

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра загальної та соціальної психології

**Соціально-психологічні чинники адаптації першокурсників до умов
навчання у ЗВО**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Вероніки МИСЮРИ

Науковий керівник

доктор педагогічних наук, професор

Галина ЛЯЛЮК

Рецензент

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2025 р., протокол №

завідувач кафедри загальної та соціальної психології

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2025

Анотація

Вероніка Мисюра. Кваліфікаційна робота. Соціально-психологічні чинники адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО.

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі дослідження особливостей соціально-психологічних чинників адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО. Здійснено аналіз наукових досліджень проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти, виокремлено проблеми та чинники адаптації першокурсників до умов навчання. На основі проведеного емпіричного дослідження були вивчені особливості соціально-психологічних чинників адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти. Адаптація першокурсників значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників, таких як стресостійкість, самооцінка, психічний стан, ціннісні орієнтації, мотиви вибору професії, мотивація до навчання, ставлення до обраної спеціальності тощо. Розробити рекомендації з метою успішної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО.

Ключові слова: адаптація, першокурсники, заклади вищої освіти, стресостійкість, самооцінка, психічний стан, ціннісні орієнтації, мотиви вибору професії, мотивація до навчання.

Abstract

Veronika Mysiura. Qualification work. Socio-psychological factors of adaptation of freshmen to the conditions of study in higher education institutions.

The qualification work is devoted to the problem of studying the features of socio-psychological factors of adaptation of freshmen to the conditions of study in higher education institutions. An analysis of scientific research on the problem of adaptation of freshmen to study in higher education institutions was carried out, problems and factors of adaptation of freshmen to the conditions of study were identified. On the basis of the conducted empirical research, the features of socio-psychological factors of adaptation of freshmen to study in higher education institutions were studied. The adaptation of freshmen largely depends on socio-psychological factors, such as stress resistance, self-esteem, mental state, value orientations, motives for choosing a profession, motivation for study, attitude to the chosen specialty, etc. To develop recommendations for the successful adaptation of freshmen to the conditions of study in higher education institutions.

Keywords: adaptation, freshmen, higher education institutions, stress resistance, self-esteem, mental state, value orientations, motives for choosing a profession, motivation for learning.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗВО	
1.1. Аналіз наукових досліджень проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.....	8
1.2. Проблеми та чинники адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО.....	16
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗВО	
2.1. Методи дослідження	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	28
Висновки до другого розділу.....	38
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Початок навчання у ЗВО є важливим етапом у житті кожного студента. Успішність адаптації до умов навчання у ЗВО залежить від цілої низки факторів. Під час навчання студенти нерідко стикаються із труднощами, пов'язаними із недостатньою психологічною підготовленістю до нових соціальних умов. Для більшості першокурсників цей період припав на час воєнного стану в Україні, що ускладнює адаптаційний процес.

Сьогодні ЗВО докладають значних зусиль для створення необхідних умов, які сприятимуть швидкому та ефективному пристосуванню до сучасних форм навчання й соціальної взаємодії в умовах війни. Рівень ефективності соціально-психологічної адаптації студентів безпосередньо впливає на їхній подальший розвиток, реалізацію як особистостей та підготовку як майбутніх фахівців. Професійні знання й уміння, отримані в процесі навчання є основою для їхнього становлення, формування ключових життєвих цінностей і переконань.

Соціально-психологічна адаптація є важливим чинником розвитку особистості. Успішність цього процесу визначається стійкими та сформованими рисами характеру. Водночас індивідуальні особливості можуть іноді ускладнювати адаптацію в групі чи суспільстві, тому лише цього критерію недостатньо.

Результативність адаптації залежить від психологічних характеристик особистості, рівня психофізіологічної адаптивності, особливостей характеру, темпераменту, спеціальних здібностей, життєвого досвіду, а також емоційно-вольових, інтелектуальних й мотиваційних якостей [4].

Проблема адаптації першокурсників є важливою в системі вищої освіти, адже успіх цього процесу визначає не лише кар'єру, а й особистісний розвиток майбутнього фахівця. Адаптація передбачає активне пристосування до фізичного та соціального середовища, а її успішність залежить від адаптивності або неадаптивності індивіда і відповідності між цілями та досягнутими результатами.

Опанування навичками навчання та перші кроки у професії є важливими етапами адаптації студентів. Вибір спеціальності, що відповідає їхнім інтересам та здібностям, дозволяє реалізувати набуті знання й навички в майбутньому. Успішна адаптація студентів-першокурсників значно залежить від правильності їх вибору своєї спеціальності [29].

Професійне становлення студента проходить ефективніше, коли воно базується на інтересі та здібностях до обраної професії. Також важливо з самого початку виявляти індивідуальні нахили студента та його професійну орієнтацію. Адаптація студента буде успішнішою, якщо він чітко визначив свій професійний шлях до вступу, усвідомив його значення для самореалізації та розуміє переваги та недоліки обраної професії. Це дозволить навчальному процесу бути більш цілеспрямованим і продуктивним [6].

Актуальність питання адаптації студентів до умов навчання в ЗВО в умовах війни має як теоретичне, так і практичне значення для психолого-педагогічної науки. Цій темі присвячено дослідження багатьох українських і зарубіжних науковців, серед яких варто згадати С. Ворожбит, Т. Голубенко, С. Максименка, В. Моляко, Є. Рибалка, М. Левченко, В. Семиченка, Т. Яценка, А. Фурмана, А. Форостян та ін.

Об'єкт дослідження – адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО.

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічних чинників адаптації першокурсників до навчання у ЗВО.

Мета дослідження – здійснити теоретико-емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників адаптації студентів перших курсів до навчання у ЗВО.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО .
2. Розглянути основні проблеми та чинники адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО.

3. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічних чинників адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в ЗВО.
4. Розробити рекомендації з метою успішної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять загально-психологічні положення щодо сутності та особливостей адаптації студентів до освітнього процесу у ЗВО (С. Ворожбит, С. Максименко, Є. Рибалко, В. Семиченко, М. Титаренко, Т. Яценко, А. Фурман та інші); наукові підходи до питання адаптації (А. Адлер, Д. Мід, А. Маслоу, Д. Мід, Г. Тард, Е. Фромм).

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація психолого-педагогічної літератури для визначення науково-теоретичних основ дослідження.
- Емпіричні - тестування, бесіди, спостереження та опитування, діагностичні методики
 - методика оцінки особистісної адаптованості до життя (А. Фурман);
 - методика для вивчення самооцінки психічних станів (Г. Айзенка) [15];
 - методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча) [22].;
 - методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге) [15].;
 - методика оцінки рівня самооцінки [22];
 - методика «Мотиви вибору професії» (Овчарова Р. В.) [26].

База дослідження: емпіричне дослідження проведено в університеті «Львівська політехніка» за участю 60 студентів першого курсу спеціальностей «Психологія» та «Комп'ютерна інженерія й програмування» віком 17-18 років. Серед них — 16 юнаків і 29 дівчат.

Теоретична значущість дослідження: Кваліфікаційна робота дозволила уточнити поняття «адаптація», а також, визначає та обґрунтовує проблеми й чинники адаптації першокурсників до навчання у ЗВО, розробку методики для вивчення психологічних особливостей цього процесу.

Практична значущість: результати дослідження можуть бути застосовані у ЗВО України для полегшення та пришвидшення адаптації студентів до

навчального процесу. Розроблені рекомендації стануть у пригоді психологам, які працюють у закладах вищої освіти.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота включає вступ, два розділи, висновки й список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗВО

1.1 Аналіз наукових досліджень проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО

Адаптація – це водночас процес і результат взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що сприяє оптимальному пристосуванню до життя та діяльності [5, с. 60]. Цей процес ґрунтується на активній позиції суб'єкта, яка включає усвідомлення власних дій, пошук індивідуальних рішень відповідно до умов життєдіяльності, а також аналіз особливостей взаємодії із новим оточенням й обставинами, наприклад, у випадку першокурсників. Адаптація є складним й багатогранним явищем, що охоплює взаємозв'язок людини із середовищем.

Психологічна адаптація розглядається вченими як двосторонній процес, що вивчає взаємодію між особистістю та оточенням. Вона триває протягом усього життя, забезпечуючи інтеграцію людини в нове середовище, формування соціального статусу та прийняття відповідних ролей. У ході адаптації також відбувається пристосування колективу до інтересів, характеру та потреб індивіда. При цьому як особистість, так і група виступають суб'єктами та об'єктами адаптаційного процесу [9].

Механізми адаптації, такі як емпатія, рефлексія та соціальний зворотний зв'язок, забезпечують її реалізацію. Адаптацію можна оцінювати як позитивне або негативне явище. Рівень адаптованості людини проявляється через емоційні стани (рівновага, задоволеність, комфорт, стабільність у стосунках із групою тощо) та особистісні якості (стресостійкість, адекватна самооцінка, відповідальність, упевненість у собі, здатність долати труднощі тощо) [16].

Ефективність адаптації може бути різною. Вона залежить від здатності індивіда адекватно сприймати себе й свої соціальні зв'язки. У випадку

неефективної адаптації, відомої як дезадаптація, виникають викривлення або недостатній розвиток уявлень про себе [26].

Науковці приділяли значну увагу проблемі адаптації студентів до навчання у ЗВО. Зокрема, це досліджували С. Максименко, В. Моляко, Є. Рибалко, В. Семиченко, Т. Яценко, А. Фурман та інші. Проблеми адаптації студентів під час війни висвітлювали Т. Голубенко, Л. Сіра, М. Левченко, А. Форостян.

Соціально-психологічна адаптація є важливим чинником розвитку особистості. Успішність цього процесу визначається стійкими та сформованими рисами характеру. Водночас індивідуальні особливості можуть іноді ускладнювати адаптацію в групі чи суспільстві, тому лише цього критерію недостатньо.

Результативність адаптації залежить від психологічних характеристик особистості, рівня психофізіологічної адаптивності, особливостей характеру, темпераменту, спеціальних здібностей, життєвого досвіду, а також емоційно-вольових, інтелектуальних й мотиваційних якостей [4].

