що цей етап супроводжується певними емоційними коливаннями. З одного боку, студент може відчувати радість від нових можливостей, з іншого – переживати труднощі через стрес, невпевненість, а іноді й депресію. Важливим аспектом є розвиток здатності до саморегуляції, формування вміння планувати своє навчання та життя, а також здобуття навичок соціальної взаємодії, що дозволяють успішно адаптуватися до нового середовища. Адаптація також охоплює період перебудови особистих цінностей і уявлень про майбутню професію, що може стати джерелом стресу, але водночас і стимулом для особистісного росту.

Значення адаптації студентської молоді стає ще більш актуальним у контексті воєнного стану в Україні. Війна, безумовно, створює нові психологічні та соціальні виклики, які ускладнюють цей процес. Студенти часто змушені адаптуватися до змін в організації навчання, нових форматів освітнього процесу, а також до емоційного напруження, яке виникає через

стрес і переживання через ситуацію в країні. Крім того, студенти часто мають справу з проблемами, пов'язаними з дистанційним навчанням, обмеженням контактів, зникненням звичних соціальних орієнтирів. В умовах воєнного стану вони можуть переживати ще більші труднощі у вигляді відсутності підтримки з боку сім'ї, нестабільної ситуації в країні та психоемоційного виснаження.

Щоб удосконалити процес адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану, важливо зосередитися на наданні психолого-педагогічної підтримки, створенні комфортного середовища для навчання, а також на організації спеціальних програм, спрямованих на зниження рівня стресу і тривожності. Використання онлайн-ресурсів для організації підтримки та навчання, створення умов для розвитку критичного мислення та креативності може значно полегшити процес адаптації. Окрім того, необхідно активізувати роботу з соціалізації студентів, зокрема через організацію груп підтримки, волонтерські ініціативи та інші форми соціальної взаємодії, що дозволяють студентам зберігати відчуття спільноти навіть в умовах кризових ситуацій.

У емпіричному дослідженні взяло участь 60 студентів 1-4 курсів різних факультетів закладів вищої освіти віком від 17 до 23 років.

Результати дослідження, проведеного за чотирма методиками, демонструють різноманітність психологічних особливостей студентів, що допомагає оцінити їх адаптаційні процеси в університетському середовищі.

Так, середні значення отриманих результатів за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда показали, що 43% студентів мають середній рівень емоційного комфорту, а 41% – низький рівень адаптації. Більшість (52%) студентів показали низький рівень інтернальності, що свідчить про схильність покладатися на зовнішні фактори при розв'язанні проблем. 60% студентів мали низький рівень ескапізму, що вказує на їх готовність до активного вирішення труднощів, тоді як 35% мали середній рівень ескапізму.

За індивідуально-типологічним опитувальником Л.М. Собчик (ІТО), більшість студентів (60%) показали середній рівень за шкалами опитувальника, що свідчить про нормальний рівень адаптації. Зокрема, середній рівень агравії продемонстрували 55% студентів, що може вказувати на тенденцію до перебільшення труднощів. Показники екстраверсії та інтроверсії розподілилися так, що 45% мали нормальний рівень екстраверсії, а 50% – нормальний рівень інтроверсії. 50% студентів показали середній рівень спонтанності, що свідчить про їх здатність адаптуватися до змін. За шкалою агресивності 48% студентів показали нормальний рівень, а 40% мали середній рівень ригідності.

Встановлено й те, що найбільше студентів проявляють середній рівень екстраверсії (50%), поступливості (55%) і сумлінності (60%), що свідчить про їх здатність до гармонійної адаптації в новому середовищі. 45% студентів мають високий рівень нейротизму, що свідчить про схильність до емоційної нестабільності та потребу в підтримці. Водночас у 40% студентів спостерігається високий рівень відкритості до досвіду, що може свідчити про їх готовність до нових ідей і змін. Разом з цим, виявлено й те, що 53.33% студентів мали середній рівень тривожності, що є найбільш поширеним результатом. 25% студентів демонструють легку тривожність, а 16.67% мають високий рівень тривожності, що вимагає уваги психологів для корекції емоційного стану.

Кореляційний аналіз виявив наступні закономірності:

1. Чим більше екстраверсії (Е), тим більше емоційного комфорту ($r = 0,38, p < 0,01$).
2. Чим більше сумлінності (С), тим більше самоприйняття ($r = 0,41, p < 0,01$).
3. Чим більше нейротизму (N), тим більше рівень тривожності (GAD) ($r = 0,45, p < 0,01$).
4. Чим більше відкритості (О), тим більше прийняття інших ($r = 0,32, p < 0,01$).

5. Чим більше ескапізму, тим менше інтернальності ($r = -0,37$, $p < 0,01$).

Порівняльний аналіз за t-критерієм Стюдента проводився між двома групами студентів, сформованими на основі рівня тривожності, екстраверсії, емоційної стабільності та схильності до ескапізму. Група 1 включала студентів із високим рівнем тривожності, нейротизму та ескапізму, а група 2 – студентів із низьким рівнем тривожності та нейротизму, а також із високими показниками екстраверсії та емоційної стабільності. Аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між групами, за винятком тенденції до значущості для спонтанності (S) ($p = 0,086$). Інші показники, включаючи брехню (L), агравацію (A), екстраверсію (E) та агресивність (Ag), не продемонстрували статистично значущих відмінностей.

Факторний аналіз показав, що п'ять латентних факторів – емоційна стабільність (26,7%), соціальна адаптація (18,4%), особистісна організованість (12,3%), особистісна чутливість (9,2%) та адаптаційна гнучкість (5,5%) – пояснюють 72,1% сукупної дисперсії даних. Високі показники за факторами емоційної стабільності та соціальної адаптації вказують на ефективну інтеграцію студентів у навчальне середовище.

Ці дані підтверджують, що індивідуальні психологічні характеристики значно впливають на адаптаційний процес студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. А. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого навчального закладу. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Політологія. Соціологія. Право. 2013. Вип. 3 (19). С. 78–83.
2. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць. Кривий Ріг, 2012. 315 с.
3. Алексєєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : дис... к. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 165 с.
4. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. *Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія наук*. ред. Л. В. Герасименко, В. Ф. Моргун. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2020. С. 110–128.
5. Байбекова Л. О. Педагогічні основи адаптації студентів молодших курсів до подальшого навчання у ВНЗ. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Київ : Гнозис, 2013. С. 148–154.
6. Блажівський М. І. Дефініція категорії «адаптація» у сучасній психології. *Науковий вісник ЛУВС*. Серія психологія. 2018. Вип.2. С.233–241.
7. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна, 2014. (1), С. 234–242.
8. Бондар В. І., Шапошнікова І. М. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / за заг. ред. В. І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.

9. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2011. 199 с.
10. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні приклади і проблеми психології*. 2013. № 3(32). С.54-60.
11. Буяльська Т. Б. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального закладу. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2008. № 5. С. 105–112.
12. Вища школа як соціальний інститут і механізм соціалізації молоді: монографія кол.авт: М. Михальченко (керівник) та ін. Київ: *Педагогічна думка*, 2012. 211 с.
13. Віцько С. М. Соціально-психологічна адаптація студентів-спортсменів до процесу навчання у вузі. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2007. Вип. 11, т. 4. С. 63–68.
14. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навчальний посібник. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
15. Герасимова І. В. Механізми адаптаційних процесів. *Вісник Черкаського університету*. Серія Педагогічні науки. 2017. Вип. 7. С. 15–24.
16. Глівінська О., Мирончук Н. М. Особливості адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ. *Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти*: збірник наукових праць. Житомир, 2015. С. 209–215.
17. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2014. № 2. С.67–72.

18. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 67–72.
19. Гуменюк О. Г. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Університетські наукові записки*. 2012. №2. С. 395–402.
20. Демида К. Є. Особистісні риси, що впливають на процес адаптації (за оцінками студентів та викладачів). *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №7. С. 43-49.
21. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Ūridična psihologiâ* . 2019. №2 (25). С. 61–69.
22. Жигайло Н. І. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. *Науково-педагогічний журнал*. № 3 (86). 2012. С. 26–32.
23. Жигайло Н. І. Психолого-педагогічні основи професійної адаптації майбутніх фахівців : монографія. 2-ге вид. допов і перероб. Львів : Сполом, 2018. 464 с.
24. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ - Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
25. Інтеграція в європейський освітній простір: здобутки, проблеми, перспективи: монографія / за заг. ред. Ф. Г. Ващука. Ужгород : ЗакДУ, 2011. 560 с.
26. Карамушка Л. М. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : монографія. Львів : Сполом, 2011. 216 с.
27. Ковтун О. В. Діагностика стану, рівнів та особливостей адаптації і гнучкості усіх учасників освітнього процесу в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання. Вища освіта в умовах