Психоаналітичний підхід виокремлює два ключові аспекти адаптації: процес і результат. У межах процесу адаптація розглядається як активація захисних механізмів особистості. Натомість результатом адаптації є формування нового особистісного утворення, що дозволяє ефективно функціонувати в складних або нестандартних умовах [2].

Адаптацію визначають за рівнем відповідності цілей особистості результатам її діяльності. Основним критерієм соціальної адаптації вважається співвідношення між поставленою метою та досягнутим результатом. У випадках неадаптивності зазвичай спостерігається розбіжність між цілями та результатами, що може активізувати зусилля людини, стимулювати її самореалізацію та сприяти розвитку [21].

Соціальну адаптивність науковці визначають як наявність у людини специфічних навичок і вмінь для ефективної взаємодії в соціумі. До таких навичок належать: використання вербальних й невербальних засобів

комунікації; готовність до активної взаємодії із середовищем; прийняття соціальних ролей; здатність адекватно сприймати інших, враховуючи стереотипи; розуміння соціальних процесів; уміння конструктивно вирішувати конфлікти; та відповідальність за власні дії [26].

Дослідники пропонують аналізувати адаптивність й дезадаптивність у часовому контексті. Виокремлюють загальну стійку, тимчасову та стійку ситуативну адаптацію, а також відповідні форми дезадаптації. Загальна стійка адаптивність проявляється у здатності людини пристосовуватися до різних життєвих умов, тоді як дезадаптивність може провокувати патологічні комплекси й хронічну фрустрованість. Стійка ситуативна адаптація є надійним механізмом для повторюваних ситуацій, тоді як тимчасова ситуативна адаптація схильна до швидкого переходу в дезадаптивність через вплив внутрішніх або зовнішніх змін [4].

Дезадаптація розглядається як порушення здатності організму й психіки пристосовуватися до змін у соціумі. Вона може проявлятися через фізіологічні або психічні порушення [4]. Це поняття має подвійне значення: як короточасний стан, що сигналізує про дисбаланс між психічною діяльністю та вимогами середовища, і як тривалий стан, що супроводжується неадекватною поведінкою. У нових умовах, які провокують фрустрацію, дезадаптація може проявлятися через нервово-психічну нестабільність.

Серед студентів першого курсу дезадаптація дуже часто проявляється втратою позитивного настрою, фрустрацією, підвищеним напруженням, зниженням мотивації до навчання, апатією до громадської активності, погіршенням поведінки, розчаруванням у власних можливостях і невпевненістю в життєвих планах [16]. Ці чинники сприяють психічному перевантаженню та погіршенню стану психічного здоров'я. Тому важливо своєчасно виявляти ознаки дезадаптації серед студентів за допомогою психодіагностики протягом навчання у ЗВО.

Перший рік навчання характеризується значними когнітивними та емоційно-особистісними змінами, які нерідко перевищують зміни, що

відбуваються за весь період навчання. Це пов'язано із новими та незвичними вимогами, які постають перед першокурсниками. Уже через 2–3 місяці частина студентів починає відчувати дискомфорт, що може зберігатися протягом усього першого року навчання. У більшості студентів ці стани поступово зникають, але є ті, хто адаптується довше та з великими труднощами, що може досить негативно впливати на їх психічне здоров'я. Такі студенти потребують психологічної допомоги [22].

Дослідники, які вивчають дезадаптацію, визначають низку її причин: тривале захворювання, що ускладнює навчання; зміна спеціальності, яка викликає труднощі в інтеграції до вже сформованого колективу; несприятливий соціально-психологічний клімат у групі; неправильне сприйняття першокурсника; несприятлива атмосфера в сім'ї (авторитарне виховання, відсутність моральної підтримки тощо); брак друзів у групі; перевантаження індивідуальними завданнями, особливо у студентів, які змінили спеціальність [2; 5; 18].

Чим складніше середовище для студента й чим різкіші зміни відбуваються у його житті, тим важче йому адаптуватися. Процес адаптації відбувається поступово та визначається взаємодією особистості із середовищем. Результатом є адаптивність, яку дослідники описують як стійкий психічний стан, що дозволяє ефективно існувати в нових умовах [16]. Вчені виділяють дві системи ознак адаптації: утворюючу й прирівнюючу. Процес вважається завершеним, якщо система ознак відповідає цим характеристикам [4].

Г. Гартман визначає адаптивну людину як таку, що зберігає психічну рівновагу та продуктивність, що дозволяє гнучко вирішувати проблемні ситуації [17]. Вчений Г. Балл пропонує два підходи до адаптації: широкий, як пристосування до соціального середовища, та вузький, як підпорядкування зовнішнім умовам незалежно від особистісних особливостей [2].

Адаптацію студентів варто розглядати в двох аспектах:

1. Професійна адаптація – пристосування до умов навчального процесу, змісту та вимог, розвиток самостійності.

2. Соціально-психологічна адаптація – налагодження конструктивних взаємин у студентському колективі, адаптація до групових вимог і формування відповідного стилю поведінки [23].

Процес адаптації супроводжується певними труднощами, серед яких:

- перехідний період від шкільного життя до дорослого;
- невизначеність у виборі професії;
- недостатня підготовка до самостійного життя та прийняття рішень;
- відсутність навичок саморегуляції і самостійної роботи;
- адаптація до нового режиму праці, побуту та умов проживання в гуртожитку.

Для запобігання дезадаптації важливо враховувати індивідуальні особливості студентів. Соціально-психологічна адаптація включає професійну, дидактичну та профорієнтаційну складові. Особливу роль відіграє мотиваційно-особистісний аспект, пов'язаний із формуванням позитивних мотивів навчання, які визначають характер адаптації. Мотиви студентів можна поділити на:

- Соціальні – важливість навчання для суспільства;
- Професійні – зв'язок навчання з майбутньою професією;
- Пізнавальні – прагнення до нових знань, внутрішня мотивація;
- Зовнішні мотиви – орієнтація на цінності поза навчальною діяльністю, наприклад, матеріальне заохочення [26].

Основним рушійним фактором адаптації є розрив між очікуваннями студента та реальними умовами, що стимулює активну участь у навчальному процесі, громадському житті та науковій діяльності. Студентська група має ключове значення у формуванні особистості та є важливим інструментом виховання [11].

У цьому процесі реалізуються трудове, ідеологічне та моральне виховання, а також формуються колективістські риси студента. Група має великий вплив на розвиток етичної культури, почуття відповідальності й відчуття приналежності до діяльності та традицій колективу. Те, як першокурсник

взаємодіятиме з групою, визначатиме швидкість і ефективність його адаптації в університеті [11].

До основних факторів професійної адаптації належать: ставлення до обраної професії й прагнення працювати в цій галузі; бажання поглиблювати знання та стати експертом у спеціальності; рівень підготовки до навчання у ЗВО й відповідність знань, умінь й навичок вимогам навчального процесу; потреба у навчанні й усвідомлення важливості здобуття професійної освіти; інтерес до спеціальних й загальних предметів; розвиток навичок самостійної навчальної й наукової роботи; бажання займатися самоосвітою та застосовувати знання на практиці; організація освітнього процесу; рівень кваліфікації викладачів; кураторства, моніторинг навчально-виховного процесу; індивідуалізований підхід до студентів незалежно від результатів навчання; задоволення від міжособистісних стосунків у групі [26].

До чинників соціальної адаптації відносяться: рівень розвитку духовності, психологічної культури, соціальної й моральної зрілості, культури поведінки й правової культури; індивідуальні особливості психічних-процесів; участь у суспільному житті ЗВО; комунікативні здібності й вміння коригувати стиль поведінки [26].

Чинниками біологічної адаптації є такі фактори, як загальний стан здоров'я, тип ВНД, санітарно-гігієнічні умови освітнього процесу, а також організація відпочинку, побуту, харчування студентів. Визначити чинники психологічної адаптації досить складно, оскільки вона є одночасно і умовою для інших адаптаційних процесів, і їх результатом, що виявляється в психологічному стані задоволення чи незадоволення, комфорту і гармонії. Тому чинниками психологічної адаптації виступають: успіхи чи труднощі в професійній, соціальній і біологічній адаптації, характерні риси особистості, здатність до психологічної саморегуляції поведінки, наявність психологічної підтримки й розробка соціально-психологічних заходів для покращення адаптації студентів першого курсу [26].

Запропонована класифікація дозволяє сприймати адаптацію першокурсників як досить складний та динамічний процес, який залежить від взаємодії біологічних, профорієнтаційних, соціальних, і психологічних факторів. Визначення критеріїв СПА є важливим елементом цієї системи, оскільки вони включають як внутрішні, так і зовнішні аспекти процесу та результату соціально-психологічної адаптації [11].

Основним внутрішнім критерієм адаптації студента є рівень задоволення результатами професійної, соціальної й біологічної адаптації. Це задоволення не лише через пристосування до об'єкта адаптації, а через взаємодію особистості з її середовищем. Така взаємодія передбачає двосторонній вплив, що призводить до змін як у людських якостях, так і в об'єкті. Важливу роль в адаптаційному процесі відіграє активна позиція особистості, яка включає свідоме перетворення власної поведінки. Тому необхідно розвивати в людині ті якості, що, з одного боку, можуть впливати на об'єкт адаптації, а з іншого – слугуватимуть внутрішніми детермінантами та складовими задоволення від адаптації [10].

До таких властивостей належать: високий рівень мотивації розвитку духовності, самоактуалізації, соціальної й професійної компетентності, адекватність самооцінки, розвинуті комунікативні здібності, внутрішня свобода та почуття власної гідності, здатність відстоювати власні переконання, вибудовувати конструктивні взаємини, управляти емоціями тощо [18].

Зовнішні критерії адаптації включають: виконання вимог освітнього процесу, адаптацію до навчальних умов, здатність до самостійної роботи, застосування знань на практиці, участь у житті ЗВО, безконфліктну поведінку, комунікативну компетентність тощо [18].

Проблема адаптації першокурсників є важливою в системі вищої освіти, адже успіх цього процесу визначає не лише кар'єру, а й особистісний розвиток майбутнього фахівця. Адаптація передбачає активне пристосування до фізичного та соціального середовища, а її успішність залежить від адаптивності

або неадаптивності індивіда і відповідності між цілями та досягнутими результатами [26].

Зазвичай виокремлюють три основні форми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО:

1. Формальна адаптація охоплює процес освоєння нової навчальної системи, програми, традицій навчального закладу й власних обов'язків. Спостереження свідчать, що абітурієнт ще залишається учнем школи від моменту складання випускних іспитів до останнього іспиту першої сесії, що пояснює тривалість адаптації до нової освітньої системи та стереотипів діяльності, і може бути однією з причин низької успішності під час зимової сесії.

2. Соціально-психологічна адаптація стосується інтеграції студентів-першокурсників у колектив і їхнього залучення до студентського середовища. Основною функцією цієї адаптації є прийняття першокурсником норм й цінностей нового соціального середовища, розвиток нових соціальних взаємодій, як формальних, так і неформальних стосунків, а також засвоєння форм навчальної діяльності.

3. Дидактична адаптація фокусується на підготовці студентів до нових форм й методів навчання у ЗВО, зокрема, на розвитку їхніх інтелектуальних здібностей [26].

Також розрізняють активну й пасивну форми адаптації, а також дезадаптацію, що відображають особисте ставлення студентів до умов навчання у ЗВО.

Активна адаптація передбачає не лише прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, а й активне формування діяльності та взаємодії з людьми, орієнтуючись на ці норми. Студенти з активною адаптацією часто ставлять нові цілі, головною з яких є повна реалізація в новому середовищі, мають широку сферу інтересів і спілкування.

Пасивна адаптація полягає в прийнятті норм і цінностей, але без активних змін у ситуації. Студенти, які демонструють пасивну адаптацію, часто

обмежуються простими цілями та нескладними видами діяльності, хоча їх коло спілкування та вирішувані проблеми ширші, ніж у випадку дезадаптації [4].

Отже, проблема психологічної адаптації першокурсників є комплексною і вимагає подальших досліджень для більш детального розуміння цього процесу.

1.3. Проблеми та чинники адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО

Адаптація студентів-першокурсників до освітнього процесу є особливо важливим питанням, оскільки для них змінюються всі аспекти: норми й вимоги до навчання, середовище, умови, в яких вони мають засвоювати нові знання. Враховуючи сьогодишню ситуацію війни, цей процес стає ще складнішим. Часовий аспект адаптації має велике значення, оскільки в часі війни особливо необхідно забезпечити успішну адаптацію без негативного впливу на психічне здоров'я студентів [7].

Організація навчального процесу в умовах воєнного стану залежить від ситуації в конкретному регіоні, тому керівництво вишів може тимчасово припиняти навчання або переводити його на дистанційну форму [26].

При дистанційному навчанні студенти зустрічаються із різними труднощами: зміни в обсязі й змісті навчального матеріалу, нові форми занять, нестабільні навички самостійної роботи, освоєння нової професійної термінології, нові соціальні умови та зміни у взаємовідносинах між студентами і викладачами. Подолання цих проблем значною мірою залежить від ефективності адаптації першокурсників. В умовах війни адаптаційний процес має бути максимально швидким, оскільки важливо оперативно вирішувати різні питання та приймати правильні рішення [18].

Підготовка студентів до професійної діяльності в умовах війни передбачає не тільки набуття необхідних знань, вмінь й навичок, але й розуміння нової системи соціальних відносин, цінностей і норм, що визначають сучасне життя.

Тривалість адаптаційного періоду та його успішність впливають на якість засвоєння навчального матеріалу, психологічний комфорт студентів і їхню загальну задоволеність професійним вибором [11].

До інших важливих критеріїв успішної адаптації першокурсників можна віднести: встановлення конструктивних взаємин із новим середовищем й успішне вирішення повсякденних проблем; задовільний фізичний та психічний стан; належні стосунки із однокурсниками та викладачами; комфортне освітнє середовище й задоволеність обраною професією.

Адаптація студентів до ЗВО під час війни є досить складним багатогранним явищем, яке включає важливі психологічні та педагогічні аспекти, що тісно взаємопов'язані.

Таблиця 1.1 - Аспекти адаптаційного процесу першокурсників до умов навчання у ЗВО

Аспекти	Практичне використання
Соціальний	Полягає у засвоєнні соціальної значущості своєї діяльності, у прийнятті суб'єктом певних цілей, розвитку практичних навичок у комунікативній сфері
Соціально-психологічний	Виявляється у встановленні певного соціального статусу суб'єкта в новому соціальному середовищі, у складанні нових взаємин в студентському колективі
Психофізіологічний	Пов'язаний з тим, що студенти потрапляють у незвичні для них умови навчального та соціального середовища. Внаслідок цього відбувається руйнування роками виробленого стереотипу поведінки та формування нових навичок та звичок
Психологічний	Виражається в залежності адаптивних процесів від психологічних особливостей особистості
Педагогічний	Необхідний для підготовки здобувача вищої освіти до нових форм і способів роботи, вироблення навичок самостійної роботи, самоконтролю та самоосвіти
Соціально-професійний	Полягає у зміні психологічних якостей особистості залежно від вимог професійної діяльності

Розглянемо детальніше процес психолого-педагогічної адаптації першокурсників до ЗВО в сучасних умовах воєнного стану.

Психолого-педагогічну адаптацію студентів до навчання у ЗВО в умовах війни можна розділити на кілька етапів:

1. Активізація усіх психічних процесів як реакція на нові умови виживання в умовах війни. Подібний досвід студенти вже пережили під час дистанційного навчання у час пандемії. Цей етап триває переважно до середини I семестру.

2. Розвиток психічних процесів першокурсників на новому рівні й формування нових стереотипів адаптації. На цьому етапі студенти виявляють нестійкість пристосувальних механізмів й відчувають значні коливання у психічних процесах. Це може стосуватися навіть тих студентів, що раніше презентували досить високі навчальні результати. Цей етап триває до переважно середини II семестру.

3. Стійка адаптація. На цьому етапі завершується процес формування певних пристосувальних механізмів й нових стереотипів. Успішність навчання значно стабілізується, якщо процес адаптації проходить більш-менш конструктивно. Знижується рівень втоми першокурсників, збільшується рівень їх самоорганізації, самостійності й ініціативності, а також значно активізується участь в громадській і науковій діяльності [22].

Дослідники вказують на важливість ставлення студента до майбутньої професії як визначального чинника адаптації та розподіляють студентів на кілька категорій:

1. Перша група — студенти-першокурсники, які мають виражені інтереси, нахили й здібності. Вони переважно здатні ефективно поєднувати усі з видів освітньої діяльності й не втрачають інтересу до інших аспектів життя. Їхній професійний вибір є свідомим, і вони настирливо прагнуть досягти мети, долаючи труднощі. Такі студенти швидко адаптуються як до дистанційного, так і до змішаного типу навчання.

2. Друга група — студенти із обмеженими інтересами, спрямованими лише на вузьку профдіяльність. Вони цікавляться тільки певними спеціальними дисциплінами, їхнє навчання зорієнтоване на здобуття конкретної професії. Вони не прагнуть до всебічного розвитку та обмежують участь в науковій та громадській діяльності лише своєю спеціальністю.

3. Третя група — студенти, які не проявляють інтересу до освіти. Вони відвідують заняття лише через почуття обов'язку. Їхня адаптація буде низькою та тривалою, а процес навчання — малоефективним [29].

Ставлення до навчання має суттєве значення в процесі адаптації студентів. Багато з них, вступаючи до ЗВО, мають лише загальне уявлення про умови навчання, що ускладнює їх адаптацію. Це може призвести до труднощів, таких як нездатність організувати свій час, працювати з першоджерелами, розподіляти навчальне навантаження, технічні проблеми при змішаному чи дистанційному навчанні, а також низький рівень підготовки, здобутий у школі.

Опанування навичками навчання та перші кроки у професії є важливими етапами адаптації студентів. Вибір спеціальності, що відповідає їхнім інтересам та здібностям, дозволяє реалізувати набуті знання й навички в майбутньому. Успішна адаптація студентів-першокурсників значно залежить від правильності їх вибору своєї спеціальності [29].

Професійне становлення студента проходить ефективніше, коли воно базується на інтересі та здібностях до обраної професії. Також важливо з самого початку виявляти індивідуальні нахили студента та його професійну орієнтацію. Адаптація студента буде успішнішою, якщо він чітко визначив свій професійний шлях до вступу, усвідомив його значення для самореалізації та розуміє переваги та недоліки обраної професії. Це дозволить навчальному процесу бути більш цілеспрямованим і продуктивним [6].

Професійні схильності формуються у школярів ще під час навчання в школі, тому важливо, щоб психологи проводили профорієнтаційну роботу на цьому етапі, що допоможе майбутнім студентам правильно вибрати професію та уникнути розчарувань у майбутньому.

Важливу роль у процесі адаптації студентів відіграють їхні індивідуально-психологічні особливості, серед яких можна виділити:

- Здібності студента, що визначають його успішність у різних сферах діяльності. Природні чи вроджені здібності впливають на освітній процес, полегшуючи та прискорюючи адаптацію до нього.
- Темперамент, який визначає реакцію студента-першокурсника на зміни у соціумі, зокрема на процес навчання в умовах війни.
- Характер, що впливає на взаємодію із іншими людьми, зокрема на стосунки між студентами й викладачами, що досить часто відбуваються дистанційно під час війни. Знання характеру студентів допомагає викладачам адаптувати підхід і забезпечувати конструктивний навчальний процес.
- Вольові якості, що проявляються у прагненні студента до реалізації своїх життєвих цілей.
- Емоції, що можуть як стимулювати навчання, так й знижувати бажання вчитися.
- Індивідуальність, оскільки процес адаптації кожного студента є унікальним і залежить від його здібностей, характеру, психоемоційного стану, життєвого досвіду й стресостійкості [13].

Тривалість адаптації може коливатися від одного місяця до року в залежності від індивідуальних особливостей студентів і умов навчання. Адаптація часто супроводжується змінами у звичному способі життя та входом у нову реальність, де потрібно не тільки вчитися, але й турбуватися про безпеку й родину, допомагати країні у часі війни [26].

Стійка внутрішня мотивація першокурсника до навчання є важливим фактором успішної його адаптації до нових соціальних умов й засвоєння професійних знань.