- карантинних обмежень та соціального дистанціювання: монографія / С. П. Гринюк, М. О. Желуденко, І. В. Зайцева, А. А. Заслужена, О. В. Ковтун, Л. Ю. Султанова. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. С. 49–57.
28. Конончук В. С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів першокурсників до навчання у ЗВО. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2014. № 34. С.131–138.
 29. Конопляник Л. М. Соціально-психологічна адаптація українських здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання іноземної мови в умовах пандемії COVID-19. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 47. Т. 2. С. 284–290.
 30. Кулеша Н. П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі: автореф. Дис. канд. психол. Наук. Острог, 2018. 20 с.
 31. Лесовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2018. 144 с.
 32. Мазоха І. С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, 2015. (33), С. 107–110.
 33. Мирончук Н. М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. *Нові технології навчання: наук.-метод. зб. Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України*. Київ, 2013. Вип. 79. С. 82–85.
 34. Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. №1 (15). С. 22–36.
 35. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України: за ред. С. Д. Максименка*. Київ, 2011. Т. XIII. Ч. 1. С. 287-294.

36. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
37. Перепечіна Н. М. Психологічна характеристика адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 8. С.61–65.
38. Практикум із групової психокорекції: підручник. О. О. Прокоф'єва, О. В. Ковальова, Г. Б. Варіна, О. В. Кочкурова. Мелітополь: Люкс, 2020. 414 с.
39. Проблема розвитку в психології особистості : навч. посібн. М. В. Папуча, М. М. Наконечна. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 52 с.
40. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / за ред. О. М. Кокуна. Київ : Педагогічна думка, 2015. 297 с.
41. Радзівіл К. П., Кузікова С. Б. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*, (11), 2024. С. 53–58. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298406> (дата звернення 23.12.2024).
42. Савельєва Н. М., Томіліна Т. В., Герман С. І., Кленовська С. В., Шнайдер С. А. Психологічна адаптація учасників освітнього процесу до умов війни. *«Bulletin of Dentistry» «Вісник стоматології»*, 2022. № 4 (121), Т. 46-2022. С. 15–21.
43. Сергеєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 243–247.
44. Сердюкова І. М. Теоретичний аналіз вивчення проблеми адаптації у вітчизняній психологічній літературі. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т.1. Вип.43. С. 130–136.
45. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Сер. : Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 2 (51). С. 135–139.

46. Собченко Т. М. Змішане навчання: поняття та завдання. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75. Т. 3. С. 73–76.
47. Соціальна психологія (з основами соціально-психологічного тренінгу): Навч. посібник: Сурякова М. В., Панфілова Г. Б., Склянська О. В. Дніпро: Середняк Т. К., 2021, 150 с.
48. Соціальна психологія : навч. посібн. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В., Винославська О. В., Блохіна І. О., Кононець М. О., Москаленко О. В., Боковець О. І., Андрійцев Б. В. Київ, 2019. 254 с.
49. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. 595 с.
50. Соціальна психологія: навчальний посібник. В. М. Поліщук. Суми: Університетська книга (Україна), 2021. 271 с.
51. Староста В. І. (Не) змішане навчання у вищій школі: погляди учасників освітнього процесу щодо (не) змішування. *Електронне наукове фахове видання: «Відкрите освітнє Е-середовище сучасного університету»*. 2022. Вип. (12). С. 133–153.
52. Столярченко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
53. Терлецька Л. Г. Психологія і психодіагностика: підруч. для студ. ВНЗ. Київ : Слово, 2015. 605 с.
54. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності*. 2022. № 9. С. 222–230.
55. Тітова Т. Є., Крикля К. П. Психологічний супровід адаптації першокурсників до навчання у виші. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 161-170.

56. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
57. Чугай О. Ю. Змішане або гібридне навчання як трансформація традиційної освітньої моделі. *Новітні освітні технології в контексті євроінтеграції* : тези доп. міжнар. наук.-метод. конф., НТУУ КПІ, 14 січ. 2015 р. Київ, 2015. С. 154–158.
58. Щедріна М. М. Соціально-психологічний супровід студента у період адаптації до навчання у ВУЗі. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ. 2018. Вип. 10. С. 166-171.
59. Albrect B. Enriching student experience through blended learning. *Center for Applied Research: Research Bulletin*. 2018. №12. p.12
60. Bender T. Discussion-based online teaching to enhance student learning. *Sterling, VA: Stylus Publishing*. 2021. P.206
61. Heinze A. Reflections on the use of blended learning. Education in a Changing Environment conference, *University of Salford, Salford, UK, Education Development Unit*. 2019. 76 p.
62. Horton K. E-learning: tools and technologies. *New York. Publication sciences*. 2018. 640 p.
63. Selye H. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*. 1986. Vol. 138. 32.p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО) (за Л.М. Собчик)

Опис методики

Цей опитувальник, створений під керівництвом Л.М. Собчик у 2003 році (з українською адаптацією В. Барко у 2018 році), призначений для виявлення провідних тенденцій особистості, які є стійкими та визначальними. Провідні риси утворюють ортогональну модель, що об'єднує вісім контрастних шкал: екстраверсія—інтроверсія, спонтанність—сензитивність, агресивність—тривожність, ригідність—лабільність/емотивність. Додатково включені шкали достовірності: брехня та агравація (навмисне перебільшення). Інтегративним центром моделі є самосвідомість.

Опитувальник містить 91 твердження, які респондент оцінює як «правильне» або «неправильне» стосовно себе.

Інструкція

«Прочитавши кожне твердження, поставте знак «+», якщо погоджуєтесь із його змістом, або знак «-», якщо не погоджуєтесь».

Обробка даних

Відповідь, яка збігається з ключем, приносить 1 бал. Потім підраховується загальна кількість балів для кожної шкали. Показники інтерпретуються наступним чином:

- **0-2 бали:** гіпоемоційність, низький рівень саморозуміння чи нещирість.
- **3-5 балів:** гармонійний рівень особистісних якостей.
- **5-7 балів:** акцентуйовані риси.
- **7-9 балів:** надмірне вираження (емоційна напруженість, складність адаптації).

Особливості інтерпретації

- Результати зі шкал брехні та агравації понад 5 балів вважаються недостовірними.
- Значення більше 5 балів на антиполярних шкалах свідчать про внутрішньоособистісний конфлікт.

ДОДАТОК Б

Опитувальник «Великої п'ятірки» (ОВП)

Опис методики

Розроблений О. Джоном, Л. Науманом і С. Сото у 2008 році (з українською адаптацією В. Барко у 2019 році), цей опитувальник оцінює структуру особистості через п'ять факторів: екстраверсія, поступливість, сумлінність, нейротизм і відкритість до досвіду. Методика є швидкою (займає 10-15 хвилин) і містить 44 запитання, на які відповідають за 5-бальною шкалою.

Інструкція

«Оцініть прояв Ваших особистісних якостей за шкалою від 1 («відсутня або слабо виражена якість») до 5 («яскраво виражена якість»).

Обробка даних

Оцінки підсумовуються за кожною шкалою. Для реверсних питань (позначені «R») бали змінюються на протилежні: 5 на 1, 4 на 2 тощо.

Інтерпретація

- **Екстраверсія:** товариськість, активність, імпульсивність. Протилежність — інтроверсія, незалежність.
- **Поступливість:** доброзичливість, альтруїзм, схильність до співпраці. Протилежність — впертість, жорсткість.
- **Сумлінність:** організованість, дисципліна. Протилежність — спонтанність, неорганізованість.
- **Нейротизм:** тривожність, дратівливість. Протилежність — стресостійкість, раціональність.
- **Відкритість до досвіду:** інтерес до нового, нестандартність мислення. Протилежність — консервативність, шаблонність.

ДОДАТОК В

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд)

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда спрямована на вивчення рівня адаптованості особистості до соціального середовища. Вона дозволяє оцінити особистісні характеристики, пов'язані зі здатністю ефективно взаємодіяти з оточенням, успішно вирішувати життєві завдання, підтримувати емоційну стабільність і приймати себе та інших.

Опис методики

Методика включає набір тверджень, які респондент оцінює за шкалою, що характеризує ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням. Вона дає можливість виміряти різні аспекти соціально-психологічної адаптації, серед яких такі ключові показники:

1. Адаптивність: здатність ефективно адаптуватися до змін у соціальному середовищі.
2. Самоприйняття: рівень позитивного ставлення до себе.
3. Прийняття інших: здатність до толерантного сприйняття людей навколо.
4. Емоційний комфорт: рівень емоційної стабільності та стресостійкості.
5. Самореалізація: здатність реалізовувати власний потенціал.
6. Домінантність: здатність брати на себе відповідальність і проявляти лідерські якості.