Відтак, основними особливостями психолого-педагогічної адаптації студентів-першокурсників у часі війни є залежність від ставлення до майбутньої діяльності, етапність, індивідуально-психологічні особливості, рівень мотивації й професійного вибору. Оскільки навчальний процес у

більшості ЗВО в часі війни здійснюється дистанційно чи в змішаному форматі, студенти-першокурсники можуть зіткнутися із різноманітними труднощами (див. таблицю 1.2).

Таблиця 1.2 - Труднощі адаптації першокурсників до умов освітнього процесу ЗВО в умовах воєнного стану [12;16; 25]

Труднощі	Пояснення
Пізнавальні	Труднощі, які виникають в зв'язку з новизною в процесі навчання. Це перехід на дистанційне чи змішане навчання, зміна ЗВО у зв'язку зі зміною місця проживання, нові вимоги до освітнього процесу тощо. Зміна форми навчання в умовах воєнного часу вимагає від студента вміння шукати, опрацьовувати матеріал самостійно, засвоювати та застосовувати його. Такі навички сприяють активізації розумового процесу студента та розвивають його мислення. Минає немало часу, поки студент адаптується до нових форм навчання. В кожного цей процес проходить індивідуально та має свої особливості, які були розглянуті вище.
Соціально-психологічні	Це труднощі, що пов'язані зі зміною умов життя, місця проживання, оточення. При переїзді з регіонів, де ведуться бойові дії, студенти змушені пристосовуватися до нових умов. Вони повинні звикати до самостійного розподілу часу, самообслуговування, ведення бюджету, подолання матеріальних труднощів. Все це призводить до навантаження на нервову систему здобувача вищої освіти. В результаті, нагромаджується розумова, психічна втома, послаблюється увага, мислення, пам'ять. Успішне навчання в такому стані опиняється під загрозою.
Професійні	Під час війни в багатьох студентів відбувається переоцінка цінностей. Вони можуть зневіритися в обраній професії та, відповідно, в навчанні. В них зникає бажання вчитися, здійснювати організаторську та громадську роботу. Іншими словами, в них зникає мотивація. В таких умовах може розвиватися дезадаптація. Зміна звичних умов навчання призводить до збою систем адаптації, перевтоми, порушенням здоров'я. У період навчальної діяльності студент перебуває в стані напруги та перенапруги, і навіть – в стані зривів адаптаційних процесів. Це супроводжується зменшенням функціональних резервів організму. У молодих людей резерв адаптаційно-пристосувальних можливостей досить великий, тому погіршення розумової та фізичної працездатності зворотний.

Розглянемо напрями подолання труднощів адаптації студентів-першокурсників:

1. Створення позитивного мікроклімату в студентських колективах.
2. Забезпечення комфортних умов для студентів як у навч.процесі, так і в гуртожитках.

3. Проведення просвітницької й профілактичної роботи психологічною службою, спрямованої на попередження дезадаптації серед першокурсників, особливо серед внутрішньо переміщених осіб із окупованих територій.

4. Надання підтримки студентам під час адаптації за допомогою психологів та кураторів.

5. Мотивація студентів до самореалізації в студентському колективі та активної участі в громадському і науковому житті.

6. Проведення просвітницької роботи психологічною службою серед батьків, викладачів і кураторів щодо підтримки психічного здоров'я студентів.

7. Сприяння активізації особистих зусиль студентів.

8. Якщо студент відчуває розчарування у виборі професії, зміна спеціальності може бути шляхом подолання дезадаптації [21].

З огляду на вказані психологічні труднощі адаптації студентів-першокурсників і можливі шляхи їх подолання, важливу роль відіграє ефективна діяльність психологів соціально-психологічної служби ЗВО. Психологи допомагають студентам покращити психологічну компетентність, розвинути навички самоорганізації, коригувати негативні психічні стани та особистісні риси, які можуть заважати успішній адаптації до навчального процесу, а також сприяти формуванню різноманітних методів пізнавальної діяльності. Такий психологічний супровід реалізується через індивідуальні консультації, бесіди, семінари, майстер-класи та тренінги з використанням психотерапевтичних методів. Основною метою цього супроводу є успішна соціалізація студентів-першокурсників і гармонізація їх особистих та соціальних інтересів. Для цього психолог має виконати такі завдання:

- Виявити джерела труднощів, що виникають в когнітивній та особистісній сферах студента і пов'язані з початковими труднощами.
- Надати рекомендації щодо подолання цих труднощів.

Таким чином, успішна адаптація студентів до ЗВО є важливим етапом для їхнього подальшого розвитку як особистості та майбутнього фахівця. Одним із

ключових факторів цієї адаптації є робота психологічної служби ЗВО, яка допомагає у розвитку особистості студента, надає психологічну підтримку у навчально-виховному процесі та полегшує адаптацію до нових умов. Основним завданням психологічної служби є запобігання дезадаптації серед першокурсників. Психологічна підтримка студентів-першокурсників під час адаптації в умовах воєнного стану має особливо важливе значення для їх успіху в навчанні та майбутній професійній діяльності.

Висновки до першого розділу

Адаптація першокурсників в умовах воєнного стану є досить складним процесом, що включає інтеграцію студентів у нове середовище та освоєння нових вимог, норм і форм діяльності. Тому важливо досліджувати особливості цього процесу, визначати труднощі, з якими стикаються студенти, та шляхи їх подолання. Адаптація — це взаємодія людини із новим середовищем, що супроводжується різними психічними реакціями та стратегіями поведінки. Визначено критерії успішної адаптації, які можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні.

Основним рушійним фактором адаптації є розрив між очікуваннями студента та реальними умовами, що стимулює активну участь у навчальному процесі, громадському житті та науковій діяльності. Студентська група має ключове значення у формуванні особистості та є важливим інструментом виховання. Те, як першокурсник взаємодіятиме з групою, визначатиме швидкість і ефективність його адаптації в університеті.

Адаптацію студентів варто розглядати в двох аспектах: професійна адаптація — пристосування до умов навчального процесу, змісту та вимог, розвиток самостійності; соціально-психологічна адаптація — налагодження

конструктивних взаємин у студентському колективі, адаптація до групових вимог і формування відповідного стилю поведінки.

До основних чинників професійної адаптації належать: ставлення до обраної професії й прагнення працювати в цій галузі; бажання поглиблювати знання та стати експертом у спеціальності; рівень підготовки до навчання у ЗВО й відповідність знань, умінь й навичок вимогам навчального процесу; потреба у навчанні й усвідомлення важливості здобуття професійної освіти; інтерес до спеціальних й загальних предметів; розвиток навичок самостійної навчальної й наукової роботи; бажання займатися самоосвітою та застосовувати знання на практиці; організація освітнього процесу; рівень кваліфікації викладачів; кураторства, моніторинг навчально-виховного процесу; індивідуалізований підхід до студентів незалежно від результатів навчання; задоволення від міжособистісних стосунків у групі.

До чинників соціальної адаптації відносяться: рівень розвитку духовності, психологічної культури, соціальної й моральної зрілості, культури поведінки й правової культури; індивідуальні особливості психічних-процесів; участь у суспільному житті ЗВО; комунікативні здібності й вміння коригувати стиль поведінки.

Чинниками психологічної адаптації виступають: успіхи чи труднощі в професійній, соціальній і біологічній адаптації, характерні риси особистості, здатність до психологічної саморегуляції поведінки, наявність психологічної підтримки й розробка соціально-психологічних заходів для покращення адаптації студентів першого курсу.

Аналіз усіх аспектів адаптації студентів-першокурсників до навчання в ЗВО в сучасних умовах воєнного стану дозволив дійти висновку, що також важливим є психолого-педагогічний аспект. Цей аспект характеризується етапністю адаптації, залежністю від ставлення до вибраної професії, індивідуально-психологічними характеристиками студентів та рівнем їх мотивації. Основними труднощами, із якими стикаються студенти-

першокурсники під час адаптації, є пізнавальні, соціально-психологічні та професійні.

Отже, адаптація першокурсників значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників, таких як стресостійкість, самооцінка, психічний стан, ціннісні орієнтації, мотиви вибору професії, мотивація до навчання, ставлення до обраної спеціальності тощо.

Одним із ключових факторів адаптації студентів-першокурсників до ЗВО є робота психологічної служби, яка допомагає у розвитку особистості студента-першокурсника, надає психологічну підтримку у навчально-виховному процесі та полегшує адаптацію до нових умов. Основним завданням психологічної служби є запобігання дезадаптації серед першокурсників. Психологічна підтримка студентів-першокурсників під час адаптації в умовах воєнного стану має особливо важливе значення для їх успіху в навчанні та майбутній професійній діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В ЗВО

2.1 Методи дослідження

Емпіричне дослідження було проведене із метою вивчення особливостей соціально-психологічних чинників адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в ЗВО.

У дослідженні було використано такі методики:

- методика оцінки особистісної адаптованості до життя (А. Фурман) [22];
- методика для вивчення самооцінки психічних станів (Г. Айзенка) [15];
- методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча) [22];
- методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге) [15];
- методика оцінки рівня самооцінки [22];
- методика «Мотиви вибору професії» (Овчарова Р.) [26].

Розглянемо коротко опис методик:

1. *Методика “Визначення особистісної адаптованості до життя” (А. Фурман):* Тест дозволяє оцінити місце в житті людини різних факторів, таких як оточення, організації, події та заняття. Опитувальник допомагає визначити рівень адаптованості та гармонії у взаєминах з оточенням.

2. *Методика «Самооцінка психічних станів» (адапт. методика Г.Айзенка)* дозволяє визначати рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у людини.

3. *Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча):* Оцінює, які цінності керують життям людини: термінальні та інструментальні. Цінності поділяються на групи, наприклад, «конкретні» й «абстрактні», «професійні» й «особисті», «етичні» й «альтруїстичні», що дозволяє побудувати ієрархію цінностей.

4. *Методика визначення стресостійкості (ХОЛМС-РАГЕ):* Визначає, скільки стресогенних подій сталося з особою за останній рік, підраховуючи

бали для кожної події. Шкала розрахована на основі досліджень, що показали зв'язок між стресом і розвитком фізичних чи психічних захворювань.