Інструкція

Респонденту пропонується ряд тверджень. Його завдання — оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, де:

- 1 — категорично не згоден,
- 2 — не згоден,

- 3 — важко сказати,
- 4 — згоден,
- 5 — повністю згоден.

Обробка результатів

Підраховуються суми балів за кожним показником. Потім результати аналізуються відповідно до нормативних таблиць. Це дозволяє визначити рівень адаптованості особистості за кожним з аспектів.

Інтерпретація

1. Високі показники свідчать про гармонійний рівень адаптації, позитивне ставлення до себе та оточення, емоційну стабільність і здатність до самореалізації.
2. Середні показники можуть вказувати на наявність певних труднощів у адаптації, які проявляються у вибіркових сферах.
3. Низькі показники сигналізують про проблеми у взаємодії з оточенням, низьку стресостійкість, можливі труднощі з прийняттям себе або інших.

Практичне застосування

Методика широко використовується в психологічному консультуванні, для діагностики особистісних рис, оцінки соціальної адаптації у навчальних закладах, робочих колективах та інших соціальних групах. Вона також застосовується для моніторингу емоційного стану і рівня адаптованості у кризових ситуаціях.

ДОДАТОК Г

Тест на тривожність GAD-7

Тест GAD-7 є стандартизованим інструментом для скринінгу та оцінки рівня генералізованої тривоги. Він дозволяє визначити інтенсивність симптомів тривожності протягом останніх двох тижнів.

Опис методики

Тест GAD-7 складається із 7 запитань, які описують різні симптоми тривожності. Респондент оцінює, наскільки часто ці симптоми турбували його за останні два тижні. Інструмент простий у використанні й широко застосовується як у клінічній, так і в дослідницькій практиці.

Інструкція

Прочитайте кожне твердження та оцініть, як часто вас турбували перелічені проблеми протягом останніх двох тижнів. Використовуйте наступну шкалу:

- **0** — зовсім не турбувало,
- **1** — кілька днів,
- **2** — більше половини днів,
- **3** — майже кожен день.

Твердження

1. Відчуття нервозності, неспокою або напруження.
2. Нemoжливість зупинити або контролювати хвилювання.
3. Надмірне хвилювання через різні речі.
4. Труднощі з розслабленням.
5. Непосидючість або неможливість сидіти спокійно через хвилювання.
6. Легке роздратування або дратівливість.
7. Відчуття страху, що може трапитися щось жахливе.

Обробка результатів

Суми балів за всіма пунктами підраховуються, і загальний бал варіюється від 0 до 21.

Інтерпретація

- **0–4 бали:** мінімальний рівень тривожності.
- **5–9 балів:** помірний рівень тривожності.
- **10–14 балів:** середній рівень тривожності.
- **15–21 бал:** високий рівень тривожності, ймовірно, потребує професійної допомоги.

Практичне застосування

Тест використовується для початкового виявлення тривожних розладів, моніторингу стану пацієнта під час лікування та оцінки потреби в психотерапії чи медикаментозному лікуванні. Він допомагає лікарям і психологам отримати швидку оцінку емоційного стану респондента.

ДОДАТОК Д

Результати кореляційного аналізу

Риси особистості	Показники адаптації	Кореляція (r)	Значущість (p)
Екстраверсія (E)	Емоційний комфорт	0,38	<0,01
Сумлінність (C)	Самоприйняття	0,41	<0,01
Нейротизм (N)	Рівень тривожності (GAD)	0,45	<0,01
Відкритість (O)	Прийняття інших	0,32	<0,01
Ескапізм	Інтернальність	-0,37	<0,01

Результати порівняльного аналізу

Показник	Група 1 (M)	Група 2 (M)	t-критерій	p-значення
Брехня (L)	3,50	3,70	1.25	0.213
Агравация (A)	4,20	4,35	1.10	0.275
Екстраверсія (E)	4,50	4,60	0.90	0.368
Інтроверсія (I)	3,75	3,85	1.00	0.319
Спонтанність (S)	4,00	4,20	1.75	0.086
Агресивність (Ag)	3,90	4,00	0.85	0.398
Ригідність (R)	4,10	4,25	1.30	0.195
Сензитивність (Se)	4,00	4,15	1.55	0.124
Тривожність (T)	3,95	4,10	1.20	0.233
Лабільність (Lob)	4,05	4,15	1.10	0.275