5. *"Вивчення рівня самооцінки"* - методика передбачає вибір респондентами 32 тверджень, які найбільше відображають їхній стан чи позицію. Інтерпретація результатів виглядає так: від 0 до 25 балів свідчить про високий рівень самооцінки, тобто відсутність "комплексу неповноцінності", адекватність реагує на критику й дуже рідко сумнівається у своїх діях. Від 26 до 45 балів — самооцінка середнього рівня, коли людина інколи має схильність до підлаштування під чужу думку, але не часто переживає через "комплекс неповноцінності". Від 46 - 128 балів — самооцінка низького рівня, що свідчить про болісне сприйняття критики, залежність від думки інших і часті прояви "комплексу неповноцінності".

6. *"Мотиви вибору професії"* (Овчарова Р.) - методика спрямована на виявлення типу мотивації у виборі професії. Опитувальник складає 20 тверджень, які характеризують різні професії. Респондентам потрібно оцінити, наскільки кожне з тверджень вплинуло на їхній вибір професії. Методика визначає домінуючий тип мотивації: внутрішні індивідуально значущі, внутрішньо-соціально значущі, зовнішньо-позитивні чи зовнішньо-негативні мотиви. Внутрішні-мотиви вибору професії зумовлені її особистою й соціальною значущістю, задоволенням від творчої роботи, можливістю спілкування та керівництва. Внутрішня мотивація виникає із потреб людини й зазвичай призводить до задоволення від роботи беззовнішнього тиску. Зовнішня мотивація пов'язана із прагненням до заробітку, престижу, уникненням критики або невдачі. Зовнішні мотиви поділяються на позитивні (кар'єрне просування, матеріальне стимулювання, схвалення колективу) й негативні (осуд, тиск, покарання).

Бланки методик і їх інтерпретація містяться в додатках А, Б, В, Г, Д, Е.

Емпіричне дослідження було проведено в університеті «Львівська політехніка», в якому взяли участь 60 осіб – студенти першого курсу спеціальностей «Психологія» та «Комп'ютерна інженерія й програмування».

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Розглянемо детальніше результати емпіричного дослідження. Оцінка особистісної адаптації до життя проводилась за методикою А. Фурмана (детальніше в Додатку А). Результати тестування студентів наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Вивчення особистісної адаптованості першокурсників до життя

Рівні особистісної адаптованості		Показники адаптованості (у %)
Низький	ПС	7 %
	КІП	11 %
Середній	ПС	24 %
	КІП	30 %
Високий	ПС	20 %
	КІП	8 %

Згідно із таблицею 2.1, у більшості першокурсників виявлений середній рівень адаптації, що становить 54% загальної кількості. Серед них 24% студентів спеціальності «Психологія» та 30% спеціальності «Комп'ютерна інженерія й програмування». Важливо зазначити, що рівень адаптації до умов навчання ЗВО у студентів спеціальності «Комп'ютерна інженерія й програмування» відрізняється від показників студентів-майбутніх психологів.

Щодо вже адаптованих, їх виявилось 28%, при цьому більшість із них — це студенти спеціальності «Психологія» (20%). Це свідчить про те, що студенти-психологи краще адаптовані до навчання, оскільки із перших днів навчання беруть участь у тренінгах, що сприяють згуртуванню колективу, подоланню комплексів й формуванню особистісних якостей, що полегшують адаптацію до нових умов.

Також було виявлено 18% студентів, які мають ознаки дезадаптації, із них 7% — студенти курсу «Психології» та 11% — «Комп'ютерна інженерія й програмування». Узагальнені результати адаптації студентів-першокурсників представлені на рис. 2.1.

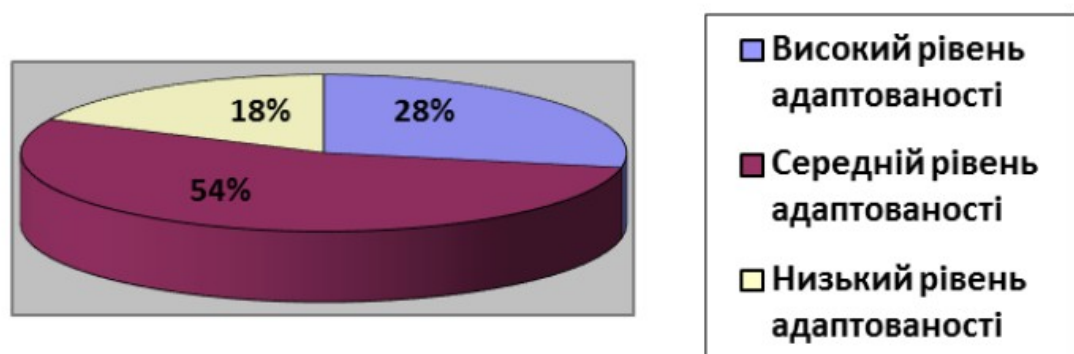


Рис. 2.1 – Загальні показники адаптованості студентів-першокурсників (у %)

Отже, загальні результати: серед адаптованих осіб – 28%, із яких 17% складають студенти-психологи, а 11% — студенти-комп'ютерні інженери; неадаптованих – 54%, серед яких 24% – студенти-психологи та 30% – студенти-комп'ютерні інженери; дезадаптованих – 18%, із них 6% – студенти-психологи, а 12% – студенти-комп'ютерні інженери.

Для вивчення таких психічних станів, як фрустрація, тривожність, агресивність й ригідність серед першокурсників, нами використано методику

оцінки псих.станів Г. Айзенка (Додаток Б). Результати представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Психічні стани студентів-першокурсників (у %).

Рівні психічних станів	Тривожність %	Агресивність %	Фрустрація %	Ригідність %
Високий рівень	18%	6%	16%	21%
Середній рівень	54%	39%	59%	49%
Низький рівень	28%	55%	25%	30%

Як бачимо із таблиці 2.2, у більшості першокурсників зафіксовано середній рівень тривожності, ригідності та фрустрації. Це підтвердилося в результаті спостереження та індивідуальних бесід із першокурсниками. У студентів із високим рівнем проявів психічних станів спостерігається досить низька самооцінка.

Такі студенти-першокурсники досить часто прагнуть уникати труднощів, бояться невдач, а також демонструють конфліктність, імпульсивність й не рідко, агресивність. У них також виникають труднощі у спілкуванні із оточуючими. Водночас вони мають схильність до незмінності своєї поведінки, переконань й суджень, навіть якщо ті суперечать реальності. Це підкреслює важливість проведення психологічної роботи із цією групою студентів-першокурсників для полегшення їх адаптації до нового середовища й колективу. Крім того, необхідно спрямувати зусилля на зниження рівня зазначених психічних станів.

Що стосується агресивності, вона залишається в межах допустимої норми серед досліджуваних, що свідчить про їх задоволеність навчанням у ЗВО. Динаміка проявів психічних станів серед студентів-першокурсників

представлена на рис. 2.2.

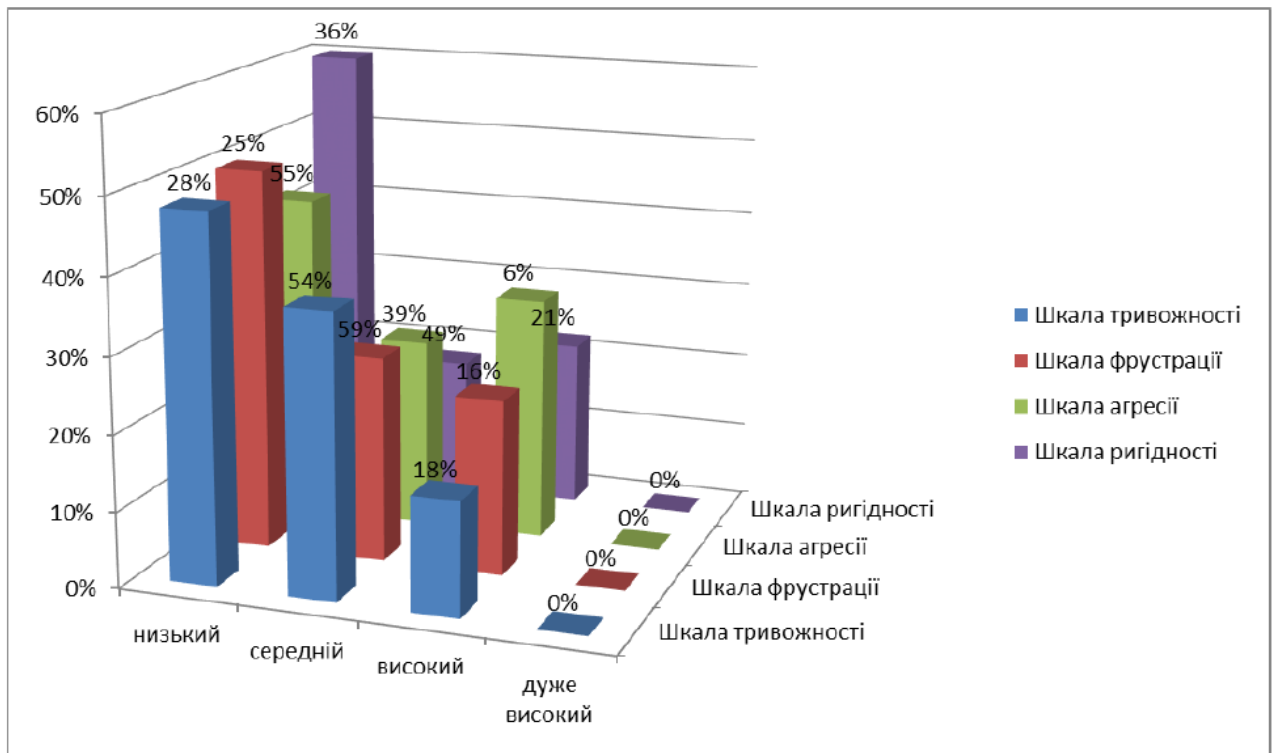


Рис. 2.2. Загальні показники прояву психічних станів студентів-першокурсників (у %)

Застосування методики «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча) дозволило визначити особливості життєвих цінностей студентів-першокурсників та їх пріоритетів. Завданням для студентів-першокурсників було ранжувати інструментальні й термінальні цінності. У процесі застосування означеної методики були отримані такі результати: серед термінальних життєвих цінностей (див. рис. 2.3.), студенти-першокурсники в основному обирали: розвиток, навчання – 27%, щаслива сім'я – 20%, цікава робота – 7%, любов – 25%, фінансове забезпечення – 13%, друзі – 5%, здоров'я – 2%, свобода – 1%.

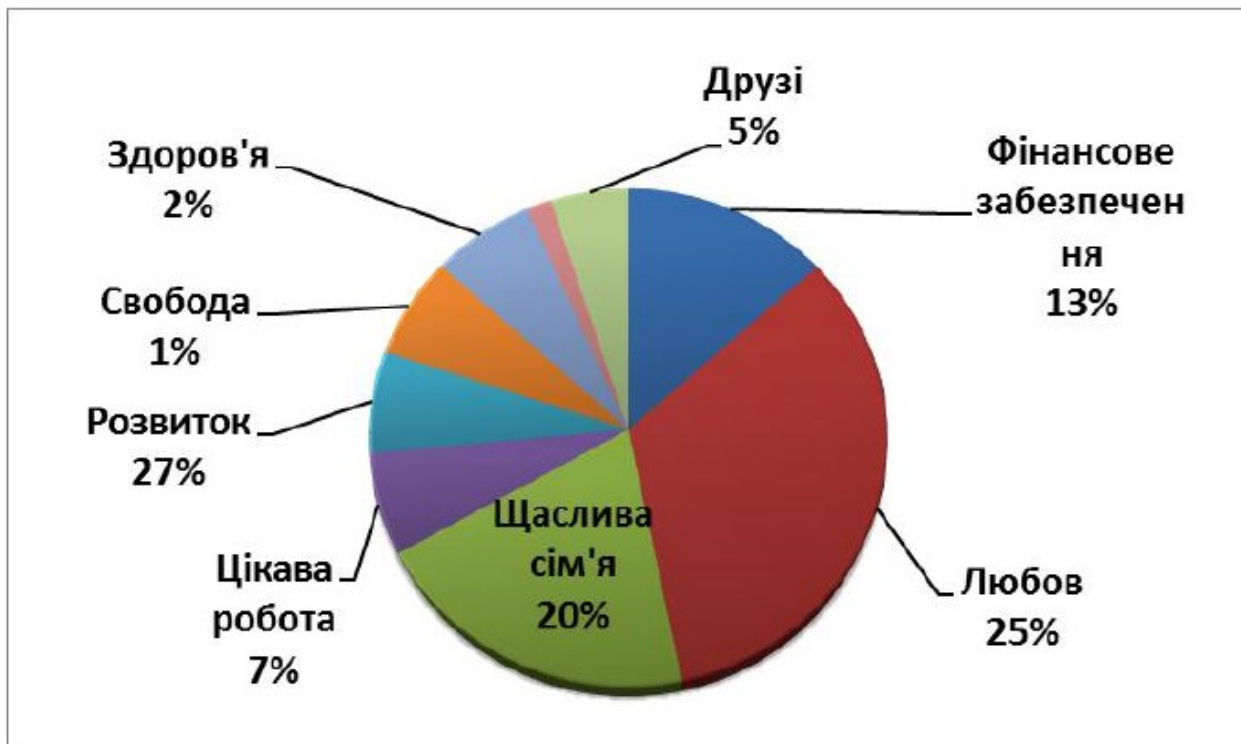


Рис. 2.3. Пріоритетні термінальні цінності першокурсників (у %).

Серед інструментальних цінностей (див. рис. 2.4.) першокурсники обрали: життєрадісність – 20%, вихованість – 13%, освіченість – 20%, старанність – 13%, незалежність, широту поглядів, відповідальність – 7% й самоконтроль – 6%.

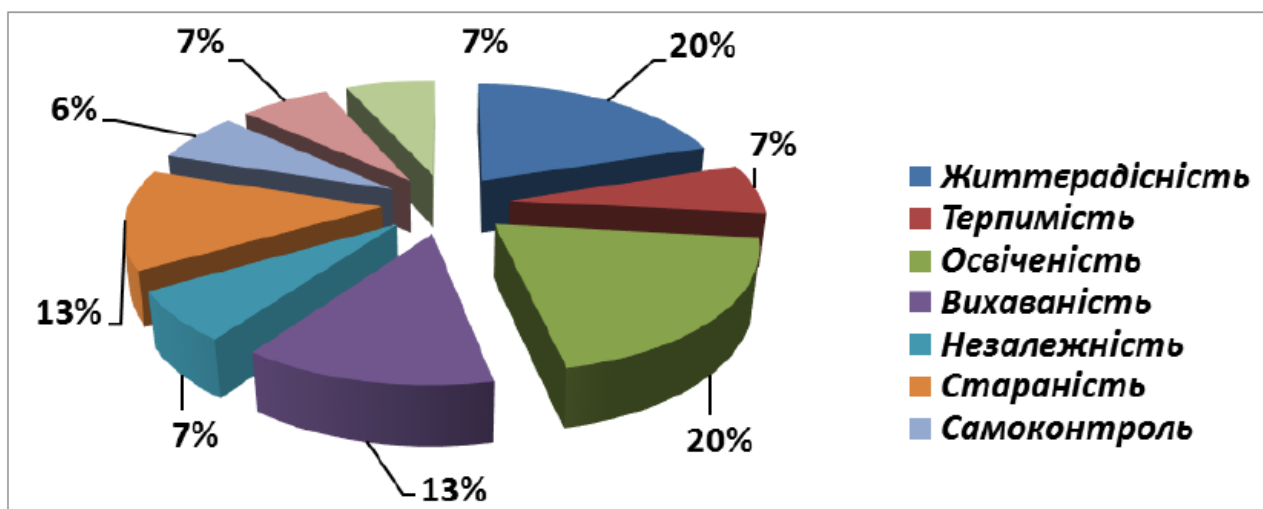


Рис. 2.4. Пріоритетні інструментальні цінності першокурсників (у %)

Загальні результати дослідження життєвих цінностей студентів-першокурсників наведені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3 Загальні результати вивчення життєвих цінностей першокурсників (у %).

Ціннісні орієнтації	Спеціальність «Психологія», «Комп'ютерна інженерія та програмування»%
Розвиток, навчання	27%
Любов	25%
Щаслива сім'я	20%
Життєрадісність	20%
Освіченість	20%
Фінансове забезпечення	13%
Незалежність	13%

Таким чином, серед першокурсників найбільш пріоритетними цінностями є саморозвиток і навчання – 27%, любов – 25%, щаслива сім'я – 20%, життєрадісність – 20%, освіченість – 20%, фінансова стабільність – 13%, та незалежність – 13%. Найвищий пріоритет студенти надають навчальній діяльності та особистому розвитку.

Для дослідження стресового стану студентів-першокурсників була використана методика оцінки стресостійкості (за Холмсом і Раге). Відповідно до їх досліджень, стресогенні події є ключовим фактором розвитку психічних й фізичних захворювань. Методика дозволяє проаналізувати травматичні зміни в житті людини й оцінити рівень її стресостійкості, що має досить велике значення для адаптації до нових умов. Студентам-першокурсникам було запропоновано визначити зі списку травматичні події, які траплялися у їхньому житті за останні два роки. Підсумки діагностики першокурсників представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники стресостійкості першокурсників (у %).

Ступінь опірності стресу	Спеціальність «Психологія», %	Спеціальність «Компютерна інженерія та програмування», %
Високий	17%	12%
Граничний	25%	32%
Низький	5%	9%

Загальні результати стресостійкості першокурсників представлені на рис. 2.5.

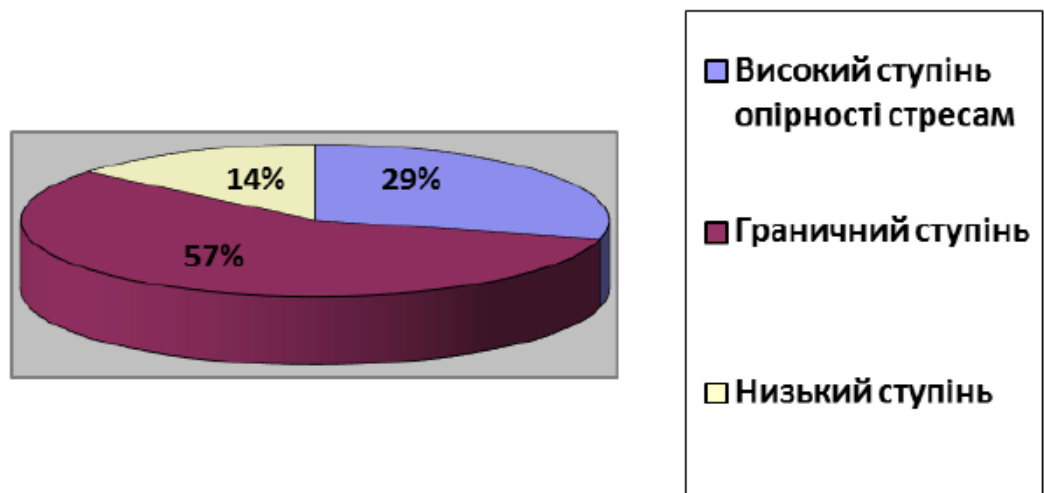


Рис. 2.5 Загальні показники стресостійкості першокурсників (у %)

Отже, в результаті дослідження, нами отримано такі загальні дані: 29% першокурсників мають високий рівень стрес-стійкості. Це означає, що чим вищий рівень стрес-стійкості, тим більші навантаження людина здатна витримати. Люди із високим рівнем стрес-стійкості також мають вищий рівень досягнень у житті. У 57% студентів-першокурсників виявлено середній рівень стрес-стійкості, а 14% мають низький рівень опірності стресам. Для осіб із низьким рівнем стрес-стійкості існує реальна загроза розвитку психосоматичних захворювань через нервові виснаження. Тому таким студентам необхідно терміново прийняти заходи для конструктивного вирішення психологічних проблем й подолання стресу.

Зважаючи на важливість самооцінки як чинника полегшення адаптації студентів-першокурсників, ми використали методику "Вивчення рівня самооцінки" (Додаток Д). Результати дослідження представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники рівнів самооцінки першокурсників, (у %)

Рівні самооцінки	Спеціальність «Психологія», %	Спеціальність «Комп'ютерна інженерія та програмування», %
Високий	9%	10%
Середній	29%	32%
Низький	9%	11%

Загальні результати рівнів самооцінки студентів-першокурсників представлено на рис. 2.6.

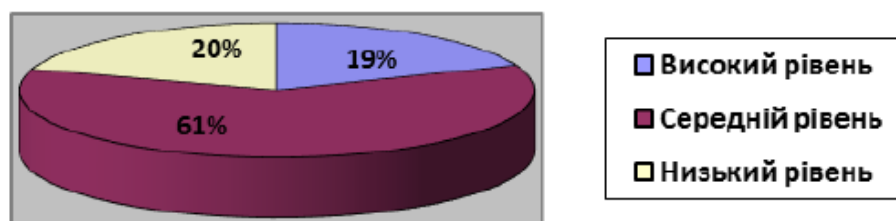


Рисунок 2.6 – Загальні показники самооцінки студентів-першокурсників (у %)

За підсумками, 19% першокурсників мають досить високий рівень самооцінки, вони не відчують труднощів із адаптацією, хоча іноді можуть виникати суперечки в спілкуванні із однокурсниками. Найбільша частина студентів (61%) має середній рівень самооцінки, вони іноді можуть відчувати комплекс неповноцінності та схильні до підлаштування під інших, аби уникнути конфліктів або виглядати менш необізнаними. 20% студентів-першокурсників мають низький рівень самооцінки, вони сильно реагують на критику, мають комплекс неповноцінності, досить рідко висловлюють свою

думку й часто бувають замкнутими та тривожними. Така самооцінка може ускладнити їх адаптацію до нових умов у ЗВО. З метою підвищення рівня самооцінки важливо працювати над собою, знаходити підтримку серед близьких, не намагатися відповідати думкам інших людей, а прислухатися до власних бажань і знайти рольову модель для мотивації.

Для дослідження особливостей мотивів вибору професії студентами першого курсу ми використали методику “Мотиви вибору професії” (Овчарова Р. В.) (Додаток Е).

Ця методика дозволила нам виявити домінуючі типи мотивації у виборі професії, а саме: внутрішню соціально-значиму, внутрішню індивідуально-значиму, зовнішні-позитивні та зовнішні-негативні мотиви. Загальні результати дослідження мотивації професійного вибору першокурсників представлені на рис. 2.7.

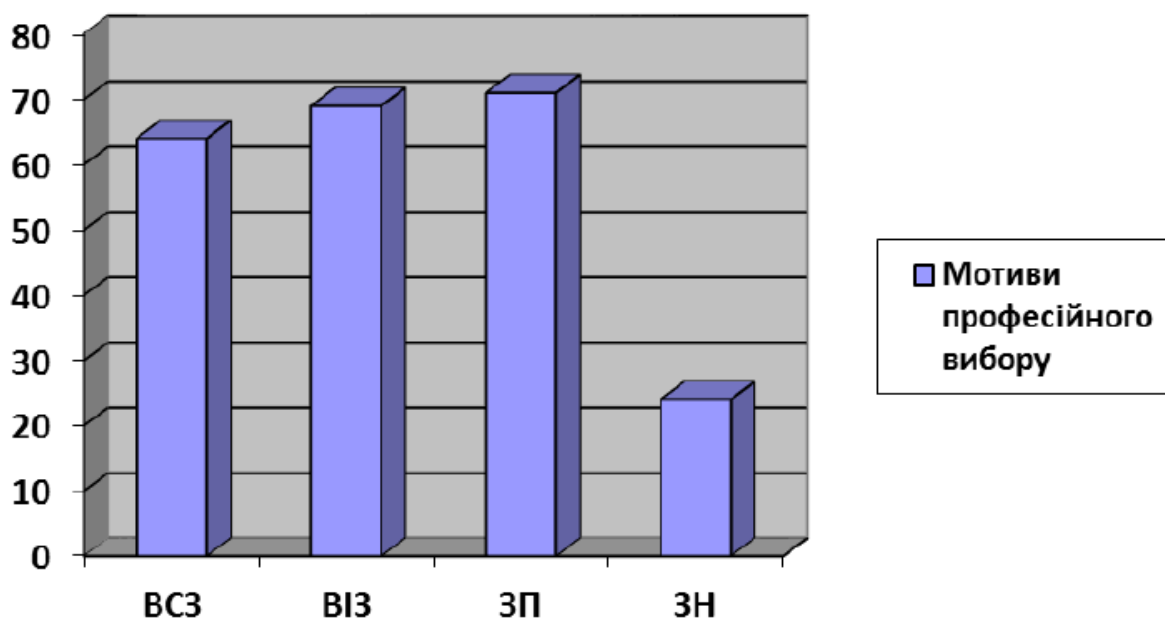


Рис. 2.7 Загальні результати дослідження мотивів професійного вибору першокурсників

Аналіз результатів показав, що основними мотиваційними факторами для студентів стали внутрішні індивідуально-значущі (64%), зовнішні-позитивні мотиви (72%), внутрішні соціально-значущі (69%).

Внутрішні мотиви першокурсника базуються на особистій і соціальній значущості обраної професії, що впливає з його власних потреб. Це дає змогу працювати із задоволенням, без зовнішнього тиску. До зовнішніх позитивних мотивів, які обирають студенти, належать матеріальні стимули, престиж професії, можливість використання професійних знань у повсякденному житті та універсальність професійних навичок.

Водночас, зовнішні негативні мотиви виявилися у 23% першокурсників. Серед відповідей найчастіше зустрічалися такі варіанти: бажання догодити батькам (4%), престижність професії (4%), зовнішні обставини, які змусили обрати професію (10%), та вплив друзів (5%).

Студенти, які орієнтуються на зовнішні негативні мотиви, зазвичай мають труднощі із адаптацією до навчання та демонструють низький рівень мотивації.

Висновки до другого розділу

На основі проведеного емпіричного дослідження були вивчені особливості соціально-психологічних чинників адаптації першокурсників до навчання у ЗВО. Адаптація першокурсників значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників, таких як стресостійкість, самооцінка, психічний стан, ціннісні орієнтації, мотиви вибору професії, мотивація до навчання, ставлення до обраної спеціальності тощо.

Застосовані методики дозволили ідентифікувати студентів із дезадаптацією. Прояви дезадаптації спостерігаються у 18% студентів першого курсу. Рівень адаптації до умов навчання ЗВО у студентів спеціальності «Комп'ютерна інженерія й програмування» відрізняється від показників студентів-майбутніх психологів. Щодо вже адаптованих, їх виявилось 28%, при цьому більшість із них — це студенти спеціальності «Психологія» (20%).

Аналіз результатів показав, що основними мотиваційними факторами професійного вибору студентів стали внутрішні індивідуально-значущі (64%), зовнішні-позитивні мотиви (72%), внутрішні соціально-значущі (69%). зовнішні негативні мотиви виявилися у 23% першокурсників.

Зовнішні негативні мотиви виявилися у 23% першокурсників. Серед відповідей найчастіше зустрічалися такі варіанти: бажання догодити батькам (4%), престижність професії (4%), зовнішні обставини, які змусили обрати професію (10%), та вплив друзів (5%). Студенти, які орієнтуються на зовнішні негативні мотиви, зазвичай мають труднощі із адаптацією до навчання й демонструють низький рівень мотивації

Серед досліджуваних нами першокурсників найбільш пріоритетними цінностями є саморозвиток і навчання – 27%, любов – 25%, щаслива сім'я – 20%, життєрадісність – 20%, освіченість – 20%, фінансова стабільність – 13%, та незалежність – 13%. Найвищий пріоритет студенти надають навчальній діяльності та особистому розвитку. Серед інструментальних цінностей вони обрають: життєрадісність – 20%, вихованість – 13%, освіченість – 20%, старанність – 13%, незалежність, широту поглядів, відповідальність – 7% й самоконтроль – 6%.

Встановлено, що 29% першокурсників мають високий рівень стрес-стійкості у 57% - виявлено середній рівень стрес-стійкості, а 14% мають низький рівень опірності стресам.

Зафіксовано, що 19% першокурсників мають досить високий рівень самооцінки, вони не відчують труднощів із адаптацією, хоча іноді можуть виникати суперечки в спілкуванні із однокурсниками. Найбільша частина студентів (61%) має середній рівень самооцінки, вони іноді можуть відчувати комплекс неповноцінності й схильні до підлаштування під інших, аби уникнути конфліктів або виглядати менш необізнаними. 20% студентів-першокурсників мають низький рівень самооцінки, вони досить сильно реагують на критику, рідко висловлюють свою думку й часто бувають замкнутими та тривожними.

У більшості першокурсників зафіксовано середній рівень тривожності, ригідності й фрустрації. У студентів із високим рівнем проявів цих психічних станів спостерігається досить низька самооцінка, вони досить часто прагнуть уникати труднощів, бояться невдач, а також демонструють конфліктність, імпульсивність й не рідко, агресивність. У них також виникають проблеми у спілкуванні із оточуючими. Водночас вони мають схильність до незмінності своєї поведінки, переконань й суджень, навіть якщо ті суперечать реальності. Це підкреслює важливість проведення психологічної роботи із цією групою студентів-першокурсників для полегшення їх адаптації до нового середовища й колективу. Крім того, необхідно спрямувати зусилля на зниження рівня зазначених психічних станів.

ВИСНОВКИ

Адаптація першокурсників в умовах воєнного стану є досить складним процесом, що включає інтеграцію студентів у нове середовище та освоєння нових вимог, норм і форм діяльності. Тому важливо досліджувати особливості цього процесу, визначати труднощі, з якими стикаються студенти, та шляхи їх подолання. Адаптація — це взаємодія людини із новим середовищем, що супроводжується різними психічними реакціями та стратегіями поведінки. Визначено критерії успішної адаптації, які можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні.

Основним рушійним фактором адаптації є розрив між очікуваннями студента та реальними умовами, що стимулює активну участь у навчальному процесі, громадському житті та науковій діяльності. Студентська група має ключове значення у формуванні особистості та є важливим інструментом виховання. Те, як першокурсник взаємодіатиме з групою, визначатиме швидкість і ефективність його адаптації в університеті.

Адаптацію студентів варто розглядати в двох аспектах: професійна адаптація – пристосування до умов навчального процесу, змісту та вимог, розвиток самостійності; соціально-психологічна адаптація – налагодження конструктивних взаємин у студентському колективі, адаптація до групових вимог і формування відповідного стилю поведінки.

До основних чинників професійної адаптації належать: ставлення до обраної професії й прагнення працювати в цій галузі; бажання поглиблювати знання та стати експертом у спеціальності; рівень підготовки до навчання у ЗВО й відповідність знань, умінь й навичок вимогам навчального процесу; потреба у навчанні й усвідомлення важливості здобуття професійної освіти; інтерес до спеціальних й загальних предметів; розвиток навичок самостійної навчальної й наукової роботи; бажання займатися самоосвітою та застосовувати знання на практиці; організація освітнього процесу; рівень кваліфікації викладачів; кураторства, моніторинг навчально-виховного процесу;

індивідуалізований підхід до студентів незалежно від результатів навчання; задоволення від міжособистісних стосунків у групі.

До чинників соціальної адаптації відносяться: рівень розвитку духовності, психологічної культури, соціальної й моральної зрілості, культури поведінки й правової культури; індивідуальні особливості психічних-процесів; участь у суспільному житті ЗВО; комунікативні здібності й вміння коригувати стиль поведінки.

Чинниками психологічної адаптації виступають: успіхи чи труднощі в професійній, соціальній і біологічній адаптації, характерні риси особистості, здатність до психологічної саморегуляції поведінки, наявність психологічної підтримки й розробка соціально-психологічних заходів для покращення адаптації студентів першого курсу.

Аналіз усіх аспектів адаптації студентів-першокурсників до навчання в ЗВО в сучасних умовах воєнного стану дозволив дійти висновку, що також важливим є психолого-педагогічний аспект. Цей аспект характеризується етапністю адаптації, залежністю від ставлення до вибраної професії, індивідуально-психологічними характеристиками студентів та рівнем їх мотивації. Основними труднощами, із якими стикаються студенти-першокурсники під час адаптації, є пізнавальні, соціально-психологічні та професійні.

Отже, адаптація першокурсників значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників, таких як стресостійкість, самооцінка, психічний стан, ціннісні орієнтації, мотиви вибору професії, мотивація до навчання, ставлення до обраної спеціальності тощо.

На основі проведеного емпіричного дослідження були вивчені особливості соціально-психологічних чинників адаптації першокурсників до навчання у ЗВО. Адаптація першокурсників значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників, таких як стресостійкість, самооцінка, психічний стан, ціннісні орієнтації, мотиви вибору професії, мотивація до навчання, ставлення до обраної спеціальності тощо.

Застосовані методики дозволили ідентифікувати студентів із дезадаптацією. Прояви дезадаптації спостерігаються у 18% студентів першого курсу. Рівень адаптації до умов навчання ЗВО у студентів спеціальності «Комп'ютерна інженерія й програмування» відрізняється від показників студентів-майбутніх психологів. Щодо вже адаптованих, їх виявилось 28%, при цьому більшість із них — це студенти спеціальності «Психологія» (20%).

Аналіз результатів показав, що основними мотиваційними факторами професійного вибору студентів стали внутрішні індивідуально-значущі (64%), зовнішні-позитивні мотиви (72%), внутрішні соціально-значущі (69%). зовнішні негативні мотиви виявилися у 23% першокурсників.

Зовнішні негативні мотиви виявилися у 23% першокурсників. Серед відповідей найчастіше зустрічалися такі варіанти: бажання догодити батькам (4%), престижність професії (4%), зовнішні обставини, які змусили обрати професію (10%), та вплив друзів (5%). Студенти, які орієнтуються на зовнішні негативні мотиви, зазвичай мають труднощі із адаптацією до навчання й демонструють низький рівень мотивації

Серед досліджуваних нами першокурсників найбільш пріоритетними цінностями є саморозвиток і навчання – 27%, любов – 25%, щаслива сім'я – 20%, життєрадісність – 20%, освіченість – 20%, фінансова стабільність – 13%, та незалежність – 13%. Найвищий пріоритет студенти надають навчальній діяльності та особистому розвитку. Серед інструментальних цінностей вони обрають: життєрадісність – 20%, вихованість – 13%, освіченість – 20%, старанність – 13%, незалежність, широту поглядів, відповідальність – 7% й самоконтроль – 6%.

Встановлено, що 29% першокурсників мають високий рівень стрес-стійкості у 57% - виявлено середній рівень стрес-стійкості, а 14% мають низький рівень опірності стресам.

Зафіксовано, що 19% першокурсників мають досить високий рівень самооцінки, вони не відчують труднощів із адаптацією, хоча іноді можуть виникати суперечки в спілкуванні із однокурсниками. Найбільша частина

студентів (61%) має середній рівень самооцінки, вони іноді можуть відчувати комплекс неповноцінності й схильні до підлаштування під інших, аби уникнути конфліктів або виглядати менш необізнаними. 20% студентів-першокурсників мають низький рівень самооцінки, вони досить сильно реагують на критику, рідко висловлюють свою думку й часто бувають замкнутими та тривожними.

У більшості першокурсників зафіксовано середній рівень тривожності, ригідності й фрустрації. У студентів із високим рівнем проявів цих психічних станів спостерігається досить низька самооцінка, вони досить часто прагнуть уникати труднощів, боятися невдач, а також демонструють конфліктність, імпульсивність й не рідко, агресивність. У них також виникають проблеми у спілкуванні із оточуючими. Водночас вони мають схильність до незмінності своєї поведінки, переконань й суджень, навіть якщо ті суперечать реальності. Це підкреслює важливість проведення психологічної роботи із цією групою студентів-першокурсників для полегшення їх адаптації до нового середовища й колективу. Крім того, необхідно спрямувати зусилля на зниження рівня зазначених психічних станів.

Одним із ключових факторів адаптації студентів-першокурсників до ЗВО є робота психологічної служби, яка допомагає у розвитку особистості студента-першокурсника, надає психологічну підтримку у навчально-виховному процесі та полегшує адаптацію до нових умов. Важливим завданням психологічної служби є запобігання дезадаптації серед першокурсників. Психологічна підтримка студентів-першокурсників під час адаптації в умовах воєнного стану має особливо важливе значення для їх успіху в навчанні та майбутній професійній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асиркіна Г. П. Організаційно-педагогічна структура соціальної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищих закладах освіти. Проблеми освіти : науково-методичний збірник. 2016. Вип. 44. С. 55–59.
2. Бохонкова Ю. Можливості корекції особистісних чинників соціально –психологічної адаптації. Соціальна психологія. 2005. № 2. С. 45 – 54.
3. Буяльська Т.В. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального заклад. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2008. № 5. С. 105–112.
4. Бех І.Д. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня психол. наук. К., 2002. 20 с.
5. Біла О.Г. Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання на матеріалі підготовки психологів-практиків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Черкаси, 2002. 21 с.
6. Буяльська Т.В. 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.
7. Варій М. Психологія особистості: навч. посібник для студ. вищих навч. закл.; М-во освіти і науки України, Львів. держ. ун-т внутр. справ. К.: Центр учбової літератури, 2008. 591 с.
8. Войтович Н. Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВЗО. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВЗО: наук. ст. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2009. С. 57–65

9. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2016. Т. 8. Вип. 7. С. 74–79.
10. Вторнікова Ю. Структура комунікативної компетентності педагога. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. Умань, 2012. Ч.3. С.41–48.
11. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів. Проблеми загальної та педагогічної психології. Т. 6. Вип. 8. 2014. С. 84–90.
12. Гармаш Л. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ. Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія. 2009. Т. 10. Вип. 13. С. 101–109.
13. Герасімова Н.Є. Підготовка спеціалістів у ВНЗ. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2018. Т. 8. Ч. 3. С. 78–89.
14. Герасіна Л.М. Вища школа: реформування в демократичному суспільстві. Харків: Акта, 2018. 276 с.
15. Гоцман О. Адаптація першокурсників до умов навчання у ВНЗ: основні труднощі та шляхи їх подолання. Проблеми освіти : науково-методичний збірник. 2017. Вип. 3. С. 48–51.
16. Дятленко Н.М. Умови адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ [Електронний ресурс]. Вісник психології і педагогіки. Збірник наук. праць. Випуск 5. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua/>.
17. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2004. № 4. С. 107–112.
18. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 23–31.

19. Крушильницька Я.В. Фізіологія і психологія праці. К.: КНЕУ, 2000. 327 с.
20. Лисенко Л.В. Педагогічні умови забезпечення професійно-орієнтаційної роботи в студентській групі: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд.пед.наук:Харків,1998. 16с.
21. Музика Л. Адаптація першокурсників до умов вищого навчального закладу як соціальнопедагогічна проблема. Проблеми освіти : науково-методичний збірник. 2010. Вип. 11. С. 44–47
22. Панькович О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики індивідуально-психологічного консультування / Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти: наук. статтідерж. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1999. С.70–71.
23. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : підручник. 2-е вид. Київ: Каравела, 2008. 352 с.
24. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання / Психологія і особистість. 2016.№ 2 (10) Ч. 2. С. 228-236.
25. Романова Н.Ф. Роль студентських соціальних служб у вирішенні соціальних проблем в студентському середовищі / Український соціум. 2004. № 1. С. 32–37.
26. Савенкова Л. О. Професійне спілкування майбутніх викладачів як об'єкт психолого-педагогічного управління: Монографія. К.: КНЕУ, 2005. 212 с.
27. Спілкування як багатоплановий психологічний процес. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10051/> (дата звернення 18.11.2023)
28. Стахів М. Український комунікативний етикет: навчально-методичний посібник. Київ : Знання, 2008. 245 с
29. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. К. : Главник, 2017. 420 с.

30. Чибісова Н. Г., Тарасова О. І. Риторика: Навч. посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003 р. 228 с.
31. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 231 с.
32. Штифурак В.С. Адаптація студентів-першокурсників в умовахвищого навчального закладу:автореф.дис. на здобуття наук. ступеня пед. наук: К., 2004. 23 с.
33. Seligman M.E.P. Helplessness: On depression, development and death / M.E.P. San Francisco, Freeman, 1975. 345p.
34. SparrowS.Vineland Adaptive Behavior Scales (VABS) / American Guidance Service, Inc. Chicago, 1984. 244 p.

